

Charlotte Gehm

Achtsamkeit zwischen Online-Vigilanz und wahrgenommenem Stress. Quantitative Untersuchung an einem Sample der Digital Natives

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2020 GRIN Verlag
ISBN: 9783346294500

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/946985>

Charlotte Gehm

Achtsamkeit zwischen Online-Vigilanz und wahrgenommenem Stress. Quantitative Untersuchung an einem Sample der Digital Natives

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

**Achtsamkeit als intervenierende Variable
zwischen Online-Vigilanz und
wahrgenommenem Stress**

Eine quantitative Untersuchung an einem Sample
der Digital Natives

BACHELORARBEIT

eingereicht von
Charlotte Clara Gehm

im Studiengang Medien-und Wirtschaftspsychologie

vorgelegt an der
HMKW Köln
Fachbereich Medien- und Wirtschaftspsychologie

Köln, den 14.05.2020

Abstract

Due to the ubiquity of digital media, people think, feel and act in the expectation of being permanently connected via the Internet. The concept of online vigilance describes how media users face their inner and outer world. There is increasing evidence that permanent engagement with media (content) entails various health-related risks and favors stress development, in particular. Therefore, there is growing interest in strategies, mostly based on mindfulness, to promote beneficial media handling and stress management. The present study examines whether mindfulness acts as an intervening variable between online vigilance and perceived stress. Interrelationships between the named constructs and their dimensions are examined, based thereon. Transferred to the generation and management of digital stress, the transactional stress model by Lazarus and Launier (1981) serves as a theoretical basis. The data was collected using an online survey with a sample of 322 Digital Natives. The hypothesis was tested by calculation of both the regression and correlation analyzes. It demonstrates that the relationship between online vigilance and perceived stress is partially mediated by mindfulness. Furthermore, mindfulness shows negative connections to both online vigilance and perceived stress, which in turn are both positively associated with each other. Acting with awareness had a stronger negative connection to the individual online vigilance dimensions than all other aspects of mindfulness. The results indicate the relevance of mindfulness for the intervention of digital stress. The context of digital stress caused by online vigilance and the coping with it in particular, offers great potential for further studies.

Zusammenfassung

Aufgrund der Ubiquität digitaler Medien denken, fühlen und handeln Menschen in der Erwartung, permanent über das Internet vernetzt zu sein. Das Konzept der Online-Vigilanz beschreibt, wie MediennutzerInnen ihrer inneren und äußeren Welt gegenüberstehen. Zunehmend mehr Belege deuten darauf hin, dass die dauerhafte Auseinandersetzung mit Medien(inhalten) diverse gesundheitsrelevante Risiken nach sich zieht und insbesondere die Entstehung von Stress begünstigt. Aus diesem Grund wächst das Interesse an Strategien zur Förderung eines vorteilhaften Medienumgangs sowie zur Stressbewältigung, welche zumeist auf Achtsamkeit beruhen. In der vorliegenden Arbeit wird überprüft, ob Achtsamkeit als intervenierende Variable zwischen Online-Vigilanz und wahrgenommenem Stress wirkt. Darauf aufbauend werden die Zusammenhänge der genannten Konstrukte und deren Dimensionen untereinander untersucht. Als theoretische Grundlage dient das transaktionale Stressmodell von Lazarus und Launier (1981), welches auf die Entstehung und Bewältigung von digitalem Stress übertragen wurde. Die Datenerhebung erfolgte anhand einer Online-Befragung mit einer Stichprobe von 322 Digital Natives. Zum Zwecke der Hypothesenüberprüfung wurden sowohl Regressions- als auch Korrelationsanalysen gerechnet. Es zeigt sich, dass das Verhältnis zwischen Online-Vigilanz und wahrgenommenem Stress partiell durch Achtsamkeit mediiert wird. Achtsamkeit weist darüber hinaus negative Zusammenhänge sowohl zu Online-Vigilanz als auch zu wahrgenommenem Stress auf, welche wiederum beide positiv miteinander assoziiert sind. Bewusstes Handeln hatte einen stärkeren negativen Zusammenhang zu den einzelnen Online-Vigilanz-Dimensionen als alle anderen Achtsamkeits-Aspekte. Die Ergebnisse weisen auf die Relevanz von Achtsamkeit zur Intervention von digitalem Stress hin. Es gibt großes Potenzial für weiterführende Studien im Kontext des durch Online-Vigilanz entstehenden digitalen Stress und insbesondere dessen Bewältigung.

Inhaltsverzeichnis

ABBILDUNGSVERZEICHNIS	VI
TABELLENVERZEICHNIS	VII
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	VIII
1 EINLEITUNG	1
2 THEORETISCHER UND EMPIRISCHER HINTERGRUND	4
2.1 Online-Vigilanz	4
2.1.1 POPC-Forschung	4
2.1.2 Definition von Online-Vigilanz	5
2.1.3 Abgrenzung der Online-Vigilanz von Gewohnheit, Sucht und Multitasking	7
2.1.4 Verstärkungsfaktoren von Online-Vigilanz.....	9
2.2 Achtsamkeit	12
2.2.1 Definition und Geschichte von Achtsamkeit	12
2.2.2 Achtsamkeitsbasierte Interventionen	15
2.2.3 Auswirkungen von Achtsamkeit	17
2.3 Digitaler Stress	20
2.3.1 Definition und Konzeptualisierung von Stress	20
2.3.2 Entstehung von digitalem Stress	24
2.3.3 Forschungsstand von digitalem Stress	30
2.4 Achtsamkeit und POPC-Verhalten	32
2.4.1 Herausforderungen von POPC-Bedingungen	32
2.4.2 Vorteilhaftes POPC-Verhalten durch Achtsamkeit	34
2.4.3 Forschungsstand von Achtsamkeit und Online-Vigilanz.....	37
2.5 Überblick über die vorliegende Studie	38
2.6 Fragestellung und Hypothesen	40
3 METHODE	44
3.1 Stichprobe	44
3.2 Planung und Durchführung der Untersuchung	47
3.3 Fragebogenverfahren	48
4 ERGEBNISSE	55
4.1 Deskriptivstatistische Ergebnisse	55
4.2 Inferenzstatistische Ergebnisse	58
5 DISKUSSION	62

5.1 Implikationen und Bedeutung der Ergebnisse	62
5.2 Einordnung in den aktuellen Forschungsstand.....	65
5.3 Limitation.....	77
5.4 Fazit und Ausblick.....	81
6 LITERATURVERZEICHNIS	85
ANHANG A: UNTERSUCHUNGSMATERIALIEN	105
ANHANG B: ERGÄNZENDE ERGEBNISSE	111

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 2.1.</i> Transaktionales Stressmodell. Eigene Darstellung in Anlehnung an Lazarus und Launier (1981).....	22
<i>Abbildung 2.2.</i> Entstehung und Bewältigung von digitalem Stress. Eigene Darstellung in Anlehnung an Lazarus und Launier (1981).....	25
<i>Abbildung 2.3.</i> Vier Schritte zur Förderung von Kompetenzen im Umgang mit POPC-Gewohnheiten. Eigene Darstellung in Anlehnung an Hefner, Knop, & Klimmt, 2018.	35
<i>Abbildung 2.4.</i> Mediationsmodell zur Überprüfung der Hypothesen.....	39
<i>Abbildung 3.1.</i> Zusammensetzung der Stichprobe hinsichtlich des Alters.....	46
<i>Abbildung 4.1.</i> Darstellung der Ergebnisse innerhalb des Mediationsmodells.	59
<i>Abbildung 5.1.</i> Ansatzpunkte zur Bewältigung von digitalem Stress. Eigene Darstellung in Anlehnung an Kaluza (2015, 2018).	72

Tabellenverzeichnis

Tabelle 4.1. <i>Deskriptive Ergebnisse inklusive Cronbach's Alpha der Selbstberichtsmaße</i>	56
Tabelle 4.2. <i>Schwierigkeitsindizes der einzelnen Items von Skala OV</i>	57
Tabelle 4.3. <i>Schwierigkeitsindizes der einzelnen Items von Skala AC</i>	58
Tabelle 4.4. <i>Schwierigkeitsindizes der einzelnen Items von Skala PS</i>	58
Tabelle 4.5. <i>Interkorrelationen der Skalen AC und OV auf Basis des Spearman-Rangkorrelationskoeffizienten (N = 322)</i>	61

Abkürzungsverzeichnis

CAMS-R	Cognitive and Affective Mindfulness Scale - Revised
CHIME	Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences
DOM	Digital Overload Managemet
DN	Digital Natives
engl.	englisch
FFMQ	Five Facet Mindfulness Questionnaire
FMI	Freiburg Mindfulness Inventory
FoMO	Fear of Missing Out
ICT	Information and Communication Technologies
IKT	Informations- und Kommunikationstechnologien
KIMS	Kentucky Inventory of Mindfulness Scale
KVT	Kognitive Verhaltenstherapie
MAAS	Mindful Attention Awareness Scale
MBI	Mindfulness-Based Interventions
MBRE	Mindfulness-Based Relationship Enhancement
MBRP	Mindfulness-Based Relapse Prevention
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
OVS	Online Vigilance Scale
POPC	permanently online, permanently connected
PSS-10	Perceived Stress Scale (10-Item Version)
PVS	Phantom Vibration Syndrome
PHLMS	Philadelphia Mindfulness Scale
SMQ	Southampton Mindfulness Questionnaire