



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Arbeit

Stressverarbeitung, soziale Netzwerke und Internetgebrauch
(Onlinecoping)

Verfasserin

Lena Tellingner

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag^a. rer. nat.)

Wien, April 2010

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Dr. Birgit U. Stetina

ERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle sinngemäß oder wörtlich übernommenen Ausführungen sind als solche gekennzeichnet.

Ich habe mich bemüht, sämtliche Inhaber der Bildrechte ausfindig zu machen und ihre Zustimmung zur Verwendung der Bilder in dieser Arbeit eingeholt. Sollte dennoch eine Urheberrechtsverletzung bekannt werden, ersuche ich um Meldung bei mir.

Wien, April 2010

Lena Tellingner

DANKSAGUNG

Zu Beginn möchte ich mich ganz herzlich bei Frau Dr. Stetina für die Betreuung und Zusammenarbeit bei der Diplomarbeitsgestaltung bedanken. Neben der Freiheit bei der Ausarbeitung waren es ihre Anregungen und Ratschläge, die mich immer wieder neu motivierten.

Ein großes Dankeschön gilt auch meine Kollegen, die mir bei der Ausarbeitung des Fragebogens mit ihren Vorschlägen und ihrer Kritik neue Denkanstöße gaben.

Bedanken möchte ich mich auch bei allen Teilnehmern meiner Studie, die sich die Mühe gemacht haben meinen Fragebogen auszufüllen.

Ein großer Dank gilt meinen Eltern, die mir durch ihre finanzielle Unterstützung mein Studium ermöglicht haben. Bedanken möchte ich mich auch bei meiner Familie, die auch in schweren Zeiten immer an mich geglaubt hat und mir Kraft gab.

Ein großes Dankeschön gilt auch meinen Freunden, die mich immer wieder aufmunterten und ablenkten. Besonders bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei Ina Mauerer für das Korrekturlesen meiner Arbeit, aber auch für ihre emotionale Unterstützung und die vielen motivierenden Worte. Danke auch an Michael Rader für die Realisierung meiner Vorstellungen bei der Programmierung des Onlinefragebogens.

INHALTSVERZEICHNIS

1 EINLEITUNG	1
2 INTERNET UND SOZIALE NETZWERKE	3
2.1 Das Internet – ein kurzer Überblick.....	3
2.2 Computer- und Internetnutzung.....	4
2.3 „Internetsucht“	5
2.4 Computervermittelte Kommunikation.....	8
2.5 Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung.....	11
2.6 Soziale Netzwerke im Internet und Social Software	14
3 STRESS UND COPING.....	23
3.1 Stress.....	23
3.2 Coping.....	25
3.3 Messung der Bewältigung	27
3.4 Coping und soziale Unterstützung	31
4 STRESSVERARBEITUNG, SOZIALE NETZWERKE UND INTERNETNUTZUNG	33
5 UNTERSUCHUNGSPLANUNG.....	38
5.1 Zielsetzung.....	38
5.2 Fragestellungen und Hypothesen.....	38
5.2.1 Merkmale der erhobenen Internetpopulation.....	38
5.2.2 Beschreibung des Internetverhaltens	39
5.2.3 Beschreibung der Copingstrategien	40
5.2.4 Soziales Umfeld: online und offline	40
5.2.6 Soziale Unterstützung im Zusammenhang mit Copingstilen	41
5.3 Verwendete Verfahren.....	41
5.3.1 Soziodemographische Daten.....	42

5.3.2 Fragen zum Internetverhalten	42
5.3.3 Internetsuchtskala (ISS-20) nach Hahn und Jerusalem (2001b).....	42
5.3.4 Fragebogen zum Umgang mit Stresssituationen	43
5.3.5 Fragebogen zum sozialen Umfeld und zur sozialen Unterstützung (von Angesicht zu Angesicht und im Internet):	43
6 DURCHFÜHRUNG DER UNTERSUCHUNG.....	45
6.1 Technische Umsetzung	45
6.2 Rekrutierung der Stichprobe	45
6.3 Stichprobe	46
6.4 Aspekte der Onlineforschung	46
6.5 Statistische Auswertung.....	47
7 ERGEBNISSE.....	48
7.1 Repräsentativität der Stichprobe hinsichtlich der Nutzung von Internetdiensten.	48
7.2 Darstellung der Gesamtstichprobe.....	50
7.2.1 Herkunftsw Webseiten	51
7.2.2 Soziodemographische Merkmale.....	52
7.3 Internetnutzung	62
7.4 Copingstile	64
7.5 Soziale Unterstützung	65
7.6 Coping und wahrgenommene soziale Unterstützung	67
8 INTERPRETATION UND DISKUSSION.....	69
8.1 Beschreibung der Stichprobe	69
8.2 Internetnutzung	73
8.3 Soziale Unterstützung	75
8.4 Coping.....	76
9 KRITIK UND AUSBLICK.....	77
10 ZUSAMMENFASSUNG	78

11 ABSTRACTS	84
LITERATURVERZEICHNIS.....	86
ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	95
TABELLENVERZEICHNIS	96
ANHANG.....	97

In dieser Diplomarbeit wird der Einfachheit und Lesbarkeit halber die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

1 EINLEITUNG

“With the advance of computers and online networks, a new dimension of human experience emerged: cyberspace” (Barak & Suler, 2008, S. 3).

In den letzten Jahren ist das Internet zu einem wichtigen Teil unseres Lebens geworden. Zuerst dazu gedacht, einen Apparat für Kommunikation darzustellen, hat sich das Internet mittlerweile zu einer virtuellen sozialen Umwelt entwickelt, in der viele Tätigkeiten des realen Lebens möglich sind. Es stellt eine „alternative soziale Umwelt“ (Barak & Hen, 2008) für jene Personen dar, die in ihrer realen Umwelt nicht zurechtkommen. Sie fühlen sich freier und drücken ihre Bedürfnisse offener aus als in ihrer realen sozialen Umwelt. Die starken Effekte von Flow (starke Energie) und Presence (feeling of being there), das Hervortreten des wahren Ich's und die Enthemmung machen das Internet zur einer „psychologisch einzigartigen Umwelt“ (Barak & Hen, 2008, S. 135).

Aktuelle Zahlen der Statistik Austria (2008) zur Computer- und Internetnutzung zeigen den Aufschwung des Internets deutlich: fast 70% der befragten Haushalte waren im letzten Jahr bereits mit einem Internetzugang ausgestattet. Die steigende Nutzung zeigt sich auch im Zuwachs der Breitbandanschlüsse, die seit dem Jahr 2003 von 10% auf 55% angestiegen sind.

Die Befürworter des Internets betonen sein enormes Potential und die Möglichkeit, die Welt zu einem großen globalen Dorf zu vereinen (Boase & Wellman, 2004). Die Gegenseite sieht die Problematik vom Leben im Netz. In den vergangenen Jahren steigt die Popularität des Begriffs „Internetsucht“. Hahn und Jerusalem (2001b) sprechen davon, dass etwa drei Prozent der Internetnutzer in Deutschland bereits an Internetsucht leiden. Eine Studie aus der Schweiz (Eidenbenz, 2001b) unterstützt diese Ergebnisse.

Gibt man den Begriff „Stressbewältigung“ bei der Onlinesuchmaschine Google ein erhält man etwa 400.000 Treffer. In unserer schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger, richtig mit Stress umgehen zu können. Die heutige Stressforschung baut vor allem auf dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986) auf. Coping beinhaltet alle Anstrengungen eines

Individuums, mit einer stressreichen Situation fertig zu werden. Neben persönlichen zählt Schwarzer (2004) auch soziale Ressourcen für die Stressverarbeitung auf.

Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung spielen eine wichtige Rolle für die körperliche und seelische Gesundheit. Mit dem Aufkommen der sogenannten „Social Software“ weiten sich soziale Kontakte und Netzwerke auf das Internet aus. Die Nutzung von Seiten wie StudiVZ, Facebook oder MySpace haben laut der Umfrage Mediascope Europe aus dem Jahr 2008 (European Interactive Advertising Association) innerhalb von einem Jahr einen Nutzungszuwachs von 24% verzeichnet. Über 70% der Befragten gaben an, das Internet zu nutzen um mit Freunden in Kontakt zu bleiben.

Es ist offensichtlich, dass man die Bereiche Stressverarbeitung, soziale Unterstützung und Internetnutzung nicht mehr trennen kann.

In der vorliegenden Arbeit sollen besonders die verschiedenen Arten der Stressbewältigung betrachtet werden um herauszufinden, inwieweit soziale Unterstützung als auch Internetnutzung als Copingstrategien eingesetzt werden. Interessant dabei ist, ob exzessives Internetverhalten möglicherweise durch einem Mangel an geeigneten Stressbewältigungsmechanismen im Alltag entsteht. Untersucht werden soll auch die Rolle sozialer Netzwerke, sowohl in der realen Welt als auch im Internet.

2 INTERNET UND SOZIALE NETZWERKE

„The internet has revolutionized the computer and communications world like nothing before“ (Leiner et al., 2003).

Das Internet bietet neben der Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von Informationen auch viele Innovationen im Kommunikationsbereich an. Es brach ein regelrechter Wettbewerb um einen Platz in der neuen Branche aus. Nach Barak und Suler (2008) brachte dieser Wettbewerb viele neue Möglichkeiten mit sich, „from seeking and using information on any topic to shopping and trading, from communication with acquaintances and with strangers to virtual dating and a love life, from learning and teaching to doing research, from helping other and being helped to improved use of medicine and other facets of health care, from entertainment and leisure to self-expression“ (S. 1). Im Gegensatz zu anderen Medien ist das Internet interaktiver. Studien haben gezeigt, dass Personen im Internet schneller tiefe Freundschaften schließen und schneller mehr von sich preisgeben als im realen Leben. Wenn wir jemanden im Internet kontaktieren, wissen wir nicht, wer er wirklich ist. Wir müssen darauf vertrauen was er sagt. Wir wissen oft nicht, wer uns einen Ratschlag gibt und welche Motive er dafür hat (Paine Schofield & Joinson, 2008).

2.1 Das Internet – ein kurzer Überblick

In den 60er Jahren wurde als Antwort auf den kalten Krieg ein Netzwerksystem entworfen, das von keinem Ort abhängig sein sollte. 1969 wurde mit der Einführung des ARPANeT (Advanced Research Project Agency Network) der Grundstein für das heutige Internet gelegt. Ursprünglich dazu gedacht, verschiedene Universitäten mit militärischen Standorten miteinander zu vernetzen, stieg die Anzahl der anfänglich vier Netzknoten schnell an. Döring (2003) verknüpft „ein explosionsartiges Netzwerkwachstum“ mit der Verfügbarkeit der ersten Browser im World Wide Web (S. 2).

Positive Aspekte des Internets sind nach Greenfield (2000), dass es leicht zugänglich und jederzeit verfügbar ist. Neben der Möglichkeit Informationen aller Art von zuhause

aus finden zu können bietet sich auch eine neue Form der Kommunikation mit anderen Menschen an. Neben den vielen positiven Aspekten muss aber auch auf die Gefahren hingewiesen werden. Soziale Isolation und Depressionen sind nur einige Beispiele für mögliche Konsequenzen.

2.2 Computer- und Internetnutzung

Das World Internet Project (WIP) ist eine umfassende globale Studie, die die Auswirkungen der Internetnutzung untersucht. Obwohl ein großer Prozentsatz der Befragten angab, weniger als die Hälfte der Informationen aus dem Internet für wichtig zu halten, beschrieben sie das Internet trotzdem als wichtiges Medium zur Informationsgewinnung. Teilnehmer, die das Internet nicht nutzen, gaben an, dass sie kein Interesse hätten oder es nicht für nützlich halten würden. Manche gaben an, dass sie nicht wüssten, wie das Internet funktioniert und sich von der Technik überfordert fühlen würden (Pierce, 2009).

Bei einer Befragung des PEW Internet & American Life Project aus dem Jahr 2001 (Horrigan, Rainie & Fox) gaben die Hälfte der befragten Personen an, im Internet Leute getroffen zu haben, die sie sonst niemals kennen gelernt hätten. Dazu gehörten neben Personen anderer Altersgenerationen auch Menschen mit anderem ethischen Hintergrund. Männer waren eher Mitglieder von Onlinegruppen, die sich mit beruflichen Themen, Politik und Sport beschäftigen, Frauen besuchten eher medizinische Supportgruppen, Seiten mit lokalen Themen und Onlinegruppen, die sich mit Unterhaltung beschäftigen.

Laut der Befragung des GfK Online Monitor (2008) benutzen 67% der Österreicher ab 14 Jahren das Internet. Bei einer Befragung der Statistik Austria waren im März 2008 bereits in 76% der Haushalte Computer vorhanden, 69% der Haushalte hatten auch einen Internetzugang. Immerhin 88% der befragten Internetuser gaben an, das Internet „für Zwecke der Kommunikation verwendet zu haben“ (2008). Jugendliche nutzen das Internet hauptsächlich zu Unterhaltungsgründen. Blogs, eine Art Online-Tagebuch, sollen von anderen gelesen werden und dienen der sozialen Vernetzung (Vollbrecht, 2006).

2.3 „Internetsucht“

Im Jahr 1995 benutzte der Psychiater Ivan Goldberg im Scherz erstmals den Begriff „Internetsucht“ und veröffentlichte eine Liste mit Symptomen, die bei dieser Sucht auftreten sollen. Dr. Kimberly Young griff diesen Ansatz auf und beschrieb die „Internet Addiction Disorder“ (Seyer, 2004). Im deutschen spricht man von Internetsucht oder pathologischem Internetgebrauch. Young (1996) übertrug die Definitionsmerkmale pathologischen Spielens aus dem DSM-IV auf das Internet. Demnach würde pathologischer Internetgebrauch nach den Kriterien des DMS-IV zu den „Störungen der Impulskontrolle“ (Saß, Wittchen & Zaudig, 2001) zählen. Von Internetsucht spricht man, wenn zumindest fünf von acht Kriterien im Jahresverlauf erfüllt sind (Hahn & Jerusalem, 2001b). In einer Studie entwickelte Young acht Kontrollfragen, die sie als Screening-Instrument einsetzte (Vgl. Young, 1996, S. 238.). Die Internetnutzung der „Abhängigen“ unterschied sich in verschiedenen Punkten von der der Kontrollgruppe. Bei den Abhängigen gaben 17% an, das Internet seit mehr als einem Jahr zu benutzen, der Großteil (57%) nutzte es zwischen einem halben und einem Jahr. Bei den Nicht-Abhängigen nutzten immerhin 71% das Internet bereits länger als ein Jahr. Während Nicht-Abhängige im Durchschnitt 4.7 Stunden pro Woche im Internet surfen, kam die Gruppe der Abhängigen auf einen Schnitt von 8.04 Stunden. Auch die Art der Nutzung unterschied sie in beiden Gruppen. Während Nicht-Abhängige das Internet hauptsächlich zur Informationsgewinnung nutzen, nutzen Abhängige vorrangig zwei-Wege-Kommunikation.

Tabelle 1: Internet Application Most Utilized by Dependents and Non-Dependents (Young, 1996, S.331)

Application	Type of Computer Use	
	<i>Dependents</i>	<i>Non-Dependents</i>
<i>Chat Rooms</i>	35%	7%
<i>MUDs</i>	28%	5%
<i>News Groups</i>	15%	10%
<i>E-Mail</i>	13%	30%
<i>WWW</i>	7%	25%
<i>Information Protocols</i>	2%	24%

Zimmerl (1998) schlug diagnostische Kriterien für pathologischen Internetgebrauch (PIG) vor. Neben dem häufigen unüberwindlichen Verlangen, sich ins Internet einzuloggen, zählen auch Kontrollverluste (d.h. längeres Verweilen "online" als

intendiert) verbunden mit diesbezüglichen Schuldgefühlen, sozial störende Auffälligkeit im engsten Kreis der Bezugspersonen, PIG- bedingtes Nachlassen der Arbeitsfähigkeit und die Verheimlichung/ Bagatellisierung der Gebrauchsgewohnheiten zu den Kriterien für pathologischen Internetgebrauch. Außerdem von Bedeutung sind psychische Irritabilität bei Verhinderung von Internetgebrauch und mehrfach fehlgeschlagene Versuche der Einschränkung.

Zimmerl (1998) unterscheidet drei Stadien des PIG. Das Gefährdungsstadium liegt vor, wenn bis zu drei der genannten Kriterien in einem Zeitraum von bis zu sechs Monaten erfüllt werden. Das Vorliegen von mindestens vier Kriterien über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten entspricht dem kritischen Stadium. Vom chronischen Stadium spricht man bei Erfüllung von mindestens vier Kriterien über einen Zeitraum von mehr als 6 Monaten mit zusätzlich einhergehenden psychosozialen Schäden (z.B. Jobverlust, Trennung) als auch Schäden im somatischen Bereich (z.B. Schäden im Bereich des Bewegungsapparates).

Hahn und Jerusalem (2001b) beschreiben die Internetsucht als stoffungebundene Abhängigkeit. Beim Vergleich verschiedener Definitionen konnten die Autoren fünf gemeinsame Kriterien für Internetsucht finden. Von einer **Einengung des Verhaltensraums** spricht man, wenn viel Zeit für die Internetnutzung verwendet wird. **Kontrollverlust** besteht, wenn Versuche, das Ausmaß der Internetnutzung zu reduzieren, erfolglos bleiben. Ein weiteres Kriterium ist die **Toleranzentwicklung**, was bedeutet, dass die Dauer der Nutzung gesteigert werden muss, um eine positive Stimmung zu erreichen. Von **Entzugerscheinungen** sprechen Hahn und Jerusalem (2001b) wenn es bei zeitweiliger Unterbrechung der Internetnutzung zu psychischen Entzugssymptomen (z.B. Nervosität, Aggressivität) kommt. Als fünftes Kriterium werden **negative soziale Konsequenzen angeführt**. Durch die Internetnutzung kommt es „in den Bereichen Arbeit und Leistung sowie sozialen Beziehungen“ zu negativen Konsequenzen (S. 1).

Young (1999, zitiert nach Widyanto & Griffiths, 2007) beschrieb fünf Subtypen des problematischen Internetgebrauchs. Der Begriff **Cybersexual addiction** beschreibt die krankhafte Nutzung von pornographischen Websites. Von einer **Cyber-relationship addiction** spricht man bei zu starker Involvierung bei Onlinefreundschaften und wenn

Onlinefreundschaften schnell wichtiger als reale Freundschaften oder die eigene Familie werden. **Net compulsions** bedeuten zwanghaftes Verhalten im spielen von Onlinegames, beim Onlineshopping und dergleichen. Von **Information overload** spricht man beim übertriebenen Surfen im Netz. Einen weiteren Subtyp bildet die **Computer addiction**, also zwanghaftes Computerspielen (z.B. auch am Arbeitsplatz).

Nach Farke (2009) wird die Onlinesucht in drei Bereiche gegliedert, nämlich die Online-Kommunikationssucht, die Online-Spielsucht und die Online-Sexsucht. Hinter der Onlinekommunikationssucht steckt nach Farke (2009) häufig eine innere Einsamkeit. Nach Farke (o.J.) ist es derzeit noch unklar „ob die Internetsucht als eigenständiges Störungsbild Eingang in ICD-11 bzw. DSM-V finden wird“ (S. 4). Nach Block (2008) ist die Internetsucht eine verbreitete Erkrankung, die es verdient in den DMS-V aufgenommen zu werden. „The diagnose is a compulsive-impulsive spectrum disorder that involves online and/or offline computer usage and consists of at least three subtypes: excessive gaming, sexual preoccupations, and e-mail/ text messaging“ (Block, 2008, S. 306). Alle drei Varianten teilen vier Bestandteile, nämlich **excessive use** bzw. **exzessive Nutzung**, die oft mit Verlust des Zeitgefühls und Vernachlässigung alltäglicher Dinge in Verbindung gebracht wird. Außerdem **withdrawal** bzw. **Entzug**, der Gefühle wie Ärger, Anspannung und Niedergeschlagenheit beinhaltet, wenn der Computer nicht verfügbar ist. Weitere Bestandteile sind zum einen **tolerance** bzw. **Toleranzentwicklung**, die das Gefühl beinhaltet, besseres technisches Equipment und neuere Software zu brauchen und mehr Stunden vor dem PC verbringen zu müssen und zum anderen **negative repercussions** bzw. **negative Auswirkungen**, die Streitigkeiten, Lügen, weniger Leistung, soziale Isolation und Ermüdung beinhalten.

Südkorea sieht in der Internetsucht eines der ernstesten Probleme des Gesundheitswesens. In China gilt die Internetsucht seit November 2008 als psychische und Verhaltensstörung, die durch wiederholte und exzessive Internetnutzung verursacht wird. „Gefährdet ist demnach, wer täglich mehr als sechs Stunden als Freizeitbeschäftigung über eine Zeitspanne von drei Monaten online ist und eines oder mehrere der folgenden Symptome zeigt: geistiger oder körperlicher Stress, Konzentrations- oder Schlafstörungen, Drang, wieder ins Internet zu gehen“ (Heise Online, 2008). Die Klassifikation wird bereits in öffentlichen militärischen Krankenhäusern verwendet, wurde aber bisher noch nicht vom Gesundheitsministerium

übernommen. In Deutschland gibt es ebenfalls Bemühungen, Internetsucht endlich als Krankheit anzuerkennen. So stellte der Deutsche Bundestag im Juni 2009 den Antrag mit dem Betreff „Medien- und Onlinesucht als Suchtphänomen erforschen, Prävention und Therapie fördern“ (Kauder & Ramsauer, 2009).

Der Deutsche Bundestag stellt fest: Die exzessive Nutzung elektronischer Medien kann mit problematischen gesundheitlichen und sozialen Konsequenzen verbunden sein. Wenn, was in jüngster Zeit zunehmend beobachtet werden kann, die Mediennutzung so exzessiv betrieben wird, dass sie letztlich nicht mehr selbst bestimmt ist, sind die Auswirkungen und Begleiterscheinungen vergleichbar mit den Symptomen anderer Suchterkrankungen (Kauder & Ramsauer, 2009, S. 1).

Laut diesem Antrag „fehlen einheitliche diagnostische Kriterien, die helfen würden, die unterschiedlichen Untersuchungen auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen“ (S.2). Der Drogenbericht der deutschen Bundesregierung widmet der Computer- und Internetsucht erstmals ein eigenes Kapitel. Ergebnisse verschiedener Studien weisen darauf hin, dass 3-7% der Internetnutzer als onlinesüchtig gelten (Bundesministerium für Gesundheit, 2009).

In einer Studie von Hahn und Jerusalem (2001b) zählten 3.2% der Stichprobe als internetsüchtig, fast 7% der Befragungsteilnehmer wurden als gefährdet eingeschätzt. In einer Schweizer Studie (Eidenbenz, 2001b) fielen etwa 3 % der Befragten in die Gruppe der Internetsüchtigen, fast 4% gelten als suchtgefährdet. Fast 70% der süchtigen Internetnutzer waren unter 20 Jahre alt. Über 90% der Süchtigen schätzten sich selbst als süchtig ein.

2.4 Computervermittelte Kommunikation

Die kommunikative Reichweite ist durch technische Kommunikationsmedien wie das Internet stark erweitert worden. Eine „körperliche Kopräsenz“ wie bei der Face-to-Face-Kommunikation ist nicht mehr nötig (Döring, 2003). Der Unterschied zur nicht-virtuellen Kommunikation ist, dass bei der computervermittelten Kommunikation die „physical cues“ (Bambina, 2007, S. 19) fehlen.

Bei der computervermittelten Kommunikation (CvK) kann man die synchrone und die asynchrone Kommunikation unterscheiden. Werden Textbotschaften nicht zeitversetzt ausgetauscht spricht man von synchroner computervermittelter Kommunikation. Döring (2003) unterscheidet drei Typen, nämlich die Individualkommunikation, die Gruppenkommunikation und Unikkommunikation oder Massenkommunikation.

Tabelle 2: Typen der Kommunikation im Internet nach Döring (2003)

Typ der Kommunikation	synchrone Internetdienste	asynchrone Internetdienste
Individualkommunikation	Internet-Telefonie Instant Messaging	E-Mail
Gruppenkommunikation	IRC-Chats Web-Chats Grafik-Chats Internet-Videokonferenzen Multi User Domains Online-Spiele Online-Tauschbörsen	Mailinglisten Newsgroups Newsboards
Unikkommunikation oder Massenkommunikation	Websites	Websites

Immer mehr Menschen suchen soziale Unterstützung im Internet und werden so Mitglieder eines Onlinenetzwerkes. Der Vorteil der CvK ist, dass man unabhängig von Zeit und Raum ist und jederzeit in die Kommunikation einsteigen kann. Bambina (2007) nennt als weiteren Vorteil auch die Anonymität, die das Netz bietet. Das Privatleben wird mit Fremden geteilt, die keine Erwartungen an die Person stellen. Die Interaktion besteht aus dem Austausch von Informationen, emotionaler Unterstützung und Freundschaft.

Eidenbenz (2001a) vergleicht die Rahmenbedingungen für Offline- und Online-Kommunikation. Die Ergebnisse werden in Tabelle 3 aufgeführt.

Tabelle 3: Rahmenbedingungen von Off- und Online- Kommunikation (Eidenbenz, 2001a)

Online, virtuell „screen to screen“	Offline, real „face to face“
• Anonym oder wählbar • Idealtypische Identifikationen • Kontakt einfach, hemmungsfrei • Abgrenzung einfach • Projektionen aufgrund weniger Informationen • Wahrnehmung begrenzt: Emotionen intensiv, wenig konfliktiv • Sinn-arm, meist nur optisch	• Persönlich • Realistischere Selbstwahrnehmung • Kontakt komplex, angstbesetzt • Grenze schwieriger • Komplexe Fremdwahrnehmung • Wahrnehmung komplex: Integration von Widersprüchlichkeiten • Sinnlich, alle Sinne

Immer wieder wird Kritik laut, dass die Technisierung der Kommunikation eine schlechte Auswirkung auf das soziale Zusammenleben hat. Döring (1994) sowie Leiner und Kollegen (2003) spielen damit auf die häufig vertretene Meinung an, dass „Computernutzer eine technikzentrierte Persönlichkeit entwickeln, Computernutzung die soziale Kompetenz reduziert, computervermittelte Kommunikation defizitär und unmenschlich ist und Mensch-Mensch-Interaktionen zunehmend durch Mensch-Maschine-Interaktionen ersetzt werden“. Haithornthwaite und Nielsen (2007) sammeln Argumente für und gegen CvK. Die zuerst eingeschränkte, textbasierte Kommunikation kann mit Hilfe von Emoticons (z.B. Smileys) angereichert werden. Außerdem können Kontakte auch über weite Distanzen erhalten werden. Wellman (o. J.) vertritt den Standpunkt, dass die virtuelle Welt die Internetnutzer nicht isoliert, sondern vielmehr die Gemeinschaft in der realen Umwelt erweitert. Leute, die regelmäßig das Internet nutzen um mit anderen in Kontakt zu bleiben, nutzen auch regelmäßig andere Wege um Kontakte aufrecht zu erhalten. Je länger Leute das Internet nutzen, umso häufiger nutzen sie es auch.

Müller (2002) fasst die Besonderheiten der computervermittelten Kommunikation zusammen. Die Ausdrucksmöglichkeiten der Internetkommunikation sind beschränkt, da verbale Ausdrucksweisen (z.B. Tonfall) und visuelle Aussagen (z.B. Mimik, Gestik) wegfallen. Des Weiteren sind die Teilnehmer anonym bzw. pseudonym (selbstgewählter Name im Web) und können verschiedene Namen benutzen (Identität ist wandelbar und multipel). Außerdem ist es einfach in die Onlinedienste einzutreten, aber auch sie wieder zu verlassen. „Bei ausschließlich auf Texten basierten Gesprächen kommt es öfter zu Missverständnissen; die Identifizierbarkeit der Teilnehmer ist erschwert, die Anonymität des Auftritts scheint die Hemmschwelle für Unflätigkeiten zu verringern, und angesichts der einfachen ‚Exit‘-Option können die Teilnehmenden den Kontakt mit einem einfachen Tastendruck sofort abbrechen und sich etwa einer kritischen Diskussion entziehen“ (Müller, 2002, S. 358). Vorteile der CvK sieht Müller (2002) in den breiten Teilnahmemöglichkeiten, die durch den niederschweligen Zugang entstehen.

Döring (2003) beschäftigt sich mit der These vom Gemeinschaftsverlust. Dazu zählt die Befürchtung, dass bestehende Gruppen durch die computervermittelte Kommunikation das Face-to-Face Gemeinschaftsleben vernachlässigen und die Kommunikation fast nur

noch online stattfindet. Da nicht alle Mitglieder über die gleiche Netzkompetenz verfügen kann es zu Kommunikationsstörungen und Konflikten kommen. Bei einer Befragung des PEW Internet & American Life Project (Horrigan et al., 2001) gaben mehr als 80 % an, an Onlinegruppenkommunikation teilzunehmen. Nach Horrigan und Kollegen nutzte im Jahr 2001 eine höhere Anzahl von Amerikanern das Internet zur Onlinekommunikation als z.B. im Internet einzukaufen oder nach Gesundheitsinformationen zu suchen. Fast ein Drittel der User nutzten Social Networking Sites zur Intensivierung bestehender Offline-Kontakte, z.B. durch die Planung von Nachbarschaftsfesten, Kirchentreffen und Sportveranstaltungen. Vierzig Prozent der Teilnehmer fühlten sich durch die Onlinekommunikation noch stärker mit ihrer Gruppe verbunden. Der Prozentsatz der Personen die angaben, durch aktives Teilnehmen an Onlinegruppen auch im realen Leben aktiver geworden zu sein, betrug sogar 56%.

2.5 Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung

Soziale Beziehungen und Interaktionen spielen eine wichtige Rolle für die körperliche und seelische Gesundheit von Menschen. Sie können helfen, Belastungen zu bewältigen und Herausforderungen zu meistern. „In belastenden Situationen wird es als hilfreich empfunden, emotionale oder praktische Unterstützung zu erhalten. Hilfe und Unterstützung können allerdings nicht nur das seelische Wohlbefinden beeinflussen, sondern stehen auch im Zusammenhang mit körperlicher Gesundheit“ (Kienle, Knoll & Renneberg, 2006, S. 7).

Bereits Anfang des 19. Jahrhunderts betonte der französische Arzt Pinel die positive Auswirkung von sozialen Interaktionen auf den Verlauf einer psychischen Erkrankung. Die Alameda County Longitudinal Epidemiological Study von Berkman aus dem Jahr 1977 stellt laut Kienle, Knoll und Renneberg (2006) einen Wendepunkt in der Forschung zu gesundheitlichen Auswirkungen sozialer Interaktionen dar. Ziel dieser Studie war es, den Einfluss verschiedener Heilmethoden und sozialer Beziehungen auf die physische und psychische Gesundheit der Bevölkerung zu beschreiben. Es zeigten sich Zusammenhänge zwischen der sozialen Interaktion und niedrigeren Mortalitätsraten.

Soziale Integration kann als Überbegriff gesehen werden und beinhaltet die Einbindung in soziale Gruppen und in das öffentliche Leben, den Besitz informeller Beziehungen (Familie, Freunde) und die Verfügbarkeit sozialer Ressourcen (Laireiter, 1993). „Das soziale Netzwerk stellt den quantitativen Aspekt sozialer Beziehungen dar“ (Kienle et al., 2006, S. 108). Unter diesem Begriff wird ein informelles, alltägliches Hilffsystem (z.B. durch Eltern und Freunde) verstanden.

Nach Laireiter (1993) kann man soziale Netzwerke auf vier Dimensionen beschreiben. Dazu zählen neben Struktur (z.B. Größe, Dichte, Vernetzung) und Relation- Interaktion (z.B. Dauer, Frequenz, Art der Kontakte) auch Inhalt- Funktion (z.B. Unterstützung, Belastung) und Evaluation (z.B. Zufriedenheit) sozialer Netzwerke.

Nach Döring (2003) besteht zwischen zwei Personen eine soziale Beziehung „wenn sie wiederholt miteinander Kontakt haben, also mehrfach zeitversetzt kommunizieren oder zeitgleich interagieren“ (S. 403). Eine soziale Gruppe gilt auch als soziale Gemeinschaft, wenn die Mitglieder untereinander einen „sozio-emotionalen Bezug“ (S. 493) haben. „In sozialen Gruppen erfahren wir Unterstützung, Anerkennung und Eingebundenheit, aber auch soziale Einflussnahme, Zwang zu Anpassung und Diskriminierung“ (Thiedeke, 2003, S. 7).

Soziale Beziehungen lassen sich grob in persönliche und formale Beziehungen einteilen (Döring, 2003). Formale Beziehungen dienen zur Erfüllung gesellschaftlicher Aufgaben und finden zum Großteil auf der Sachebene statt. Die Einbindung in soziale Systeme findet durch persönliche Beziehungen statt. Eine große Rolle spielen dabei Nähe und Vertrautheit. Persönliche Beziehungen hängen auch eng mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammen.

Ein soziales Netzwerk ist laut dem psychologischen Lexikon Dorsch die Bezeichnung für „Interaktionsstrukturen mit materiell, emotional unterstützenden und Sinndeutungsmuster festlegenden Funktionen“ (Häcker & Stapf, 1998, S. 804). Döring (2003) beschreibt ein soziales Netzwerk als Gesamtheit aller Beziehungen einer Person mit anderen Menschen und die Beziehung dieser Menschen untereinander.

Drei wichtige Indikatoren bei sozialen Netzwerken sind die Größe des Netzwerks, die Frequenz sozialer Interaktionen und die Dichte des Netzwerks. Die Größe des

Netzwerks bezieht sich auf die Anzahl der Mitglieder, die Dichte beschreibt deren Nähe untereinander (Schwarzer & Leppin, 1989). Ein soziales Netzwerk kann aber nicht nur Unterstützung, sondern auch sozialen Stress bedeuten.

Schwarzer und Leppin (1989) geben folgende Umschreibung:

Netzwerkmitglieder stellen als Bezugspersonen Verhaltensmodelle dar, formen instrumentelle und soziale Fähigkeiten, regulieren Verhalten, erlauben soziale Vergleiche, bieten die Möglichkeit zur Rollenübernahme. Rollenbeziehungen und rollenspezifisches Engagement bieten eine Grundlage zur Identitätsentwicklung und schaffen ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einem sozialen Netzwerk oder einer Bezugsgruppe. (S. 6)

Kienle und Kollegen (2006) geben an, dass das Ausmaß der sozialen Unterstützung, die eine Person erfährt, „vom Grad der Vertrautheit mit anderen Personen, den Formen sozialer Kontakte und auch von bereits früher stattgefundenen Austauschprozessen sozialer Unterstützung abhängt“ (S. 108).

Soziale Netzwerke schaffen nach Kienle und Kollegen (2006) die Voraussetzungen, unter denen soziale Unterstützung dann stattfinden kann. Unter dem Begriff soziale Unterstützung kann man die erhaltene (tatsächliche) Unterstützung und die wahrgenommene (erwartete) Unterstützung unterscheiden. Kaluza (2004) unterscheidet soziale Unterstützung in vier Arten, nämlich die **informationelle** (z.B. Hilfe beim Problemlösen, Rat geben, Rückmeldung), die **instrumentelle** (z.B. Arbeiten erledigen, finanzielle Hilfe), die **emotionale** (z.B. Nähe, Intimität, Trost spenden, Wärme) und die **geistige Unterstützung** (z.B. Werte, Normen).

Soziale Unterstützung ist transaktional und kann nur positiv wirken, wenn sie auch als positiv wahrgenommen wird (Kaluza, 2004). Soziale Unterstützung ist ein interaktiver Prozess, der von situationalen, intrapersonalen und interpersonellen Faktoren abhängt (Kienle et al., 2006). Zimbardo und Gerrig (1999) definieren eine soziale Rolle wie folgt: „Eine soziale Rolle ist ein sozial definiertes Verhaltensmuster, das von einer Person, die eine bestimmte Funktion in einer Gruppe hat, erwartet wird. Verschiedene soziale Situationen ermöglichen auch die Übernahme verschiedener Rollen.“ (S. 410).

2.6 Soziale Netzwerke im Internet und Social Software

„Bereits seit Beginn der Verfügbarkeit von Großrechnersystemen existieren Bestrebungen, die Interaktion zwischen menschlichem Benutzer und technischem System zu verbessern“ (Krämer, 2008, S. 17). Es musste eine Umwandlung von der Maschinensprache der Computer auf das menschliche Kommunikationssystem stattfinden, um Computer und das Internet für alle Benutzergruppen zugänglich zu machen.

Tabelle 4: Übersicht der Entwicklung der Interface- Metapher nach (Krämer, 2008)

Interface	Einsatzbereich, Aufgabenspektrum	Nutzergruppe
Maschinensprache	Bedienung einzelner Großrechner	Spezialisten
Kommandosprache	Bedienung arbeitserleichternder Maschinen am Arbeitsplatz	Informatiker, spezifische ausgebildete Nutzerinnen/Nutzer
Graphische Benutzeroberfläche	Einsatz von PC's an fast allen Arbeitsplätzen, zunehmend in Privathaushalten	Alle Berufsgruppen, erforderliches Know-How ist Teil der Ausbildung; nicht vorgebildete Privatanutzer erarbeiten sich die Bedienung
Dialog- Metapher (natürliche Sprachinteraktion)	Im Entwicklungsstadium	Ziel: Voraussetzungsfreie Nutzung für alle
Antropomorphe Schnittstellen	Im Entwicklungsstadium	Ziel: Voraussetzungsfreie Nutzung für alle
Virtuelle Realität, Augmented Reality	Im Entwicklungsstadium	Ziel: Voraussetzungsfreie Nutzung für alle

Shayo, Olfman, Iriberry und Igbaria (2007) unterscheiden vier gängige Arrangements und Praktiken der virtuellen Gesellschaft (Vgl. Shayo et al., 2007, Kapitel 8). **Telework** umfasst Arbeitsformen, bei denen zumindest ein Teil der Arbeit außerhalb des Arbeitsplatzes stattfindet, wobei die Arbeitsergebnisse dem Arbeitgeber über digitale Kanäle (Telefon, Computer) übermittelt werden. **Virtual Teams** sind Teams, die „über nationale und kulturelle Grenzen sowie Zeitzonen hinweg zusammenarbeiten“ (Wikipedia, 2009b). **Virtual Organisations** sind eine Form der Organisation, „bei der sich rechtlich unabhängige Unternehmungen und/oder auch Einzelpersonen virtuell (meist über das Internet) für einen gewissen Zeitraum zu einem gemeinsamen Geschäftsverbund zusammenschließen“ (Wikipedia, 2008). **Virtual Communities** bestehen aus Menschen, die einander übers Internet begegnen und sich dort austauschen (Wikipedia, 2009a).

Soziale Gruppen werden durch Mediengebrauch beeinflusst. Nutzen Mitglieder sozialer Gruppen das Internet kommt es zu Veränderungen der Binnen- und der Außenkommunikation. Döring (2003) beschreibt drei Ebenen, auf denen sich die Binnenkommunikation durch Internetnutzung bzw. computervermittelte Kommunikation verändert:

- **Quantität der Netzkontakte:** Es ist fraglich, ob Mitglieder einer Gruppe, wenn sie das Internet nutzen können, auch mehr über dieses Medium kommunizieren. In Kleingruppen kommt Online-Gruppenkommunikation weniger oft vor, da andere Kommunikationsmittel leicht verwendet werden können. Mailinglisten bieten eine gute Möglichkeit für Großgruppen, online miteinander in Kontakt zu treten, werden aber nur spärlich genutzt (Döring, 2003). Es gibt momentan keine aktuellen Ergebnisse, wie viele und wie stark soziale Gruppen tatsächlich Online- Foren nutzen.
- **Qualität der Netzkontakte:** Beim Vergleich der Effizienz von Offline- und Onlinegruppen ergab sich, dass das Lösen von Aufgaben in der Face-to-Face Bedingung schneller möglich war als bei der computervermittelten Kommunikation. Diese Ergebnisse entstanden aber aufgrund der Tatsache, dass das Eintippen der Lösung mehr Zeit in Anspruch nahm als verbales Antworten, weswegen man beide Gruppen als gleich gut bezeichnen kann (Döring, 2003). Einzig die Beteiligung einzelner Gruppenmitglieder war unterschiedlich. Während bei der Onlinegruppe alle Mitglieder an der Lösung der Aufgabe beteiligt waren, wurde zogen sich in der Offlinegruppe einige Mitglieder zurück und warteten, bis die restliche Gruppe die Lösung fand. Für große Gruppen, bei denen der Face-to-Face-Kontakt schwierig ausfällt, stellen Onlineforen eine gute Möglichkeit zum wechselseitigen Austausch dar. Kritisch zu betrachten ist in diesem Zusammenhang die Abhängigkeit von der Technik, da nicht jedes Gruppenmitglied die nötige Netzkompetenz hat. Das kann zur Folge haben, dass sich einzelne Personen ausgeschlossen fühlen. Netzaktive Gruppenmitglieder können über das Internet schneller und besser Informationen austauschen, was zu einem Ungleichgewicht in der Gruppe führen kann.

- **Medienwechsel:** Onlinekommunikation kann die bisherige Kommunikationsform ergänzen oder, z.B. durch Rundmails oder Videokonferenzen, ersetzen (Döring, 2003). Welche Medien genutzt werden ist von der jeweiligen Gruppe abhängig und kann nicht verallgemeinert werden.

Nach Thiedeke (2003) dienen virtuelle Gruppen nicht als Ersatz für reale Gruppen. „Häufig dient die virtuelle Gruppe als Vorbereitung für die Bildung oder als erweiterte Rekrutierungsbereich von face-to-face Gruppen“ (Thiedeke, 2003, S. 11).

Internetnutzung hat außerdem Auswirkungen auf die Außenkommunikation von Gruppen. Stehen einer bereits bestehenden Gruppe durch das Internet neue Dienste zu Verfügung, wirkt sich das auf die Außenbeziehung der Gruppe aus. Gruppenaktivitäten und Termine können in Chats bzw. Mailinglisten veröffentlicht werden, wodurch Außenstehende ebenfalls in die Gruppe eingreifen können. Döring beschreibt „netzbedingte Veränderungspotentiale“ (2003, S. 513) auf drei Dimensionen:

- **Öffentlichkeit der Gruppenaktivitäten:** Gruppen, die online kommunizieren, haben die Möglichkeit dafür öffentliche oder nicht-öffentliche Foren zu verwenden. Zu den nicht-öffentlichen Foren zählen neben Intranets verschiedener Unternehmen auch Foren, die durch Passwörter geschützt sind und so Außenstehenden den Zugriff verweigern. Öffentliche Foren können neue Mitglieder anlocken. Politische Gruppen bieten in öffentlichen Foren Informationen an und können so verstärkt auf sich aufmerksam machen. Ein negativer Aspekt dieser Kommunikationsform ist laut Döring (2003), dass radikale Gruppen in diesen Foren ohne Kontrolle Propaganda für sich betreiben können.
- **Zugang zur Gruppe:** findet die Kommunikation einer Gruppe online und in einem öffentlichen Forum statt werden Zugangsbarrieren gemindert. Durch die Zeit- und Ortunabhängigkeit haben mehr Personen die Chance, Mitglieder der Gruppe zu werden.
- **Vernetzung mit anderen Gruppen:** Neben der Werbung neuer Mitglieder und der öffentlichen Präsentation der Gruppenaktivitäten gibt es auch die

Option, sich mit anderen Gruppen zu vernetzen und sich gegenseitig auszutauschen und zu unterstützen.

Laut einer Studie des Integral Meinungsforschungsinstituts nutzen bereits 74% der österreichischen Bevölkerung das Internet. Zu den beliebtesten Tätigkeiten zählt neben der Informationssuche die Kommunikation per E-Mail. Besonders soziale Online-Netzwerke erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Nutzung der Networking-Plattform Facebook hat sich in Österreich innerhalb von einem Jahr verdreifacht (Integral Markt- und Meinungsforschung, 2009).

Mediascope Europe (2008) untersuchte die Nutzung des Internets. 73 % der Befragten gaben an, das Internet zu nutzen, um mit Verwandten und Freunden in Kontakt zu bleiben. In der Gruppe der 25-34-jährigen Internetnutzer waren unter den zehn häufigsten Internetaktivitäten die Gruppen E-Mail, Soziale Onlinenetzwerke, Instant Messaging und Gedanken in einem Forum austauschen vertreten. Die Nutzung sozialer Onlinenetzwerke konnte von 2007 bis 2008 einen Anstieg von 25% auf 49% verzeichnen.

Mit dem Aufkommen von "Web 2.0" und "Social Software" wird eine grundlegend veränderte Nutzung des Internets charakterisiert. „Im Vordergrund soll nicht mehr bloß die Übermittlung von Informationen stehen, sondern ein kooperativer Austausch von Wissen und die gemeinsame Erzeugung von Inhalten. Weblogs, Wikis, ePortfolios etc. stehen als prominente Beispiele für diese neue Generation von Webtechnologien“ (Communityportal für Bildung; Medien und Lernkulturen, 2007). Als Social Software bezeichnet man alle Anwendungen, die Kommunikation, Interaktion und Zusammenarbeit im Internet unterstützen. Dazu gehören Weblogs, Wikis und „Social Network Sites“. Unter einem Weblog versteht man ein Tagebuch, das auf einer Website frei zugänglich ist. Wikis beinhalten Texte, die von mehreren Autoren zusammen bearbeitet werden können. Social Network Sites sind Netzgemeinschaften bzw. Online- Kontaktnetzwerke, die es Personen möglich machen, sich selbst zu präsentieren und Kontakte mit anderen aufrecht zu erhalten und zu intensivieren. Sie werden genutzt, um mit bereits bekannten Personen zu interagieren, aber auch um neue Personen kennen zu lernen.

Das Internet bietet einen neuen sozialen Raum, der sich durch Interaktion, Emotion, Nähe und Distanz definiert. Auch in der Virtualität „muss das Individuum als Parallele zur „Realgesellschaft“ erst seine eigenen Erfahrungen machen“ und neue Kontakte knüpfen“ (Benke, 2005, S. 4). Gemeinschaften oder Communities sind nach Benke (2005) „soziale Einheiten, in denen Menschen leben, arbeiten oder spielen“ (S. 9). Einerseits ist ein User nicht auf direkten Kontakt mit dem Gegenüber angewiesen, andererseits bietet es aber die Möglichkeit, neue soziale Gemeinschaften für sich zu entdecken. Anonymität und Pseudoanonymität gelten als Schutzmechanismen, die von Usern geschätzt werden. Es ist möglich, neue Identitäten anzunehmen, Dinge zu versuchen die man sich im realen Leben nicht trauen würde, Leidensgenossen zu finden, usw. Es gibt Hinweise darauf, dass Personen sich im Internet Gemeinschaften aussuchen, die denen ihrer nicht-virtuellen Umwelt gleichen. Die Zielgruppe der Jugendlichen zeigt sogar das Phänomen, virtuelle Treffen leichter vereinbaren zu können als reale. Es gibt auch die Möglichkeit des Rückzugs in die virtuelle Welt, also einen Rückzug aus der Realität.

Müller (2002) unterscheidet zunächst vier Formen von Sozialbeziehungen (S. 354). **Direkte, kommunikative Beziehungen** bestehen laut Müller (2002), wenn Menschen regelmäßig miteinander interagieren (z.B. Face-to-Face, per Email, in Chats), **indirekte, sekundäre Beziehungen** werden hingegen durch ein Medium vermittelt (z.B. Onlineaktionen, Aufrufen einer Website durch mehrere Personen). **Imaginierte Sozialbeziehungen** werden vorwiegend symbolisch aufrechterhalten, ohne das konkrete Treffen der Personen stattfinden (Zugehörigkeit zu einer Gruppe ohne Beziehungen zwischen allen Mitgliedern). **Einseitige Beziehungen** sind nur „einer der beiden involvierten Seiten“ bewusst (z.B. Videokamera, Logfiles).

Jede dieser Beziehungsformen kann durch die Möglichkeiten des Internets ausgebaut und verstärkt werden. Alle vier Formen der Sozialbeziehungen können sich „zu Netzwerken verdichten und jeweils spezifische Formen von ‚communities‘ bilden“ (Müller, 2002, S. 355). Online Communities sind oftmals imaginierte Gemeinschaften und werden nicht durch „effektiv realisierte Kommunikationen“ aufrechterhalten (Müller, 2002, S. 354). Döring (2003) beschäftigt sich mit der Entstehung sozialer Gruppen im Internet. Sie unterscheidet virtuelle Teams und virtuelle Gemeinschaften. Arbeitet eine „überschaubare Zahl von Personen“ (Döring, 2003, S. 521)

computervermittelt zusammen um in einem bestimmten Zeitraum eine Aufgabe zu lösen, spricht man von einem virtuellen Team. Solche Teams sind vor allem im Arbeits- und im Bildungsbereich anzutreffen. Virtuelle Gemeinschaften sind meist informelle Großgruppen, die ihre eigene Plattform im Internet erstellen. Hauptsächlich bieten sie Foren an, in denen Mitglieder Probleme, Erfahrungen und Wissen austauschen können. Für die Bildung virtueller Gruppen ist es nach Döring (2003) notwendig, „dass auf Initiative von Einzelpersonen oder Organisationen eine entsprechende Onlineplattform für die Gruppenkommunikation eingerichtet und auch beworben wird, um eine kritische Masse an aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu rekrutieren“. Im weiteren Verlauf ist entscheidend, „ob und wie die sozio-technische Gestaltung eine konstruktive Gruppendynamik fördert“ (S. 530).

Müller (2002) untersuchte die Frage, inwiefern Online Communities auch in der Realität bestehen. Dazu befragte er im Jahr 1998 101 Nutzer aus Newsgruppen und Chats bezüglich ihres Nutzerverhaltens und ihren persönlichen Netzwerken. Das Durchschnittsalter der befragten Personen lag bei 24 Jahren. Die Nutzung des Computers war im Durchschnitt höher als 35 Stunden pro Woche, die Internetnutzung der Teilnehmer lag bei durchschnittlich 18 Stunden pro Woche. Die Befragten hatten im Mittel 21 Freunde oder Bekannte, davon waren 13 Personen Onlinebekanntschaften. Mit 46% der Bekannten bestand täglich oder zumindest mehrmals in der Woche online Kontakt, mit 40% fand intensiver Kontakt offline statt. Eine starke Überschneidung der On- und Offline- Kontakte darf nicht übersehen werden, da die Hälfte der Beziehungen sowohl real als auch virtuell stattfanden. „Mindestens ein Drittel jener, denen sich die Befragten ‚persönlich nahe stehend‘ fühlen (39%), die sie als ‚gute Freunde oder Freundinnen‘ bezeichnen (46%) oder mit denen sie über ‚Persönliches‘ sprechen (35%), sind zugleich auch Internetbekannte“ (S. 361). Nur 2% aller „starken“ Beziehungen finden ausschließlich online statt. Müller (2002) kommt zu dem Schluss, dass in Online Communities zwar starke persönliche Beziehungen bestehen, diese aber nicht ausschließlich online stattfinden und durch Begegnungen in der realen Welt stabilisiert werden. Er gibt außerdem an, dass Chats und Newsgruppen zur Erweiterung des sozialen Netzwerks führen und den Aufbau neuer Bekanntschaften ermöglichen.

Das UCLA Internet Projekt legt seinen Hauptaugenmerk auf den Einfluss des Internets auf der sozialen Ebene. Es berücksichtigt sowohl Internetnutzer als auch Personen, die

das Internet nicht nutzen. Die Daten werden jährlich neu erhoben. Bei der Umfrage des Center for Communication Policy (UCLA Center for Communication Policy) für den Report im Jahr 2003 konnten interessante Ergebnisse erzielt werden. Etwa 50% der User gaben an, dass sie seit Beginn ihrer Internetnutzung mit mehr Leuten in Kontakt stünden, 48% berichteten, dass das Internet ihnen intensiveren Kontakt zu Familie und Freunden ermöglichte (S. 56). Fast 90% der User berichteten, gleich viel Zeit mit der Familie und mit realen Freunden zu verbringen wie vor ihrer Internetnutzung.

Das World Digital Future Projekt beschäftigt sich mit der Wichtigkeit der virtuellen Welt für Internetnutzer. Die Internetnutzung steigt immer mehr an und entwickelt sich zu einem Kommunikationsinstrument, welches in Form von Blogs, persönlichen Websites und Onlinegruppen eingesetzt wird. Über 40% der Internetnutzer, die Mitglied eines Onlinenetzwerkes waren gaben an, „gleich stark“ für ihre virtuellen Gemeinschaften zu empfinden wie für ihre realen Gemeinschaften. Über 50% der Befragungsteilnehmer gaben an, sich mindestens täglich in ihr Netzwerk einzuloggen. Die Mitgliedschaft bei einem Onlinenetzwerk wirkte sich bei 20.3% der Befragungsteilnehmer positiv auf Offline- Aktivitäten aus, bei 43.7% stieg der soziale Aktivismus seit Beginn der Mitgliedschaft eines Onlinenetzwerkes. Knapp 5% der Mitglieder hatten Freunde, die sie nur online kannten, etwa 2% hatten Freunde, die sie im Internet kennen gelernt haben (USC - University of Southern California , 2007).

Morahan-Martin (2008) fasst die Ergebnisse einiger Studien zusammen. Sie kommt zu dem Schluss, dass Personen, die internetsüchtig sind, eher online gehen um neue Kontakte zu knüpfen als andere. Sie benutzen auch eher Chatrooms, Newsgroups und interaktive Spiele. Für sie bietet das Internet eine gute Möglichkeit neue Leute zu treffen und über sich selbst zu sprechen. Internetsüchtige gaben auch an, dass sie im Internet eher sie selbst sein könnten als im realen Leben. Für Internetsüchtige ist es online leichter Freundschaften zu schließen als im realen Leben (Morahan-Martin, 2008). Einsamkeit und soziale Ängstlichkeit sind Faktoren, die zur Entstehung von Internetsucht beitragen können.

Van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman und Engels (2008) führten eine Studie zum Thema Onlinekommunikation, krankhafte Internetnutzung und psychisches Wohlbefinden (in Bezug auf Depression und Einsamkeit) durch. Die Stichprobe bestand

aus 663 Schülern im Alter von 12 bis 15 Jahren. Es gab zwei Erhebungszeitpunkte, einen zu Beginn und einen nach sechs Monaten. Es zeigt sich, dass das Nutzen von Instant Messengern und Chats einen positiven Zusammenhang mit krankhafter Internetnutzung hatte. Die Nutzung von Instant Messengern konnte außerdem mit Depressionen in Verbindung gebracht werden. Ein negativer Zusammenhang zeigte sich zwischen der Nutzung von Instant Messengern und Einsamkeit. Einsame Menschen nutzten diese Dienste weniger oft. Chatrooms hatten keine Auswirkung auf Depression und Einsamkeit.

Ellison, Steinfield und Lampe (2007) untersuchten in ihrer Studie den Zusammenhang vom Verwenden von Social Network Sites und der Bildung und Beibehaltung von sozialem Kapital am Beispiel Facebook. Bei Facebook haben User die Möglichkeit, sich mit einem Profil zu präsentieren, die Profile anderer einzusehen und Kommentare auf der Seite eines anderen zu hinterlassen. Es gibt auch die Möglichkeiten, virtuellen Gruppen beizutreten, die nach verschiedenen Interessen aufgeteilt sind. Facebook entstand im Jahr 2004 und konnte im Jahr 2007 bereits über 21 Millionen registrierter Benutzer vorweisen. An der Studie nahmen 800 Studenten teil, die per Email eine Einladung, eine kurze Erklärung und einen Link erhalten hatten. Erhoben wurden das Ausmaß der Facebook Nutzung, das psychische Wohlbefinden und das soziale Kapital. Die Nutzung von Facebook wurde anhand der Intensität (Nutzungsfrequenz und Dauer) und der Art der Nutzung (Elemente im Profil, Annahmen wer das Profil gesehen hat) gemessen. Beim psychischen Wohlbefinden wurden das Selbstwertgefühl und die Lebenszufriedenheit an der Universität erhoben. Das soziale Kapital wurde in die Gruppen Bridging Social Capital (Einbindung in das soziale Netzwerk), Bonding Social Capital (Vertrautheit, Verbundenheit) und Maintained Social Capital (Aufrechterhaltung von Kontakten) unterteilt. Die Ergebnisse der Studie lassen auf einen positiven Zusammenhang der Benutzung von Facebook und der Aufrechterhaltung von Freundschaften und Entstehung neuer Kontakte schließen. Studenten mit niedriger Lebenszufriedenheit und wenig Selbstvertrauen erzielten durch das intensive Nutzen von Facebook mehr Einbindung in ein soziales Netzwerk. Die Vertrautheit und Verbundenheit mit einem sozialen Netzwerk konnte durch hohes Selbstwertgefühl, Zufriedenheit mit dem Leben an der Universität und intensive

Facebook- Nutzung vorhergesagt werden. Intensive Nutzung führte außerdem zu höheren Werten bei der Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten.

Eine Studie des PEW Internet & American Life Project (Lenhart, 2009) beschäftigte sich mit dem Umgang Erwachsener mit Social Network Sites. Es stellte sich heraus, dass ein Drittel der amerikanischen Internetnutzer bereits Profile auf sozialen Netzwerkseiten haben, was einen Anstieg um das Vierfache innerhalb von drei Jahren zeigt. Es zeigten sich große Unterschiede in den verschiedenen Altersgruppen. 18-24-jährige nutzten zu 75% soziale Netzwerkseiten, in der Gruppe der über 65jährigen taten dies nur 7%. Fast 90% gaben an, ihr Profil erstellt zu haben, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben, immerhin 57% machten auf diesem Weg Termine mit Freunden aus. Fast die Hälfte der Personen nutzen ihr Profil um neue Freunde kennen zu lernen. Immerhin 37% der User besuchten die Netzwerkseiten täglich.

3 STRESS UND COPING

Nach Zimbardo und Gerrig (1999) ist Stress „ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizergebnisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten“ (S. 370). Es gibt große individuelle Unterschiede, wie auf Stress reagiert wird. Stressreaktionen können auf physiologischer und psychologischer Ebene ablaufen.

3.1 Stress

Stress ist nach Schwarzer und Leppin (1989) „ein Phänomen der Person- Umwelt- Interaktion“, das durch kognitive Prozesse zustande kommt (S. 7). Kaluza beschreibt Stress als „wahrgenommene Diskrepanz zwischen Anforderungen und Kompetenzen“ (2004, S. 33). Verschiedene Reize, Ereignisse und Situationen können eine Stressreaktion verursachen. Nach Reimann und Pohl (2006) kann man drei Arten von Stressoren unterscheiden. Dazu zählen **physikalische und körperliche Stressoren** (z.B. Lärm, Hitze, Schmerz), **soziale Stressoren** (z.B. Konflikte, Trennungen) und **Anforderungen im Bereich der Leistung** (z.B. Zeitdruck, Überforderung).

Eine Stressreaktion umfasst alle Prozesse, die bei der Reaktion auf eine Stresssituation ablaufen. Solche Reaktionen können auf verschiedenen Ebenen ablaufen. **Reaktionen auf der körperlichen Ebene** beinhalten nach Kaluza (2004) Veränderungen, die zur körperlichen Aktivierung und Energiemobilisierung führen (z.B. erhöhte Muskelspannung), während **Reaktionen auf behavioraler Ebene** sichtbares Verhalten (z.B. unkoordiniertes Arbeitsverhalten) umfassen. Von **Reaktionen auf kognitiv- emotionaler Ebene** spricht Kaluza (2004) bei intrapsychischen Vorgängen, die für Außenstehende unsichtbar sind (z.B. innere Unruhe, Versagensängste).

„Die Qualität einer Situation als Stressor“ hängt nach Kaluza (2004, S.33) primär von der individuellen Bewertung ab. Verschiedene Personen können also auf dieselbe Situation unterschiedlich reagieren. Diese Annahmen orientieren sich am transaktionalen Stressmodell von Lazarus. Eine wesentliche Rolle beim Umgang mit

Stresssituationen spielen laut diesem Modell das bewerten von Wahrnehmungen, Gedanken und Schlussfolgerungen. Die kognitive Einschätzung einer Situation stellt ein zentrales Kriterium dar.

Transaktion bedeutet, „dass Stress sich nicht auf Input oder Output beschränkt, sondern eine Verbindung zwischen einer sich verändernden Situation und einer denkenden, fühlenden und handelnden Person widerspiegelt“ (Schwarzer, 2004, S. 153). In seiner systematischen Darstellung der Stresstheorie unterscheidet Lazarus (1966) drei Arten von Bewertungsprozessen, nämlich die primäre Einschätzung (primary appraisal), die sekundäre Einschätzung (secondary appraisal) und die Neubewertung (reappraisal). Bei der primären Einschätzung wird zunächst „die subjektive Bedeutsamkeit der situativen Anforderungen“ (Jerusalem, 1990, S. 8) überprüft. Bei einer positiven Einschätzung ist das subjektive Wohlbefinden nicht in Gefahr. Wird eine Situation als stressrelevant eingeschätzt finden weitere kognitive Bewertungen statt, die für das Individuum eine Herausforderung, eine Bedrohung oder eine Schädigung/ einen Verlust bedeuten können. Diese differenzierenden kognitiven Bewertungen bezeichnet man als stressbezogene Kognitionen (Jerusalem, 1990). Die kognitive Bewertung eines Ereignisses hängt stark von der globalen Meinung ab. Bei der sekundären Bewertung dreht sich alles um die Einschätzung der subjektiven Ressourcen, die für die Stressbewältigung herangezogen werden können. Eine Stressreaktion wird nur ausgelöst wenn nicht genügend Ressourcen verfügbar sind. Die daraus resultierenden Bewältigungsformen können grob in problemorientierte und emotionsorientierte Bewältigung (Schwarzer, 2004) eingeteilt werden, die in Form von vier Bewältigungsarten erfolgen können. Zu den Bewältigungsarten zählen Informationssuche, direktes Handeln, Unterlassen von Handlungen und intrapsychische Bewältigung. Zur Neubewertung kommt es, wenn „neue Informationen über die beteiligten Situations- und Personkräfte auftauchen“ (Jerusalem, 1990, S. 13). Der Copingprozess wird durch die kognitive Neubewertung immer wieder neu beeinflusst (Park & Folkman, 1997).

3.2 Coping

Stress wird in der Gesundheitspsychologie als „ein potenziell krankmachender Prozess“ angesehen (Schwarzer, 2004). Stress ist ein interaktiver Prozess. Erlebte Bedrohungen werden mit den eigenen Bewältigungsressourcen in Beziehung gesetzt. Daraus entstehen Reaktionen, die man als Bewältigungsanstrengungen oder Coping bezeichnet. „Stress bezieht sich auf die kognitive Einschätzung, während Bewältigung einen oft langen und oft schmerzhaften Vorgang der Auseinandersetzung widerspiegelt“ (Schwarzer, 2004, S. 168). Coping wird nach Aldwin (2007) als die Nutzung von Strategien zum Umgang mit aktuellen oder erwarteten Problemen und den damit verbundenen Emotionen bezeichnet. Die soziale Umwelt kann die Wahrnehmung von Stress und den Umgang damit beeinflussen. Nach Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis und Gruen (1986) spielt Coping eine wichtige Rolle für die psychologischen und somatischen Resultate der Stressverarbeitung. Coping beinhaltet alle Anstrengungen eines Individuums, mit einer Stresssituation umzugehen. Copingstile und -strategien vermitteln zwischen stressigen Situationen und Konsequenzen wie Sorgen und somatische Beschwerden (Endler, 1997). Die Ressourcen, die man für die Stressbewältigung heranziehen kann, lassen sich nach Schwarzer (2004) in persönliche und soziale Ressourcen einteilen. Linneweh (2002) spricht in diesem Zusammenhang von Stresskompetenz. Stresskompetenz „ist die Fähigkeit mit Spannungen und Belastungssituationen im Beruf oder Alltagsleben erfolgreich umzugehen“ (Linneweh, 2002, S. 7).

Coping wird nach Folkman und Kollegen (1986) als sich ständig ändernde kognitive und behaviorale Anstrengungen um Stressreize zu verarbeiten, beschrieben. Sie unterscheiden prozessorientiertes und kontextuelles Coping. Prozessorientiertes Coping beschreibt, was eine Person in Stresssituationen denkt und wie sie handelt. Kontextuelles Coping bezieht sich auf die Wahrnehmung der aktuellen Fragestellungen und vorhandenen Ressourcen der betroffenen Person. Wie Leute mit Stress umgehen hängt auch davon ab, was den sozialen Normen entspricht und von der Gesellschaft akzeptiert wird. Durch die starke Wandlung der sozialen Rollen in den letzten 50 Jahren müssen immer wieder neue Wege gefunden werden, mit alten Problemen umzugehen (Aldwin, 2007).

Bewältigungsversuche können laut Schwarzer (2004) verschiedenen Zwecken dienen. Nach der transaktionalen Stresstheorie unterscheidet man emotionales und problembezogenes Coping. Beim emotionalen Coping wird eine Verbesserung des emotionalen Befindens angestrebt. Dies geschieht durch den Versuch, die Emotionen zu regulieren. Handlungen zu setzen, die direkt auf das Problem einwirken, bezeichnet man als problembezogenes Coping. Problemorientiertes Coping kann nach Hartig (2004) in zwei Richtungen gehen, nämlich eine Veränderung der Situation zu bewirken oder der Situation auszuweichen. Die vier Bewältigungsarten im transaktionalen Stressmodell können je nach Situation eine eher problemlösende oder eine eher emotionsregulierende Funktion ausüben (Schwarzer, 2004).

Es gibt zahlreiche Strategien zur Stressbewältigung. Ergänzend zum emotions- und problembezogenen Coping kann außerdem reaktives, antizipatorisches, proaktives und präventives Coping genannt werden. Das **reaktive Coping** ist rückwärtsgerichtet; enthält eine „kognitive Einschätzung von Schädigung und Verlust“ (Schwarzer, 2004, S. 161) und es finden Anstrengung statt, mit einem bereits eingetretenem Ereignis umzugehen. Das **antizipatorische Coping** beinhaltet Bemühungen, mit einem unmittelbar bevorstehenden Ereignis umzugehen; welches mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eintreten wird. Beim **präventiven Coping** geht es um unbekannte Risiken, die in ferner Zukunft liegen und es ist ungewiss, ob das Ereignis jemals eintreten wird. Auf die zukünftigen Ereignisse bezieht sich auch das **proaktive Coping**. Es handelt sich hier um eine Langzeitperspektive und hohe Ungewissheit; das Streben nach Verbesserung, die Optimierung von Lebensbedingungen und die Qualität der eigenen Leistungen stetig zu erhöhen (Schwarzer, 2004). Man baut dabei allgemeine Widerstandsressourcen auf.

Als Schutzfaktor bei der Stressbewältigung gilt der soziale Rückhalt. Kaluza (2004) gibt an, dass man aufgrund vieler Studien von einer negativen Korrelation von sozialem Rückhalt mit psychosozialen Störungen und körperlichen Erkrankungen ausgehen kann, wobei die gefundenen Zusammenhänge aber niedrig waren. Kaluza teilt die Art der sozialen Unterstützung in informationelle, instrumentelle, emotionale und geistige Unterstützung. Wie sich Belastungen auswirken hängt von den Bewältigungsstrategien des Individuums ab. Als Bewältigung gelten in der Wissenschaft die Anstrengungen mit den Anforderungen umzugehen und nicht der Erfolg an sich. Kaluza (2004)

unterscheidet das instrumentelle, das kognitive und das palliativ- regenerative Stressmanagement.

Penninx, van Tilburg, Boeke, Deeg, Kriegsman und van Eijk (1998) untersuchten die Effekte von psychologischen Copingressourcen auf depressive Symptome. Verglichen wurden ältere Personen, die an keiner chronischen Erkrankung litten mit Personen, die an Diabetes, Lungenerkrankungen, Herzerkrankungen, Arthritis oder Krebs litten. Menschen mit chronischen Erkrankungen berichteten von stärkeren depressiven Symptomen als Gesunde. Faktoren, die sich direkt positiv auf depressive Symptome auswirken, waren bei beiden Gruppen das Vorhandensein eines Partners, viele enge Freundschaften zu haben, Gefühle die Kontrolle zu haben und höheres Selbstvertrauen. Diese Ergebnisse lassen darauf schließen, dass die Effektivität von persönlichen Copingressourcen relativ unabhängig von speziellen individuellen Situationen ist.

3.3 Messung der Bewältigung

Die Copingforschung kombiniert umweltbedingte und persönliche Blickwinkel „by showing that how individuals respond and deal with stress is a combination of multiple factors“ (Aldwin, 2007, S. 91). Somerfield und McCrae (2000) sehen die Anfänge des Interesses an Adaptionsprozessen bei Freud. Dieser entwickelte das Konzept der Abwehr und bezog sich auf unbewusste Prozesse. Seit der kognitiven Wende gilt Coping als wichtiger Einflussfaktor auf die Verbindung zwischen Stress und Krankheit. Der Beginn der Coping-Forschung geht auf die späten 70er Jahre zurück und wurde stark von der Ways of Coping Checklist von Folkman und Lazarus (1980) beeinflusst (Somerfield & McCrae, 2000). Früher wurden projektive Verfahren zur Messung des Copings eingesetzt. Heute geht man laut Schwarzer (2004) davon aus, „dass es sich beim Coping um bewusste oder bewusstseinsfähige Prozesse handelt, so dass man darüber gezielt Auskunft geben kann“ (S. 163). Diese Erkenntnis führte dazu, dass jetzt größtenteils Fragebogen zur Erfassung der Copingstrategien verwendet werden. Lazarus (2000) spricht von einem starken Anstieg qualitativ hochwertiger Forschung im Bereich Stress und Coping.

Bei der Ways of Coping Checklist von Folkman und Lazarus (1980) werden 66 Items auf einer 4-stufigen Likert-Skala beurteilt. Zu den acht erhobenen Copingstrategien

zählen **Confrontative Coping** (extremes Versuchen, eine Stresssituation zu verändern), **Distancing** (persönliche Wichtigkeit einer Situation herabsetzen und sich distanzieren), **Self- Controlling** (Emotionen und Handlungen kontrollieren), **Seeking Social Support** (emotionale und informationelle Unterstützung), **Accepting Responsibility** (die eigene Rolle in einer Situation akzeptieren), **Escape – Avoidance** (der Situation entfliehen, die Situation meiden), **Planful Problem Solving** (Versuchen, die aktuelle Situation zu verändern) und **Positive Reappraisal** (Hauptinteresse auf wachsende Lebenserfahrung, kann religiöser Natur sein).

Das Cope- Inventory von Carver, Scheier und Weintraub (1989) wurde entwickelt, um eine Reihe von Bewältigungsantworten zu bewerten, von denen mehrere eine ausführliche Basis in der Theorie hatten (Department of Psychology 2007) Es handelt sich um einen mehrdimensionalen Copinginstrument, um die verschiedenen Arten zu bewerten, auf die Leute antworten. Fünf Skalen messen verschiedene Aspekte des problemorientierten Copings (active coping, planning, suppression of competing activities, restraint coping, seeking of instrumental social support), fünf Skalen Aspekte des emotionsorientierten Copings (seeking of emotional social support, positive reinterpretation, acceptance, denial, turning to religion) und drei Skalen messen Copingstrategien, die weniger nützlich sind, also disengagement Coping (focus on and venting of emotions, behavioral disengagement, mental disengagement).

Sadeh, Keinan und Daon (2004) untersuchten in ihrer Studie die Vermittlerrolle von Copingstilen zwischen Stress und Schlaf. Die Teilnehmer wurden zuerst in eine Phase mit hohem Stress und dann in eine Phase mit wenig Stress versetzt. Die Copingstile der Probanden wurde während der Phase mit wenig Stress durch das COPE Inventory von Carver, Scheier und Weintraub (1989) erhoben. Außerdem wurde jeder Teilnehmer während des Schlafens an einen Monitor angehängt. Während des Tages wurde der Monitor zeitweise angeschlossen, um zusätzliche Ergebnisse zu erhalten. Der Stresslevel war in der stressreichen Woche wie erwartet signifikant höher. Signifikante Effekte wurden für problemorientiertes Coping gefunden. Hohe Werte auf dieser Skala lassen längere Schlafperioden und längeren Tiefschlafphasen erwarten. Der Hang zum emotionsorientierten Coping zeigte verkürzte Schlafphasen. Es konnte gezeigt werden, das individuelle Copingstile einen Einfluss auf den Schlaf- Wachrhythmus haben.

Eine Studie von Jenaro, Flores und Arias (2007) beschäftigt sich mit dem Thema Burnout und Coping in sozialen Berufen. Auch hier kam unter anderem das COPE Inventory von Carver und Kollegen (1989) zum Einsatz. Es zeigte sich, dass Angestellte mit wenigen oder keinen Anzeichen von Burnout eher aktive problemorientierte als passive emotionsorientierte Copingstrategien einsetzten. Außerdem zeigten sich Zusammenhänge zwischen Burnout, Jobeigenschaften und Copingstilen. Arbeiter mit höheren Werten in der Zielstrebigkeit nutzten problemorientierte Copingstrategien. Arbeit mit hohen Werten in der emotionalen Erschöpfung tendierten zum emotionsorientierten Coping.

Ben-Zur (2009) beschäftigte sich mit der Frage, wie sich Copingstile auf affektive Komponenten des subjektiven Wohlbefindens auswirken. Zur Messung der Copingstile verwendete er eine modifizierte Version des COPE Inventory von Carver und Kollegen (1989). Es zeigte sich, das problemorientiertes Coping positiv mit positiven Affekten und negativ mit negativen Affekten zusammenhing. Vermeidungsorientiertes Coping zeigte genau gegenteilige Verbindungen zu den Affekten. Ben-Zur (2009) zog den Schluss, das Coping ein wichtiger Faktor beim subjektiven Wohlbefinden ist. In einer ähnlichen Studie kam man zu dem Ergebnis, das positiver Affekt mit besseren psychischen Funktionieren im Zusammenhang steht (Greenglass & Fiksenbaum, 2009).

In einer Studie zum Thema Sterblichkeit bei Kriegsveteranen mit Nierenerkrankungen im Endstadium wurden die Auswirkungen von vermeidenden Copingstilen untersucht (Wolf & Mori, 2009). Sie analysierten bei ihrer Untersuchung ausgesuchte Subskalen des COPE Inventory (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Vermeidungsorientiertes Coping wurde mit einem 114%igen Wachstum der Sterblichkeitswahrscheinlichkeit in Verbindung gebracht. Aktives Coping konnte nicht mit der Sterblichkeit in Verbindung gebracht werden.

Moskowitz, Hult, Bussolari & Acree (2009) untersuchten mit Hilfe von Metaanalysen die Wirkung von Copingstrategien im bei HIV Infizierten. Dabei kamen spezifische Subskalen der Ways of Coping Checklist (Folkman und Lazarus, 1980) und des Cope- Inventory (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) zum Einsatz. Eine der Hauptfragestellungen war, welche Copingstrategie mit dem psychischen und physischen Wohlbefinden der Betroffenen zusammenhängt. Viele Aspekte von HIV erzeugen

Stress (z.B. Angst vor dem Tod, Nebenwirkungen der Medikamenteinnahme, Stigmatisierung). Es zeigte sich, dass direktes Handeln (problemorientiertes Coping) und positive Neubewertung zum Wohlbefinden von HIV Infizierten beitrugen. Sogenannte unnütze Strategien (z.B. Alkohol- oder Drogenkonsum) korrelierten mit schlechteren Ergebnissen.

Beim „Coping Inventory for Stressful Situations“ von Endler und Parker (Endler, 1997) wird problemorientiertes, emotionsorientiertes und vermeidungsorientiertes Coping unterschieden. Das vermeidungsorientierte Coping lässt sich in die Unterpunkte sozial-ablenkungsorientiertes und zerstreungsorientiertes Coping einteilen. Die Teilnehmer sollen auf einer 5 - stufigen Intensitätsskala beurteilen, wie sie generell in stressigen Situationen reagieren. Mittlerweile existiert eine deutsche Adaption, das Coping Inventar zum Umgang mit Stress-Situationen von Kälin und Parker (2008). „Das Verfahren besitzt eine lange Forschungs- und Anwendungstradition und existiert neben der deutschsprachigen Fassung in vielen weiteren Sprachen, was es nicht nur für die Praxis, sondern auch für Forschungszwecke zu einem interessanten Coping-Fragebogen macht. Sowohl im Original als auch in der deutschsprachigen Version zeichnet sich das CISS durch seine hohe psychometrische Qualität sowie die einfache Nutzung aus. Die Fragen sind klar und eindeutig formuliert und können rasch beantwortet werden“ (Hogrefe Austria 2008).

Watson und Sinha (2008) untersuchten in ihrer Studie den Einfluss von Emotionsregulation, Coping und psychischen Symptomen anhand einer interkulturellen Studie. Dabei kamen der Emotional Control Questionnaire von Roger und Neshoever (1987), das Coping Inventory for Stressful Situations von Endler und Parker (1990) und das Brief Symptom Inventory von Derogatis und Spence (1982) zum Einsatz. Das Zusammenspiel von Stress und psychologischen Symptomen ist laut Watson und Sinha (2008) von zwei Prozessen abhängig, nämlich der Regulation von Emotionen und des Coping. Es zeigte sich, das emotionsorientiertes Coping ein starker Prädiktor für Psychopathologie ist. Problemorientiertes Coping korreliert positiv mit Gesundheit und negativ mit psychischen Symptomen wie Depression. Interessant war, dass das Zusammenspiel von Stress, Coping und psychischen Symptomen in der kanadischen Stichprobe viel stärker ausgeprägt war als in der indischen Stichprobe.

3.4 Coping und soziale Unterstützung

Sozialer Rückhalt kann als eine Ressource bei der Stressverarbeitung gesehen werden. Das Konzept des Social Support wird oft im Zusammenhang mit der Stressverarbeitung untersucht.

Schwarzer und Leppin (1989) beschreiben in ihrem Buch „Soziale Rückhalt und Gesundheit“ verschiedene Arten sozialer Unterstützung. Die emotionale Unterstützung beinhaltet allgemeine positive Sozialbeziehungen und auch spezifische Hilfestellungen. Das Zusammensein und positiver sozialer Kontakt beinhaltet u.a. gemeinsame Aktivitäten. Zur instrumentellen Unterstützung zählt alles, was einen bestimmten Zielzustand herstellt. Unter der informationellen Unterstützung versteht man eine immaterielle Unterstützung und das Geben von Ratschlägen. Die Bewertungs-/Einschätzungsunterstützung beinhaltet das Geben von Informationen, die sich hauptsächlich auf das Verhalten der Person beziehen.

Soziale Unterstützung spielt während des Bewältigungsprozesses eine große Rolle. Sie kann bei belastenden Situationen eine große Hilfe für die betroffene Person, aber auch eine zusätzliche Belastung und Bewältigungserschwerung darstellen (Perkonig, 1993). Nach Perkonig (1993) hat soziale Unterstützung die Funktion „Zustandsänderungen bei Personen oder deren Umgebung herbeizuführen, die sich in Belastungssituationen befinden“ (S. 117).

Ein Begriff aus der sozialen Unterstützungsforschung ist das dyadische Coping. Es beschreibt die Art und Weise, wie Personen in einer Partnerschaft gemeinsam mit Stress umgehen. Sie können sich wechselseitig unterstützen (supportives dyadisches Coping), Stress gemeinsam bewältigen (gemeinsames dyadisches Coping) oder Stress in Zeiten der Überlastung aneinander delegieren (delegiertes dyadisches Coping). In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass dyadisches Coping einer der wichtigsten Prädiktoren für die Partnerschaftsqualität, den Verlauf der Partnerschaft und die Partnerschaftsstabilität ist (Testzentrale, 2008).

Im Jahr 1996 wurde an der George Washington University eine Studie über den Zusammenhang von Depression, aktivem Coping und sozialer Unterstützung bei Afroamerikanern und Latinos mit Behinderungen durchgeführt (Zea, Belgrave,

Townsend, Jarama & Banks). Insgesamt wurden 109 Afroamerikaner und 57 Latinos befragt, was eine Gesamtstichprobe von 166 Befragten ergab. Laut dieser Studie führen aktives Coping und die Zufriedenheit mit der vorhandenen sozialen Unterstützung zu weniger Depressionen. In der Gesamtstichprobe war das aktive Coping die einflussreichste Variable. Auch die soziale Unterstützung war ein signifikanter Indikator für seelisches Wohlbefinden.

Crockett, Iturbide, Torres Stone, McGinley, Raffaelli und Carlo (2007) untersuchten die Verbindung zwischen kumulativem Stress und psychischem Funktionieren sowie die protektive Rolle von sozialer Unterstützung und Copingstilen. Die Stichprobe bestand aus mexikanischen Studenten. Kumulativer Stress konnte mit größerer Sorge und stärkeren depressiven Symptomen in Verbindung gebracht werden. Aktives Coping machte bessere Anpassung möglich und führte zu weniger starken depressiven Symptomen, während vermeidendes Coping schlechtere Anpassung mit höheren Werten im Bereich Depression und Besorgnis nach sich zog. Soziale Unterstützung kann verhindern, dass eine Situation als stressig wahrgenommen wird oder bietet Lösungen für die Probleme an. Sie hat eine schützende Wirkung. Coping stellt einen Regulationsprozess zwischen Stresssituation und Reaktion dar.

Eine Längsschnittstudie aus dem Jahr 2008 beschäftigte sich mit der Wichtigkeit sozialer Vergleiche für die Stressbewältigung bei jungen Erwachsenen und älteren Erwachsenen (Bauer, Wrosch & Jobin). Die Ergebnisse zeigten im Fall älterer Erwachsener, dass Abwärtsvergleiche mit anderen Personen im Zusammenhang mit weniger Bedauern über die Zeit standen. Bei den jungen Erwachsenen führten Abwärtsvergleiche mit Leuten aus ihrer Peergruppe oder Bekannten ebenfalls zu niedrigeren Werten im Bedauern.

Hänggi (2008) beschäftigte sich mit dem sozialen Coping in alltäglichen und Krisensituationen. Es zeigte sich, dass die Befragungsteilnehmer in alltäglichen Stresssituationen beim Umgang mit Jugendlichen eher funktionale Copingstrategien anwandten als beim Umgang mit Erwachsenen. Dysfunktionale Copingstrategien wurden am häufigsten beim Umgang mit dem Partner eingesetzt. Soziale Copingstrategien bei Krisensituationen waren beim Umgang mit der Familie funktionaler als beim Umgang mit Außenstehenden.

4 STRESSVERARBEITUNG, SOZIALE NETZWERKE UND INTERNETNUTZUNG

Laut Statistik Austria haben sich im Jahr 2008 46% der Befragungsteilnehmer im Internet über gesundheitsbezogene Themen informiert. Vor allem Personen, denen es schwer fällt über Erkrankungen zu sprechen haben durch das Internet die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu finden, mit denen sie sich austauschen können. Die Anonymität bietet auch Schutz und ermutigt dazu, sensible Themen zu besprechen. Im Cyperspace kommt es zu neuen Formen von Gemeinschaft (Sass, 2006).

In einer Studie von Zimmerl (1998) ergab sich, dass etwa 12% der Studienteilnehmer die Kriterien der Internetsucht erfüllten. 40 % der Betroffenen schätzten sich sogar selbst als chatsüchtig ein. Fast ein Drittel der Befragten gab an, beim Chatten in einen rauschähnlichen Zustand zu geraten. Etwa 33% gaben an, dass Chatten ihnen dabei helfe, „unangenehme Dinge des Alltags aus dem Gedächtnis zu verdrängen“.

Das Internet bietet neben Zugang zu Informationen und professionellen Ratschlägen auch Selbsthilfegruppen. Diese bieten sich vor allem für Betroffene an, die keine soziale Unterstützung haben oder aufgrund ihrer Krankheit mit Stigmatisierung zu kämpfen haben. Außerdem sind diese Gruppen für jeden erreichbar, da es keine geographische Distanz gibt. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist die Anonymität, die die Nutzer durch diese Form der Unterstützung aufrechterhalten können (Cummings, Sproull & Kiesler, 2002).

White und Dorman (2001) gehen davon aus dass der bessere Umgang mit computervermittelter Kommunikation dazu führt, dass vermehrt Selbsthilfegruppen im Internet verwendet werden. Vorteile dieser Form der Unterstützung sind neben der Erreichbarkeit auch, dass Beiträge ohne Zeitdruck und sorgfältig bearbeitet werden können. Die Anonymität der Gruppen erleichtert Gespräche über sensible Themen. Ein weiterer Vorteil gegenüber anderen Gruppen ist, dass es kein Teilnehmerlimit gibt und durch internationale Kontakte neue Perspektiven kennengelernt werden können. Als Nachteil wird genannt, dass ein Computer mit Internetzugang vorhanden sein muss, wobei in den letzten Jahren die Möglichkeit aufs Internet zuzugreifen immer besser wurde. Außerdem werden Mängel der CvK als Nachteile beschrieben.

In einer Studie mit qualitativem Design untersuchte Reeves (2001) die Internetnutzung von Menschen mit HIV/AIDS. Es zeigten sich vier Arten der Internetnutzung, die zum Umgang mit der Krankheit und dem dadurch entstehenden Stress angewendet wurden. Erstens das Finden von Informationen, dem alle Teilnehmer einen hohen Stellenwert beim Coping zuwiesen und einige als Hauptnutzungsgrund angaben. Als zweiter Punkt wurde das Schließen sozialer Kontakte, zumeist mit anderen Betroffenen, angeführt. Drittens wurde das Internet zum empfangen und geben von Unterstützung, viertens als Fluchtmöglichkeit genutzt.

Fogel, Albert, Schnabel, Ditkoff und Neugut (2002) führten eine Studie durch, die sich mit der Internetnutzung und der sozialen Unterstützung von Frauen mit Brustkrebs beschäftigte. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass Frauen, die Informationen über Brustkrebs aus dem Internet bezogen, mit mehr sozialer Unterstützung und weniger Einsamkeit in Verbindung gebracht werden konnten. Es konnte kein Zusammenhang von Internetnutzung und Stress, Coping und Depression gezeigt werden.

Cummings, Sproull und Kiesler (2002) untersuchten die Rolle sozialer Unterstützung im realen Leben versus Internetunterstützung anhand von gehörlosen Menschen. Sie versuchen dabei Unterschiede zwischen den beiden Bereichen aufzuzeigen. Es zeigte sich, dass Betroffene mit wenig sozialer Unterstützung im realen Leben mehr Gewinn aus der Internetunterstützung schlagen konnten und auch über einen längeren Zeitraum Mitglieder der Gruppe bleiben, was auf den Einfluss von Internetnutzung auf das Coping schließen lässt. Bei der Studie zeigte sich auch, dass von 43% der Teilnehmer Familienmitglieder oder reale Freunde Mitglieder in den Foren waren. Außerdem kam man zu dem Ergebnis, dass Menschen mit guter sozialer Unterstützung in der realen Welt andere Betroffene im Internet mehr unterstützten als solche mit wenig realer Unterstützung.

Wright (2000) interessierte sich für computervermittelte soziale Unterstützung und Coping bei älteren Menschen. Das Durchschnittsalter der 136 Teilnehmer seiner Onlineumfrage betrug 62 Jahre. Unter Internetfreundschaft versteht man in dieser Studie ausschließlich Freundschaften, die durch Onlinekommunikation (z.B. Chats) geschlossen wurden. Es zeigte sich, dass die Zufriedenheit mit unterstützenden Internetfreundschaften bei intensiverer Internetnutzung größer war als wenn das Internet

nur wenig genutzt wurde. Dafür waren Leute mit niedrigerem Internetgebrauch mit ihren realen unterstützenden Freundschaften zufriedener als andere. Weiters wurde der Zusammenhang der Zufriedenheit mit unterstützenden Onlinfreundschaften und Copingstrategien untersucht, es konnten jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen der Zufriedenheit und den angewandten Copingstrategien gefunden werden. Größere Beteiligung an einer Onlinegemeinschaft konnte jedoch mit weniger wahrgenommenen Stress in Verbindung gebracht werden.

Kalichman, Benotsch, Weinhardt, Austin, Luke und Cherry (2003) interessierten sich für die gesundheitsbezogene Internetnutzung, Copingstrategien und soziale Unterstützung von Personen mit HIV/ AIDS. Die steigende Nutzung des Internets hat dazu geführt, dass Informationen zum Thema Gesundheit vermehrt gesucht werden und die Patientenbildung stark zugenommen hat. Die Informationsbeschaffung durch das Internet führt neben der Patientenbildung auch zu Motivation, etwas an einem momentanen Zustand zu ändern. Diese Tatsache weist auf den Einfluss des Internets auf die Stressbewältigung hin. Befragt wurden 147 HIV-positive Personen. Fünfundsiebzig Prozent der Stichprobe hatten bereits Computer benutzt, 56% das Internet. Personen, die das Internet bereits genutzt hatten, hatten signifikant bessere Ausbildungen, höhere Einkommen und gehörten eher keiner ethnischen Minderheit an. Es ergaben sich signifikante Zusammenhänge zwischen gesundheitsbezogenen Informationen aus dem Internet mit krankheitsspezifischen Wissen, aktivem Coping, informationsbezogenem Coping und sozialer Unterstützung. Das bedeutet, dass gesundheitsbezogene Internetnutzung mit besseren Ergebnissen beim Coping und der sozialen Unterstützung in Verbindung gebracht werden kann.

Hahn und Jerusalem (2001a) untersuchten anhand einer Studie das Thema Stress und Sucht im Internet. Es zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen niedrigem sozialen Status und Internetsucht. Die Prävalenzrate der Internetabhängigkeit betrug zum Zeitpunkt der Studie für Deutschland etwa 3%, was etwa 300,000 Internetnutzern entsprach. Die Online-Zeit betrug im Durchschnitt 35 Stunden pro Woche. Jerusalem und Meixner (2004) berichteten in einem Vortrag über die Ergebnisse der vier Onlinestudien von Hahn und Jerusalem, die über zwei Jahre liefen. Interessant war die Frage, ob Internetnutzung eine ungesunde Copingstrategie darstellt. Während mit 90% der Großteil der Befragungsteilnehmer zu den normalen Usern zählten, konnte bei 7%

problematische Nutzung festgestellt werden. 3% der Teilnehmer zählten zu der Gruppe der Internetsüchtigen. In Bezug auf die Risikofaktoren Depression, soziale Konflikte und soziale Angst wies die Gruppe der Internetsüchtigen im Vergleich zu den anderen zwei Gruppen höhere Werte auf. Die Werte der protektiven Faktoren soziale Unterstützung, Selbstwert und subjektive Gesundheit waren in dieser Gruppe am niedrigsten. Jerusalem und Meixner (2004) untersuchten den Zusammenhang von Internetnutzung und Coping anhand von vier Copingstrategien, nämlich Einsamkeit, aktives Coping, emotionales Coping und Internet-Coping. Der Hauptanteil der normalen User wendete aktives Coping an. In der Gruppe der Internetsüchtigen dominierten emotionales Coping und Internet- Coping.

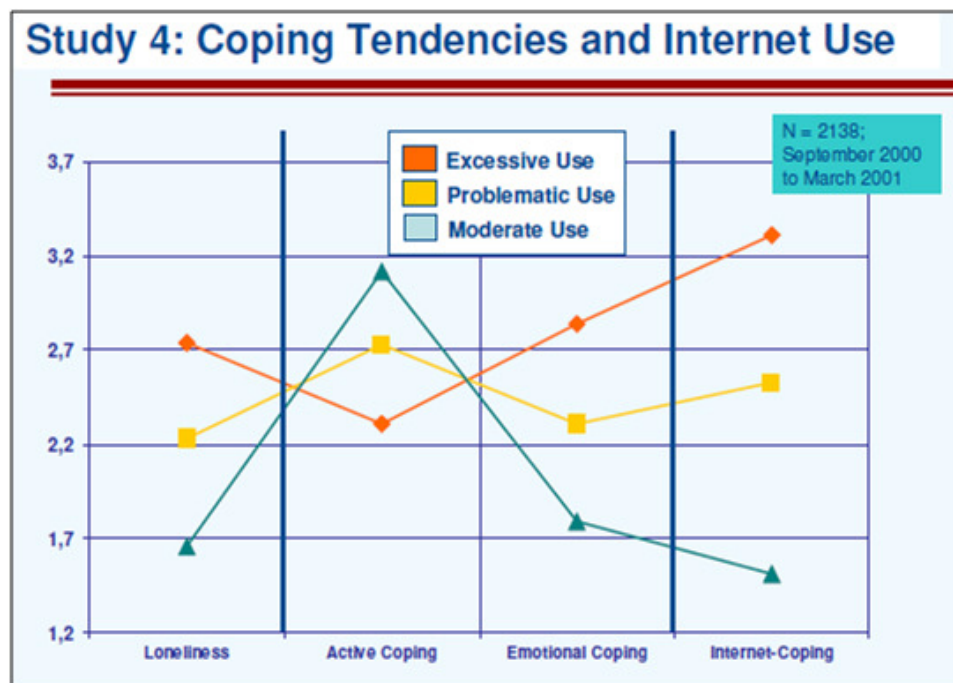


Abbildung 1: Copingstrategien und Internetgebrauch (Jerusalem & Meixner, 2004)

Eine ähnliche Studie von Kalichman, Cherry, Cain, Benotsch, Weinhardt, Pope und Kalichman (2006) untersuchte die Hypothese, dass Personen mit HIV/AIDS, die die Informationssuche im Internet als Copingstrategie einsetzten, eher anfällig für falsche Informationen und unbegründete Annahmen seien. 66% der Befragungsteilnehmer nutzen das Internet um Gesundheitsinformationen zu suchen, 24% davon sprachen mit ihren Ärzten über die gefundenen Informationen. Die Nutzung des Internets zum Finden von Gesundheitsinformationen konnte mit Streben nach Wissen und

problemorientierten Copingstrategien in Verbindung gebracht werden. Es zeigte sich, dass das Vertrauen in unglaubliche Informationen mit niedrigeren Löhnen, schlechterer Ausbildung und vermeidenden Copingstrategien im Zusammenhang steht.

Baker und Moore (2008) führten eine Untersuchung mit MySpace-Usern durch. 134 Personen wurden ihre Absichten beim Bloggen und über einige psychosoziale Variablen befragt. Die Annahme, dass Blogger gestresster sind als Nicht-Blogger, konnte in dieser Stichprobe bestätigt werden. Es ergaben sich höhere Werte in den Bereichen Depression, Sorge und Stress. Blogger nutzten öfter die nicht förderliche Copingstrategie „self blame“. Im Bereich soziale Integration fühlten sich Blogger signifikant weniger integriert als Nicht- Blogger.

5 UNTERSUCHUNGSPLANUNG

In diesem Kapitel soll das Ziel der Onlinestudie erörtert werden, außerdem die wissenschaftlichen Fragestellungen und Hypothesen sowie die zur Untersuchung angewendeten Verfahren.

5.1 Zielsetzung

Die vorliegende empirische Studie soll neben der Stressverarbeitung auch die Themen Internetnutzung und soziale Netzwerke behandeln. Dabei soll das Hauptaugenmerk auf der Nutzung sozialer Ressourcen als Copingstrategien und auf dem Einsatz der Internets zur Stressverarbeitung liegen. Es soll auch untersucht werden, ob bei Internetusern andere Stressverarbeitungsmechanismen zum Einsatz kommen und ob Onlinecoping eine neue Form der Bewältigung darstellen könnte.

5.2 Fragestellungen und Hypothesen

Die Fragestellungen und dazugehörigen Hypothesen der vorliegenden Arbeit wurden anhand des theoretischen Hintergrundes entwickelt. Zunächst sollen die generellen Merkmale der erhobenen Stichprobe näher erläutert werden. Die weiteren Fragestellungen lassen sich in vier Hauptbereiche gliedern. Der erste Bereich beschäftigt sich mit dem Internetverhalten der teilnehmenden Population. Im zweiten Bereich sind die verschiedenen Copingstrategien von Bedeutung, während im dritten Bereich das soziale Umfeld genauer beleuchtet wird. Am Ende wird die Internetnutzung in Verbindung mit Copingstrategien untersucht.

5.2.1 Merkmale der erhobenen Internetpopulation

Es soll geklärt werden, wodurch sich die erhobene Stichprobe charakterisiert und inwiefern sich die Studienteilnehmer hinsichtlich soziodemographischer Aspekte unterscheiden. Um diese Fragestellungen zu klären wurden Geschlecht, Alter, Herkunftsland, Familienstand, Wohnsituation, höchste abgeschlossene Ausbildung und berufliche Situation der StudienteilnehmerInnen erfasst.

Fragestellung 1: Welche Eigenschaften hat die erhobene Stichprobe bezüglich der soziodemographischen Variablen?

Da es sich hier um nominale und kategoriale Variablen handelt, ist keine interferenzstatistische Auswertung möglich. Es werden keine statistischen Hypothesen formuliert; Fragestellung 1 wird im Rahmen der Ergebnisdarstellung deskriptiv beantwortet.

5.2.2 Beschreibung des Internetverhaltens

In diesem Bereich wird zum einen die private und die berufliche Internetnutzung genauer betrachtet, zum anderen die problematischen Aspekte der Internetnutzung.

Fragestellung 2a: In welchem Ausmaß wird das Internet für private Zwecke genutzt?

Fragestellung 2b: Gibt es Unterschiede zwischen privater und beruflicher Internetnutzung?

H_0^{2a} : Es gibt keinen Unterschied zwischen privater und beruflicher Internetnutzung.

$H_0^{2a} : \mu_1 = \mu_2$

H_1^{2a} : Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen privater und beruflicher Internetnutzung. $H_1^{2a} : \mu_1 \neq \mu_2$

Unter der Berücksichtigung der Internetsuchtskala von Hahn und Jerusalem (2001b) soll die Stichprobe bezüglich der vorgeschlagenen Usertypen eingeteilt werden.

Fragestellung 3a: Ist eine Unterteilung in die Untergruppen „nicht süchtig“, „suchtgefährdet“ und „süchtig“ möglich?

Fragestellung 3b: Unterscheiden sich die drei Untergruppen hinsichtlich ihrer privaten Internetnutzung?

H_0^{3b} : Es gibt keinen Unterschied in den drei Untergruppen bezüglich der privaten Internetnutzung. $H_0^{3b} : \mu_1 = \mu_2 = \mu_3$

H_1^{3b} : Es gibt einen signifikanten Unterschied in den drei Untergruppen bezüglich der privaten Internetnutzung. $H_1^{3b}: \mu 1 \neq \mu 2 \neq \mu 3$

5.2.3 Beschreibung der Copingstrategien

In diesem Abschnitt sollen die erhobenen Copingstile genauer betrachtet werden.

Fragestellung 4: Gibt es Unterschiede hinsichtlich der soziodemographischen Merkmale in der Ausprägung der erhobenen Copingstrategien?

Fragestellung 5: Gibt es Unterschiede bei der Nutzung von Copingstrategien im Bezug auf die private Internetnutzung?

H_0^5 : Es gibt keinen Unterschied bei der Nutzung von Copingstrategien im Bezug auf die private Internetnutzung. $H_0^5: \mu 1 = \mu 2 = \mu 3$

H_1^5 : Es gibt einen signifikanten Unterschied bei der Nutzung von Copingstrategien im Bezug auf die private Internetnutzung. $H_1^5: \mu 1 \neq \mu 2 \neq \mu 3$

5.2.4 Soziales Umfeld: online und offline

Die Erkenntnisse zum sozialen Umfeld und zur sozialen Unterstützung sollen ebenfalls genauer beleuchtet werden.

Fragestellung 6: Unterscheidet sich die wahrgenommene soziale Unterstützung hinsichtlich der soziodemographischen Merkmale?

Beispielhypothese:

H_0^6 : Es gibt keinen Unterschied bezüglich des Geschlechts in Bezug auf die wahrgenommene soziale Unterstützung. $H_0^6: \mu 1 = \mu 2$

H_1^6 : Es gibt einen signifikanten Unterschied bezüglich des Geschlechts in Bezug auf die wahrgenommene soziale Unterstützung. $H_1^6: \mu 1 \neq \mu 2$

Fragestellung 7: Gibt es Unterschiede bei der wahrgenommenen sozialen Unterstützung im Bezug auf die private Internetnutzung?

H_0^7 : Es gibt keinen Unterschied bezüglich der privaten Internetnutzung in Bezug auf die wahrgenommene soziale Unterstützung. $H_0^7 : \mu_1 = \mu_2$

H_1^7 : Es gibt einen signifikanten Unterschied bezüglich der privaten Internetnutzung in Bezug auf die wahrgenommene soziale Unterstützung. $H_1^7 : \mu_1 \neq \mu_2$

5.2.6 Soziale Unterstützung im Zusammenhang mit Copingstilen

Am Ende sollen die Copingstile mit der wahrgenommenen sozialen Unterstützung in Verbindung gebracht werden.

Fragestellung 8: Gibt es einen Unterschied hinsichtlich der wahrgenommenen sozialen Unterstützung in Bezug auf die Copingstile?

H_0^8 : Es gibt keinen Unterschied hinsichtlich der wahrgenommenen sozialen Unterstützung in Bezug auf die Copingstile. $H_0^8 : \mu_1 = \mu_2 = \mu_3$

H_1^8 : Es gibt einen signifikanten Unterschied hinsichtlich der wahrgenommenen sozialen Unterstützung in Bezug auf die Copingstile. $H_1^8 : \mu_1 \neq \mu_2 \neq \mu_3$

5.3 Verwendete Verfahren

Im folgenden Abschnitt sollen die verwendeten Instrumente kurz erläutert werden. Die Onlinestudie besteht aus fünf Elementen. Die Untersuchung wird mit der Erhebung der soziodemographischen Daten begonnen und mit einer Befragung der Nutzungsart der Internets fortgesetzt. Danach folgt die Internetsuchtskala, ein Copingfragebogen sowie ein Fragebogen zum sozialen Umfeld und zur sozialen Unterstützung. Die verwendeten Verfahren werden bezüglich ihres Aufbaus und ihrer Güte beschrieben um zu verdeutlichen, warum gerade diese Verfahren für die Studie ausgewählt wurden.

5.3.1 Soziodemographische Daten

Dieser Teil beinhaltet interessierende Variablen in Bezug auf die Lebenssituation der einzelnen Studienteilnehmer. Erfragt werden Geschlecht, Alter, Herkunft, Familienstand und Wohnsituation der Studienteilnehmer. Außerdem wird die höchste abgeschlossene Ausbildung und die Tätigkeit, der eine Person im Moment nachgeht, erfragt.

5.3.2 Fragen zum Internetverhalten

In diesem Teil des Fragebogens wird die private und die berufliche Nutzungsdauer des Internets pro Woche erfragt. Außerdem von Interesse ist die Nutzung einzelner Internetdienste pro Tag bzw. pro Woche, wenn keine tägliche Nutzung vorliegt.

5.3.3 Internetsuchtskala (ISS-20) nach Hahn und Jerusalem (2001b)

Zur Erhebung des exzessiven Internetgebrauchs kam bei dieser Studie die Internetsuchtskala von Hahn und Jerusalem zum Einsatz. Bei diesem Verfahren werden fünf Faktoren, welche Symptome der Internetsucht darstellen, erhoben. Es handelt sich hierbei um die Faktoren **Kontrollverlust** (Beispielitem: „Ich habe schon häufiger vergeblich versucht, meine Zeit im Internet zu reduzieren.“), **Entzugserscheinungen** (Beispielitem: „Meine Gedanken kreisen ständig um das Internet, auch wenn ich gar nicht im Netz bin.“), **Toleranzentwicklung** (Beispielitem: „Die Zeit, die ich im Internet verbringe, hat sich im Vergleich zur Anfangszeit ständig erhöht.“), **negative Konsequenzen im Bereich Arbeit und Leistung** (Beispielitem: „Ich vernachlässige oft meine Pflichten, um mehr Zeit im Internet verbringen zu können.“) und **negative Konsequenzen in Bezug auf soziale Beziehungen** (Beispielitem: „Mir wichtige Menschen beschwerten sich, dass ich zu viel Zeit im Netz verbringe.“).

Der Fragebogen besteht insgesamt aus 20 Items. Pro Subskala werden fünf Items erfragt, die anhand einer vierstufigen Likert-Ratingskala („trifft nicht zu“, „trifft kaum zu“, „trifft eher zu“ und „trifft genau zu“) zu beantworten sind. In die Gruppe der Internetsüchtigen fallen nach Hahn und Jerusalem Personen, die einen Skalenwert von über 59 erreichen. Als Internetsucht gefährdet stufen sie Personen mit einem Skalenwert zwischen 50 und 59 ein. Die Autoren konnten bei ihrem Instrument eine hohe Validität

feststellen. Außerdem weist die Gesamtskala mit einem Cronbachs Alpha von .93 eine sehr gute innere Konsistenz auf.

5.3.4 Fragebogen zum Umgang mit Stresssituationen

In der Gesundheitspsychologie hat sich die transaktionale Erklärung von Stress durchgesetzt, in dem das Bewerten von Wahrnehmungen, Gedanken und Schlussfolgerungen eine wesentliche Rolle beim Umgang mit Stresssituationen spielen. In Anlehnung an das Modell von Lazarus entstand das Copinginventar zum Umgang mit Stresssituationen (CISS) von Endler und Parker. Es können drei verschiedene Copingstile unterschieden werden. Es handelt sich hierbei um das aufgabenorientierte Coping (Versuch der direkten Problemlösung), das emotionsorientiertes Coping (emotionale Reaktionen) und das vermeidungsorientierte Coping (Vermeidung der Auseinandersetzung mit der Situation). Nach diesem Vorbild wurden 30 Items kreiert, die (entsprechend dem CISS) anhand einer fünfstufigen Likert-Skala („sehr untypisch“, „eher untypisch“, „teils teils“, „eher typisch“ und „sehr typisch“) eingestuft werden. Beispielitems für

1) aufgabenorientiertes Coping: „Ich bemühe mich Probleme angemessen zu lösen.“

2) emotionsorientiertes Coping: „Ich fühle mich unfähig.“

3) vermeidungsorientiertes Coping: „Ich beschäftige mich mit Inhalten und Aktivitäten, die nichts mit dem Problem zu tun haben.“

5.3.5 Fragebogen zum sozialen Umfeld und zur sozialen Unterstützung (von Angesicht zu Angesicht und im Internet):

Um den Bereich des sozialen Umfeldes und der sozialen Unterstützung zu erfragen kommt der Fragebogen von Marlene Priffl zum Einsatz, der im Rahmen ihrer Diplomarbeit zum Thema „Problematischer Internetgebrauch, Einsamkeit und soziale Isolation: Maladaptive Kognitionen.“ entstanden ist. Das Instrument umfasst einerseits Fragen zum sozialen Umfeld, andererseits Items zur wahrgenommenen sozialen Unterstützung im realen Leben und im Internet. Im Bezug auf die unterschiedlichen in der Fachliteratur beschriebenen Inhalte der wahrgenommenen sozialen Unterstützung entstanden 15 Items, die im Alltagsleben und im Internet behandelt werden können. Die

Items werden auf einer fünfstufigen Ratingskala („trifft nicht zu“ – „trifft sehr zu“) eingestuft. Pro Item wird die Zusatzfrage gestellt, wie viele unterstützende Personen jeweils zur Verfügung stehen und wie diese kennengelernt wurden („real“ oder „online“). Im Fragebogen werden drei Gruppen der unterstützenden Personen unterschieden: Personen, die real kennengelernt wurden, jene mit denen ausschließlich eine Online-Beziehung besteht und Personen, die im Internet kennen gelernt und mindestens einmal von Angesicht zu Angesicht getroffen wurden. Cronbach Alpha weist einen Wert von .94 auf.

6 DURCHFÜHRUNG DER UNTERSUCHUNG

In der vorliegenden Studie kam ein weltweit über das Internet erreichbarer Onlinefragebogen verwendet. Da der Fragebogen ausschließlich deutschsprachig zur Verfügung stand wurde primär der deutsche Sprachraum angesprochen.

6.1 Technische Umsetzung

Der Fragebogen zur vorliegenden Studie wurde mithilfe von PHP konstruiert. Die so gewonnenen Daten wurden in einer MySQL-Datenbank abgelegt. Bei der Programmierung wurde im Sinne der Usability besonders auf ein angenehmes, benutzerfreundliches, aber auch seriöses Design geachtet. Dabei wurde auf die Eigenheiten unterschiedlicher Browser wie Firefox oder Internet Explorer Rücksicht genommen, die den Fragebogen in unterschiedlicher Weise darstellten. Die Studie war unter der Adresse <http://www.onlinecoping.org> erreichbar. Der Fragebogen wurde nach Absprache mit den jeweiligen Administratoren in verschiedenen Foren verlinkt.

6.2 Rekrutierung der Stichprobe

Für die vorliegende Studie sollten Teilnehmer aus verschiedenen Bereichen gewonnen werden. Um ein möglichst breites Publikum zu erreichen wurden Administratoren verschiedener Foren und Webseiten kontaktiert. Viele Betreiber von Webseiten waren aber nicht bereit, den Link zur Studie zu posten. Als Hauptgründe wurden genannt, dass die Studie thematisch nicht zum Forum passen würde und dass die Administratoren die Forenmitglieder vor einer Flut von Umfragen schützen wollten. Nach der Registrierung und der Erstellung eines Profils in den jeweiligen Foren war es möglich, einen Aufruf zur Teilnahme an der Studie zu posten. Nicht nur Vorstellung und Zweck des Fragebogens waren von Interesse, auch die weitere Betreuung der Foren erhöhte die Resonanz der Teilnehmer. Positiv begrüßt wurde das Beantworten von Fragen oder Stellungnahmen zu aufgeführten Kritikpunkten.

6.3 Stichprobe

Beginn der Studie war im Juni 2009. Aufgrund technischer Probleme und einem daraus resultierenden Fehler in der Programmierung konnten die anfänglich erhobenen Daten nicht verwendet werden. Nach Wiederherstellung und erneuter Überprüfung konnte die Studie schließlich Ende August 2009 wirklich gestartet werden. Die Datenerhebung erfolgte bis einschließlich 27. Dezember 2009. Bis dahin hatten 1327 Personen den Link <http://www.onlinecoping.org> angeklickt. Das Einstellen des Links gestaltete sich schwierig, von 96 Anfragen bei Foren und Webseiten wurden nur 66% beantwortet, eine positive Rückmeldung konnte nur bei 31% der Anfragen erreicht werden. Zwar wurden Banner zur Verfügung gestellt, diese wurden jedoch von keinem Forum bzw. keiner Webseite genutzt.

6.4 Aspekte der Onlineforschung

Laut Maurer und Jandura (2009) wurden im Jahr 2006 etwa ein Fünftel aller Befragungen in Deutschland online durchgeführt. Neben der individuellen Frageführung bieten Onlinefragebögen im Gegensatz zu Paper-Bleistift-Verfahren auch noch andere Vorteile (Weichbold, 2000). Außer der Integration von Medien (z.B. Bilder, Videos) können auch noch Zusatzinformationen wie das Ausfülldatum oder die Dauer der Beantwortung der Fragen erhoben werden. Pötschke (2009) führt als Vorteile die leichte, schnelle und kostengünstige Umsetzung von Onlinebefragungen an. Die direkte Verfügbarkeit der Daten hat neben der zeitlichen Dimension auch den Vorteil der Fehlerreduktion der Datenaufnahme. Strassnig (2009) zählte als Vorteile den ökonomischen Einsatz (z.B. geringer monetärer Aufwand, Aufhebung geographischer Grenzen, der Aufwand steigt nicht mit der Anzahl der Teilnehmer), die Erhebung nicht-reaktiver Daten, die Adaptivität und Flexibilität und die Erreichbarkeit spezifischer Gruppen auf.

Neben den zusätzlichen Möglichkeiten der Onlineforschung ergeben sich nach Weichbold (2000) auch Nachteile. Es hängt von den verwendeten Browser- und Bildeinstellungen ab, wie der Fragebogen für einen Untersuchungsteilnehmer sichtbar wird. Aufgrund der Aktualität des Browser kann es sein, dass nicht alle

Funktionen des Fragebogens aufgerufen werden können. Außerdem ist es schwer zu überprüfen, ob eine Person mehrmals an einer Untersuchung teilgenommen hat.

Weitere Nachteile sind die mangelnde Repräsentativität, der erhöhte Drop-Out und die geringe Kontrolle über die Situation der Erhebung (Strassnig, 2009). Weitere Ausführungen zu den Nachteilen der Onlineforschung finden sich in Hahn und Jerusalem (2001b).

Laut Döring gelten für die Onlineforschung „dieselben forschungsethischen Richtlinien wie für die sonstige empirische Forschung am Menschen“ (S.236). Die Teilnahme an einer psychologischen Untersuchung erfolgt freiwillig, d.h. auf Basis ausreichender Informationen“ (Informed Consent). Weiter dürfen die Teilnehmer keinen psychisch oder physisch gefährlichen Situationen ausgesetzt werden (Beeinträchtigungsfreiheit). Daten, über die man die Teilnehmer identifizieren könnte, müssen anonymisiert werden (Anonymität). Für einen Onlinefragebogen bedeutet das, dass die Rohdaten-Datei nicht für Dritte zugänglich sein darf.

6.5 Statistische Auswertung

Die statistische Auswertung erfolgte mithilfe der Software SPSS. Zur Anwendung kamen neben deskriptiven auch inferenzstatistische Methoden. Soziodemografische Merkmale und Aspekte der Internetnutzung in der Stichprobe wurden durch absolute Mittelwert, Standardabweichung und prozentuale Häufigkeiten genauer beschrieben. Es wurde eine Irrtumswahrscheinlichkeit von $\alpha=.05$ angenommen. Nach Bortz und Döring (2006) kann dem zentralen Grenzwerttheorem zufolge bei einer Stichprobe von $n \geq 30$ von einer Normalverteilung ausgegangen werden.

Zur Prüfung der Hypothesen wurden sowohl parametrische als auch parameterfreie Verfahren angewandt. Zusammenhänge wurden mit Hilfe von Kreuztabellen näher untersucht, die Homogenität der Varianzen wurde mittels Levene-Test geprüft. Zum Einsatz kamen t-Tests für unabhängige Stichproben, bei inhomogenen Varianzen wurden stattdessen U-Tests gerechnet. Bei mehrfach gestuften Variablen wurden einfache Varianzanalysen oder, wenn die Homogenität der Varianzen nicht gegeben war, Kruskal-Wallis-Tests angewandt.

7 ERGEBNISSE

Im Folgenden werden die Ergebnisse der vorliegenden Onlinestudie detailliert dargestellt.

7.1 Repräsentativität der Stichprobe hinsichtlich der Nutzung von Internetdiensten

Mit Hilfe der deskriptiven Datenanalyse soll die Nutzung verschiedener Internetdienste der Teilnehmer dieser Onlinestudie mit den Nutzungshäufigkeiten der Teilnehmer der ARD/ZDF Studie aus dem Jahr 2009 verglichen werden.

Tabelle 5: Vergleich der Internetdienste mit der ARD/ZDF Studie

Dienste	aktuelle Studie % wöchentlich	ARD/ZDF % wöchentlich	aktuelle Studie % gar nicht	ARD/ZDF % gar nicht
E-Mail	98	82	2	18
ziel. Info	89	47	11	53
Surfen	82	49	18	51
Foren/Newsgroups/Chats	54	25	46	75
Instant Messenger	46	30	54	70
Onlinecommunities	66	27	34	73
live Radio	25	12	75	88
live Fernsehen	12	6	88	94
z.v. Video/ TV	29	7	71	93
z.v. Audio/ Radio	20	4	80	96
Suchmaschinen	99	82	1	18
Homebanking	67	33	33	67
Online- Spiele	33	17	67	83
Online- Auktionen	10	9	90	91
Online- Shopping	54	8	46	92
Download Dateien	81	19	19	81
RSS- Feeds	21	9	79	91
Buch/ CD Bestellung	53	5	47	95
Partnerbörsen	11	5	89	95
Download Musik	52	13	48	88
Download Audiodateien	38	5	62	95

Alle erfragten Internetdienste wurden in der aktuellen Studie häufiger genutzt als bei der Vergleichsstudie. Diese Unterschiede dürfen nicht überinterpretiert werden, da die Befragungsteilnehmer der Studien auf verschiedene Weisen rekrutiert wurden. Während bei der vorliegenden Onlinestudie über Aufrufe auf verschiedenen Internetseiten genutzt wurden, handelt es sich bei der ARD/ZDF Studie um eine Telefonstichprobe (ZDF Pressestelle 2009).

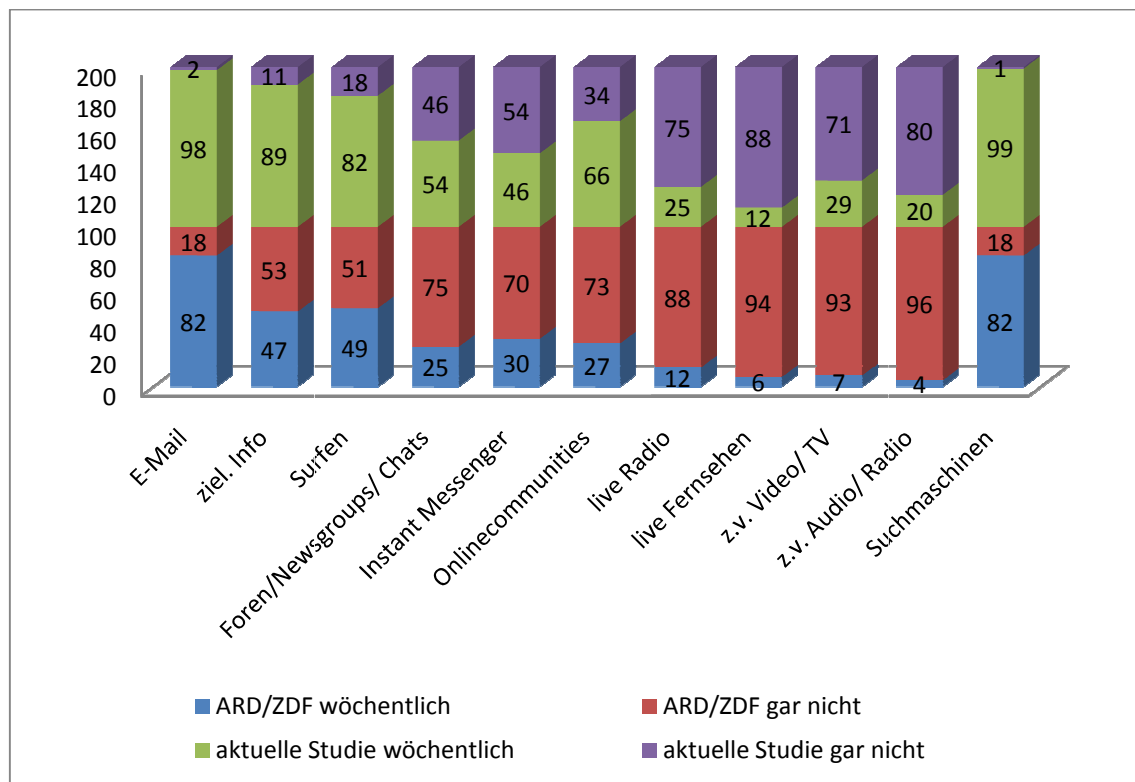


Abbildung 2: Vergleich Internetdienste ARD/ZDF Studie 1

In beiden Studien wurden die Internetdienste „E-Mail“ (98%, ARD/ZDF: 82%) und „Suchmaschinen“ (99%, ARD/ZDF: 82%) vom Großteil der Teilnehmer der jeweiligen Stichprobe mindestens einmal wöchentlich genutzt. Während in der aktuellen Studie die Dienste „zielgerichtete Informationssuche“ (89%) und „Surfen“ (82%) von sehr vielen Teilnehmern genutzt wurden, beträgt die Nutzungshäufigkeit der Teilnehmer der Vergleichsstudie in beiden Bereichen unter 50%. Die Nutzungshäufigkeiten von „Foren/Newsgroups/Chats“ (54%) und „Onlinecommunities“ (66%) waren in der aktuellen Studie mehr als doppelt so hoch als bei der Vergleichsstudie.

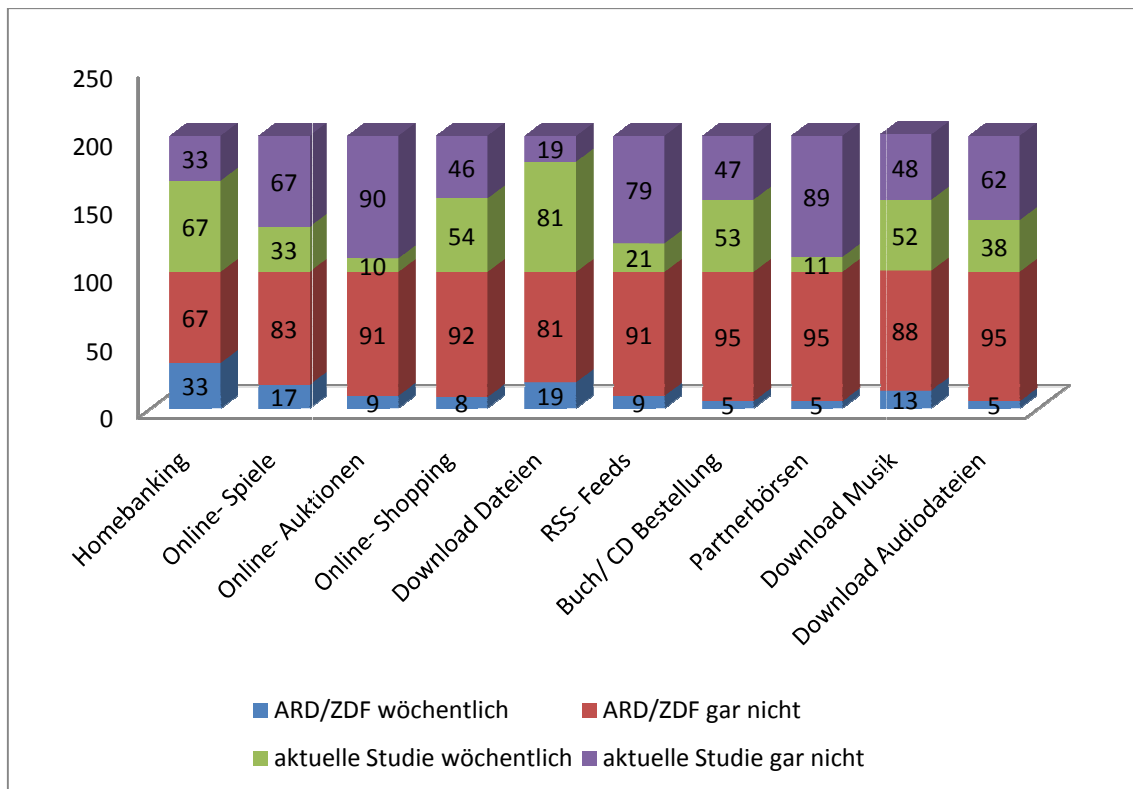


Abbildung 3: Vergleich Internetdienste mit ARD/ZDF Studie 2

Große Unterschiede zeigten sich auch beim Downloaden. Während in der aktuellen Studie immerhin 54% der Teilnehmer angaben, mindestens ein Mal wöchentlich Musikdateien herunterzuladen, ergab sich in der Vergleichsstudie nur ein Prozentsatz von 13. Immerhin 81% der Teilnehmer luden mindestens einmal pro Woche Dateien herunter, in der Vergleichsstichprobe waren es nur 19%.

7.2 Darstellung der Gesamtstichprobe

In einem Zeitraum von etwa 5 Monaten gelangten insgesamt 1327 Personen zur Onlinestudie. Von diesen Teilnehmern machten 316 gar keine Angaben, 153 Teilnehmer füllten ausschließlich den soziodemographischen Teil aus und zwei Teilnehmer mussten aufgrund offensichtlich falscher Angaben aus der Stichprobe genommen werden. Weitere 98 Personen beendeten die Bearbeitung des Fragebogens nach der Abfrage des Internetverhaltens, weitere 55 Personen nach der Bearbeitung des Internetsuchtfragebogens. Den gesamten Copingfragebogen bearbeiteten 660 Personen. Durch weitere Ausfälle bei der Beantwortung des Sozialfragebogens blieben am Ende

638 Teilnehmer über, die den gesamten Onlinefragebogen beantwortet haben. Das entspricht einem Prozentsatz von 48. Zum besseren Verständnis wird in Abb. 4 eine graphische Darstellung dieses Prozesses gezeigt.

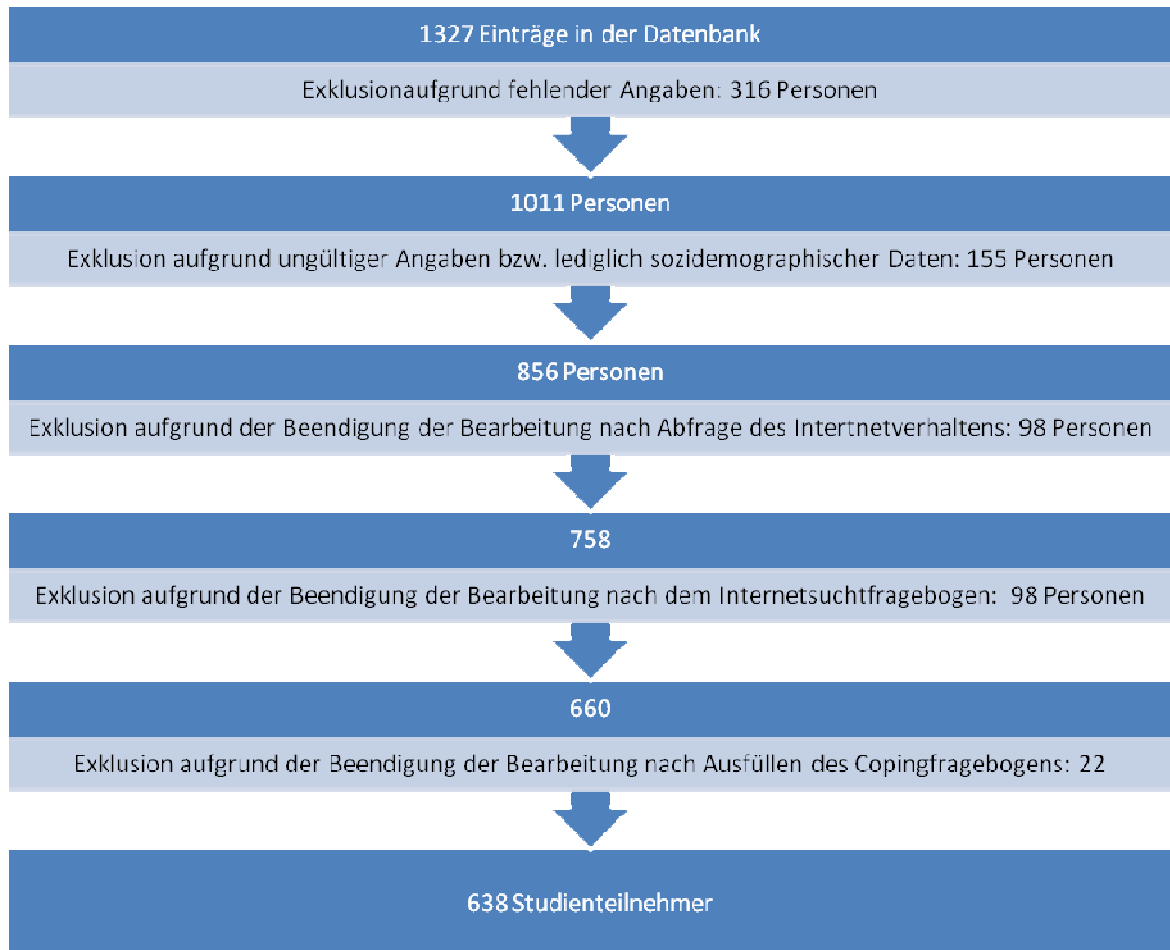


Abbildung 4: Datenerhebung - Gesamtstichprobe

7.2.1 Herkunftswebseiten

Mit Hilfe eines Referers wurde versucht, die Herkunft der Studienteilnehmer festzustellen. Bei 65.8% der Datensätze ($n=420$) kann nachvollzogen werden, wie ein Teilnehmer zur Onlinestudie gelangen konnte. Dieser niedrige Prozentsatz wurde durch verschiedene Kriterien beeinflusst. Einerseits gab es Internetseiten, wo kein Hyperlink gepostet werden konnte, andererseits gab es einige interessierte Teilnehmer, die den Link ihrerseits per E-Mail weiterschickten oder über Facebook bzw. Myspace veröffentlichten.

Tabelle 6: Partnerseiten im Überblick

Partnerseiten	<i>n</i>
http://www.stangl-taller.at	106
http://www.facebook.com	51
http://www.krone.at	48
http://www.psychologieforum.at	39
http://www.netdokter.at/	28
http://www.jolie.de/forum/	26
http://www.gesundheit.de/forum	17
http://www.esoterikforum.net	14
http://www.google.com	14
http://forum.grenzwissen.de	13
E-Mail	11
und weitere Seiten mit weniger Zugriffen	

7.2.2 Soziodemographische Merkmale

Fragestellung 1: Welche Eigenschaften hat die erhobene Stichprobe bezüglich der soziodemographischen Variablen?

Im Folgenden sollen die soziodemographischen Merkmale der erhobenen Stichprobe detaillierter dargestellt werden. Neben Alter, Geschlecht und Herkunftsland werden auch Familienstand, Wohnsituation, höchste abgeschlossene Ausbildung sowie die berufliche Situation der Studienteilnehmer beschrieben.

7.2.2.1 Geschlecht

Die Gesamtstichprobe der Studienteilnehmer ($N=638$) setzt sich aus 62.4% Frauen ($n=398$), 37.1% Männern ($n=237$) und .5% aus Personen, die die Option transgender wählten ($n=3$), zusammen. Aufgrund der geringen Anzahl wurde die Gruppe, die transgender gewählt hatten, bei weiteren Berechnungen nicht berücksichtigt.

7.2.2.2 Alter

Das Durchschnittsalter der Studienteilnehmer ($N=591$) beträgt 33 Jahre ($M=32.54$, $SD=12.98$), wobei der jüngste Teilnehmer dreizehn, der älteste 77 Jahre alt ist. Insgesamt 47 Personen machten keine Angaben zu ihrem Alter. Für die weiteren Berechnungen wurden zwei neue Einteilungen vorgenommen. Zum einen erfolgt die Gruppenbildung aufgrund inhaltlicher Überlegungen, wodurch sieben Altersgruppen

zustande kommen. Gruppe 1 ($n=56$, 9.5%) beinhaltet alle Studienteilnehmer bis 18 Jahre, Gruppe 2 ($n=52$, 8.8%) die Teilnehmer im Alter von 19 bis 21 Jahren, Gruppe 3 ($n=114$, 19.3%) Personen von 22 bis 25 Jahren und Gruppe 4 ($n=105$, 17.8%) alle Teilnehmer zwischen 26 und 30 Jahren. Die Altersgruppe der 31 bis 41jährigen umfasst 107 Teilnehmer (Gruppe 5, 18.1%) und die der 42 bis 49jährigen 57 Personen (Gruppe 6, 9.6%). Die Gruppe mit Personen ab 50 Jahren umfasst 85 Personen (Gruppe 7, 14.4%).

Um die Geschlechterverteilung zu überprüfen wurde eine Kreuztabelle mit Chi-Quadrat-Test gerechnet. Es zeigte sich ein signifikanter Geschlechtsunterschied ($\chi^2(5)=13.3$, $p=.021$). Wie in Abbildung 7.4 ersichtlich, unterscheidet sich die Geschlechterverteilung besonders in den jüngeren Altersgruppen, wobei der Frauenanteil in jeder Altersgruppe über 50% beträgt.

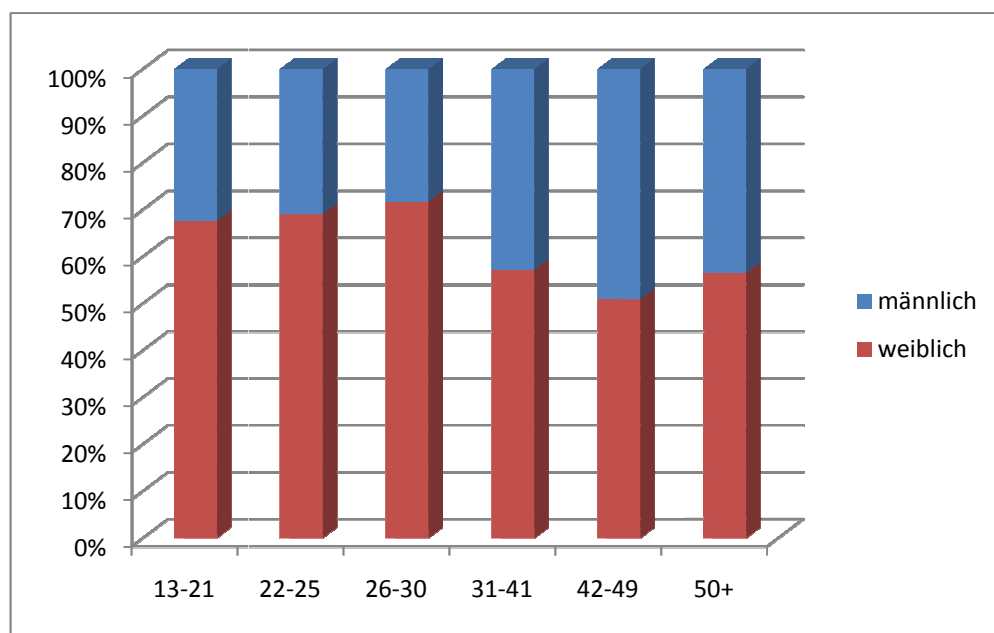


Abbildung 5: Altersgruppen und Geschlechterverteilung

Alternativ dazu wurden vier Altersgruppen mit annähernd gleicher Teilnehmeranzahl gebildet. In der ersten Gruppe ($n=149$, 25.5%) befinden sich alle 13 bis 23jährigen Studienteilnehmer, in der zweiten Gruppe ($n=152$, 25.7%) jene von 24 bis 28 Jahren, dritte Gruppe ($n=148$, 25%) beinhaltet Personen von 29 bis 41 und vierte Gruppe ($n=142$, 24%) alle Teilnehmer ab 42 Jahre.

Auch hier konnte ein signifikanter Unterschied bei der Geschlechterverteilung festgestellt werden ($\chi^2(3)=12.84$, $p=.005$). Der Frauenanteil liegt auch hier in jeder Gruppe über 50%.

7.2.2.3 Herkunftsland

Von den Studienteilnehmern, die eine Angabe über ihre Herkunft machten ($N=629$), stammen 58.3% ($n=367$) aus Österreich, 37.5% ($n=236$) aus Deutschland, 3.7% ($n=23$) aus der Schweiz und .5% ($n=3$) aus anderen Ländern.

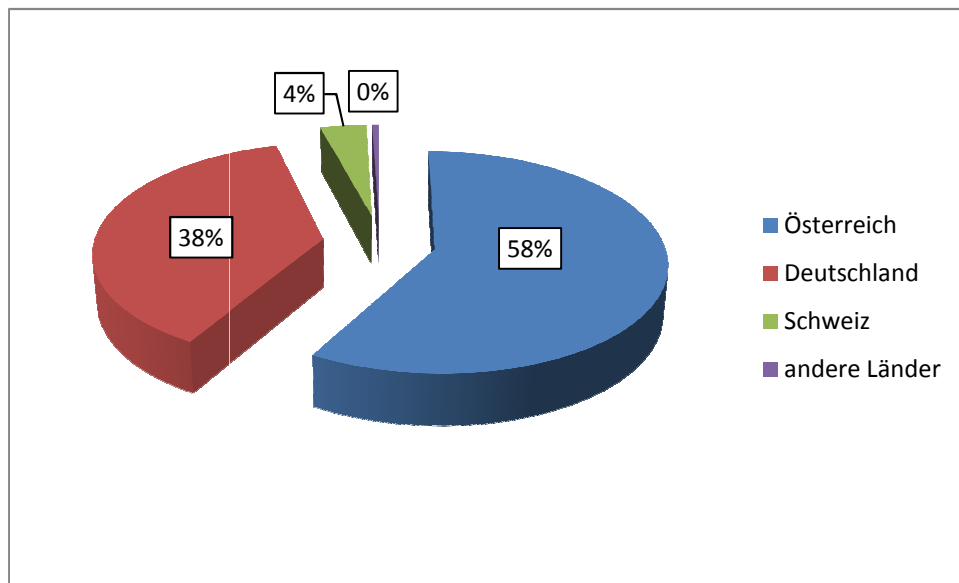


Abbildung 6: Herkunft

Für weitere Berechnungen wurden nur Daten aus den Gruppen Österreich und Deutschland berücksichtigt. Bezüglich der Geschlechterverteilung zeigt sich ein signifikanter Unterschied ($\chi^2(1)=5.56$, $p=.018$). In beiden Fällen betrug der Frauenanteil über 50%.

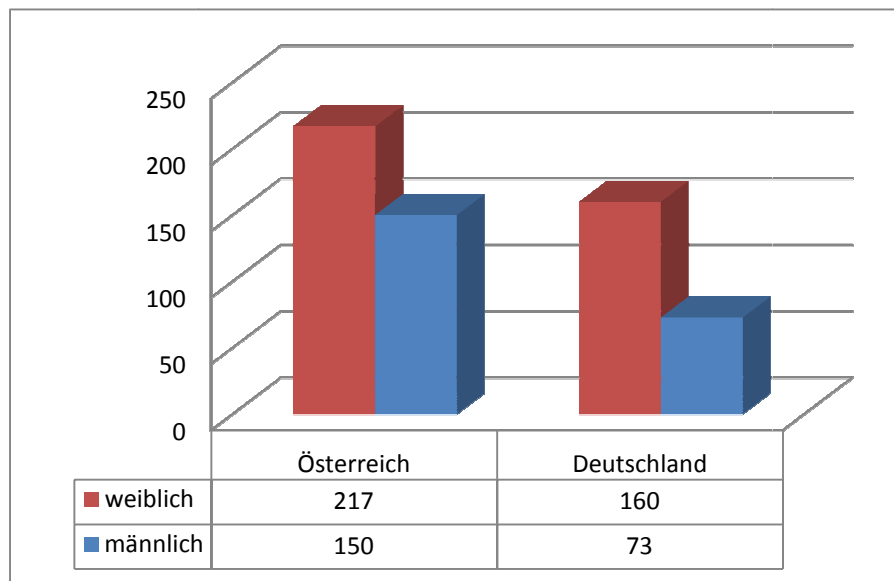


Abbildung 7: Herkunft und Geschlecht

Weiters wurde die Herkunft auf einen Unterschied bezüglich der Alterskategorien geprüft. Der Chi-Quadrat-Test ergab einen hochsignifikanten Unterschied ($\chi^2(5)=29.35$, $p<.001$).

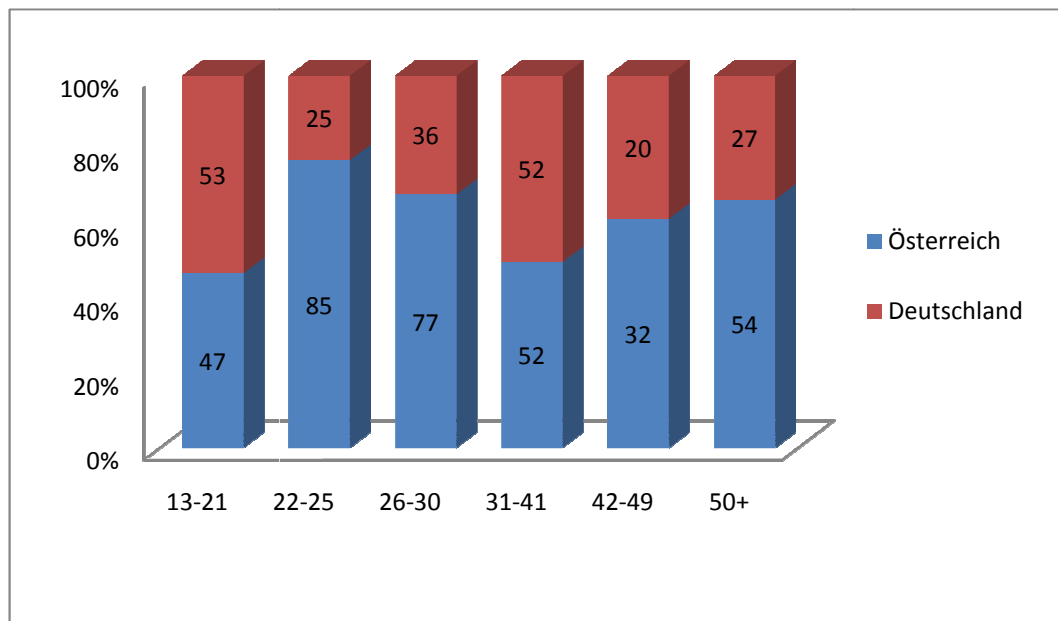


Abbildung 8: Herkunft und Alter

Dabei zeigte sich, dass in der jüngsten Altersgruppe mit 53% mehr Deutsche vertreten waren. Die Gruppe der 31-41 jährigen verteilte sich zu gleichen Teilen auf beide Länder, während in den restlichen Altersgruppen mehr Österreicher vertreten waren.

7.2.2.4 Familienstand

Zum Familienstand machten alle Studienteilnehmer ($N=638$) Angaben. Als single oder ledig bezeichneten sich 36.7% ($n=234$), verheiratet sind 24.3% ($n=155$). Nur 7% ($n=8$) der Studienteilnehmer sind verwitwet, während 31% ($n=198$) in einer Partnerschaft sind. Mit dem Chi-Quadrat-Test von Person wurde untersucht, ob es zwischen Frauen und Männern signifikanter Unterschiede hinsichtlich des Familienstandes gibt. Es zeigte sich, dass es in diesem Bereich einen hochsignifikanten Unterschied gibt ($\chi^2(4)=36.11$, $p<.001$). Der Frauenanteil überwiegt in allen Gruppen.

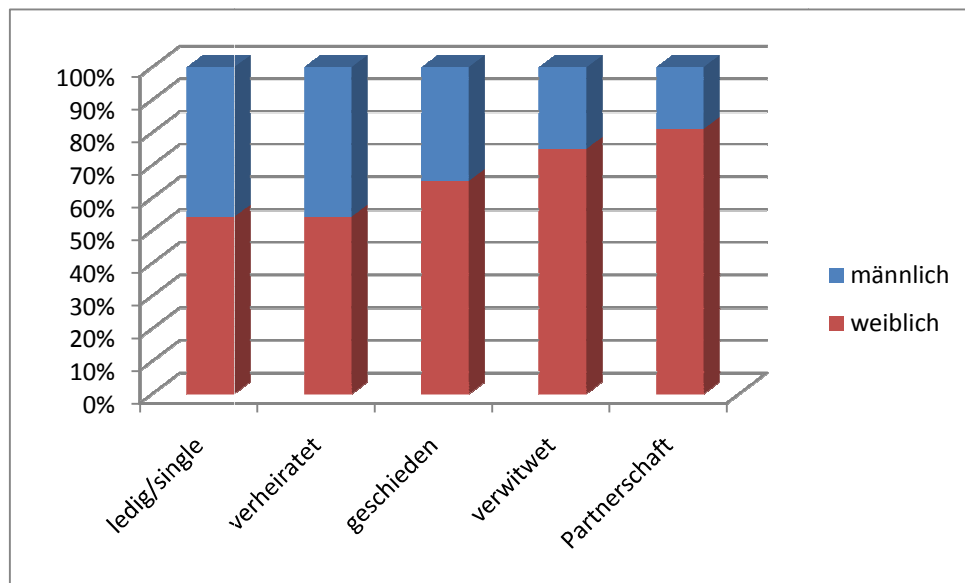


Abbildung 9: Familienstand und Geschlecht

Für weitere Berechnungen wurden zwei Gruppen gebildet. In die Gruppe der Singles (single oder ledig, geschieden, verwitwet; $n=285$) fallen 44.7% der Stichprobe und 55.3% sind in einer Partnerschaft (in einer Partnerschaft, verheiratet; $n=353$). Mit dem Chi-Quadrat-Test wurde ermittelt, dass es einen signifikanten Unterschied zwischen Frauen und Männern hinsichtlich des Familienstandes gibt ($\chi^2(1)=9.51, p=.002$).

Bezüglich des Alters konnte ein signifikanter Zusammenhang ($\chi^2(5)=13.93, p=.016$) hinsichtlich der Partnerschaftssituation gefunden werden. Demnach überwog der Singleanteil nur in der jüngsten Altersgruppe.

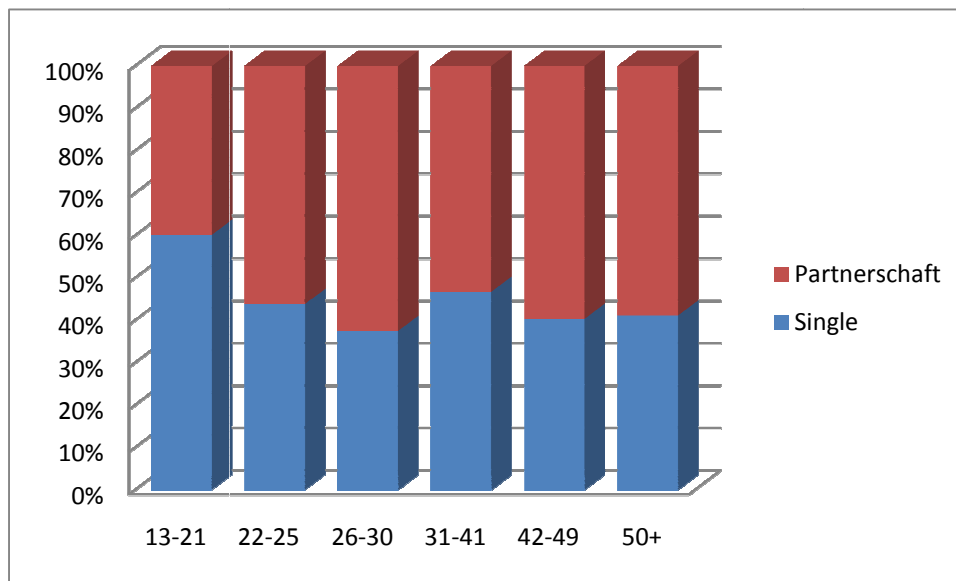


Abbildung 10: Familienstand und Alter

7.2.2.5 Wohnsituation

Bis auf drei Personen ($N=636$) machten alle Studienteilnehmer Angaben zu ihrer Wohnsituation. Etwa 20% ($n=129$) der Studienteilnehmer gaben an, in einem Einpersonenhaushalt zu leben, 18% ($n=117$) lebten bei den Eltern und 13% ($n=84$) in einer Wohngemeinschaft. Mit dem Partner zusammen lebten 28% ($n=178$), 15% ($n=96$) mit Partner und Kindern und 3% ($n=21$) lebten nur mit ihren Kindern zusammen. 1,7% ($n=11$) gaben an, in einer anderen Wohnform (z.B. Studentenheim) zu leben.

Für weitere Berechnungen wurde eine neue Variable für die unterschiedlichen Wohnformen erstellt. Personen, die mit Kindern zusammenleben wurden in eine Gruppe zusammengefasst, Personen mit einer anderen Wohnform wurden auf Grund ihrer heterogenen Angaben nicht berücksichtigt. Etwa 32% der Frauen gaben an mit ihrem Partner gemeinsam zu wohnen, bei den Männern gaben das nur rund 23% an. Laut dem Chi-Quadrat-Test gibt es signifikante Unterschiede hinsichtlich des Geschlechts bei der Wohnsituation ($\chi^2(4)=10.95, p=.027$).

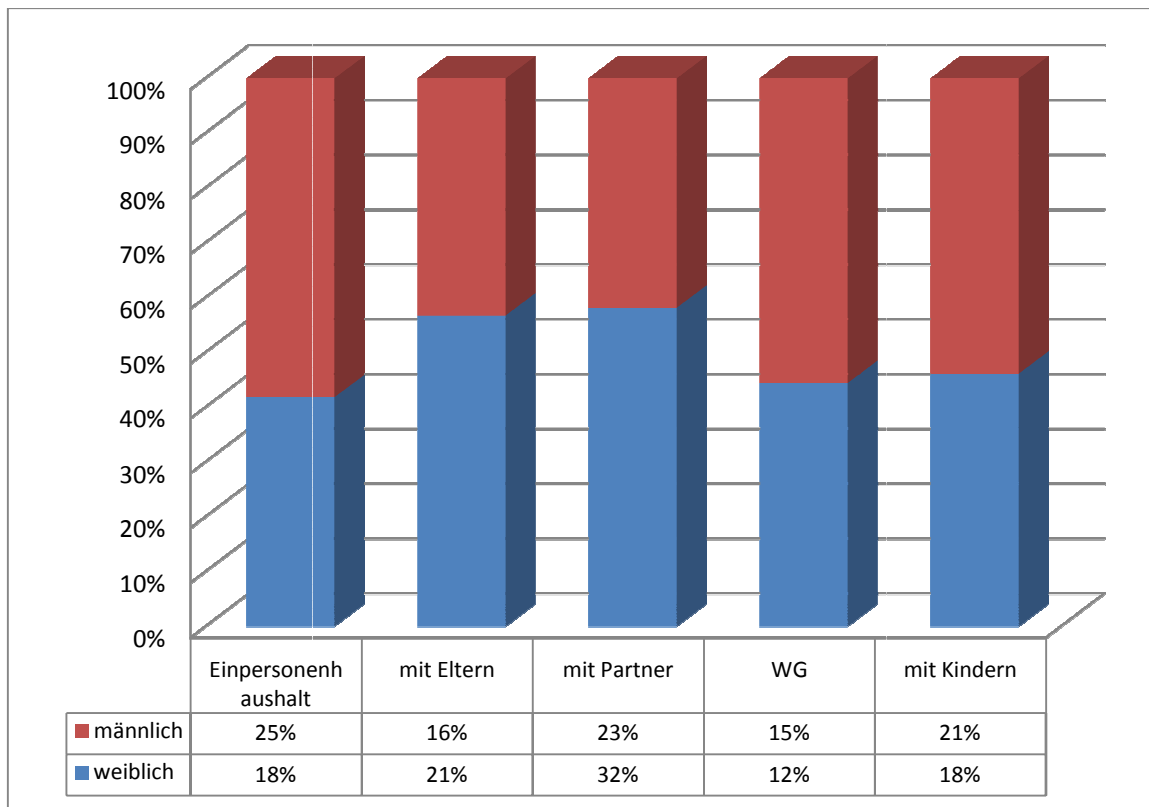


Abbildung 11: Wohnsituation und Geschlecht

Es wurden hochsignifikante Unterschiede hinsichtlich des Alters ($\chi^2(20)=360.3$, $p<0,001$) und hinsichtlich der Partnerschaftssituation ($\chi^2(4)=289.1$, $p<.001$) gefunden.

7.2.2.6 Höchste abgeschlossene Ausbildung

Bezüglich der höchsten abgeschlossenen Ausbildung ($N=635$) gaben 1.4% ($n=9$) an, keinen Abschluss gemacht zu haben. Die Volks- oder Grundschule hatten 0.1% ($n=6$) besucht, die Hauptschule 3% ($n=20$) und die Realschule 6.7% ($n=44$). Einen Lehrabschluss besaßen 11.8% ($n=75$), die Fachschule hatten 9.8% ($n=62$) absolviert und 34% ($n=216$) hatten die Matura bestanden. Einen Collegeabschluss zu haben gaben 1.4% ($n=9$) an, 30.6% ($n=194$) hatten einen Hochschulabschluss. Die Ausbildungsgruppen wurden zur weiteren Berechnung in größere Gruppen zusammengefasst. Teilnehmer die keinen Abschluss haben und solche, die entweder die Volks- oder die Sonderschule besucht haben, fallen in die Gruppe „ohne Ausbildung“ ($n=15$, 2.4%), Personen, die die Haupt- oder Realschule besuchten werden ebenfalls in

eine Gruppe zusammengefasst ($n=64$, 10%). Eine eigene Gruppe bilden auch Personen mit Lehr- oder Fachschulabschluss ($n=137$, 21.57%). Die Gruppe der Personen mit Matura bzw. Abitur bleibt unverändert. Weiters werden Personen mit College- oder Universitätsabschluss in eine Gruppe zusammengefasst ($n=203$, 31.96%).

Der Chi-Quadrat-Test zeigt sich ein signifikanter Zusammenhang des Geschlechts mit der Ausbildung ($\chi^2(4)=289.1$, $p=.01$). Nur ein sehr geringer Prozentsatz der Studienteilnehmer gab an, keinen Abschluss zu haben. Bei Frauen und Männern finden sich höhere Prozentsätze in den Gruppen Matura/Abitur und College-/Universitätsabschluss. Bei den Männern fallen außerdem fast ein Drittel der Teilnehmer in die Gruppe Lehre/Fachschulabschluss.

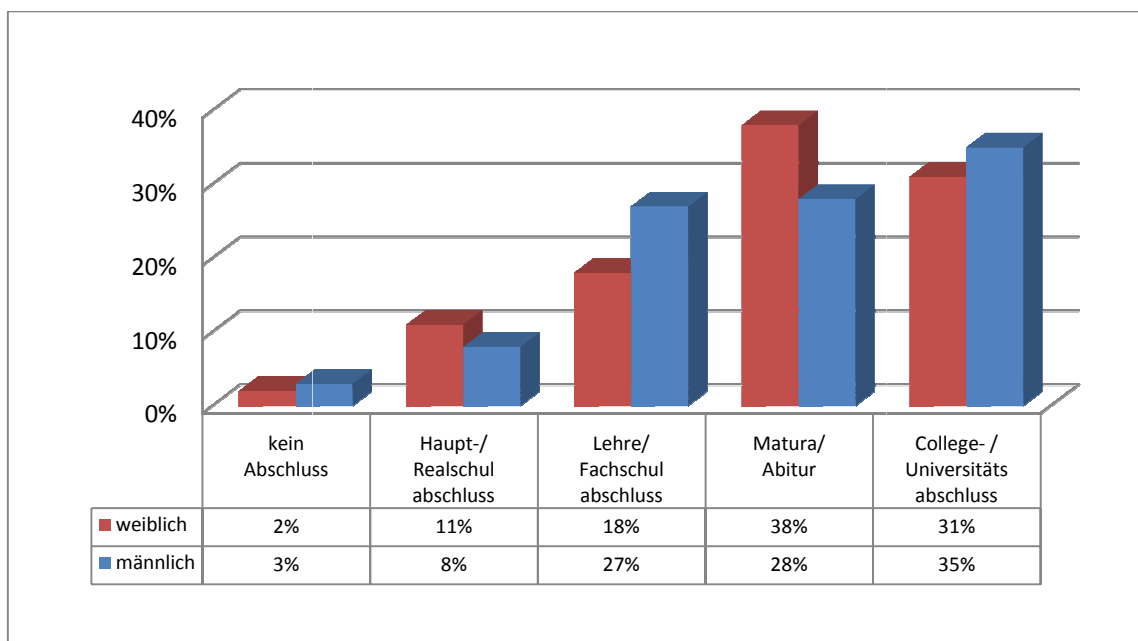


Abbildung 12: Ausbildung und Geschlecht

Die Altersgruppen unterscheiden sich hochsignifikant in Bezug auf die Ausbildungsgruppen ($\chi^2(20)=235.1$, $p<.001$).

7.2.2.7 Beruf

Angaben zu ihrer derzeitigen Tätigkeit machten 96% ($N=612$) der Studienteilnehmer. 40% ($n=247$) waren als Angestellte oder Beamte tätig, 3% ($n=18$) als Arbeiter oder Facharbeiter, 8.5% ($n=52$) waren selbstständig bzw. freiberuflich tätig und 4% ($n=25$)

waren zum Zeitpunkt der Befragung nicht erwerbstätig. Noch in Ausbildung befanden sich 25% ($n=155$) der Studienteilnehmer, als Hausfrau bzw. Hausmann bezeichneten sich 3% ($n=19$). In Pension oder Rente befanden sich 4.4% ($n=27$), in Karenz bzw. Mutter- oder Vaterschutz 0.5% ($n=3$). 10.8% ($n=66$) der Befragten gaben an, einer anderen Tätigkeit nachzugehen. Für die weitere Berechnung wurden die Berufsgruppen noch einmal zusammengefasst. Personen, die angaben, Angestellter oder Arbeiter zu sein, kamen in eine Gruppe ($n=265$, 43.3%). Die Gruppen „selbstständig“, „nicht erwerbstätig“ und „in Ausbildung“ blieben erhalten. In die Gruppe „zu Hause“ fallen Personen, die in Karenz oder Pension sind und die Gruppe der Hausfrauen/ Hausmänner ($n= 49$, 8%).

Der Chi-Quadrat-Test zeigt bezüglich des Geschlechts signifikante Unterschiede in den Tätigkeitsgruppen ($\chi^2(4)=10.2$, $p=.037$). Mehr als die Hälfte der Männer in der Stichprobe gaben an, Arbeiter oder Angestellter zu sein, fast ein Drittel befand sich während der Befragung noch in Ausbildung. Bei den Frauen finden sich die meisten Teilnehmer ebenfalls in den beiden genannten Gruppen.

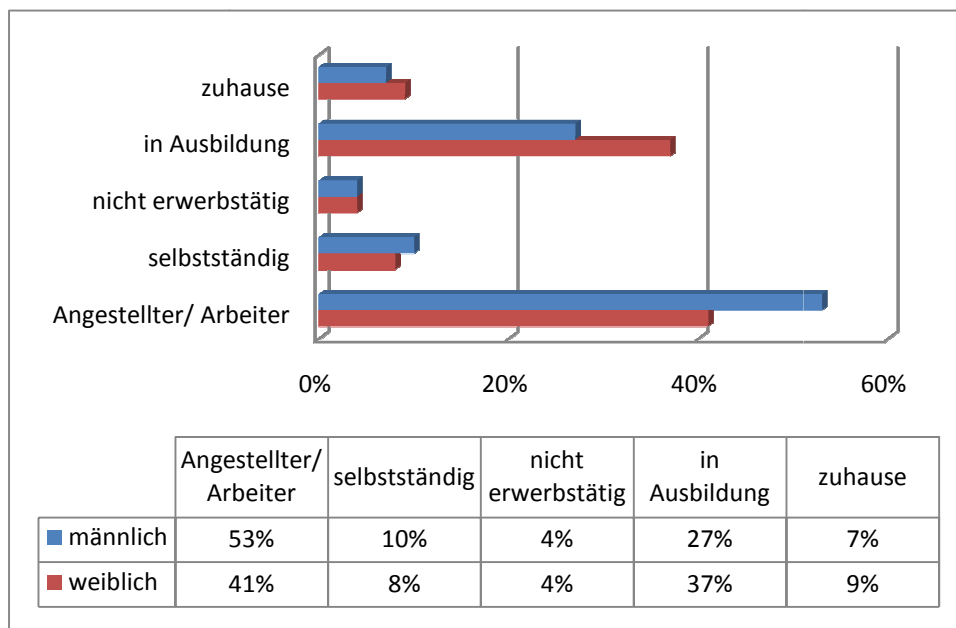


Abbildung 13: Tätigkeit und Geschlecht

Bezüglich der Altersgruppen zeigt sich ein hochsignifikanter Unterschied ($\chi^2(20)=341,13$, $p<.001$). Wie zu erwarten fällt der Großteil der jüngsten Gruppe (84%) in die Gruppe „in Ausbildung“. Während die 22-25jährigen zu 65% noch in Ausbildung

sind und zu 26% als Angestellte/ Arbeiter tätig sind, dreht sich dieses Verhältnis in der nächsten Gruppe um. Die höchsten Prozentsätze der letzten drei Altersgruppen finden sich in der Gruppe „Angestellt/Arbeiter“.

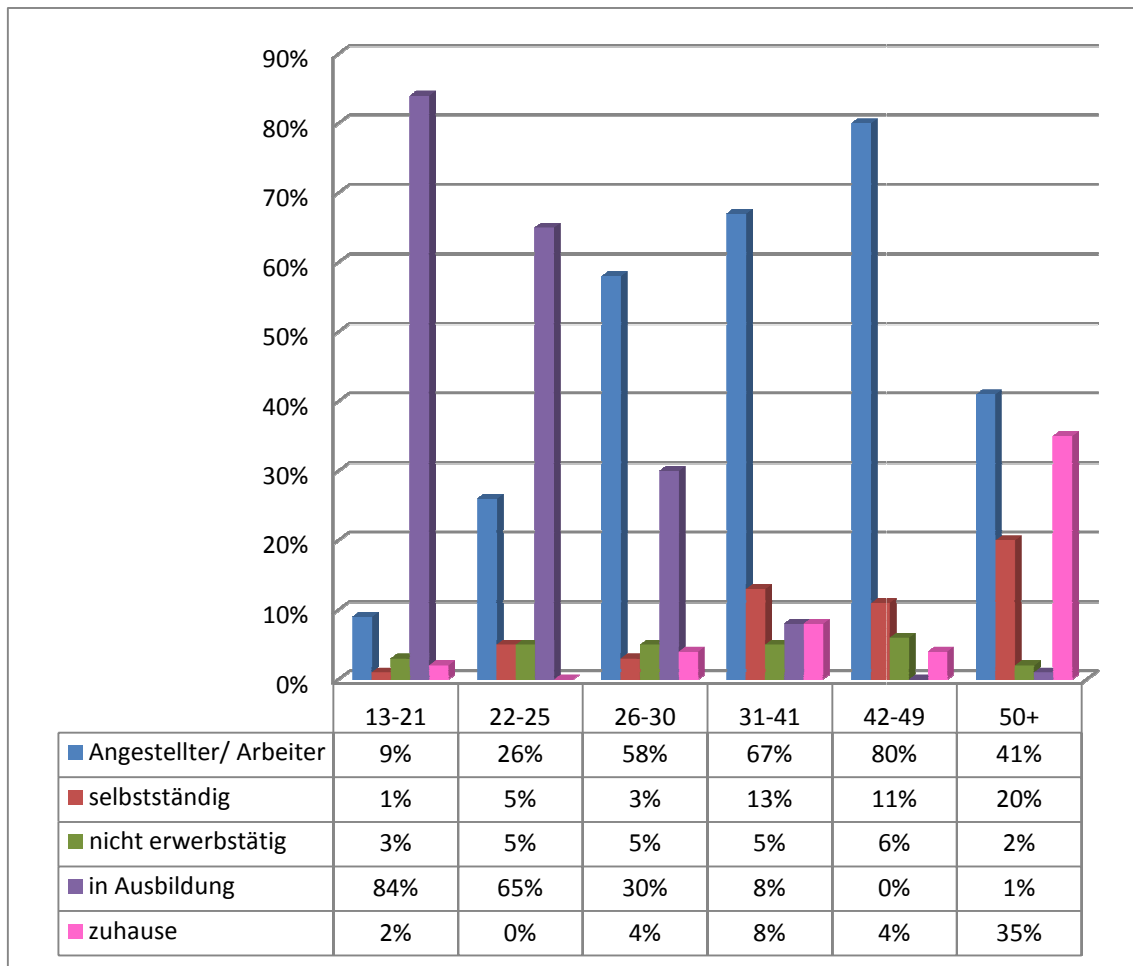


Abbildung 14: Tätigkeit und Alter

7.3 Internetnutzung

Fragestellung 2a: In welchem Ausmaß wird das Internet für private Zwecke genutzt?

Fragestellung 2b: Gibt es Unterschiede zwischen privater und beruflicher Internetnutzung?

Insgesamt 614 Personen (96.24%) machten Angaben zu ihrer privaten Internetnutzung. Der Durchschnitt der privaten Internetnutzung pro Woche beträgt 14 Stunden ($M=14$, $SD=12.5$). Das Minimum liegt bei 0, das Maximum bei 100 Stunden. Bezüglich der

beruflichen Internetnutzung machten 612 Personen (95.92%) eine Angabe. Durchschnittlich wurden zu beruflichen Zwecken 12 Stunden ($M=11.81$, $SD=12.09$) im Internet verbracht. Für weitere Berechnungen werden zwei neue Gruppen gebildet. Gruppe 1 ($n=484$, 80%) beinhaltet die private Internetnutzung von einer bis 20 Stunden pro Woche, die zweite Gruppe ($n=124$, 20%) schließt jene Teilnehmer ein, die das Internet mehr als 20 Stunden pro Woche für private Zwecke nutzen. Personen, die angaben, das Internet privat gar nicht zu nutzen, wurden wegen fehlender Relevanz nicht berücksichtigt. Die berufliche Internetnutzung wurde ebenfalls in zwei Gruppen aufgeteilt. Zu der ersten Gruppe zählen Personen, die das Internet gar nicht beruflich nutzten ($n=67$, 11%), die zweite Gruppe umfasst eine berufliche Nutzung von einer bis 20 Stunden pro Woche ($n=440$, 72%) und eine Nutzung über 20 Stunden pro Woche fällt in Gruppe 3 ($n=105$, 17%). Bei der Durchführung des Chi-Quadrat-Tests ergaben sich signifikante Unterschiede bezüglich der Internetnutzung ($\chi^2(2)=10.52$, $p=.005$).

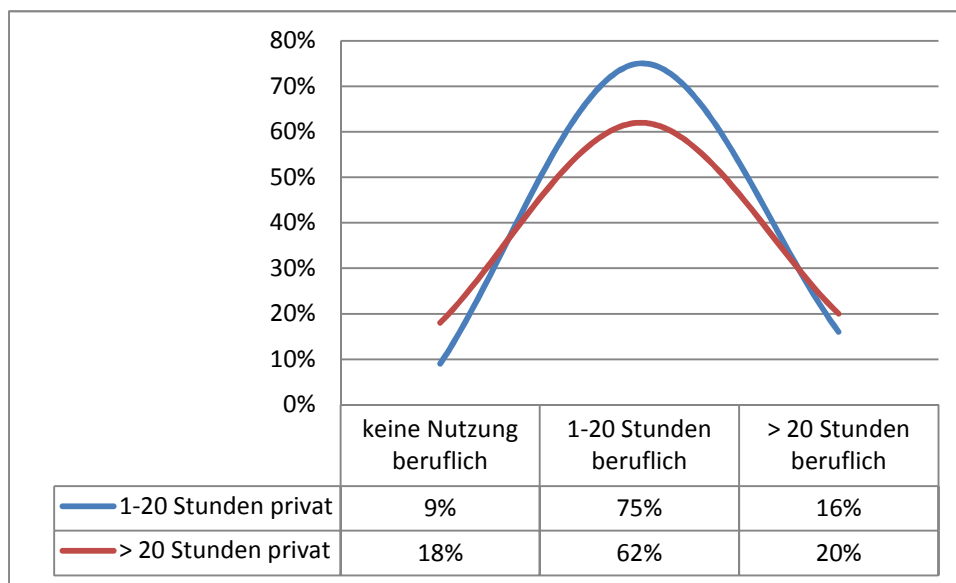


Abbildung 15: Internetnutzung beruflich und privat

Fragestellung 3a: Ist eine Unterteilung in die Untergruppen „nicht süchtig“, „suchtgefährdet“ und „süchtig“ möglich?

Fragestellung 3b: Unterscheiden sich die drei Untergruppen hinsichtlich ihrer privaten Internetnutzung?

Bei der Internetsuchtskala werden Summen gebildet, um die Teilnehmer dann in die Gruppen „nicht süchtig“, „suchtgefährdet“ und „süchtig“ einteilen zu können. Alle Teilnehmer der Studie erreichen einen Summenwert unter 50, was bedeutet, dass alle in die Gruppe „nicht süchtig“ fallen ($M=10$, $SD=8.4$, $MIN=0$, $MAX=48$).

7.4 Copingstile

Fragestellung 4: Gibt es Unterschiede hinsichtlich der soziodemographischen Merkmale in der Ausprägung der erhobenen Copingstrategien?

Mittels U-Test konnte beim emotionsorientierten ($z(33399)=-6.1$, $p<.001$) und beim vermeidungsorientierten ($z(37707.5)=-4.2$, $p<.001$) Coping hochsignifikante geschlechtsspezifische Unterschiede gefunden werden. In beiden Fällen wiesen Frauen höhere Werte in den Copingstilen auf.

Mittels varianzanalytischer Auswertung wurden Unterschiede hinsichtlich der Altersgruppen untersucht. Es finden sich signifikante Unterschiede beim emotionsorientierten ($F(5, 585)=61$, $p<.001$) und beim aufgabenorientierten ($F(5, 583)=3.5$, $p=.004$) Coping. Der Duncan Test soll anzeigen, welche Altersgruppen sich signifikant unterscheiden. Beim emotionsorientierten Coping unterscheiden sich die ersten drei Altersgruppen (13-30 Jahre) signifikant von den restlichen drei Gruppen (≥ 31 Jahre). Innerhalb der einzelnen Gruppen gibt es keine signifikanten Unterschiede. Die jüngere Gruppierung weist dabei höhere Werte auf. Beim aufgabenorientierten Coping unterscheidet sich nur die älteste Gruppe (ab 50 Jahre) signifikant von den anderen. Sie weist höhere Werte auf.

Fragestellung 5: Gibt es Unterschiede bei der Nutzung von Copingstrategien im Bezug auf die private Internetnutzung?

Mit dem Kruskal-Wallis-Test konnten kein signifikanter Unterschied bei der privaten Internetnutzung und den Copingstilen festgestellt werden.

7.5 Soziale Unterstützung

Im Bereich der sozialen Unterstützung wurde unter anderem erfragt, mit vielen Menschen jemand auf welche Art Kontakt hat. Insgesamt. Im Schnitt hatten die Studienteilnehmer zu 20 Personen persönlichen Kontakt ($M=19,5$, $SD=45$). Weitere Ergebnisse zu den unterschiedlichen Kontaktarten finden sich in Tabelle 7.2.

Tabelle 7: Arten von sozialem Kontakt

Kontaktart	N	Min.	Max.	Mittelwert	Standardabweichung
<i>persönlich</i>	619	0	1000	19.53	45.66
<i>telefonisch</i>	589	0	700	8.37	31.12
<i>Briefe</i>	151	0	92	1.35	7.57
<i>Email</i>	503	0	200	7.43	15.66
<i>Instant Messenger</i>	339	0	50	5.21	6.86
<i>Chatrooms</i>	132	0	44	3.50	7.74
<i>Foren</i>	216	0	5000	32.40	340.10
<i>Webcam</i>	131	0	10	0.66	1.26

Es fällt auf, dass die Anzahl der Angaben bezüglich der Kontaktarten stark variiert. Am häufigsten wurden Angaben zum persönlichen und telefonischen Kontakt gemacht. In Bezug auf Online-Kontakte finden sich die meisten Angaben in den Bereichen „E-Mail“ und „Instant Messenger“. Die größte Anzahl von Kontakten wurde mit einem Wert von 5000 im Bereich „Foren“ angegeben.

Im Bezug auf die Zufriedenheit mit der Kontakthäufigkeit zu Menschen aus ihrem sozialen Umfeld gaben 37% der Befragten an, zufrieden zu sein. Fast 30% waren sehr zufrieden mit ihren sozialen Kontakten.

Tabelle 8: Zufriedenheit mit der Kontakthäufigkeit

„Ich bin mit der Kontakthäufigkeit zu den Menschen aus meinem sozialen Umfeld“	
nicht zufrieden	6%
eher nicht zufrieden	10%
teils teils	19%
eher zufrieden	37%
sehr zufrieden	28%

Bei der Untersuchung der Zufriedenheit mittels Chi-Quadrat-Test konnten keine signifikanten Unterschiede bezüglich des Geschlechts hergestellt werden. Im Bezug auf

die Altersgruppen konnte ein signifikanter Unterschied ($\chi^2(20)=45.22$, $p=.001$) gefunden werden. Die drei jüngeren Altersgruppen sind wie in Abb.16 gut zu erkennen eher zufrieden mit der Kontakthäufigkeit zu Menschen aus ihrem sozialen Umfeld. Die Zufriedenheit steigt mit zunehmendem Alter.

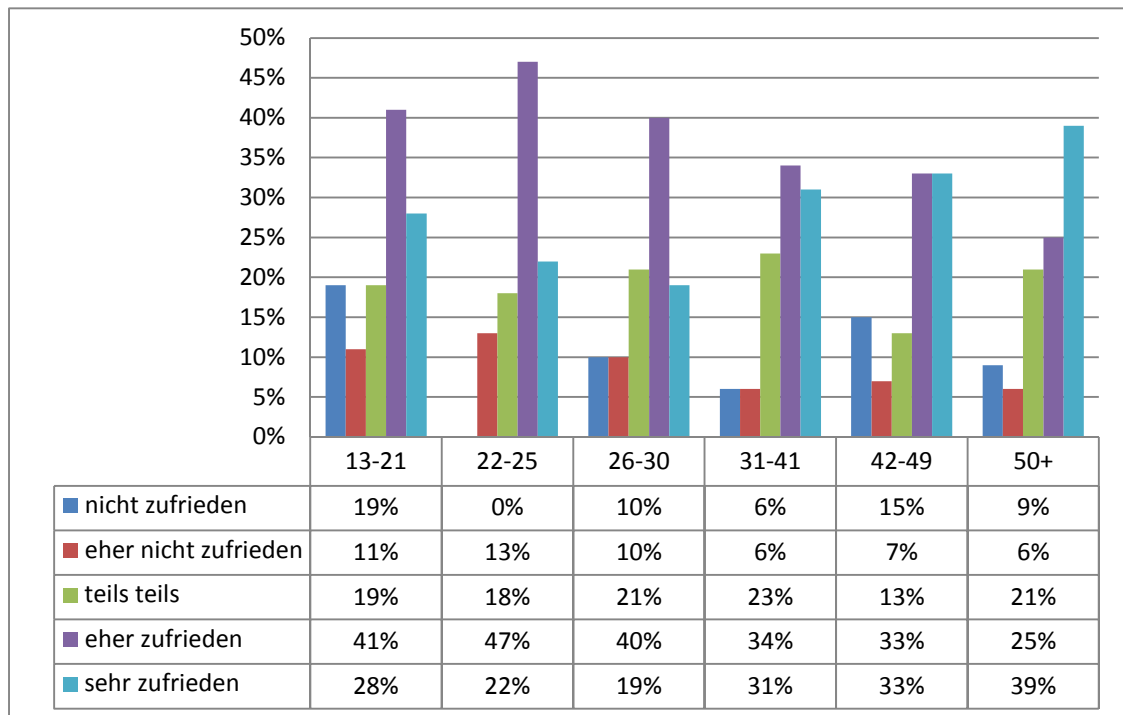


Abbildung 16: : Zufriedenheit mit der Kontakthäufigkeit und Alter

Ungefähr 41% Prozent der Teilnehmer gaben an, gerne mehr Kontakt mit Menschen aus ihrem sozialen Umfeld haben zu wollen. Während geschlechtsbezogen kein signifikanter Unterschied gefunden wurde, zeigt der Chi-Quadrat-Test im Bezug auf die Altersgruppen ($\chi^2(20)=52.4$, $p<.001$) ein hochsignifikantes Ergebnis.

Es wurden Gründe erhoben, warum die Studienteilnehmer mit manchen Menschen nur über das Internet Kontakt hatten. 83% gaben als Grund eine größere räumliche Distanz an, 90% mochten die einfache und schnelle Art der Kommunikation und 22% gaben an, diese Personen ausschließlich über das Internet zu kennen. Die Dauer von reinen Internetbekanntschaften betrug zum Zeitpunkt der Studie zwischen einem und vier Jahren, wobei fast 70% der Teilnehmer die letztere Variante wählten. Etwa 85% der Personen, die die Frage nach einem Freundeskreis beantwortet haben, gaben an, einem Freundeskreis anzugehören. Bei der Frage „Es gibt Menschen, die mich wirklich gut

kennen“, gaben die Teilnehmer im Schnitt 12 Personen an, die sie persönlich kannten, 3 Personen die sie persönlich und online kannten und 8 Personen die sie nur online kannten.

Fragestellung 6: Unterscheidet sich die wahrgenommene soziale Unterstützung hinsichtlich der soziodemographischen Merkmale?

Bezüglich der wahrgenommenen sozialen Unterstützung ergaben sich mit dem Mann-Whitney- U-Test hochsignifikante Unterschiede bezüglich des Geschlechts ($z(37243.5)=-4.39; p<.001$). Frauen ($M=52.9, SD=9.8$) wiesen dabei höhere Werte auf als Männer ($M=49.8, SD=11.1$). Bezüglich der Altersgruppierungen konnten keine signifikanten Unterschiede gefunden werden.

Fragestellung 7: Gibt es Unterschiede bei der wahrgenommenen sozialen Unterstützung im Bezug auf die private Internetnutzung?

Bezüglich der wahrgenommenen sozialen Unterstützung konnte mit dem U-Test ein signifikanter Unterschied bezüglich der privaten Internetnutzung gefunden werden ($z(24544)=-3.15, p=.002$). Personen, die das Internet weniger nutzten ($M=52.6, SD=9.5$) wiesen dabei höhere Werte auf als Personen, die das Internet intensiver nutzten ($M=49, SD=11.8$).

7.6 Coping und wahrgenommene soziale Unterstützung

Fragestellung 8: Gibt es einen Unterschied hinsichtlich der wahrgenommenen sozialen Unterstützung in Bezug auf die Copingstile?

Für weitere Berechnungen wird die wahrgenommene soziale Unterstützung in drei Gruppen geteilt. Die erste Gruppe beinhaltet Summenwerte von 0-51 (35%), die zweite Gruppe Werte von 52-58 (33%) und die dritte Gruppe alle höheren Werte (32%). Je höher der Wert, umso größer ist die wahrgenommene soziale Unterstützung. Mittels varianzanalytischer Auswertung konnten bei allen drei Copingstilen signifikante Unterschiede gefunden werden. Aufgabenorientiertes und vermeidungsorientiertes Coping gingen demnach eher mit größerer wahrgenommener sozialer Unterstützung

einher als das emotionsorientierte Coping. Genauere Ergebnisse finden sich in Tabelle 4.

Tabelle 9: Ergebnisse Copingsstile und wahrgenommene soziale Unterstützung

COPINGSTILE	ONEWAY ANOVA	DUNCAN – TEST (HOMOGENE GRUPPEN)
emotionsorientiertes Coping	$F(2)=3.04, p=.049$	Gruppe 2 und 3 ($p=.491$) Gruppe 1 und 2 ($p=.092$)
aufgabenorientiertes Coping	$F(2)=8.43, p<.001$	Gruppe 1 Gruppe 2 und 3 ($p=.406$)
vermeidungsorientiertes Coping	$F(2)=6.17, p=.02$	Gruppe 1 Gruppe 2 und 3 ($p=.0847$)

8 INTERPRETATION UND DISKUSSION

Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse der Online-Studie dargestellt und interpretiert, sowie Vergleiche mit aktuellen Forschungsergebnissen und parallel laufenden Diplomarbeiten zu dieser Thematik getätigt.

8.1 Beschreibung der Stichprobe

Laut der Studie des GFK Online Monitors (2008) waren im dritten Quartal des Jahres 2008 53% der Internetnutzer in Österreich männlich und 47% weiblich. Die Geschlechterverteilung in der vorliegenden Studie weist mit etwa 67% einen höheren Frauenanteil auf. Aufgrund der Schwachstellen bei der Nutzung des Referers gibt es zu wenige Informationen über die genaue Herkunft der Daten, was Rückschlüsse auf deren Auswirkung auf die Geschlechterverteilung nicht zulässt. Die parallel laufende Studie von Piffl (2010) hingegen hatte mehr männliche als weibliche Teilnehmer.

Tabelle 10: Geschlechterverteilung

GESCHLECHT	VORLIEGENDE STUDIE	STUDIE PIFFL	GFK
weiblich	67%	35%	47%
männlich	33%	64%	53%

Im Bezug auf die Altersgruppen wurden die vorhandenen Altersgruppen der aktuellen Studie und des GFK Online Monitors noch einmal zusammengefasst. Es zeigt sich ein Unterschied in der Verteilung, der aber wahrscheinlich von der Art der Informationsgewinnung herrührt.

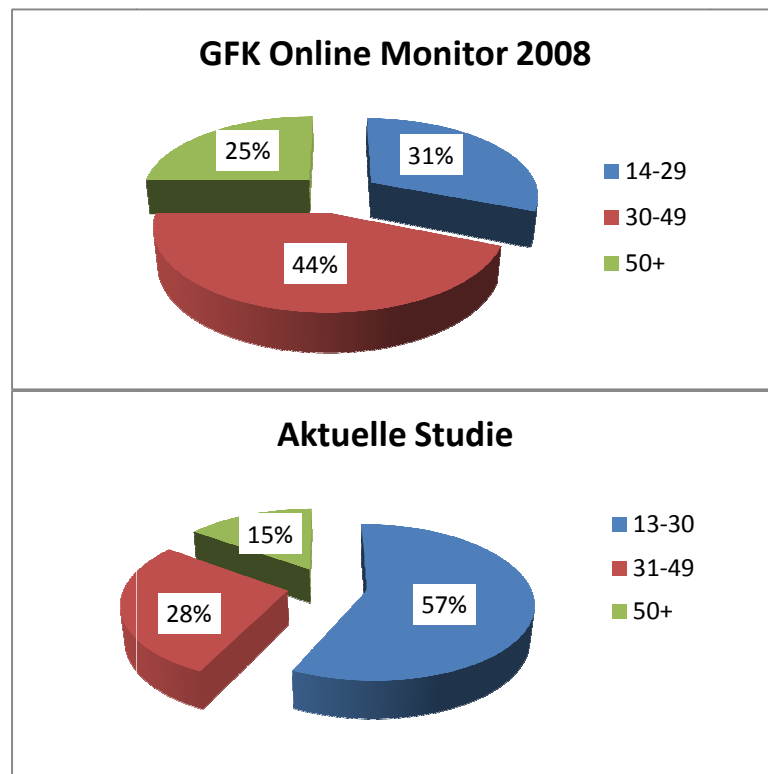


Abbildung 17: Vergleich der Altersverteilung Internetpopulation / GfK

Der Großteil der Teilnehmer der vorliegenden Studie kam mit 58% aus Österreich. Etwa 38% kamen aus Deutschland, der Rest der Teilnehmer (ca. 4%) aus der Schweiz oder anderen Ländern. Bei Piffl (2010) ist das Länderverhältnis genau umgekehrt (64% Deutsche, 35% Österreicher).

Bezüglich des Familienstandes finden sich Unterschiede zur Studie von Piffl (2010). Zwar ist die Verteilung annähernd gleich, es finden sich aber weniger Singles und mehr verheiratete Teilnehmer in der vorliegenden Studie.

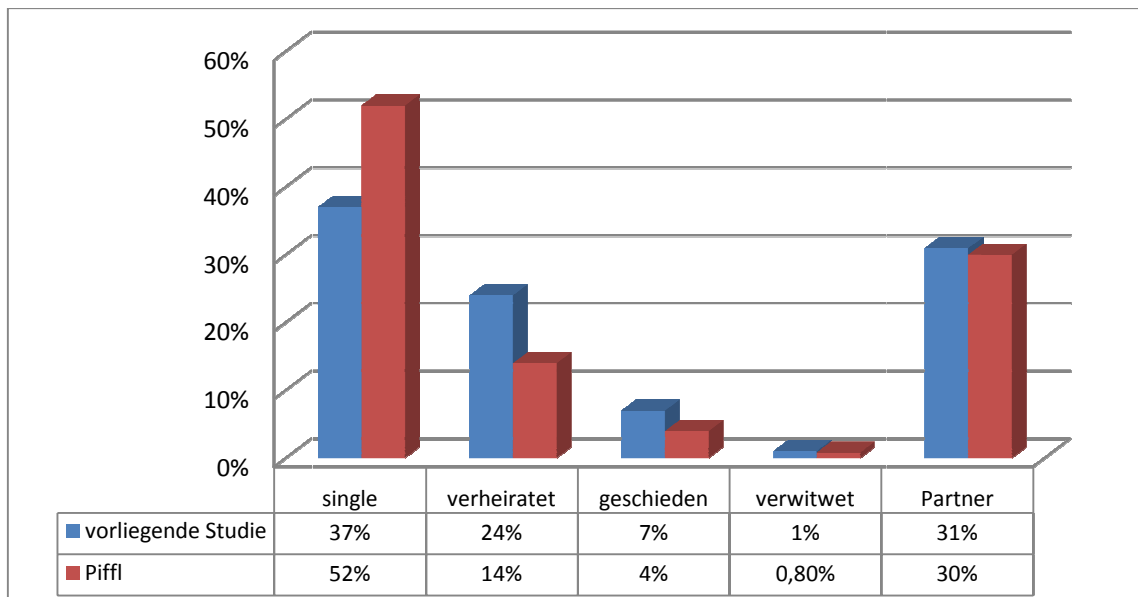


Abbildung 18: Vergleich Familienstand aktuelle Studie und Piffl (2010)

Bezüglich der Wohnform der Studienteilnehmer finden sich Unterschiede. Während bei Piffl (2010) mehr als ein Drittel der Teilnehmer angaben, noch bei den Eltern zu wohnen, waren es in der aktuellen Studie knapp 18%. Dafür war der Prozentsatz der Personen, die angaben, mit ihrem Partner zusammen zu wohnen, in der aktuellen Studie höher.

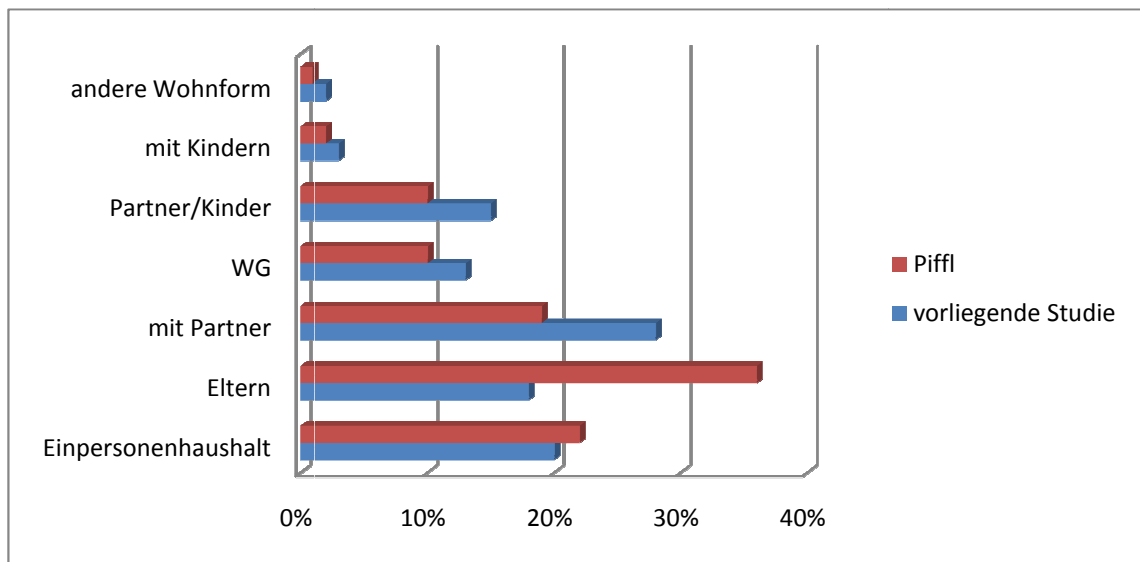


Abbildung 19: Vergleich Wohnform aktuelle Studie und Piffel (2010)

Bezüglich der höchsten abgeschlossenen Ausbildung finden sich in der vorliegenden Studie und bei Piffel (2010) nur sehr niedrige Prozentsätze in den Gruppen mit niedrigem Bildungslevel. Am meisten sind in beiden Fällen Personen mit bestandener Matura bzw. Abitur (in beiden Fällen 34%) vertreten.

Tabelle 11: Vergleich höchste abgeschlossene Ausbildung

HÖCHSTE ABGESCHLOSSENE AUSBILDUNG	VORLIEGENDE STUDIE	PIFFL
kein Abschluss	1%	3%
Sonderschule	0%	0%
Volksschule	90%	2%
Hauptschule	3%	5%
Realschule	7%	17%
Lehre	12%	8%
Fachschule	10%	9%
Matura	34%	34%
College	15%	1%
Universität	31%	21%

Vergleicht man die Berufe in beiden Studien findet man wieder ähnliche Aufteilungen. Bei Piffel (2010) befinden sich prozentuell mehr Personen in Ausbildung (42%) als in der aktuellen Studie (32%). Es finden sich jedoch hier mehr Angestellte bzw. Beamte (40%) als in anderen Studie (29%).

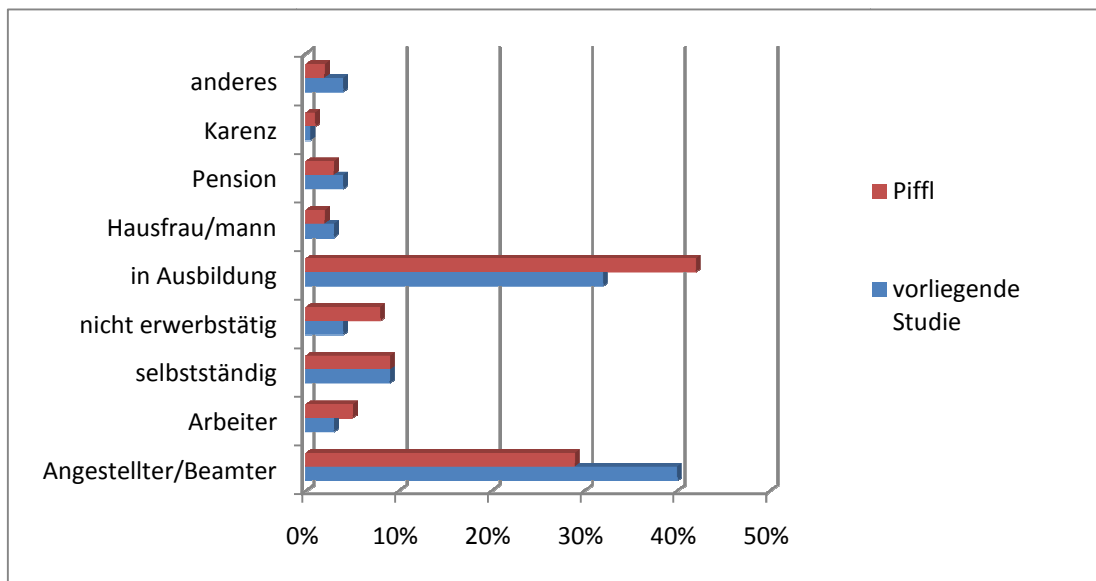


Abbildung 20: Vergleich Beruf

8.2 Internetnutzung

Die Internetnutzung zu privaten Zwecken variierte in der aktuellen Studie zwischen Null und 100 Stunden, das Maximum bei Piffll (2010) waren 168 Stunden. Während das Internet in der aktuellen Studie maximal 70 Stunden pro Woche für beruflichen Zwecke genutzt wurde, fand sich in der parallelen Studie mit 140 Stunden ein doppelt so hoher Wert.

In Bezug auf die Nutzung verschiedener Dienste fiel auf, dass besonders viele Personen angaben, wöchentlich Suchmaschinen zu nutzen und E-Mails zu schreiben. Ebenfalls sehr häufig wurde das zielgerichtete Suchen nach Informationen, das Surfen im Internet und das Downloaden von Dateien angegeben. In der Tabelle finden sich vergleichbare Ergebnisse einer parallel laufenden Studie von Seelmann (2010) und der ARD/ZDF Studie aus dem Jahr 2009. Die vorliegenden Ergebnisse zeigen durchwegs eine prozentuell höhere wöchentliche Nutzung der verschiedenen Internetdienste als bei der ARD/ZDF Studie. Seelmann (2010) übertrifft diese Werte sogar noch.

Tabelle 12: Vergleich Internetdienste

DIENTE	VORLIEGENDE STUDIE	SEELMANN (2010)	ARD/ ZDF (2009)
Suchmaschinen	99%	100%	82%
E-Mail	98%	98%	82%
zielgerichtete Info	89%	92%	47%
Surfen	82%	91%	49%
Download von Dateien	81%	91%	19%

Untersuchungen von Hahn und Jerusalem (2001b) ergaben eine Internetsuchtprävalenz von 3 % in der deutschen Bevölkerung. Bei der Studie von Thell (2007) zum Thema „Internetgebrauch, Selbstwirksamkeit und Coping“ fielen 2.8% der Studienteilnehmer in die Gruppe „internetsüchtig“, immerhin 4.3% galten als suchtgefährdet. Bei der vorliegenden Studie konnte diese Vermutung nicht bestätigt werden. Die Teilnehmer der Studie konnten weder als „suchtgefährdet“ noch als „süchtig“ klassifiziert werden. Alle Befragten fielen in die Gruppe der unauffälligen Internetnutzer. Betrachtung der Verteilung der Daten kann man erkennen, dass ein großer Anteil der befragten Personen sehr niedrige Werte aufweist.

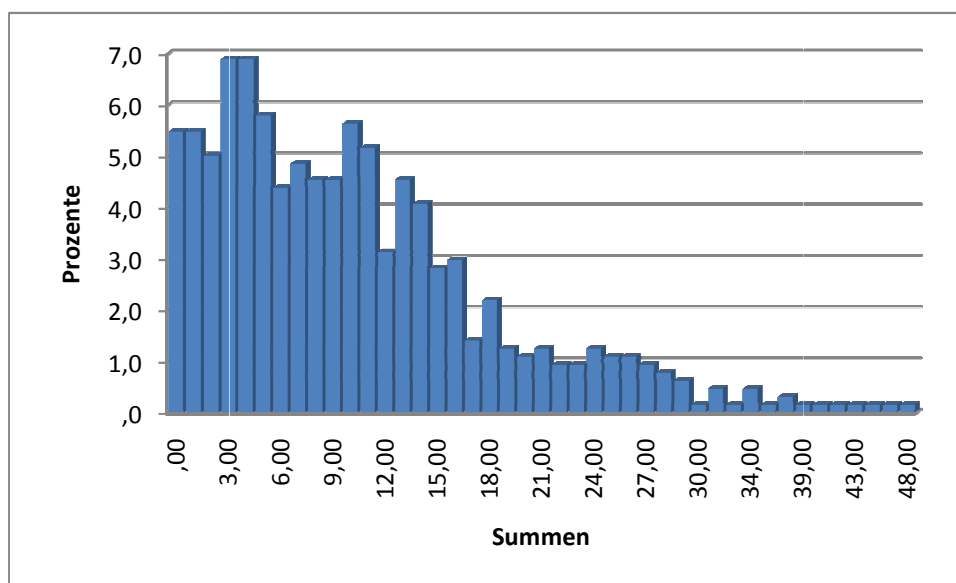


Abbildung 21: Internetsuchtskala – Summen

Hahn und Jerusalem (2001b) untersuchten auch, wie viele Stunden welche Gruppe im Internet verbrachte. Bei den Internetsüchtigen waren es durchschnittlich 34.6 Stunden pro Woche, bei der Risikogruppe der Suchtgefährdeten durchschnittlich 28.6 Stunden

und bei den unauffälligen Internetnutzern im Schnitt 8 Stunden pro Woche. Bei der vorliegenden Studie betrug die durchschnittliche Internetnutzung für private Zwecke pro Person etwa 14 Stunden. Im Gegensatz dazu fanden sich bei Thell (2007) in allen drei Gruppen höhere Stundenanzahlen.

Tabelle 13: Vergleich durchschnittliche private Internetnutzung

USERTYP	DURCHSCHNITTICHE STUNDENANZAHL PRO WOCHE IM INTERNET		
	vorliegende Studie	Thell (2007)	Hahn & Jerusalem (2001)
unauffällig	14	19.16	8
suchtgefährdet		33.3	28.6
süchtig		44.2	34.6

Weitere Vergleiche zu anderen Studien sind aufgrund dieses Ergebnisses nicht möglich.

8.3 Soziale Unterstützung

Im Bereich der sozialen Unterstützung hatten die Studienteilnehmer im Durchschnitt zu 20 Personen persönlichen Kontakt. Während das Maximum hier bei 1000 Personen lag, gaben die Teilnehmer der Studie von Piffl (2010) an, mit maximal 500 Menschen persönlichen Kontakt zu haben. In der Studie von Müller (2002) hatten die Teilnehmer durchschnittlich 21 Freunde oder Bekannte, davon waren 13 Onlinebekanntschaften. Er berichtete außerdem von einer starken Überschneidung von On- und Offline-Kontakten. Bei allen drei angeführten Studien überwog die Anzahl der Offline-Kontakte die der Online-Kontakte. Im Bezug auf die Kontakthäufigkeit mit Menschen aus dem sozialen Umfeld wurden bei der vorliegenden Studie (39%) und bei Piffl (42%) die höchste Zufriedenheit in den ältesten Altersgruppen gefunden. Bei der Frage „Es gibt Menschen, die mich wirklich gut kennen“ gaben die Teilnehmer der aktuellen Studie durchschnittlich 12 Personen an, die sie persönlich kannten. Bei Piffl (2010) wurden im Schnitt 13 Personen angegeben.

Tabelle 14: „Menschen, die mich wirklich gut kennen.“

	VORLIEGENDE STUDIE	PIFFL (2019)
nur persönlich	12	13
persönlich und online	3	4
nur online	8	6

8.4 Coping

In der aktuellen Literatur fanden sich keine Beispiele für geschlechtstypische Unterschiede bei der Nutzung von Copingstrategien. In der vorliegenden Studie wiesen Frauen bei allen Copingstilen höhere Werte auf als Männer.

Hahn und Jerusalem (2001b) weisen in ihren Arbeiten darauf hin, dass es im Bereich Internetsucht Auffälligkeit bei der Nutzung verschiedener Copingstile gibt. Thell (2007) versuchte in ihrer Arbeit, das Internetcoping zu erfassen. Dabei wiesen internetsüchtige Personen höhere Werte im Internetcoping auf als unauffällige Internetnutzer. Eine Studie von Jerusalem und Meixner (2004) zum Zusammenhang von Internetnutzung und Copingstrategien ergab, dass normale User hauptsächlich aktives Coping anwandten, während internetsüchtige User eher auf emotionales Coping und Internetcoping zurückgriffen. Bezüglich der wöchentlichen privaten Internetnutzung konnten in der vorliegenden Studie keine signifikanten Unterschiede bei den Copingstilen gefunden werden.

Eine Studie von Zea und Kollegen (1996) untersuchte den Zusammenhang von Depression, aktivem Coping und sozialer Unterstützung bei Afroamerikanern und Latinos mit Behinderung. Aktives Coping und soziale Unterstützung waren wirksam und wirkten sich signifikant positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Eine Studie von Wright (2000) zur computervermittelten sozialen Unterstützung bei älteren Personen ergab, dass eine größere Beteiligung an Onlinegemeinschaften mit einer verminderten Stresswahrnehmung in Verbindung gebracht werden kann. Im Bezug auf die wahrgenommene soziale Unterstützung konnten in der vorliegenden Studie Unterschiede bei den Copingstrategien festgestellt werden. Es stellte sich heraus, dass Personen, die als Bewältigungsstrategien das aufgabenorientierte oder das vermeidungsorientierte Coping nutzten, von einer größeren wahrgenommenen sozialen Unterstützung berichteten.

9 KRITIK UND AUSBLICK

Die neuen Möglichkeiten, die sich durch eine Online-Datenerhebung ergeben sind vielfältig. Trotzdem traten bei der vorliegenden Studie einige Probleme auf. Es war zum Beispiel schwierig, Kooperationspartner für die Studie zu finden. Viele Forenbetreiber fanden die vorliegende Studie thematisch nicht passend, was die Teilnehmervielfalt stark einschränkte. Ein weiteres Problem ergibt sich darin, dass Onlineforschung immer beliebter wird und momentan schon sehr viele Diplomanden diese Möglichkeit nutzen. Viele Forenbetreiber wollten ihre User vor einer „Überschwemmung mit Umfragen“ schützen und stellten deshalb generell keine Links mehr ein.

Auch die Nutzung des Referers war nicht optimal, da auf manchen Websites keine Hyperlinks gepostet werden konnten und einige Teilnehmer auch den Link kopierten, anstatt ihn anzuklicken. Das hatte zur Folge, dass die Herkunft einiger Teilnehmer unbekannt war und so nicht näher berücksichtigt werden konnte.

Bezüglich des Aufbaus des Fragebogens kamen sehr wenige Rückmeldungen. Einzig die Länge, die eine Ausfülldauer von etwa 25 Minuten ergab, wurde häufig kritisiert. Manche Teilnehmer bezeichneten den Fragebogen als langweilig und fühlten sich beim Copingfragebogen durch die relativ ähnlich formulierten Items verunsichert. Beim Fragebogen zur sozialen Unterstützung fiel auf, dass die Personen bezüglich ihrer unterschiedlichen Kontakte meistens nur die Anzahl der persönlichen Kontakte anführten, da die genaue Auflistung aller Kontaktarten doch eher anstrengend war. Für weitere Studien wäre es empfehlenswert, den gesamten Fragebogen kürzer zu gestalten.

Ziel der Studie war es unter anderem, das Konstrukt des Onlinecoping näher zu beleuchten. Bei der Konstruktion des Copingfragebogens wurde zu sehr am Copinginventar zum Umgang mit stressreichen Situationen (CISS) festgehalten und darüber vergessen, näher auf die Nutzung des Internets als Copingstrategie einzugehen. Für weitere Untersuchungen zu diesem Thema wäre es daher empfehlenswert, Onlinecoping als eigenen Bewältigungsstil vorzuschlagen.

10 ZUSAMMENFASSUNG

Seit seiner Entstehung in den 60er Jahren hat das Internet eine bemerkenswerte Entwicklung durchgemacht. Als positive Aspekte des Internets werden neben der Verfügbarkeit und der leichten Zugänglichkeit von Informationen auch immer wieder die Innovationen im Kommunikationsbereich angeführt. So ist es nicht verwunderlich, dass im Jahr 2008 bereits fast 70% der österreichischen Haushalte über einen Internetanschluss verfügten (GfK Online Monitor). Fast 90% der befragten Internetnutzer setzten das Internet für Kommunikationszwecke ein.

Neben den vielen positiven Errungenschaften müssen aber auch die negativen Aspekte des Internets berücksichtigt werden. Begriffe wie „Internetsucht“ und „pathologischer Internetgebrauch“ haben in den letzten Jahren immer mehr an Popularität gewonnen. Eine erste Definition der „Internet Addiction Disorder“ wagte Young im Jahr 1996, indem sie die Definitionsmerkmale des pathologischen Spielens aus dem DSM-IV auf die Internetnutzung übertrug. Neben Zimmerl (1998) beschäftigten sich auch Hahn und Jerusalem (2001b) mit dem pathologischen Internetgebrauch. Beim Vergleich bereits vorhandener Definitionen filterten sie fünf Kriterien für Internetsucht heraus. Zu diesen Kriterien zählen eine Einengung des Verhaltensraums, Kontrollverlust, Toleranzentwicklung, Entzugerscheinungen und das Auftreten negativer sozialer Konsequenzen. Mittlerweile wird die Onlinesucht in verschiedene Bereiche unterteilt. Farke (2009) unterscheidet in ihrer Definition die Online-Kommunikationssucht, die Online-Spielsucht und die Online-Sexsucht. Trotz dieser Entwicklung ist es bisher noch fraglich, ob die Internetsucht als eigenständiges Störungsbild im DSM-V oder ICD-11 aufgenommen wird. Während die Internetsucht in China seit 2008 als psychische und Verhaltensstörung anerkannt ist, wurden in Deutschland erst im Juni 2009 (Kauder & Ramsauer) erste Bemühungen zur Anerkennung der Internetsucht als Krankheit gestartet. Zwar wurden in den Studien von Hahn und Jerusalem (2001b) und Eidenbenz (2001b) etwa 3% der Teilnehmer als internetsüchtig eingeschätzt, aufgrund fehlender einheitlicher diagnostischer Kriterien ist eine klare Diagnose bisher nur schwer möglich.

Einen wichtigen Begriff bei der Internetnutzung stellt die computervermittelte Kommunikation (CvK) dar. Im Gegensatz zur Face-to-Face-Kommunikation ist eine körperliche Präsenz nicht mehr notwendig. Ein Vorteil der CvK ist, dass man jederzeit, unabhängig von Raum und Zeit, in eine Kommunikation einsteigen kann. Positiv wird dabei vor allem die Anonymität der Nutzer betrachtet. Kritiker bemängeln die textbasierte Kommunikation als eingeschränkt und sinnarm, da neben verbalen Ausdrucksweisen auch Mimik und Gestik wegfallen. Mittlerweile gibt es aber viele Möglichkeiten, das Geschriebene (z.B. durch Emoticons) lebendiger werden zu lassen.

Bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurden positive Auswirkungen sozialer Beziehungen auf die körperliche und seelische Gesundheit von Menschen beobachtet. Eine soziale Beziehung beschreibt Döring (2003) als wiederholten Kontakt zweier Personen miteinander. Als soziales Netzwerk bezeichnet sie die Gesamtheit aller Beziehungen einer Person mit anderen Menschen sowie die Beziehungen dieser Menschen untereinander. Wichtige Indikatoren bei sozialen Netzwerken sind nach Schwarzer und Leppin (1989) die Größe und die Dichte des Netzwerkes und auch die Frequenz der sozialen Interaktionen. Zu beachten ist, dass ein soziales Netzwerk nicht nur Unterstützung, sondern auch Stress bedeuten kann. Soziale Unterstützung kann nach Kaluza (2004) nur positiv wirken, wenn sie positiv wahrgenommen wird. Es macht daher Sinn, zwischen erhaltener (tatsächlicher) und wahrgenommener (erwarteter) sozialer Unterstützung zu unterscheiden.

Während die Computer- und Internetnutzung vorerst nur Experten vorbehalten war, fanden bald Bemühungen statt, Computer und Internet für alle Benutzergruppen zugänglich zu machen. Neben Telework, virtual Teams und virtual Organisations entstanden auch virtual Communities, in denen Menschen sich privat begegnen und austauschen konnten. Döring (2003) weist darauf hin, dass sich die Binnenkommunikation durch die CvK verändert. Internetnutzung hat auch Auswirkungen auf die Außenkommunikation von Gruppen. Dabei geht es um die Öffentlichkeit der Gruppe (Intranet vs. öffentliche Foren), ob die Gruppe frei zugänglich ist und ob eine Vernetzung mit anderen Gruppen stattfindet.

Das Aufkommen der Social Software brachte grundlegende Veränderungen der Nutzung des Internets mit sich. Darunter versteht man Anwendungen, die

Kommunikation, Interaktion und Zusammenarbeit im Internet fördern. Das Internet bietet jetzt einen neuen sozialen Rahmen an, der sich durch Interaktion, Emotion, Nähe und Distanz definiert. In einer Umfrage des Mediascope Europe aus dem Jahr 2008 gaben über 70% der Befragten an, das Internet zu nutzen, um mit Freunden und Verwandten Kontakt zu halten. Laut einer Studie des Integral Meinungsforschungsinstituts (2009) verdreifachte sich die Nutzung der Networking-Plattform Facebook innerhalb eines Jahres. Müller (2002) untersuchte die Frage, inwieweit Online Communities auch in der Realität Bestand haben. Er kam zu dem Ergebnis, dass in Online Communities zwar starke persönliche Beziehungen bestehen, diese aber durch Begegnungen in der realen Welt stabilisiert werden und nicht ausschließlich online stattfinden. Morahan-Martin (2008) kam zu dem Ergebnis, dass internetsüchtige Personen eher online gehen, um neue Kontakte zu knüpfen, da sie dort leichter Freundschaften schließen können als im realen Leben. Van den Eijnden und Kollegen (2008) kamen zu dem Ergebnis, dass das Nutzen von Instant Messengern und Chats einen positiven Zusammenhang mit krankhafter Internetnutzung hat. Eine Studie zur Verwendung von Social Networking Sites am Beispiel Facebook (Ellison, Steinfield und Lampe, 2007) ergab einen positiven Zusammenhang zwischen der Benutzung von Facebook und der Aufrechterhaltung von Freundschaften und Knüpfung neuer Kontakte. Studenten mit niedriger Lebenszufriedenheit und wenig Selbstvertrauen erreichten durch die intensive Nutzung von Facebook eine stärkere Einbindung in ein soziales Netzwerk.

Stress beinhaltet nach Zimbardo und Gerrig (1999) spezifische und unspezifische Reaktionen auf Reizergebnisse, die das Gleichgewicht eines Organismus stören und seine Bewältigungsfähigkeiten überschreiten. Die Reaktion auf Stress kann auf der körperlichen, der behavioralen und der kognitiv-emotionalen Ebene ablaufen (Kaluza, 2004). Mit dem transaktionalen Stressmodell legte Lazarus den Grundstein für die Stressforschung. Wesentlich ist nach diesem Modell das bewerten von Wahrnehmungen, Gedanken und Schlussfolgerungen, das zentrale Kriterium stellt die kognitive Bewertung einer Situation dar. Lazarus (1966) unterscheidet die primäre Einschätzung, die sekundäre Einschätzung und die Neubewertung einer Situation. Die kognitive Bewertung einer Situation wird stark von der globalen Meinung beeinflusst. Bei der sekundären Bewertung geht es um die Einschätzung der subjektiven

Ressourcen, die für die Bewältigung einer Stresssituation vorhanden sind. Erlebte Bedrohungen werden mit den eigenen Bewältigungsressourcen verglichen, woraus Bewältigungsanstrengungen entstehen. Die Stressverarbeitung, das sogenannte Coping, spielt eine wichtige Rolle für psychologische und somatische Resultate der Stressverarbeitung. Sie beinhaltet alle Versuche eines Individuums mit stressreichen Situationen umzugehen. Laut der transaktionalen Stresstheorie unterscheidet man emotionsorientiertes und problemorientiertes Coping. Weitere Strategien sind das reaktive, das antizipatorische, das präventive und das proaktive Coping. Der Beginn der Coping-Forschung geht auf die späten 70er Jahre zurück und wurde stark von den Arbeiten von Lazarus geprägt. Bekannte Instrumente, die bei der Stressforschung zum Einsatz kommen, sind die Ways of Coping Checklist von Folkman und Lazarus (1980), das Cope- Inventory von Carver und Kollegen (1989) und das Coping Inventory for Stressful Situations von Endler und Parker (1997).

Sozialer Rückhalt und soziale Unterstützung spielen bei der Stressbewältigung eine große Rolle. Sie können Hilfe, aber auch eine zusätzliche Belastung beim Coping darstellen. Soziale Unterstützung kann auf verschiedene Weise erfolgen. Neben emotionaler, instrumenteller und informationeller Unterstützung spielen auch positive soziale Kontakte und Bewertungs-/ Einschätzungsunterstützung eine Rolle. Im Bereich der sozialen Unterstützungsforschung stellt das dyadische Coping einen wichtigen Faktor dar. Es beinhaltet den Umgang mit Stress gemeinsam mit einem Partner. Laut einer Studie von Zea und Kollegen (1996) ist soziale Unterstützung ein signifikanter Indikator für seelisches Wohlbefinden. Crockett und Kollegen (2007) sprechen von einer schützenden Wirkung der sozialen Unterstützung.

Neben dem Zugang zu Informationen und professionellen Ratschlägen bietet das Internet auch Selbsthilfegruppen, welche vor allem für Betroffene, die keine soziale Unterstützung haben, angeboten werden. Vorteile dieser Form der Unterstützung sind die Erreichbarkeit und dass Beiträge sorgfältig und ohne Zeitdruck bearbeitet werden können. Durch die Anonymität der Gruppen werden Gespräche über sensible Themen erleichtert. Besonders die Möglichkeit von internationalen Kontakten helfen dabei, neue Perspektiven zu entdecken. Studien zum Thema Coping, Internetnutzung und soziale Unterstützung zeigen durchwegs positive Ergebnisse. So wurden reale soziale Unterstützung und Internetunterstützung bei gehörlosen Menschen untersucht

(Cumming et al., 2002). Man kam dabei zu dem Ergebnis, dass Betroffene mit wenig realer Unterstützung einen größeren Nutzen von der Internetunterstützung hatten. Außerdem zeigte sich, dass Personen mit guter sozialer Unterstützung andere Betroffene im Internet stärker unterstützten. Eine Studie von Wright (2000) mit älteren Menschen ergab, dass eine größere Beteiligung an einer Onlinegemeinschaft mit weniger wahrgenommenen Stress in Verbindung gebracht werden konnte. Kalichman und Kollegen (2003) führten eine Studie zur gesundheitsbezogenen Internetnutzung, Copingstrategien und sozialer Unterstützung von Personen mit HIV/AIDS durch. Es zeigte sich, dass gesundheitsbezogene Internetnutzung mit besseren Ergebnissen bei der Stressbewältigung und mit besserer sozialer Unterstützung zusammenhängt. Hahn und Jerusalem (2001a) fanden einen positiven Zusammenhang zwischen einem niedrigem sozialen Status und Internetsucht. Während normale User aktives Coping anwandten, waren bei internetsüchtigen Usern emotionale Copingstrategien und Internet-Coping vorherrschend.

Während die Stressforschung bereits auf eine lange Geschichte zurückblicken kann, steht die Forschung im Bereich Internetnutzung und Coping noch ganz am Anfang. Auch im Bereich soziale Netzwerke und soziale Unterstützung als Copingstrategie muss, begonnen mit dem Versuch einer einheitlichen Definition, noch viel aufgeholt werden. Durch die Entstehung der Social Software ergeben sich für die Forschung viele neue, interessante Themen, die noch untersucht werden können. Das Internet als Copingstrategie, als Chance aber auch als Gefahr für die soziale Umwelt ist noch weitgehend unerforscht. Die ersten Schritte zur Untersuchung dieses populären Mediums haben unter anderem Hahn und Jerusalem (Hahn & Jerusalem, 2001a, 2001b) mit dem Versuch, die Internetsucht zu erforschen und zu klassifizieren, getan. Aktuellere Studien haben auch schon Zusammenhänge zwischen den Bereichen Internetnutzung, soziale Netzwerke und Stressbewältigung finden können.

In der vorliegenden Studie sollte neben der Arten der Internetnutzung, der Internetsucht und der Stressbewältigung auch die soziale Unterstützung näher untersucht werden. Von insgesamt 1327 Teilnehmern konnten letztendlich nur 638 Datensätze verwendet werden. Im Bezug auf die verschiedenen Internetdienste konnte im Vergleich zur ARD/ZDF Studie (2009) eine verstärkte Nutzung aller angegebenen Dienste festgestellt

werden. Da in keinem Fall Internetsucht oder Gefährdung festgestellt wurden, konnten einige Fragestellungen nicht tiefergehend behandelt werden. Bezüglich der Copingstile konnten geschlechtsspezifische und auch alterstypische Unterschiede festgestellt werden. Keine Unterschiede fanden sich bezüglich der privaten Internetnutzung und den Copingstilen. Was die wahrgenommene soziale Unterstützung angeht zeigte sich, dass Personen mit zunehmendem Alter zufriedener mit der Kontakthäufigkeit zu ihrem sozialen Umfeld waren als jüngere Personen. Fast die Hälfte der Teilnehmer gab an, mehr Kontakt zu ihrem sozialen Umfeld haben zu wollen. Bei der Frage, warum manche Teilnehmer soziale Kontakte über das Internet pflegten, gaben über 80% eine große räumliche Distanz an, etwa 90% mochten die schnelle Art zu kommunizieren. Ungefähr 70% der Internetbekanntschaften bestanden bereits seit vier oder mehr Jahren. Im Bezug auf die wahrgenommene soziale Unterstützung berichteten Personen, die das Internet privat weniger nützten von mehr Unterstützung als Menschen mit intensiverer Internetnutzung. Aufgabenorientiertes und vermeidungsorientiertes Coping gingen im Gegensatz zum emotionsorientierten Coping mit mehr wahrgenommener sozialer Unterstützung einher.

11 ABSTRACTS

Zielsetzung: In aktuellen Studien wird bereits mehrfach von einem Zusammenspiel von Stressbewältigung und sozialer Integration sowie der Internetnutzung gesprochen. Ziel der vorliegenden Studie war es, neben den Copingstilen und der Art und Intensität der Internetnutzung auch das soziale Umfeld genauer zu betrachten und eine Brücke zwischen diesen Bereichen zu schlagen. Auch das Konstrukt der Internetsucht sollte dabei näher untersucht werden.

Methode: Mittels eines deutschsprachigen Online-Fragebogens wurden in einer weltweit erreichbare Onlinestudie neben des Internetverhaltens auch die Formen der Stressbewältigung und die soziale Unterstützung erhoben. Zum Einsatz kamen dabei die Internetsucht-Skala-20 (Hahn & Jerusalem, 2001b), ein speziell erstellter Fragebogen zum Coping und ein Fragebogen zum sozialen Umfeld und der sozialen Unterstützung (Piffel, 2010).

Ergebnisse: Bei der Nutzungsintensität des Internets konnten keine signifikanten Unterschiede gefunden werden. Eine Klassifizierung der Studienteilnehmer nach der Internetsuchtskala ergab, dass alle Personen in die Gruppe der unauffälligen Internetnutzer fielen. Soziale Kontakte waren hauptsächlich persönlich oder per E-Mail gepflegt. Bezüglich der Zufriedenheit mit der Kontakthäufigkeit wiesen ältere Personen einen höheren Wert auf als jüngere. Aufgaben- und vermeidungsorientiertes Coping gingen mit besserer wahrgenommener Unterstützung einher.

Konklusion: Die Ergebnisse zeigen, dass es geschlechts- und altersspezifische Unterschiede in den einzelnen erhobenen Bereichen gibt. Die Ursache-Wirkungsrelation muss aber in weiteren Studien geklärt werden.

Keywords: Coping, Stressbewältigung, Internetsucht, soziale Netzwerke, soziale Integration, Onlinestudie.

Objectives: In topical studies there is already a point on the interaction of coping with stressful situations and social integration as well as the internet use. The aim of the study was to look at the social integration beside the coping styles and the kind and intensity of the internet use more exactly and to find a connection between these areas. Besides, the construct of the Internet Addiction should be examined closer.

Methods: A cross-cultural online study was used to gain information about coping styles, social support and internet use. The instruments used were the Internet Addiction Scale - 20 (Hahn & Jerusalem, 2001b), a self-developed questionnaire about coping styles and a questionnaire about social integration and social support (Piffl, 2010).

Results: No significant differences could be found in the intensity of internet use. A classification of the study participants after the Internet Addiction Scale proved that all people fell in the group of unobtrusive Internet users. Social contacts were maintained primarily personally or by e-mail. With regard to the satisfaction with the contact frequency older people scored higher than the younger ones. Task-oriented and avoidance-oriented coping went along with better perceived support.

Conclusions: The results show that there are differences in age and gender between the single groups. However, the cause and effect relationship must be clarified in further studies.

Keywords: Coping, Stress, Internet Addiction, Social Networks, Social Integration, Online survey

LITERATURVERZEICHNIS

- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping and Development*. New York: The Guilford Press.
- Baker, J. R. & Moore, S. M. (2008). Distress, Coping, and Blogging: Comparing New Myspace Users by Their Intention to Blog. *Cyber Psychology and Behaviour*, 11(1), 81-85.
- Bambina, A. (2007). *Online Social Support - The Interplay of Social Networks and Computer-Mediated Communication*. New York: Cambria Press.
- Barak, A. & Hen, L. (2008). Exposure in Cyberspace as Means of Enhancing Psychological Assessment. In A. Barak (Hrsg.), *Psychological Aspects of Cyberspace*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Barak, A. & Suler, J. (2008). Reflections on the Psychology and Social Science of Cyberspace. In B. Azy (Hrsg.), *Psychological Aspects of Cyberspace*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bauer, I., Wrosch, C. & Jobin, J. (2008). I'm Better Off Than Most Other People: The Role Of Social Comparisons for Coping With Regret in Young Adulthood and Old Age. *Psychology and Aging*, 23(4), 800-811.
- Ben-Zur, H. (2009). Coping Styles and Affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87-101.
- Benke, K. (2005). Virtualität als Lebensraum(gefühl): Einsamkeit, Gemeinschaft und Hilfe im virtuellen Raum. *e-beratungsjournal.net*, 1(8), 1-19.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *Am J Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Boase, J. & Wellman, B. (2004). Personal Relationships: On and Off the Internet. In D. Perlman & A. L. Vangelisti (Hrsg.), *Handbook of Personal Relations*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer.
- Bundesministerium für Gesundheit (2009). *Drogen- und Suchtbericht Mai 2009*. Verfügbar unter:
http://www.bmg.bund.de/cln_162/SharedDocs/Downloads/DE/Drogen-Sucht/Drogen_20und_20Sucht_20allgemein/Drogen-

- _20und_20Suchtbericht_202009,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/Drogen-%20und%20Suchtbericht%202009.pdf [19.06. 2009].
- Communityportal für Bildung; Medien und Lernkulturen (2007). *Didaktik Web 2.0 - Social Software* Verfügbar unter:
<http://www.bildungstechnologie.net/Members/pb/termine/didaktik-web-2-0-social-software> [05.04. 2009].
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., Mc Ginley, M., Raffaelli, M. & Carlo, G. (2007). Acculturative Stress, Social Support, and Coping: Relations to Psychological Adjustment Among Mexican American College Students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347- 355.
- Cummings, J. N., Sproull, L. & Kiesler, S. B. (2002). Beyond Hearing: Where Real-World and Online Support Meet. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 6(1), 78-88.
- Department of Psychology (2007). *COPE*. Verfügbar unter:
<http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sciCOPEf.html> [04.01. 2009].
- Döring, N. (1994). *Einsam am Computer? Sozialpsychologische Aspekte der USENET Community*. Verfügbar unter:
http://www.nicoladoering.com/publications/doering_94.txt [13.03. 2009].
- Döring, N. (2003). *Sozialpsychologie des Internet*. Göttingen: Hogrefe.
- Eidenbenz, F. (2001a). *Online zwischen Faszination und Sucht*. Verfügbar unter:
http://www.suchthilfe-ags.ch/images/upload/FT%2005%20Eidenbenz_278.pdf [14.05. 2009].
- Eidenbenz, F. (2001b). *Phänomen Internetsucht*. Verfügbar unter:
<http://www.offenetuer-zh.ch/Studie%20Internet-Sucht.html> [14.05. 2009].
- Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends": Social Capital and College Students' Use of Online Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4),
<http://jcmc.indiana.edu/vol12/issue14/ellison.html>.
- Endler, N. S. (1997). Stress, Anxiety And Coping: The Multidimensional Interaction Model. *Canadian Psychology*, 38(3).
- European Interactive Advertising Association (2008). *EIAA „Mediascope Europe 2008“: Das Internet spielt im privaten und persönlichen Bereich der*

- europäischen User eine immer bedeutendere Rolle.* Verfügbar unter:
<http://eiaa.net/news/eiaa-articles-details.asp?id=182&lang=3> [05.06. 2009].
- Farke, G. (2009). *Onlinesucht*. Verfügbar unter: <http://www.one-week-no-media.de/download/VortragGabrieleFarke.pdf> [03.06. 2009].
- Farke, G. (kein Datum). *Onlinesucht - wissenschaftliche Diagnose oder Panikmache?*
 Verfügbar unter: <http://www.onlinesucht.de/osucht-icd10.pdf> [11.05. 2009].
- Fogel, J., Albert, S. M., Schnabel, F., Ditkoff, B. A. & Neugut, A. I. (2002). Internet Use and Social Support in Women With Breast Cancer. *Health Psychology*, 21(4), 398-404.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounterr Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- GfK Online Monitor (2008). *GfK Online Monitor 2008 - Internetmarkt in Österreich*. Verfügbar unter: [05.06. 2009].
- Greenfield, D. N. (2000). *Suchtfälle Internet: Hilfe für Cyberfreaks, Netheads und ihre Partner*. Düsseldorf: Walter.
- Greenglass, E. R. & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being. *European Psychologist*, 14(1), 29-39.
- Häcker, H. & Stapf, K. H. (1998). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*. Bern: Hans Huber.
- Hahn, A. & Jerusalem, M. (2001a). *Internetsucht - Befunde aus vier Online - Studien*. Verfügbar unter: <http://psilab.educat.hu-berlin.de/ssi/publikationen/GOR2001-Internetsucht.pdf> [08.10. 2008].
- Hahn, A. & Jerusalem, M. (2001b). *Internetsucht: Reliabilität und Validität in der Online-Forschung*. Verfügbar unter:
http://www.internetsucht.de/publikationen/internetsucht_onlineforschung_2001b.pdf [05.11. 2008].
- Haithornthwaite, C. & Nielsen, A. L. (2007). Revisting Computer-Mediated Communication. In J. Gackenbach (Hrsg.), *Psychology and the Internet*. San Diego: Elsevier.

- Hänggi, Y. (2008). Social Coping in Everyday Life and in Crisis Situations: An Evolutionary Psychology Perspective. *Swiss Journal of Psychology*, 67(3), 153-163.
- Hartig, J. (2004). *Stress*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität, Leipzig.
- Heise Online (2008). *In China wird Internetsucht als "psychische Störung" klassifiziert*. Verfügbar unter: <http://www.heise.de/newsticker/In-China-wird-Internetsucht-als-psychische-Stoerung-klassifiziert--/meldung/119498> [20.06. 2009].
- Hogrefe Austria (2008). *CISS - Coping-Inventar zum Umgang mit Stress-Situationen*. Verfügbar unter: <http://www.hogrefe.at/?mod=detail&id=1357> [05.10. 2008].
- Horrigan, J. B., Rainie, L. & Fox, S. (2001). *Online communities: Networks that nurture long-distance relationships and local ties*. Verfügbar unter: <http://www.pewinternet.org/Press-Releases/2001/90-million-have-participated-in-onlinegroups.aspx#> [18.06. 2009].
- Integral Markt- und Meinungsforschung (2009). *Web 2.0 setzt Siegeszug fort*. Verfügbar unter: http://www.integral.co.at/downloads/Internet/2009/05/AIM_Consumer_Pressetext_-_Q1_2009.pdf [05.06. 2009].
- Jenaro, C., Flores, N. & Arias, B. (2007). Burnout and Coping in Human Service Practitioners. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(1), 80-87.
- Jerusalem, M. (1990). *Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Stresserleben*. Göttingen: Hogrefe.
- Jerusalem, M. & Meixner, S. (2004). *Is excessive internet use an unhealthy coping strategy?* Verfügbar unter: http://psilab.educat.hu-berlin.de/ssi/publikationen/STAR_Amsterdam_Meixner_Jerusalem_20040707.pdf [20.01. 2009].
- Kalichman, S. C., Benotsch, E. G., Weinhardt, L., Austin, J., Luke, W. & Cherry, C. (2003). Health Related Internet Use, Coping, Social Support, and Health Indicators in People Living With HIV/AIDS: Preliminary Results From a Community Survey. *Health Psychology*, 22(1), 111-116.
- Kalichman, S. C., Cherry, C., Cain, D., Weinhardt, L., Benotsch, E., Pope, H. et al. (2006). Health Information on the Internet and People Living With HIV/AIDS: Information Evaluation and Coping Styles. *Health Psychology*, 25(2), 205-210.

- Kaluza, G. (2004). *Streßbewältigung*. Berlin: Springer.
- Kauder, V. & Ramsauer, P. (2009). *Deutscher Bundestag: Antrag*. Verfügbar unter: www.onlinesucht.de [21.06. 2009].
- Kienle, R., Knoll, N. & Renneberg, B. (2006). Soziale Ressourcen und Gesundheit: soziale Unterstützung und dyadisches Bewältigen. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie*. Heidelberg: Springer.
- Krämer, N. C. (2008). *Soziale Wirkungen virtueller Helfer*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Laireiter, A. (1993). Begriffe und Methoden der Netzwerk- und Unterstützungsforschung. In A. Laireiter (Hrsg.), *Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung*. Bern: Hans Huber.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward Better Research in Stress and Coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Leiner, B. M., Cerf, V. G., David D. Clark, Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C. et al. (2003). *A Brief History of the Internet*. Verfügbar unter: <http://www.isoc.org/internet/history/brief.shtml> [01.06. 2009].
- Lenhart, A. (2009). *Adults and social network websites*. Verfügbar unter: http://www.pewinternet.org/~media/Files/Reports/2009/PIP_Adult_social_networking_data_memo_FINAL.pdf [18.06. 2009].
- Linneweh, K. (2002). *Stresskompetenz*. Weinheim: Beltz.
- Maurer, M. & Jandura, O. (2009). Masse statt Klasse? Einige kritische Anmerkungen zur Repräsentativität und Validität von Online-Befragungen. In N. Jakob & H. Schoen (Hrsg.), *Sozialforschung im Internet. Methodologie und Praxis der Onlinebefragung*. Niederlande: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Morahan-Martin, J. (2008). Internet Abuse: Emerging Trends and Lingerig Questions. In A. Barak (Hrsg.), *Psychological Aspects of Cyberspace*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Moskowitz, J. T., Hult, J. R., Bussolari, C. & Acree, M. (2009). What Works in Coping with HIV? A Meta-Analysis With Implications for Coping With Serious Illness. *Psychological Bulletin*, 135(1), 121-141.
- Müller, C. (2002). Online Communities im Internet. *Sozialwissenschaften und Berufspraxis*, 4, 353-364.

- Paine Schofield, C. B. & Joinson, A. N. (2008). Privacy, Trust, and Disclosure Online. In A. Barak (Hrsg.), *Psychological Aspects of Cyberspace*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Park, C. L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Pennix, B. W. J. H., Van Tilburg, T., Boeke, A. J. P., Deeg, D. J. H., Kriegsman, D. M. W. & Van Eijk, J. T. M. (1998). Effects of Social Support and Personal Coping Resources on Depressive Symptoms: Different for Various Chronic Diseases? *Health Psychology*, 17(6), 551-558.
- Perkonigg, a. (1993). Soziale Unterstützung und Belastungsverarbeitung: Ein Modell zur Verknüpfung der Konzepte und Analyse von Unterstützungsprozessen. In A. Laireiter (Hrsg.), *Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung*. Bern: Hans Huber.
- Pierce, J. (2009). *World Internet Project- Final Release*. Verfügbar unter: <http://www.digitalcenter.org/WIP2009/WorldInternetProject-FinalRelease.pdf> [15.06. 2009].
- Piffl, M. (2010). *Problematischer Internetgebrauch, Einsamkeit und soziale Isolation: Maladaptive Kognitionen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität, Wien.
- Pötschke, M. (2009). Potentiale von Online-Befragungen: Erfahrungen aus der Hochschulforschung. In N. Jakob & H. Schoen (Hrsg.), *Sozialforschung im Internet. Methodologie und Praxis von Online-Befragungen*. Niederlande: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Reeves, P. M. (2001). How individuals coping with HIV/AIDS use the Internet. *Health Education Research*, 16(6), 709-719.
- Reimann, S. & Pohl, J. (2006). Stressbewältigung. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie*. Heidelberg: Springer.
- Sadeh, A., Keinan, G. & Daon, K. (2004). Effects of Stress on Sleep: The Moderating Roles of Coping Style. *Health Psychology*, 23(5), 542-545.
- Sass, H.-M. (2006). *Gesundheitskulturen im Internet*. Bochum: Xeipon.
- Saß, H., Wittchen, H.-U. & Zaudig, M. (2001). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM IV*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe.

- Schwarzer, R. & Leppin, A. (1989). *Sozialer Rückhalt und Gesundheit*. Göttingen: Hogrefe.
- Seelmann, V. (2010). *Die Bedeutung von Depression, Insomnie und internetspezifischen maladaptiven Kognitionen für problematischen Internetgebrauch*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität, Wien.
- Seyer, S. (2004). *Das Internet - wieder eine neue Sucht?* Verfügbar unter: http://www.praevention.at/upload/documentbox/Internetsucht_Kontraste.pdf [05.06. 2009].
- Shayo, C., Olfman, L., Iriberri, A. & Igbaria, M. (2007). The Virtual Society. In J. Gackenbach (Hrsg.), *Psychology and the Internet*. San Diego: Elsevier.
- Somerfield, M. R. & McCrae, R. R. (2000). Stress and Coping Research. *American Psychologist*, 55(6), 620-625.
- Statistik Austria (2008). *Statistik Austria - IKT-Einsatz in Haushalten*. Verfügbar unter: http://www.statistik.at/web_de/dynamic/statistiken/informationsgesellschaft/ikt-einsatz_in_haushalten/031635 [05.06. 2009].
- Strassnig, B. (2009). Einblicke in Online-Research - Das Internet als Medium zur Datenerhebung. In B. U. Stetina & I. Kryspin-Exner (Hrsg.), *Gesundheit und Neue Medien. Psychologische Aspekte der Interaktion mit Informations- und Kommunikationstechnologien*. Wien: Springer.
- Testzentrale. (2008). *DCI- Dyadisches Coping Inventar*. Verfügbar unter: <http://www.testzentrale.de/?mod=detail&id=1296> [11.12. 2008].
- Thell, S. (2007). *Internetgebrauch, Coping und Selbstwirksamkeit*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität, Wien.
- Thiedeke, U. (2003). Einleitung. In U. Thiedeke (Hrsg.), *Virtuelle Gruppen: Charakteristika und Problemdimensionen*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- UCLA Center for Communication Policy (2003). *The UCLA Internet Report: Surveying the Digital Future*. Verfügbar unter: <http://www.digitalcenter.org/pdf/InternetReportYearThree.pdf> [10.06. 2009].
- USC - University of Southern California (2006). *Online World as Important to Internet Users as Real World?* Verfügbar unter: <http://www.digitalcenter.org/pdf/2007-Digital-Future-Report-Press-Release-112906.pdf> [10.06. 2009].
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R. & Engels, R. C. M. E. (2008). Online Communication, Compulsive Internet Use,

- and Psychological Well-Being Among Adolescents: A Longitudinal Study. *Development Psychology*, 44(3), 655-665.
- Vollbrecht, R. (2006). "Close the word - open the Next": Jugendliche im Cyberspace. In A. Tillmann & R. Vollbrecht (Hrsg.), *Abenteuer Cyberspace - Jugendliche in virtuellen Welten*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Watson, D. C. & Sinha, B. K. (2008). Emotion Regulation, Coping, and Psychological Symptoms. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 222-234.
- Weichbold, M. (2000). *Sozialforschung im Internet*. Verfügbar unter: <http://www.uni-salzburg.at/pls/portal/docs/1/559803.PDF> [30.11. 2009].
- Wellman, B. (kein Datum). *Connecting Community: On- and Offline* Verfügbar unter: <http://www.chass.utoronto.ca/~wellman/publications/contexts/contexts-3a.htm> [08.11. 2008].
- White, M. & Dorman, S. M. (2001). Receiving social support online: implications for health education. *Health Education Research*, 16(6), 693-707.
- Widyanto, L. & Griffiths, M. (2007). Internet Addiction: Does It Really Exist? (Revisited). In J. Gackenbach (Hrsg.), *Psychology and the Internet*. San Diego: Elsevier
- Wikipedia. (2008). *Virtuelle Organisation*. Verfügbar unter: http://de.wikipedia.org/wiki/Virtuelle_Organisation [08.06. 2009].
- Wikipedia. (2009a). *Virtuelle Gemeinschaften*. Verfügbar unter: http://de.wikipedia.org/wiki/Virtuelle_Gemeinschaft [08.06. 2009].
- Wikipedia. (2009b). *Virtuelles Team*. Verfügbar unter: http://de.wikipedia.org/wiki/Virtuelles_Team [09.06. 2009].
- Wolf, E. J. & Mori, D. L. (2009). Avoidant Coping as a Predictor of Mortality in Veterans With End-Stage Renal Disease. *Health Psychology*, 28(3), 330-377.
- Wright, K. (2000). Computer-Mediated Social Support, Older Adults, and Coping. *Journal of Communication*, 50, 100-118.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: the emerge of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behaviour*, 1(3), 237-244.
- ZDF Pressestelle (2009). *Methodensteckbrief*. Verfügbar unter: <http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/index.php?id=134> [02.01. 2010].
- Zea, M. C., Belgrave, F. Z., Townsend, T. G., Jarama, S. L. & Banks, S. R. (1996). The Influence of Social Support and Active Coping on Depression Among African

AMericans ans Latinos With Disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 41(3), 225-242.

Zimbardo, P. G. & Gerrig, R. J. (1999). *Psychologie*. Berlin: Springer.

Zimmerl, H. D. (1998). *Internetsucht*. Verfügbar unter: <http://e-health.at/zimmerl/chat-teil1.html> [30.04. 2009].

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Copingstrategien und Internetgebrauch (Jerusalem & Meixner, 2004)	36
Abbildung 2: Vergleich Internetdienste ARD/ZDF Studie 1	49
Abbildung 3: Vergleich Internetdienste mit ARD/ZDF Studie 2.....	50
Abbildung 4: Datenerhebung - Gesamtstichprobe	51
Abbildung 5: Altersgruppen und Geschlechterverteilung.....	53
Abbildung 6: Herkunft	54
Abbildung 7: Herkunft und Geschlecht	55
Abbildung 8: Herkunft und Alter	56
Abbildung 9: Familienstand und Geschlecht	57
Abbildung 10: Familienstand und Alter.....	58
Abbildung 11: Wohnsituation und Geschlecht	59
Abbildung 12: Ausbildung und Geschlecht	60
Abbildung 13: Tätigkeit und Geschlecht	61
Abbildung 14: Tätigkeit und Alter.....	62
Abbildung 15: Internetnutzung beruflich und privat.....	63
Abbildung 16: : Zufriedenheit mit der Kontakthäufigkeit und Alter	66
Abbildung 17: Vergleich der Altersverteilung Internetpopulation / GfK	70
Abbildung 18: Vergleich Familienstand aktuelle Studie und Piffl (2010).....	71
Abbildung 19: Vergleich Wohnform aktuelle Studie und Piffl (2010).....	72
Abbildung 20: Vergleich Beruf.....	73
Abbildung 21: Internetsuchtskala – Summen	74

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Internet Application Most Utilized by Dependents and Non-Dependents (Young, 1996, S.331)	5
Tabelle 2: Typen der Kommunikation im Internet nach Döring (2003)	9
Tabelle 3: Rahmenbedingungen von Off- und Online- Kommunikation (Eidenbenz, 2001a)	9
Tabelle 4: Übersicht der Entwicklung der Interface- Metapher nach (Krämer, 2008)	14
Tabelle 5: Vergleich der Internetdienste mit der ARD/ZDF Studie	48
Tabelle 6: Partnerseiten im Überblick.....	52
Tabelle 7: Arten von sozialem Kontakt	65
Tabelle 8: Zufriedenheit mit der Kontakthäufigkeit	65
Tabelle 9: Ergebnisse Copingsstile und wahrgenommene soziale Unterstützung	68
Tabelle 10: Geschlechterverteilung.....	69
Tabelle 11: Vergleich höchste abgeschlossene Ausbildung	72
Tabelle 12: Vergleich Internetdienste	74
Tabelle 13: Vergleich durchschnittliche private Internetnutzung	75
Tabelle 14: „Menschen, die mich wirklich gut kennen.“	75

ANHANG

- A AUSSCHNITTE AUS DEM ONLINEFRAGEBOGEN
- B BSP. FÜR AUFRUFE ZUR TEILNAHME
- C LISTE DER KOOPERATIONSPARTNER
- D CURRICULUM VITAE

A AUSSCHNITTE AUS DEM ONLINEFRAGEBOGEN

Studie zum Thema Stressbewältigung - Soziales Umfeld und Internetgebrauch - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

http://www.unet.univie.ac.at/~a0200077/scharf/default.php W - Wikipedia (en)

AVG explore with YAHOO! SEARCH Suche Rundumschutz Informationen zu AVG Weitere

Studie zum Thema Stressbewältigung...

Studie zum Thema Stressbewältigung, soziales Umfeld und Internetgebrauch

universität wien

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer!

Im Rahmen meiner Diplomarbeit an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien führe ich eine Studie zum Thema Stressbewältigung im Zusammenhang mit dem sozialen Umfeld und Internetgebrauch durch.

Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt und nur für wissenschaftliche Zwecke im Rahmen dieser Diplomarbeit verwendet. Die Datenspeicherung erfolgt in anonymer Form, wodurch Rückschlüsse der Ergebnisse auf Ihre Person nicht möglich sind.

Die Bearbeitung des Fragebogens wird in etwa 15 bis 25 Minuten in Anspruch nehmen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, mich interessiert allein Ihre persönliche Meinung. Bitte beantworten Sie alle Fragen, da sonst Ihre Angaben für die Studie nicht verwendet werden können.

Vielen Dank für Ihre Bereitschaft zur Mitarbeit an meiner Studie!

Klicken Sie hier, um mit der Befragung zu beginnen

Impressum

Lena Tellingner
in Unterstützung durch Dr. Birgit Stetina
Universität Wien
Fakultät für Psychologie
Liebiggasse 3, 1010 Wien

Done

Studie zum Thema Stressbewältigung - Soziales Umfeld und Internetgebrauch - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

http://www.unet.univie.ac.at/~a0200077/scharf/default.php W - Wikipedia (en)

Studie zum Thema Stressbewältigung...

Studie zum Thema Stressbewältigung, soziales Umfeld und Internetgebrauch

universität wien

Höchste abgeschlossene Ausbildung:

- ☐ kein Abschluss
- ☐ Sonderschule
- ☐ Volksschule / Grundschule
- ☐ Hauptschule
- ☐ Realschule
- ☐ Lehrabschluss
- ☐ Fachschule / Fachoberschule
- ☐ Matura / Abitur
- ☐ Collegeabschluss
- ☐ Hochschul- / Fachhochschulabschluss

Welcher Tätigkeit gehen Sie derzeit nach?

- ☐ Angestellte(r) / Beamte(r/in)
- ☐ ArbeiterIn / FacharbeiterIn
- ☐ selbstständig / freiberuflich tätig
- ☐ nicht erwerbstätig
- ☐ in Ausbildung
- ☐ Hausfrau / Hausmann
- ☐ in Pension / Rente
- ☐ in Karenz / Mutterschutz - Vaterschutz
- ☐ sonstiges:

Wie viele Stunden pro Woche sind Sie für PRIVATE Zwecke online?

Wie viele Stunden pro Woche sind Sie für BERUFLICHE Zwecke online?

Weiter

Done

Studie zum Thema Stressbewältigung - Soziales Umfeld - Internetgebrauch - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

http://www.unet.univie.ac.at/~a0200077/scharf/default.php W - Wikipedia (en)

Studie zum Thema Stressbewältigung...

Studie zum Thema Stressbewältigung, soziales Umfeld und Internetgebrauch

universität wien

Private Internetnutzung

Wie viele Stunden pro Tag verwenden Sie **PRIVAT** folgende Internetdienste?

	Gar Nicht	bis 1 h	1 - 2 h	2 - 3 h	3 - 4 h	4 - 5 h	Mehr
E-Mail versenden / empfangen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
zielgerichtet bestimmte Angebote suchen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
einfach so im Internet surfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
an Gesprächsforen/ Newsgroups/ Chats teilnehmen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Instant Messenger (z. B. ICQ, MSN Messenger)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Gar Nicht	bis 1 h	1 - 2 h	2 - 3 h	3 - 4 h	4 - 5 h	Mehr
Onlinecommunities/Social-Network-Sites (studivZ, Facebook, MySpace) nutzen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
live im Internet Radio hören	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
live im Internet Fernsehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Video/ TV zeitversetzt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Audio/ Radio zeitversetzt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

» Weiter

Done

Studie zum Thema Stressbewältigung - Soziales Umfeld - Internetgebrauch - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

http://www.unet.univie.ac.at/~a0200077/scharf/default.php W - Wikipedia (en)

Studie zum Thema Stressbewältigung...

Studie zum Thema Stressbewältigung, soziales Umfeld und Internetgebrauch

universität wien

Nun möchte ich gerne mehr über Ihr Verhalten im Internet erfahren.

Bitte schätzen Sie ein, wie sehr Sie diese Verhaltensweisen an sich beobachten.

	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Beim Internet-Surfen ertappe ich mich häufig dabei, dass ich sage: Nur noch ein paar Minuten, und dann kann ich doch nicht aufhören.	☐	☐	☐	☐
Ich verbringe oft mehr Zeit im Internet, als ich mir vorgenommen habe.	☐	☐	☐	☐
Ich habe schon häufiger vergeblich versucht, meine Zeit im Internet zu reduzieren.	☐	☐	☐	☐
Ich gebe mehr Geld für das Internet aus, als ich mir eigentlich leisten kann.	☐	☐	☐	☐
Ich beschäftige mich auch während der Zeit, in der ich nicht das Internet nutze, gedanklich sehr viel mit dem Internet.	☐	☐	☐	☐

	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Meine Gedanken kreisen ständig um das Internet, auch wenn ich gar nicht im Netz bin.	☐	☐	☐	☐
Wenn ich längere Zeit nicht im Internet bin, werde ich unruhig und nervös.	☐	☐	☐	☐
Wenn ich nicht im Internet sein kann, bin ich gereizt und unzufrieden.	☐	☐	☐	☐
Mittlerweile verbringe ich mehr Zeit im Internet als zu Beginn meiner Online-Aktivitäten.	☐	☐	☐	☐
Die Zeit, die ich im Internet verbringe, hat sich im Vergleich zur Anfangszeit ständig erhöht.	☐	☐	☐	☐

» Weiter

Done

Studie zum Thema Stressbewältigung - Soziales Umfeld - Internetgebrauch - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

http://www.unet.univie.ac.at/~a0200077/scharf/default.php

Wikipedia (en)

Studie zum Thema Stressbewältigung...

Studie zum Thema Stressbewältigung, soziales Umfeld und Internetgebrauch

Im folgenden wird beschrieben, wie Menschen auf verschiedene stressreiche oder ärgerliche Situationen reagieren können.

Bitte kreuzen Sie auf einer Skala von 1 bis 5 an, was Sie typischerweise tun, wenn Sie unter Stress stehen.

	Das ist für mich				
	sehr untypisch 1	eher untypisch 2	teils-teils 3	eher typisch 4	sehr typisch 5
Ich fühle mich unfähig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bemühe mich Probleme angemessen zu lösen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mache eine Pause und rufe eine/n Freund/in an	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin schwermütig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich drehe Musik auf.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich behalte das Ziel vor Augen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich hilflos der Situation ausgeliefert.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich atme tief durch und konzentriere mich auf die Aufgabe.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich treffe mich mit Freunden und rede über deren Probleme.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe Angst, das Problem nicht lösen zu können.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich verbringe Zeit mit einem Freund/ einer Freundin.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich überlege mir eine Lösungsstrategie und führe sie durch.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, keine Kontrolle oder Einfluss auf den Ausgang der Situation zu haben.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich packe gern bei Problemlösungen mit an.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich organisiere eine Freizeitaktivität mit Freunden/Familie und stecke meine gesamte Energie hinein.	☐	☐	☐	☐	☐

➔ Weiter

Studie zum Thema Stressbewältigung - Soziales Umfeld - Internetgebrauch - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

http://www.unet.univie.ac.at/~a0200077/scharf/default.php

Wikipedia (en)

Studie zum Thema Stressbewältigung...

Studie zum Thema Stressbewältigung, soziales Umfeld und Internetgebrauch

Ich bitte Sie ein paar Fragen zu Ihrem sozialen Umfeld und dessen Unterstützung zu beantworten. Es geht um Personen, die Sie entweder persönlich (von Angesicht zu Angesicht) kennen, als auch um jene Personen, die Sie im Internet kennen gelernt haben und mit denen Sie ausschließlich über das Internet Kontakt haben.

Mit wie vielen Menschen aus Ihrem sozialen Umfeld (Partner, Familie, Freunde, Bekannte etc.) haben Sie innerhalb einer Woche auf welche Art Kontakt? (Kreuzen Sie an, welche Optionen auf Sie zutreffen und geben Sie die Anzahl ein)

☐ persönlich/von Angesicht zu Angesicht (Zahl)	
☐ telefonisch?	
☐ durch Briefe	
☐ durch E-Mails?	
☐ durch Instant Messenger (z. B. ICQ, Skype)?	
☐ durch Chatrooms?	
☐ durch Foren?	
☐ durch Chat mit Webcam?	

Ich bin mit der Kontakthäufigkeit zu den Menschen aus meinem sozialen Umfeld zufrieden.

trifft nicht zu ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ trifft sehr zu

Studie zum Thema Stressbewältigung - Soziales Umfeld - Internetgebrauch - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

http://www.unet.univie.ac.at/~a0200077/scharf/default.php

Wikipedia (en)

Studie zum Thema Stressbewältigung...

Studie zum Thema Stressbewältigung, soziales Umfeld und Internetgebrauch



Es gibt Menschen, mit denen ich gerne über verschiedene Ansichten und Anschauungen diskutiere.

trifft nicht zu ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ trifft sehr zu

Wie viele dieser Menschen haben Sie wie kennengelernt?
(Kreuzen Sie an, welche Optionen auf Sie zutreffen und geben Sie die Anzahl ein)

☐ persönlich/von Angesicht zu Angesicht (Zahl!)

☐ über das Internet, aber mind. einmal persönlicher Kontakt

☐ ausschließlich über das Internet

Es gibt Menschen, die in schweren Situationen (z.B. Erkrankung eines Familienmitgliedes) für mich da sind.

trifft nicht zu ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ trifft sehr zu

Wie viele dieser Menschen haben Sie wie kennengelernt?
(Kreuzen Sie an, welche Optionen auf Sie zutreffen und geben Sie die Anzahl ein)

☐ persönlich/von Angesicht zu Angesicht (Zahl!)

☐ über das Internet, aber mind. einmal persönlicher Kontakt

☐ ausschließlich über das Internet

Done

Studie zum Thema Stressbewältigung - Soziales Umfeld - Internetgebrauch - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

AVG explore with YAHOO! SEARCH Suchen Rundumschutz Informationen zu AVG Weitere

Studie zum Thema Stressbewältigung...

Studie zum Thema Stressbewältigung, soziales Umfeld und Internetgebrauch



Sie haben den Fragebogen beendet!

Vielen Dank, dass Sie sich Zeit genommen haben!

Für Fragen und Anregungen stehe ich Ihnen gerne unter folgender E-Mail-Adresse zur Verfügung:
studie@onlinecoping.org

Danke für Ihre Unterstützung!

Lena Tellingner

Haben Sie Interesse an weiteren Studien?

Schwitzen & Wohlbefinden?
SurveySurveySurvey

Mit freundlicher Unterstützung von

<http://www.onlinesucht.at/>
<http://www.stress-kurs.de/>

Done

B BSP. FÜR AUFRUFE ZUR TEILNAHME

NetDoktor.at - Science Corner - Umfrage: Internetnutzung und Stressbewältigung - Mozilla Firefox

Jetzt testen!

Das neue Forum

Überblick

Startseite

Nachrichten

Gesundheit aktuell

Newsletter

Lexikon

Krankheiten

Symptome

Untersuchungen

Wörterbuch

Laborwerte

Medikamente

Ratgeber

Sex & Partnerschaft

Schwangerschaft & Geburt

Baby & Kind

Alle Themen

Health Center

Allergie

Alzheimer

Asthma

Atemwege

Body & Soul

Burn-out

Depression

Diabetes

Frauengesundheit

Gehirn & Nerven

Hämophilie

Hämorrhoiden

Haut

Haut & Krebs

Done

SCIENCE CORNER

Diese Projektbeschreibung wurde uns von Lena Tellingner übermittelt.

Liebe Leserinnen und Leser!

Mein Name ist Lena Tellingner und ich studiere Psychologie an der Universität Wien. Im Rahmen meiner Diplomarbeit (Arbeitsbereich Klinische- und Gesundheitspsychologie) beschäftige ich mich mit dem Thema Stressbewältigung, soziale Unterstützung und Internetgebrauch.

In den letzten Jahren ist das Internet zu einem wichtigen Teil unseres Lebens geworden. Zuerst dazu gedacht, einen Apparat für Kommunikation darzustellen, hat sich das Internet mittlerweile zu einer virtuellen sozialen Umwelt entwickelt, in der viele Tätigkeiten des realen Lebens möglich sind. Es stellt eine alternative soziale Umwelt für jene Personen dar, die in ihrer realen Umwelt nicht zurecht kommen. Sie fühlen sich freier und drücken ihre Bedürfnisse offener aus als in ihrer sozialen Umwelt.

Aktuelle Zahlen der Statistik Austria aus dem Jahr 2008 zur Computer- und Internetnutzung zeigen den Aufschwung des Internets deutlich: fast 70% der befragten Haushalte waren im letzten Jahr bereits mit einem Internetzugang ausgestattet.

Mit dem Aufkommen der sogenannten "Social Software" weiten sich soziale Kontakte und Netzwerke auf das Internet aus. Die Nutzung von Seiten wie StudiVZ, Facebook oder MySpace haben laut der Umfrage Mediascope Europe aus dem Jahr 2008 innerhalb von einem Jahr einen Nutzungszuwachs von 24% verzeichnet. Über 70% der Befragten geben an, das Internet zu nutzen, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben. Es ist offensichtlich, dass man die Bereiche Stressverarbeitung, soziale Unterstützung und Internetnutzung nicht mehr trennen kann.

In meiner Arbeit möchte ich mich besonders mit den verschiedenen Arten der Stressbewältigung beschäftigen und herausfinden, inwieweit soziale Unterstützung als auch Internetnutzung als Copingstrategien eingesetzt werden. Interessant dabei ist, ob exzessives Internetverhalten möglicherweise durch einen Mangel an geeigneten Stressbewältigungsmechanismen im Alltag entsteht. Untersucht werden soll auch die Rolle sozialer Netzwerke, sowohl in der realen Welt als auch im Internet.

Meine Studie ist seit kurzem online und ich würde mich freuen, wenn Sie mich dabei unterstützen und meinen Onlinefragebogen ausfüllen. Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

Stressbewältigung, soziale Unterstützung und Internetgebrauch - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLÄTTER/MEDIEN/Stress-sozial-Internet.shtml

Wikipedia (en)

Stressbewältigung, soziale Unterstüt...

[werner stangl]s arbeitsblätter

Google-Anzeigen Körpersprache Umgang Mit Stress Angst Und Panik Motivation

Lena Tellingner

Stressbewältigung, soziales Umfeld und Internetgebrauch

Lena Tellingner untersucht an der Universität Wien das Thema "Stressbewältigung, soziale Unterstützung und Internetgebrauch" mit Hilfe eines Onlinefragebogens. Die Bearbeitung des Fragebogens dauert etwa 15 bis 25 Minuten.

In den letzten Jahren ist das Internet zu einem wichtigen Teil unseres Lebens geworden. Zuerst dazu gedacht, einen Apparat für Kommunikation darzustellen, hat sich das Internet mittlerweile zu einer virtuellen sozialen Umwelt entwickelt, in der viele Tätigkeiten des realen Lebens möglich sind. Es stellt eine alternative soziale Umwelt für jene Personen dar, die in ihrer realen Umwelt nicht zurecht kommen. Sie fühlen sich freier und drücken ihre Bedürfnisse offener aus als in ihrer sozialen Umwelt. Aktuelle Zahlen der Statistik Austria aus dem Jahr 2008 zur Computer- und Internetnutzung zeigen den Aufschwung des Internets deutlich: fast 70% der befragten Haushalte waren im letzten Jahr bereits mit einem Internetzugang ausgestattet. Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung spielen eine wichtige Rolle für die körperliche und seelische Gesundheit. Mit dem Aufkommen der sogenannten "Social Software" weiten sich soziale Kontakte und Netzwerke auf das Internet aus. Die Nutzung von Seiten wie StudiVZ, Facebook oder MySpace haben laut der Umfrage Mediascope Europe aus dem Jahr 2008 (European Interactive Advertising Association) innerhalb von einem Jahr einen Nutzungszuwachs von 24% verzeichnet. Über 70% der Befragten geben an, das Internet zu nutzen, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben. Es ist offensichtlich, dass man die Bereiche Stressverarbeitung, soziale Unterstützung und Internetnutzung nicht mehr trennen kann. In meiner Arbeit möchte ich mich besonders mit den verschiedenen Arten der Stressbewältigung beschäftigen und herausfinden, inwieweit soziale Unterstützung als auch Internetnutzung als Copingstrategien eingesetzt werden. Interessant dabei ist, ob exzessives Internetverhalten möglicherweise durch einen Mangel an geeigneten Stressbewältigungsmechanismen im Alltag entsteht. Untersucht werden soll auch die Rolle sozialer Netzwerke, sowohl in der realen Welt als auch im Internet.

Literatur

European Interactive Advertising Association (2008): EIAA „Mediascope Europe 2008“: Das Internet spielt im privaten

Teilnahme an der Online-Studie Stressbewältigung, soziale Unterstützung und Internetgebrauch

Für die Befragung verantwortlich

Lena Tellingner
in Unterstützung durch Dr. Birgit Stetina
Universität Wien
Fakultät für Psychologie
Liebiggasse 5, 1010 Wien

Done

seelmann.pdf ... Stressbewältig... screenshots.do... Curriculum.do... Dokument3 - ... foren.docx - Mi... Diplomarbeitneu

11:11

C LISTE DER KOOPERATIONSPARTNER

<http://www.cyberlord.at/forum>
<http://www.das-stress-forum.de/>
<http://deutung.com/forum>
<http://www.esoterikforum.net>
<http://www.facebook.com>
<http://forum.freenet.de/app/index.html>
<http://forum.grenzwissen.de>
<http://www.forumromanum.de>
<http://www.gesundheit.de/forum>
<http://www.gofeminin.de/>
<http://www.heilerforum.de>
<http://www.jolie.de/forum/>
<http://www.krone.at>
<http://mtd09hgb.bplaced.net>
<http://www.netdokter.at/>
<http://www.onlinesucht.at>
<http://onlinesucht.de>
<http://www.paradisi.de>
<http://www.psychologieforum.at>
<http://www.stangl-taller.at>
<http://www.startblatt.net/blogs>
<http://www.stress-kurs.de/forum/>
<http://www.studivz.net/>
<http://www.twitter.com>
<http://www.wecarelife.at/forum>
<http://www.weltverschwoerung.de>

D CURRICULUM VITAE

Persönliche Daten

Name	Lena Tellingner
Geburtsdatum/-ort	11. Juli 1983, Wels
Anschrift	Grubenweg 26, 4061 Pasching
Kontakt	tellingner23@yahoo.com

Ausbildung

1990-1994 Volksschule Langholzfeld

1994-2002 BRG Hamerling Linz

Seit 2002 Studium der Psychologie an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien mit Schwerpunkt Klinische- und Gesundheitspsychologie

Berufsrelevante Praktika

September–Oktober 2008 6-Wochen-Praktikum an der Landesnervenklinik Wagner-Jauregg in Linz

Sprachkenntnisse

Deutsch, Englisch, Französisch