

Lukas Wirth

Smartphone-induzierter Stress bei Studenten. Stressoren und Copingstrategien

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 © 2018 GRIN Verlag
ISBN: 9783668856523

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/451368>

Lukas Wirth

Smartphone-induzierter Stress bei Studenten. Stressoren und Copingstrategien

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

Smartphone induzierter Stress bei Studenten

Stressoren und Copingstrategien

Bachelorarbeit

an der Rechts- und Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät
der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Lehrstuhl für Digitalisierung in Wirtschaft und Gesellschaft

vorgelegt von: Lukas Wirth

Abgabetermin: 28.09.2018

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	I
Abbildungsverzeichnis.....	II
Tabellenverzeichnis	III
1 Einleitung	1
1.1 Problemstellung	2
1.2 Zielstellung und Aufbau der Arbeit	4
2 Theoretischer Hintergrund	6
2.1 Stress und seine Folgen.....	6
2.2 Technostress.....	7
2.2.1 Nomophobie	9
2.2.2 Fear of missing out	9
2.3 Das transaktionale Stressmodell von Lazarus.....	11
2.4 Das Persönlichkeitsmodell der Big Five.....	14
2.4.1 Die fünf Persönlichkeitsfaktoren.....	16
2.5 Der BFI-10.....	17
3 Methodik	19
3.1 Die Stichprobe.....	19
3.2 WhatsApp basierte Interviews	19
3.2.1 Transkription	20
3.2.2 Analyse der Interviews	21
3.3 Online Fragebogen BFI-6	22
4 Ergebnisse	24
4.1 Stressoren	24
4.2 Copingstrategien	30
4.3 Persönlichkeiten	36
4.4 Persönlichkeitsbedingte Copingstrategien	40
5 Fazit.....	48
5.1 Zusammenfassung.....	48
5.2 Limitationen und weiterer Forschungsbedarf	49
Literaturverzeichnis	IV
Anhang.....	XIV
A.1 Transkripte der Interviews	XIV
A.2 Kodierleitaden	XXXIX
A.3 Ergebnisse der Kategorisierung	XLII
A.4 Ergebnisse des BFI-6	LV
A.5 Kennzahlen der Stressoren und Copingstrategien	LVI

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 2-1: Einstellung zu den sozialen Medien nach Altersgruppen	10
Abbildung 2-2: Situationsbezogene Anzeichen von FOMO nach Altersgruppen.....	11
Abbildung 2-3: Das transaktionale Stressmodell von Lazarus.....	12
Abbildung 2-4: Big Five Inventory-10 (BFI-10).....	18
Abbildung 4-5: Individueller Umgang mit Smartphone bedingtem Stress	30
Abbildung 4-6: Verteilung der Coping Arten nach Geschlecht	31
Abbildung 4-7: Durchschnittlicher Umgang mit den Stressoren nach Geschlechtern	32
Abbildung 4-8: Verteilung und Ausprägung in der Dimension Extraversion	37
Abbildung 4-9: Verteilung und Ausprägung in der Dimension Gewissenhaftigkeit.....	38
Abbildung 4-10: Verteilung und Ausprägung in der Dimension Neurotizismus	39
Abbildung 4-11: Persönlichkeitsdiagramm	40
Abbildung 4-12: Zusammenhang von Extraversion und der Coping Wahl bei Frauen	41
Abbildung 4-13: Zusammenhang von Gewissenhaftigkeit und der Coping Wahl bei Frauen	42
Abbildung 4-14: Zusammenhang von Neurotizismus und der Coping Wahl bei Frauen	43
Abbildung 4-15: Zusammenhang von Extraversion und der Coping Wahl beim Männern	44
Abbildung 4-16: Zusammenhang von Gewissenhaftigkeit und der Coping Wahl bei Männern	45
Abbildung 4-17: Zusammenhang von Neurotizismus und der Coping Wahl bei Männern	46

Tabellenverzeichnis

Tabelle 4-1: Häufigkeit der Stressoren nach Geschlecht.....	24
---	----

1 Einleitung

„Das will ich auf jeden Fall öfters machen, ohne Handy aus dem Haus zu gehen. Einfach um dem Handy nicht so eine Macht über mich zu geben. Oh man, das klingt echt traurig, aber es ist leider so.“ (JA, Absatz 28-30)

Diese Aussage einer im Rahmen dieser Arbeit interviewten Studentin zeigt beispielhaft, wie sehr unsere heutige Gesellschaft auf das Smartphone angewiesen ist und auch von ihm abhängig geworden ist. Ein durchschnittlicher Smartphone Nutzer berührt am Tag im Schnitt 2.617-mal sein Smartphone, verbringt ganze 145 Minuten mit der digitalen Kommunikation und beginnt um 7:31 Uhr genau mit diesem Prozedere seinen Tag. Ohne das Smartphone fühlen sich vier von zehn Usern völlig verloren, womit sie von dem Angstzustand einer Nomophobie betroffen sind (Stiefelhagen 2018, S. 20). Laut einer Pisa-Studie leiden 41 % der „Digital Natives“, also derer, die von klein auf mit dem Internet leben, an genau diesem Angstzustand. Fünf Stunden des Tages verbringen Jugendliche heute in sozialen Medien wie WhatsApp, Facebook und Co. Um von dem Geschehen der virtuellen Welt auch nichts zu verpassen, werfen sie zudem alle sieben Minuten einen Blick auf ihr Smartphone (Bartsch 2018).

Durch diese Omnipräsenz von Informations- und Kommunikationstechnologien, insbesondere des Smartphones, entstehen immer mehr Stresssituationen und auch Krankheitsbilder, die bedenkliche Ausmaße annehmen und die heutige Gesellschaft stark beeinflussen. So analysierte die Techniker Krankenkasse 190.000 Diagnosedaten von Studierenden und kam im Juli 2015 zu dem Ergebnis, dass jeder zweite an stressbedingter Erschöpfung leide, was laut TK-Chef Jens Baas nicht nur an anspruchsvollen Lehrplänen läge, sondern insbesondere an den fehlenden Offline-Zeiten. Schon 2009 gaben ein Drittel der Befragten in einer Studie der Techniker-Krankenkasse an, dass ständige Erreichbarkeit und der Informationsüberfluss bei ihnen Hauptgrund für das Gefühl von Überlastung sei (von Rutenberg 2015). Aber auch auf das emotionale Wohlbefinden haben digitale Kanäle einen starken Einfluss. So zeigte eine Metaanalyse zu Studien aus den Jahren 1998 bis 2008, dass die Nutzung digitaler Medien und des Internets mit vermindertem Wohlbefinden und depressiven Neigungen einhergeht (Spitzer 2015a, S. 238).

Interessant wird es an dem Punkt, an dem in einer Situation zwei Menschen anders auf solche Reize oder Einflüsse reagieren. Welche digitalen Reize verursachen beim Einzelnen Stress und wie wird mit diesen umgegangen? Wie im folgenden Abschnitt beleuchtet werden soll, lässt sich basierend auf bisherigen wissenschaftlichen Arbeiten vermuten, dass womöglich die

Ausprägung verschiedener Persönlichkeitsmerkmale das Handeln und Reagieren im digitalen Umfeld beeinflusst.

1.1 Problemstellung

Die stetige und schnelle Entwicklung von Informations- und Kommunikationstechnologien hat viele Prozesse der Arbeitswelt und des täglichen Lebens erleichtert, aber auch neue gesundheitliche Probleme mit sich gebracht. Technostress ist eine Form dieser Auswirkung, die durch physische, psychische, kognitive und verhaltensbasierte Symptome gekennzeichnet ist und sich dahingehend von normalem Stress, Angst und Depression unterscheidet (Chiappetta 2017; Ragu-Nathan et al. 2008). Technostress tritt im geschäftlichen und privaten Kontext auf, wobei der geschäftliche Aspekt stärker in der Literatur untersucht wird, da Technostress hier messbare Auswirkungen auf die Produktivität mit sich bringt. Dabei gibt es mehrere stresserzeugenden Reizen, sogenannte Stressoren, die man in die fünf Kategorien „techno-overload“, „techno-invasion“, „techno-complexity“, „techno-insecurity“ und „techno-uncertainty“ einteilen kann (Tarafdar et al. 2007). Im privaten Kontext behandelt die Literatur folgende Stressoren: Kosten von Technologie, ungewollte E-Mails, verlangsamte Datenverarbeitung (Şahin and Çoklar 2009), Informationsüberschuss, Kommunikationsüberschuss, Überschuss an sozialer Interaktion (Yao and Cao 2017; Zhang et al. 2016), Multitasking im Internet und zwanghafte Smartphone Nutzung (Jena 2015; Reinecke et al. 2017). Durch diesen Stress entstehen Konflikte zwischen Technologie und privatem bzw. geschäftlichen Umfeld (Zheng and Lee 2016), Pessimismus (Lee 2016) und auch Zustände von Angst und Depression (Reinecke et al. 2017). Die Gründe für diese Art von Technostress sind durch psychologische Faktoren und Persönlichkeitsmerkmale bedingt (Hsiao et al. 2016; Krishnan 2017; Lee et al. 2014).

In letzter Zeit hat man diesem Zusammenhang mehr Aufmerksamkeit geschenkt und es finden sich einige Arbeiten mit ähnlichen oder erweiterten Ansätzen. In der Literatur finden sich verschiedene Werke, die einen Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und Internet bezogenen Aktivitäten wie Online-Spielen oder der Nutzung sozialer Medien sehen. So zeigten die Ergebnisse einiger Studien, die den Zusammenhang von verschiedenen Persönlichkeitseigenschaften mit der Nutzung von Facebook untersuchten (Ross et al. 2009; Zywicki and Danowski 2008), dass extrovertierte Leute mit guter sozialer Vernetzung in der Offline-Welt, Facebook zur sozialen Bereicherung nutzen. Personen mit narzisstischen Zügen hingegen nutzten diese Medien verstärkt und haben sich durch die Möglichkeiten der Online-

Welt dort vorteilhaft dargestellt (Buffardi and Campbell 2008; Mehdizadeh 2010). Weitere Forschungen bestätigten, dass Personen mit unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmalen sich hinsichtlich ihres Konsums sozialer Medien unterscheiden (Correa et al. 2010). Die individuellen Persönlichkeitsmerkmale beeinflussen dabei in fast allen Situationen die Kognitionen, Motivationen und das Verhalten. Dabei zeigte die Arbeit von Ryan und Xenos (2011), dass Facebook Nutzer eher extrovertiert und narzisstisch geprägt sind, aber weniger gewissenhaft und einsam sind als die Nicht-Nutzer. Außerdem variierten die Häufigkeit der Facebook Nutzung sowie die Wahl bestimmter Nutzungsoptionen in den sozialen Medien durch die individuellen Ausprägungen von Neurotizismus, Einsamkeit, Schüchternheit und Narzissmus (Ryan and Xenos 2011). Diese Annahme wurde von anderen Arbeiten unterstützt (Ross et al. 2009). Bianchi und Phillips (2005) zeigten, dass Extraversion im Zusammenhang mit der problematischen Nutzung des Smartphones steht. Weiterhin steht Extraversion auch im Zusammenhang mit Suchterscheinungen im Hinblick auf die Nutzung sozialer Medien (Atroszko et al. 2018; Wang et al. 2015). In einer Studie mit 1011 Facebook Nutzern aus Polen, der Türkei und der Ukraine fiel auf, dass geringe Werte für Gewissenhaftigkeit mit einer Facebook Sucht zusammenhängen (Błachnio et al. 2017). Auch der Dimension Neurotizismus wurde in einigen Arbeiten ein Zusammenhang mit Suchtsymptomen bei dem Konsum sozialer Medien bzw. dem Internet nachgewiesen (Öztürk and Özmen 2016; Wang et al. 2015; Yao et al. 2014). Eine Metaanalyse mit 27867 Teilnehmern im mittleren Alter von 23,92 Jahren, davon 59,22 % weiblich, zum Thema „Problematic Facebook Use“ zeigte, dass Neurotizismus und Gewissenhaftigkeit einen relevanten Einfluss auf diese problematische Nutzung haben (Marino et al. 2018). Eine aktuelle indische Studie zeigte, dass Extraversion und Gewissenhaftigkeit zwanghaften Smartphone Konsum positiv beeinflussen. Neurotizismus, Offenheit und Verträglichkeit hingegen beeinflussen diesen Konsum negativ und der zwanghafte Smartphone Konsum die emotionale und physische Gesundheit insgesamt negativ beeinflusst (Panda and Jain 2018). Eine australische Studie mit 393 australischen Erwachsenen im mittleren Alter von 24,4 Jahren, davon 79 % weiblich, zum Thema „Personality and problematic smartphone use“ kam dabei zu anderen Ergebnissen. So war hier die problematische Smartphone Nutzung positiv mit Neurotizismus und negativ mit Gewissenhaftigkeit korreliert (Horwood and Anglim 2018). Auch der Umgang mit solchen Stressoren, der als Coping bezeichnet wird, wurde untersucht wobei die Ergebnisse darauf hinweisen, dass gerade in Verbindung mit suchtvähnlichem Internetverhalten das vermeidende Coping, das zum emotionalen Coping zählt, gegriffen wird. Dadurch wird die Konfrontation mit dem Stressor an sich vermieden (Deatherage et al. 2014; McNicol and Thorsteinsson 2017). Eine Arbeit aus dem Iran