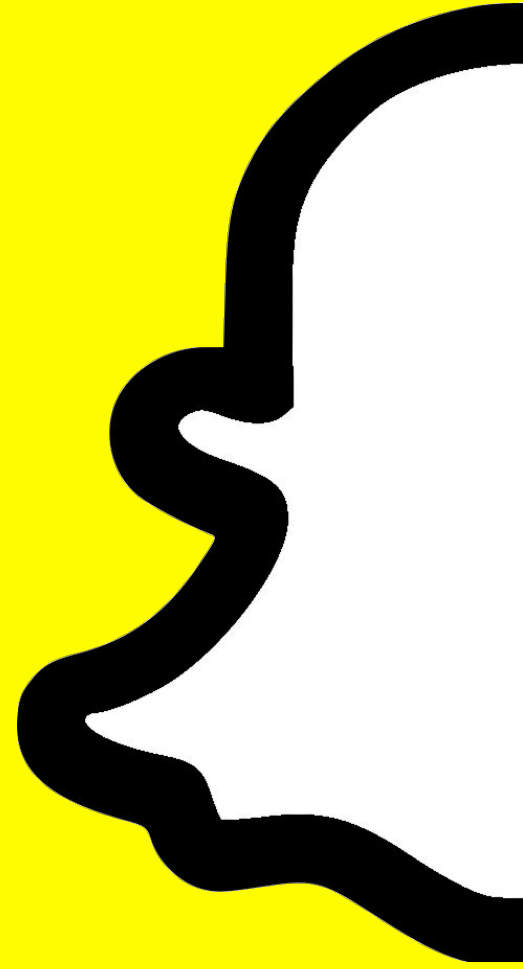


Digital-Wellbeing-Index 2022

Forschungsergebnisse



METHODIK

9.003

Teilnehmer

12-minütige Online-Umfrage

3

Zielgruppen

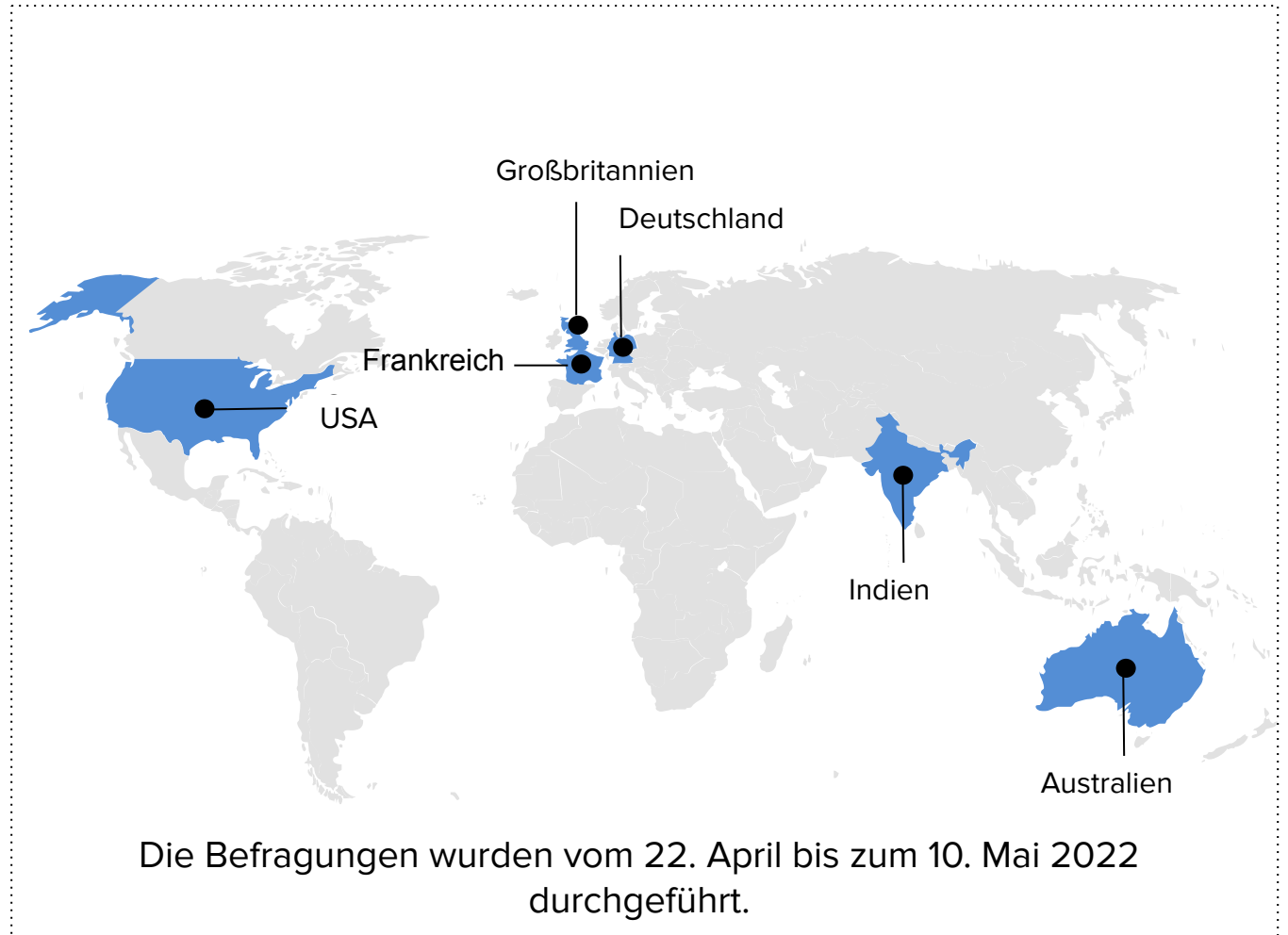
Jugendliche der Gen Z, 13–17
Junge Erwachsene der Gen Z,
18–24

Eltern von 13- bis 19-Jährigen

6

Länder

Australien, Frankreich,
Deutschland, Indien,
Großbritannien, USA



1. DER DIGITAL-WELLBEING-INDEX IST EIN AUSSAGEKRÄFTIGES MASS FÜR DAS PSYCHISCHE WOHLBEFINDEN IM HINBLICK AUF DIE INTERNETNUTZUNG

Grundlage

Der Index stützt sich auf über vier Forschungsjahrzehnte im Bereich des subjektiven Wohlbefindens, angepasst an die Online-Umgebung. Er enthält die Ergebnisse mehrjähriger Studien zu Online-Risiken, die vom Forschungsteam unter Jugendlichen und Erwachsenen in 34 Ländern durchgeführt wurden.

Validität

Der daraus resultierende DWB-Index zeigt einen klaren Zusammenhang zwischen der Risikoexposition, sozialen Medien, dem Grad der Unterstützung im sozialen Umfeld und dem aktuellen digitalen Wohlbefinden. Vier Gruppen wurden anhand ihres Wellbeing-Scores identifiziert: ausgezeichnet, gut, mittelmäßig und problematisch.

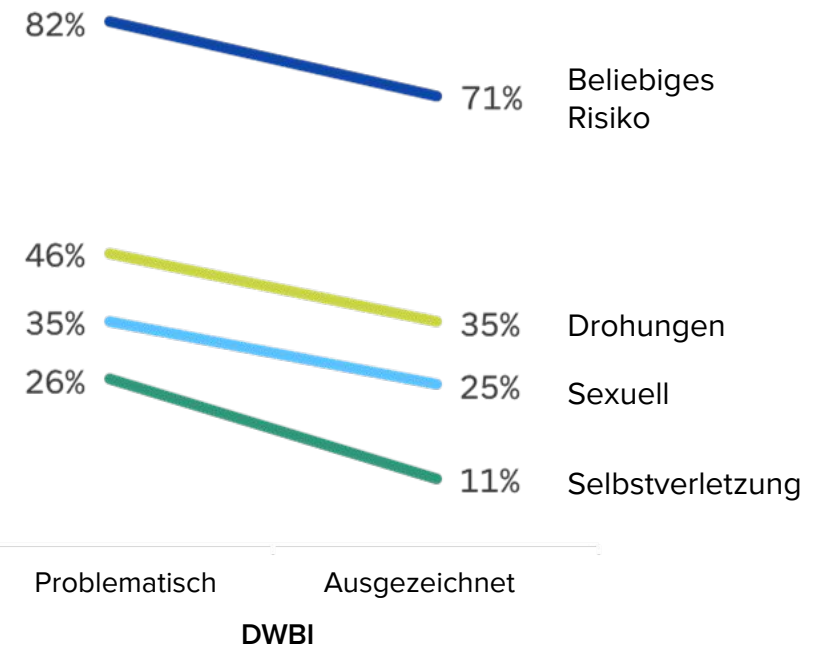
Multidimensional

Auf der Skala lassen sich Bereiche erkennen, in denen Nutzer ihren Social-Media-Konsum trotz negativer Vorfälle als positiv und nützlich betrachten.

Solide Statistik

Die Items wurden durch Vortests und Post-hoc-Analysen verfeinert. Die abschließende DWBI-Skala wies solide statistische Eigenschaften auf (z. B. Validität, innere Kohärenz).

Zusammenhang zwischen Online-Risiko und DWBI



2. SOZIALE MEDIEN SPIELEN EINE WICHTIGE ROLLE BEIM DIGITALEN WOHLBEFINDEN

1

Positiver Einfluss

Nutzer, die den Sozialen Medien eine positive Wirkung auf ihr Wohlbefinden zuschreiben.

2

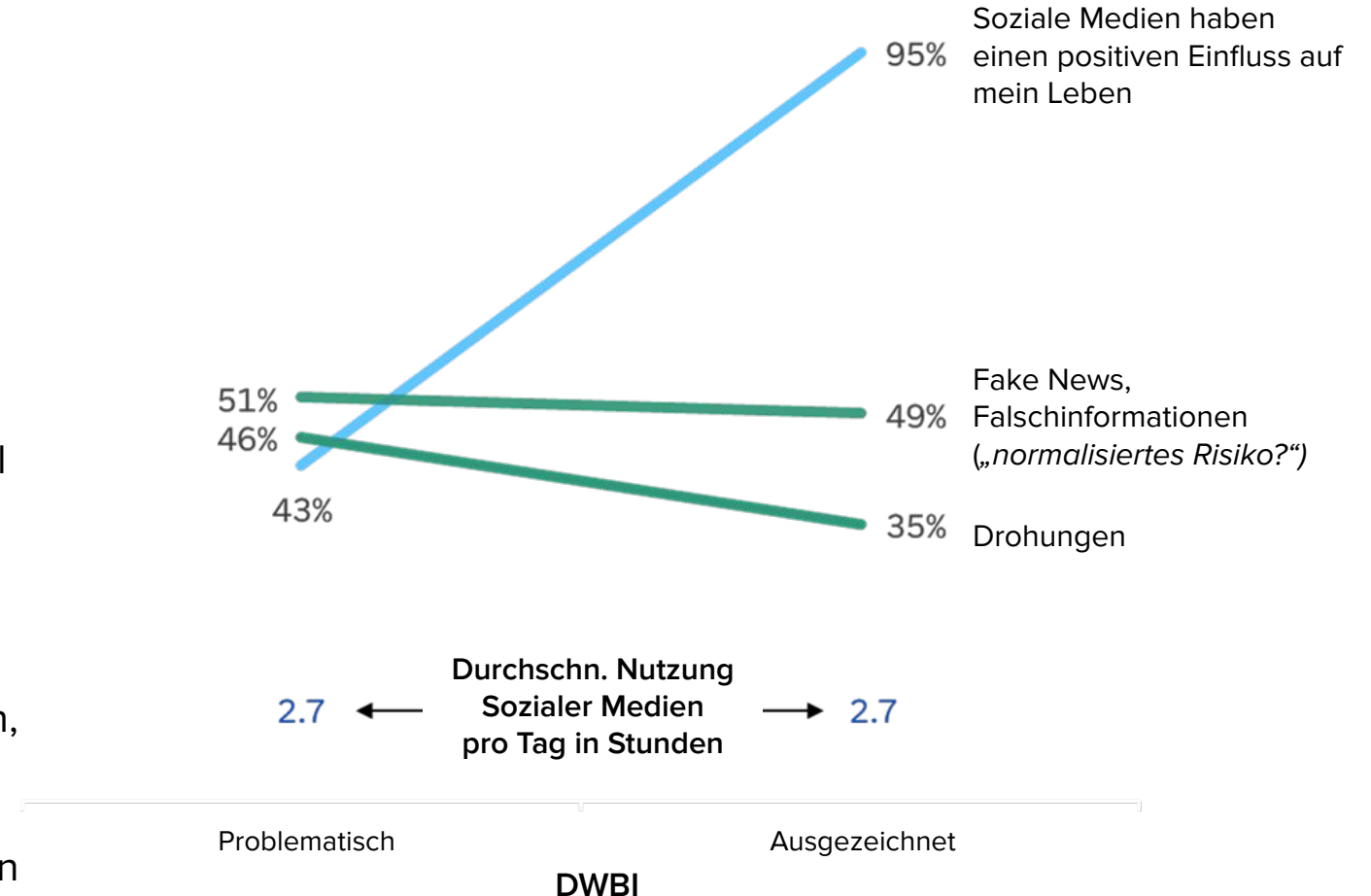
Qualität über Quantität

Das digitale Wohlbefinden hängt vielmehr von der Art und Qualität der Online-Interaktionen ab, als davon, wie viel Zeit jemand in Sozialen Medien verbringt.

3

Die Art des Risikos ist ausschlaggebend

Risiken, die direkt auf eine Person abzielen, zeigen einen starken Zusammenhang auf, während „normalisierte“ Risiken einen geringen Zusammenhang mit dem digitalen Wohlbefinden aufweisen.

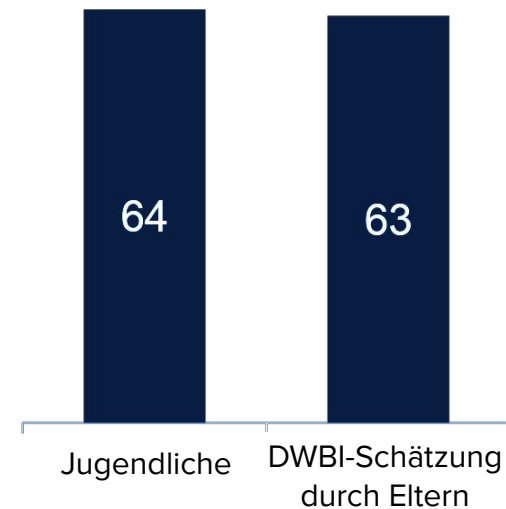


3. ELTERN SCHÄTZEN DIGITALES WOHLBEFINDEN IHRER KINDER IN DER REGEL RICHTIG EIN

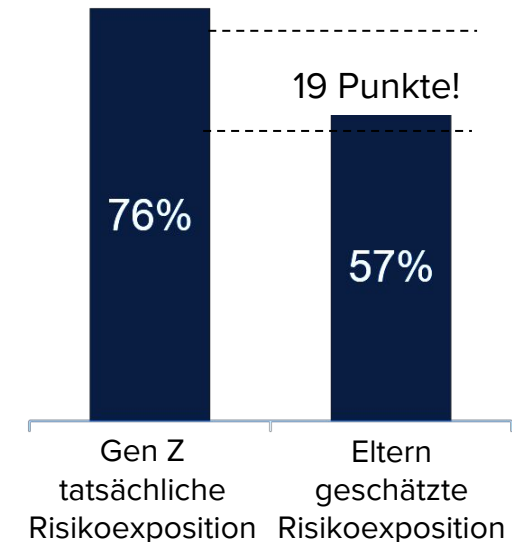
Regelmäßige Gespräche der Eltern mit ihren Kindern über deren Online-Verhalten sind wichtig

- Die elterliche Fähigkeit, das digitale Wohlbefinden ihrer Kinder korrekt einzuschätzen, hing davon ab, **ob sie sich regelmäßig danach erkundigten**
- Jugendliche, **deren Eltern sich regelmäßig erkundigten**, wiesen ein besseres digitales Wohlbefinden auf und genossen ein **größeres Vertrauen** ihrer Eltern
- Umgekehrt **unterschätzten** Eltern, die sich **nicht regelmäßig nach dem Online-Verhalten ihrer Kinder erkundigten**, die Risikoexposition ihrer Kinder in wesentlichem Maße (um nahezu 20 Punkte).

Eltern von Jugendlichen (13–17), die das digitale Wohlbefinden richtig einschätzten

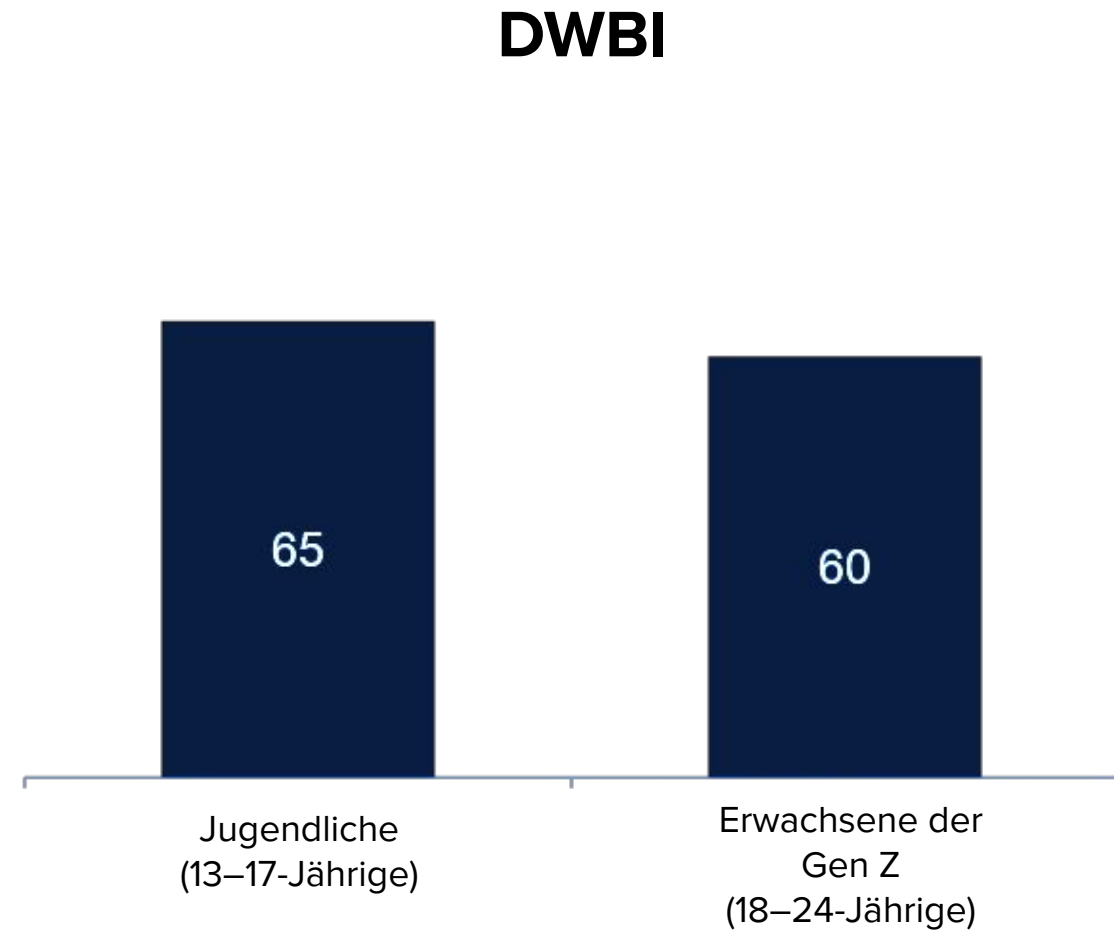


Eltern, die sich nicht erkundigten, unterschätzten die Risikoexposition in wesentlichem Maße



4. JUNGE ERWACHSENE DER GEN Z (18–24-JÄHRIGE) WIESEN GERINGERES DIGITALES WOHLBEFINDEN AUF ALS JUGENDLICHE

- Unsere Daten spiegeln wahrscheinlich das in diesem Ausmaß vorher nicht bekannte Gefühl der Unsicherheit wider, das junge Erwachsene der Generation Z am stärksten empfinden. Nationale Umfragen kommen immer wieder zu dem Ergebnis, dass junge Erwachsene der Gen Z in einer schlechteren mentalen und körperlichen Verfassung sind als andere demografische Gruppen.
- Im Vergleich zu Jugendlichen waren junge Erwachsene der Gen Z mit ihrem Online-Leben weniger zufrieden und haben ihre psychische und emotionale Gesundheit sehr viel schlechter bewertet.



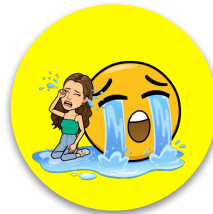
WIR PRÄSENTIEREN DEN DIGITAL-WELLBEING-INDEX

Positive Emotionen: 12

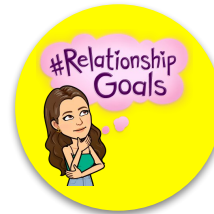
Erfolgserlebnisse: 13



Engagement: 13



Negative Emotionen: 11



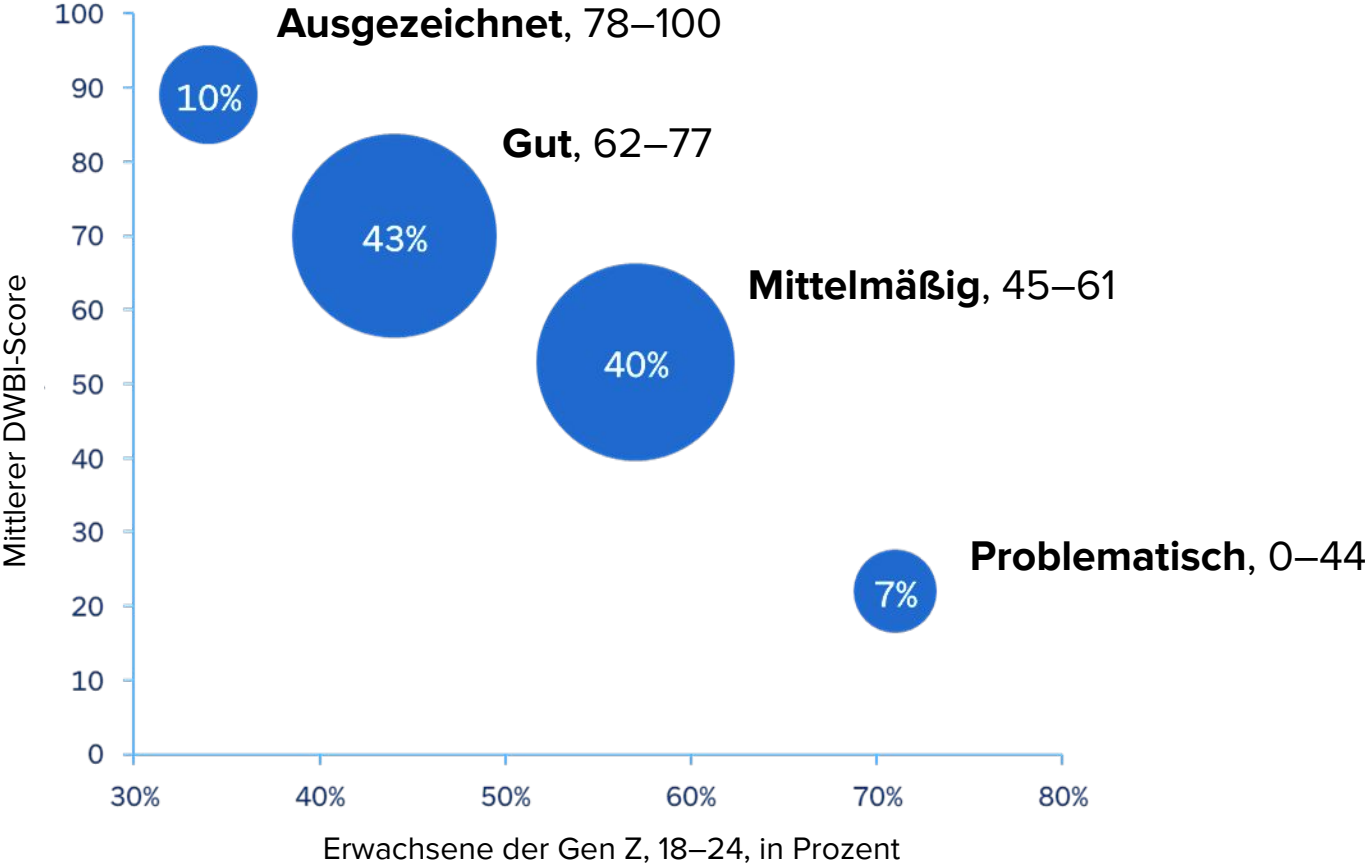
Beziehungen: 13

Score für
2022

62

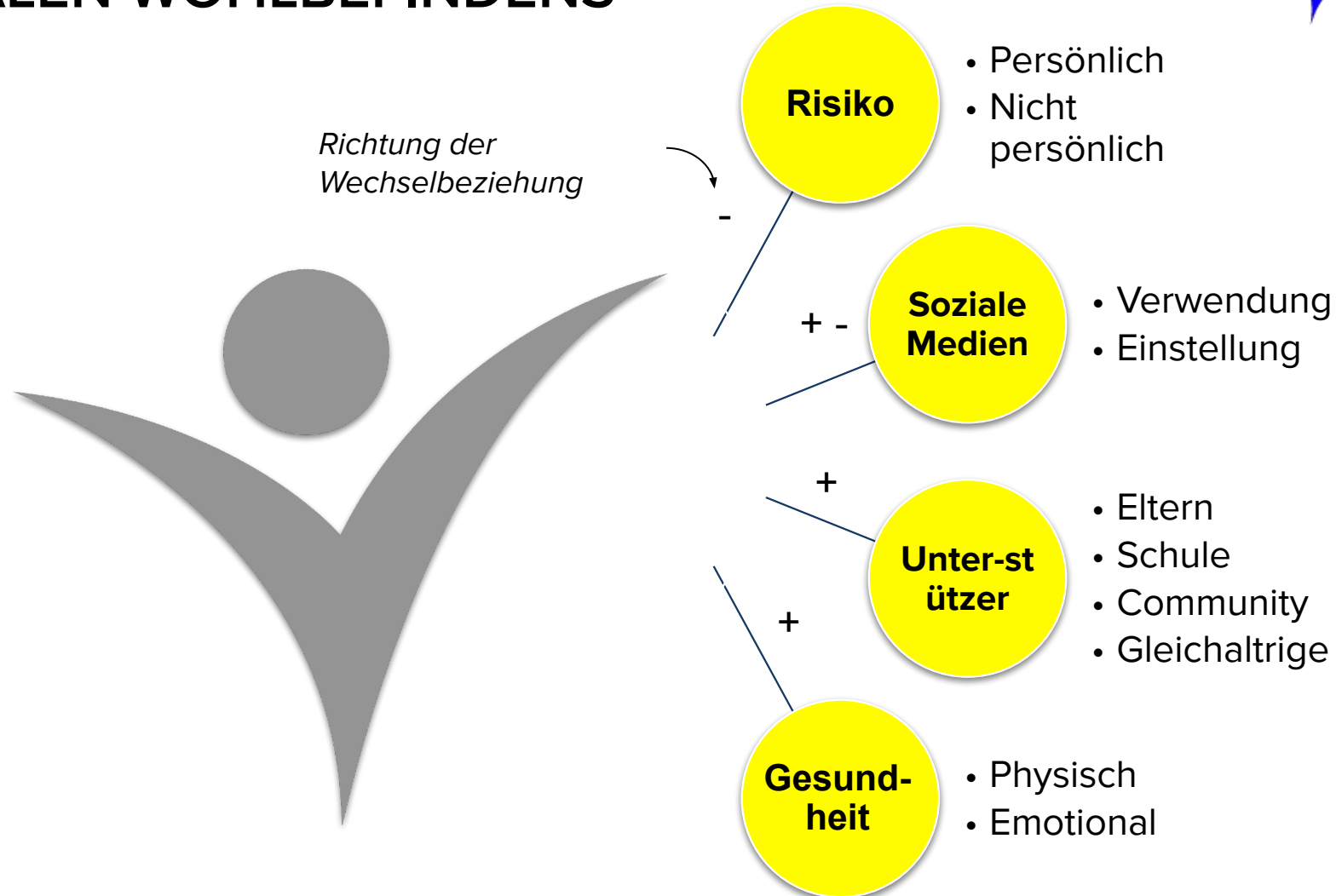


DWBI-GRUPPENGROSSEN UND SCORE-BEREICHE



Basis: Gen Z, N=6002

VALIDITÄT: WECHSELBEZIEHUNGEN DES DIGITALEN WOHLBEFINDENS

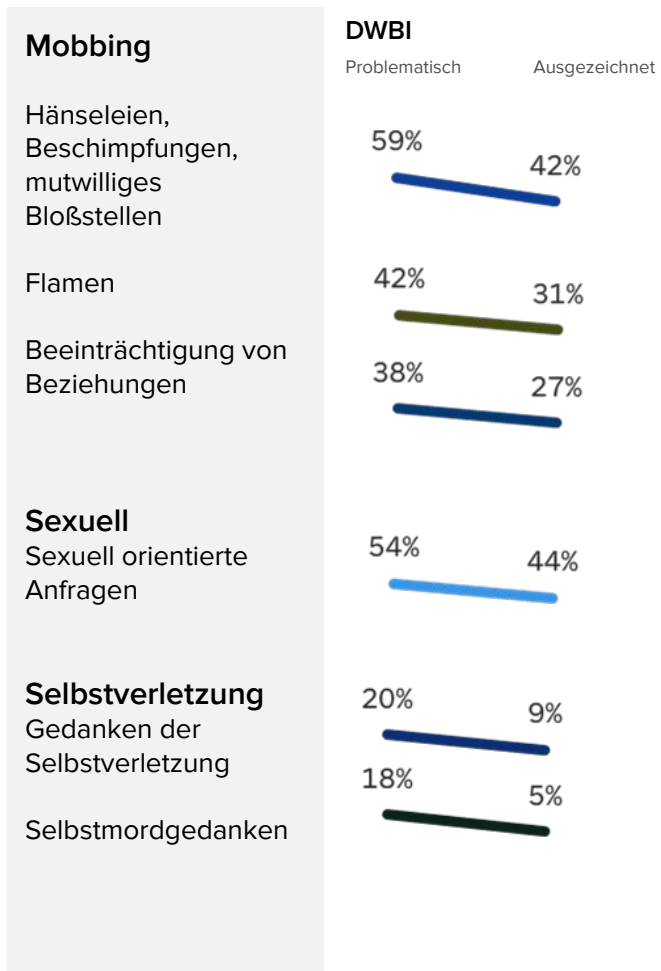




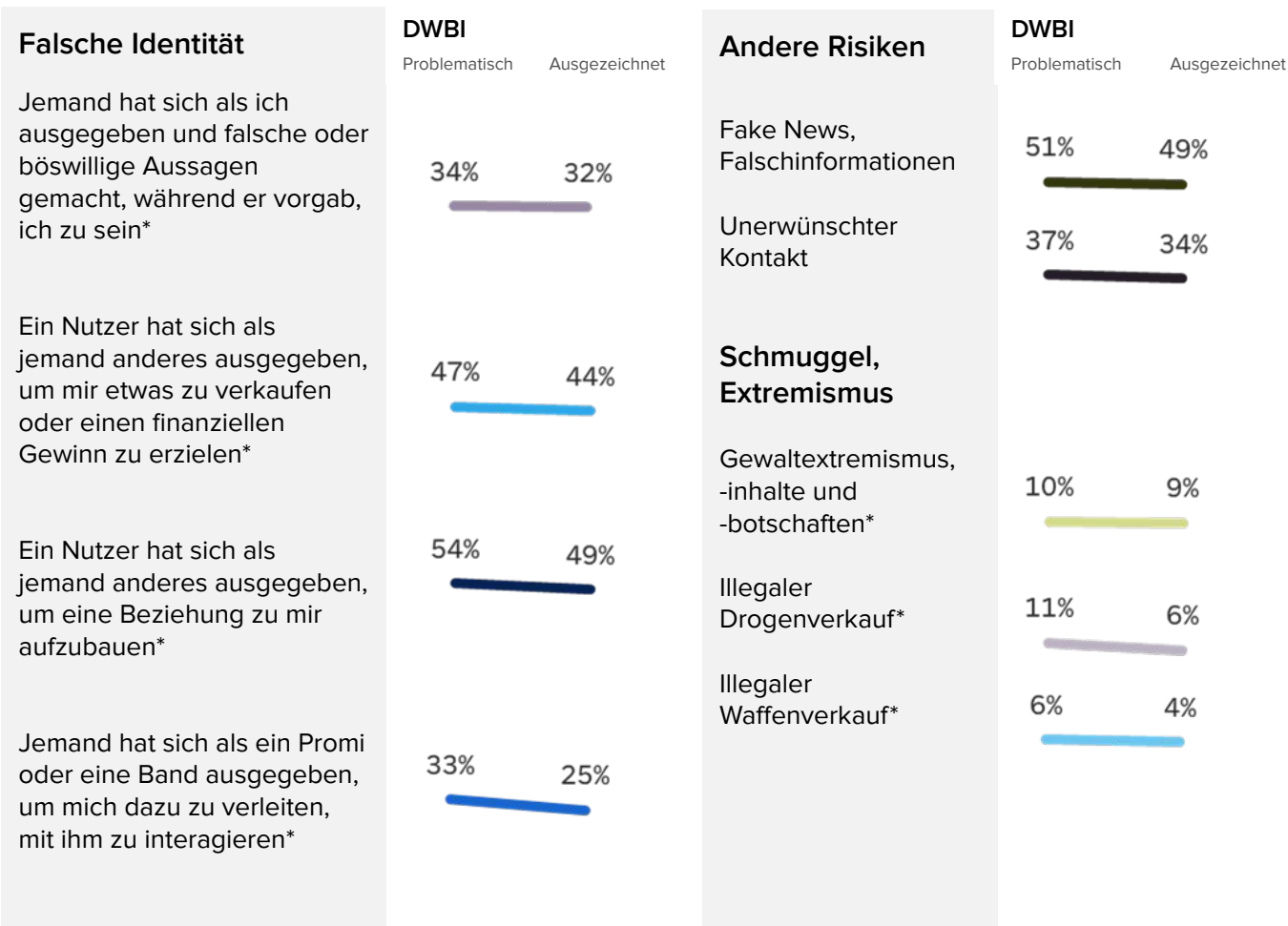
ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DWBI & RISIKEN

Der Zusammenhang hing von der Art des Risikos ab

Starker negativer Zusammenhang mit dem DWBI



Schwacher Zusammenhang mit dem DWBI. Wurden diese Risiken „normalisiert“?



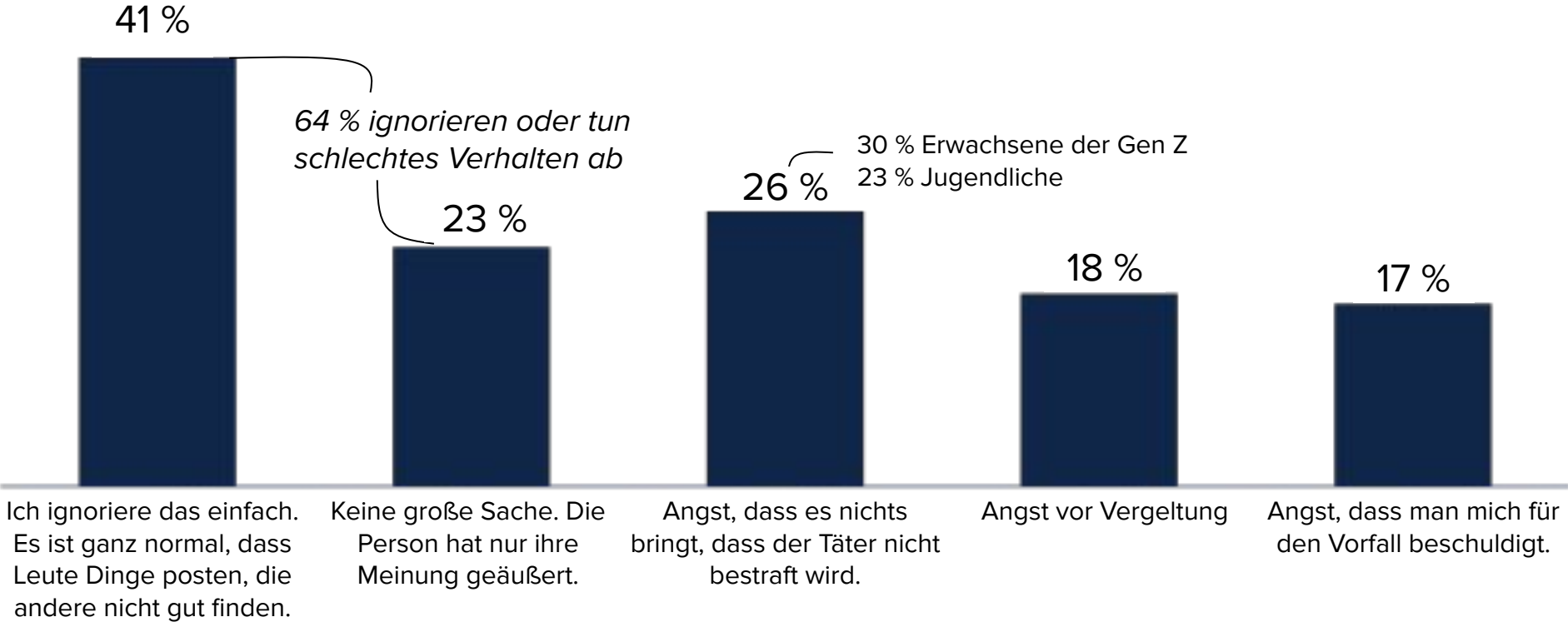
Basis: Gen Z, N=6002,* Kleine Stichproben in den unteren und ganz oberen Gruppen

F5: Welches der folgenden Ereignisse ist dir persönlich in den vergangenen drei Monaten auf einem beliebigen elektronischen Gerät ONLINE widerfahren? Wähle alles Zutreffende aus.

NACHWEIS FÜR DIE NORMALISIERUNG VON RISIKEN



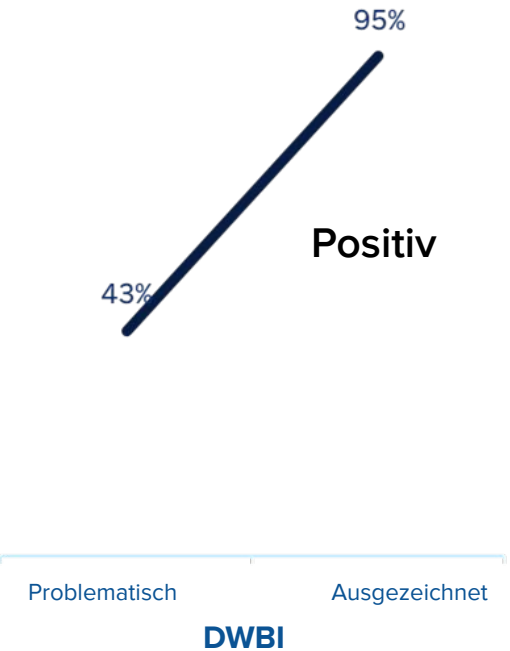
Gründe, einen Vorfall nicht zu melden



ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DWBI & SOZIALEN MEDIEN

Für die meisten Befragten hatten Soziale Medien einen positiven Einfluss auf ihr digitales Wohlbefinden

Soziale Medien haben einen positiven Einfluss auf meine Lebensqualität



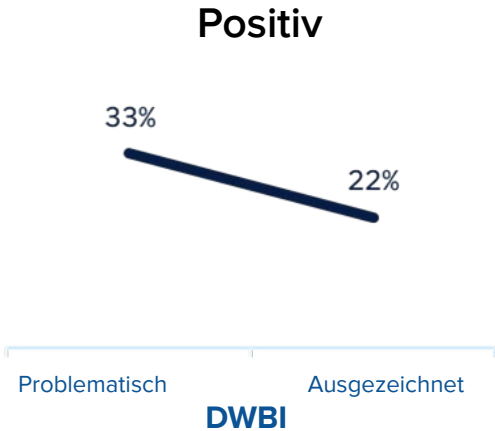
(% ausgewählte Aussage, erzwungene Wahl)
Basis: Gen Z, N=6002

Ich kann ohne Soziale Medien nicht leben



(% stimmen voll zu, stimmen weitestgehend zu)

Die Welt wäre besser ohne Soziale Medien



(% stimmen voll zu, stimmen weitestgehend zu)

F12b: Welche der folgenden Aussagen spiegelt deine Meinung zu Sozialen Medien am ehesten wider?
F26: Inwiefern treffen diese Aussagen auf dich zu?

GENERELL BESCHRIEB DIE GEN Z SOZIALE MEDIEN ALS POSITIVE KRAFT IN IHREM LEBEN

78 %



der Gen Z-Befragten schrieben den Sozialen Medien einen positiven Einfluss auf ihre Lebensqualität zu

- Diese Ansicht war unter Jugendlichen (84 %) deutlich stärker ausgeprägt als bei Erwachsenen der Gen Z (71 %)
- Männliche Gen Zler (81 %) waren stärker dieser Ansicht als weibliche (75 %); diese Differenz gilt für Jugendliche und Erwachsene der Gen Z gleichermaßen
- Die elterliche Ansicht (73 %) hinsichtlich des Einflusses Sozialer Medien spiegelt die Ansicht der erwachsenen Gen Zler wider



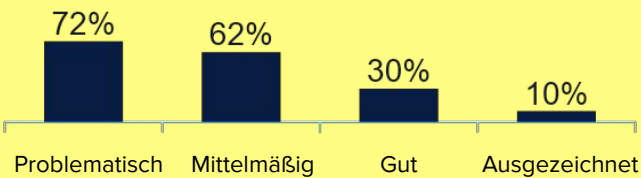
ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DWB & UNTERSTÜTZUNGSNETZWERKEN

Ein weitläufiges Netzwerk aus Unterstützern hatte einen positiven Einfluss auf das DWB

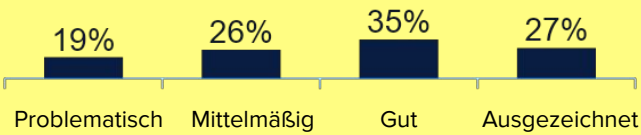
Anzahl von Unterstützern*

Digital-Wellbeing-Segment

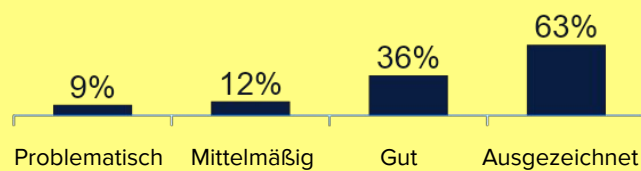
0 bis 3



4 bis 6



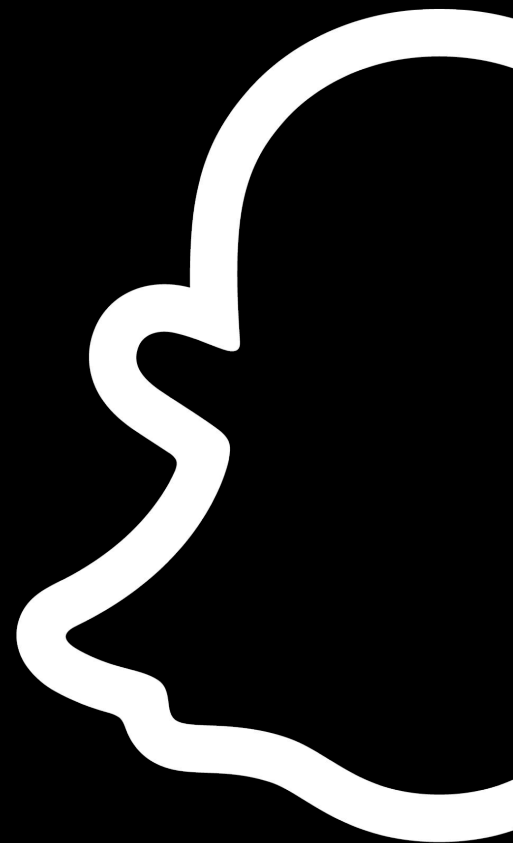
7 bis 12



*Unterstützer sind Personen, die Gen Zler zu Hause, in der Schule, Community und unter Freunden und Gleichaltrigen unterstützen, müssen „Stimme voll zu“ oder „Stimme weitestgehend zu“ ausgewählt haben

Basis: Gen Z, N=6002

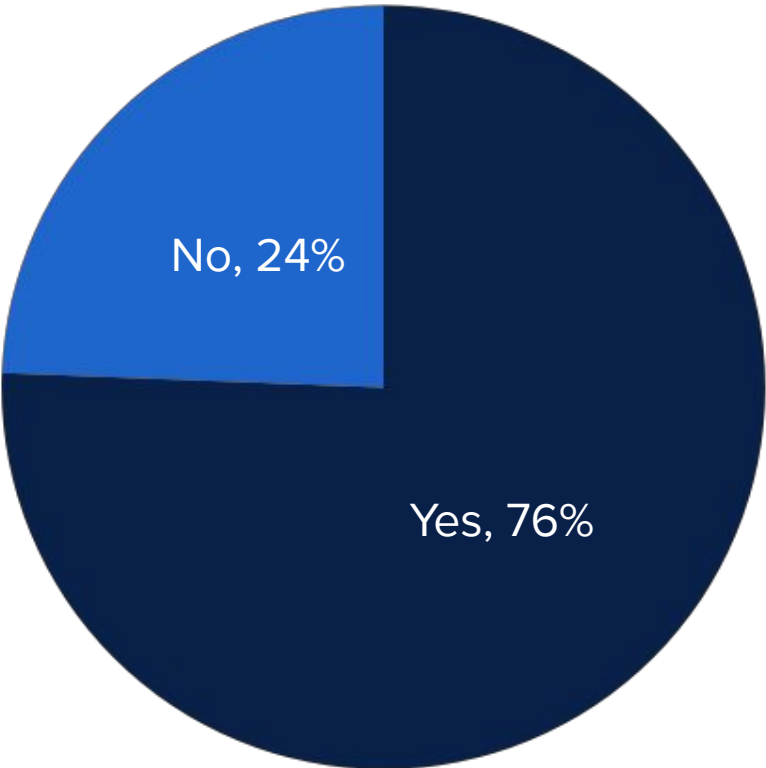
ONLINE-RISIKEN



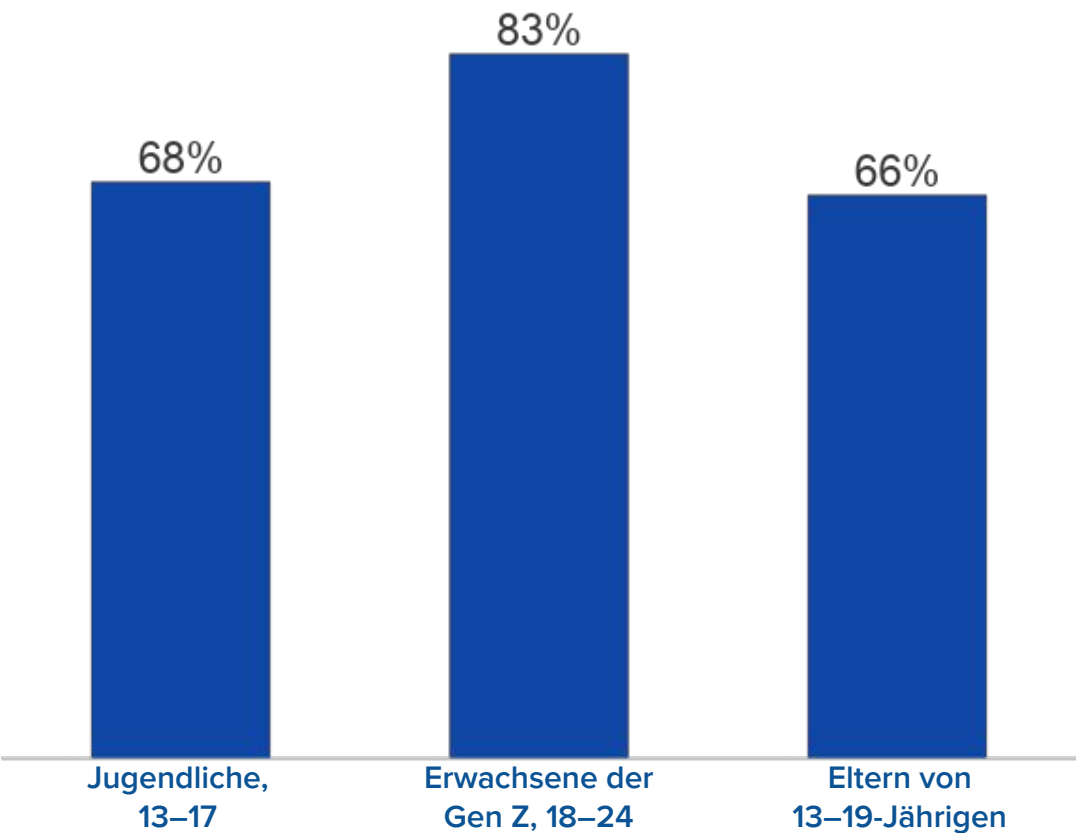
DREI VON VIER GEN Zlern GABEN AN, EINEM RISIKO AUSGESETZT WORDEN ZU SEIN

Bei den erwachsenen Gen Zlern waren es mehr als 8 von 10

War in den vergangenen 3 Monaten mindestens einem Risiko ausgesetzt



Risiko-Inzidenz gesamt



Eltern berichteten, welchen Risiken ihre Kinder ihrer Meinung nach ausgesetzt waren

Basis: Gen Z, N=6002

F5. Welches der folgenden Ereignisse ist dir persönlich in den vergangenen drei Monaten auf einem beliebigen elektronischen Gerät ONLINE widerfahren? Wähle alles Zutreffende aus

RISIKOVERTEILUNG: NICHT PERSÖNLICH = AM HÄUFIGSTEN

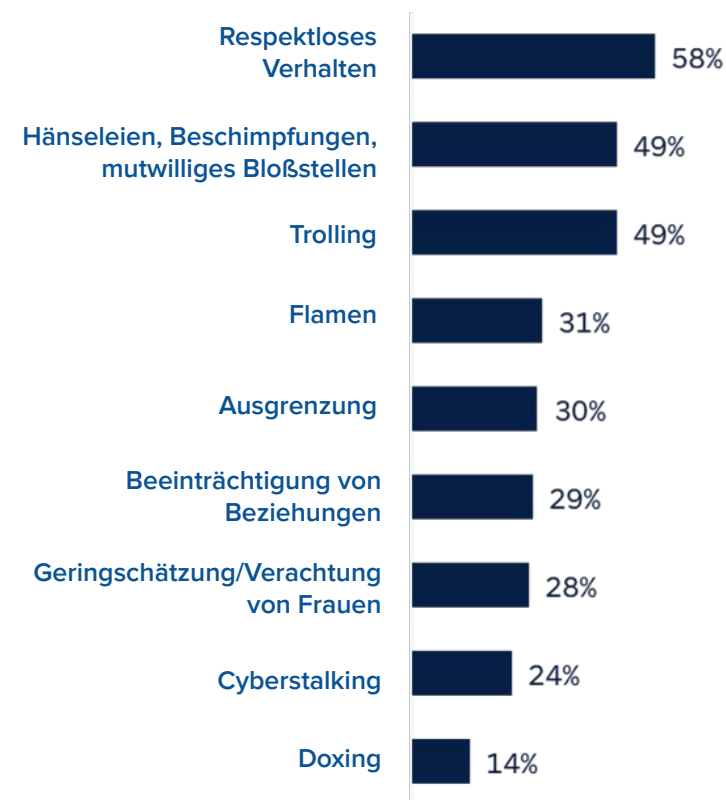


Basis: Gen Z,
N=6002

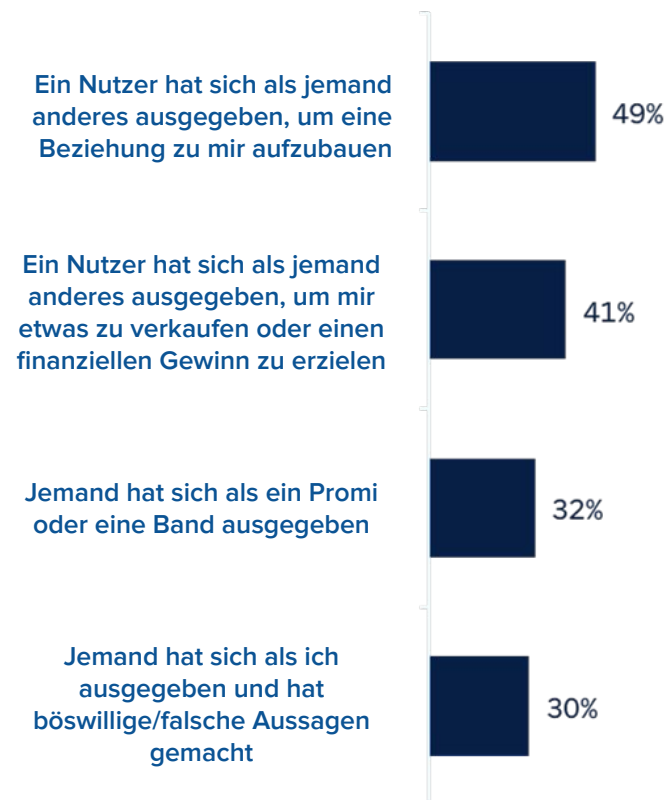
F5. Welches der folgenden Ereignisse ist dir persönlich in den vergangenen drei Monaten auf einem beliebigen elektronischen Gerät ONLINE widerfahren? Wähle alles Zutreffende aus

RISIKEN IM DETAIL

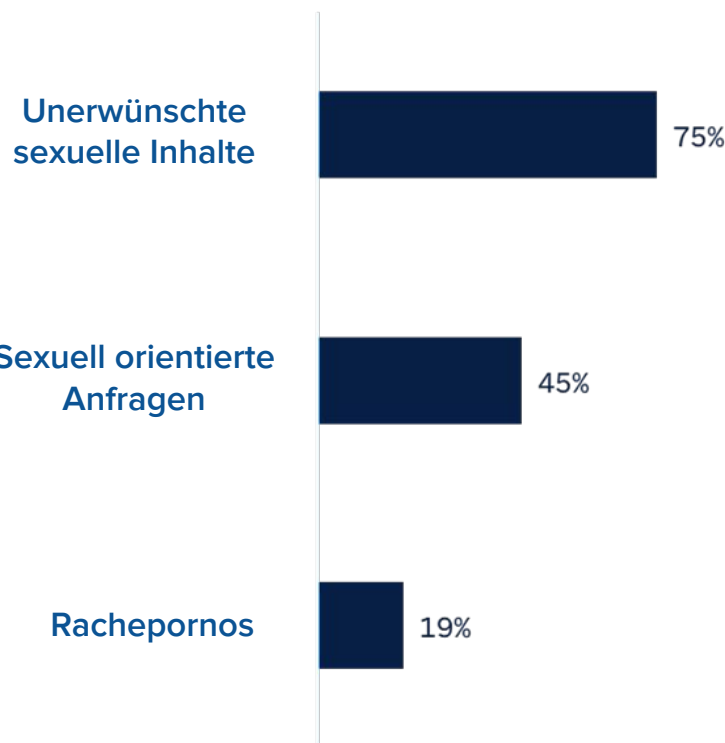
21 % Mobbing und Belästigung



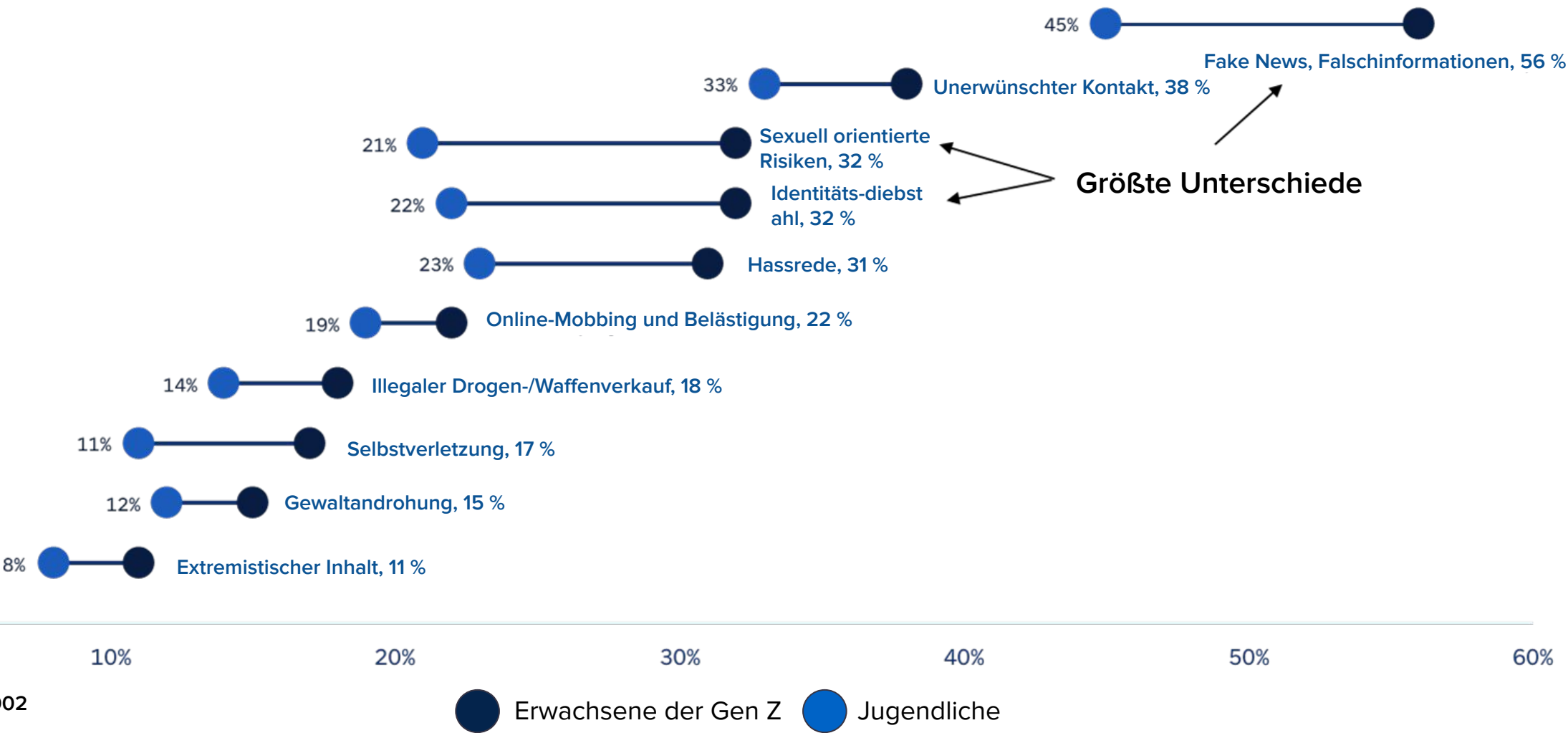
19 % Online-Identitätsbetrug



12 % Nicht einvernehmliche intime Bilder



ERWACHSENE GEN Zler ERLEBTEN MEHR RISIKEN ALS JUGENDLICHE



Basis: Gen Z, N=6002

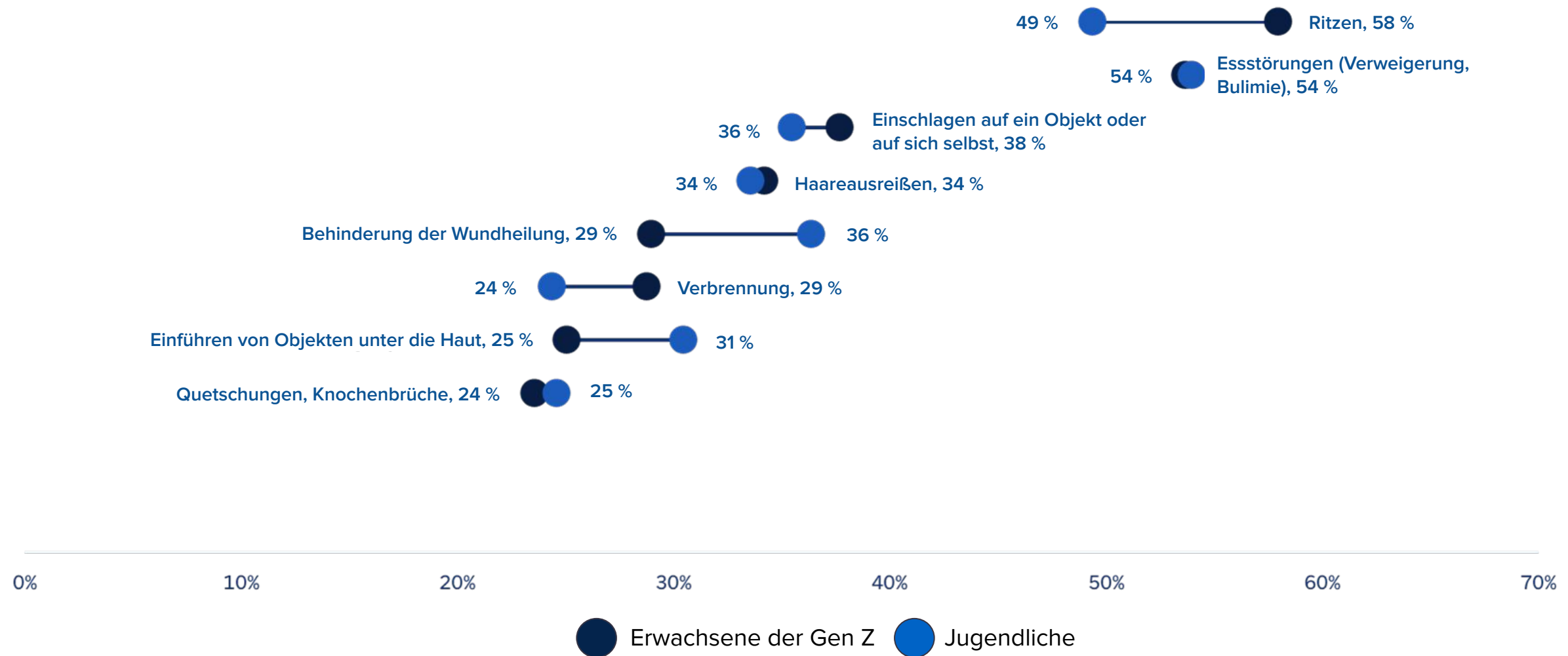
EINER VON SIEBEN GEN Zlern (14 %) HATTE SELBSTVERLETZUNGSGEDANKEN

49 %

HABEN IHRE GEDANKEN AN SELBSTVERLETZUNG IN DIE TAT UMGESETZT

- Jugendliche (57 %) waren eher geneigt, ihre Gedanken an Selbstverletzung in die Tat umzusetzen als erwachsene Gen Zler (44 %)

ARTEN DER SELBSTVERLETZUNG

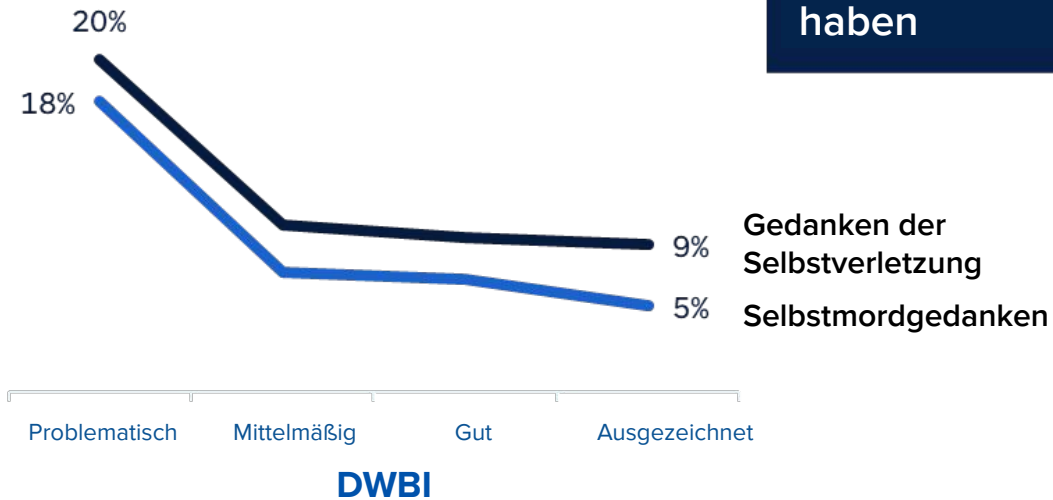


Basis: Gen Zler, die ihre Selbstverletzungsgedanken in die Tat umgesetzt haben, N=303

F6Da: Wenn dir diese Frage nicht zu unangenehm ist und du darauf antworten möchtest, welche der folgenden Beschreibung trifft am ehesten darauf zu, wie du dich selbst verletzt hast. Wähle alles Zutreffende aus

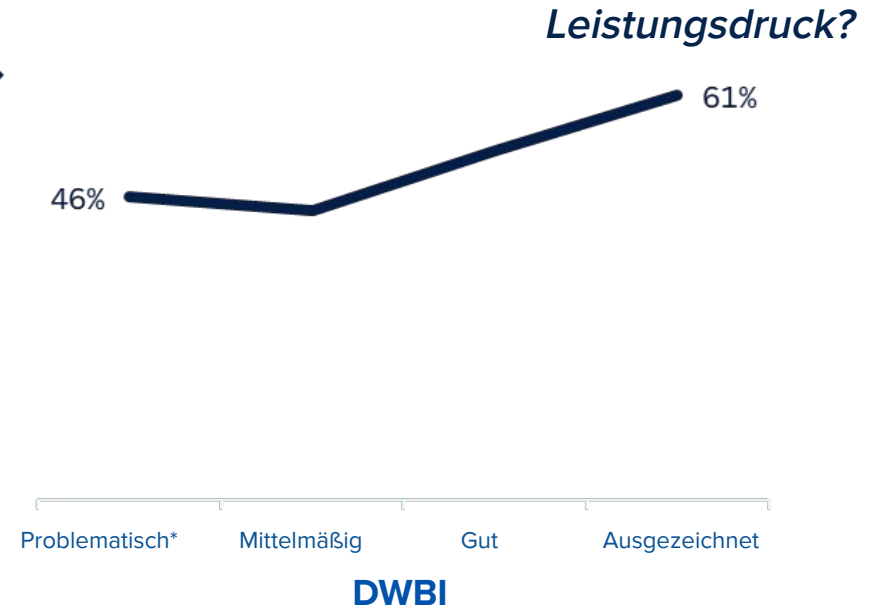
SIND NUTZER MIT HOHEM DWBI EHER GENEIGT, SICH SELBST ZU VERLETZEN?

Die Inzidenz von Selbstverletzungen nahm mit zunehmendem DWBI ab, jedoch ...



Darunter jene, die sie umgesetzt haben

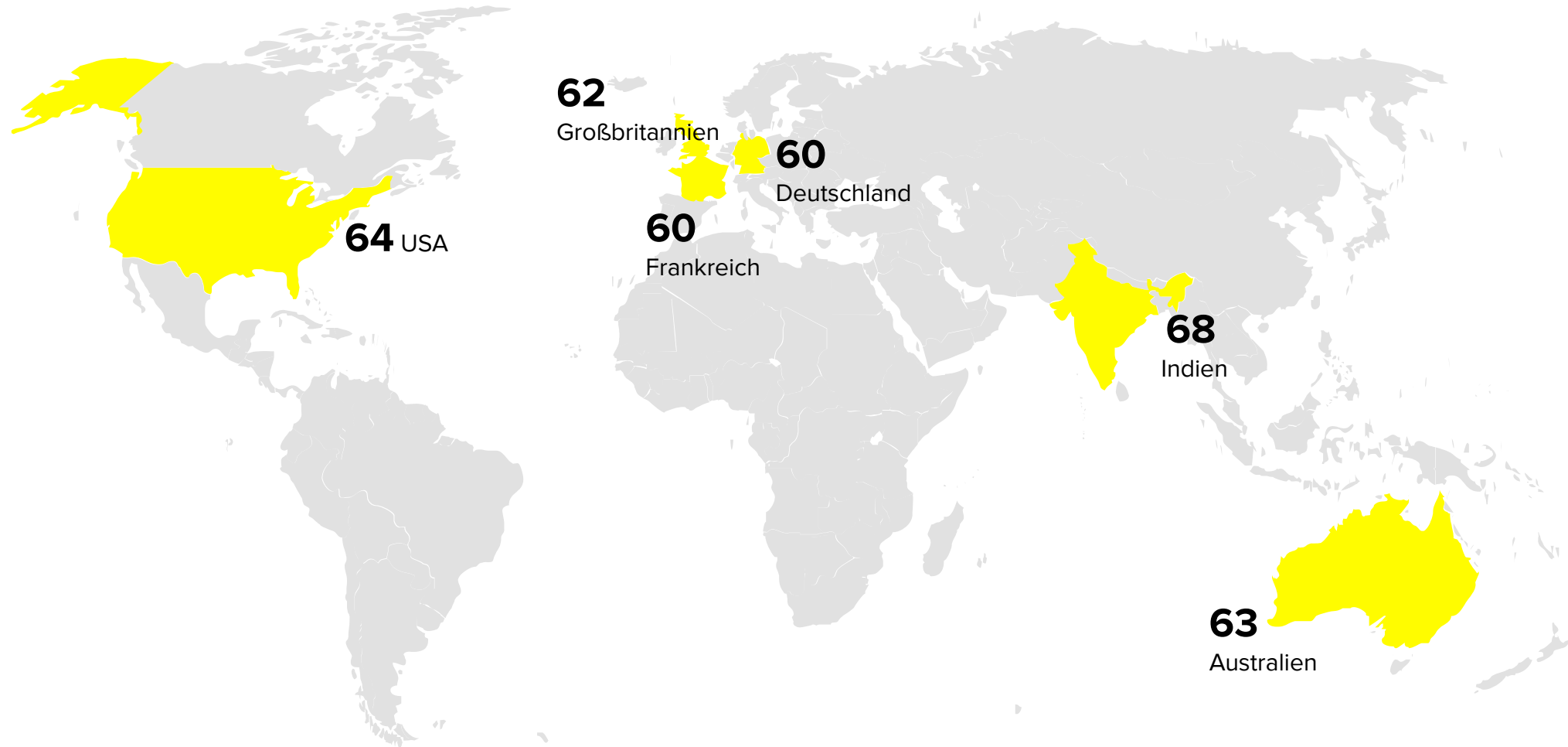
... Diejenigen mit dem höchsten DWBI waren auch diejenigen, die ihre Selbstverletzungsgedanken am ehesten umgesetzt haben



Basis: Gen Zler mit Selbstverletzungsgedanken, N=619
 *Kleine Stichproben (N<90) in den unteren und ganz oberen Gruppen

DWBI RUND UM DEN GLOBUS

WELTWEITER DURCHSCHNITT = 62



DIGITAL-WELLBEING-INVENTAR – 20 ITEMS

Positive Emotionen

Hatte ich oft ein Gefühl von Stolz
Habe ich mich oft glücklich gefühlt
Hatte ich allgemein das Gefühl, dass meine Handlungen online geschätzt wurden
Hatte ich den Eindruck, dass mich meine Online-Handlungen mit Stolz erfüllten

Engagement

Hatte ich mehr gute als schlechte Erlebnisse im Internet
War ich völlig vertieft in das, was ich online gemacht hab
Hatte ich oft großes Interesse an dem, was ich online gemacht hab
Hatte ich großes Interesse an dem, was ich online gemacht hab

Beziehungen

War ich sehr zufrieden mit meinen privaten Online-Beziehungen
Hatte ich Freunde, die mir wirklich zuhören, wenn ich online was zu sagen hab
Habe ich Hilfe und Unterstützung von anderen online erhalten, wenn ich sie brauchte
Hatte ich Menschen in meinem Leben, die mir viel bedeuten

Negative Emotionen

Habe ich mir große Sorgen gemacht, dass andere mich nicht mögen könnten
Habe ich mir Sorgen darüber gemacht, was andere online über mich sagen könnten
Habe ich mich oft einsam gefühlt
Habe ich mich oft ausgeschlossen gefühlt

Erfolgserlebnisse

Habe ich mich informiert, um mich auf dem Laufenden darüber zu halten, was in meiner Community und in der Welt passiert
Habe ich wichtige Dinge gelernt
Konnte ich meine Fähigkeiten und Kompetenzen ausbauen
Habe ich Dinge gelernt, die mir mehr Selbstvertrauen geschenkt haben



RISIKODEFINITIONEN

Risiko	Definition
Account-Hijacking	Jemand hat meinen Social-Media- oder Email-Account dazu verwendet, Dinge zu senden oder zu posten, die nicht von mir stammen. [Dazu zählen auch Vorfälle, bei denen jemand über mein Handy oder meinen Account Nachrichten in meinem Namen gesendet hat.]
Fake News oder Falschinformationen	Ich habe online etwas gelesen oder erfahren, das dem Anschein nach wahr war, sich aber als falsch oder irreführend herausstellte. Dazu gehören manipulierte Bilder und Videos.
Hassrede	Ich habe mitbekommen, wie eine Person oder Gruppe aufgrund ihres Alters, Geschlechts, ihrer Herkunft, Religion, ethnischen Zugehörigkeit, Behinderung, Schwangerschaft, sexuellen Orientierung oder ihres Veteranenstatus angegriffen wurde oder wurde selbst Opfer eines solchen Angriffs.
Illegaler Drogenverkauf	Jemand hat mir über das Internet oder Online-Plattformen Inhalte gesendet, in denen der Verkauf, Vertrieb oder die Lieferung von Drogen oder gefälschten Medikamenten beworben wurde.
Verkauf von Waffen	Jemand hat mir über das Internet oder Online-Plattformen Inhalte gesendet, in denen der Verkauf, Vertrieb oder die Lieferung von Schusswaffen und Munition oder anderen gefährlichen Waffen beworben wurde.
Online-Mobbing und Belästigung	Ich wurde online gemobbt, belästigt, beleidigt oder beschimpft
Online-Identitätsbetrug	Es ist vorgekommen, dass mich jemand mit einer falschen Identität online angesprochen hat
Nicht einvernehmliche intime Bilder	Sexuelle Inhalte, die ohne Zustimmung der darauf dargestellten Personen aufgenommen oder verbreitet wurden.
Gedanken der Selbstverletzung	Ich habe in Folge meines Onlinekonsums daran gedacht, mich selbst zu verletzen
Selbstmordgedanken	Ich hatte in Folge meines Onlinekonsums Selbstmordgedanken
Gewaltandrohung	Jemand hat online gedroht, mir, einer anderen Person oder einem Ort Schaden zuzufügen.
Unerwünschter Kontakt	Ich wurde persönlich von jemandem kontaktiert, der meine Daten online gefunden hat und mit dem ich nicht interagieren wollte oder von dem unerwartet kontaktiert wurde. [Dazu zählen Personen, die mir online folgen, um zu sehen, wo ich mich aufhalte, was ich mache, mit wem ich mich abgebe, Spam-Accounts, die mich dazu verleiten wollten, ihnen zu folgen usw.]
Unerwünschte sexuelle Zuwendung	Ich habe unerwünschte sexuell orientierte Hänseleien, Witze oder Flirts erhalten
Gewaltextremismus oder terroristische Inhalte/Nachrichten	Ich habe extremistische Online-Kommunikation oder Inhalte erhalten, die zu Gewalttaten auf der Grundlage religiöser, politischer oder rassistischer Überzeugungen ermutigen und diese gutheißen, bzw. wurde solchen ausgesetzt.

Fettdruck, die Befragten mussten angeben, in welcher Form sie gemobbt wurden, welche Form von Online-Identitätsbetrug sie erlebt haben usw. Die Definitionen befinden sich auf der nächsten Folie



RISIKODEFINITIONEN – Fortsetzung

Online-Mobbing und Belästigung

Respektloses Verhalten: Jemand hat mich online gedissst oder respektlos behandelt.

Cyberstalking: Eine Person hat mich verfolgt oder hat mir online nachgestellt, wodurch ich mich unwohl gefühlt habe und Angst hatte.

Meine Beziehungen zerstören: Jemand hat versucht, durch die Verbreitung von Gerüchten oder Lügen meine Beziehungen zu schädigen, oder es ist ihm gelungen.

Doxing: Eine Person hat ohne meine Zustimmung private Informationen über mich erfasst und verbreitet (z. B. Namen, Alter, Email-Adresse, Anschrift, Handynummer, Bilder usw.).

Ausgrenzung: Jemand hat mich absichtlich aus einer Online-Gruppe oder einem Chat ausgeschlossen.

Flamen: Eine Person hat mir wütende, verletzende oder beleidigende Nachrichten oder Emails gesendet.

Hänseleien, Beschimpfungen, mutwilliges Bloßstellen: Jemand hat mich online gehänselt, beschimpft oder mit Absicht bloßgestellt.

Trolling: Jemand hat mit unerwünschten und/oder kontroversen Bemerkungen versucht, emotionale Reaktionen und Konflikte hervorzurufen.

Geringschätzung und Verachtung von Frauen/Frauenfeindlichkeit: Ich habe verletzende, hasserfüllte oder sexistische Bilder oder Inhalte auf Grundlage meines Geschlechts erhalten oder bin auf solche gestoßen.

Online-Identitätsbetrug

Jemand hat sich online als ich ausgegeben und falsche oder böswillige Aussagen gemacht, während er vorgab, ich zu sein

Ein Nutzer hat sich als jemand anderes ausgegeben, um mir etwas zu verkaufen oder einen finanziellen Gewinn zu erzielen

Ein Nutzer hat sich als jemand anderes ausgegeben, um eine Beziehung zu mir aufzubauen

Jemand hat sich als ein Promi oder eine Band ausgegeben, um mich dazu zu verleiten, mit ihm zu interagieren

Nicht einvernehmliche intime Bilder

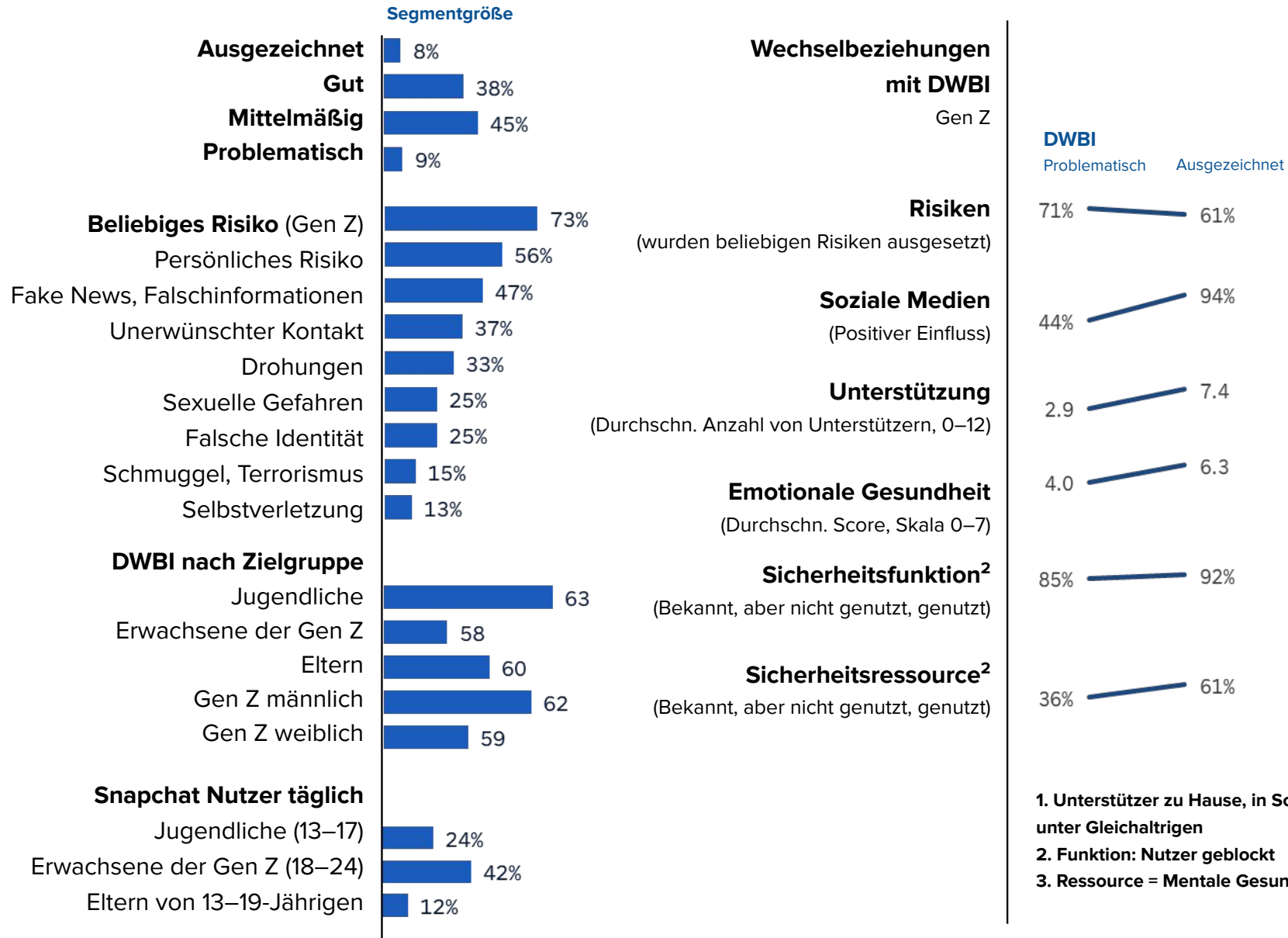
Unerwünschte sexuelle Inhalte: Ich habe unerwünschte sexuelle Bilder, Nachrichten oder Videos erhalten oder bin auf solche gestoßen.

„Rachepornos“: Jemand hat ohne meine Zustimmung online sexuell eindeutige Bilder oder Videos von mir gepostet oder geteilt.

Sexuelle Anfragen: Eine Person hat mich zu sexuellen Aktivitäten, sexuellen Gesprächen oder dazu aufgefordert, persönliche sexuelle Informationen herauszugeben, einschließlich Nacktfotos von mir.



🇩🇪 DEUTSCHLAND SNAPSHOT, DWBI = 60



1. Unterstützer zu Hause, in Schule, Community und unter Gleichaltrigen
2. Funktion: Nutzer geblockt
3. Ressource = Mentale Gesundheit