



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Smartphones und deren Auswirkungen auf Jugendliche

Verfasser

Loibl Markus

angestrebter akademischer Grad

Magister der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 190 406 299

Studienrichtung lt. Studienblatt: Lehramtsstudium UF Mathematik, UF Psychologie
und Philosophie

Betreuer: Mag. Dr. Andreas Olbrich-Baumann

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Wien, im März 2015

A handwritten signature in black ink, reading 'Markus Loibl' in a cursive script.

Markus Loibl

Vorwort

Mit der zunehmenden Verbreitung von Smartphones und der Verfügbarkeit des mobilen Internets, treten auch vermehrt Probleme auf. Diese Probleme können sowohl im öffentlichen sowie im privaten Alltag beobachtet werden. Medienberichten zu Folge schauen Smartphone-Besitzer/innen durchschnittlich 150-mal pro Tag auf ihr Mobiltelefon. Der permanente Smartphone-Gebrauch von Jugendlichen in meiner Umgebung, weckte bei mir das Interesse dieses Phänomen zu untersuchen. Mir ist es ein besonderes Anliegen, die Konsequenzen einer intensiven Smartphone-Nutzung auf das Freizeitverhalten sowie das Suchtpotenzial von österreichischen Jugendlichen im Alter von 14-18 Jahren, zu erfassen und zu analysieren, um einen Maßstab zu entwickeln, der den Suchtgrad von Jugendlichen bestimmt.

An dieser Stelle möchte ich mich bei all jenen recht herzlich bedanken, die zum Gelingen dieser Diplomarbeit beigetragen haben. Dank gebührt vorrangig meiner Familie. Ohne die immer wieder notwendigen aufmunternden Worte wäre das Verfassen der Arbeit nicht möglich gewesen. Ich danke auch meinem Bruder und vor allem meiner Freundin, die sehr viel Toleranz mir gegenüber aufbrachten. Zu hervorheben ist an dieser Stelle noch das Ermöglichen meines Studiums durch meine Eltern. Vielen Dank dafür.

Ein großer Dank geht auch an Herrn Patrick Hofmann (BA), welcher mir bei der Übersetzung des Abstracts zur Seite stand.

Des Weiteren möchte ich mich besonders bei Mag. Dr. Andreas Olbrich-Baumann für die Betreuung sowie für die Unterstützung beim Auswerten der Ergebnisse mittels der Software SPSS bedanken.

Markus Loibl

Wien, im März 2015

Abstract

Das Ziel dieser Arbeit ist es, die Smartphone-Nutzung der Jugendlichen im Burgenland zu untersuchen. Im Speziellen sollen die möglichen negativen Konsequenzen einer zu intensiven Smartphone-Nutzung untersucht und die Höhe des Smartphone-Suchtpotenzials der Jugendlichen bestimmt werden. Den theoretischen Hintergrund dazu bilden zwei Studien, deren Ziel es war eine Diagnoseskala für Smartphone-Sucht zu entwickeln (Kwon, M. et al, 2013b; Lin, Y.-H. et al, 2014). An der Hauptuntersuchung, welche mittels eines schriftlichen Fragebogens durchgeführt wurde, beteiligten sich 40 Buben und 30 Mädchen im Alter von 14-18 Jahren.

Der theoretische Teil dieser Diplomarbeit befasst sich unter anderem mit dem Freizeitverhalten von Jugendlichen bzw. einer Smartphone-Suchtdefinition. Des Weiteren werden mögliche Methoden einer Smartphone-Suchttherapie vorgestellt.

Es konnten mehrere signifikante geschlechtsspezifische Unterschiede im Smartphone-Nutzungsverhalten von Jugendlichen nachgewiesen werden. Der Besitz eines Smartphones beeinflusst das reale Freunde treffen bei Mädchen signifikant negativ. In Bezug auf die acht gewählten Smartphone-Suchtfaktoren erreichen Mädchen in sieben Kategorien höhere Mittelwerte als Buben. Zusätzlich zum weiblichen Geschlecht, begünstigen ein niedriger Selbstwert und eine präventionsorientierte Selbstregulation die Entstehung einer Smartphone-Sucht.

The aim of this study is to investigate the smartphone use by young people in Burgenland. In particular, the possible negative consequences of too intense smartphone usage shall be inspected and the level of the smartphone addiction potential of young people determined. The theoretical background consists of two studies whose aim was to develop a diagnostic scale for Smartphone Addiction (Kwon, M. et al, 2013b; Lin, Y.-H. et al, 2014). Conducting the main survey, a set of written questionnaires was provided to a total of 70 participants. The participants consisted of 40 boys and 30 girls, with ages ranging from 14 to 18 years.

The theoretical part of this thesis deals particularly with the leisure activities of young people and a definition concerning smartphone addiction. Furthermore, possible methods for a smartphone addiction therapy are presented.

There were several significant differences in smartphone usage behavior regarding gender demonstrated by young people. Moreover, the ownership of a smartphone influences girls significantly negatively considering meeting real friends. Referring to the eight elected smartphone addiction factors, girls reach in seven categories higher scores than boys. In addition to the female sex, a low self-esteem and a prevention-oriented self-regulation favor the emergence of a smartphone addiction.

Inhalt

1. Einleitung.....	13
1.2. Aufbau der Arbeit.....	14
2. Theorie.....	15
2.1. Jugendliche in Österreich	15
2.1.1. Das Jugendalter	15
2.1.2. Relevante Daten und Fakten	15
2.2. Freizeit.....	16
2.2.1. Historischer Überblick seit 1900.....	16
2.2.2. Definition.....	17
2.2.3. Freizeitumfang.....	19
2.2.4. Freizeitverwendung.....	19
2.2.5. Die Bedeutung des Mobiltelefons im Alltag von Jugendlichen.....	23
2.3. Smartphone-Sucht.....	28
2.3.1. Verhaltenssucht.....	28
2.3.2. Entwicklung und Aufrechterhaltung von Verhaltensstörungen.....	30
2.3.3. Suchtstadien	35
2.3.4. Verhaltenssucht Therapie	37
3. Empirische Studie	41
3.1. Forschungsmethode	41
3.1.1. Smartphone-Addiction-Scale (SAS)	41
3.1.2. Smartphone Addiction Inventory (SPAI)	43
3.1.3. Selbstwert und Rosenbergskala	46
3.1.4. Regulatorischer Fokus	46
3.2. Forschungsfrage	48
3.3. Hypothesen	48
3.4. Studienteilnehmer/innen	49
3.5. Studiendurchführung	50
3.6. Auswertung	50
3.6.1. Allgemeine Ergebnisse	50
3.6.2. Auswertung der Hypothesen.....	61

3.6.3. Hypothesen unabhängige Ergebnisse	75
4. Diskussion und Zusammenfassung der signifikanten Ergebnisse	85
4.1. Signifikante, auf die Faktoren bezogene Ergebnisse	87
4.2. Signifikante, auf den Selbstwert bezogene Ergebnisse	89
4.3. Signifikante, auf den regulatorischen Fokus bezogene Ergebnisse	90
5. Quellenverzeichnis	92
6. Anhang.....	98

1. Einleitung

Das Smartphone ist aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Die Gründe dafür sind aber sehr vielfältig. Manche benötigen es für die Arbeit, um ständig erreichbar zu sein bzw. um auch am Wochenende berufliche e-Mails zu beantworten. Andere wiederum nutzen es hauptsächlich als Spielkonsole, um sich die Zeit zu vertreiben. Dies trifft vor allem auf Kinder und Jugendliche zu. Mit Hilfe des Internets und somit der Möglichkeit Apps herunterzuladen, können die Funktionen des Smartphones ständig erweitert bzw. auf den/die Benutzer/innen individuell angepasst werden. Dadurch kann das Smartphone in jeder Alltagssituation und zu jeder Uhrzeit dazu beitragen, das Leben der Menschen bequemer zu machen. Das moderne Mobiltelefon wird sozusagen zu einem Schweizer Taschenmesser des 21. Jahrhunderts, dessen Funktionen permanent erweitert werden können. Diese Tatsache wirkt sich natürlich auch auf die statistischen Zahlen aus. Nutzten im Jahr 2010 lediglich 35% der 16-24 Jährigen ein Mobiltelefon für die Internetnutzung, verdoppelte sich dieser Prozentsatz innerhalb von zwei Jahren auf 73%. Im Jahr 2014 lag die mobile Internetnutzung mittels Handy schon bei 89,5%. Dabei war der Anteil der weiblichen Nutzerinnen um ca. 10% höher als jener der Männer. (Statistik Austria, 2010 a, S. 26; Statistik Austria, 2012, S. 33; Statistik Austria, 2014a). Zu den Hauptverwendungszwecken zählen dabei das Senden und Empfangen von e-Mails, das Nutzen von Social-Network-Sites und das Lesen von Nachrichten. Mehr als die Hälfte der 16-24 Jährigen spielen regelmäßig Videospiele mit dem Smartphone (JIM-Studie, 2014). All diese Zahlen sind ein Indiz dafür, dass die Verschmelzung zwischen Computer und mobilen Gerät immer mehr voranschreitet. An welchen Orten die Nutzung des Smartphones vollzogen wird, variiert sehr stark. Der Trend liegt aber darin, dass das Smartphone vermehrt zu Hause verwendet wird (Van Eimeren, 2013). Dadurch wird dem Smartphone auch ein großer Teil der Freizeit gewidmet. Dies hat zur Folge, dass sich Familienmitglieder vernachlässigt fühlen und das Kommunikationsverhalten eingeschränkt wird. Interessant ist auch, dass der Anteil der Smartphone-Nutzer/innen, die mehr als 20 Apps installiert haben, am höchsten ist, aber davon lediglich nur fünf Apps häufig verwendet werden (MMA. 2013. S. 87ff). Bei all den Vorteilen, die ein Smartphone bringt, fällt es einem nicht leicht auch die Kehrseite zu betrachten. Diese bekommt von den Medien leider auch zu wenig Beachtung. Mit dieser Diplomarbeit möchte ich versuchen die Auswirkungen einer intensiven Smartphone-Nutzung

von Jugendlichen auf deren Freizeitgestaltung zu analysieren und feststellen wie hoch die Smartphone-Suchtgefahr der 14-18 Jährigen im Burgenland ist.

1.2. Aufbau der Arbeit

Um nun tiefer in das Themengebiet einzudringen, wird sich das folgende theoretische Kapitel meiner Diplomarbeit mit allen zum Thema gehörenden Begrifflichkeiten auseinandersetzen. Dazu gehört unter anderem eine Begriffsbestimmung des Jugendalters und eine Einführung in die Freizeitwissenschaften, welche sich vor allem dem Freizeitverhalten von Jugendlichen widmet. Den Abschluss des zweiten Kapitels bildet das theoretische Gebäude der Smartphone-Sucht, welches auch therapeutische Methoden zur Behandlung einer Smartphone-Sucht enthält.

Im dritten Kapitel wird auf die Forschungsmethodik und deren Auswertung näher eingegangen. Dabei wird zunächst auf bisherige Studien und deren Fragebogendesign eingegangen, welche die Grundlage meines eigens erstellten Fragebogens bilden.

2. Theorie

Da ein Handy bzw. in den meisten Fällen ein Smartphone zu den täglich benutzten Medien von Jugendlichen zählt und die daraus resultierenden Konsequenzen erst ansatzweise erforscht wurden, möchte ich mit dieser Diplomarbeit Jugendliche untersuchen und feststellen, wie hoch die Suchtgefahr tatsächlich ist und welche Konsequenzen für das Freizeitverhalten durch eine Überbenutzung zu erwarten sind.

2.1. Jugendliche in Österreich

2.1.1. Das Jugendalter

Das Jugendalter, auch Adoleszenz genannt, bezeichnet die Zeit zwischen Kindheit und Erwachsensein und stellt somit den Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter dar. In Jahren ausgedrückt, vollzieht sich dieser Entwicklungsabschnitt vom elften bis zum 21. Lebensjahr (Berk, 2005). Diese Zeitspanne kann in drei Perioden eingeteilt werden. Die frühe Adoleszenz, auch Transeszenz genannt, die mittlere und die späte Adoleszenz. Die frühe Adoleszenz beschreibt die Altersstufe von elf bis 14 Jahren, die mittlere Adoleszenz bezieht sich auf 15-17-Jährige und die späte Adoleszenz findet im Alter von 18-21 statt. Die Entwicklung von sozialer, emotionaler und kognitiver Reife ist nach Jaffe (1998) eines der Hauptergebnisse am Ende dieser Entwicklungsphase. Dazu zählt er unter anderem finanzielle Unabhängigkeit, ein eigenes Verantwortungsgefühl, Selbstsicherheit sowie geeignete Problemlösefähigkeiten.

Meine empirische Studie bezieht sich auf burgenländische Jugendliche im Alter von 14-18 Jahren. Dieses Altersspektrum beinhaltet somit die letzte Stufe der Tanseszenz, die gesamte mittlere Adoleszenz und die erste Stufe der späten Adoleszenz. Damit decke ich sozusagen das Zentrum des Jugendalters ab.

2.1.2. Relevante Daten und Fakten

Insgesamt leben zurzeit 8.507.786 (Stand 1.1.2014) Menschen in Österreich. Davon sind 1.016.565 Personen im Alter von elf bis 21 Jahren. Dies entspricht ca. 12% der Gesamtbevölkerung. Von diesen 1.016.565 Personen sind 495.261 weiblich und 521.304 männlich. Betrachtet man nur jene Personen, die 14, 15, 16, 17 oder 18 Jahre alt sind und gleichzeitig im Burgenland leben, so fallen in diese Kategorie insgesamt 14.337 Menschen.

Von diesen Personen sind wiederum 7004 weiblich und 7333 männlich (Statistik Austria 2014 b).

2.2. Freizeit

2.2.1. Historischer Überblick seit 1900

Durch die Einführung der 8-Stunden-Arbeitstage in Verwaltungs- und Industriezweigen im Jahre 1918 gelang den Arbeitern der entscheidende Durchbruch (Opaschowski, 2008). Damit entstand eine Art gesetzlich geregelte Freizeit. Diese wurde mit den politischen Interessen des Nationalsozialismus wieder eingeschränkt, da diese sowohl kulturelle als auch individuelle Freizeitgestaltung kontrollierten und dem herrschenden Weltbild angepasst werden musste. Eine Möglichkeit, seinen eigenen Interessen und Wünschen in den Kriegsjahren nachzugehen, war nicht gegeben. Im Anschluss an den Krieg unterscheidet Opaschowski (2008) vier Zeitäsuren der Freizeitentwicklung.

- Arbeit überwiegt

Fünf Jahre nach dem 2. Weltkrieg, also 1950, wurde das Leben von der Arbeit geprägt. Es herrschte ein 6 Tage Rhythmus mit jeweils 8 Stunden Schichten. Insgesamt wurde also Woche für Woche 48 Stunden, meistens körperlich sehr anstrengend, gearbeitet, um die Existenz der Familie zu sichern. Freizeit diente in Folge dessen in erster Linie der Erholung (Opaschowski, 2008).

- Freizeit auf der Überholspur

1970 war Arbeit immer noch das „bestimmende Strukturmerkmal der Gesellschaft“ (Opaschowski, 2008, S. 33). Die Arbeitswochenstunden wurden aber auf 42 Stunden reduziert und eine 5-Tage-Arbeitswoche wurde eingeführt. Als beschreibendes Sprichwort dieser Zeit konnte folgendes aufgefasst werden. Ohne Fleiß kein Preis. Das heißt, dass diejenigen, die viel und fleißig arbeiten, sich am Wochenende mehr leisten konnten. Der Sonntag wurde somit nicht mehr als Erholungstag genutzt sondern für „Geselligkeit und außerhäusliche Unternehmungen“ (Opaschowski, 2008, S. 32), welche natürlich meistens etwas kosteten.

- „Die Freizeit überholt die Arbeitszeit“ (Opaschowski, 2008, S.33).

1990 wurde eine erstaunliche Veränderung sichtbar. Die erwerbstätigen Menschen hatten in Summe mehr Stunden zur Freizeitnutzung zur Verfügung als sie der Arbeit opfern mussten. Insgesamt wurde die Freizeitgestaltung genauso wichtig wie die Arbeit. Im Grunde sollte beides Spaß machen. Ein weiteres Kennzeichen dieser Freizeitentwicklung ist, dass manche Aktivitäten die in der freien Zeit durchgeführt wurden, einen „Arbeitscharakter“ (Opaschowski, 2008, S. 33) bekamen.

- „Die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit verwischen sich“ (Opaschowski, 2008, S.33)

Der Autor Opaschowski rechnet damit, dass im Jahr 2010 der *„Wandel von der traditionellen Arbeits- zur neuen Leistungsgesellschaft vollzogen sein wird“* (Opaschowski, 2008, S.33). So wie es der Schriftsteller vorhergesagt hat, ist Leistung zum alles entscheidenden Prinzip, sowohl im Privatleben als auch im Beruf geworden. Dies ist nicht nur in der Arbeitswelt so, sondern auch bei Kindern und Jugendlichen in der Schule bzw. in der Freizeit. Die Reduzierung der Arbeitszeit wird aktuell durch eine Erhöhung der Obligationszeit kompensiert. Der Status der Arbeit ist aber trotzdem jener der sinnvollen menschlichen Beschäftigung geblieben. Dennoch wird der Ressource Zeit genauso große Bedeutung geschenkt wie den zu Verfügung stehenden Geldmitteln. Zeit ist kostbar und muss daher auch in der Freizeit für sinnvolle Tätigkeiten genutzt werden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass in den fünfziger Jahren der Freizeitbegriff im Zeichen der Erholung stand. Aufgrund der Arbeitszeitverkürzungen hat nun die Freizeit für jeden Menschen einen eigenständigen Wert bekommen. Sie ist zu einem Symbol des eigenen Vergnügens und der Selbstbestimmtheit geworden. Der Begriff Freizeit steht für ein positives Lebensgefühl, in der der eigene Spaßfaktor an oberster Stelle steht. Sozusagen kann dieser mit dem menschlichen Wohlbefinden und Lebensqualität gleichgesetzt werden.

2.2.2. Definition

Für Opaschowski (1990) ist die Zweiteilung in Arbeits- und Freizeit, welche von mehreren Autoren (Floiger 1994; Hampsch 1998; Schilling 1977) bevorzugt wird, ein künstlich herbeigeführter Blickwinkel. Deshalb wählt er den Begriff Lebenszeit. Damit will er eine

positive Begriffsbestimmung etablieren und sich gleichzeitig vom negativen Image des Freizeitbegriffs befreien. Die Lebenszeit unterteilt er in drei Rubriken. Nämlich:

- *Dispositionszeit*: Diese ist durch eine selbstbestimmte Freizeit, in der das Individuum frei gewählten Aktivitäten nachgehen kann, gekennzeichnet.
- *Obligationszeit*: Das Hauptkennzeichen dieser Zeit ist die Zweckbestimmung. Die Menschen verpflichten sich dabei, sowohl beruflich als auch privat, gesellschaftlich und sozial Tätigkeiten durchzuführen, an welche sie sich dann subjektiv gebunden fühlen.
- *Determinationszeit*: Bei all jenen Tätigkeiten, die in dieser Zeit vollbracht werden, ist der zeitliche, räumliche und inhaltliche Rahmen stets vorgegeben. Alle Handlungen sind fremdbestimmt. Diese Zeit entspricht somit der Erwerbsarbeit (Opaschowski, 1990).

Dabei ist es durchaus möglich, dass eine Zeit in die andere übergeht. Ausschlaggebend dafür ist die Entscheidungsfreiheit über die ein Individuum, während dem Ausüben einer Tätigkeit, verfügt. So kann es durchaus vorkommen, dass eine freiwillige Arbeit in einem Verein, einen verpflichtenden Charakter einnimmt. Ist dies der Fall, so ist natürlich die Entscheidungsfreiheit eingeschränkt. Grundsätzlich gilt folgende Schlussfolgerung: Je weniger Kontrolle von außen kommt, desto mehr handelt es sich um Freizeit und umgekehrt. Die Arbeitswelt stellt dabei jenen Bereich dar, in dem die größte Fremdbestimmung herrscht. Geht man von üblichen Arbeitszeiten (7:00-15:00Uhr bzw. 8:00-16:00Uhr) aus, so ist die Tagesablaufstrukturierung eine wesentliche Komponente, die Freizeit als Restkategorie auffasst. Dadurch ergibt sich aber der Vorteil, dass ein empirisch vergleichbares Maß entsteht, welches noch keine Aussage über die Qualität des Freizeitverhaltens liefert.

Auch die am 31.7.2009 veröffentlichte Studie zur Zeitverwendung von Österreicher/innen der Statistik Austria definierte Freizeit als Rest, der nach Abzug aller „*beruflichen und familiären Aufgaben übrig bleibt*“ (Statistik Austria, 2009, S. 86).

In dieser Arbeit wird Freizeit als jene Zeit aufgefasst, in der man keine beruflichen, schulischen oder sonstigen Verpflichtungen hat und die Selbstbestimmtheit im Vordergrund steht.

2.2.3. Freizeitumfang

Opaschowski (2008) geht, aufgrund der im Jahre 1996 durchgeführten Erhebung zur Zeitverwendung der Bevölkerung, davon aus, dass alle Personen ab 12 Jahren täglich im Durchschnitt circa fünf Stunden Freizeit haben. Dieser Wert setzt sich aus 4 Stunden 10 Minuten unter der Woche, aus 6 Stunden 38 Minuten am Samstag und 7 Stunden 28 Minuten am Sonntag zusammen. Der genaue Durchschnittswert liegt somit bei 5 Stunden und 8 Minuten.

Laut Statistik Austria (2010 b) stehen österreichischen Personen ab 10 Jahren durchschnittlich insgesamt 4,25 Stunden für Freizeitaktivitäten unter der Woche zur Verfügung. Personen ab 60 Jahren haben mit 4h37min Frauen und 5h43min Männer am meisten Zeit für eigene, vollkommen frei gewählte Tätigkeiten. Am wenigsten Freizeit haben Frauen im Alter von 20-39 Jahren. Ihr Anteil beträgt lediglich 2,5 Stunden pro Tag. Interessant ist, dass Personen bis 19 Jahren genau im Durchschnitt liegen. Für meine empirische Untersuchung bedeutet dies, dass alle Studienteilnehmer/innen grundsätzlich über 4,25 Stunden an Freizeit unter der Woche verfügen (Statistik Austria, 2009). Am Wochenende können sogar 6,5 Stunden für Freizeitaktivitäten genutzt werden (Statistik Austria, 2010 b). Vergleicht man die Ergebnisse von Opaschowski und Statistik Austria so muss man trotz der unterschiedlichen Untersuchungszeitpunkte feststellen, dass diese ziemlich ähnlich sind. Bei meiner empirischen Untersuchung werde ich mich aber auf die Ergebnisse von Statistik Austria beziehen, da sich diese im Gegensatz zu Opaschowski auf Österreich beziehen und aktueller sind.

2.2.4. Freizeitverwendung

Bereits Opaschowski (1997) hat in seinem Buch „Einführung in die Freizeitwissenschaft“ angeführt, dass in erster Linie Jugendliche immer mehr Zeit den Medien widmen, da die Faszination elektronischer Medien im Alter von 14-17 Jahren am größten sei. Außerdem beobachtete er, dass Jugendliche die Tendenz zeigen, vermehrt mehrere Medien gleichzeitig zu nutzen. Heutzutage würde man von Multitasking sprechen. Dieses Phänomen ist im Jahr 2014 wahrscheinlich noch verbreiteter als damals. Heute kann man zum Beispiel bequem

vor dem Fernseher sitzen und gleichzeitig mit Hilfe eines Smartphones mit Freunden chatten bzw. die aktuellsten Nachrichten im Internet nachlesen oder ein Videospiel spielen. Wie Jugendliche ihre Freizeit nutzen und welche Medien das Freizeitverhalten am meisten beeinflussen, sollen die nun folgenden Unterkapitel zeigen. Dabei beziehe ich mich zum Großteil auf die Erkenntnisse, die Opaschowski in der 5. Auflage seines Buches „Einführung in die Freizeitwissenschaften“ 2008 feststellte und auf Ergebnisse, die in der JIM-Studie 2014 veröffentlicht wurden.

2.2.4.1. Freizeitverhalten von Jugendlichen

Das Freizeitverhalten des 21. Jahrhundert zeichnet sich durch ein Überangebot an modernen Medien aus. Waren es zu Beginn dieses Jahrhunderts noch Geräte wie Fernseher mit unzähligen Satelliten- bzw. Kabelprogramme, CD, DVD, Videorecorder, die die Konsumenten für eine enorme Zeit in den Bann zogen, sind es aktuell Computerspiele wie World of Warcraft, das Internet und Smartphones. Allen gemeinsam ist, dass sie das verfügbare Freizeit-Zeitbudget zu gering erscheinen lassen und den Konsumenten immer weniger Zeit bleibt, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Deshalb sind immer mehr Menschen im Freizeitstress und erledigen mehrere Dinge gleichzeitig. Doch nicht nur elektronische Medien werden zur Gestaltung der Freizeit herangezogen. Auch für das Zeitung, Bücher und Zeitschriften lesen, wird eine gewisse Zeit wöchentlich aufgewendet. Da das Smartphone auf vielfältigste Weise genutzt werden kann, wird es für Jugendliche immer mehr zu einem Freizeitgerät, welches in jeder Lebenslage und an jedem Ort die Langeweile vertreiben kann. Schon in früher Kindheit lernen Kinder mit den neuen Medien umzugehen. Ein nicht unwesentlicher Bereich der Erfahrungswelten der Kinder wird durch Medien bestimmt (Opaschowski, 2008).

Opaschowski (2008) kam zum Ergebnis, dass die täglichen Vielleser demnächst aussterben werden und sich die Lesegewohnheit eher dahingehend ändern wird, dass das überfliegende, schnelle Bücher lesen zunimmt. Damit sind jene Leser/innen gemeint, die hauptsächlich die Seiten durchblättern und nur das Interessanteste lesen. Zeitungen etablieren sich hauptsächlich bei der älteren Generation. Das Radio hören ist aus dem Alltag der Menschen nicht mehr wegzudenken. Aktuell wird es als „Nebenbei-Medium“ verwendet. Es läuft während dem Autofahren, dem Kochen, dem Putzen usw. Obwohl das Fernsehen immer noch zu den beliebtesten und meist genutzten Freizeitaktivitäten zählt, erleidet

dieses einen deutlichen Qualitätsverlust. Die Menschen wollen in erster Linie unterhalten und nicht mehr informiert werden. Interessant ist die Prognose der Internetnutzung, die Opaschowski (2008) in seinem Buch veröffentlichte. Dabei ist ein Vergleich zwischen den Prognosen der Medienbranche und der Zukunftsforscher zu sehen. Die Zukunftsforscher prognostizierten dabei, dass im Jahr 2010 lediglich 45% und im Jahr 2020 55% mindestens einmal in der Woche im Internet surfen werden. Die Medienbranche sagt für beide Jahre bereits 99% voraus (Opaschowski, 2008).

Vergleicht man diese Prognosen mit aktuellen Umfrageergebnissen, so muss man eindeutig der Prognose der Medienbranche recht geben. War damals noch von einer Internetnutzung einmal in der Woche die Rede, so zeigt sich, dass im Jahr 2012 bereits 94% aller Schüler und Schülerinnen das Internet täglich nutzen (Statistik Austria, 2012). Diese tägliche Nutzung erfolgt auf der einen Seite in der Schule auf der anderen Seite aber auch in der Freizeit. Michael Jäckel formuliert diese Tatsache noch drastischer. „*Man geht nicht mehr ins Internet, man ist einfach im Internet*“ (Jäckel, 2011, S. 352). Durch die sozusagen Omnipräsenz der Medien werden diese in das Alltagsleben integriert. Durch das zu Verfügung stellen von WLAN an öffentlichen Plätzen bzw. durch die Verbreitung von Smartphones ist das Internet nicht mehr an einen bestimmten Ort gebunden. Die Zunahme der Internetnutzung und allgemein die Verwendung moderner Medien bewirkt eine Veränderung der Jugendphase. Hatten ursprünglich die Peergroups den größten Einfluss auf Jugendliche so drängen sich aktuell immer mehr die Medien in den Vordergrund. Dies wirkt sich natürlich auch auf die Freizeitgestaltung aus. Immer mehr Jugendliche nutzen das Internet und die dort zu Verfügung stehenden Social-Web-Angebote um mit ihren Freunden und Verwandten in Kontakt zu bleiben. Das „reale“ Treffen mit Freunden, um Neuigkeiten auszutauschen, verlagert sich zum Teil in Chatrooms. Dass dafür eine Menge an Freizeit aufgewendet wird, ist naheliegend. Jäckel (2011) berichtet außerdem von einer gewohnheitsmäßigen Internetnutzung der Jugendlichen. Die Benutzer/innen greifen rein aus Gewohnheit mittels Smartphone, Tablet usw. auf das Internet zu. Viele Kommunikationsprogramme zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich selbstständig aktualisieren und daher andere Beschäftigungen ständig unterbrechen. Via Signalleuchten oder einem kurzem Vibrieren signalisieren sie den/der Smartphone-Besitzer/innen, dass eine neue Nachricht eingetrudelt ist. Dies führt unausweichlich zu einer Störung der aktuellen Situation.

2.2.4.2. Daten und Fakten

Trotz einer Omnipräsenz von Medien im Alltag der Jugendlichen spielen nach wie vor auch Freizeitaktivitäten ohne Medienbezug eine tragende Rolle. 79% der 12-19-Jährigen zählen Verabredungen und Freunde treffen zu täglichen oder mehrmals in der Woche durchgeführten Tätigkeiten. Je älter Jugendliche werden, desto mehr Priorität gewinnt das Treffen mit Freunden und das nächtliche Ausgehen (JIM-Studie, 2014). Etwas beunruhigend ist die Tatsache, dass die Kategorie „Freunde treffen“ bis ins Jahr 2010 ziemlich konstant bei 88% lag, aber in den letzten vier Jahren kontinuierlich abgenommen hat (JIM-Studie, 2010 - 2014). Dies kann durchaus darauf zurückgeführt werden, dass sich in den letzten Jahren das Medienangebot immer mehr ausgedehnt hat. Jugendliche reduzieren in erster Linie non-mediale Aktivitäten, wie zum Beispiel das „Freunde treffen“ anstatt auf andere Medien zu verzichten. An zweiter Stelle steht aktives Sport ausüben. 76% der Buben und 64% der Mädchen betätigen sich mehrmals in der Woche sportlich. Interessant ist, dass der Anteil an aktiver sportlicher Betätigung mit zunehmendem Alter beiderlei Geschlechts abnimmt (JIM-Studie, 2014). Nicht ganz ein Drittel der 12-19 Jährigen unternimmt regelmäßig etwas mit der Familie. So wie bei der aktiven Sportausübung verlieren Familienunternehmungen mit dem Alter an Bedeutung. Die restlichen Freizeitaktivitäten wie „Musik machen“, „Sportveranstaltungen besuchen“, „Shoppen“ und „Party machen“ sind über die vergangenen Jahre relativ stabil. Auffallend ist aber, dass bis ins Jahr 2010 das „Nichts tun und Ausruhen“ an dritter Stelle stand und diese Freizeitaktivität im Jahr 2014 gar nicht mehr unter den top elf Freizeitkategorien der Jugendlichen zu finden ist. Das „Nichts tun und Ausruhen“ fiel der rasanten Ausdehnung der Gesamtmedienzeit zum Opfer. Für Jugendliche scheint es heutzutage wichtiger zu sein, immer am aktuellsten Stand der Dinge zu sein, als sich auszuruhen. Durch diese permanente Informationsüberflutung und der daraus resultierenden Überforderung steigt der Freizeitstress enorm an. Durch das Überangebot an Medien ist die Fragestellung *„Wann Jugendliche eigentlich noch zur Ruhe und Erholung kommen“* (Frölich, 2012, S. 15) mehr als gerechtfertigt. Blickt man auf die tägliche Nutzungshäufigkeit verschiedener Medien, so etabliert sich das Smartphone als täglicher Begleiter Nummer 1. Mit 87% liegt das moderne Mobiltelefon knapp vor dem Internetgebrauch mit 81%. Das Spiele spielen mit dem Handy ist für die Hälfte der Jugendlichen beiderlei Geschlechts fest in den Alltag integriert. Auf Rang drei und vier stehen mit jeweils circa 60% das Fernsehen und die Verwendung von MP3- Dateien. Für

mehr als die Hälfte der Jugendlichen gehört das Radio hören zur täglichen Freizeitbeschäftigung. Neben der fast täglichen Verwendung von elektronischen Medien zählen immerhin noch 40% der Jugendlichen das Lesen von gedruckten Büchern zu ihren regelmäßig durchgeführten Freizeitbeschäftigungen. Dabei ist aber der Anteil der weiblichen „Bücherwürmer“ deutlich höher als jener der Buben. Den größten Anteil an Nichtleser findet man in der Alterskategorie der 16-17-Jährigen (JIM-Studie, 2014).

Bei all den oben genannten Prozentangaben muss angemerkt werden, dass vor allem bei elektronischen Medien von einer täglichen Nutzungshäufigkeit gesprochen wird. Im Gegensatz dazu sind die Prozentangaben, welche sich auf non-mediale Tätigkeiten beziehen auf einer regelmäßigen, sprich mehrmals in der Woche durchgeführten, Basis aufgebaut.

2.2.5. Die Bedeutung des Mobiltelefons im Alltag von Jugendlichen

In öffentlichen und wissenschaftlichen Diskussionen, deren Anliegen es ist, Jugendliche genau zu beschreiben, fällt immer wieder der Ausdruck „*Digital Natives*“ (Tapscott, 2009, zitiert nach Schul, 2010, S. 231). Mit diesem Begriff werden aber nicht nur die Jugendlichen sondern auch die Umgebung, in der sie aufwachsen, beschrieben. Die „*digitalen Eingeborenen*“ (Schulz, 2010, S. 231) wachsen demnach in einer Welt auf, in der Medien eine überaus große Bedeutung haben und nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken sind (Schulz 2010). Im Jahr 2015 besitzen nahezu alle Personen im Alter von 12-19 Jahren ein eigenes Handy. Durch die Multifunktionalität der aktuellen Smartphone-Modelle haben sich auch die Nutzungsgewohnheiten der Benutzer/innen geändert. Am häufigsten werden mit dem modernen Gerät Lieder abgespielt (78%) und auf das Internet zugegriffen (75%). Die bisherige Nummer 1, das Telefonieren, nimmt im Jahr 2014 nur mehr den dritten Platz ein.

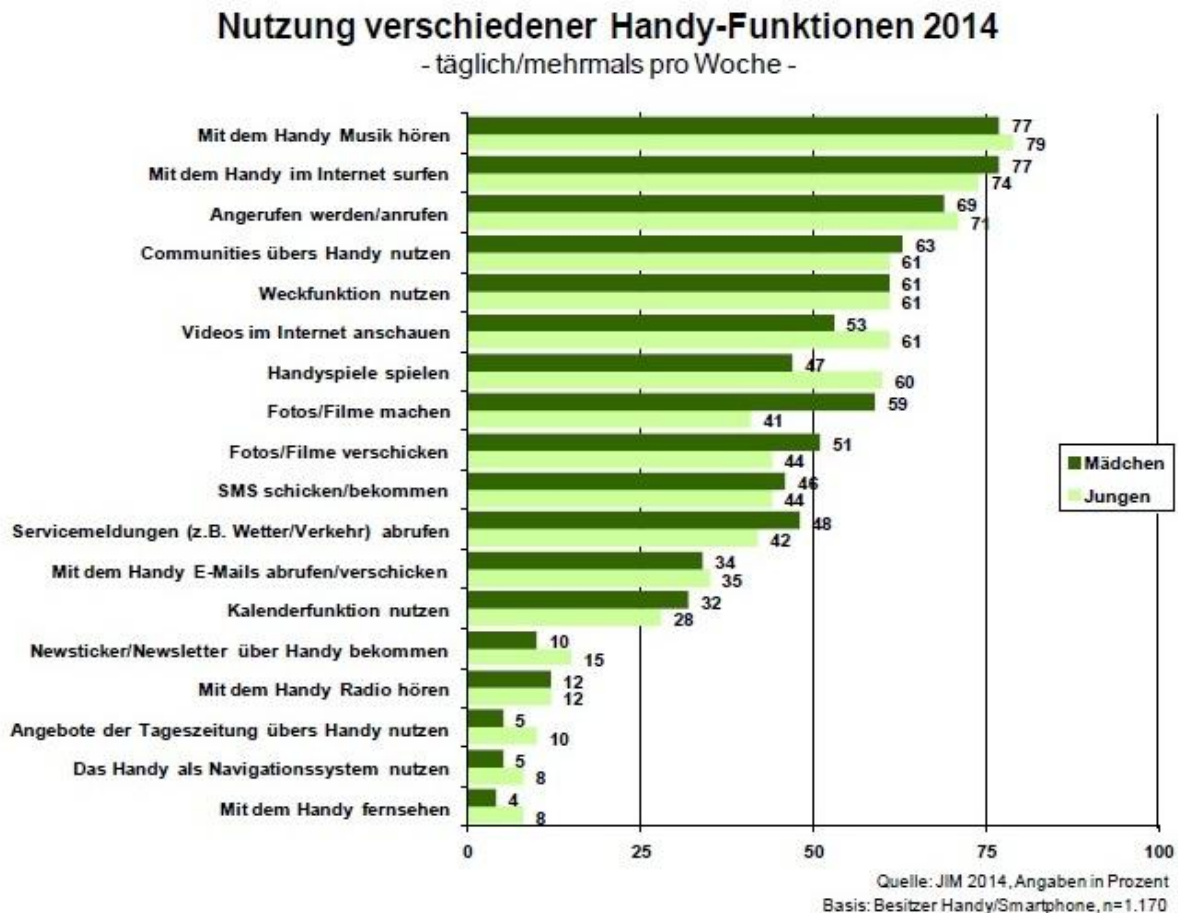


Abbildung 1: Nutzung verschiedener Handy-Funktionen 2014

Abbildung 1 zeigt die Nutzungshäufigkeit verschiedener Handysfunktionen im Jahr 2014 von Jugendlichen. Da Jugendliche aber nicht nur das Smartphone in ihrer Freizeit verwenden, sondern auch Zugriff auf einen Computer, Tablet oder Laptop haben, und manche Nutzungsvorgänge mit mehreren Endgeräten durchgeführt werden können, ist es interessant herauszufinden, welche Geräte von Jugendlichen in den verschiedenen Nutzungssituationen bevorzugt werden. Zu den untersuchten Nutzungsmöglichkeiten zählt die JIM-Studie 2014 folgende Aktivitäten: 1. Filme sehen, 2. Informationssuche, 3. Community nutzen, 4. Fotos und Videos ansehen, 5. Spiele spielen, 6. Musik hören und 8. Nachrichten an Freunde senden.

Lediglich in der ersten Kategorie, dem Filme sehen, musste sich das handliche Multifunktionsgerät dem Laptop geschlagen geben. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Smartphone zunehmend fast alle Funktionen übernimmt, die bisher mit anderen Endgeräten durchgeführt wurden. Außerdem rücken die klassischen Handytätigkeiten wie

das Telefonieren und das SMS schreiben immer mehr in den Hintergrund. Die klassische SMS-Funktion wird mittlerweile durch eine Messenger-App (Whats-App) ersetzt. 94% der aktuellen Smartphone-Besitzer/innen haben diese App bereits in Verwendung (JIM-Studie, 2014). Durch diese Omnipräsenz der digitalen Medien und vor allem des Smartphones muss davon ausgegangen werden, dass Jugendliche diese für deren Persönlichkeitsentwicklung beanspruchen und die Medienverwendung auch deren Tun und Handeln in der Freizeit einschränkt bzw. für die Entwicklung von Wertvorstellungen verwendet werden. Dieses Einwirken von Medien auf die Entwicklung von Jugendlichen kann mit dem Ausdruck *„Sozialisation mit digitalen Medien“* (Schulz, 2010, S. 232) zusammengefasst werden. Dabei geht es um ein *„wechselseitiges Zusammenspiel zwischen Medien, Gesellschaft und Subjekten“* (Schulz, 2010, S. 232). Das Hantieren mit den Medien im sozialen Alltag wird dabei als Basiselement betrachtet, da ein *„Überleben“* in heutiger Zeit, ohne ein gewisses Maß an Medienkompetenz nur mehr sehr schwer möglich wäre. Nach Schulz (2010) findet eine Sozialisation mit Medien auf drei wesentlichen Ebenen statt. Erstens im *„Kontext der Gesellschaft“*, zweitens auf *„medienbezogene Praktiken“* und drittens *„beinhaltet es wichtige Ressourcen, birgt aber ebenso Risiken für das sich entwickelnde Individuum“* (Schulz, 2010, S. 232). Im Folgenden möchte ich nun ein wenig auf diese drei Ebenen des Mediatisierungsprozesses eingehen.

2.2.5.1. Kontext der Gesellschaft

Im Prozess der Sozialisation bezeichnet man die Medien häufig als Instanzen, welche die Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen beeinflussen. Dabei rechnet man die Medien zu den tertiären Sozialisationsinstanzen, während Familie und Schule als primäre und sekundäre gelten (Schulz, 2010). Früher war man der Meinung, dass tertiäre Instanzen die Entwicklung nur bedingt, durch deren Verwendung, beeinflussen. Aktuell schreibt man ihnen aber weit größeren Einfluss zu, da die weltweite Vernetzung auf der einen Seite zu einem Verschwinden traditioneller Bezugsgruppen führt. Auf der anderen Seite ermöglichen digitale Medien die Aufrechterhaltung von entfernten Freundschaften, weil soziale Interaktionen nicht mehr an zeitliche oder örtliche Gegebenheiten gebunden sind. Durch diese Möglichkeit wird die zwischenmenschliche Kommunikation gefördert und das heutige Aufwachsen vollzieht sich in einem höchst mediatisierten Umfeld. *„Das Mobiltelefon fungiert folglich als jederzeit verfügbares, persönliches Medium und als ein Beziehungsmedium, mit*

dem kommunikative Räume und soziale Arrangements neu konstituiert und gestaltet werden“ (Schulz, 2010, S. 234).

2.2.5.2. Mediatisierte Praktiken

Das Vorantreiben des Prozesses der Mediatisierung ist unweigerlich mit der Kommunikation über Medien bedingt (Schulz 2010). Medienkommunikation mittels Mobiltelefon kann in drei verschiedene Typen unterteilt werden.

1. *„Mediatisierte interpersonale Kommunikation“* (Schulz, 2010, 234). Damit sind Beispielsweise Telefongespräche oder Whats-App-Nachrichten gemeint, die zwischen Individuen ohne Orts- bzw. Zeitbezug stattfinden (Schulz, 2010).
2. *„Präsentative und rezeptive Medienkommunikation“* (Schulz, 2010, 234. Diese Art der Kommunikation beinhaltet das Produzieren und Empfangen von Medieninhalten, die problemlos über das Internet an die Öffentlichkeit gelangen können (Schulz, 2010).
3. *„Interaktive Kommunikation“* (Schulz, 2010, 234. Dabei handelt es sich um einen Mensch-Maschinen-Dialog, der vor allem während eines Computerspiels abläuft (Schulz, 2010).

Mit dem zu Hilfenehmen eines Mobiltelefons werden mehrere Kommunikationsformen miteinander verknüpft. Die Aufnahme der Medien in den Alltag der Menschen bezeichnet man als *„Medienaneignung“* (Schulz, 2010, S. 234). Damit ist das *„Sich-zu-Eigen-Machens“* (Schulz, 2010, S. 234) von Medien gemeint. In erster Linie verschmelzen bei Jugendlichen kommunikative Handlungen des Alltags mit dem Handy, wodurch auch Beziehungen zu Gleichaltrigen hergestellt, aufrechterhalten bzw. intensiviert werden. Das Pflegen der Peerbeziehungen durch kommunikativen Austausch ist ein wichtiger Prozess der Sozialisation. Am beliebtesten ist dabei das Schreiben von Kurzmitteilungen (Schulz, 2010).

2.2.5.3. Hilfsmittel und Gefahr

Eine gelungene *„Identitätsentwicklung“* (Schulz, 2010, S. 236) von Jugendlichen ist die Spitze eines erfolgreichen Sozialisationsprozesses (Schulz, 2010). Heut zu Tage ist diese Entwicklung zu tiefst mit Medien durchdrungen. Dabei kann zum Beispiel das Mobiltelefon als wichtige Ressource wahrgenommen werden. Es dient der Herstellung von Beziehungen und dem Sammeln von Erfahrungen. Wichtig ist dabei, dass die Jugendlichen lernen sich selbst zu

organisieren und selbstständig Herausforderungen zu bewältigen. Mit einem Smartphone können ohne großen Aufwand Medieninhalte erstellt, bearbeitet und verbreitet werden. Die Gefahr dabei ist aber, dass diejenigen, die kein modernes Smartphone besitzen, ausgeschlossen werden und somit nicht am sozialen Geschehen teilnehmen können. Außerdem ist dabei die Fähigkeit gefragt, mit modernen Medien effizient umzugehen. Ist man dazu aber nicht in der Lage, so kann sich dies negativ *„auf die Sozialisation auswirken“* (Schulz, 2010, S. 236). In Anbetracht dieses Kriteriums wird in der Literatur häufig der Begriff *„Medienkompetenzförderung“* (Schulz, 2010, S. 236) erwähnt. Damit ist gemeint, dass es in der heutigen Zeit nicht ausreicht Medien einfach zu nutzen, sondern dass man auch in der Lage sein sollte über digitale Medien zu reflektieren (Schulz, 2010).

Im Zuge einer Langzeituntersuchung (Schulz, 2010) wurden vier Mädchen, die untereinander sehr gut befreundet waren, in die Situation gebracht eine Schulwoche und eine Ferienwoche ohne Handy auszukommen. Ein Hauptergebnis dieser Untersuchung war, dass die Kommunikation vor allem in den Ferien zwischen den vier Freundinnen grundlegend gestört war. Ausgemachte Treffen wurden nicht eingehalten und für Verspätungen wurde keine Toleranz gezeigt. Des Weiteren wurde das Festnetztelefon bzw. ein Computer mit einem Messenger Programm nicht als brauchbare Alternative anerkannt, da diese Möglichkeiten an einen bestimmten Ort gebunden waren. Bezogen auf die Identitätsentwicklung ist anzumerken, dass sich die Jugendlichen ohne Mobiltelefon unwichtig, alleine und verloren fühlten. Grundsätzlich ging dabei eine gewisse Beziehungssicherheit verloren, die vor allem in Selbstzweifeln sichtbar wurde. In langweiligen Situationen wurde deutlich, dass die Jugendlichen nur bedingt in der Lage sind, diese Zeit für sich selbst zu nutzen, da sie ständig *„versuchten“* mittels Mobiltelefon ihr Beziehungsnetz abzurufen. Der permanente *„stand-by“* Modus ist aus dem Alltag der Jugendlichen nicht mehr weg zu denken. Schlussfolgernd sei erwähnt, dass sich die Sozialisationsbedingungen durch die Digitalisierung in einem Wandel befinden. Jugendliche Beziehungen und Alltagsherausforderungen werden medial bewältigt, da das eigene Mobiltelefon ein persönliches Medium geworden ist, mit deren Hilfe ein Sicherheitsgefühl hergestellt und somit die Identitätsentwicklung gefestigt wird. Das Mobiltelefon darf daher nicht mehr als eine unabhängige Sozialisationsinstanz betrachtet werden, sondern muss im Kontext mit den anderen *„Sozialisationsbedingungen“* (Schulz, 2010, S. 241) ins Rampenlicht rücken (Schulz, 2010).

2.3. Smartphone-Sucht

2.3.1. Verhaltenssucht

Laut Kwon, M. et al (2013b) wird Smartphone-Sucht den Verhaltenssuchten zugeordnet. Verhaltenssuchte unterscheiden sich in Bezug auf Substanzabhängigkeit dadurch, dass keine stoffgebundene Abhängigkeitsstörung vorliegt. Die Entfaltung der Sucht vollzieht sich somit ohne die Zuführung von Substanzen. Das Verhalten muss dabei exzessive Formen annehmen und den Charakter einer Abhängigkeit entwickeln. In Bezug auf die Verhaltenssucht gibt es noch keine verbindliche Definition des Abhängigkeitsbegriffs. Grundsätzlich kann jedes menschliche Interesse in einer Sucht enden. Die Begriffe Abhängigkeit bzw. Sucht sind allerdings streng genommen auf die stoffgebundenen Abhängigkeiten beschränkt. In den offiziellen Diagnosesystemen wie dem ICD-10 (Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) oder dem DSM-IV (Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen IV) finden die Störungsbilder der Verhaltenssuchte keine eigenständige Anerkennung. Die beiden Begriffe werden in der Alltagssprache oft analog verwendet. Daher möchte ich mich für meine Arbeit an der Begriffsdefinition von Carolin N. Thalemann (2009) und Stefan Poppelreuter (1996) orientieren.

Der Begriff „Sucht“ wird nur mehr in Bezug auf stoffungebundene Störungen angewendet. Im Gegensatz dazu wird bei stoffgebundenen Störungen von Abhängigkeit gesprochen.

Obwohl bei den Verhaltenssuchten keine psychotropen Substanzen eingenommen und daher keine bewusstseinsverändernde Substanz konsumiert wird, konnte durch Studien festgestellt werden, dass im Gehirn ähnliche physiologische Prozesse stattfinden wie beim Konsum von Alkohol oder anderen Drogen. Dabei sind vor allem jene Bereiche des Gehirns betroffen, in denen der Neurotransmitter-Botenstoff Dopamin eine Rolle spielt. Durch die vermehrte Ausschüttung von Dopamin wird das Belohnungszentrum angeregt und das Gefühl der Ekstase wird erzeugt. Daher ist eine Auseinandersetzung mit den Kriterien der stoffgebundenen Abhängigkeit notwendig, um eine Klassifikation und Einordnung der Verhaltenssuchte durchzuführen. Die genaue Festlegung der Abhängigkeit von psychotropen Substanzen ist im ICD-10 zu finden. Um der Diagnose „abhängig“ zugeordnet werden zu können, müssen bei einem Individuum innerhalb eines Jahres drei der sechs angeführten Kriterien gleichzeitig in Erscheinung treten.

Tabelle 1: Abhängigkeitskriterien (Thalemann, 2009, S. 3ff)

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Der Konsum von psychotropen Substanzen ist zwanghaft oder basiert auf einem starken Wunsch.2. Der Beginn bzw. der Abbruch des Konsums sowie die dabei zugefügte Menge kann nicht ausreichend kontrolliert werden.3. Um ein Entzugssyndrom nach der Beendigung zu vermeiden, wird eine ähnliche Substanz konsumiert.4. Toleranzentwicklung. Um die ursprüngliche Wirkung der Substanz zu erhalten, muss eine immer höhere Dosis verabreicht werden.5. Auf Kosten des Substanzkonsums werden andere Pflichten, Freunde und Interessen vernachlässigt.6. Die Verabreichung der Substanz kann nicht gestoppt werden, auch wenn dem Konsument die negativen Folgen bewusst sind. |
|---|

Da eine Verhaltenssucht durchaus komplexer ist als eine Drogenabhängigkeit und oben angeführte Kriterien nicht ausreichen, um die Verhaltenssucht zu klassifizieren, ergänzten Grüsser und Thalemann (2006, zitiert nach Thalemann 2009) diese Merkmale. Insgesamt formulierten die beiden 15 Kriterien, wobei sie die Merkmale des pathologischen Glückspiels und jene der Abhängigkeit berücksichtigen. Zum einfacheren Verständnis werde ich diese nur kurz zitieren.

Tabelle 2: Kriterien einer Verhaltenssucht (Thalemann, 2009, S. 5ff)

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. „Verhalten wird mind. 12 Monate in einer exzessiven Form gezeigt.2. Kontrollverlust3. Verhalten wird als Belohnung empfunden4. Toleranzentwicklung5. Anfänglich angenehmes belohnendes Verhalten wird im Verlauf der Suchtentwicklung zunehmend unangenehmer6. Verhaltensdurchführung aufgrund eines unwiderstehlichen Drangs7. Regulierung der aktuellen Gefühlslage durch Verhaltensdurchführung8. Positive Wirkung wird erwartet9. Eingeengtes Verhaltensmuster10. Gedankliche Beschäftigung mit Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des exzessiven Verhaltens11. Verzerrte Wahrnehmung in Bezug auf das Verhalten12. Entzugserscheinungen13. Fortsetzung des exzessiven Verhaltens trotz schädlicher Folgen14. konditionierte Reaktion auf Reize die mit dem Verhalten assoziiert werden15. Leidensdruck“. |
|--|

Diese 15 Merkmale können problemlos auf eine intensive Smartphone –Nutzung übertragen werden. Dabei beziehe ich mich auf drei Hauptverwendungszwecke, nämlich Social-Network-Sites, Messenger (Whats App) und Videospiele spielen.

Die Verhaltensausübung der drei Verwendungszwecke über einen Zeitraum von einem Jahr, wird sicher von vielen Jugendlichen erfüllt. Dass Kinder vor allem bei Spielen die Kontrolle verlieren und beim Aufstieg in den nächsten Level ein Gefühl der Belohnung erleben, ist sehr naheliegend. Dadurch erreicht man zu Beginn ziemlich bald eine Befriedigung. Doch mit der

Zeit muss immer intensiver gezockt werden, um das nächsthöhere Level zu erreichen. Das ist der Grund für die Toleranzentwicklung. Süchtige glauben, dass sie eh nur einen Level gespielt haben und sehen das Ausmaß der Verhaltensstörung nicht. Um zum Beispiel auch die alles entscheidende letzte Stufe in einem Spiel bewältigen zu können, beschäftigen sich die betroffenen Individuen auch gedanklich mit dem Spiel. Dabei werden Handlungspläne und Strategien entwickelt, um den Endgegner besiegen zu können. Mit der Strategie im Hinterkopf wird das Spiel gestartet. Dies wird mit dem Gefühl der positiven Erwartung begleitet, die Strategie erfolgreich umsetzen zu können. Gelingt dies nicht, ist man natürlich enttäuscht und es entsteht womöglich ein innerer Drang es erneut zu versuchen. Da ein Smartphone aber nicht nur als Spielkonsole dient, werde ich die restlichen Kriterien mit Hilfe von Social-Network-Sites und Whats-App erläutern. Hat ein Mädchen zum Beispiel Streit mit ihrer Mutter, so zieht sich das Mädchen meistens zurück und startet eine Chatunterhaltung mit ihrer besten Freundin. Dabei kann sie ihren Gefühlen freien Lauf lassen und findet im besten Fall auch noch „virtuellen“ Trost. Dass dieses intensive Nachrichten austauschen stundenlang durchgeführt wird, ist den Mädchen meistens nicht bewusst. Als Nebeneffekt sind bei intensiven Nachrichtenverfasser/innen bestimmte Konditionierungen festzustellen. Hört ein betroffenes Individuum bei jemand anderen zufällig den gleichen Nachrichtensignalton so ist dies ein Grund, selbst eine Unterhaltung zu starten. Eine Kontaktverringerung zu den realen Freunden ist den meisten auch bewusst. Trotzdem kann das Verhalten nicht geändert werden. Sollte das eigene Smartphone defekt sein, so weichen viele auf den Computer aus. Die Statusmitteilung: „Smartphone kaputt, bin nur über facebook erreichbar“ kann häufig im sozialen Netzwerk facebook gelesen werden. Dies ist womöglich schon ein Kompensationsversuch um Entzugserscheinungen zu vermeiden.

Da sich nun wirklich alle Merkmale auf lediglich drei Anwendungsmöglichkeiten des Smartphones übertragen ließen, ist die Einordnung der Smartphone-Sucht zu den Verhaltenssüchten gerechtfertigt.

2.3.2. Entwicklung und Aufrechterhaltung von Verhaltensstörungen

Thalemann (2009) führt drei Erklärungsansätze zur Entstehung von Verhaltenssüchten an. Der erste Ansatz versucht die Verhaltenssucht auf kognitiver Ebene zu erklären. Der zweite Ansatz geht davon aus, dass eine Verhaltenssucht erlernt wird. Beim dritten Ansatz stehen

die positiven Erinnerungen im Mittelpunkt, welche sozusagen als Motor für die neuerliche Verhaltensausübung dienen.

2.3.2.1. „Kognitive Erklärungsansätze“ (Thalemann, 2009, S. 8)

Dieser Erklärungsansatz geht davon aus, dass jedes Verhalten ein Endprodukt von vielen Entscheidungsprozessen ist. Besonders wichtige Faktoren, die eine Verhaltenssucht beeinflussen sind „Selbstwirksamkeit, Wirkungserwartung, Kausalattributionen“ und die oben erwähnten „Entscheidungsprozesse“ (Thalemann, 2009, S. 8). Die Selbstwirksamkeit beschreibt dabei den Gewissheitsgrad eine gefährliche Situation meistern zu können bzw. die Kompetenz mit Rückfallsituationen während der Therapie konform umzugehen. Verfügt nun eine Person über eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung ist die Konsumwahrscheinlichkeit bzw. die Rückfallquote erhöht. Die Wirkungserwartung entspricht den Erwartungen einer Person, die das Verhalten ausführt. Assoziiert das Individuum positive Effekte mit der Verhaltensausführung und sind die zu erwartenden negativen Effekte gering, so zeigt es das Verhalten vermehrt. Umgekehrt reduziert sich die Verhaltensangewohnheit. Jede Kausalattribution ist von drei Dimensionen abhängig. Dem Ort, der Stabilität und der Kontrollierbarkeit. Daher kann zwischen internal-external, stabil-instabil und kontrollierbar-unkontrollierbar unterschieden werden. Dadurch ergeben sich acht Attributionsweisen. Diese sind zur besseren Übersicht in Tabelle 3 dargestellt.

Tabelle 3: Acht Attributionsweisen

	Intern		Extern	
	stabil	instabil	stabil	instabil
Kontrollierbar	Typische Anstrengung	Außergewöhnliche Anstrengung	Konsistente Hilfe oder Behinderung durch andere	Außergewöhnliche Hilfe oder Behinderung durch andere
Unkontrollierbar	Fähigkeit	Stimmung	Aufgabenschwierigkeit	Glück

(In Anlehnung an die VO Sozialpsychologische Grundlagen SS14, Olbrich-Baumann S. 91)

Kausalattributionen geben an, auf welchen Faktor die Betroffenen die Verhaltenssucht zurückführen. Führt ein/eine Betroffener/e die Verhaltenssucht auf mehr interne, stabile und globale Ursachen zurück, desto ungünstiger ist der Attributionsstil. Verhaltenssuchtliche gehen außerdem davon aus, dass ein Konsum immer eine Belohnung beinhaltet, eine Spannungsreduktion zu erwarten ist und dass deren Verhaltenssucht, trotz negativer Folgen, akzeptiert wird (Thalemann, 2009).

2.3.2.2. „Lerntheoretische Erklärungsansätze“ (Thalemann, 2009, S.9)

Bei diesem Erklärungsansatz werden die klassische und die operante Konditionierung herangezogen. Grundsätzlich können beide Theorien eins zu eins übernommen werden. Das heißt, auf einen zuvor neutralen Reiz, zum Beispiel den Anblick eines Smartphones, erfolgt eine erlernte Reaktion nämlich das Bedienen des eigenen Mobiltelefons. Dieses Beispiel trifft auf die klassische Konditionierung zu. Bei der operanten Konditionierung geht man von der Tatsache aus, dass ein Suchteffekt belohnend wirkt. Dies kann auf zwei verschiedene Arten erfolgen. Nämlich positiv oder negativ verstärkend. Verspürt ein/e Smartphone-Süchtiger/e während dem Bedienen seines Mobiltelefons ein positives Gefühl so wirkt die Ausübung seines/ihrer Verhaltens wie eine Belohnung. Vermeidet er/sie durch den Blick auf sein/ihr Smartphone Entzugerscheinungen, so kann sein Verhalten als negativ verstärkend interpretiert werden. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass durch *„klassisch konditionierte Schlüsselreize konditionierte Reaktionen hervorgerufen werden, die sich negativ oder positiv verstärkend auf das Suchtverhalten auswirken“* (Thalemann, 2009, S. 10).

2.3.2.3. „Integrativer psychobiologischer Erklärungsansatz“ (Thalemann, 2009, S. 10)

In diesem Ansatz wirkt eine positive Erinnerung als zentraler Motor für die Wiederaufnahme des Verhaltens. Diese Erinnerungen aktivieren dann jene Gehirnregionen, die das Belohnungszentrum anregen, Botenstoffe wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin freizusetzen. Das schlechte daran ist, dass sich unser Organismus schnell an die übliche Dosis gewöhnt, und die ursprüngliche Menge zukünftig nicht mehr ausreicht. Als Folge entwickelt man Toleranz. Durch eine „Sensitivierung des dopaminergen Belohnungssystems“ (Thalemann, 2009, S. 11) ändert sich auch das Verhalten des Individuums. Das Leben findet dann nur mehr vor dem Touchbildschirm des Smartphones statt.

Thalemann (2009, S.11) erklärt dies folgendermaßen:

Die suchtassoziierten Reize erfahren einen erhöhten Anreiz und lösen einen konditionierten motivationalen Zustand aus [...]. Positive Konsequenzen/Empfindungen eines Verhaltens lösen neuronale Substrate für positive Verstärkung aus. Diese positiven Empfindungen werden an einen neutralen Reiz klassisch konditioniert. Die assoziative Verbindung der Reizpräsentation mit der Aktivität des mesolimbischen Dopaminsystems kennzeichnet den entsprechenden,

ehemals neutralen – nun konditionierten-Reiz zukünftig im Verhältnis zu anderen Reizen als positiv; in der Folge wird dieser als attraktiv und erwünscht hervorgehoben.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass durch die Beeinflussung des Konditionierungsprozesses die Betroffenen vermehrt suchtrelevante Stimuli aufsuchen und diese als Antrieb dienen (Thalemann, 2009).

2.3.2.4. Andere Faktoren zur Suchtentstehung

Abgesehen von diesen drei Erklärungsansätzen, trägt der Mensch selbst, das Suchtmittel bzw. das Suchtverhalten und die Gesellschaft zur Entstehung einer Sucht bei. Der Mensch selbst, da die Abhängigkeit nicht von der Droge ausgelöst wird, sondern vom „Umgang mit ihr“ (Gross, 1995, S.15). Und für den Umgang mit einer Substanz ist immer noch der Mensch verantwortlich. Doch dieser Umgang kann unter Umständen durch eine schlechte Erziehung bzw. falsche Vorbilder aus der Gesellschaft erlernt werden. Wächst zum Beispiel ein Kind in einer Familie auf, in der die Eltern täglich stundenlang telefonieren bzw. in das Smartphone starren, so ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind ebenfalls zu solchen Verhaltensweisen neigt, deutlich erhöht. Entscheidend ist aber auch, ob das Kind selbst Zugang zu einem Smartphone hat. Sprich wie griffbereit das Suchtmedium ist und welche Konsequenzen bei der Bedienung zu erwarten sind. Erfreut sich das Kind beim Hantieren mit dem Gerät und wird dies von den Eltern toleriert bzw. sogar gefördert, indem diese spezielle Spiele für das Kind downloaden, so wird dadurch der Drang zur Wiederholung entwickelt. Damit sind wir bei der „Akzeptanz des süchtigen Verhaltens“ (Gross, 1995, S. 15) in der unmittelbaren Gesellschaft angelangt. Für Kinder und Jugendliche ist diese Umgebung vor allem von der Familie geprägt. Herrschen in einer Familie strikte Regeln zur Bedienung eines Smartphones im Beisein von anderen Familienmitgliedern so wird dies den Ausbruch einer anormalen Verhaltensweise ziemlich einschränken. Wird aber der ständige Gebrauch von Medien akzeptiert, so wird das Bedienen eben solcher gefördert, da ja die Dosis immer verstärkt werden muss, um denselben Effekt zu erreichen. Bei jedem Süchtigen spielen diese drei Faktoren eine andere Rolle. Diese Bedeutungsverschiedenheit kann mit einem Dreieck veranschaulicht werden:

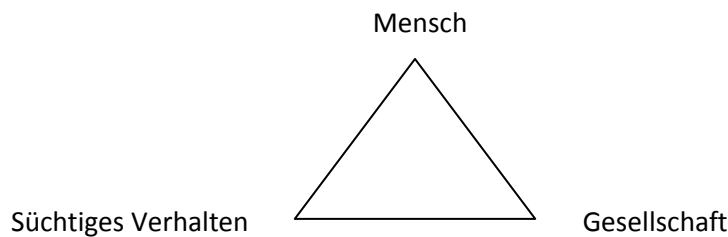


Abbildung 2: Suchtentstehungsdreieck (nach Gross, 1995, S. 16)

Der Faktor Mensch, wird außerdem von der persönlichen Entwicklung, der direkten Umgebung, sprich von der Familie und Freunden, der genetischen Erbanlage und der Lebenszufriedenheit beeinflusst (Gross, 1995). Im Bereich des Suchtverhaltens ist deren „Wirkung“, die „Verträglichkeit“, die „Dosis“, die „Gefährlichkeit“ und die „Griffnähe“ (Gross, 1995, S. 16) entscheidend, ob das Suchtverhalten gezeigt wird oder nicht. Im Rahmen der Gesellschaftsmerkmale, spielen nicht nur die allgemeine Akzeptanz des Verhaltens, sondern auch die Verbreitung und womöglich die Werbung dafür eine wichtige Rolle (Gross, 1995). Da in unserer heutigen Gesellschaft die Werbung für Medien an erster Stelle steht und Smartphones mit den günstigen Tarifen speziell angepriesen werden, ist es gar nicht überraschend, dass circa 90% aller 14-26 Jährigen so ein Gerät besitzen. Vor allem bei Teenagern wird das Mobiltelefon zu einem Statussymbol. Der- oder diejenige mit dem neusten und teuersten Handy wird bewundert. Im Grunde wird so der Anstoß für Smartphone-Sucht durch die Werbung gelegt. Jeder/e muss ein Smartphone besitzen. Diejenigen, die keines haben, sind uncool. All das vermittelt uns die Werbung, die täglich von tausenden Kindern und Jugendlichen konsumiert wird.

2.3.2.5. Aufrechterhaltung

Wie oben bereits erwähnt, ist der Belohnungseffekt hauptverantwortlich dafür, dass ein zu Beginn normales Verhalten in einer Sucht endet, da das Belohnungszentrum im Gehirn immer mehr gereizt werden muss, um das Hormon Dopamin auszuschütten. Mit der Zeit übernimmt das belohnende Verhalten aber die Funktion, Stress abzubauen. Da dies aber sicher nicht die geeignete Form darstellt, sind Probleme vorprogrammiert. Die Zweckentfremdung des Verhaltens wird erduldet, da nun dessen Wirkungen im Vordergrund stehen. Die herbeigeführte Wirkung reguliert somit die menschlichen emotionalen und affektiven Gefühle. Schlussendlich ist das nun bereits süchtige Verhalten das einzige Mittel, welches erfolgreich zu einem positiven Wohlbefinden des Individuums beitragen kann. Um dieses wohltunende und erstrebenswerte Gefühl herbeizuführen, muss der/die Betroffene

sein Verhalten intensivieren. Dadurch bleibt natürlich weniger Zeit, um alternative Verhaltensweisen zu entwickeln. Zur Bewältigung der alltäglichen Umwelteinflüsse verwenden Süchtige lediglich dieses dysfunktionale Verhalten, da die vorherigen belohnenden Verhaltensweisen nun ineffektiv auf das Belohnungssystem wirken. Dadurch werden alle alternativen Handlungsmöglichkeiten verlernt und das süchtige Verhalten wird für die betroffene Person essentiell. Somit muss die Verhaltenssucht aufrechterhalten werden, damit der/die Betroffene ein wohlwollendes Gefühl erlebt. Eine Veränderung des Bewusstseinszustandes wird daher von jedem süchtigen Verhalten angestrebt. Vorrangig geht es sozusagen um die Vermeidung von Unlust und dem Herbeiführen von Lust (Thalemann, 2009).

Zusammenfassend muss man hervorheben, dass das süchtige Verhalten zum Ersatz für alles wird und dass der Beginn der Sucht jener Zeitpunkt ist, an welchem von einer „angemessenen Auseinandersetzung“ (Thalemann, 2009, S. 12) mit Problemen und schwierigen Situationen nicht mehr die Rede ist.

2.3.3. Suchtstadien

Im Verlauf einer Sucht wird häufig von drei Stadien, der Einleitungs-, kritischen und der chronischen Phase gesprochen. Dabei stehen Begriffe wie Gebrauch, Genuss, Missbrauch, aus- und abweichendes Verhalten, Gewöhnung und Sucht im Mittelpunkt. Diesem Modell von Gross (1995) zu Folge durchläuft ein Individuum auf dem Weg zur Verhaltenssucht mehrere Stufen. Zu Beginn jeder Verhaltensweise steht der ursprüngliche **Gebrauch** des Geräts im Vordergrund. Solange das Gerät als Unterstützung für persönliche und gesellschaftliche Weiterentwicklung eingesetzt wird, kann von Gebrauch gesprochen werden. Wenn man dies auf die Smartphone-Nutzung überträgt, so würde der Gebrauch lediglich darin bestehen, einen wirklich notwendigen Anruf durchzuführen. Wird mit dem Bedienen des Smartphones, auf welche Art und Weise auch immer, ein positiver Gefühlszustand erzeugt, so fällt dies bereits in die Kategorie **Genuss**verwendung. Charakteristisch für den Genuss ist die Tatsache, dass Menschen die erreichte Wirkung nicht unbedingt benötigen, aber sie gerne spüren. Bekommt die Smartphone-Nutzung eine selbstschädigende Eigenschaft und zeigt sich diese schädliche Verhaltensweise öfter, so muss dies dem Faktor **Missbrauch** zugeordnet werden. Missbrauch ist meistens ein Anzeichen dafür, dass die betroffene Person ungelöste Probleme hat, welche sie mittels der

Ausführung des Verhaltens versucht zu unterdrücken. Selbstschädigendes Verhalten hängt also in gewisser Weise mit einem aus- bzw. abweichenden Verhalten zusammen. **Ausweichendes Verhalten** liegt zum Beispiel dann vor, wenn ein/eine Jugendlicher/e nach einem Streit mit seinen/ihren Eltern mit Hilfe eines Smartphones in eine virtuelle Welt flüchtet, anstatt das Problem direkt zu lösen. An dieser Stelle muss aber gesagt werden, dass ein ausweichendes Verhalten durchaus seine Legitimität besitzt, um sich kurzfristig von den auftretenden Problemen zu distanzieren. Entscheidend ist, ob im Anschluss daran versucht wird das Problem zu lösen, oder ob so lange gewartet wird, bis das Problem immer größer wird und nicht mehr gelöst werden kann. Erstere Variante sollte natürlich bevorzugt werden. Hauptkennzeichen einer **abweichenden Verhaltensweise** ist, dass sie an und für sich, weder positiv noch negativ ist. Wie eine Verhaltensweise aufgefasst wird, hängt immer von der Gesellschaft, in der man sich gerade befindet, ab. Der Unterschied zum ausweichenden Verhalten ist daher jener, dass das abweichende Verhalten immer von außen, sprich von den Normen und Werten einer Gesellschaft, bestimmt werden. So kann es zum Beispiel unter Informatik Studenten/innen ganz normal sein, sich im Beisein anderer ständig mit dem Smartphone zu beschäftigen bzw. permanent in den Laptop zu starren. In anderen Studienrichtungen oder im Alltag würde man diese Verhaltensweise als unangebracht interpretieren. Ob ein abweichendes Verhalten in einer Gesellschaft akzeptiert wird oder nicht, hängt auch mit den daraus resultierenden Beeinträchtigungen ab. Grundsätzlich wird ein Verhalten so lange toleriert, solange der/die Betroffene seinen/ihren Verpflichtungen im Beruf und im Privatleben erfüllt. Auf dem Weg zur Sucht tritt nun ein weiteres Stadium ans Tageslicht, nämlich jenes der **Gewöhnung**. Menschen neigen dazu sich schnell an bestimmte Verhaltensweisen zu gewöhnen. Hat man sich daran gewöhnt, immer mit gebückter Körperhaltung und gesenktem Genick in das Smartphone zu starren, so können durchaus Kreuz- und Nackenschmerzen auftreten. Werner Gross zu Folge liegt der Faktor Gewöhnung noch im Normalbereich, da dieser noch bewusst wahrgenommen wird und eine Verhaltensänderung mit „*starker willentlicher Anstrengung*“ (Gross, 1995, S. 24) noch möglich ist. Die letzte Stufe in diesem Modell bildet die **Abhängigkeit** bzw. in unserem Fall **die Sucht**. Um es mit den Worten von Gross auszudrücken: „*Das süchtige Verhalten wird zum Problemlösemechanismus Nummer Eins*“ (Gross, 1995, S. 25). Ist eine Person einmal süchtig so wird das Verhindern und Lindern von Entzugserscheinungen zum Lebensmittelpunkt (Gross, 1995, S. 20ff).

2.3.4. Verhaltenssucht Therapie

Da es einige Gemeinsamkeiten zwischen stoffgebundenen Abhängigkeitsstörungen und einer Verhaltenssucht gibt, geht Dr. Sabine M. Grüsser-Sinopoli, Leiterin der Interdisziplinären Suchtforschungsgruppe Berlin, davon aus, dass Therapieansätze aus der Suchttherapie, etwas modifiziert, auch auf Verhaltenssüchte übertragen werden können. Den Mittelpunkt einer Verhaltenssuchtbehandlung bilden „*verhaltenstherapeutische und kognitive Ansätze*“ (Grüsser, 2006, S. 247). Bei einer Verhaltenssucht müssen zuerst der Auslöser und die aufrechterhaltenden Bedingungen analysiert werden. Dazu zählen, wie bereits bei den Erklärungsansätzen erwähnt, internale und externale Attributionsweisen, die positiven und negativen Effekte, die eine Person von dem ausgeübten Verhalten erwartet und die Erinnerungen, die damit verbunden werden. Im Gegensatz zur Therapie von Substanzabhängigen, deren Therapieziel die absolute Abstinenz ist, liegt der Sinn einer Verhaltenssuchttherapie darin, den kontrollierten Umgang mit der Tätigkeit wieder zu erlernen. Betrachtet man den Ansatz, dass eine Verhaltenssucht in erster Linie aufrecht erhalten wird, da die betroffenen Individuen verlernt haben, geeignete Stressbewältigungsstrategien einzusetzen, so ist es nahliegend, dass der Aufbau von alternativen Problembewältigungsmechanismen wesentlich in einer erfolgreichen Therapie verankert sein muss. Dem/der Therapeuten/in muss es dabei gelingen, dass der/die Patient/in die Stress auslösende Situation neu bewertet und nicht sofort das süchtige Verhalten zur Lösung des Problems einsetzt. Durch diese Neubewertung zeigt der/die Therapeut/in dem/der Betroffenen neue Techniken wie man mit einer Problemsituation zu Recht kommt. Tritt ein plötzliches Verlangen zur Durchführung des süchtigen Verhaltens ans Tageslicht so empfiehlt Grüsser (2006) nachfolgende Vorgehensweise.

- 1.) Die Aufmerksamkeit auf eine andere Situation richten.
- 2.) Sich die Vorteile des kontrollierten Gebrauchs in Erinnerung rufen.
- 3.) „*Erarbeiten rationaler Gegengedanken*“ (Grüsser, 2006, S. 253).

Bei der Behandlung einer Verhaltenssucht durch einen/e Therapeuten/in muss vorab der allgemeine Gesundheitszustand des/der Betroffenen, die aktuelle psychische Situation, das Konsumverhalten, das Familienumfeld und die zur Verfügung stehenden Ressourcen abgeklärt werden. Je mehr der/die Patient/in auf diesen einzelnen Ebenen eingeschränkt ist,

umso höher ist der Grad der Sucht und umso länger dauert eine erfolgreiche Therapie (Grüsser, 2006, S. 248ff).

2.3.4.1. Bewährte kognitive Techniken

- Sokratischer Dialog: Beim Sokratischen Dialog werden durch gezielte Fragen und Gegenfragen des/der Therapeuten/in die Patienten/innen dazu aufgefordert, ihre eigenen Meinungen und Überzeugungen neu zu überdenken.
- Pro- und Contra: Der/die Patient/in soll sich bei dieser Technik den Vor- und Nachteilen seiner/Ihrer Verhaltensausführung bewusst werden. Dadurch soll das Bewusstsein gefestigt werden, dass grundsätzlich die Nachteile überwiegen und die Verhaltensausführung in jetziger Form schädlich ist.
- *„Identifikation und Modifikation suchtspezifischer Grundannahmen: Durch die Identifikation suchtspezifischer Grundannahmen wird dem Patienten oft erst bewusst, auf welche Art und Weise seine Gedanken und Überzeugungen mit dem Suchtmittelkonsum in Verbindung stehen“* (Grüsser, 2006, S. 252). Aus der Neuorientierung der Gedanken resultiert eine modifizierte Verhaltensdurchführung.
- *„Downward Arrow: Bei der Downward Arrow - Technik wird von einem allgemeinen Sachverhalt auf die zugrunde liegenden Überzeugungen und Annahmen geschlossen. So können implizite, oft nicht bewusste Überzeugungen sichtbar gemacht werden“* (Grüsser, 2006, S. 252).
- Verantwortungsübernahme: Der/die Verhaltenssüchtige muss die Haftung für sein/ihr Verhalten auf sich nehmen und selbst die Motivation entwickeln, das zur Sucht gewordene Verhalten wieder einzuschränken.
- Tagebuch führen: Mit Hilfe von Tagebucheintragungen soll dem/der Betroffenen bewusst werden, wie sein/ihre Gefühle die Verhaltensausübung beeinflussen.
- Bildhafte Gedanken: Die Vorstellung von alternativen Problembewältigungsstrategien soll dazu dienen, deren Umsetzung zu erproben und sämtliche ungünstige Ideen zu beseitigen (Grüsser, 2006).

2.3.4.2. Bewährte verhaltenstherapeutische Techniken

- Planung und Umsetzung von Tätigkeiten, die nichts mit der Verhaltenssucht zu tun haben. In solchen Situationen sollte die Ausführung des Verhaltens sehr unwahrscheinlich sein.
- Rollenspiel: Als Rollenspiel wird eine Spielform bezeichnet, bei der die Spielenden die Rollen realer oder fiktiver Menschen übernehmen. In diesen künstlich herbeigeführten Situationen soll der/die Betroffene lernen, angemessen auf Konfliktsituationen zu reagieren.
- Entspannungstechniken: Durch gezielte Entspannungsmethoden soll der/die Süchtige lernen, bestehende Ängste und Anspannungen alternativ zu lösen ohne auf die Verhaltensweise zurückzugreifen.
- Schritt für Schritt: Durch eine langsame und behutsame Vorgehensweise soll der/die Patient/in die Chance bekommen, jeden noch so kleinen Schritt in die richtige Richtung selbst bewältigen zu können.
- Lösung von Problemen: Weil die Ressourcen für ein adäquates Problem lösen der süchtigen Individuen sehr eingeschränkt sind, soll der Aufbau von geeigneter Problemlösemethoden gefördert werden.
- Impulskontrolle: Der Auslöser der erneuten Verhaltensdurchführung soll vom Süchtigen erkannt und im Anschluss daran bei Möglichkeit vermieden werden. Ist ein Vermeiden dieses Reizes nicht möglich, so sollte sich der/die Patient/in Handlungsalternativen bewusst machen, um den Stimulus, ohne die süchtige Verhaltensweise anzuwenden, unterdrücken zu können.
- Die in der Therapie erlernten Dinge, sollten zu Hause geübt und somit gefestigt werden (Grüsser, 2006).

2.3.4.3. Smartphone-Suchttherapie

Im Bezug auf eine erfolgreiche Smartphone-Suchttherapie gibt es zurzeit noch keine publizierten Studien. Da aber eine Smartphone-Sucht so wie die Internetsucht zu den Verhaltenssuchten zählt und einige Autoren der Meinung sind, dass eine Smartphone-Sucht viele ähnliche Aspekte mit einer Internetsucht hat, werde ich nun versuchen, die in der Literatur angeführten Therapieansätze für Internetsucht auf eine Smartphone-Suchttherapie umzuformulieren. Young (1999, zitiert nach Grüsser, 2006, S. 271) formulierte diesbezüglich

acht Techniken, mit dem Hinweis, dass es heutzutage nicht mehr möglich ist, komplett auf das Internet zu verzichten. Diese Tatsache trifft auch auf den Smartphone- bzw. Mobiltelefongebrauch zu. Ihre Therapieempfehlungen lauten etwas umformuliert, so:

- Praktiziere das Gegenteil: Zunächst muss analysiert werden, zu welcher Tageszeit bei einem betroffenen Individuum die über durchschnittliche Verwendung beginnt. Startet diese schon morgens beim Aufwachen, indem der/die Smartphone-Besitzer/innen nach dem Deaktivieren des Weckers seine/ihre aktuellen Nachrichten auf facebook oder Whats-App beantwortet, so sollte man dieses Verhalten ändern und statt dessen zuerst bewusst frühstücken oder duschen gehen.
- Äußere Beendigungssignale: Spielt ein Jugendlicher in erster Linie Spiele mit seinem Smartphone, so wäre es von Vorteil, wenn sich dieser/diese vor dem Spielbeginn einen Wecker stellt, um nach 30 minütiger Spielzeit unterbrochen zu werden. Damit kann die Verwendungszeit gut begrenzt werden.
- Smartphone-Sucht gefährdete Personen oder bereits Süchtige sollten mit Hilfe eines schriftlich fixierten, wöchentlichen Smartphone-Nutzungsplans die tägliche Nutzungszeit genau einteilen und sich auch daran halten. Mit diesem Plan soll es den Personen wieder gelingen, das Smartphone angemessen zu verwenden.
- Auf die am häufigsten verwendete Smartphone-Anwendung, zum Beispiel auf das Zocken von Spielen, sollte komplett verzichtet werden. Alle anderen Anwendungen dürfen aber genutzt werden.
- Erinnerungskarten, welche die negativen Folgen der Smartphone-Überbenutzung dem Betroffenen vor Augen führen, sollten immer Griff bereit sein, um die „*Abstinenzmotivation zu erneuern*“ (Grüsser, 2006, S. 271).
- Hervorrufen von Gedanken, welche die Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten, die durch die exzessive Smartphone-Nutzung bedingt wurden, widerspiegeln.
- Smartphone-Süchtige sollten sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, um Unterstützung auf einer sozialen Ebene zu erhalten. Wichtig ist, dass der/die Betroffene dabei seine eigenen Vorlieben nachgehen kann. Oft ist schon die aktive Beteiligung in einem Sportverein ausreichend.
- Familientherapien: Für den Verlauf der Therapie ist es wichtig die Angehörigen mit einzubeziehen. Ein unterstützendes und wohlwollendes soziales Umfeld wirkt sich positiv auf den Therapieerfolg aus (Grüsser, 2006).

3. Empirische Studie

3.1. Forschungsmethode

Als Grundlage meiner empirischen Studie nehme ich zwei Studien, deren Anliegen es war, einen Maßstab bzw. eine Skala zu entwickeln, die angibt, ob Menschen Smartphone-süchtig sind. Im nun folgenden Teil meiner Diplomarbeit möchte ich diese zwei Studien und deren Fragebogendesign näher vorstellen. Daraus resultiert mein eigens erstellter Fragebogen.

3.1.1. Smartphone-Addiction-Scale (SAS)

Die erste Smartphone Sucht Skala (SAS) wurde am 27. Februar 2013 von Kwon, M. et al. veröffentlicht. Bei der Entwicklung dieser Skala nahmen die Forscher an, dass Smartphone-Sucht viele Aspekte mit der Internetsucht gemeinsam hat. Daher wurden die Internetsuchtkriterien von Kimberly S. Young (1998) und eine koreanische Diagnoseskala für Internetsucht (Kim, D.I., 2008) bei der Entwicklung von Smartphone-Suchtkriterien berücksichtigt. Die erste SAS war somit eine modifizierte Version der koreanischen Diagnoseskala für Internetsucht. Einige Fragen wurden geändert, der Begriff Internet wurde durch Smartphone ersetzt und durch die Hinzufügung von zehn Fragen konnte die Funktionalität des Smartphones berücksichtigt werden. Daraus resultierten 48 Fragen, welche in folgende Unterskala unterteilt wurden: tägliche Lebensstörung, Störung der Realitätsprüfung, positive Erwartung, Entzug, Cyberspace orientierte Beziehungen, Überbeanspruchung und Toleranz. Nach Durchführung der Faktorenanalyse musste die Unterskala „Störung der Realitätsprüfungen“ entfernt werden, da sich nur eine Frage auf diese Skala bezog. Des Weiteren wurden 13 Fragen weggelassen, da diese keinem Faktor zugeordnet werden konnten. Die endgültige Skala enthielt somit 34 Fragen. Um die Merkmale der Smartphone-Sucht zu testen, wurden 11 Fragen formuliert, die als Grundlage die Abhängigkeitsdiagnose aus dem DSM IV hatten. Mit diesen Fragen konnte festgestellt werden, dass Smartphone-Sucht, den Verhaltenssuchten zugeordnet werden kann. Die 34 Fragen sind in folgender Abbildung dargestellt. Jene Fragen die blau hinterlegt sind, wurden auch in meinen Fragebogen aufgenommen. Die Nummer in der Klammer steht für die Fragennummer in meinem Fragebogen.

Tägliche Lebensstörung

1. Ich habe schon etliche Pflichten und Arbeiten vernachlässigt, weil ich mich mit dem Smartphone beschäftigt habe (13).
2. Ich lasse mich in der Schule von meinem Smartphone ablenken (17).
3. Nach einer intensiven Smartphone-Nutzung ist mir oft schwindelig und ich sehe verschwommen.
4. Nach einer intensiven Smartphone-Nutzung habe ich Schmerzen im Nacken.
5. Wegen einer zu hohen Smartphone-Verwendung fühle ich mich oft müde.

Positive Erwartungen

6. Während ich mich mit einem Smartphone beschäftige, bin ich entspannt und ruhig (42).
7. Ich erlebe während der Smartphone-Nutzung ein angenehmes oder aufgeregtes Gefühl.
8. Ich bin sehr zuversichtlich, während der Smartphone-Verwendung.
9. Wenn ich mich mit dem Smartphone beschäftige, kann ich Stress abbauen (37).
10. Das einzige was in meinem Leben Spaß macht, ist das Verwenden des Smartphones.
11. Mein Leben wäre leer, ohne mein Smartphone.
12. Ich fühle mich am liberalsten, während ich das Smartphone benutze.
13. Der Smartphone-Gebrauch macht am meisten Spaß.

Entzug

14. Ein Leben ohne Smartphone wäre für mich nicht vorstellbar (22).
15. Wenn ich mich nicht mit meinem Smartphone beschäftigen kann, dann bin ich gereizt und ungeduldig (23).
16. Ich habe mein Smartphone ständig im Kopf, auch wenn ich mich nicht damit beschäftige (24).
17. Ich werde meinen Smartphone-Gebrauch nie aufgeben, auch nicht, wenn mein Alltag schon stark davon betroffen ist.
18. Ich bin irritiert und gereizt, wenn mich jemand, während ich mein Smartphone verwende, stört.
19. Ich nehme mein Smartphone auf die Toilette mit, auch wenn ich in Eile bin, um dorthin zu gelangen.

Cyberspace orientierte Beziehungen

20. Ich fühle mich gut, weil ich mit dem Smartphone mit mehr Menschen in Verbindung treten kann.
21. Mittels Smartphone kann ich mit meinen Freunden/innen leichter über Gefühle sprechen, als in einem face-to-face Gespräch (29).
22. Nicht in der Lage zu sein, das Smartphone zu verwenden, würde gleich schmerzhaft sein, wie einen Freund zu verlieren.
23. Ich habe das Gefühl, dass mich meine Smartphone-Freunde besser verstehen, als meiner realen Freunde.
24. Ich überprüfe ständig mein Smartphone, um nichts in sozialen Netzwerken (Facebook, Twitter...) zu verpassen (28).
25. Ich überprüfe Facebook direkt nach dem Aufwachen (30).
26. Anstatt mit Freunden rumzuhängen, verbringe ich immer öfter Zeit mit dem Smartphone (18).

Überbeanspruchung

27. Ich bevorzuge es, mit meinem Smartphone nach Informationen zu suchen, als andere Menschen danach zu fragen (33).
28. Mein voll geladener Akku reicht nicht für einen ganzen Tag (31).
29. Ich benutze mein Smartphone meist länger, als ich ursprünglich beabsichtigt habe.
30. Das Gefühl, dass etwas fehlt, tritt ein, wenn ich eine bestimmte Zeit das Smartphone nicht in Verwendung habe (26).

Toleranz

31. Ich habe versucht, meine Smartphone-Verwendungszeit zu reduzieren, aber ich bin daran gescheitert.
32. Es wäre gut für mich, wenn ich meine Smartphone-Nutzungszeit reduzieren würde (40).
33. Die Menschen um mich herum sagen, dass ich zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringe.
34. Aufgrund meiner Smartphone-Verwendung hatte ich schon Streit mit anderen Familienmitgliedern (36).

Abbildung 3: 34 Smartphone-Sucht-Fragen (in Anlehnung an Kwon et al. frei übersetzt.)

Abbildung 3 zeigt die 34 Fragen mit den entsprechenden Unterskalen. Diese 34 Fragen mussten auf einer 1-6 Punkteskala bewertet werden. Von „Ich stimme überhaupt nicht zu“ bis „ich stimme vollkommen zu“. Je höher die Anzahl der Punkte ist, desto höher ist die Smartphone-Sucht. Die Studie kam zum Ergebnis, dass 19,3% der Teilnehmer/innen der Diagnose Missbrauch und 9,6% der Diagnose abhängig im DSM IV entsprachen. Laut Kwon, M. et al. sind Studenten/innen und Menschen mit einem niedrigen Bildungsniveau besonders gefährdet, süchtig zu werden.

3.1.2. Smartphone Addiction Inventory (SPAI)

Ein anderes Smartphone Phänomen, welches in den letzten Jahren vermehrt in der allgemeinen Bevölkerung auftritt, sind Phantom Vibrationen und Klingeln des Handys. Dabei bilden sich Personen ein, dass das Smartphone vibriert und nehmen es aus der Jacke, obwohl dies gar nicht so ist. Langzeitstudien zeigen, dass die beiden Symptome mit Stress verbunden sind und dass schwere Phantomvibrationen mit Angst und Depression korrelieren (Lin Y.- H. et al. 2013). Basierend auf der Grundlage der Internet Chen Sucht Skala (Chen, S. H., 2003) wurde das Smartphone Addiction Inventory (SPAI) von Yu-Hsuan Lin, Li-Ren Chang, Yang-Han Lee, Hsien-Wie Tseng, Terry B. J. Kuo und Sue-Huei Chen entwickelt. Die Forscher beschlossen dabei eine Vier-Faktoren-Struktur: zwanghaftes Verhalten, Funktionsbeeinträchtigung, Entzug und Toleranz. Dabei wurde zwanghaftes Verhalten als Kern der Sucht klassifiziert. Beim Wiederholungszwang ist die Fortsetzung des Konsums auf der einen Seite durch das Vermeiden von Entzugserscheinungen charakterisiert. Auf der anderen Seite treibt ein innerer Drang das Individuum an, die Substanz zu konsumieren bzw. das Verhalten durchzuführen. Etwas bedenklich ist die Tatsache, dass die zwanghafte Smartphone-Nutzung nicht einmal dann gestoppt werden kann, wenn den süchtigen Individuen die negativen Konsequenzen bewusst sind. Der Faktor Toleranz wurde als das immer mehr Zeit verbringen mit dem Smartphone definiert, welche dem gleichen Konzept der Toleranz im DSM IV entspricht. Zu Beginn der Studie wurden die Teilnehmer/innen gefragt, ob sie schon Erfahrungen mit Phantomvibrationen und Klingeln haben. Danach mussten die Studienteilnehmer/innen folgende 26 Fragen auf einer 4 Punkte Skala (1. ich stimme überhaupt nicht zu bis 4. ich stimme stark zu) bewerten. Auch hier sind wieder jene Fragen, die in meinen Fragebogen aufgenommen wurden, blau hinterlegt. Die Nummern in Klammer geben die Fragennummer in meinem Fragebogen bekannt.

Zwanghaftes Verhalten

1. Obwohl die Smartphone-Verwendung negative Auswirkungen auf meine zwischenmenschlichen Beziehungen hat, kann ich die Zeit, die ich im Internet verbringe nicht reduzieren.
2. Ich fühle mich betrübt, wenn ich das Smartphone für eine bestimmte Zeit nicht benutzen kann.
3. Mein Leben wäre ohne Freude, wenn es keine Smartphones gäbe.
4. Meine Freizeitaktivitäten werden durch die Smartphone-Nutzung reduziert (20).
5. Ich benutze mein Smartphone meist länger, als ich ursprünglich geplant habe (32).
6. Ich versuche, weniger Zeit mit dem Smartphone zu verbringen, aber die Bemühungen sind vergeblich (39).
7. Ich fühle mich bei der Smartphone- Anwendung sehr kräftig und unabhängig von den erfahrenen Strapazen.
8. Der Smartphone-Gebrauch hat negative Auswirkungen auf meine körperliche Gesundheit. Zum Beispiel überquere ich öfters eine Straße während ich ins Smartphone blicke. Ich habe auch schon während dem Autofahren ein SMS beantwortet.
9. Ich kann den Drang für die Smartphone-Verwendung nicht steuern (38).

Funktionsbeeinträchtigung

10. Während ich mich mit dem Smartphone beschäftige, habe ich Schmerzen im Handgelenk oder im Nacken (16).
11. Wegen dem nächtlichen Smartphone-Einsatz fühle ich mich tagsüber müde.
12. Ich mache es mir zur Gewohnheit, das Smartphone auf Kosten meiner Schlafqualität und Gesamtschlafzeit zu verwenden.
13. Ich schliefe weniger als vier Stunden, weil ich das Smartphone benutzte.
14. Ich lasse mich im Alltag von meinem Smartphone ablenken (14).
15. Ich bevorzuge es, mit meinen Smartphone-Freunden rum zu hängen, als mit meinen realen Freunden.
16. Meine Interaktion mit Familienmitgliedern wird aufgrund der Smartphone-Anwendung verringert (19).
17. Ich brauche eine zunehmende Menge an Zeit auf dem Smartphone, um die gleiche Befriedigung wie früher zu erreichen.

Entzug

18. Ich bin schlecht gelaunt, wenn ich mein Smartphone zu Hause vergesse (12).
19. Ich fühle mich unwohl, wenn ich aufhöre das Smartphone für einen bestimmten Zeitraum zu benutzen.
20. Ich kann keine Mahlzeit einnehmen ohne mein Smartphone anzuwenden.
21. Wenn ich am Morgen aufwache, greife ich zuerst auf mein Smartphone (25).
22. Das Empfinden, etwas zu verpassen, tritt ein, wenn ich eine bestimmte Zeit das Smartphone nicht in Verwendung habe.
23. Ich spüre den Drang das Smartphone wieder zu benutzen, nachdem ich den Gebrauch beendet habe.

Toleranz

24. Ich glaube, dass ich immer mehr Zeit mit dem Smartphone verbringe (34).
25. Meine Smartphone-Nutzungszeit erhöht sich ständig (41).
26. Mir wurde schon öfters gesagt, dass ich zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringe (35).

Abbildung 4: 26 SPAI Fragen (in Anlehnung an YU-Husan Lin et al. frei übersetzt)

Abbildung 4 zeigt die 26 Fragen aus dem SPAI. Zur besseren Übersicht sind diese wieder in die entsprechenden Faktoren aufgeteilt. Die Auswertung und Analyse erfolgte dabei mit der Software IBM SPSS Statistics. Die Ergebnisse dieser Studie bestätigen, dass die Smartphone-

Sucht mehrere ähnliche Aspekte wie die stoffverwandte Abhängigkeitsstörung hat und dass es einen Unterschied zwischen Smartphone-Sucht und Internetsucht bzw. problematischer Mobiltelefonnutzung gibt. Außerdem konnten Phantomvibrationen und Phantomklingeln als unabhängige Smartphone-Sucht-Syndrome eingestuft werden, da die Korrelation zu den einzelnen Unterskalen zu gering ist.

Zusätzlich zu diesen 28 blau hinterlegten Fragen formulierte ich aufgrund meines Literaturstudiums folgende sechs Fragen. Die ersten drei Fragen können dabei dem Faktor Funktionsbeeinträchtigung bzw. Entzug zugeordnet werden. Die Fragen vier – sechs generierte ich aus Eigeninteresse, da es mir ein Anliegen ist die Verbreitungsrate von Phantomvibrationen und Klingeln zu untersuchen bzw. um festzustellen, ob die Studienteilnehmer/innen während einer ca. 15 minütigen Ausfülldauer von ihrem Smartphone abgelenkt werden. Zusätzlich kann mit der vierten Frage herausgefunden werden, wie sehr das Smartphone zu einem unverzichtbaren, omnipräsenten Alltagsbegleiter der Jugendlichen geworden ist, welcher nicht zu Hause vergessen werden darf.

Funktionsbeeinträchtigung
1. Wenn ich eine Nachricht erhalte, lese ich sie sofort (15).
2. Wenn mir langweilig ist, greife ich zu meinem Smartphone (21).
Entzug
3. Wenn ich mein Smartphone nicht verwenden kann, beschäftige ich mich am liebsten mit anderen Bildschirmmedien (TV, PC, Tablet...) (27).
Aus Interesse
4. Ich taste meine Tasche ab, um mich zu vergewissern, dass ich mein Smartphone dabei habe (43).
5. Ich hatte schon irrtümlich das Gefühl, dass mein Smartphone klingelt oder vibriert (44).
6. Ich habe während dem Ausfüllen des Fragebogens auf mein Smartphone geschaut oder wollte darauf schauen (45).

Abbildung 5: Eigens generierte Fragen

3.1.3. Selbstwert und Rosenbergkala

Der Selbstwert eines Menschen ist die Einstellung zu sich selbst. Dieser kann als relativ stabile Persönlichkeitseigenschaft im Laufe des Lebens gesehen werden. Rosenberg (1965, S. 31) definiert den Selbstwert einer Person folgendermaßen:

„When we speak of high self-esteem, then, we shall simply mean that the individual respects himself worthy; he does not necessarily consider himself better than others, but he definitely does not consider himself worse; he does not feel that he is the ultimate in perfection but, on the contrary, recognizes his limitations and expects to grow and improve.“

Frei übersetzt bedeutet dies: Wenn wir von einem hohen Selbstwert sprechen, dann bedeutet dies, dass sich die Person selbst würdig respektiert. Die Person muss sich dabei selbst nicht für besser als die anderen halten, aber er/sie ist definitiv nicht schlechter als die anderen Menschen. Er/sie fühlt sich nicht perfekt, sondern er/sie erkennt seine/ihre Grenzen und erwartet, dass er/sie stets wächst und sich verbessert. Um den Selbstwert eines Menschen zu messen, entwickelte Rosenberg 1965 die Rosenbergkala. Diese besteht aus zehn Fragen, wobei jeweils fünf Fragen positiv bzw. negativ formuliert sind. Diese Fragen müssen auf einer vier Punkte Skala bewertet werden. (1. ich stimme überhaupt nicht zu bis 4. ich stimme stark zu). Um die Auswirkungen des Selbstwertes auf das Smartphone-Suchtverhalten zu messen, sind diese zehn Fragen in meinen Fragebogen aufgenommen worden. (Frage 46-55)

46

3.1.4. Regulatorischer Fokus

Grundsätzlich sind alle Menschen dazu geneigt, unangenehmen Ereignissen aus dem Weg zu gehen und sich angenehmen an zu nähern. Die Selbstregulation des Menschen legt dabei die Wahl des Weges, um ein Ziel zu erreichen, fest. Die Theorie des regulatorischen Fokus geht auf Higgins zurück und besagt, dass Individuen ihre Ziele auf zwei verschiedene „*selbstregulative Systeme*“ (Werth, 2006, S. 20) erreichen können. Steht das Verlangen nach Selbstverwirklichung und die Steigerung von erfreulichen Anlässen im Vordergrund, so richtet sich die Konzentration auf Idealziele und auf eine Gewinnmaximierung. Liegen die Ambitionen einer Person aber daran ihre Pflichtziele, nämlich Sicherheit und Schutz zu gewährleisten, so strebt diese danach Verlusten zu entgehen. Personen deren Anliegen es ist, ihre Idealziele zu verwirklichen, konkretisieren deren Ziele im so genannten Promotionsfokus. Jene, die hingegen nur ihre Pflichtziele verfolgen, realisieren diese im

Präventionsfokus (Werth, 2006). Personen, die ihre Ziele nach dem Prinzip des Promotionsfokus erreichen, sind bei ihrer Vorgehensweise sehr offensiv und gehen dabei mehr Risiko ein. Jene, die in erster Linie ihrem Bedürfnis nach „*Schutz und Sicherheit*“ (Werth, 2007, S. 34) nachgehen, riskieren bei der Erreichung ihrer Ziele weniger. Trotzdem ist es möglich, dass das gleiche Ziel, unabhängig von der Wahl der Strategie, erreicht werden kann. Im Promotionsfokus wird das Ergebnis „*als Eintreten eines positiven Ereignisses*“, im Präventionsfokus dagegen „*als Ausbleiben eines negativen Ereignisses*“ (Werth, 2007, S. 34) dargestellt.

Studien der Universität Ulm zeigen auch, dass der gewählte Erziehungsstil der Eltern einen Einfluss darauf hat, welche Strategie das eigene Kind bei der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse bevorzugt anwendet. Aus einem „*autoritären restriktiven Erziehungsstil*“ (Keller, J.), bei dem vor allem Bestrafungen und wenig Lob im Mittelpunkt stehen, resultiert vorrangig eine präventionsorientierte Persönlichkeit. Legen die Eltern aber viel Wert darauf, dass ein gewünschtes Verhalten auch dementsprechend belohnt wird, so fördert dies die Entwicklung von Idealzielen. Dieser sogenannte „*autoritativer Erziehungsstil*“ (Keller, J.) unterstützt die Ausbildung einer promotionsorientierten Persönlichkeit.

Des Weiteren hängt die Selbstregulation nicht nur mit der Disposition eines Menschen zusammen, sondern auch von den situativen Anforderungen. Situationen, die eine Gewinnmaximierung erfordern, sind promotionsorientiert. Jene Umstände, die eine Vermeidung von Verlusten erfordern, sind präventionsorientiert. Stehen nun die Anforderungen einer Situation und die bevorzugte persönliche Strategie, um das Ziel zu erreichen, im Einklang, so spricht man vom regulatorischem Fit bzw. Passung (Keller, J.).

Um einen möglichen Zusammenhang zwischen der Selbstregulation eines Menschen und der Entstehung einer Verhaltenssucht/Smartphone-Sucht aufzuzeigen, bilden 17 Fragen (Keller&Bless, 2008), welche die Art der Selbstregulation bestimmen sollen, den Abschluss des Fragebogens (Frage 56-72). Der sehr umfangreiche Fragebogen wurde mithilfe des statistischen Auswertungsprogramms IBM SPSS ausgewertet.

3.2. Forschungsfrage

Gibt es signifikante alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede im Smartphone-Nutzungsverhalten und wie hoch ist die Smartphone-Suchtgefahr von 14-18-jährigen Jugendlichen im Burgenland?

3.3. Hypothesen

- 1.) Je jünger die Teilnehmer/innen desto mehr beeinflusst das Smartphone das Freizeitverhalten.
- 2.) 14-jährige Buben zeigen häufiger Entzugerscheinungen als gleichaltrige Mädchen.
- 3.) Im Smartphone-Nutzungsverhalten kann eine Toleranzentwicklung beiderlei Geschlechts festgestellt werden.
- 4.) 14-16 jährige Mädchen verwenden ihr Smartphone häufiger für die Aufrechterhaltung von Cyberspace-orientierten Beziehungen als Buben im selben Alter.
- 5.) Phantomvibrationen und Klingeln sind unter männlichen und weiblichen Jugendlichen gleich verbreitet.
- 6.) Die Smartphone-Suchtgefahr nimmt mit zunehmendem Alter ab.

3.4. Studienteilnehmer/innen

Insgesamt nahmen 90 Personen an meiner Befragung teil. Um das Verständnis des Fragebogens zu überprüfen, führten 20 von diesen 90 Jugendlichen einen Pretest durch. Dieser Test bestand aus den ersten 45 Fragen meines Fragebogens. An der Hauptuntersuchung beteiligten sich 40 Buben und 30 Mädchen im Alter von 14-18 Jahren. Die nun folgenden Statistiken und Interpretationen beziehen sich ausschließlich auf diese 70 Personen. Deren Altersverteilung wird in nachfolgendem Diagramm dargestellt.

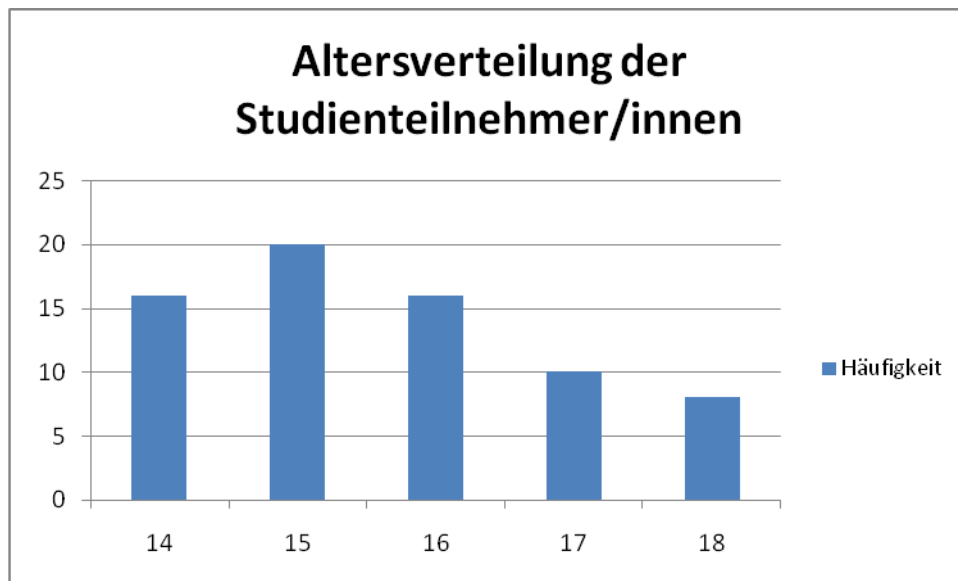


Abbildung 6: Altersverteilung der Studienteilnehmer/innen

Der Altersmittelwert beträgt 15,63 Jahre mit einer Standardabweichung von 1,3. In Prozent ausgedrückt sind 22,9% der Teilnehmer/innen 14 Jahre, 28,6% 15 Jahre, 22,9% 16 Jahre, 14,3% 17 Jahre und 11,4% 18 Jahre alt.

Nach Schultypen aufgeteilt ergibt sich folgendes Bild.

Tabelle 4: Anzahl der Schüler/innen aufgeteilt nach Schultypen a

	Schule						
	AHS	BAKIP	Berufsschule	Fachschule	Fachschule für Sozialberufe	HAK	HLW
männlich	7	0	6	0	0	1	0
weiblich	11	1	0	1	7	2	2
Gesamt	18	1	6	1	7	3	2

Tabelle 5: Anzahl der Schüler/innen aufgeteilt nach Schultypen b

	Schule				
	HTL	NMS	Theresianum	Tourismusschule	Gesamt
männlich	26	0	0	0	40
weiblich	1	2	1	2	30
Gesamt	27	2	1	2	70

Auffallend ist, dass mehr als 1/3 aller weiblichen Studienteilnehmerinnen eine AHS besuchen. Bei den Buben gehen 65% aller Befragten in eine HTL.

3.5. Studiendurchführung

Die Erhebung des Datenmaterials wurde privat durchgeführt. Dazu wurden burgenländische Jugendliche persönlich auf diversen Freizeitveranstaltungen angesprochen oder mittels facebook kontaktiert und gefragt, ob sie bereit wären, einen Fragebogen zu ihrem Smartphone-Nutzungsverhalten auszufüllen. Des Weiteren erklärten sich einige Jugendliche bereit, auch deren Freunde zu fragen, ob diese ebenfalls den Fragebogen ausfüllen würden. Dies funktionierte entgegen meinen Erwartungen ziemlich gut. So konnte innerhalb von ca. zwei Wochen (16.1.2015 – 31.1.2015) die Datenerhebung abgeschlossen werden.

50

3.6. Auswertung

Für die Auswertung des Fragebogens wurden die Antworten der Studienteilnehmer/innen in Zahlen umcodiert. „Stimme voll zu“ wurde in eine 4, „Stimme eher zu“ in eine 3, „Stimme eher nicht zu“ in eine 2 und „Stimme nicht zu“ in eine 1 umgeschrieben. Dies betrifft die Fragen zwölf bis 72. Ein „ja“ bzw. ein Kreuz wurde immer eine 1, ein „Nein“ bzw. eine Nicht-Antwort wurde immer in eine 0 umgeformt.

3.6.1. Allgemeine Ergebnisse

In dieser Studie sind alle 70 Befragten im Besitz eines Smartphones. Die Verteilung der Smartphone-Hersteller ist in Tabelle 6 dargestellt. Die dominierenden Hersteller sind Apple und Samsung. Auf diese zwei Marken entfallen insgesamt 78,5% aller Smartphone-Modelle.

Tabelle 6: Smartphone-Hersteller

Smartphone-Hersteller		
	Häufigkeit	Prozent
Alcatel	1	1,4
Apple	29	41,4
Archos	1	1,4
HTC	4	5,7
LG	2	2,9
Nokia	1	1,4
Samsung	26	37,1
Sony	6	8,6

Das Durchschnittsalter, als die Teilnehmer/innen ihr erstes Smartphone bekamen, beträgt 11,6 Jahren mit einer Standardabweichung von 1,88 Jahren. Die tägliche Beschäftigung an Schultagen bzw. an Wochenenden reicht von 0,5 Stunden bis 24 Stunden. Da es nicht möglich ist, sich 24 durchgehend mit dem Smartphone zu beschäftigen, sind diese 24 Stunden so zu verstehen, dass der/die Jugendliche zu jeder Uhrzeit erreichbar ist. Der errechnete Mittelwert an Schultagen ist 4,66 Stunden und am Wochenende 6,13 Stunden. Dies entspricht ca. 4 Stunden und 40 Minuten an Schultagen und 6 Stunden 8 Minuten am Wochenende. Aus dem breiten Antwortspektrum resultiert, die für beide Kategorien hohe Standardabweichung von 5,04 Stunden an einem Schultag und 5,70 Stunden am Wochenende. Betrachtet man dabei die beiden Geschlechter getrennt, so zeigt sich, dass sich Mädchen (Schultag: 6,00 Stunden; Wochenende: 8,47 Stunden) sowohl an Schultagen als auch am Wochenende deutlich länger mit ihrem Mobiltelefon beschäftigen als Buben (Schultag: 3,65 Stunden; Wochenende: 4,38 Stunden). Dieser Zeitunterschied ist für beide Rubriken signifikant (Wochenende: $t(df = 68) = 3,17$; $p = .00$; Schultag: $t(df = 68) = 1,97$; $p = .05$).

Vergleicht man diese täglichen Smartphone-Nutzungsstunden mit der Zeit, die für Freizeitaktivitäten durchschnittlich zu Verfügung stehen sollte, so erkennt man, dass an Schultagen der Durchschnittswert der Smartphone-Nutzungszeit etwas höher ist, als jene Zeit (4,25 Stunden), die Jugendlichen grundsätzlich für Freizeitaktivitäten nutzen könnten. Am Wochenende ist die Smartphone-Nutzungszeit (6h 8min) nur etwas geringer als die Zeit für Freizeitaktivitäten (6h 30min).

Die 5. Frage meines Fragebogens beschäftigt sich mit den häufigsten Smartphone-Anwendungen der Jugendlichen. Wie bereits in der Einleitung erwähnt, sind es vor allem die Kommunikationsfunktionen des Smartphones, welche permanent Verwendung finden.

Tabelle 7: Gesamtüberblick über die Smartphone-Anwendungen

Smartphone-Anwendungen		
	Häufigkeit	Prozent
Telefonieren	2	2,9
Spielen	10	14,3
Youtube	1	1,4
Whats-App	44	62,9
Soziale Netzwerke	6	8,6
Informationssuche	2	2,9
Zeitungen/Nachrichten	1	1,4
Musik hören	4	5,7

Tabelle 7 bestätigt diese Vermutung. Für 62,9% aller Befragten ist Whats-App der häufigste Anwendungsgrund. Diese Anwendungssoftware, die in erster Linie dem Austauschen von Nachrichten, Fotos und Videos dient, wird von jeweils 22 Buben und Mädchen am öftesten verwendet. Das bedeutet, dass 55% der Buben und 73,3% der Mädchen diese Software ständig verwenden. Außerdem bevorzugen knapp 75% aller Befragten Smartphone-Anwendungen, welche die Möglichkeit der sozialen Interaktion unterstützen (Telefonieren, Whats-App, Soziale Netzwerke). Weit abgeschlagen auf Platz zwei liegt das Spiele spielen mit dem Smartphone. Diese Funktion wird ausnahmslos von zehn männlichen Studienteilnehmern, mit einem Altersdurchschnitt von 15,4 Jahren am häufigsten genutzt. Ein weiterer geschlechtsspezifischer Unterschied lässt sich bei der Verwendung von sozialen Netzwerken feststellen. Für 16,7% aller teilnehmenden Mädchen ist das Aufrufen von sozialen Netzwerkseiten, wie zum Beispiel facebook, die häufigste Smartphone-Anwendung. Im Gegensatz dazu wird diese Smartphone-Funktion nur von einem Buben kontinuierlich verwendet.

Tabelle 8: Smartphone-Anwendungen aufgeteilt nach Geschlecht

Smartphone-Anwendungen				
	Buben		Mädchen	
	Häufigkeit	Prozent	Häufigkeit	Prozent
Telefonieren	2	5,0	0	0,0
Spielen	10	25,0	0	0,0
Youtube	0	0,0	1	3,3
Whats-App	22	55,0	22	73,3
Soziale Netzwerke	1	2,5	5	16,7
Informationssuche	1	2,5	1	3,3
Zeitungen/Nachrichten	1	2,5	0	0,0
Musik hören	3	7,5	1	3,3

Berücksichtigt man nun alle angeführten Funktionen, so ergibt sich ein signifikanter Geschlechtsunterschied in der Smartphone-Nutzung $\chi^2 (df = 7) = 16,58; p = .02$. Zwischen den einzelnen Schultypen konnte hingegen kein signifikanter Anwendungsunterschied festgestellt werden $\chi^2 (df = 70) = 55,88; p = .89$.

Die 6. Frage meines Fragebogens beschäftigt sich damit, ob Jugendliche ihr Smartphone permanent in Betrieb haben, oder ob es Situationen gibt, in denen Jugendliche ihr Smartphone komplett ausschalten. Von allen 70 Befragten wurden dabei insgesamt sieben verschiedene Situationen genannt, in welchen zumindest ein/eine Jugendlicher/e das eigene Mobiltelefon zur Gänze ausschaltet. Tabelle 9 zeigt diese verschiedenen Situationen, sowie deren geschlechtsspezifischen Häufigkeiten (Zeile der „Ja-Antworten“).

53

Tabelle 9: Situationen ohne Smartphone-Ablenkung getrennt nach Geschlecht

Gibt es Situationen in denen du dein Smartphone komplett ausschaltest?														
	Situation													
	Lernen		Schlafen		Kirche		Sport/Hobby		Flugzeug		Tech. Defekt		Familientreffen	
Geschlecht	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m
Nein	27	33	25	27	29	35	27	37	28	39	30	38	29	39
Ja	3	7	5	13	1	5	3	3	2	1	0	2	1	1

Daraus kann man ablesen, dass es vermehrt Situationen gibt, in denen Buben ihr Smartphone komplett herunterfahren und somit nicht von ihrem Mobiltelefon abgelenkt werden. Der zu den sieben Kategorien gehörige Chi-Quadrat-Test liefert uns das Ergebnis, dass dieser geschlechtsspezifische Unterschied für alle angeführten Situationen nicht

signifikant ist. Am häufigsten wird das Smartphone in der Nacht (während dem Schlafen) komplett ausgeschaltet. Dies wurde von 5 weiblichen und 13 männlichen Studienteilnehmer/innen angegeben.

Vergleicht man nun das Alter der Studienteilnehmer/innen mit den sieben Antwortkategorien und betrachtet dabei wieder den entsprechenden Chi-Quadrat-Test, so kann die Schlussfolgerung gezogen werden, dass es auch keinen signifikanten altersspezifischen Unterschied gibt. Tabelle 10 veranschaulicht nun die genauen altersspezifischen Häufigkeiten.

Tabelle 10: Situationen ohne Smartphone-Ablenkung getrennt nach Alter

Gibt es Situationen in denen du dein Smartphone komplett ausschaltest?														
	Lernen		Schlafen		Kirche		Sport/Hobby		Flugzeug		Tech. Defekt		Familientreffen	
Alter	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja
14	12	4	10	6	15	1	16	0	15	1	16	0	16	0
15	18	2	15	5	19	1	17	3	20	0	20	0	19	1
16	13	3	14	2	15	1	15	1	16	0	16	0	16	0
17	10	0	7	3	7	3	10	0	9	1	9	1	9	1
18	7	1	6	2	8	0	6	2	7	1	7	1	8	0
Gesamt	60	10	52	18	64	6	64	6	67	3	68	2	68	2

Insgesamt gaben rund 54% der Befragten, mindestens eine Situation an, in denen sie ihr Mobiltelefon bewusst ausschalten, um folglich nicht von diesem Gerät abgelenkt zu werden.

Da sich das Smartphone in den letzten Jahren zu einem Gerät entwickelt hat, welches Jugendliche laufend begleitet, ging die 7. Frage des Fragebogens der Frage nach, ob es Orte bzw. Aktivitäten gibt, welche Jugendliche bewusst ohne Smartphone aufsuchen oder machen. Tabelle 11 stellt jeweils zwei Orte bzw. zwei Situationen dar, welche von den Befragten ohne Smartphone aufgesucht werden. Zusätzlich werden mit nun folgender Tabelle die geschlechtsspezifischen Häufigkeiten präsentiert.

Tabelle 11: Ohne Smartphone unterwegs getrennt nach Geschlecht

Gehst du manchmal ohne Smartphone außer Haus?								
	Situation							
	Sport/Hobby		Familienbesuche		Schule		Kirche	
Geschlecht	w	m	w	m	w	m	w	m
Nein	21	34	26	37	30	37	30	38
Ja	9	6	4	3	0	3	0	2

Daraus ergibt sich, dass das Smartphone während dem aktiven Sportausüben am häufigsten vernachlässigt wird. Dies wird von etwas mehr als 20% der Studienteilnehmer/innen angegeben. Insgesamt gehen aber fast 70% nie ohne das eigene Mobiltelefon dabei zu haben außer Haus. Tabelle 12 zeigt auch die altersspezifischen Häufigkeiten.

Tabelle 12: Ohne Smartphone unterwegs getrennt nach Alter

Gehst du manchmal ohne Smartphone außer Haus?								
	Sport/Hobby		Familienbesuche		Schule		Kirche	
Alter	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja
14	13	3	14	2	14	2	16	0
15	17	3	19	1	19	1	19	1
16	11	5	16	0	16	0	16	0
17	8	2	7	3	10	0	9	1
18	6	2	7	1	8	0	8	0
Gesamt	55	15	63	7	67	3	68	2

Wie auch schon bei der Auswertung der 6. Frage liefern auch bei dieser Frage die entsprechenden Chi-Quadrat-Tests keine signifikanten alters- bzw. geschlechtsspezifischen Unterschiede. Dennoch lässt sich festhalten, dass das Smartphone ein ständiger Wegbegleiter der Jugendlichen ist und nur noch vereinzelt bewusst zu Hause zurückgelassen wird.

Frage 8 und 9 beschäftigt sich damit, wo sich das eigene Smartphone während dem Schlafen befindet und in welchem Modus das Gerät dabei ist. Bei 68,6% der Teilnehmer/innen befindet sich das Smartphone direkt neben dem Bett. Das Smartphone ist sozusagen immer Griff bereit. Kommt mitten in der Nacht eine Nachricht oder ein Anruf, so stört dies den Schlaf von 33 Jugendlichen, da deren Smartphone entweder komplett eingeschaltet ist oder ein Vibrationssignal ertönt. Daraus lässt sich ableiten, dass knapp die Hälfte aller Jugendlichen auch in der Nacht nicht zu Ruhe kommt und die Schlafqualität durch die Omnipräsenz des Smartphones leidet. Interessant ist, dass sich bei mehr als 10% der Studienteilnehmer/innen das Smartphone sogar im Bett befindet. Lediglich vier Personen lagern ihr Mobiltelefon außerhalb ihres Schlafzimmers. Zur besseren Übersicht folgen nun zwei Tabellen.

Tabelle 13: Smartphone-Aufenthaltsort während dem Schlafen

Wo befindet sich dein Smartphone, während du schläfst?		
	Häufigkeit	Prozent
außerhalb meines Zimmers	4	5,7
am Schreibtisch	10	14,3
direkt neben dem Bett	48	68,6
im Bett	8	11,4

Tabelle 14: Smartphone-Modus in der Nacht

In welchem Modus ist dabei dein Mobiltelefon?		
	Häufigkeit	Prozent
Ausgeschaltet	15	21,4
Lautlos-nicht vibrierend	22	31,4
Lautlos-vibrierend	26	37,1
komplett eingeschaltet	7	10

Die 10. Frage erkundigt sich nach den beliebtesten Aktivitäten der Jugendlichen. Zusätzlich zu den sechs vorgegebenen Antwortmöglichkeiten wurden von den Studienteilnehmer/innen fünf Kategorien genannt. Bei der Auswertung dieser Frage werden nur die ersten sieben Kategorien berücksichtigt, da die restlichen vier, aufgrund ihrer geringen Antworthäufigkeiten, vernachlässigt werden können. Vollständigkeitshalber werden aber alle elf Kategorien in folgenden Tabellen angeführt. Tabelle 15 und 16 präsentieren zunächst die altersspezifischen Häufigkeiten der Ja- und Nein- Antworten.

Tabelle 15: Hobbys getrennt nach Alter a

Welche Hobbys hast du?												
	Sport		Telefonieren		Musik		Chatten		PC/Internet		Party	
Alter	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja
14	4	12	16	0	2	14	12	4	11	5	13	3
15	7	13	17	3	7	13	15	5	10	10	11	9
16	3	13	15	1	11	5	16	0	12	4	10	6
17	5	5	8	2	2	8	9	1	5	5	6	4
18	0	8	8	0	4	4	8	0	6	2	3	5
Gesamt	19	51	64	6	26	44	60	10	44	26	43	27

Tabelle 16: Hobbys getrennt nach Alter b

Welche Hobbys hast du?										
	Freunde treffen		Lesen		Feuerwehr		Schlafen		Kochen	
Alter	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja
14	16	0	15	1	16	0	16	0	16	0
15	20	0	20	0	19	1	20	0	20	0
16	16	0	16	0	15	1	16	0	16	0
17	7	3	10	0	10	0	10	0	10	0
18	6	2	7	1	8	0	7	1	7	1
Gesamt	65	5	68	2	68	2	69	1	69	1

Die dazugehörigen altersbedingten Chi-Quadrat-Tests überprüfen die jeweiligen Signifikanzen. Dieser Test bringt zum Ausdruck, dass nur eine Kategorie einen altersspezifischen Unterschied hervorbringt und die anderen nicht signifikant sind. Das zu hervorhebende Hobby ist in obiger Tabelle „fett“ hervorgehoben. Es handelt sich dabei um das Freunde treffen. $\chi^2 (df = 4) = 15,72; p = .00$

Getrennt nach Geschlechtern ergibt sich folgendes Bild.

Tabelle 17: Hobbys getrennt nach Geschlecht a

Welche Hobbys hast du?												
	Hobbys											
	Sport		Telefonieren		Musik		Chatten		PC/Internet		Party	
Geschlecht	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m
Nein	12	7	25	39	6	20	22	38	23	21	17	26
Ja	18	33	5	1	1	5	8	2	7	19	13	14
Prozent der Ja-Antworten	60	82,5	16,7	2,5	80	50	26,7	5	23,3	47,5	43,3	35

Tabelle 18: Hobbys getrennt nach Geschlecht b

Welche Hobbys hast du?										
	Hobbys									
	Freunde treffen		Lesen		Feuerwehr		Schlafen		Kochen	
Geschlecht	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m
Nein	29	36	28	40	29	39	29	40	29	40
Ja	1	4	2	0	1	1	1	0	1	0
Prozent der Ja-Antworten	3,3	10	6,7	0	3,3	2,5	3,3	0	3,3	0

Betrachten wir zunächst das Verhältnis der geschlechtlichen „Ja-Antworten“ mit der jeweiligen Grundgesamtheit, also die Prozent der „Ja-Antworten“, so liegt die Vermutung nahe, dass es im Gegensatz zum Altersvergleich, mehr signifikante Ergebnisse geben wird. Der Chi-Quadrat-Test bestätigt diese Annahme für die ersten vier Hobbys. Das bedeutet, dass Buben signifikant mehr Sport betreiben als Mädchen $\chi^2 (df = 1) = 4,39; p = .04$. Auf der anderen Seite zählen Mädchen signifikant häufiger „Telefonieren“ $\chi^2 (df = 1) = 4,39; p = .04$, „Musik“ $\chi^2 (df = 2) = 10,52; p = .01$ und „Chatten“ $\chi^2 (df = 2) = 10,52; p = .01$ zu ihren Hobbys. Dieses Ergebnis bestätigt die von Billieux et al. (2007) aufgestellte Theorie, dass Mädchen vermehrt Möglichkeiten der sozialen Interaktion aufsuchen und Buben prinzipiell mehr Sport betreiben.

Die restlichen sieben Rubriken deuten auf keinen signifikanten geschlechtlichen Unterschied hin. Etwas bedenklich ist aber die Tatsache, dass nur noch 10% der Buben und lediglich 3,3% der Mädchen, das reale Freunde treffen zu ihren Hobbys zählen. Dies lässt die Frage laut werden, ob sich das Freunde treffen vor allem bei Mädchen inzwischen in Chatrooms verlagert hat und ob dies durch das Smartphone sogar gefördert wird. Eine Antwort auf diese Frage könnte mitunter Frage Nummer 11 meines Fragebogens liefern. Diese befasst sich nämlich mit dem Grundgedanken, was Jugendliche in ihrer Freizeit machen würden, wenn es keine Smartphones gäbe. Auch bei der Auswertung dieser Frage werden wiederum die alters- bzw. geschlechtsspezifischen „Ja-Antworten“ der Studienteilnehmer/innen analysiert. Der Altersvergleich bringt dieses Mal keine signifikanten Ergebnisse zum Vorschein. Die entsprechenden Antworthäufigkeiten sowie die genannten Aktivitäten werden in Tabelle 19 und 20 präsentiert.

Tabelle 19: Freizeitaktivitäten, wenn es keine Smartphones gäbe, getrennt nach Alter a

Was würdest du in der Freizeit machen, wenn es keine Smartphones gäbe?										
	Sport		Freunde treffen		Party		Musik		Outdoor Hobbys	
Alter	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja
14	15	1	11	5	16	0	14	2	16	0
15	15	5	15	5	19	1	20	0	18	2
16	11	5	10	6	15	1	16	0	15	1
17	8	2	6	4	9	1	10	0	10	0
18	6	2	6	2	7	1	8	0	8	0
Gesamt	55	15	48	22	66	4	68	2	67	3

Tabelle 20: Freizeitaktivitäten, wenn es keine Smartphones gäbe, getrennt nach Alter b

Was würdest du in der Freizeit machen, wenn es keine Smartphones gäbe?										
	Andere Medien		Keine Beeinflussung		Lernen		Ausruhen		Sonstiges	
Alter	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja
14	14	2	13	3	15	1	15	1	16	0
15	17	3	20	0	19	1	18	2	19	1
16	13	3	13	3	16	0	15	1	15	1
17	7	3	9	1	9	1	9	1	10	0
18	8	0	7	1	8	0	8	0	7	1
Gesamt	59	11	62	8	67	3	65	5	67	3

Richten wir nun unseren Blick auf die Geschlechtsunterschiede der jeweiligen „Ja-Antworten“ so kann folgendes festgestellt werden. Das reale Freunde treffen würde sowohl von den Buben als auch von den Mädchen wieder vermehrt durchgeführt werden. In dieser Kategorie sind nämlich die meisten Ja-Antworten zu finden. Außerdem zeigt sich, dass insgesamt 43,3% der Mädchen wieder vermehrt dieser Aktivität nachgehen würden, wenn es keine Smartphones gäbe. Im Vergleich zur Antworthäufigkeit bei der zehnten Frage ist dies ein Plus von 40%. Der passende Chi-Quadrat-Test offenbart diesbezüglich sogar einen signifikanten Geschlechtsunterschied. $\chi^2 (df = 1) = 3,86; p = .05$. Das heißt, dass der Besitz eines Smartphones das reale Freunde treffen der Mädchen hochgradig stört, und dass dieser Störungsunterschied zwischen den beiden Geschlechtern signifikante Ausmaße annimmt.

59

Die zweit häufigsten „Ja- Antworten“ sind im Bereich der aktiven Sportausübung zu finden. Obwohl insgesamt 51 der 70 Befragten irgendeine Sportart generell als Hobbys haben, würden 13 Jugendliche ohne Smartphones noch mehr Sport ausüben. Zwei Jugendliche würden ohne Smartphone-Besitz sogar damit beginnen aktiv Sport auszuüben. Dies kann als Hinweis interpretiert werden, dass sich die immer weiter ausdehnende Beschäftigungszeit mit dem Smartphone zum Leidwesen der sportlichen Betätigung durchgeführt wird. Die dritt häufigste Freizeitbeschäftigung wäre, unter oben beschriebener Grundannahme, das Hantieren mit anderen Medien. Dies würde von elf Jugendlichen alternativ praktiziert werden. Interessant ist auch, dass sich ohne Smartphone fünf Jugendliche wieder vermehrt ausruhen würden und das Smartphone für acht Studienteilnehmer/innen keine Beeinflussung auf die Freizeitgestaltung hat. Erst genannte Kategorie liefert die Erkenntnis, dass ca. 7% der Jugendlichen von ihrem Smartphone derart gestört werden, dass sie keine Zeit mehr für Erholung und Entspannung finden. Diese Tatsache betrifft mehr Mädchen als

Buben, da Mädchen generell mehr von ihrem Smartphone abgelenkt und sogar kontrolliert werden. Auf die nicht erwähnten Rubriken wird aufgrund der geringen „Ja-Antworten“ nicht näher eingegangen.

Tabelle 21: Freizeitaktivitäten, wenn es keine Smartphones gäbe, getrennt nach Geschlecht a

Was würdest du in der Freizeit machen wenn es keine Smartphones gäbe?										
	Sport		Freunde treffen		Party		Musik		Outdoor Hobbys	
Geschlecht	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m
Nein	22	33	17	31	30	36	29	39	29	38
Ja	8	7	13	9	0	4	1	1	1	2
Prozent der Ja-Antworten	26,6	17,5	43,3	22,5	0	10	3,3	2,5	3,3	5

Tabelle 22: Freizeitaktivitäten, wenn es keine Smartphones gäbe, getrennt nach Geschlecht b

Was würdest du in der Freizeit machen wenn es keine Smartphones gäbe?										
	Andere Medien		Keine Beeinflussung		Lernen		Ausruhen		Sonstiges	
Geschlecht	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m
Nein	26	33	29	33	29	38	26	39	30	37
Ja	4	7	1	7	1	2	4	1	0	3
Prozent der Ja-Antworten	13,3	17,5	3,3	17,5	3,3	2,5	13,3	2,5	0	8,1

3.6.2. Auswertung der Hypothesen

Hypothese 1:

Je jünger die Teilnehmer/innen desto mehr beeinflusst das Smartphone das Freizeitverhalten.

Betrachtet man unten folgende Korrelationstabelle (Tabelle 23 und 24) so kann festgestellt werden, dass das Alter keinen der acht gewählten Smartphone-Suchtfaktoren (Entzug, tägliche Lebensstörung, Funktionsbeeinträchtigung, Cyberspace-orientierte Beziehungen, Zwang, Überbeanspruchung, Toleranz und positive Erwartungen) stark beeinflusst. Es gilt nämlich, je näher die betragsmäßige Maßzahl bei Eins liegt, desto größer ist der Zusammenhang zwischen den zwei Variablen. Das Vorzeichen gibt an, ob dabei ein positiver oder negativer Zusammenhang vorliegt. Eine positive Korrelation wird zum Beispiel durch eine „je mehr-desto mehr“ Beziehung dargestellt. Bei oben aufgestellter Hypothese handelt es sich daher um eine negative Korrelation. Sie gilt als bestätigt wenn eine negative Korrelation vorherrscht. Die beiden Faktoren „tägliche Lebensstörung“ und „Funktionsbeeinträchtigung“, welche das Freizeitverhalten der Jugendlichen darstellen, zeigen eine schwache positive Korrelation von $r = ,011$ und $r = ,072$. Somit konnte auf der einen Seite nachgewiesen werden, dass das Alter das Freizeitverhalten durch eine intensive Smartphone-Verwendung nur gering beeinflusst und die Korrelation, entgegen der Annahme, positiv ist. Hypothese 1 muss daher fallen gelassen werden.

61

Tabelle 23: Korrelationstabelle a

	Entzug	Tägliche- Lebensstörung	Funktions- beeinträchtigung	Cyberspace-orientierte Beziehung
Alter	,031	,011	,072	-,042
Selbstwert	-,269*	-,150	-,145	-,303*
Promotion	,037	-,103	,002	-,041
Prävention	,255*	,063	,241*	,151

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Tabelle 24: Korrelationstabelle b

	Zwang	Überbe- anspruchung	Toleranz	positive Erwartungen
Alter	-,052	-,015	-,055	-,030
Selbstwert	-,479**	-,262*	-,279*	-,269*
Promotion	,023	,282*	,059	,032
Prävention	,176	,267*	,313**	,273*

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

* . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Vergleicht man nun aber die beiden Geschlechter, so zeigt sich, dass Mädchen (2,45) beim Faktor „tägliche Lebensstörung“ höhere gewichtete Mittelwerte erzielen als Buben (1,93). Der größte Unterschied tritt zwischen 16 und 17-jährigen Mädchen und den gleichaltrigen Buben auf. Mädchen zeigen dabei einen Mittelwert, welcher um 1 höher ist, als jener der Buben. Daraus folgt, dass sich Mädchen und Buben signifikant in der „täglichen Lebensstörung“ durch das Smartphone $t(df = 68) = 2,55; p = ,01$ unterscheiden (siehe Tabelle für unabhängige Stichproben im Anhang).

Tabelle 25: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable tägliche Lebensstörung

Tägliche Lebensstörung						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	1,63	,58	8	2,50	,85	8
15	2,08	,97	12	2,50	1,00	8
16	1,88	,68	12	2,88	,63	4
17	1,50	,41	4	2,50	1,14	6
18	2,63	1,11	4	1,75	,65	4
Gesamt	1,93	,81	40	2,45	,90	30

Der Zwischensubjekteffekt Test bestätigt, dass es einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Geschlechtern im Faktor „tägliche Lebensstörung“ gibt, aber die Altersvariable bzw. die Interaktion zwischen den Variablen Geschlecht und Alter nicht signifikant sind.

Tabelle 26: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable tägliche Lebensstörung

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	3,42	1	3,42	4,77	,03	,07
Alter	1,22	4	,30	,42	,79	,03
Geschlecht*Alter	5,66	4	1,42	1,98	,11	,12
Fehler	42,98	60	,72			
Gesamt	377,75	70				
Korrigierte Gesamtvariation	54,18	69				

Der Geschlechtsvergleich beim Faktor „Funktionsbeeinträchtigung“ liefert folgende Ergebnisse. Der gewichtete Mittelwert der Mädchen (2,59) ist ebenfalls höher als jener der Buben (2,35). Außerdem beeinflusst das Smartphone die Funktionen der Mädchen am meisten im Alter von 16 Jahren. Buben werden dagegen im Bereich dieses Faktors erst im Alter von 18 am häufigsten durch das Smartphone gestört. So wie beim Faktor „tägliche Lebensstörung“ stellt die höchste Alterskategorie jene Rubrik dar, in der die männlichen Jugendlichen einen höheren Mittelwert als die gleichaltrigen Mädchen aufweisen. Der Test für Mittelwertgleichheit bestätigt auch hier einen signifikanten Geschlechtsunterschied $t(df = 68) = 2,06$; $p = ,04$ (siehe Tabelle für unabhängige Stichproben im Anhang).

63

Funktionsbeeinträchtigung						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	2,23	,25	8	2,48	,63	8
15	2,35	,59	12	2,63	,48	8
16	2,38	,54	12	2,95	,25	4
17	2,25	,53	4	2,73	,30	6
18	2,60	,43	4	2,20	,43	4
Gesamt	2,35	,49	40	2,59	,49	30

Tabelle 27: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Funktionsbeeinträchtigung

Die Bestätigung des signifikanten Unterschieds zwischen den Geschlechtern durch den Zwischensubjekteffekt Test bleibt uns dieses Mal verwehrt. Auch der Unterschied der beiden anderen Quellen, nämlich Alter und Geschlecht*Alter ist dieses Mal nicht signifikant.

Tabelle 28: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Funktionsbeeinträchtigung

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	,81	1	,81	3,35	,07	,05
Alter	,74	4	,19	,77	,55	,05
Geschlecht*Alter	1,27	4	,32	1,32	,27	,08
Fehler	14,47	60	,24			
Gesamt	438,92	70				
Korrigierte Gesamtvariation	17,27	69				

Hypothese 2:**14-jährige Buben zeigen häufiger Entzugserscheinungen als gleichaltrige Mädchen.**

Achten wir zu Beginn nur auf einen kleinen Teil der Hypothese, nämlich dass Buben häufiger Entzugserscheinungen zeigen als Mädchen, so zeigt sich, dass der Mittelwert aller Studienteilnehmerinnen mit 2,31 sogar etwas höher ist, als jener der männlichen Probanden. Dieser beträgt nämlich 2,09. Dieser Teil der Hypothese muss daher bereits verworfen werden. Außerdem stellt man fest, dass der Unterschied zwischen den beiden Geschlechtern, in punkto Entzugserscheinungen nicht signifikant ist $t(df = 68) = 1,57; p = .12$ (siehe Tabelle für unabhängige Stichproben im Anhang). Nach Geschlecht betrachtet, ergibt sich folgende auf alle Faktoren bezogene Gruppenstatistik.

Tabelle 29: Gruppenstatistik getrennt nach Geschlecht und den einzelnen Faktoren

Gruppenstatistik				
	Geschlecht	N	Mittelwert	Standardabweichung
Entzug	weiblich	30	2,31	,56
	männlich	40	2,09	,61
Tägliche Lebensstörung	weiblich	30	2,45	,90
	männlich	40	1,93	,81
Funktions-beeinträchtigung	weiblich	30	2,59	,49
	männlich	40	2,35	,49
Cyberspace orientierte Beziehungen	weiblich	30	1,96	,68
	männlich	40	2,01	1,10
Zwang	weiblich	30	2,06	,54
	männlich	40	1,83	,68
Überbeanspruchung	weiblich	30	2,51	,84
	männlich	40	2,15	,77
Toleranz	weiblich	30	2,55	,72
	männlich	40	1,98	,66
Positive Erwartungen	weiblich	30	2,38	,76
	männlich	40	2,19	,68

Analysiert man die Daten tiefer und unterscheidet dabei nicht nur das Geschlecht sondern auch das jeweilige Alter der Teilnehmer/innen, so erkennt man, dass Buben lediglich im Alter von 18 Jahren, mehr Entzugserscheinungen zeigen als Mädchen. In den restlichen Alterskategorien (14-17) erreichen die Mädchen höhere Mittelwerte. Somit wurde genau das Gegenteil, der ursprünglichen Hypothese gezeigt und die gesamte Hypothese muss

verworfen werden. Tabelle 30 gibt die genauen Mittelwerte und deren Standardabweichung wieder.

Tabelle 30: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Entzug

Entzug						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	1,76	,52	8	2,38	,65	8
15	2,27	,72	12	2,38	,46	8
16	2,03	,47	12	2,35	,44	4
17	2,00	,59	4	2,37	,70	6
18	2,45	,81	4	1,95	,53	4
Gesamt	2,09	,61	40	2,31	,56	30

Der Test der Zwischensubjekteffekte unterstreicht, die oben herausgefundene Erkenntnis, dass sich Mädchen und Buben im Alter von 14-18 Jahren weder im Geschlecht, noch im Alter bzw. beide Quellen multipliziert, also Geschlecht*Alter, signifikant im Auftreten von Entzugserscheinungen unterscheiden. Tabelle 31 verdeutlicht dieses Ergebnis. Richtet man den Blick dabei auf die Spalte Sig. (=Signifikanz) so erkennt man, dass bei allen drei fett gedruckten Quellen die Signifikanz deutlich größer als 0,05 ist.

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	,47	1	,47	1,31	,26	,02
Alter	,53	4	,13	,38	,83	,02
Geschlecht*Alter	1,75	4	,44	1,24	,31	,08
Fehler	21,28	60	,36			
Gesamt	358,92	70				
Korrigierte Gesamtvariation	24,51	69				

Tabelle 31: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Entzug

Hypothese 3:

Im Smartphone-Nutzungsverhalten kann eine Toleranzentwicklung beiderlei Geschlechts festgestellt werden.

Werden zu Beginn der Untersuchung abermals die Mittelwerte der Tabelle 29 (S. 65) betrachtet, so zeigt sich, dass bei Mädchen durchaus eine Toleranzentwicklung (Mittelwert 2,55) zu erkennen ist. Bei den Buben liegt der Mittelwert bei 1,98. Das bedeutet, dass von allen Studienteilnehmern etwas mehr Antworten gegeben wurden, die auf die Entwicklung keiner Toleranz hindeuten. Aus dem T-Test für Mittelwertgleichheit kann abgeleitet werden, dass sich die beiden Geschlechter signifikant im Auftreten einer Toleranzentwicklung unterscheiden. $t(df = 68) = 3,50; p = ,00$ (siehe Tabelle für unabhängige Stichproben im Anhang). Berücksichtigt man zusätzlich das Alter der Mädchen und Buben, so ist es ersichtlich, dass die männlichen Versuchsteilnehmer den Höhepunkt ihrer Toleranzentwicklung mit 18 Jahren haben, aber deren Toleranzentwicklung im Altersverlauf nur geringen Schwankungen ausgesetzt ist. Mädchen hingegen erreichen das Maximum ihrer Toleranzausprägung bereits mit 15 Jahren und deren Schwankungen sind deutlich breiter, wobei deren Minimum bei 18 Jahren liegt. Zur besseren Übersicht folgt nun eine Tabelle bzw. eine grafische Veranschaulichung.

Tabelle 32: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Toleranz

Toleranz						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	1,90	,74	8	2,50	,76	8
15	2,00	,68	12	2,85	,85	8
16	2,03	,79	12	2,65	,34	4
17	1,80	,37	4	2,37	,69	6
18	2,05	,44	4	2,25	,75	4
Gesamt	1,98	,66	40	2,55	,72	30

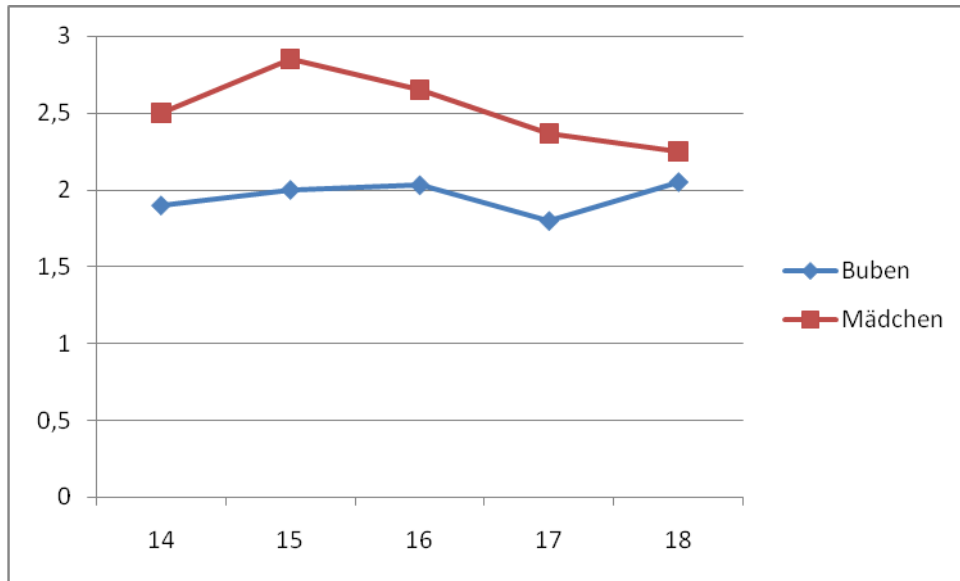


Abbildung 7: Toleranzentwicklung getrennt nach Geschlecht

Der Test der Zwischensubjekteffekte liefert uns die Erkenntnis, dass es einen signifikanten Geschlechtsunterschied in der Toleranzentstehung gibt, aber das Alter dabei keine Rolle spielt. Außerdem besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen den Variablen Geschlecht und Alter.

Tabelle 33: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Toleranz

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	4,70	1	4,70	9,35	,00	,14
Alter	1,05	4	,26	,52	,72	,03
Geschlecht*Alter	,62	4	,15	,31	,87	,02
Fehler	30,17	60	,50			
Gesamt	383,36	70				
Korrigierte Gesamtvariation	37,48	69				

Hypothese 4:

14-16 jährige Mädchen nutzen ihr Smartphone häufiger für die Aufrechterhaltung von Cyberspace-orientierten Beziehungen als Buben im selben Alter.

Bei der Analyse dieser Hypothese wird zunächst überprüft, ob Mädchen generell Cyberspace-orientierte Beziehungen bevorzugen. Die dazu gehörige vereinfachte Hypothese würde lauten: „Mädchen nutzen ihr Smartphone häufiger für die Aufrechterhaltung von Cyberspace-orientierten Beziehungen als Buben“. Mit Blick auf Tabelle 29 (S.65) kann festgestellt werden, dass der Mittelwert der männlichen Studienteilnehmer mit 2,01 sogar etwas höher ist als jener der Mädchen (1,96). Die vereinfachte Version der 4. Hypothese muss daher verworfen werden. Da beide Mittelwerte relativ niedrig sind und nur jener der Buben etwas über 2 liegt, kann daraus die Schlussfolgerung gezogen werden, dass für burgenländische Jugendliche die Pflege von Cyberspace-orientierten Beziehungen mittels Smartphone nicht all zu wichtig ist. Zieht man nun wieder das Alter für die Auswertung dieser Hypothese in Betracht, so zeigt sich, dass der Mittelwert der 14-16-jährigen Mädchen mit 2,04 etwas höher ist, als jener der altersgleichen Buben 1,97. Diese Tatsache bestätigt somit die ursprüngliche Annahme und Hypothese 4 kann als bestätigt gewertet werden.

Tabelle 34: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Cyberspace-orientierte Beziehungen

Cyberspace-orientierte Beziehungen						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	1,59	,27	8	2,10	,67	8
15	2,38	1,67	12	2,03	,77	8
16	1,94	,64	12	2,00	,74	4
17	1,94	1,42	4	1,88	,61	6
18	2,06	,90	4	1,63	,83	4
Gesamt	2,01	1,1	40	1,96	,68	30

Interessant ist, dass Buben ihre Cyberspace-orientierten Beziehungen mit 18 Jahren am intensivsten pflegen aber Mädchen dies bereits mit 14 Jahren machen. Aufgrund der ziemlich ähnlichen Mittelwerte, liegt die Vermutung nahe, dass sich Buben und Mädchen weder im Alter noch im Geschlecht signifikant in der Smartphone-Verwendung aufgrund der Aufrechterhaltung von Cyberspace-orientierten Beziehungen unterscheiden. Zur Überprüfung dieser Vermutung, wird wieder der Test für den Zwischensubjekteffekt

durchgeführt. Dieser bestätigt unsere Annahme, da sowohl die Signifikanz der Variable Geschlecht, als auch die Signifikanz der Altersvariable deutlich über ,05 liegen. Das Verhältnis zwischen Geschlecht und Alter ist ebenfalls nicht signifikant.

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	,05	1	,05	,05	,83	,00
Alter	1,46	4	,36	,38	,82	,03
Geschlecht*Alter	1,96	4	,49	,52	,72	,03
Fehler	56,87	60	,95			
Gesamt	337,69	70				
Korrigierte Gesamtvariation	60,68	69				

Tabelle 35: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Cyberspace-orientierte Beziehungen

Hypothese 5:

Phantomvibrationen und Klingeln sind unter männlichen und weiblichen Jugendlichen gleich verbreitet.

Zur Beantwortung dieser Hypothese steht zunächst ein Vergleich zwischen den geschlechtsspezifischen Mittelwerten am Programm. Dieser Wert ist bei den Mädchen (3,03) um 0,55 höher als bei den Buben (2,48). Ein dazu gehöriger Altersvergleich zwischen den beiden Geschlechtern liefert das Ergebnis, dass diese beiden Syndrome bei 18-jährigen Buben und bei 16-jährigen Mädchen am häufigsten auftreten. Auffallend ist, dass dieser Frage alle 16-jährigen Mädchen voll zustimmten. Die genauen Mittelwerte sowie deren grafische Veranschaulichung werden in nun folgender Tabelle bzw. Grafik dargestellt.

Tabelle 36: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Phantomvibrationen

Ich hatte schon irrtümlich das Gefühl, das mein Smartphone klingelt oder vibriert.						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	2,00	1,31	8	3,25	1,04	8
15	2,67	1,23	12	2,88	1,13	8
16	2,67	1,07	12	4,00	,00	4
17	1,75	1,50	4	2,33	1,51	6
18	3,00	1,41	4	3,00	1,41	4
Gesamt	2,48	1,24	40	3,03	1,19	30

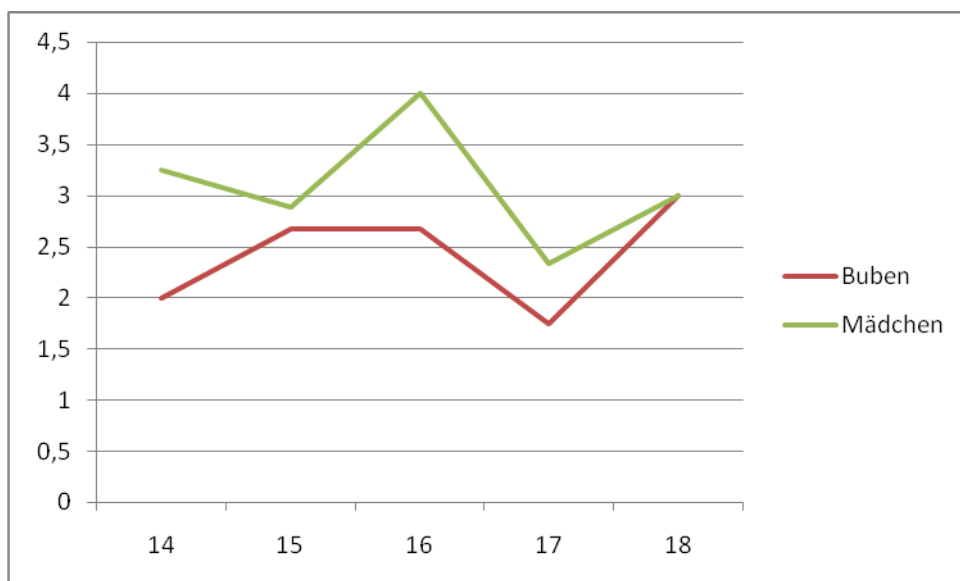


Abbildung 8: Phantomvibrationen getrennt nach Geschlecht

Generell lässt sich feststellen, dass die Mittelwerte der Mädchen in nahezu allen Alterskategorien höher sind, als jene der Buben und dass diese Syndrome vor allem beim weiblichen Geschlecht weit verbreitet sind. Ob dieser alters- bzw. geschlechtsbedingte Unterschied signifikant ist, soll der dafür vorgesehene Zwischensubjekteffekt-Test zeigen.

Tabelle 37: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Phantomvibrationen

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	6,67	1	6,67	4,56	,04	,07
Alter	9,65	4	2,41	1,65	,17	,10
Geschlecht*Alter	4,57	4	1,15	,78	,54	,05
Fehler	87,79	60	1,46			
Gesamt	622,00	70				
Korrigierte Gesamtvariation	106,29	69				

Aus Tabelle 37 geht nun hervor, dass der geschlechtliche Unterschied signifikant ist und Hypothese 5 zu Ungunsten der Mädchen verworfen werden muss. Das Alter bzw. der Zusammenhang zwischen Geschlecht und Alter spielen im Bereich der Phantomvibrationen und Klingeln keine entscheidende Rolle.

Einleuchtend ist auch die Tatsache, dass Phantomvibrationen und Klingeln hoch signifikant und positiv mit dem Faktor der „Täglichen Lebensstörung“ korrelieren. Denn je mehr irrtümliche Anrufe registriert werden, desto mehr wird dadurch der Alltag der Betroffenen gestört. Die Korrelation zu den restlichen sieben Smartphone-Suchtfaktoren ist nicht signifikant und gering. Bemerkenswert ist auch, dass Personen, die über einen hohen Selbstwert verfügen, öfters diese Syndrome wahrnehmen als Personen mit einem niedrigen Selbstwert. Dieses Resultat ist aber nicht signifikant, wie man aus folgender Tabelle ablesen kann.

Tabelle 38: Korrelation ausgewählter Faktoren mit Phantomvibrationen

	Ich hatte schon irrtümlich das Gefühl das mein Smartphone klingelt oder vibriert.
Alter	,005
Selbstwert	,206
Promotion	,132
Prävention	,014
Entzug	,143
Tgl. Lebensstörung	,362**
Funktionsbeeinträchtigung	,198
Überbeanspruchung	,144
Cyberspace orientiere Beziehungen	,016
Zwang	-,046
Toleranz	,039
Positive Erwartungen	-,181

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

* . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Hypothese 6:**Die Smartphone-Suchtgefahr nimmt mit zunehmendem Alter ab.**

Die folgende Korrelationstabelle wird für die Beantwortung dieser Hypothese in Betracht gezogen. Die Tabelle zeigt die Korrelation der einzelnen Smartphone-Suchtfaktoren mit dem Alter der Studienteilnehmer/innen. Da es sich um eine „je mehr, desto weniger“ Aussage handelt, gilt die Hypothese als bestätigt, wenn die jeweiligen Korrelationen negativ sind.

Tabelle 39: Korrelation zwischen Alter und Smartphone-Suchtfaktoren

	Entzug	Tägliche-Lebensstörung	Funktions-beeinträchtigung	Cyberspace orientierte Beziehung
Alter	,031	,011	,072	-,042
	Zwang	Überbe-anspruchung	Toleranz	positive Erwartungen
Alter	-,052	-,015	-,055	-,030

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Es lässt sich erkennen, dass bei fünf Faktoren die negative Korrelation vorhanden ist. Bei den restlichen drei Faktoren ist das Verhältnis aber positiv. Daraus kann abgeleitet werden, dass die Hypothese im Bereich des „Entzugs“, der „täglichen Lebensstörung“ und der „Funktionsbeeinträchtigung“ verworfen werden muss und für diese drei Faktoren genau das Gegenteil der angenommenen Hypothese gezeigt wurde. Nämlich, dass die Smartphone-Suchtgefahr mit zunehmenden Alter zunimmt. Für 62,5% aller Faktoren bestätigte sich aber oben beschriebenen Annahme. Daher kann die Konklusion gezogen werden, dass für die Mehrheit der gewählten Smartphone-Suchtfaktoren die aufgestellte Hypothese als bestätigt angesehen werden kann.

3.6.3. Hypothesen unabhängige Ergebnisse

Selbstwert bezogene Ergebnisse

Betrachtet man erneut, die auf Seite 61 und 62 dargestellte Korrelationstabelle so lässt sich feststellen, dass der Selbstwert einer Person negativ mit allen acht Smartphone-Suchtfaktoren korreliert. Das bedeutet: Je niedriger der Selbstwert einer Person ist, desto höher sind die entsprechenden Smartphone-Suchtfaktoren ausgeprägt. Am signifikantesten ist diese Tatsache beim Faktor „Zwang“ ausgeprägt. Die Korrelation ist dabei auf dem Niveau von 0,01 2-seitig signifikant und beträgt $r=-,479$. Vergleicht man nun dieses Ergebnis mit jenen Rückschlüssen, die von Y.-H. et al. (2014) gezogen worden sind, nämlich dass zwanghaftes Verhalten als Kern einer Smartphone-Sucht zu klassifizieren ist, so wurde diese Aussage mit dieser Studie bestätigt. Des Weiteren kann dadurch die Schlussfolgerung gezogen werden, dass Personen mit einem niedrigen Selbstwert vermehrt Cyberspace-orientierte Beziehungen mittels Smartphone pflegen und diese ein signifikant höheres Toleranzlevel akzeptieren. Zu beachten ist auch, dass die Faktoren „Entzug“, „positive Erwartungen“ und „Überbeanspruchung“ signifikant mit einem niedrigen Selbstwert korrelieren. Lediglich bei den beiden Faktoren „tägliche Lebensstörung“ und „Funktionsbeeinträchtigung“ ist der Zusammenhang nicht signifikant.

75

Auf den regulatorischen Fokus bezogene Ergebnisse

Außerdem kann aus diesen Korrelationstabellen abgelesen werden, dass Jugendliche, welche sich im Promotionsfokus befinden, also ihren Gewinn stets versuchen zu maximieren, ihr Smartphone häufiger überbeanspruchen, als jene die darauf bedacht sind, ihre Pflicht zu erfüllen. Dieser Zusammenhang ist bei beiden selbstregulativen Systemen positiv signifikant, wobei die Maßzahl der Promotionsfokus orientierten Personen geringfügig höher ist. Jene Jugendlichen, die vermehrt nach dem Prinzip des Präventionsfokus handeln, zeigen regelmäßiger Entzugserscheinungen und verwenden ihr Smartphone mit mehr positiven Erwartungen, als jene die ihre Idealziele verfolgen. Zusätzlich korreliert ein hoher Präventionsfokus positiv mit dem Faktor der „Funktionsbeeinträchtigung“ bzw. mit dem Faktor „Toleranzentwicklung“. Die Korrelation mit dem Faktor der „Toleranzentwicklung“ ist sogar auf dem Niveau von 0,01 2-seitig signifikant und kann daher als hochsignifikantes Ergebnis gewertet werden.

Zwang

Werfen wir nun einen Blick auf den Faktor „Zwang“, welcher als der Kern einer Smartphone-Sucht definiert wurde, so erkennen wir, dass auch hier die Mädchen, mit Ausnahme der höchsten Alterskategorie, höhere Mittelwerte erreichen, als die Buben. Der gewichtete Gesamtmittelwert der Mädchen (2,06) ist dadurch natürlich auch höher als jener der Buben (1,83). Interessant ist, dass das Auftreten von Zwangssymptomen sowohl bei den Buben als auch bei den Mädchen im Alter von 15 Jahren am wahrscheinlichsten ist. Die genauen Werte können in folgender Tabelle nachgelesen werden.

Tabelle 40: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Zwang

Zwang						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	1,75	,68	8	2,03	,59	8
15	1,94	,66	12	2,16	,35	8
16	1,88	,84	12	2,06	,55	4
17	1,44	,31	4	2,13	,86	6
18	1,88	,52	4	1,81	,31	4
Gesamt	1,83	,68	40	2,06	,54	30

Aus dem Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Zwang kann die Schlussfolgerung gezogen werden, dass weder das Geschlecht noch das Alter zu einem signifikanten Unterschied in der Entwicklung von Zwangssymptomen beiträgt. Auch die Interaktion zwischen den beiden Variablen liefert kein signifikantes Ergebnis. Zu erwähnen ist aber, dass die Variable Geschlecht, jene Variable ist, welche den größten Unterschied im Bereich dieses Faktors erzeugt. Da sich alle altersspezifischen Mittelwerte nur knapp über 2,00 oder sogar darunter befinden, kann daraus abgeleitet werden, dass von den meisten Jugendlichen bevorzugt Antworten gegeben wurden, die auf keine zwanghafte Smartphone-Verwendung hindeuten.

Tabelle 41: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Zwang

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	1,01	1	1,01	2,40	,13	,04
Alter	,58	4	,14	,34	,85	,02
Geschlecht*Alter	,67	4	,17	,40	,81	,03
Fehler	25,17	60	,42			
Gesamt	286,69	70				
Korrigierte Gesamtvariation	27,29	69				

Überbeanspruchung

Der nächste Faktor, welcher nun näher analysiert wird, ist jener der Überbeanspruchung. Auch hier zeigen Mädchen wieder höhere Mittelwerte in den ersten vier Altersstufen. In der letzten Alterskategorie dominieren diesmal klar die männlichen Studienteilnehmer. Der errechnete Mittelwert beträgt dabei 3,00. Dieser ist gleichzeitig auch der höchste Mittelwert aller Alterskategorien und Smartphone-Suchtfaktoren. Dennoch neigen vermehrt die Mädchen dazu, ihr Smartphone zu oft und zu lange zu verwenden. Tabelle 42 liefert nun einen Überblick über die altersspezifischen Mittelwerte.

77

Tabelle 42: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Überbeanspruchung

Überbeanspruchung						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	1,75	,77	8	2,75	,81	8
15	2,31	,83	12	2,67	,78	8
16	2,03	,66	12	2,83	1,23	4
17	2,00	,47	4	2,22	,83	6
18	3,00	,67	4	1,83	,19	4
Gesamt	2,15	,77	40	2,51	,84	30

Die nun folgende Grafik veranschaulicht die in Tabelle 42 gezeigten Mittelwerte. Dabei kann man erkennen, dass die Werte der Mädchen zu Beginn ziemlich konstant bei 2,75 liegen und anschließend rasch abfallen, wobei diese den Höhepunkt einer Überbeanspruchung im Alter von 16 Jahren durchleben.

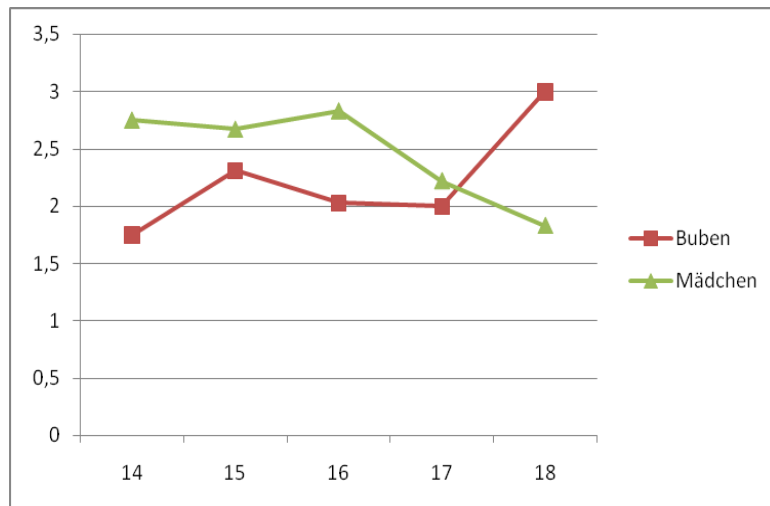


Abbildung 9: Entwicklung einer Smartphone-Überbeanspruchung getrennt nach Geschlecht

Die Tabelle für unabhängige Stichproben im Anhang bringt uns die Erkenntnis, dass oben beschriebener Geschlechtsunterschied nicht signifikant ist $t(df = 68) = 1,87; p = .07$. Ob es nun einen Zusammenhang zwischen dem Alter und einer Smartphone-Überbeanspruchung gibt bzw. ob die Interaktion zwischen den Variablen Geschlecht und Alter signifikant ist, soll der nun folgende und dazugehörige Zwischensubjekteffekt-Test zeigen.

Tabelle 43: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Überbeanspruchung

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	,87	1	,87	1,48	,23	,02
Alter	1,18	4	,29	,50	,74	,03
Geschlecht*Alter	6,92	4	1,73	2,92	,03	,16
Fehler	35,57	60	,59			
Gesamt	417,78	70				
Korrigierte Gesamtvariation	45,94	69				

Dieser Test zeigt, dass der Zusammenhang zwischen den beiden Variablen signifikant ist, aber das Alter in Bezug auf eine mögliche Überbeanspruchung außer Acht gelassen werden kann.

Positive Erwartungen

Dieser Faktor repräsentiert den letzten zu untersuchenden Faktor. Auch hier werden zunächst die entsprechenden geschlechtsspezifischen Altersmittelwerte betrachtet. So wie bei den zuvor untersuchten Faktoren, gibt es auch in dieser Kategorie nur eine Altersstufe,

in der die Buben höhere Werte erzielen als die Mädchen. Diesmal handelt es sich um 16-jährige Buben, welche im Vergleich zu den altersgleichen Mädchen einen höheren Mittelwert vor zu weisen haben. Werden aber wieder die beiden gewichteten Gesamtmittelwerte verglichen, so ist wieder das weibliche Geschlecht etwas überlegen. Bei der Gegenüberstellung der einzelnen Altersmittelwerte der beiden Geschlechter können nur geringe Unterschiede festgestellt werden. Der größte Unterschied herrscht bei den 14-jährigen Studienteilnehmer/innen. Die Differenz der beiden Werte beträgt 0,63. Aus der Tabelle für unabhängige Stichproben im Anhang kann entnommen werden, dass der Geschlechtsunterschied nicht signifikant ist $t(df = 68) = 1,14; p = ,26$.

Tabelle 44: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Positive Erwartungen

Positive Erwartungen						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	1,81	,53	8	2,44	,94	8
15	2,38	,61	12	2,56	,50	8
16	2,33	,89	12	1,88	,63	4
17	2,25	,29	4	2,67	,75	6
18	1,88	,48	4	2,00	,91	4
Gesamt	2,19	,68	40	2,38	,76	30

Aufgrund der geringen Differenz zwischen den geschlechtlichen Mittelwerten liegt die Vermutung nahe, dass es zusätzlich zu dem nicht vorhandenen Geschlechtsunterschied sowohl keinen signifikanten Altersunterschied als auch keinen signifikanten Unterschied in der Interaktion der beiden Variablen gibt. Nun folgender Zwischensubjekteffekt-Test bestätigt diese Vermutung. Die betreffenden Signifikanzen liegen weit über 0,05 und sind somit nicht signifikant.

Tabelle 45: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Positive Erwartungen

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	,47	1	,47	,94	,34	,02
Alter	2,62	4	,66	1,31	,28	,08
Geschlecht*Alter	2,15	4	,54	1,07	,38	,07
Fehler	30,09	60	,50			
Gesamt	396,50	70				
Korrigierte Gesamtvariation	35,34	69				

Frage 43:

Ich taste meine Tasche ab, um mich zu vergewissern, dass ich mein Smartphone dabei habe.

So wie bei den Fragen, die sich auf die einzelnen Smartphone-Suchtfaktoren beziehen, gilt auch bei dieser Frage, je näher der Mittelwert bei vier liegt, desto mehr Teilnehmer/innen stimmten der oben genannten Aussage „voll“ zu. Die berechneten Mittelwerte der Buben und der Mädchen, lassen darauf schließen, dass das Tasche abtasten, um sicher zu gehen, das eigene Mobiltelefon dabei zu haben, fest im Alltag der Jugendlichen verankert ist.

80

Tabelle 46: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Tasche abtasten

Ich taste meine Tasche ab, um mich zu vergewissern, dass ich mein Smartphone dabei habe.						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	3,38	1,19	8	3,50	1,07	8
15	3,58	,90	12	3,75	,46	8
16	2,92	1,00	12	3,75	,50	4
17	3,25	,96	4	3,83	,41	6
18	3,75	,50	4	3,50	,58	4
Gesamt	3,33	,97	40	3,67	,66	30

Bis auf sieben Mädchen stimmten alle anderen Mädchen dieser Aussage voll zu. Von diesen sieben stimmten sechs der Aussage eher zu und nur eine verneinte diese Aussage komplett. In Prozent ausgedrückt stimmten ca. 73% aller weiblichen Befragten der Behauptung voll zu. Damit ergibt sich ein gewichteter Gesamtmittelwert aller untersuchten Mädchen von 3,67. Jener der Buben beträgt 3,33. Insgesamt haben bei den Buben 60% der Teilnehmer die

höchste Kategorie angekreuzt. Ob diese Unterschiede signifikant sind, wird der nun folgende Zwischensubjekteffekt-Test zeigen.

Tabelle 47: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Tasche abtasten

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	1,25	1	1,25	1,65	,20	,03
Alter	1,03	4	,26	,34	,85	,02
Geschlecht*Alter	1,86	4	,46	,62	,65	,04
Fehler	45,29	60	,76			
Gesamt	895,00	70				
Korrigierte Gesamtvariation	51,44	69				

Mit Blick auf die Spalte Sig. (= Signifikanz) lässt sich leicht erkennen, dass diese Unterschiede bei allen Zwischensubjekteffekt-Faktoren nicht signifikant sind. Somit ist das Tasche abtasten nach dem Mobiltelefon altersunabhängig und bei beiden Geschlechtern annähernd gleich weit verbreitet. Trotzdem muss festgehalten werden, dass dieses Abtasten nach dem Smartphone aufgrund der hohen Mittelwerte sehr weit verbreitet ist und es den Stellenwert einer Routinetätigkeit im täglichen Leben der Jugendlichen einnimmt.

81

Wird zusätzlich diese Angewohnheit mit dem Selbstwert einer Person bzw. den beiden regulatorischen Systemen verglichen, so kann behauptet werden, dass diese positiv miteinander in Verbindung stehen. Außerdem führen Jugendliche welche vermehrt auf eine Gewinnmaximierung ausgerichtet sind, sich also im Promotionsfokus befinden, häufiger diese Handlung durch. Der Zusammenhang ist dabei sogar auf dem Niveau von 0,01 2-seitig signifikant. Die permanente Kontrolle, ob man das Smartphone eh nicht vergessen hat, steht des Weiteren in einem hoch signifikanten und positiven Zusammenhang mit den Smartphone-Suchtfaktoren „Entzug“ und „Funktionsbeeinträchtigung“. Die Korrelation zum Faktor „Überbeanspruch“ sowie zum Faktor „Tägliche Lebensstörung“ ist auf dem Niveau von 0,05 2-seitig signifikant. Da die Relation zu den nicht angeführten Faktoren nicht signifikant ist, werden diese in folgender Korrelationstabelle nicht berücksichtigt.

Tabelle 48: Korrelation ausgewählter Faktoren mit dem Tasche abtasten nach dem Smartphone

Korrelationstabelle	
	Ich taste meine Tasche ab, um mich zu vergewissern, dass ich mein Smartphone dabei habe.
Alter	,016
Selbstwert	,035
Promotion	,384**
Prävention	,167
Entzug	,351**
Tägliche Lebensstörung	,257*
Funktionsbeeinträchtigung	,322**
Überbeanspruchung	,266*

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

* . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Frage 45

Ich habe während dem Ausfüllen des Fragebogens auf mein Smartphone geschaut oder wollte drauf schauen.

82

Insgesamt stimmten dieser Bemerkung 14 Studienteilnehmer/innen voll zu, wobei jeweils sieben Personen eines Geschlechts diese Antwort gaben. Auf den ersten Blick, ist dieses Resultat nicht dramatisch. Wird davon aber der Prozentanteil berechnet, so kann die Erkenntnis gezogen werden, dass sich innerhalb einer 15-minütigen Ausfülldauer 20% aller Befragten durch das eigene Smartphone ablenken ließen. Dieser Sachverhalt ist dahingehend bedenklich, dass einer von fünf Jugendlichen nicht mehr in der Lage ist, das Smartphone für 15 Minuten komplett auszublenden. Sozusagen wird diese eine Person ständig vom eigenen Mobiltelefon abgelenkt und das Gerät etabliert sich als Taktgeber des täglichen Lebens. An dieser Stelle muss auch festgehalten werden, dass der gewichtete Mittelwert der Mädchen erneut etwas höher ist als jener der Buben und dass die älteren männlichen Studienteilnehmer mehr von ihrem Smartphone abgelenkt werden als die jüngeren Teilnehmer.

Tabelle 49: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Smartphone-Ablenkung

Ich habe während dem Ausfüllen des Fragebogens auf mein Smartphone geschaut oder wollte darauf schauen.						
	Buben			Mädchen		
Alter	Mittelwert	Standardabweichung	N	Mittelwert	Standardabweichung	N
14	1,38	1,06	8	2,00	1,41	8
15	1,08	0,29	12	1,75	1,17	8
16	1,67	1,23	12	1,75	1,50	4
17	2,50	1,73	4	2,17	1,47	6
18	2,50	1,73	4	1,75	1,50	4
Gesamt	1,60	1,17	40	1,90	1,30	30

Auffallend ist auch, dass die Mädchen im Vergleich zu den Buben in den ersten drei Alterskategorien die höheren Durchschnittswerte aufweisen und Buben dies in den letzten beiden Altersstufen tun. Ob diese altersbedingten Differenzen signifikant sind, wird nun wieder folgender Zwischensubjekteffekt-Test zeigen.

Tests der Zwischensubjekteffekte						
Quelle	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta-Quadrat
Geschlecht	,05	1	,05	,03	,86	,00
Alter	6,60	4	1,65	1,09	,37	,07
Geschlecht*Alter	4,29	4	1,07	,70	,59	,05
Fehler	91,29	60	1,52			
Gesamt	313,00	70				
Korrigierte Gesamtvariation	103,84	69				

Tabelle 50: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Smartphone-Ablenkung

Dieser liefert das Ergebnis, dass diese Unterschiede für alle drei Faktoren nicht signifikant sind.

Eine durchgeführte Korrelationsanalyse bringt die, auf dem Niveau von 0,05 signifikante, Erkenntnis, dass sich Jugendliche, die mit einem niedrigem Selbstwert ausgestattet sind, häufiger von ihrem Smartphone ablenken lassen, als jene mit einem hohen Selbstwert. Darüber hinaus korreliert eine permanente Ablenkung durch das Smartphone positiv und hoch signifikant mit den Faktoren „Entzug“, „Funktionsbeeinträchtigung“ und „Überbeanspruchung“.

Tabelle 51: Korrelation ausgewählter Faktoren mit der Smartphone-Ablenkung

Korrelationstabelle	
	Ich habe während dem Ausfüllen des Fragebogens auf mein Smartphone geschaut oder wollte darauf schauen
Alter	,191
Selbstwert	-,278*
Promotion	,171
Prävention	,141
Entzug	,320**
Tägliche Lebensstörung	,191
Funktionsbeeinträchtigung	,317**
Überbeanspruchung	,407**

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

* . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

4. Diskussion und Zusammenfassung der signifikanten Ergebnisse

Die Tatsache, dass heutzutage jeder/e Jugendliche ein Smartphone besitzt und sich die Funktionen der einzelnen Modelle nur gering unterscheiden, beugt der Gefahr vor, dass diejenigen, die kein Smartphone haben ausgeschlossen werden. Aufgrund der Omnipräsenz des Smartphones im Alltag der Jugendlichen wird das moderne Mobiltelefon auch zur Herstellung von Beziehungen und zum Sammeln von Erfahrungen verwendet. Da durch die permanente Erreichbarkeit (ca. 70% gehen nie ohne Smartphone außer Haus; die Hälfte aller untersuchten Jugendlichen werden auch während dem Schlaf von ihrem Smartphone gestört) die Peerbeziehungen gefestigt werden, beeinflusst das Smartphone auch die Sozialisation der Jugendlichen in einem nicht zu unterschätzenden Ausmaß (Schulz, 2010).

Einige Jugendliche gaben bei der täglichen Beschäftigungszeit mit dem Smartphone „24 Stunden“ an. Diese Antwort ist vermutlich dahingehend zu verstehen, dass diese Jugendlichen 24 Stunden am Tag erreichbar sind. Aus der hohen durchschnittlichen täglichen Smartphone-Verwendungsdauer lässt sich schließen, dass Jugendliche ihr Mobiltelefon nicht nur in der Freizeit verwenden, da ansonsten die komplette Freizeit mit dem Gerät verbracht werden würde, sondern diese das Smartphone permanent und in jeder Alltagssituation zur Hand nehmen. Aufgrund der vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten ist das moderne Mobiltelefon für Jugendliche Helfer in allen Lebenslagen. Daraus resultiert die hohe Verwendungsdauer. Der signifikante Geschlechtsunterschied ergibt sich vermutlich daraus, dass weibliche Personen, im Gegensatz zu Buben, hauptsächlich die Möglichkeit der sozialen Interaktion mittels Smartphone nutzen (Billieux et al. 2007) und zusätzlich weniger Sport ausüben als Buben. Die durchschnittliche tägliche Beschäftigungszeit mit dem Smartphone beträgt 5,40 Stunden. Diese Stundenanzahl resultiert aus 4,66 Stunden an Schultagen und 6,13 Stunden am Wochenende. Diese Zeitumfänge sind höher als jene, die von Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H. und Yang, S. 2013 veröffentlicht wurden (3,03 Stunden an einem Schultag, 4,07 am Wochenende).

In der sehr umfangreichen Auswertung wurde ersichtlich, dass der Geschlechtsunterschied deutlich höher und signifikanter ist als der Unterschied zwischen den verschiedenen Altersstufen.

Der häufigste Anwendungsgrund ist für 62,9% der Befragten die Software Whats-App, welche für das Aufrechterhalten von Beziehungen bzw. für den permanenten Kontakt mit

Freunden verwendet wird. Insgesamt bevorzugen knapp 75% aller Jugendlichen Smartphone-Anwendungen, welche die Möglichkeit der sozialen Interaktion unterstützen (Telefonieren, Whats-App, Soziale Netzwerke). Die JIM-Studie 2014 kam aber zum Ergebnis, dass der häufigste Anwendungsgrund mit 78% das Abspielen von Liedern ist. Diese Funktion wurde in dieser Studie nur von 5,7% bevorzugt angekreuzt. Ein weiterer Geschlechtsunterschied lässt sich in der Anwendungshäufigkeit des Spiele spielens mit dem Smartphone feststellen. Diese Funktion wird ausnahmslos von zehn männlichen Studienteilnehmern, mit einem Altersdurchschnitt von 15,4 Jahren am häufigsten genutzt. Diese Tatsache steht ebenfalls etwas im Widerspruch zu den Ergebnissen, welche die JIM-Studie 2014 veröffentlichte. Diese kam nämlich zum Ergebnis, dass Buben zwar vermehrt das Spiele spielen mit dem Smartphone bevorzugen, aber der Unterschied zu den Mädchen nicht so deutlich ist.

So wie die Jim-Studie 2014, kam auch diese Studie zu dem Ergebnis, dass das Freunde treffen mit zunehmendem Alter signifikant an Priorität gewinnt, dass Buben mehr Sport betreiben als Mädchen und dass Mädchen in ihrer Freizeit vermehrt Möglichkeiten der sozialen Interaktion mit Hilfe des Smartphones aufsuchen. Mit diesem Ergebnis wird gleichzeitig die von Billieux et al. (2007) aufgestellte Theorie bestätigt. Ersteres ist gleichzeitig aber die einzige Kategorie, welche signifikant vom Alter beeinflusst wird. Die Ergebnisse meiner Umfrage bestätigen zusätzlich die Prognose von Opaschowski (2008), welcher das Aussterben der täglichen Vielleser vorhersah. Lediglich 3% der Jugendlichen lesen regelmäßig in ihrer Freizeit Bücher.

Trotz der Omnipräsenz des Smartphones gaben bei der JIM-Studie 2014 79% der Jugendlichen an, dass das reale Freunde treffen fest in ihrem Alltag verankert ist. Diese Freizeitbeschäftigung steht sogar an erster Stelle der non-medialen Tätigkeiten. In dieser Studie zählen nur 7% der Jugendlichen Freunde treffen zu ihren Hobbys. Der Besitz eines Smartphones beeinflusst das reale Freunde treffen und somit die Freizeitgestaltung der Mädchen sogar signifikant negativ. Mädchen neigen im Grunde dazu ihre Nachrichten per Whats-App auszutauschen und halten das reale Treffen daher nicht mehr für notwendig. Würde es nämlich keine Smartphones geben, so würden sich 43,3% der Mädchen in erster Linie wieder mit ihren Freunden treffen. Aktuell gehen dieser Freizeitbeschäftigung aber nur 3,3% der Mädchen nach.

Der herausgefundene geschlechtsspezifische Unterschied in der Smartphone-Verwendung bestätigt somit die Ergebnisse, welche am 31. Dezember 2013, im Rahmen einer Studie, welche das Smartphone-Verhalten von Jugendlichen untersuchte, von Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., und Yang, S. veröffentlicht wurden.

4.1. Signifikante, auf die Faktoren bezogene Ergebnisse

Abgesehen von diesen geschlechtsbedingten Smartphone-Nutzungsunterschieden konnten bei den Faktoren „Tägliche Lebensstörung“ und „Toleranzentwicklung“ ein signifikanter Geschlechtsunterschied zu Ungunsten der Mädchen festgestellt werden. Das bedeutet, dass Mädchen signifikant höhere Werte erzielen als die Buben. Die erhöhte Toleranzentwicklung der Mädchen könnte auf eine „Sensitivierung des dopaminergen Belohnungssystems“ (Thalemann, 2009, S.11) zurückgeführt werden. Der Organismus der Mädchen scheint sich schneller an die ursprüngliche Dosis zu gewöhnen. Um das Belohnungszentrum im Gehirn zu aktivieren, müssen Mädchen die Smartphone-Nutzungsdauer kontinuierlich erhöhen. Als Reaktion darauf entwickeln Mädchen eine Toleranz gegenüber der gesteigerten Smartphone-Verwendung. Somit scheint der „integrative psychobiologische Erklärungsansatz“ (Thalemann, 2009, S. 10) auf die Entstehung einer Smartphone-Sucht vor allem auf Mädchen zuzutreffen. Im Bereich der „Überbeanspruchung“ des Smartphones erwies sich die Interaktion der Variablen Geschlecht und Alter als signifikant. Diesbezüglich gilt:

Je älter die Buben, desto länger beschäftigen sie sich mit dem Smartphone.

Je älter die Mädchen, desto weniger beschäftigen sie sich mit dem Smartphone.

Da der errechnete Mittelwert (3,00) der 18-jährigen Buben der höchste Mittelwert aller Alterskategorien und Smartphone-Suchtfaktoren ist, kann daraus die Schlussfolgerung gezogen werden, dass 18-jährige Buben ihr Smartphone regelmäßig überbeanspruchen und dass der Faktor „Überbeanspruchung“ die größte Gefahr für diese Altersgruppe darstellt, Smartphone-süchtig zu werden. Dieser Gefahr setzen sich die 18-jährigen männlichen Individuen selbst aus, da diese für einen adäquaten Smartphone-Umgang in diesem Alter selbst verantwortlich sind. Um dies auf das Suchtentstehungsdreieck von Werner Gross (1995) zu beziehen, ist der Faktor „Mensch“, jener Faktor, welcher die Entstehung einer Smartphone-Sucht für 18-jährige Buben am meisten bedingt. Die Analyse der restlichen fünf Smartphone-Suchtfaktoren ergab keine signifikanten alters- und geschlechtsbedingten

Differenzen, wobei Mädchen in sieben von acht Faktoren die höheren gewichteten Mittelwerte erreichten. Überraschender Weise ist die einzige Ausnahme dabei der Faktor „Cyberspace-orientierte Beziehungen“. Buben erreichen dabei den etwas höheren Mittelwert, wobei dieser mit 2,01 auch sehr gering ist und daher die Schlussfolgerung gezogen werden kann, dass die Pflege von Cyberspace-orientierten Beziehungen mittels Smartphone für burgenländische Jugendliche nicht all zu wichtig ist.

Der Gesamtmittelwert aller acht Smartphone-Suchtfaktoren liegt bei 2,35 bei den Mädchen und 2,07 bei den Buben. Das bedeutet, dass von allen Mädchen etwas mehr Antworten gegeben wurden, welche auf eine Smartphone-Sucht hindeuten. Aus den Antworten der Buben lässt sich erkennen, dass nur geringfügig etwas mehr Antworten angekreuzt wurden, die auf ein süchtiges Smartphone-Nutzungsverhalten schließen lassen. Daraus lässt sich schließen, dass die Smartphone-Suchtgefahr der untersuchten burgenländischen Jugendlichen gering ist und die befragten Jugendlichen sich an die ständige Erreichbarkeit und an die mitunter permanente Ablenkung durch das Smartphone gewöhnt haben.

Dem Modelle von Werner Gross (1995) zu Folge, welches davon ausgeht, dass in Individuum mehrere Stufen auf dem Weg zu einer Verhaltenssucht durchläuft, deuten diese berechneten Gesamtmittelwerte darauf hin, dass sich die untersuchten Jugendlichen entlang dieses Weges zwischen den Stadien „Missbrauch“ und „Gewöhnung“ befinden. Diese Schlussfolgerung resultiert aus der Überlegung, dass die Mittelwerte für den einfachen Gebrauch bzw. die Genussverwendung auf der einen Seite zu hoch sind und auf der anderen Seite für die Diagnose Smartphone-süchtig zu niedrig sind. Ob Jugendliche jemals die chronische Phase der Smartphone-Sucht erreichen, wird sich in den nächsten Jahren zeigen. Vorbeugend sollte aber der gezielte Umgang mit dem Medium gelernt und von den Eltern vorgelebt werden. Hilfreich ist dabei, strikte Regeln aufzustellen, die den Jugendlichen die Grenzen einer kontrollierten Smartphone-Nutzung aufzeigen (Gross, 1995).

Im Bereich der Phantomvibrationen und Klingeln erreichen die Mädchen ebenfalls signifikant höhere Mittelwerte als Buben. Laut Lin Y.-H. et al. (2013) korrelieren schwere Phantomvibrationen, welche vermutlich die vier 16-jährigen Mädchen zeigen, mit Angst und Depression und sollten daher nicht verharmlost werden. Ebenso begünstigt Stress das Auftreten dieser beiden Syndrome. Daraus lässt sich schließen, dass all jene Altersgruppen, welche einen höheren Mittelwert als 2,5 erreichen einem erhöhten Stresslevel ausgesetzt

sind. Dies betrifft die 15-, 16-, und 18-jährigen Buben sowie die 14-, 15-, 16-, und 18-jährigen Mädchen. Die Korrelation zwischen dem Faktor „tägliche Lebensstörung“ und Phantomvibrationen und Klingeln ist hoch signifikant. Dies ist aber nicht verwunderlich, denn je mehr irrtümliche Anrufe registriert werden, desto mehr wird dadurch der Alltag der Betroffenen gestört. Da aber der Zusammenhang zwischen den restlichen sieben Smartphone-Suchtfaktoren nicht signifikant und gering ist, bestätigt diese Studie die Einstufung von Lin Y.-H. et al. (2014), welche Phantomvibrationen und Phantomklingeln als unabhängige Smartphone-Sucht-Syndrome klassifizierten.

4.2. Signifikante, auf den Selbstwert bezogene Ergebnisse

Da der Selbstwert einer Person negativ mit allen acht Smartphone-Suchtfaktoren korreliert, kann behauptet werden, dass sich ein niedriger Selbstwert positiv auf Entstehung einer Smartphone-Sucht auswirkt. Diese Behauptung steht in Einklang mit den Erkenntnissen, die Park&Lee (2012) basierend auf einer Studie, welche das psychische Wohlbefinden von Smartphone-Nutzern untersuchte, zogen. Außerdem bestätigt die hoch signifikante Korrelation zwischen einem niedrigen Selbstwert und einem zwanghaften Smartphone-Nutzungsverhalten, die Klassifikation von Lin Y.-H. et al. (2014), welche „Zwang“ als Kern einer Smartphone-Sucht definierten. Des Weiteren ist der Zusammenhang zwischen einem niedrigen Selbstwert und Cyberspace-orientierter Beziehungspflege mittels Smartphone sowie dem Toleranzempfinden hoch signifikant bzw. wirkt sich ein niedriger Selbstwert auch signifikant auf die Faktoren „Entzug“, „positive Erwartungen“ und „Überbeanspruchung“ aus. Auch die Ablenkung durch das Smartphone während dem Ausfüllen des Fragebogens korreliert signifikant negativ mit dem Selbstwert einer Person. Das bedeutet, je niedriger der Selbstwert eines/r Jugendlichen ist, desto mehr wird er/sie von ihrem Mobiltelefon abgelenkt. Dies trifft auf 20% aller Befragten zu, da sich diese während dem Ausfüllen des Fragebogens von ihrem Smartphone ablenken ließen. Lediglich bei den beiden Faktoren „tägliche Lebensstörung“ und „Funktionsbeeinträchtigung“ ist der Zusammenhang nicht signifikant. Ein hoher Selbstwert wirkt sich dagegen positiv auf das Tasche abtasten nach dem Mobiltelefon aus.

Tritt nun bei einem Jugendlichen eine problematische Smartphone-Verwendung zum Vorschein, so sollten Eltern und Lehrkräfte in erster Linie versuchen, den Selbstwert und somit das Selbstbewusstsein des betroffenen Heranwachsenden zu stärken. Durch geschickt

herbei geführte Erfolgserlebnisse, zum Beispiel im Sportunterricht, gewinnt der/die verunsicherte Schüler/innen wieder etwas mehr an Selbstsicherheit und flüchtet im besten Fall nicht sofort wieder in die virtuelle Welt. Hat der/die Jugendliche einmal den richtigen Weg eingeschlagen, so sollte man ihm/sie vor immer größer werdenden Herausforderungen stellen. Die schrittweise Bewältigung dieser Herausforderungen motiviert und der automatische Zuwachs an Selbstsicherheit resultiert daraus (Heidenberger, 2015).

Zusätzlich sollten, die im theoretischen Teil dieser Diplomarbeit angeführten, kognitiven bzw. verhaltenstherapeutischen Behandlungsmethoden Verwendung finden (Grüsser, 2006).

4.3. Signifikante, auf den regulatorischen Fokus bezogene Ergebnisse

Promotionsfokus orientierte Jugendliche zeigen nur in einem Smartphone-Suchtfaktor ein auf dem Niveau von 0,05 signifikantes Ergebnis. Es handelt sich dabei um den Faktor der „Überbeanspruchung“. Die Korrelation dieses Faktors ist aber gleichzeitig auch positiv signifikant mit der zweiten Art der Selbstregulation, nämlich der Prävention. Jene Jugendlichen, die vermehrt nach dem Prinzip des Präventionsfokus handeln, zeigen außerdem signifikant öfter Entzugserscheinungen und verwenden ihr Smartphone mit mehr positiven Erwartungen, als jene die ihre Idealziele verfolgen. Zusätzlich korreliert ein hoher Präventionsfokus signifikant positiv mit dem Faktor der „Funktionsbeeinträchtigung“ bzw. mit dem Faktor „Toleranzentwicklung“. Die Korrelation mit dem Faktor der „Toleranzentwicklung“ ist sogar auf dem Niveau von 0,01 2-seitig signifikant und kann daher als hochsignifikantes Ergebnis gewertet werden. Außerdem steht die Angewohnheit seine Taschen danach zu kontrollieren, ob man das Smartphone dabei hat, in einem hoch signifikanten und positiven Zusammenhang mit Jugendlichen, die ihre Ziele im Promotionsfokus verwirklichen. Das wiederholte Kontrollieren der Taschen korreliert ebenfalls sehr stark mit den beiden Faktoren „Entzug“ und „Funktionsbeeinträchtigung“.

Schlussfolgernd kann festgehalten werden, dass bei jenen Jugendlichen, die darauf bedacht sind, ihre Pflicht zu erfüllen, die Wahrscheinlichkeit höher ist, eine Smartphone-Sucht zu entwickeln, da diese Art der Selbstregulation mit fünf von acht Smartphone-Suchtfaktoren signifikant positiv korreliert. Hinsichtlich der Entwicklung einer Smartphone-Sucht spielt somit auch die Selbstregulation des Menschen eine entscheidende Rolle. Um einer Smartphone-Sucht vorzubeugen, sollten Eltern daher einen autoritativen Erziehungsstil bevorzugen, da dieser Stil die Entwicklung eines promotionsorientierten Kindes fördert.

Abschließende Worte

Das weibliche Geschlecht, ein niedriger Selbstwert und eine Präventions-orientierte Selbstregulation des Menschen sind besonders förderlich für die Entstehung einer Smartphone-Sucht. Für Eltern und Pädagogen, welche einer Smartphone-Sucht entgegen wirken wollen, lohnt es sich daher, den Selbstwert eines Kindes/Jugendlichen stets zu stärken bzw. einen Erziehungsstil anzuwenden, bei dem Lob an erster Stelle steht.

Bei der Bewertung dieser Studie muss berücksichtigt werden, dass die Studie in einer bestimmten geografischen Region, nämlich im Burgenland, durchgeführt wurde und das Geschlechtsverhältnis nicht ausgeglichen war. Außerdem konnten leider keine Rückschlüsse auf das Bildungsniveau der Jugendlichen und einer möglichen Smartphone-Suchtgefahr gezogen werden, da zu viele unterschiedliche Schulen von den Befragten besucht werden, und manche Schulen daher unterrepräsentiert waren, um eine allgemein gültige Aussage abzuleiten.

5. Quellenverzeichnis

Literaturverzeichnis:

Batthyány, D. & Pritz, A. (2009). *Rausch ohne Drogen. Substanz ungebundene Süchte*. Wien: Springer-Verlag.

Berk, L. (2005). *Entwicklungspsychologie* (3. Aktualisierte Auflage). München: Pearson Studium.

Billieux, J., Van der Linden, M., d'Acremont, M., Ceschi, G. & Zermatten, A. (2007). *Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone?* *Applied Cognitive Psychology* 21(4):527–537.

Chen, S.H., Weng, L.J., Su, Y.J., Wu, H.M., Yang, P.F. (2003). *Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study*. *Chinese Journal of Psychology* 45: 279–294.

Floiger, M. (1994). *Arbeit, Arbeitszeit und Freizeit*. Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag GmbH.

Frölich, J., Lehmkuhl, G. (2012). *Computer und Internet erobern die Kindheit. Vom normalen Spielverhalten bis zur Sucht und deren Behandlung*. Stuttgart: Schattauer GmbH.

Groos, W. (1995). *Was ist das Süchtige an der Sucht?* (2. Überarbeitete Auflage). Geesthacht: Neuland-Verl-Ges.

Grüsser, S.M. & Thalemann, C.N. (2006). *Verhaltenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung* (1. Aufl.). Bern: Hans Huber.

Hampsch, H. (1998). *Freizeit und Schule. Die Selektion von Freizeitaktivitäten und ihr Einfluss auf schulisches Leistungs- und Sozialverhalten*. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Heidenberger, B. (2015). 30 Übungen zur Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit. Verfügbar unter: <http://www.zeitblueten.com/mehr-selbstbewusstsein-selbstsicherheit-staerken> [23.3.2015]

Jäckel, M. (2011). *Medienwirkungen. Ein Studienbuch zur Einführung* (5. Vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.

Jaffe, M. (1998). *Adolescence*. New York: Wiley.

Keller, J. & Bless, H. (2008). When positive and negative expectancies disrupt performance: Regulatory focus as a catalyst. *European Journal of Social Psychology*. 38, 187–212

Keller, J. Regulatorischer Fokus. Verfügbar unter <http://www.uni-ulm.de/in/psy-paed/soz/forschung/regulatorischer-fokus.html> [23.3.2015]

Kim, D.I., Chung, Y.J., Lee, E.A., Kim, D.M., Cho, Y.M. (2008). *Development of internet addiction proneness scale-short form (KS scale).* The Korea Journal of Counseling 9(4):1703–1722.

Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., Yang, S. (2013a). *The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescent.* PLoS ONE 8(12): e83558. doi:10.1371/journal.pone.0083558

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., & Min, J.-A. (2013b). *Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS).* PLoS ONE 8(2): e56936. doi:10.1371/journal.pone.0056936

Lin, Y.-H., Chen, C.Y., Li, P. & Lin, SH (2013). *A dimensional approach to the phantom vibration and ringing syndrome during medical internship.* J Psychiatr Res 47: 1254–1258.

Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W. & Kuo, TBJ. (2014). *Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI).* PLoS ONE 9(6): e98312. doi:10.1371/journal.pone.0098312

MMA. (2013, 30 September). *Mobile Communication Report 2013.* Verfügbar unter http://www.google.at/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.mmaaustria.at%2Fhtml%2Fimg%2Fpool%2FMobile_Communications_Report_2013.pdf&ei=I5J9VPAagb_LA5mwgMAB&usg=AFQjCNEtAmziPFstbqA8QO9Jy3JOx7-_Zw&bvm=bv.80642063,d.bGQ [1.12.2014]

mpfs (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest).JIM-Studie 2010: Jugend, Informations, (Multi-) Media. Stuttgart.

mpfs (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest).JIM-Studie 2011: Jugend, Informations, (Multi-) Media. Stuttgart.

mpfs (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest).JIM-Studie 2012: Jugend, Informations, (Multi-) Media. Stuttgart.

mpfs (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest).JIM-Studie 2013: Jugend, Informations, (Multi-) Media. Stuttgart.

mpfs (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest).JIM-Studie 2014: Jugend, Informations, (Multi-) Media. Stuttgart.

Olbrich-Baumann, A. (2014). *EC Vorlesung Sozialpsychologische Grundlagen.* Verfügbar unter <http://homepage.univie.ac.at/andreas.olbrich/vosozialpsychologie.html> [23.3.2015]

Opaschowski, H. (1990). *Pädagogik und Didaktik der Freizeit.* Opladen: Leske + Budrich.

Opaschowski, H. (1997). *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. (3. aktualisiert und erweiterte Auflage). Opladen: Leske+Budich

Opaschowski, H. (2008). *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. (5. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Park, N. & Lee, H. (2012). *Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15(9), 491–497.

Poppelreuter, S. (1996). *Arbeitssucht*. Weinheim: Beltz Verlag.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.

Schilling, J. (1977). *Freizeitverhalten Jugendlicher. Eine empirische Untersuchung ihrer Gesellungsformen und Aktivitäten*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Schulz, I. (2010). Mediatisierung und der Wandel von Sozialisation: Die Bedeutung des Mobiltelefons für Beziehungen, Identität und Alltag im Jugendalter. In: M. Hartmann & A. Hepp (Hrsg.), *Die Mediatisierung der Alltagswelt* (S. 231-241). Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften.

Statistik Austria. 2009: Zeitverwendung 2008/09. Ein Überblick über geschlechtsspezifische Unterschiede. Wien 2009.

Statistik Austria. (2010a) : IKT-Einsatz in Haushalten 2010. Wien 2010

Statistik Austria. (2010b): Verfügbar unter http://www.statistik.at/web_de/dynamic/statistiken/soziales/zeitverwendung/052105 [2.1.2015]

Statistik Austria. (2012): IKT-Einsatz in Haushalten 2012. Wien 2012

Statistik Austria. (2014a): Verfügbar unter http://www.statistik.at/web_de/statistiken/informationsgesellschaft/ikt_einsatz_in_haushalten/022210.html#PageTop [24.10.2014]

Statistik Austria. (2014b): Verfügbar unter

http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung_nach_alter_geschlecht/index.html [19.1.2015]

Thalemann, Caroline N. (2009). Verhaltenssucht. In D. Batthyány & A. Pritz. *Rausch ohne Drogen. Substanz ungebundene Süchte* (S. 1-18). Wien: Springer- Verlag.

Van Eimeren, B. (2013). „Always on“- Smartphone, Tablet & Co. als neue Taktgeber im Netz. *Media Perspektiven* 7-8/2013. p. 386-390.

Werth, L., Mayer, J. & Mussweiler, T. (2006). Der Einfluss des regulatorischen Fokus auf integrative Verhandlungen. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 37 (1), 19-25.

Werth, L. & Förster, J. (2007). Regulatorischer Fokus. Ein Überblick. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 38 (1), 33-42.

Young, K.S. (1998). *Internet Addiction: The Emergence of a new clinical disorder.* Cyber psycho. Behav. 1:237–244.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Nutzung verschiedener Handy-Funktionen 2014	24
Abbildung 2: Suchtentstehungsdreieck (nach Gross, 1995, S. 16).....	34
Abbildung 3: 34 Smartphone-Sucht-Fragen (in Anlehnung an Kwon et al. frei übersetzt.).....	42
Abbildung 4: 26 SPAI Fragen (in Anlehnung an YU-Husan Lin et al. frei übersetzt).....	44
Abbildung 5: Eigens generierte Fragen	45
Abbildung 6: Altersverteilung der Studienteilnehmer/innen	49
Abbildung 7: Toleranzentwicklung getrennt nach Geschlecht.....	68
Abbildung 8: Phantomvibrationen getrennt nach Geschlecht.....	71
Abbildung 9: Entwicklung einer Smartphone-Überbeanspruchung getrennt nach Geschlecht.....	78

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Abhängigkeitskriterien (Thalemann, 2009, S. 3ff)	29
Tabelle 2: Kriterien einer Verhaltenssucht (Thalemann, 2009, S. 5ff)	29
Tabelle 3: Acht Attributionsweisen	31
Tabelle 4: Anzahl der Schüler/innen aufgeteilt nach Schultypen a.....	49
Tabelle 5: Anzahl der Schüler/innen aufgeteilt nach Schultypen b	50
3.6.1. Allgemeine Ergebnisse Tabelle 6: Smartphone-Hersteller.....	50
Tabelle 7: Gesamtüberblick über die Smartphone-Anwendungen.....	52
Tabelle 8: Smartphone-Anwendungen aufgeteilt nach Geschlecht.....	53
Tabelle 9: Situationen ohne Smartphone-Ablenkung getrennt nach Geschlecht.....	53
Tabelle 10: Situationen ohne Smartphone-Ablenkung getrennt nach Alter.....	54

Tabelle 11: Ohne Smartphone unterwegs getrennt nach Geschlecht	54
Tabelle 12: Ohne Smartphone unterwegs getrennt nach Alter	55
Tabelle 13: Smartphone-Aufenthaltsort während dem Schlafen	56
Tabelle 14: Smartphone-Modus in der Nacht	56
Tabelle 15: Hobbys getrennt nach Alter a	56
Tabelle 16: Hobbys getrennt nach Alter b	57
Tabelle 17: Hobbys getrennt nach Geschlecht a	57
Tabelle 18: Hobbys getrennt nach Geschlecht b	57
Tabelle 19: Freizeitaktivitäten, wenn es keine Smartphones gäbe, getrennt nach Alter a	58
Tabelle 20: Freizeitaktivitäten, wenn es keine Smartphones gäbe, getrennt nach Alter b	59
Tabelle 21: Freizeitaktivitäten, wenn es keine Smartphones gäbe, getrennt nach Geschlecht a	60
Tabelle 22: Freizeitaktivitäten, wenn es keine Smartphones gäbe, getrennt nach Geschlecht b	60
Tabelle 23: Korrelationstabelle a	61
Tabelle 24: Korrelationstabelle b	62
Tabelle 25: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable tägliche Lebensstörung	62
Tabelle 26: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable tägliche Lebensstörung...	63
Tabelle 27: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Funktionsbeeinträchtigung	63
Tabelle 28: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Funktionsbeeinträchtigung	64
Tabelle 29: Gruppenstatistik getrennt nach Geschlecht und den einzelnen Faktoren	65
Tabelle 30: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Entzug	66
Tabelle 31: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Entzug	66
Tabelle 32: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Toleranz	67
Tabelle 33: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Toleranz	68
Tabelle 34: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Cyberspace-orientierte Beziehungen ..	69
Tabelle 35: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Cyberspace-orientierte Beziehungen	70
Tabelle 36: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Phantomvibrationen	71
Tabelle 37: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Phantomvibrationen	72

Tabelle 38: Korrelation ausgewählter Faktoren mit Phantomvibrationen	73
Tabelle 39: Korrelation zwischen Alter und Smartphone-Suchtfaktoren	74
Tabelle 40: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Zwang	76
Tabelle 41: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Zwang	77
Tabelle 42: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Überbeanspruchung	77
Tabelle 43: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Überbeanspruchung	78
Tabelle 44: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Positive Erwartungen	79
Tabelle 45: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Positive Erwartungen	80
Tabelle 46: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Tasche abtasten	80
Tabelle 47: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Tasche abtasten	81
Tabelle 48: Korrelation ausgewählter Faktoren mit dem Tasche abtasten nach dem Smartphone....	82
Tabelle 49: Deskriptive Statistik mit der abhängigen Variable Smartphone-Ablenkung	83
Tabelle 50: Test der Zwischensubjekteffekte mit der abhängigen Variable Smartphone-Ablenkung..	83
Tabelle 51: Korrelation ausgewählter Faktoren mit der Smartphone-Ablenkung	84
Tabelle 52: Test bei unabhängigen Stichproben	101

6. Anhang

Fragebogen zur Smartphone-Nutzung

Schultyp: _____ Alter: _____ Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich

1. Besitzt du ein Smartphone? ☐ Ja ☐ Nein

2. Wenn "ja": Von welchem Hersteller ist dein Smartphone? _____

3. Wie alt warst du, als du dein erstes Smartphone bekommen hast? _____

4. Wie lange beschäftigst du dich täglich mit deinem Smartphone? (Angaben bitte in Stunden)
Schulitag: _____ Wochenende: _____

5. Was machst du damit am häufigsten? (Nur eine Antwort ist erlaubt!)

Telefonieren	☐	Informationssuche	☐	Kamera	☐
SMS schreiben	☐	Zeitung/Nachrichten	☐	e-mails	☐
Whats-App	☐	Navigationsgerät	☐	Spielen	☐
soziale Netzwerke	☐	Musik hören	☐	Sonstiges:	_____

6. Gibt es Situationen in denen du dein Smartphone komplett ausschaltest?
☐ Nein ☐ Ja Welche: _____

7. Gehst du manchmal bewusst ohne Smartphone außer Haus?
☐ Nein ☐ Ja Wohin gehst du in solchen Situationen? _____

8. Wo befindet sich dein Smartphone, während du schläfst?
außerhalb meines Zimmers ☐ direkt neben dem Bett ☐
am Schreibtisch ☐ im Bett ☐

9. In welchem Modus ist dabei dein Mobiltelefon?
Ausgeschaltet ☐ Lautlos-vibrierend ☐
komplett eingeschaltet ☐ Lautlos-nicht vibrierend ☐

10. Welche Hobbys hast du? ☐ Sport ☐ Musik ☐ Computer/Internet
(mehrere Antworten möglich) ☐ telefonieren ☐ chatten ☐ Party machen
☐ _____

11. Was würdest du in deiner Freizeit machen, wenn es keine Smartphones gäbe?

Stimmst du folgenden Aussagen zu?	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme nicht zu
12. Ich bin schlecht gelaunt, wenn ich mein Smartphone zu Hause vergesse.				
13. Ich habe schon etliche Pflichten oder Arbeiten vernachlässigt, weil ich mich mit dem Smartphone beschäftigt habe.				
14. Ich lasse mich im Alltag von meinem Smartphone ablenken.				
15. Wenn ich eine Nachricht erhalte, lese ich sie sofort.				
16. Während ich mich mit dem Smartphone beschäftige, habe ich Schmerzen im Handgelenk oder im Nacken.				
17. Ich lasse mich in der Schule von meinem Smartphone ablenken.				

Smartphones und deren Auswirkungen auf Jugendliche

Stimmst du folgenden Aussagen zu?	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme nicht zu
18. Anstatt mit Freunden rumzuhängen, verbringe ich immer öfter Zeit mit dem Smartphone.				
19. Meine Interaktion mit Familienmitgliedern wird aufgrund der Smartphone-Anwendung verringert.				
20. Meine Freizeitaktivitäten werden durch die Smartphone-Nutzung reduziert.				
21. Wenn mir langweilig ist, greife ich zu meinem Smartphone.				
22. Ein Leben ohne Smartphone wäre für mich nicht vorstellbar.				
23. Wenn ich mich nicht mit meinem Smartphone beschäftigen kann, dann bin ich gereizt und ungeduldig.				
24. Ich habe mein Smartphone ständig im Kopf, auch wenn ich mich nicht damit beschäftige.				
25. Wenn ich am Morgen aufwache, greife ich zuerst auf mein Smartphone.				
26. Ich verspüre den Drang, mein Smartphone wieder zu verwenden, nachdem ich die Benutzung gestoppt habe.				
27. Wenn ich mein Smartphone nicht verwenden kann, beschäftige ich mich am liebsten mit anderen Bildschirmmedien (TV, PC, Tablet.....).				
28. Ich überprüfe ständig mein Smartphone, um nichts in sozialen Netzwerken (Facebook, Twitter....) zu verpassen.				
29. Mittels Smartphone kann ich mit meinen Freunden/innen leichter über Gefühle sprechen, als in einem face to face Gespräch.				
30. Ich überprüfe Facebook direkt nach dem Aufwachen.				
31. Mein vollgeladener Akku reicht nicht für einen ganzen Tag.				
32. Ich benutze mein Smartphone meist länger, als ich ursprünglich geplant habe.				
33. Ich bevorzuge es, mit meinem Smartphone nach Informationen zu suchen, als andere Menschen danach zu fragen.				
34. Ich glaube, dass ich immer mehr Zeit mit dem Smartphone verbringe.				
35. Mir würde schon öfters gesagt, dass ich zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringe.				
36. Aufgrund meiner Smartphone-Verwendung hatte ich schon Streit mit anderen Familienmitgliedern.				
37. Wenn ich mich mit dem Smartphone beschäftige, kann ich Stress abbauen.				
38. Ich kann den Drang für die Smartphone-Verwendung nicht steuern.				
39. Ich versuche weniger Zeit mit dem Smartphone zu verbringen, aber die Bemühungen sind vergeblich.				
40. Es wäre gut für mich, wenn ich meine Smartphone-Nutzungszeit reduzieren würde.				
41. Meine Smartphone-Nutzungszeit erhöht sich ständig.				
42. Während ich mich mit dem Smartphone beschäftige, bin ich entspannt und ruhig.				
43. Ich taste meine Tasche ab, um mich zu vergewissern, dass ich mein Smartphone dabei habe.				
44. Ich hatte schon irrtümlich das Gefühl, dass mein Smartphone klingelt oder vibriert.				
45. Ich habe während dem Ausfüllen des Fragebogens auf mein Smartphone geschaut oder wollte darauf schauen.				

Stimmst du folgenden Aussagen zu?	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme eher nicht zu	Stimme nicht zu
46. Im Großen und Ganzen bin ich mit mir selbst zufrieden.				
47. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere.				
48. Manchmal denke ich, dass ich kein guter Mensch bin.				
49. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.				
50. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.				
51. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.				
52. Manchmal habe ich das Gefühl nutzlos zu sein.				
53. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.				
54. Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.				
55. Ich habe eine positive Einstellung mir selbst gegenüber.				
56. Im Allgemeinen wende ich viel Energie auf, negativen Ergebnissen (z.B. Scheitern bei Prüfungen oder gesundheitliche Schäden) in meinem Leben vorzubeugen.				
57. Ich habe oft Angst davor, Anforderungen und Erwartungen nicht gerecht zu werden.				
58. Ich stelle mir oft vor, wie ich meine Hoffnungen und Sehnsüchte erreiche.				
59. Ich habe oft Befürchtungen und Ängste über meine Zukunft.				
60. Ich denke oft an die Verwirklichung meiner Ideale und Träume in der Zukunft.				
61. Mein Ziel ist meist der Erfolg.				
62. Ich habe oft die Befürchtung, dass ich meine Ziele z.B. in der Schule oder im Beruf verfehle.				
63. Ich denke oft darüber nach, wie ich Erfolg z.B. in der Schule oder dem Beruf erreiche.				
64. Ich denke oft an Dinge oder Ereignisse, vor denen ich Angst habe.				
65. Ich denke oft darüber nach, wie ich ein mögliches Scheitern verhindern kann.				
66. Ich bin eher darauf ausgerichtet, mögliche Einbußen zu vermeiden, als Gewinne zu erzielen.				
67. Mein Hauptziel z.B. in der Schule oder dem Beruf ist es zur Zeit, meine Ambitionen zu verwirklichen.				
68. Mein Hauptziel z.B. in der Schule oder dem Beruf ist es zur Zeit, ein Versagen zu vermeiden.				
69. Ich betrachte mich selbst als jemanden, der hauptsächlich bestrebt ist, an ihn gestellte Erwartungen, Verantwortlichkeiten und Verpflichtungen zu erfüllen.				
70. Im Allgemeinen verwende ich meine Energie dafür, um positives im Leben (z.B. Erfolg, körperliche Fitness) zu erreichen.				
71. Ich denke häufig an tolle Dinge, von denen ich hoffe, dass sie mir passieren werden.				
72. Im Großen und Ganzen bin ich eher darauf ausgerichtet, Erfolge zu erreichen als Misserfolge zu vermeiden.				

73. Wie viele deiner Freunde haben ebenfalls ein Smartphone? ____männliche, ____weibliche

74. Wie viele Freunde hast du? ____männliche, ____weibliche

Tabellen

Test bei unabhängigen Stichproben						
		Levene-Test der Varianzgleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit		
		F	Signifikanz	T	df	Sig. (2-seitig)
entzug	Varianzen sind gleich	,550	,461	1,568	68	,122
	Varianzen sind nicht gleich			1,591	65,592	,116
taegliche	Varianzen sind gleich	,641	,426	2,549	68	,013
	Varianzen sind nicht gleich			2,510	58,790	,015
funktionsbe	Varianzen sind gleich	,015	,902	2,060	68	,043
	Varianzen sind nicht gleich			2,058	62,346	,044
beziehungen	Varianzen sind gleich	,394	,532	-,238	68	,813
	Varianzen sind nicht gleich			-,253	65,963	,801
zwang	Varianzen sind gleich	2,137	,148	1,552	68	,125
	Varianzen sind nicht gleich			1,600	67,608	,114
überbeansp	Varianzen sind gleich	,775	,382	1,865	68	,067
	Varianzen sind nicht gleich			1,843	59,731	,070
toleranz	Varianzen sind gleich	,013	,910	3,504	68	,001
	Varianzen sind nicht gleich			3,462	59,620	,001
poserwart	Varianzen sind gleich	,063	,802	1,135	68	,260
	Varianzen sind nicht gleich			1,116	58,268	,269

Tabelle 52: Test bei unabhängigen Stichproben

Lebenslauf

Persönliche Daten

Name:	LOIBL Markus	
Geburtsort:	Oberpullendorf	
Staatsangehörigkeit:	Österreich	
Familienstand:	ledig	
Familie:	Vater:	Ing. LOIBL Oswald
	Mutter:	LOIBL Christine
	Bruder:	Mag. LOIBL Thomas

Studium

10/2010 – 02/2011	Bachelorstudium Ernährungswissenschaften
10/2011 – 10/2012	Lehramtsstudium UF Mathematik UF Biologie und Umweltkunde
10/2010 – 02/2015	Lehramtsstudium UF Mathematik UF Psychologie und Philosophie

102

Schulausbildung

09/2006 – 06/2010	BORG Wiener Neustadt mit abgelegter Reifeprüfung unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung
09/2002 – 06/2006	BG/BRG/BORG Oberpullendorf/BGLD
09/1998 – 06/2002	Volksschule in Neckenmarkt/BGLD

Weitere Ausbildungen

24.10.2008:	Übungsleiterkurs des BTV (Burgenländischer Tennis Verband)
23.11.2008:	Nachwuchsbetreuerlehrgang des Burgenländischen Fußballverbandes
09.09.2009:	Ausbildung von Lehrwarten/Fit Erwachsene