

# Stress und Stressbewältigung durch neue Medien

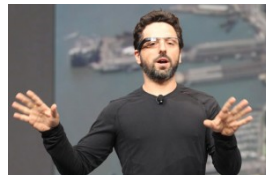
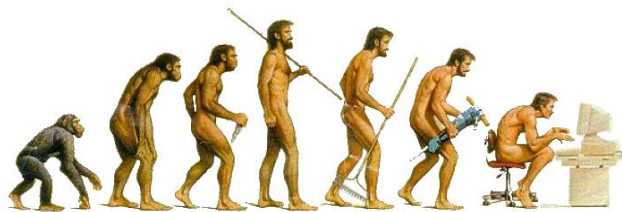
Prof. Dr. Daniel Süss

Referat vom 14. März 2014 am 25. Zürcher Präventionstag

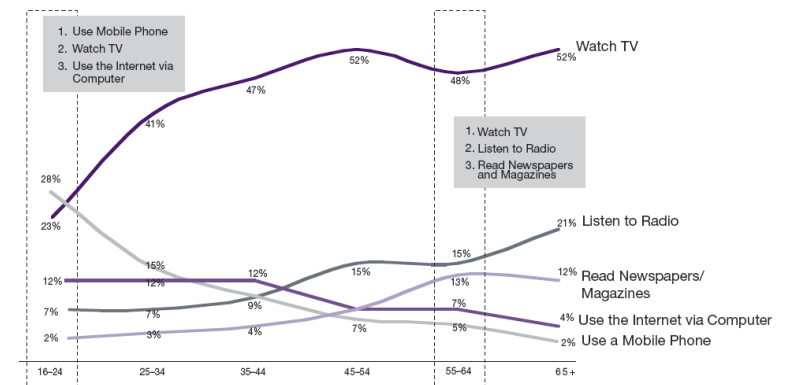
## Gliederung

1. Medienwandel und gesellschaftlicher Wandel
2. Social Networks und Kontaktpflege
3. Facebook-Depression oder Wohlbefinden
4. Leben in parallelen Welten
5. Risiken und Potenziale
6. Lösungsansätze

## Medienwandel und gesellschaftlicher Wandel



## Medienbindung in verschiedenen Alterskohorten (Schulmeister 2008: 59, vgl. auch MPFS 1998 - 2013)



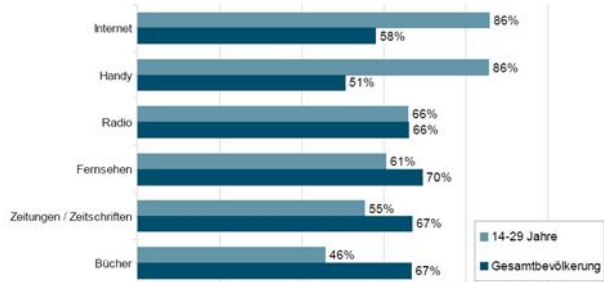
Source: Capgemini TME Strategy Lab analysis; Ofcom, Media Literacy Audit, May 2006.

## BITKOM-Studie „Connected Worlds“ (2010)

Mehrheit findet Leben ohne Internet undenkbar  
Überragende Bedeutung für junge Menschen



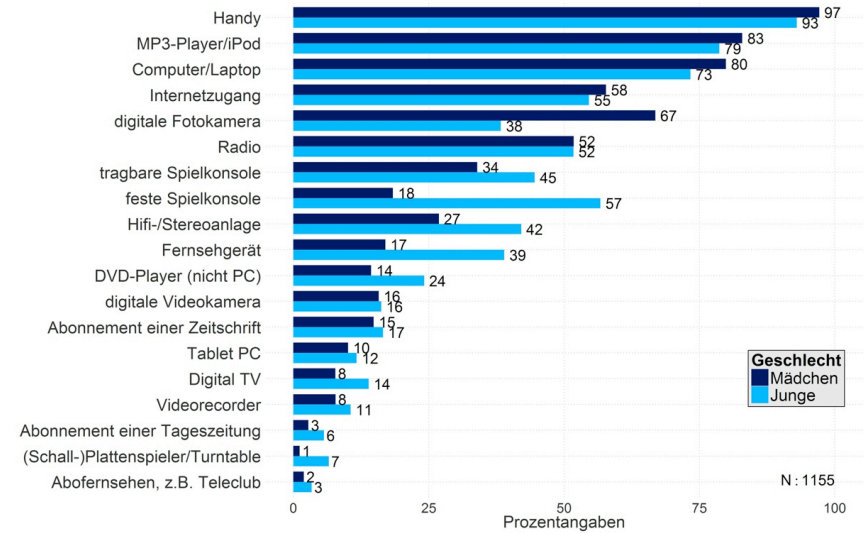
„Ich kann mir kein Leben vorstellen ohne ...“



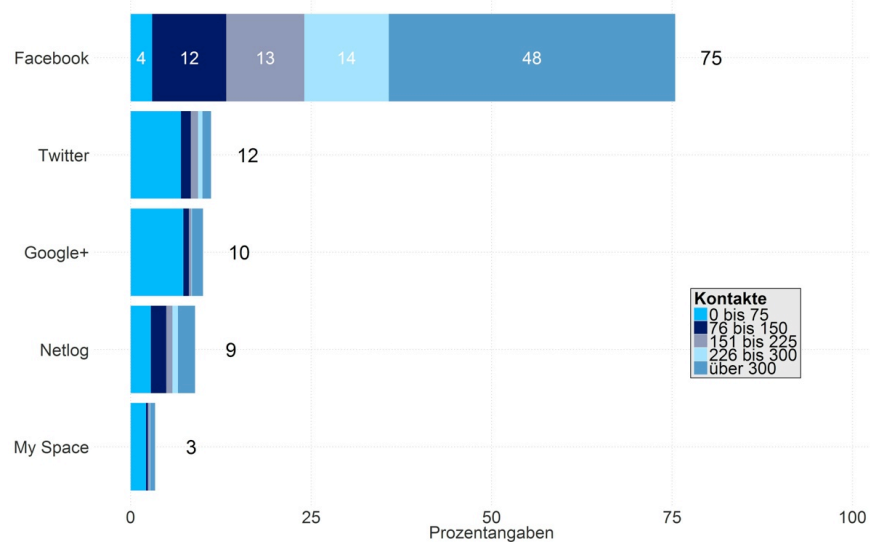
Virtuelle & reale Welt

Die meisten Deutschen können sich ein Leben ohne Web nicht mehr vorstellen. Für junge Leute ist es das wichtigste Medium.

## Persönliche Medienausstattung Jugendlicher JAMES-Studie 2012



## Social Networks: Kontakte



## The Facebook Version of you....



## Facebook-Depression oder Wohlbefinden durch Soziale Medien? (Ernst, 2013; Fenners/Mehli, 2013)

- Durchschnittliche Anzahl Facebook-Freunde steigt: 2006: 137, 2007: 185, 2009: 440
- Introvertierte Personen fühlen sich im Netz sicherer/offener.
- Extravertierte Personen bewirtschaften ihre Profile aktiver.
- Positive Selbstdarstellung und Feedback (likes) fördern das Wohlbefinden und den Umgang mit Stress.
- Grösse des sozialen Netzwerks fördert Wohlbefinden.
- **Narzisstische Selbstinszenierung wird verstärkt.**
- **Unrealistischer sozialer Vergleich (permanente Party-Stimmung)**
- **Sehr viele Facebook-Freunde, intensive Bewirtschaftung des Profils → weniger soziale Unterstützung durch nahe Beziehungen.**
- **Alleiniges Betrachten von Postings versus aktives Verhalten.**

## Generation Porno? (Gernert 2010)



Effekte des Pornokonsums? Primär ein Potenzial für Verunsicherungen und Stress.

Skripte: Drehbücher im Kopf, Liebeslandkarten. Vorhandene Strukturen des Begehrens.

## Leben in parallelen Welten



## Potenziale der Medien im Alltag

### Risikopotenzial:

Konsum- und Konformitätsdruck

Fremdbestimmte Zeit, Stress, Verhaltenssucht

Verzerrungen im Selbst- und Weltbild, Aggressivität, Angst, sexuelle Devianzen

Auflösung von Identitätsgrenzen, Wirklichkeitstransfer

### Produktives Potenzial:

Medien als Bausteine einer anregenden sozialen, dinglichen und symbolischen Umwelt

Medienumgang als bewusstes Zeitmanagement im Suchen von Balance

Sozial verortete Selbstgestaltung

Medienkompetenz als Erwerb von Handlungskompetenz

## Verhaltenssucht (Grüsser / Thalemann 2006)

- Ein erlerntes Verhalten und eine Form der Impulskontrollstörung?
- Dysfunktionale, aber effektive Stressverarbeitungsstrategie.

Beispiele von Verhaltenssucht:

Pathologisches Glücksspielen, pathologisches Brandstiften (Pyromanie), pathologisches Stehlen (Kleptomanie), Ausreissen der Haare (Trichotillomanie), Kaufsucht, Arbeitssucht, Sportsucht, Computersucht (Internet und Games), Sexsucht (sexuelle Hyperästhesie).

## High Risk Adolescent versus Positive Youth Development (Misek-Schneider 2007)

Der gefährdete Online-Spieler nutzt das Spiel vorwiegend **kompensatorisch**. Es gibt keine Synergien, sondern destruktive Tendenzen. Die Lebensqualität sinkt in allen Lebensbereichen.

→ oft Favorisierung von hoch violenten Games

Der nicht-gefährdete Online-Spieler nutzt das Spiel vorwiegend **komplementär** zu seiner Offline-Lebenswelt. Beide Welten ergänzen sich und verbessern die Lebensqualität in beiden Kulturen.

→ Meist breites Spektrum an Spielen

## Handy-Abhängigkeit (Waller & Süss, 2012)

N = 1245 befragte 12- bis 19-jährige Jugendliche aus der Schweiz.

Prädiktoren für Handy-Abhängigkeit bei Jugendlichen:

- Extraversion
- Neurotizismus
- Niedriges Selbstwertgefühl
- Impulsives Verhalten

Handy-Abhängige:

- haben eine schlechtere Beziehung zu den Eltern
- verkehren häufiger in Jugend-Clubs und auf Partys
- führen einen hektischeren Alltag
- schätzen das Risikopotenzial der Handystrahlen geringer ein.

## Mobil und verbunden zugleich...

- Gegenseitige Rückversicherung
- Allgemeine Kontaktpflege
- Ständige Erreichbarkeit bei hoher Mobilität
- „Hotline“ und Medium der Halfreiheit
- Medium des Flirts und Probehandelns
- Accessoire zur subkulturellen Positionierung

## Mediennutzung und Multitasking

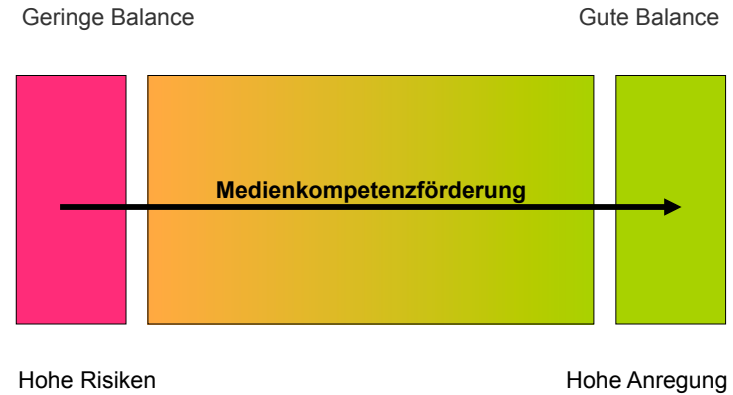
Zahlen aus der US-amerikanischen GENERATION M2-Studie 2010 - Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds

### Media Use Over Time

Among all 8- to 18-year-olds, average amount of time spent with each medium in a typical day:			
	2009	2004	1999
TV content	4:29 <sup>a</sup>	3:51 <sup>b</sup>	3:47 <sup>b</sup>
Music/audio	2:31 <sup>a</sup>	1:44 <sup>b</sup>	1:48 <sup>b</sup>
Computer	1:29 <sup>a</sup>	1:02 <sup>b</sup>	:27 <sup>c</sup>
Video games	1:13 <sup>a</sup>	:49 <sup>b</sup>	:26 <sup>c</sup>
Print	:38 <sup>a</sup>	:43 <sup>ab</sup>	:43 <sup>b</sup>
Movies	:25 <sup>a</sup>	:25 <sup>ab</sup>	:18 <sup>b</sup>
TOTAL MEDIA EXPOSURE	10:45 <sup>a</sup>	8:33 <sup>b</sup>	7:29 <sup>c</sup>
Multitasking proportion	29% <sup>a</sup>	26% <sup>a</sup>	16% <sup>b</sup>
TOTAL MEDIA USE	7:38 <sup>a</sup>	6:21 <sup>b</sup>	6:19 <sup>b</sup>

Zürcher Fachhochschule

## Nutzungsformen zwischen Risiko und Anregung



Zürcher Fachhochschule

## Lösungsansätze

### Medienkompetenz

Bewusster, kritischer Umgang mit Medien.

Zur Information, zum Lernen,  
zur Unterhaltung, zur Kommunikation.

Als Konsument und als Produzent.

Bedürfnisgerechte und ohne negative  
Nebeneffekte.

Zürcher Fachhochschule

## Lösungsansätze

Selbst- und Sozialkompetenz

Umgangsregeln in Familien, Institutionen,  
Arbeitsteams

Phasen der erlaubten Nicht-Erreichbarkeit

Ritualisierte Markierung von Übergängen  
zwischen Rollenanforderungen und  
Zeitabschnitten

Zürcher Fachhochschule

## Literatur

- Ernst, Till (2013): Facebook und der Glücksfaktor. Der Einfluss von sozialen Netzwerken auf das subjektive Wohlbefinden. Seminararbeit an der ZHAW – Angewandte Psychologie, Zürich.
- Deters, Fenne G. / Mehl, Matthias, R. (2013): Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment. In: Social Psychology and Personality Science, 4(5), p. 579-586. Online: <http://spp.sagepub.com/content/4/5/579>
- Hermida, Martin (2013): EU Kids Online: Schweiz. Schweizer Kinder und Jugendliche im Internet: Risikoerfahrungen und Umgang mit Risiken. Online: [http://www.martinhermida.ch/wp-content/uploads/EU\\_Kids\\_Online\\_Schweiz.pdf](http://www.martinhermida.ch/wp-content/uploads/EU_Kids_Online_Schweiz.pdf)
- Pfeiffer, Christian (2003): Medienverwahrlosung als Ursache von Schulversagen und Jugenddelinquenz? Online unter: <http://kfn.de/versions/kfn/assets/medienverwahrlosung.pdf>
- Stapferhaus Lenzburg (Hg.) (2010): Home – Willkommen im digitalen Leben. Baden: Hier + jetzt – Verlag für Kultur und Geschichte.
- Süss, Daniel / Hipeli, Eveline (2010): Medien im Jugendalter. In: Vollbrecht, Ralf / Wegener, Claudia (Hg.): Handbuch Mediensozialisation. Wiesbaden: VS Verlag, S. 142-150.
- Willemsen, Isabel / Waller, Gregor / Süss, Daniel / Genner, Sarah / Huber, Anna-Lena (2012): JAMES Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: ZHAW. Online: <http://www.psychologie.zhaw.ch/JAMES>

## Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Prof. Dr. Daniel Süss

ZHAW – Departement Angewandte Psychologie  
Forschungsschwerpunkt Medienpsychologie  
[www.psychologie.zhaw.ch](http://www.psychologie.zhaw.ch)

IPMZ – Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung  
der Universität Zürich  
Professur Mediensozialisation und Medienkompetenz  
[www.ipmz.uzh.ch](http://www.ipmz.uzh.ch)