



# Digitaler Stress? Ressourcen und Belastungen durch Smartphones

BACHELOR THESIS

2022

Autorin  
Hübscher, Margrit

Begleitperson  
Dr. Knecht, Michaela

Praxispartner\*in  
Gesundheitsförderung Kanton Schaffhausen  
Kontaktperson Hänggi, Michaela

## Abstract

Die sozialen Interaktionen auf den Smartphones von Jugendlichen bringen Chancen sowie Risiken und können wichtige Faktoren für die psychische Gesundheit sein. Basierend auf der Stresstheorie untersucht diese Arbeit, wie die psychosozialen Ressourcen und Belastungen in Bezug auf die Smartphone-Nutzung von Jugendlichen im Kanton Schaffhausen eingeschätzt werden. Diese Einschätzung wird in Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit und der Handynutzungszeit gesetzt. Weiter wird der Frage nachgegangen, wie diese Belastungen tief gehalten oder reduziert werden können. Die Ergebnisse einer quantitativen Umfrage mit N = 348 Jugendlichen der Sekundarstufe 2 des Kantons Schaffhausen zeigen, dass die Belastungen und Ressourcen im Durchschnitt nicht hoch sind, jedoch signifikant negativ mit der Lebenszufriedenheit und positiv mit der Nutzungsdauer zusammenhängen. Auch ein Zusammenhang der Ressourcen und Belastungen miteinander kann festgestellt werden. Um die Belastungen zu reduzieren, können neben Selbstreflexion und Achtsamkeit, der Austausch in Gruppen und die Medienkompetenz gefördert werden.

Anzahl Zeichen (mit Leerzeichen): 123023

Anzahl Zeichen (mit Leerzeichen) Abstract: 1100

Schlüsselwörter: Gesundheitsförderung, Prävention, digitaler Stress, Smartphone, Jugendliche, Social Media

## Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung .....	1
2 Theoretische Grundlagen.....	3
2.1 Handynutzung von Jugendlichen .....	3
2.2 Stress .....	4
2.3 Daily Hassles.....	5
2.4 Ressourcen .....	6
2.5 Daily Uplifts .....	6
2.6 Konstrukt «Allgemeines Wohlbefinden» – Lebenszufriedenheit .....	7
2.7 Psychosoziale Belastungen und Ressourcen durch das Smartphone.....	7
2.7.1 Psychosoziale Belastungen durch das Smartphone.....	7
2.7.2 Ressourcen im Kontext von Jugend und Smartphone.....	9
2.8 Herleitung psychosozialer Ressourcen und Belastungen durch Social Media .	9
2.8.1 Facetten psychosozialer Ressourcen durch Handynutzung .....	10
2.8.2 Facetten psychosozialer Belastungen durch Handynutzung .....	11
2.9 Gesundheitsförderung und Prävention .....	13
2.10 Gesundheitsförderung und Prävention von digitalem Stress.....	13
2.10.1 Digital Detox .....	14
2.10.2 Selbstkompetenz .....	14
2.10.3 Sozialkompetenz.....	15
2.10.4 Medienkompetenz.....	16
3 Methode.....	16
3.1 Forschungsdesign und Ablauf .....	16
3.2 Beschreibung der Gesundheitsförderung Schaffhausen .....	17
3.3 Erhebungsinstrument.....	17
3.3.1 Fragebogenentwicklung.....	18
3.3.2 Pretest .....	20
3.3.3 Definitiver Fragebogen.....	21
3.4 Datenerhebung.....	21
3.4.1 Angaben zur Zielgruppe.....	21
3.4.2 Versuchsablauf .....	22

3.4.3 Datensatzbereinigung .....	22
3.5 Auswertungsmethoden .....	23
3.5.1 Auswertung Handynutzung .....	23
3.5.2 Auswertung psychosoziale Ressourcen und Belastungen .....	23
3.5.3 Prävention – Umgang mit Handystress .....	25
3.6 Stichprobenbeschreibung .....	25
4 Ergebnisse .....	27
4.1 Handynutzung .....	28
4.2 Mittelwerte Häufigkeit Ressourcen und Belastungen .....	30
4.3 Korrelation Ressourcen, Belastungen und Lebenszufriedenheit .....	32
4.4 Zentrale Tendenzen, Ressourcen und Belastungen .....	34
4.5 Gesundheitsförderung und Prävention von Handystress .....	37
4.5.1 Austausch mit anderen .....	37
4.5.2 Ideen gegen Handystress – offene Frage .....	39
4.6 Offene Fragen .....	40
5 Diskussion .....	41
5.1 Diskussion und Beantwortung der 1. Fragestellung .....	42
5.2 Zwischenfazit.....	45
5.3 Diskussion und Beantwortung der 2. Fragestellung .....	45
5.4 Schlussfazit .....	47
5.5 Limitationen .....	48
6. Handlungsempfehlungen .....	48
6.1 Selbstkompetenz .....	48
6.2 Sozialkompetenz .....	49
6.3 Medienkompetenz .....	50
Literaturverzeichnis .....	51
Abbildungsverzeichnis .....	58
Tabellenverzeichnis .....	59

## 1 Einleitung

Es gibt viele aktuelle Themen, welche Stress oder Belastungen auslösen können. Gesellschaftlich waren die letzten zwei Jahre geprägt von der Pandemie, Krieg in Europa, Veränderungen der Gesellschaft und dem unmittelbaren Klimawandel (Suter, Külling, Zollinger & Waller, 2021). Dabei begleitet uns das Smartphone fast unbemerkt tagtäglich. Umstände wie pandemiebedingter Lockdown, Distanzlernen und -arbeiten sowie die rasante Entwicklung der Technologie beschleunigen die Digitalisierung weiter (Suter et al., 2021). Smartphones sind längst mehr als Kommunikationsmittel und Alltagsbegleiter. Sie können vernetzen, unterstützen, weiterbilden, erfreuen sowie auch stressen (Heeg, Genner, Steiner, Schmid, Suter & Süss, 2018). Meist werden die Risiken diskutiert. Zu langes und zu intensives Nutzen von Social Media oder anderen Plattformen, welches der psychischen Gesundheit schadet, wird dabei immer wieder genannt (Hofmann, 2018). Doch die Belastungen durch die Smartphone-Nutzung dürfen nicht nur eindimensional betrachtet werden. Die Nutzung bringt auch Chancen, welche in Bezug zu den Risiken gesetzt werden sollten (Heeg et al., 2018; Hofmann, 2018). Insbesondere in den sozialen Interaktionen und in der Kommunikation durch das Smartphone entstehen Chancen und Risiken (Voderder et al., 2016). Es sind nicht die technologiebezogenen Stressoren, sondern die psychosozialen Belastungen in der ständigen Erreichbarkeit und Kommunikation mit anderen, welche den Ausschlag geben (Kinnebrock & Nitsch, 2020). Kinder und Jugendliche sind dabei besonders vulnerabel (Junge, 2013). Eine wichtige Entwicklungsaufgabe in der Jugendzeit ist das Abkoppeln von den Eltern, um die eigene Identität und Selbstwirksamkeit zu erleben (Junge, 2013; Wampfler, 2019). Social Media können Jugendliche beim Aufbau eines von den Eltern unabhängigen Beziehungsnetzwerkes helfen (Junge, 2013; Wampfler, 2019). Der soziale Aspekt ist demzufolge für die Ressourcen und für die Belastungen zentral (Kinnebrock & Nitsch, 2020). Immer mehr im öffentlichen Diskurs stehen auch die Mechanismen von Social Media. Sie seien so konzipiert, dass eine gewisse Abhängigkeit und Sucht vorprogrammiert sei (Welledits, Schmidkonz & Kraft, 2020). Ökonomische Überlegungen stünden hinter dem Design und der Software, um Anreize zu steuern (Wampfler, 2019). Das Suchtpotenzial wird durch den Dopaminausstoss als Belohnung von positivem Erleben verstärkt. Auch dieses Wissen kann Stress auslösen und macht wiederum die Handhabbarkeit von Social Media noch komplexer (Wampfler, 2019).

Die kantonale Fachstelle Gesundheitsförderung Schaffhausen nimmt diese Herausforderungen bei Jugendlichen wahr und möchte in einer Umfrage eruieren, welche die höchsten Belastungen in der sozialen Smartphone-Nutzung sind, um gezielte Prävention

und Gesundheitsförderung zu leisten. Aus diesem Grund beschäftigt sich diese Bachelor-Thesis mit den folgenden Fragen:

- Wie werden die psychosozialen Belastungen und Ressourcen von den Jugendlichen im Kanton Schaffhausen in Bezug auf ihre Smartphone-Nutzung eingeschätzt?
- Welche gesundheitsfördernden Handlungsempfehlungen gibt es für die Jugendlichen, um Belastungen zu reduzieren?

Basierend auf einer quantitativen Umfrage bei Jugendlichen im Kanton Schaffhausen wird diese Frage in der vorliegenden Arbeit beantwortet. Es werden psychosoziale Ressourcen und Belastungen mittels Literaturrecherche und Studien in acht Facetten operationalisiert und durch eine quantitative Umfrage erhoben. Die Stichprobe besteht aus Jugendlichen aus vier Schulen der Sekundarstufe 2 des Kantons Schaffhausen. Die Jugendlichen sind im Alter zwischen 14 und 20 Jahren. Da diese Arbeit sich auf die Gesundheitsförderung fokussiert, bezieht sich die 2. Fragestellung hauptsächlich auf die Belastungen.

Ferner ist zu beachten, dass es wenige digitale Medien gibt, welche ausschliesslich sozial oder ausschliesslich nicht sozial benutzt werden (Feierabend, Plankenhorn & Rathgeb, 2017). Deshalb wird in dieser Arbeit und im Fragebogen der Begriff *Social Media* als ein Sammelbegriff für die digitalen Netzwerke und deren soziale Interaktionen verwendet. Die Bezeichnungen Smartphone und Handy werden synonym gebraucht. Obwohl viele Jugendliche zusätzlich Tablets, Laptops oder andere digitale Geräte benutzen, ist das Smartphone der gemeinsame Nenner. Alle Personen der Stichprobe sind im Besitz eines Smartphones und die meisten gemeinsam benutzten Applikationen (Apps) sind über das Smartphone anwendbar. Diese Arbeit grenzt den möglichen digitalen Stress am Arbeitsplatz nicht ab, sondern lässt offen, ob es sich um Belastungen oder Ressourcen durch die Handynutzung am Arbeitsplatz oder im Privaten handelt, weil die Abgrenzung zwischen Arbeit und Privatsphäre gerade an der Schnittstelle Smartphone nicht mehr vollzogen werden kann (Kinnebrock & Nitsch, 2020), und auch, weil ca. die Hälfte der Stichprobe Vollzeitschüler\*innen sind und die andere Hälfte Lernende, welche regelmässig zwischen Schule und Arbeitsplatz wechseln.

Zu Beginn werden im zweiten Kapitel die theoretischen Hintergründe und Modelle erläutert. Insbesondere werden die Stresstheorien sowie die Bedeutung des digitalen Stresses und der Ressourcen vorgestellt. Weiter wird auf die Herleitung der Ressourcen und Belastungen durch das Smartphone eingegangen. Der theoretische Teil schliesst mit den

Präventionstheorien und -massnahmen. Im dritten Kapitel wird das methodische Vorgehen detailliert beschrieben, das Erhebungsinstrument, die Datenerhebung und die Stichprobe werden vorgestellt. Die Ergebnisse der Erhebung werden in Kapitel 4 dargelegt und im Kapitel 5 kritisch diskutiert. Hier werden auch die Forschungsfragen beantwortet. Eine weiterführende Diskussion, Limitationen dieser Arbeit und mögliche Forschungslücken beinhaltet das Kapitel 5. Abschliessend werden im Kapitel 6 Handlungsempfehlungen aus der Theorie und den gewonnenen Daten abgeleitet.

## 2 Theoretische Grundlagen

Zu Beginn dieses Kapitels werden aktuelle Studien zur Handynutzung von Jugendlichen dargelegt, bevor auf die Stresstheorien, die Daily Hassles und Uplifts sowie der allgemeinen Lebenszufriedenheit eingegangen wird. Weiter werden die psychosozialen Belastungen und Ressourcen in der Handynutzung aufgezeigt und anschliessend zu acht Facetten definiert. Dieses Kapitel wird abgeschlossen mit den aus der Literatur und Studien genannten Massnahmen gegen Belastungen durch das Smartphone.

### 2.1 Handynutzung von Jugendlichen

Das Smartphone ist für Jugendliche in der Schweiz das wichtigste Medium (Bernath, Suter, Waller, Külling, Willemse, Süss, 2020). Gemäss der JAMES-Studie 2018 besitzen 99 % der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren ein Smartphone (Suter, Waller, Bernath, Külling, Willemse & Süss, 2018). Auch die zwei Jahre jüngere JAMES-Studie kommt zum selben Ergebnis und betont, dass es in der Schweiz kaum Jugendliche gibt, die nicht täglich ein Smartphone und das Internet benutzen (Bernath et al., 2020). Dabei sind die sozialen Netzwerke ein wichtiger Bestandteil der Handynutzung. 90 % der 953 befragten 12- bis 19-Jährigen haben ein Profil auf Instagram und Snapchat, ca. 75 % der Befragten haben einen Account bei TikTok (Bernath et al., 2020). Am wichtigsten für Jugendliche ist jedoch nach wie vor WhatsApp (Feierabend, Rathgeb, Kheredmand & Glöckler, 2021). Eine Studie der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW hat im Jahr 2019 insgesamt 1'001 Jugendliche im Alter zwischen 16 und 25 Jahren nach ihrem Handykonsum befragt (Steiner & Heeg, 2019). Im Mittel sind die Jugendlichen in ihrer Freizeit 4 Stunden täglich online und greifen 30-mal zum Smartphone. Soziale Netzwerke werden dabei von Jugendlichen häufiger benutzt als von Erwachsenen, von jungen Frauen wiederum häufiger als von jungen Männern (Steiner & Heeg, 2019). Auch die deutsche Jim-Umfrage 2021 konstatiert in ihrer Befragung von 1'200 Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren eine durchschnittliche Internetnutzung von

ca. 4 Stunden pro Tag (Feierabend et al., 2021). Dieser Wert ist gemäss den Jim-Umfragen der letzten Jahre kontinuierlich gestiegen und im Corona-Jahr 2020 auf einem Höchststand stagniert. Denn 2021 ist der Wert wieder leicht gesunken, jedoch noch immer auf einem hohen Niveau (Feierabend et al., 2021). In der Jim-Studie 2017 wird aufgezeigt, dass die Internetnutzung am meisten auf den Bereich der Kommunikation fällt, nämlich 30 % der Gesamtnutzung (Feierabend et al., 2017). Bevor im Kapitel 2.7 die Belastungen und Ressourcen durch Smartphones beleuchtet werden, werden der Begriff des Stresses und die allgemeine Theorie zu Belastungen und Ressourcen in den nächsten Unterkapiteln dargelegt.

## 2.2 Stress

Stress ist eines der am intensivsten untersuchten Phänomene der heutigen Zeit, wahrscheinlich, weil Stress heute zu den häufigsten gesundheitsschädlichen Risikofaktoren für den Menschen gehört (Braasch, 2018; Kaluza, 2018). In der populärwissenschaftlichen Literatur wird viel über Stress und insbesondere digitalen Stress geschrieben (Hofmann, 2018). Stress reicht von der alltäglichen Beschleunigung bis hin zur pathologischen Depression. Dabei ist gemäss Hofmann (2018) die Beziehung zwischen Medien und Stress nicht ausreichend geklärt. Es fehlt an umfassenden Untersuchungen, inwiefern digitale Medien Einfluss auf erlebten Stress haben und ob Stress Ursache oder Folge der Handynutzung ist (Hofmann, 2018). Im Gegensatz zum umgangssprachlichen Begriff ist Stress als wissenschaftliches Konzept das «Ergebnis einer Interaktion zwischen bestimmten Anforderungen an eine Person, deren Bewältigungsressourcen sowie den hierbei ausgelösten kognitiven, emotionalen und physiologischen Reaktionen» (Siegrist, 2018, S. 80). Unter dem Begriff *Stressoren* oder *Belastungen* werden Reize zusammengefasst, die aufgrund ihrer Qualität und Intensität in einer Person Stress erzeugen können (Siegrist, 2018). Dabei müssen Stressoren nicht automatisch Stress auslösen, aber sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit dazu (Semmer & Zapf, 2018). Eine Situation kann also als Stressor bezeichnet werden, weil viele Menschen mit Stress darauf reagieren (Semmer & Zapf, 2018). Stressoren, welche aus der sozialen Umwelt stammen, sind häufiger und bedeutsamer als Stressoren aus den natürlichen Umweltbedingungen, ausser bei grossen Umweltkatastrophen (Braasch, 2018; Siegrist, 2018). Diese psychosozialen Stressoren können eine Herausforderung sein, weil die soziale Rolle und das Scheitern darin einen grossen Einfluss auf die psychische Integrität haben (Siegrist, 2018). Eine französische Studie mit 233 Studierenden kommt zu dem Ergebnis, dass soziale Unterstützung ein negativ korrelierender Prädiktor für Depression ist (Bouteyre, Maurel, & Bernaud, 2007). Ob Stress empfunden wird, hängt stark mit der individuellen Bewertung und Einschätzung der



Situation und den verfügbaren Ressourcen zusammen (Lazarus & Folkman, 1984). Gemäss Lazarus und Folkman (1984) muss Stress immer in einer Beziehung zu Person und Umwelt stehen und ist, um ihn zu identifizieren, von der persönlichen Einschätzung abhängig. Im transaktionalen Stressmodell zeigen Lazarus und Folkman (1984) auf, dass für eine Person Stressoren aus der Umwelt spezifische Bewältigungsprozesse nötig machen, und zwar hauptsächlich dann, wenn diese Stressoren die Fähigkeiten der Person übersteigen oder überbeanspruchen. Dabei muss die Situation nicht zwingend eingetreten sein, sondern das Befürchten einer zukünftigen Diskrepanz kann bereits Stress auslösen, zum Beispiel eine ablehnende Umgebung oder soziale Ausgrenzung (Semmer & Zapf, 2018). Wenn das eigene Wohlbefinden bedroht ist, dann entsteht Stress (Lazarus & Folkman, 1984). Zusammenfassend lässt sich sagen: Ob Stress tatsächlich erlebt wird oder nicht, hängt von der Person und ihrer Selbst- und Umwelteinschätzung, ihren Persönlichkeitsmerkmalen sowie von den vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten ab (Lazarus & Folkman, 1984). Dieses Modell passt zur Fragestellung dieser Arbeit, da es um die subjektive Einschätzung der eigenen psychosozialen Belastungen und Ressourcen geht (Hofmann, 2018). Dieselbe Situation auf Social Media kann bei unterschiedlichen Menschen Stress, Freude oder Gleichgültigkeit auslösen – je nach Bewertung (Hofmann, 2018).

### 2.3 Daily Hassles

Eine Form von Stressoren sind sogenannte Mikrostressoren im Alltag, welche einzeln betrachtet keine Krankheiten auslösen, aber in der Summe auftretend für die Gesundheit bedeutend sein können (DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman & Lazarus, 1982; Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981). DeLongis et al. (1982) nennen sie in ihrer Publikation *Daily Hassles*. Diese können frustrierende, irritierende oder auch quälende alltägliche Ereignisse sein (Kanner et al., 1981). Beispiele für Daily Hassles sind alltägliche Schwierigkeiten wie das Kaputtgehen von Gegenständen, körperliche Beschwerden, Konflikte in der Familie oder finanzielle Probleme (Kanner et al., 1981; Udayar, Urbanaviciute, Morselli, Bollmann, Rossier & Spini, 2021; Wright, Creed & Zimmer-Gembeck, 2010). Auch bei den Daily Hassles, wie bei Stress allgemein, gilt, dass vor allem die persönliche Bewertung der Situation als Stress den Stress auslöst (Udayar et al., 2021). Daily Hassles können auch auf andere Situationen übertragen werden und so zu weiteren Belastungen führen, zum Beispiel wenn Konflikte auf neue Kontexte projiziert werden (Udayar et al., 2021). Auch die dauerhafte Wiederholung kann eine kumulative Wirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit haben (Udayar et al., 2021). In der Studie von DeLongis, Folkman und Lazarus (1988) wurde eine Zunahme der Alltagsprobleme bei einer Verschlechterung der Gesundheit aufgezeigt, wobei es grosse individuelle Unterschiede in

der Stichprobe gab. Was sich jedoch klar zeigte, ist, dass Personen mit einem geringen Selbstwertgefühl und wenig sozialen Ressourcen eine höhere Wahrscheinlichkeit einer positiven Korrelation zwischen Stress und körperlichen Symptomen aufwiesen als diejenigen, welche über mehr soziale Ressourcen verfügten (DeLongis et al., 1988).

## 2.4 Ressourcen

Diese *Ressourcen*, welche den Umgang mit Stress positiv beeinflussen können, benennt Hobfoll (1989) in seinem Modell der Ressourcenerhaltung. Er definiert sie als persönliche Eigenschaften, Objekte oder Bedingungen, welche wertvoll sind, weil sie als Voraussetzung für weitere neue Ressourcen dienen (Hobfoll, 2001). Gemäss Hobfoll (1989) basiert sein Modell der Ressourcenerhaltung auf der Annahme, dass Menschen danach streben, Ressourcen zu erhalten, zu schützen und aufzubauen. Ressourcen hängen, wie Stressoren, direkt oder indirekt mit der psychischen und physischen Gesundheit zusammen (Semmer & Zapf, 2018). Ressourcen können Stressoren reduzieren oder ihre Wirkung mildern (Semmer & Zapf, 2018). Das Erhalten von Ressourcen kann wiederum mit Stress verbunden sein (Hobfoll, 1989). Das Modell der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1989) erklärt, dass Personen danach streben, den Verlust von Ressourcen zu minimieren, und dies in eine Stresssituation führen kann. Ressourcen werden aber auch für die Erreichung neuer Ressourcen verwendet (Hobfoll, 1989). Wichtig ist das Verhältnis von Stressoren und Ressourcen (Semmer & Zapf, 2018).

## 2.5 Daily Uplifts

Alltagsereignisse können als Ärgernisse, wie Daily Hassles in Kapitel 2.3, auftreten oder als positiv erlebte Situationen, sogenannte *Daily Uplifts* (Kanner et al., 1981). Daily Uplifts sind Alltagsfreuden, welche positive Gefühl erzeugen und als Ressourcen betrachtet werden können. Positive Erfahrungen im Alltag sind zum Beispiel Anerkennung durch Freunde, Erleichterung über gute Nachrichten, die Befriedigung über einen gesunden Schlaf usw. Im Gegensatz zu den Daily Hassles können die Daily Uplifts bei langfristigem Bestehen als emotionale Puffer gegen Stresserkrankungen dienen. Es sollten gemäss Kanner et al. (1981) immer Daily Hassles und Daily Uplifts in Verbindung zueinander betrachtet werden. Dabei besteht die Annahme, dass die positiven Ereignisse die negativen und die Gesundheitsgefährdung abschwächen oder kompensieren können (Kanner et al., 1981).

## 2.6 Konstrukt «Allgemeines Wohlbefinden» – Lebenszufriedenheit

Laut dem Wörterbuch der Psychologie ist *Allgemeines Wohlbefinden* ein «angenehmer Zustand der Ausgeglichenheit, Gesundheit und Zufriedenheit» (Fröhlich, 2019, S. 523). Personen haben ein hohes allgemeines Wohlbefinden, wenn sie eine hohe Lebenszufriedenheit aufweisen sowie häufig positive und selten negative Stimmungen erleben (Sudeck & Tiel, 2020). Das Konstrukt des allgemeinen Wohlbefindens ist eine erweiterte Sichtweise auf die Gesundheit in Abwesenheit von Krankheit und ein wichtiges Merkmal für die psychische Gesundheit (Naidoo & Wills, 2019). Es gibt gemäss Braasch (2018) zahlreiche Studien, welche positive Effekte von sozialen Beziehungen und sozialer Integration auf das Wohlbefinden aufzeigen, zum Beispiel eine jüngere Studie von Rogge (2020), welche durch die Ergebnisse einer quantitativen Umfrage bei über 4'600 jungen Erwachsenen auf die signifikanten Einflüsse von sozialen Beziehungen auf das Wohlbefinden hindeutet. Ein soziales Netzwerk kann eine Person gegen Stress und gesundheitliche Risiken schützen und positiv auf das Selbstbewusstsein und den Optimismus einwirken (Braasch, 2018). Gemäss Bauer, Loy, Masur und Schneider (2017) gibt es Studien mit unterschiedlichen Zusammenhängen zwischen Wohlbefinden und der Onlinekommunikation – positive wie negative oder gar keine Zusammenhänge. Das legt gemäss Bauer et al., (2017) nahe, dass die Beziehungen zwischen dem Wohlbefinden und der Onlinekommunikation komplex und multifaktoriell sind. Allgemeines Wohlbefinden wird in dieser Arbeit anhand der kognitiven Aspekte der Lebenszufriedenheit gemessen und auch so benannt (Janke & Glöckner-Rist, 2014).

## 2.7 Psychosoziale Belastungen und Ressourcen durch das Smartphone

In diesem Unterkapitel werden in der Literatur dargestellte psychosoziale Belastungen und Ressourcen durch das Smartphone beschrieben und mit Studienergebnissen in Beziehung gesetzt.

### 2.7.1 Psychosoziale Belastungen durch das Smartphone

Digitaler Stress wird heute oft genannt, wenn es um die Belastungen durch digitale Medien geht (Kinnebrock & Nitsch, 2020). Der Begriff hat seinen Ursprung in der Arbeitswelt, kann aber auch auf die private Nutzung adaptiert werden und zeigt sich hier vor allem im sozialen Kontext (Kinnebrock & Nitsch, 2020). Die 2021 erhobene Jim-Studie zeigte auf, dass über 40 % der befragten Jugendlichen Angst haben, bei ausgeschaltetem Smartphone etwas zu verpassen (Feierabend et al., 2021). Trotzdem sind wiederum ca. 40 % der befragten Jugendlichen von den vielen Nachrichten auf ihrem Smartphone genervt und ca.

30 % schalten das Smartphone regelmässig bewusst aus. Jede\*r Fünfte fühlt sich von den nahezu unendlichen Möglichkeiten von Social Media überfordert (Feierabend et al., 2021).

Die Studie von Aff, Zamanzadeh, Harrison und Callejas (2018) zeigte auf, dass Jugendliche mit hoher Smartphone-Nutzung eine stärkere Cortisol-Aufwachreaktion und erhöhte IL-6-Werte haben. IL-6 und Cortisol-Aufwachreaktion sind beide physiologische Stress-Indikatoren. Durch die ständige Erreichbarkeit und Verfügbarkeit können erhöhtes Stressempfinden und langfristig negative Folgen für die Gesundheit entstehen (Aff et al., 2018; Möckel, Wannagat, Nieding & Ohler, 2019). Auch die neurologische Bedeutung der Smartphone-Nutzung wird untersucht und diskutiert (Korte, 2020). Gemäss Korte (2020) deutet die Forschung auf eine abweichende kognitive Verarbeitung von Emotionen bei Jugendlichen hin, welche intensiv Social Media nutzen. Es fehlen jedoch Längsschnittstudien, um diese Effekte längerfristig zu bestätigen. Auch bleibt es gemäss Korte (2020) immer bei Korrelationen und keinen nachgewiesenen Kausalitäten. Er weist darauf hin, dass die Neurowissenschaften noch nicht genau wissen, welche Auswirkungen die Smartphone-Nutzung auf das Hirn und die Veränderung seiner Strukturen hat (Korte, 2020).

Es gibt weiter zahlreiche Studien zu Korrelationen zwischen niedrigem Wohlbefinden und hoher Smartphone-Nutzung (Shaw, Ellis, Geyer, Davidson, Ziegler & Smith, 2020). In der Studie von Shaw et al. (2020) wurde untersucht, welchen Einfluss dabei die Vorgehensweisen in den Studien hatte. Sie argumentieren, dass dabei nur die Nutzung an sich sowie das abgekoppelte Wohlbefinden untersucht worden sei und nicht die subjektive Einschätzung zur Smartphone-Nutzung. In ihrer eigenen Studie wurden keine Effekte oder Zusammenhänge zwischen den subjektiven Einschätzungen und dem Wohlbefinden gefunden. Die Handynutzung allein sagt somit wenig aus, vielmehr ist, wie bereits Lazarus in seinem Stressmodell beschreibt, die Bewertung der Smartphone-Nutzung wesentlich dafür, ob Belastungen erzeugt und erlebt werden (Lazarus & Folkman, 1984; Shaw et al., 2020). Dagegen wenden Hansen, Hanewinkel, Goecke und Morgenstern (2021) ein, dass die Mediennutzungsdauer immer noch „die größte Vorhersagekraft für problematisches Verhalten und internetbezogene Störungen“ (S. 5) von Jugendlichen habe. Wer seltener im Internet ist, ist auch Risiken weniger ausgesetzt (Hansen et al., 2021).

Gemäss der Umfrage von Steiner und Heeg (2019) setzten sich Jugendliche mit hoher Smartphone-Nutzung intensiver mit den möglichen Folgen auseinander und stellen sich dabei vermehrt Regeln für den Umgang auf. Sie zeigen aber auch häufiger Entzugssymptome wie Nervosität, wenn sie nicht online sind. In dieser Studie von Steiner und Heeg (2019) waren es Vielnutzende, welche die positiven und negativen Aspekte der Handynutzung stärker als Chancen und Risiken wahrgenommen haben. Um diese Chancen geht es im nächsten Unterkapitel.

## 2.7.2 Ressourcen im Kontext von Jugend und Smartphone

Abgesehen von den unendlichen technischen Möglichkeiten und Unterstützungen im Alltag oder zur Unterhaltung können digitale Medien auch psychosoziale Chancen bieten und sind bedeutsam für Jugendliche (Steiner & Heeg, 2019). Denn in der Jugendzeit können digitale Medien die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben unterstützen, zum Beispiel die Entwicklung der eigenen Identität und den Aufbau eines sozialen Netzwerkes (Möckel et al., 2019). Erstere ist eine der zentralen Entwicklungsaufgaben in der Jugendzeit (Thomsen, Lessing, Greve & Dresbach, 2018). Vermehrte Kommunikation über Smartphones kann Ausdruck für eine gute soziale Eingliederung in eine Peergroup sein (Eichenberg & Auersperg, 2018). Eine deutsche Studie zeigte auf, dass das Internet soziales Erleben signifikant fördern und aktivieren kann und sich nicht deutlich negativ auf Sozialkompetenzen und Beziehungen auswirkt (Bauernschuster, Falck & Woessmann, 2014). Dies ist ein wichtiger Hinweis darauf, dass das Internet nicht einsamer macht (Eichenberg & Auersperg, 2018). Weiter gibt es Studien, die sogar auf einen positiven Zusammenhang zwischen mehr Internetnutzung und einem leichten Anstieg der Offline-Interaktionen hindeuten (Moser, 2019). Während andere Studien einen Zusammenhang zwischen mehr Einsamkeit und der Nutzung von Social Media andeuten, ist diese Kausalität durchgehend umstritten und hängt nicht unwesentlich mit dem Studiendesign zusammen (Leest, 2018). Eine weitere wichtige Entwicklungsaufgabe ist das Abkoppeln von den Eltern oder Bezugspersonen und die Zuwendung zu neuen sozialen Gruppen, Partnerschaften, Freundschaften oder der Berufswahl und Ausbildung (Rogge, 2020). Dies sind neue Aufgaben und Anforderungen für Jugendliche (Rogge, 2020). Social Media können dabei auf unterschiedlichen Ebenen unterstützend wirken (Heeg et al., 2018).

## 2.8 Herleitung psychosozialer Ressourcen und Belastungen durch Social Media

In der Studie von Heeg et al. (2018) wurden 30 Jugendliche nach ihren persönlichen Chancen und Risiken durch die Smartphone-Nutzung befragt. Laut Heeg et al. (2018) richten Expert\*innenberichte den Fokus meist auf die Risiken und die Schattenseiten der digitalen Medien. In ihrer Studie haben sie deshalb den Fokus auf die Selbsteinschätzung der befragten Jugendlichen gelegt (Heeg et al., 2018). Dadurch werden nicht nur die problematischen Seiten der Handynutzung betrachtet, sondern die Ambivalenz zwischen Chancen und Risiken wird miteinbezogen. Die von den Jugendlichen definierten Chancen und Risiken sind die Grundlage dieser Arbeit. Sie wurden auf die psychosozialen Aspekte begrenzt und mit anderen psychosozialen Chancen und Risiken aus der Literatur ergänzt.

Die daraus entstandenen vier Facetten zu den psychosozialen Ressourcen und die vier Facetten zu den psychosozialen Belastungen werden in den nächsten Unterkapiteln einzeln erläutert.

### 2.8.1 Facetten psychosozialer Ressourcen durch Handynutzung

In diesem Unterkapitel werden die aus der Literatur abgeleiteten psychosozialen Ressourcen durch die Handynutzung erläutert und definiert.

#### **Soziales Kapital**

Durch die regelmässige und einfache Erreichbarkeit über Social Media kann das Smartphone eine grosse Erleichterung für die Kontaktpflege zu anderen sein (Eichenberg & Auersperg, 2018; Möckel et al., 2019). Auch familiäre Kontakte oder ein Netzwerk über weitentfernte Orte können durch Smartphones verstärkt werden (Eichenberg & Auersperg, 2018). Durch die Möglichkeiten, das eigene Netzwerk zu erweitern, kann Social Media einen Beitrag zur Erhöhung des sozialen Kapitals leisten (Einspänner-Pflock, 2017). Personen mit seltenen Interessen und Hobbys haben über Social Media Zugang zu Subkulturen und Menschen aus anderen Kulturen oder an entfernten Orten (Wampfler, 2019).

#### **Soziale Unterstützung**

Für viele ist die meist schnelle soziale Unterstützung und Hilfestellung von Peers durch das Smartphone nicht mehr wegzudenken, zum Beispiel wenn vor einer Prüfung spät abends nochmals etwas in einem Gruppenchat gefragt werden kann und beantwortet wird (Heeg et al., 2018). In kritischen Situationen ist durch das Smartphone die direkte Verbindung zu Peers oder Familienmitgliedern schnell und barrierefrei verfügbar (Heeg et al., 2018). Dies ist die positive Kehrseite der Belastung der ständigen Verfügbarkeit. Denn Peers oder allgemein Mitmenschen zur Verfügung zu haben, welche zuhören, Hilfestellung bieten oder prompt reagieren, ist eine wichtige soziale Ressource (Einspänner-Pflock, 2017).

#### **Stärkung des Selbstbildes**

Soziale Netzwerke können die kollektive Identität und das Selbstkonzept sowie ein positives Selbstbild stärken (Eichenberg & Auersperg, 2018). Gemäss Cooley (1902) entsteht das Selbstkonzept erst aus Bewertungen anderer Menschen und die Identität entwickelt sich aus dem sozialen Miteinander (Tice, 1992). Das bedeutet, dass das Verhalten, das in der Öffentlichkeit gezeigt wird, grössere Bedeutung besitzt als Handlungen, welche in den eigenen vier Wänden ausgeführt werden, auch wenn es dieselben sind (Tice, 1992). Auf Social Media geteilte Bilder, Emotionen oder Momente können also das

Selbstkonzept positiv beeinflussen sowie das eigene Selbstbild positiv stärken – allerdings nur dann, wenn das Geteilte positive Resonanz erzeugt (Eichenberg & Auersperg, 2018). Das wiederum kann zum Wohlbefinden beitragen und das Selbstbewusstsein stärken (Eichenberg & Auersperg, 2018). Social Media können unter anderem als Plattformen dienen, um die eigene Selbstdarstellung zu erproben und Resonanz zu erfahren (Junge, 2013; Wampfler, 2019).

### **Mittel gegen Einsamkeit**

Soziale Isolation kann durch die vielen sozialen Austauschmöglichkeiten auf Social Media verringert werden (Junge, 2013). Peerkontakte können über gemeinsame Computerspiele oder Chaträume aufrechterhalten werden (Eichenberg & Auersperg, 2018). Da die virtuelle Welt auch sozialreal ist, werden die Beziehungen online wie auch offline gepflegt und es können Ressourcen daraus entstehen (Moser, 2019). Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass das Web 2.0 nicht mehr nur zum passiven Konsumieren konstruiert ist, sondern interaktive Beteiligung und sogar ein Mitwirken an gemeinsam geteilten Medieninhalten gefordert wird (Moser, 2019). Dies bestärkt das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Community noch mehr (Moser, 2019).

### **2.8.2 Facetten psychosozialer Belastungen durch Handynutzung**

Nachfolgend werden die aus der Literatur abgeleiteten psychosozialen Belastungen durch die Handynutzung erläutert und definiert.

### **Ständige Verfügbarkeit**

Eine typische Situation für digitalen Stress zeigt sich bei einer grossen Anzahl ungelesener Nachrichten, welche abgearbeitet werden müssen (Heeg et al., 2018). Die Studie von Heeg et al. (2018) zeigt das am Beispiel eines 14-Jährigen, welcher innerhalb von sieben Minuten 101 WhatsApp-Nachrichten erhält. Dazu kommt der Druck, ständig antworten zu müssen. Auf den sozialen Netzwerken gibt es die ungeschriebene Regel, dass auf Nachrichten schnell geantwortet werden muss. Besonders bei Jugendlichen ist dieser Druck vorhanden (Heeg et al., 2018). Gemäss Steiner und Heeg (2019) ist die Tatsache, auf Nachrichten umgehend antworten zu müssen, kein Symptom von besonders Suchtgefährdeten, sondern betrifft die grosse Mehrheit der Jugendlichen und gehört deshalb zur sozialen Realität. In der Literatur findet man dazu den Begriff *POPC* (Permanently Online, Permanently Connected), welcher auf die permanente Verfügbarkeit hindeutet und sich insbesondere auf die sozialen Online-Interaktionen fokussiert (Kinnebrock & Nitsch, 2020; Vorderer, Krömer & Schneider, 2016). Gemäss Vorderer et al. (2016) sind die

Anwesenheit des Smartphones während der Nacht und der Umgang damit ein starker Indikator für POPC. Das Handy permanent bei sich zu tragen, für jede Mitteilung ein Signal zu erhalten und auch nachts das Handy nicht abzuschalten, zeigt das Verlangen, sofort reagieren zu können und nichts zu verpassen (Vorderer et al., 2016). Andere Studien und Quellen nennen die Problematik *Connection Overload* oder *Communication Load*, welche für die Überlastung durch zu viele Kommunikationsbeziehungen stehen (LaRose, Connolly, Lee, Li & Hales, 2014; Reinecke et al., 2017).

### **Cybermobbing**

Das Leiden unter Cybermobbing ist ein Risiko von online stark vernetzten Jugendlichen (Möckel et al., 2019). Darunter wird das Diffamieren oder Schikanieren von Individuen und Gruppen über das Internet verstanden (Eichenberg & Auersperg, 2018). Cybermobbing kommt Mobbing sehr nahe, es stecken ähnliche Mechanismen und Gründe dahinter und meist stehen Cybermobbing Offline-Mobbingsituationen gegenüber (Wampfler, 2019). Für Täter\*innen ist die Hemmschwelle online jedoch massiv gesenkt, da sie keinen physischen Kontakt zur gegenüberstehenden Person, dem Opfer, haben (Wampfler, 2019). Als belastend werden von Opfern von Cybermobbing auch die ständige Erreichbarkeit, ohne fliehen zu können, und die dauerhafte Verfügbarkeit von Online-Inhalten empfunden (Möckel et al., 2019). Cybermobbing ist sehr divers. Dazu gehören die Vorenthaltung von Informationen, Enttäuschungen, die Isolierung von Gemobbten, Angriffe auf die Person bis hin zu Drohungen oder Androhungen von körperlicher Gewalt (Eichenberg & Auersperg, 2018). Von Cybermobbing ist in der Studie von Heeg et al. (2018) nur eine Minderheit betroffen, trotzdem wird es von Jugendlichen als bedeutsam eingeschätzt.

### **Missverständnisse in der Onlinekommunikation**

Cybermobbing betrifft einen geringen Anteil der Jugendlichen, jedoch kommt es im Alltag für viele häufig zu kleineren Formen von sozialem Stress in der Kommunikation (Heeg et al., 2018). Die Studie von Heeg et al. (2018) zeigt, dass die Alltagsstressoren um Missverständnisse in der Kommunikation auf Social Media sowie negative emotionale soziale Dynamiken von den Jugendlichen als sehr häufig beurteilt werden. Durch die Kanalreduzierungstheorie und die fehlenden sozialen Hinweisreize in der Onlinekommunikation kann der Austausch schnell zu Missverständnissen oder Beleidigungen führen (Junge, 2013). Dies gilt umso mehr, wenn es sich um anonyme Onlinesituationen handelt (Junge, 2013).

### **Stress zwischen zwei Parallelwelten**



In der Studie von Heeg et al. (2018) wurden die sozialen Stresssituationen von Ärger mit Eltern oder Lehrpersonen als indirekter Stressor durch Smartphones beschrieben. Stresssituationen können dabei durch die Herausforderung der Handhabbarkeit beider Welten – online und offline – entstehen (Heer et al., 2018). Weiter ist eine Überforderung oder Stress von Eltern und Bezugspersonen zu beobachten, welche sich Sorgen über den Handykonsum und die virtuelle Kommunikation machen (Junge, 2013). Diese Sorgen wiederum können Stress und Konflikte zwischen Jugendlichen und Eltern hervorrufen. Zudem kann die Handynutzung als Störfaktor in Offline-Situationen empfunden werden (Heer et al. 2018; Junge, 2013).

## 2.9 Gesundheitsförderung und Prävention

Es gibt mannigfaltige Faktoren, welche die Gesundheit und somit auch die Gesundheitsförderung beeinflussen (Naidoo & Wills, 2019). Nebst den physischen sind die sozialen und individuellen Lebensverhältnisse massgebend (Naidoo & Wills, 2019). Präventionsmassnahmen können unter anderem in Verhältnis- und Verhaltensprävention eingeteilt werden (Richter & Hacker, 1998). Die vorliegende Arbeit legt mit der Thematik der psychosozialen Ressourcen und Belastungen durch die Handynutzung von Jugendlichen den Fokus auf die sozialen Verhältnisse und die individuellen Verhaltensweisen der Jugendlichen sowie in den Gesundheitsförderungsansätzen auf die Verhaltensprävention (Naidoo & Wills, 2019). Dabei werden die Faktoren zur gesundheitsfördernden Handlungsstrategie berücksichtigt, um das grösstmögliche Gesundheitspotenzial zu fördern (Naidoo & Wills, 2019).

## 2.10 Gesundheitsförderung und Prävention von digitalem Stress

Es gibt Hinweise auf die Prävention von digitalem Handystress bei Jugendlichen in der Literatur (Hansen et al., 2021). Genner und Süss (2014) nennen die allgemeine Kompetenzförderung als eine wichtige Präventionsmöglichkeit gegen Stressfaktoren. Diese Kompetenzen können in die soziale Kompetenz der Kommunikation, Selbstkompetenz der Selbstreflexion sowie Medienkompetenzen im Generellen eingeteilt werden (Genner & Süss, 2014). Die nachstehenden Präventionsmassnahmen und Hinweise beginnen beim radikalen Digital Detox und werden mit den drei Kompetenzen der Selbst-, Sozial- und Medienkompetenz ergänzt.

### 2.10.1 Digital Detox

Der Begriff *Digital Detox* steht für eine Interventionsmassnahme für digitale Gesundheit (Radtke, Apel, Schenkel, Keller & von Lindern, 2021). Dabei handelt es sich um vorübergehenden oder vollständigen digitalen Entzug – eine Auszeit von der Handynutzung und generell elektronischen Geräten. Diese Intervention soll das Wohlbefinden erhöhen und negative Auswirkungen in sozialen Beziehungen reduzieren (Radtke et al., 2021). Das Durchführen von Digital-Detox-Auszeiten nimmt zu und wird vor allem von Jugendlichen vermehrt gewünscht, geplant und durchgeführt (Welledits et al., 2020). Die Studienlage zeigt hier verschiedene Effekte – positive wie auch negative Auswirkungen (Radtke et al., 2021). Es kann schwierig sein, längere Zeit auf das Smartphone oder gewisse Apps zu verzichten, und eine Zunahme von Stress bedeuten (Welledits et al., 2020). Aber auch positive Effekte wie höheres Wohlbefinden, weniger Ablenkung, höhere Produktivität und bessere Konzentration sind mit digitalem Fasten auszumachen (Welledits et al., 2020). Radtke et al. (2021) weisen darauf hin, dass es hier noch mehr Studien erfordert, um herauszufinden, welche Digital-Detox-Massnahmen gesund, durchführbar und sinnvoll sind. Denn die simple digitale Entgiftung ist radikal und wird in der Literatur mit der Crash-Diät verglichen. Nach anfänglicher Besserung der Situation folgt der Jo-Jo-Effekt und unliebsame Verhaltensweisen können sogar verstärkt wiederkehren (Radtke et al., 2021; Wampfler, 2019). Auf die Menge und die Dauer kommt es an (Radtke et al., 2021; Wampfler, 2019). Wie bei der Diät wäre es deshalb wichtig, zusätzlich die psychologischen Ressourcen zu nutzen (Keller, Roitzheim, Radtke, Schenkel und Schwarzer, 2021). Mit Selbstwirksamkeit sowie einer reflektierten Smartphone-Nutzung kann das Nutzungsverhalten längerfristig verändert werden. Die Ziele sollten dabei mit den eigenen Werten übereinstimmen und intrinsisch motiviert sein (Keller et al., 2021). Das bedeutet, dass die Nutzung nicht an einfachen Regeln festgemacht werden kann, sondern, wie im nächsten Kapitel erläutert, einen Reflexionsprozess benötigt.

### 2.10.2 Selbstkompetenz

Nach Heeg et al. (2018) stellt gerade für Jugendliche die Selbstreflexion einen wichtigen Prozess für die Mediennutzungsentwicklung dar. Konkret heisst das, dass es Gelegenheiten braucht, um über die eigene Handynutzung zu reden, sie zu reflektieren und sich auszuprobieren, um die Selbstkompetenz zu erhöhen. Ideen und Anregungen aus diesen Prozessen, können Jugendliche zur Selbstregulierung und zu individuellen Lösungen führen (Heeg et al., 2018). Auch Shaw et al. (2020) kommen in ihrer Studie mit 245 Befragten zu dem Schluss, dass die Auseinandersetzung mit dem Nutzungsverhalten mehr

Auswirkung auf die psychische Gesundheit hat als die bloße Reduzierung der Bildschirmzeit. Steiner und Heeg (2019) haben in ihrer Studie „Always on“ aufgezeigt, dass 50 % der befragten Jugendlichen sich viele Gedanken über ihre Onlinenutzung machen. Bei den befragten Erwachsenen sind es 40 % und somit deutlich weniger (Steiner & Heeg, 2019). Weiter ist nach Genner und Süss (2014) nicht nur die Entspannung in Offline-Zeiten nötig, sondern auch gezieltes Mood-Management, indem Apps, Musik, Games etc. als gezielte Stimmungsregulierung eingesetzt werden können (Genner & Süss, 2014). Diese Art der Achtsamkeit wird auch von anderen als wichtiges Instrument gegen digitalen Stress postuliert (Schneider & Halfmann, 2019). In der Studie von Bauer et al., (2017) wurde zum Beispiel aufgezeigt, dass Achtsamkeit als Prädiktor für digitales Wohlbefinden agiert und positive Effekte auf das Stressempfinden hat. In der Studie wurde zur selbstbestimmten Nutzung motiviert und so die Achtsamkeit gefördert. Achtsamkeit wird dabei als ein Zustand des gegenwärtigen absichtlichen und nicht wertenden Bewusstseins charakterisiert (Kabat-Zinn, 1990, zitiert nach Bauer et al., 2017, S. 160). Weiter weisen Studien darauf hin, dass Zeit in der Natur insgesamt stressreduzierend wirkt, aber auch kognitive Fähigkeiten erhöht, vermutlich weil das Gehirn in der Natur nicht so vielen Reizen ausgesetzt ist (Welledits et al., 2020). Wichtig ist, dass Interventionen wie das Reduzieren der Handynutzung intrinsisch motiviert sind und selbstständig entschieden werden sollten. So wird mehr Erfolg in der Stressreduktion verzeichnet (Welledits et al., 2020).

### 2.10.3 Sozialkompetenz

Genner und Süss (2014) empfehlen ein Aushandeln über die Gestaltung der gemeinsamen Medienkommunikation im sozialen Umfeld, zum Beispiel in welcher Form Erreichbarkeit von sozialen Kontakten erwartet wird. Auch Braasch (2018) kommt zum Schluss, dass die Entscheidung, wann wie viel kommuniziert werden soll, oftmals nicht an einem selbst liegt, sondern an die Normen und Werte der Gruppe angepasst werden müsse. Dies auszuhandeln wäre gemäss Braasch (2018) eine Lösung, um Belastungen zu reduzieren. Bei konkreten Tipps im Umgang mit dem Handy wird erwähnt, dass im sozialen Offline-Kontakt mit anderen sich auf ebendiese konzentriert und nicht permanent auf das Handy geschaut werden soll (Genner & Süss, 2014). Es gibt verschiedene Schulprojekte gegen exzessiven Internetgebrauch bei Jugendlichen (Leest, 2018). Ein Beispiel ist *Net-Piloten* (Net-Piloten, o. D.). Durch den *Peer Education-Ansatz* lernen Jugendliche, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich mit anderen Gleichaltrigen darüber auszutauschen (Net-Piloten, o. D.).

## 2.10.4 Medienkompetenz

Medienkompetenz ist die Fähigkeit, Medien bewusst auszuwählen, kritisch zu hinterfragen und kreativ zu nutzen (Süss, 2008). Um einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone zu erlernen, müssen Jugendliche für die Gefahren eines problematischen Gebrauchs sensibilisiert werden (Hansen et al., 2021). Wie im Kapitel 2.10.3 vorgestellt, können Schulprojekte wie Net-Piloten zu dieser Sensibilisierung der Mediennutzung sowie zur Erhöhung der Medienkompetenz beitragen. In der Studie von Hansen et al. (2021) wurde das Projekt Net-Piloten bei 834 Jugendlichen durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Jugendlichen nach der Präventionsmassnahme mehr Wissen über Risiken und deren Folgen hatten sowie eine tiefere Nutzungszeit aufzeigten als die Vergleichsgruppe. Allerdings handelt es sich um Jugendliche der Sekundarstufe 1. Fundiertes Wissen kann zu Überzeugungen führen und das eigene Verhalten und dessen Konsequenzen verändern. Entscheidend ist das Entwickeln eines Bewusstseins (Hansen et al., 2021). Auch braucht es gemäss Schön (2018) einen umfassenden Ansatz für Medienkompetenz. Nebst einem Grundverständnis für Informatik, analytisches Denken, Datenschutz und -sicherheit braucht es Wissen über Social-Media-Mechanismen, Suchtgefahren und Selbstbilder (Schön, 2018). Auch Vapaux (2021) schreibt in ihrem Buch über Social Media und die Generation Z, welcher sie angehört, dass Medienkompetenz in der Schule neu gedacht werden sollte. Sie meint, dass den Jugendlichen die Strukturen im Internet erklärt werden müssen, damit sie zu mündigen User\*innen werden, die reflektiert agieren können (Vapaux, 2021).

## 3 Methode

In diesem Kapitel wird das methodische Vorgehen vom Untersuchungsdesign bis zur Auswertungsmethodik und der Stichprobenbeschreibung dargestellt.

### 3.1 Forschungsdesign und Ablauf

Um die Fragestellungen dieser Arbeit beantworten zu können, wurde eine anonyme Querschnittsstudie durchgeführt, welche einen überwiegend quantitativen Charakter aufweist. Der quantitative Ansatz eignet sich besonders bei einer Befragung mit einer grossen Stichprobe sowie einer Vielzahl von Variablen, welche mit statistischen Ansätzen ausgewertet werden können (Mayring, 2002). Die Zielgruppe für diese Untersuchung bestand aus Jugendlichen, welche zum Zeitpunkt der Befragung die Sekundarstufe 2 im Kanton Schaffhausen besuchten. Die Daten wurden mit einem fünfteiligen Fragebogen,

welcher im Zeitraum vom 24.03.2022 bis 23.04.2022 online ausgefüllt werden konnte, generiert. Die Auswertung erfolgte mithilfe des Programms IBM SPSS Statistics. In der Abbildung 1 ist das Forschungsdesign grafisch dargestellt.



Abbildung 1. Forschungsdesign. Eigene Darstellung

### 3.2 Beschreibung der Gesundheitsförderung Schaffhausen

Die Gesundheitsförderung des Kantons Schaffhausen „hat das Ziel, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität aller Personen im Kanton Schaffhausen zu fördern“ (Gesundheitsförderung Schaffhausen, o. D.). Die Fachstelle gibt es seit dem Frühjahr 2021. Es wird gemeinsam mit den Gemeinden, Organisationen, Schulen und Kindertagesstätten des Kantons das Durchführen von Projekten und Massnahmen unterstützt. Ziel ist es, „Kinder, Eltern, Betreuungspersonen und Senioren für ein gesundes Essverhalten, ausreichend Bewegung und einen bewussten Umgang mit sich selbst [zu] sensibilisieren“ (Gesundheitsförderung Schaffhausen, o. D.). Die Fragestellung zum digitalen Stress hat sich für die Fachstelle aufgrund des von Jugendlichen geäußerten Stresses infolge Smartphone-Nutzung und in der sozialen Interaktion ergeben.

### 3.3 Erhebungsinstrument

Für die vorliegende Arbeit wurde als Erhebungsmethode eine schriftliche Befragung gewählt. In diesem Kapitel wird beschrieben, wie der Fragebogen konzipiert wurde. Dabei

wird insbesondere auf die Entstehung des Fragebogens mit den Facetten zu psychosozialen Ressourcen und Belastungen eingegangen. Für die Inhalte des Fragebogens wurde das Vorwissen und das Sprachniveau der Zielgruppe berücksichtigt (Brandt & Moosbrugger, 2020). Deshalb waren die Think-aloud-Pretests wichtige Massnahmen, um den Fragebogen zielgruppengerecht zu gestalten.

### 3.3.1 Fragebogenentwicklung

Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurde ein schriftlicher Fragebogen erstellt. Dieser gliedert sich in fünf Blöcke:

#### **1. Demografische Daten**

Um mit einfachen Fragen in den Fragebogen zu starten, wurden zuerst die demografischen Daten abgefragt. Nebst dem Geschlecht und der zugehörigen Schule wurde hier das Alter in ganzen Zahlen abgefragt sowie ob die Person im Besitz eines Smartphones ist. Bei einer Verneinung der letzten Frage wurde der Fragebogen automatisch beendet.

#### **2. Handynutzung**

Um einen Überblick über die Handynutzung der befragten Personen zu erhalten, wurden verschiedene Items dazu erstellt, zum Beispiel welche Social-Media-Apps benutzt werden und wie lange Social Media pro Tag konsumiert wird. Somit können später Vergleiche zwischen Personen mit hoher Nutzung und tiefer Nutzung erstellt werden.

#### **3. Psychosoziale Ressourcen und Belastungen durch Handynutzung**

Die Definition der psychosozialen Ressourcen und Belastungen durch die Handynutzung wurde im Kapitel 2.8 dargestellt und anhand von acht Facetten operationalisiert. Vier Facetten gehören zum Konstrukt der Ressourcen und vier zum Konstrukt der Belastungen. Zu jeder Facette wurden fünf bis sieben Items für den ersten Entwurf des Fragebogens erstellt. Von den insgesamt 44 Items wurden nach den Pretests 11 eliminiert. Im endgültigen Fragebogen (Anhang A) waren es noch 33 Items, davon vier Items pro Facette, ausser bei der Facette Cybermobbing, wo es fünf Items waren. Damit der Aktualisierungseffekt sowie der Konsistenzeffekt möglichst geringgehalten werden, wurde auf eine randomisierte Reihenfolge der Items geachtet (Brandt & Moosbrugger, 2020). Als Antwortskala wurde vor dem Pretest eine gebundene, unipolare Häufigkeitsskala, angelehnt an die Daily-Hassles- und Daily-Uplifts-Skalen nach Kanner et al. (1981), mit vier oder sechs Stufen gewählt. Es wurde bewusst auf eine neutrale Mittelkategorie verzichtet, da diese als Ausweichoption verwendet werden könnte, wenn die befragte Person die Formulierung

unpassend findet, die Frage nicht versteht oder sie nicht beantworten möchte (Brandt & Moosbrugger, 2020). Auch bietet die Skala den Vorteil, dass sich die befragte Person für eine Antwortrichtung entscheiden muss, was die spätere Interpretation erleichtern kann. Auf eine *weiss nicht*-Kategorie wurde verzichtet, da diese zu einer nachlässigen Beantwortung verleiten kann (Brandt & Moosbrugger, 2020). Jedoch gab es die Möglichkeit, Fragen ohne Beantwortung zu überspringen. Die Items wurden in positiver Richtung formuliert. In der Abbildung 2 sind ein Beispiel-Item sowie die dazugehörigen Antwortskalen abgebildet. Der komplette Fragebogen ist im Anhang A einsehbar.

## Wie oft treffen diese Aussagen auf dich zu?

Mit «Social Media» sind jeweils die Apps gemeint, welche du am häufigsten benutzt (Instagram, TikTok, WhatsApp, usw, ...)

	nie	selten	gelegentlich	oft	sehr oft	immer
Ich schliesse online neue Freundschaften.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin froh, dass ich über das Handy bei Freund*innen um Hilfe fragen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn mir etwas gelingt, teile ich das gerne auf Social Media mit Freund*innen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Abbildung 2. Beispiel-Item. Eigene Darstellung

### 4. Lebenszufriedenheit

Um herauszufinden, ob die psychosozialen Ressourcen und Belastungen einen Zusammenhang mit dem allgemeinen Wohlbefinden haben, wurde die *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) nach Diener, Emmons, Larsen und Griffin (1985) verwendet. Die Skala misst ein multifaktorielles Konstrukt für Lebenszufriedenheit, welches vielfach evaluiert und getestet ist (Diener et al., 1985; Glaesmer, Grande, Braehler & Roth, 2011; Janke & Glöckner-Rist, 2014). Die SWLS korrelierte in früheren Studien positiv mit sozialer Unterstützung und negativ mit Depressivität (Glaesmer et al., 2011). Für diese Umfrage wurde die deutsche Übersetzung der SWLS nach Janke und Glöckner-Rist (2014) verwendet.

### 5. Gesundheitsförderung und Prävention von Handystress

Die letzten Fragen des Fragebogens bieten die Möglichkeit, konkrete Massnahmen gegen Belastungen mit dem Smartphone zu äussern. Zuerst wurde gefragt, ob die Jugendlichen einen Austausch zu diesen Themen bevorzugen würden und mit wem.

Anschliessend wurde gefragt, was sie einer befreundeten Person raten würden, welche gestresst durch ihren Handykonsum ist. Diese Frage wurde so gestellt, damit die befragten Jugendlichen nicht direkt von sich und ihrer eigenen Erfahrung schreiben, sondern mitteilen können, was sie anderen empfehlen würden. Dadurch wurden mehr Antworten erhofft. Als Abschluss stand am Ende des Fragebogens eine offene Frage, um eventuelle Bedürfnisse, Unklarheiten oder Bemerkungen abzufragen. Der Inhalt dieser offenen Fragen, ergänzt um die Theorie, konnte in der Auswertung zu den Handlungsempfehlungen beigezogen werden. Alle offenen Fragen waren optional und konnten übersprungen werden.

### 3.3.2 Pretest

Um den Fragebogen auf seine Verständlichkeit zu prüfen, wurden Pretests mittels der *think aloud*-Methodik mit vier Testpersonen durchgeführt (Anhang B). Dieses Verfahren des lauten Denkens eignet sich besonders gut, um Verständnis- und Interpretationsschwierigkeiten sowie problematische Itemformate zu erkennen (Brandt & Moosbrugger, 2020). Den Testpersonen wurden die Items einzeln vorgelesen und ihre Überlegungen wurden stichwortartig festgehalten. Alle Teilnehmenden sind im Besitz eines Smartphones und von Social-Media-Zugängen und haben mindestens ein grundlegendes Verständnis für die Thematik. Zwei Pretesterinnen entsprachen exakt der Zielgruppe des Fragebogens. Nach dem Pretest wurde entschieden, die sechsstufige Skala statt der vierstufigen zu verwenden, um zwischen den Antworten besser differenzieren zu können. Weiter wurde die Bildschirmzeit-Skala angepasst. Gemäss den Pretester\*innen waren die Zeiten zu ungenau und zu wenig differenziert. Sie hatten Mühe, sich zuzuordnen. Weiter wurden nach den Pretests auch Apps in der App-Auswahl verändert, da gewisse wichtige Anwendungen fehlten, zum Beispiel Twitch, und andere unbekannt waren, zum Beispiel Threema. Insgesamt wurden 18 Items umformuliert oder grammatikalisch angepasst sowie elf Items eliminiert. Beispielsweise wurde das ursprüngliche Item «Ich lerne online neue Kolleg\*innen kennen» zu «Ich schliesse online neue Freundschaften» verändert. Der Hinweis der Testperson lautete hier, dass unter der Bezeichnung „Kolleg\*innen“ nur Arbeitskolleg\*innen verstanden werden. Das Item wurde zudem geändert, weil „Freundschaften schliessen“ stärker konnotiert ist als „kennenlernen“ und deshalb besser zur Facette *soziales Kapital* passt. Um inhaltliche Unklarheiten und technische Fehler zu korrigieren, wurden zwischen dem 22.03.2022 und dem 24.03.2022 sechs Personen gebeten, den Link zu testen und den Fragebogen vollständig auszufüllen.



### 3.3.3 Definitiver Fragebogen

Nach Durchführung des Pretests wurde schliesslich der definitive Fragebogen generiert. Der Fragebogen bestand zu diesem Zeitpunkt aus drei Variablen zu den demographischen Daten, fünf Items zur Handynutzung, 33 Items zu den psychosozialen Ressourcen und Belastungen in der Handynutzung, fünf Items zur Lebenszufriedenheit, drei Items zum Umgang mit Handystress sowie Ideen für Prävention und abschliessend der offenen Frage, um eventuelle Bedürfnisse abzufragen. Im Anhang C kann der Fragebogen nach den Pretests eingesehen werden. Der Fragebogen wurde schliesslich auf der Umfragesoftware Tivian erfasst und generiert. Dabei wurde beim Erstellen der Umfrage darauf geachtet, dass diese möglichst einfach auszufüllen ist und von den Teilnehmenden mit wenig Zeitaufwand beantwortet werden kann (Anhang A).

## 3.4 Datenerhebung

Im Folgenden wird beschrieben, wie das Sampling festgelegt wurde, wie sich der Versuchsablauf gestaltete, welche Auswertungsmethoden gewählt wurden und wie sich die Stichprobe schlussendlich zusammensetzte.

### 3.4.1 Angaben zur Zielgruppe

Die Umfrage sollte sich auf Jugendliche im Kanton Schaffhausen beschränken, um Daten zu gezielten Massnahmen zur Stressreduzierung bei Jugendlichen zu erhalten. Die Entscheidung fiel auf die Schüler\*innen der Sekundarstufe 2, weil bei älteren Jugendlichen konkrete Inhalte zu möglichen Präventionsvorschlägen erhofft werden. Mit dieser Zielgruppendefinition wurde das Alter auf 14- bis 20-Jährige eingeschränkt. Für die Sekundarstufe 2 im Kanton Schaffhausen wurden das Berufsbildungszentrum (BBZ) mit ca. 1760 Lernenden, die Kantonsschule Schaffhausen mit ca. 700 Fachmittelschüler\*innen und Gymnasiast\*innen sowie die Handelsschule KV (HKV) mit ca. 700 Lernenden als Zielgruppe ausgesucht. Im Dezember 2021 wurde per E-Mail mit den Rektoren der Schulen Kontakt aufgenommen, das Projekt vorgestellt und die Bitte angebracht, den Umfrage-Link per E-Mail im Frühling 2022 zu versenden. Das BBZ hat nach interner Absprache zugesagt. Die FMS und das Gymnasium haben nach einem Telefonat mit detaillierten Angaben zum Projekt zugesagt. Die HKV schliesslich hat direkt zugesagt. Die Festlegung der Stichprobengrösse lag nach Berechnungen mittels der Softwareapplikation Stichprobenrechner von Qualtrics bei 343 Personen mit einem Konfidenzniveau von 95 %, einer Populationsgrösse von 3160 Personen und einer Fehlerquote von 5 %. Alle beteiligten

müssen im Besitz eines Smartphones sein. Bei Teilnahme an der Umfrage konnte freiwillig an einem Wettbewerb für Kinogutscheine teilgenommen werden.

### 3.4.2 Versuchsablauf

Die Datenerhebung erfolgte mittels Onlinebefragung, welche mit der Umfragesoftware Tivian erstellt wurde. Die Befragung war für den Zeitraum vom 24.03.2022 bis 23.04.2022 aktiviert. Der Link zur schriftlichen Onlinebefragung wurde an die zuvor kontaktierten Rektoren bzw. Sekretariate am 24. März 2022 versendet. Die Schüler\*innen des Gymnasiums und der FMS verfügten ab dem 24. März 2022 über Zugriff auf den Fragebogen-Link per E-Mail. Die Lernenden des HKVs erhielten den Zugriffslink ab dem 25. März 2022 und eine Erinnerungs-E-Mail am 7. April 2022. Nach einigem Nachfragen beim Schulsekretariat des BBZ erhielten die Lernenden ab dem 11. April 2022 den Zugriffslink. Das Anschreiben und der Link zum Fragebogen (Anhang D) wurden via E-Mail an die drei Schulhäuser versendet. Im Einladungstext wurde Bezug auf den Umfrageinhalt genommen und die Bachelorarbeit kurz vorgestellt. Weiter wurden Hinweise auf die Anonymität und die Möglichkeit, am Wettbewerb teilzunehmen, gegeben. Der Hinweis auf die Anonymität diente zum einen dazu, den Datenschutz zu gewährleisten, und zum anderen konnte dadurch davon ausgegangen werden, dass sich die Anzahl der Teilnehmenden vergrößert (Brandt & Moosbrugger, 2020). Die Dauer für das Ausfüllen des Fragebogens wurde nach Testdurchläufen auf ca. 10 Minuten geschätzt. Auf der Startseite der Umfrage musste eine Datenschutzerklärung unterzeichnet werden und es wurde nochmals auf die Anonymität hingewiesen. Während des Ausfüllens bestand die Möglichkeit, den Fragebogen mittels der *Fenster schliessen*-Option jederzeit abubrechen. Es kam während des Befragungszeitraums zu keinen Rückfragen. Dank der Onlinedurchführung konnte die Erhebung stark standardisiert ausgeführt werden.

### 3.4.3 Datensatzbereinigung

Nach der Erhebung wurde die Aktivierung des Fragebogens auf Tivian beendet und der Datensatz in das Statistikprogramm IBM SPSS importiert. Es wurden nur Teilnehmende berücksichtigt, welche den Fragebogen vollständig ausgefüllt hatten, was 407 Personen waren. 59 Personen mussten aus dem Datensatz ausgeschlossen werden, weil sie bezüglich Alter oder der besuchten Schule nicht der Zielgruppe entsprachen. Das BBZ hat den Umfragelink auch an die Schüler\*innen der höheren Fachschule versendet, was zu vielen Teilnahmen führte, welche nicht verwendet werden konnten. Vor der Auswertung wurden im SPSS die fehlenden Werte von 0 auf den Wert -77 umgewandelt. Dies sollte verhindern, dass der Wert 0 in die Auswertung einfließt und falsche Ergebnisse generiert.

Die Daten wurden zuerst auf Normalverteilung überprüft. Da nicht alle Werte normalverteilt waren, wurden in der Auswertung nichtparametrische Tests angewendet. Alle Rohauswertungen sind im Anhang G aufgelistet.

### 3.5 Auswertungsmethoden

Für die Auswertung der Items wurden deskriptive Methoden, Korrelationsrechnungen und Mittelwertvergleiche erstellt. Die offenen Fragen wurden mittels der Daten- und Textanalyse-Software MAXQDA codiert und analysiert. In diesem Kapitel wird das Vorgehen beschrieben.

#### 3.5.1 Auswertung Handynutzung

Die Variablen der Handynutzung wurden deskriptiv nach Häufigkeit ausgewertet. Die Werte der Nutzungszeit von Social-Media-Apps wurden in drei neue Klassen aufgeteilt: Die tiefe Nutzung, mittlere Nutzung und hohe Nutzung. Dabei verbringen Personen mit tiefer Nutzung weniger als 2 Stunden pro Tag auf Social Media. Personen mit mittlerer Nutzung verbringen 2 bis 4 Stunden pro Tag auf Social Media. Personen mit hoher Nutzung verbringen mehr als 4 Stunden Zeit auf Social Media. Aufgrund der Fragestellung wurden nur die Daten der Social-Media-Nutzung verwertet, die Daten der generellen Handynutzung sind in den Rohdaten in Anhang G einsehbar. Mit dieser neuen Variablen wurden danach Mittelwertvergleiche mit den Variablen des Geschlechts, des Alters und der Schule mittels Kruskal-Wallis-Test vorgenommen. Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigten schliesslich die Unterschiede zwischen den Werten. Weiter konnten die Mittelwerte der Facetten der Ressourcen und Belastungen sowie der Lebenszufriedenheit mit der Variablen der Handynutzung verglichen werden.

#### 3.5.2 Auswertung psychosoziale Ressourcen und Belastungen

Die psychosozialen Ressourcen und Belastungen wurden, wie im Kapitel 2.8 erklärt, in acht Facetten mit jeweils 4 Items unterteilt. Als Lageparameter wurde aufgrund der Intervallskalierung der Mittelwert gewählt (Bortz & Schuster, 2010). Für jede der acht Facetten wurde eine neue Variable gebildet, welche sich aus den Mittelwerten der vier zusammengehörenden Items errechnet. Im Anhang G sind die Facetten mit den dazugehörenden Items ersichtlich. Im ersten Schritt wurde für die neuen Variablen die Reliabilität berechnet und jeweils das Cronbachs Alpha bestimmt. Das Cronbachs Alpha liegt bei allen Facetten zwischen  $\alpha = .511$  (Stärkung des Selbstbildes) und  $\alpha = .765$  (Mittel gegen Einsamkeit), wobei als akzeptabler Richtwert eine Konsistenz mit  $\alpha > .700$  angenommen wird

(Cronbach, 1951, zitiert nach Blanz, 2015, S. 256). Bei der Facette Cybermobbing wurde nachträglich das Item „Ich wünschte mir, Inhalte von mir auf Social Media könnte ich endgültig löschen“ ausgeschlossen, und zwar aus unterschiedlichen Gründen. Zum einen veränderte es die Reliabilität positiv. Das Cronbachs Alpha stieg von  $\alpha = .596$  auf  $\alpha = .627$ . Zum anderen unterschied es sich inhaltlich zu stark vom Konstrukt Cybermobbing und den anderen Items. Ein weiterer Grund war, dass Cybermobbing als einzige Facette fünf Items hatte, die problemlos auf vier reduziert werden konnten. Die Rohdaten der Reliabilitätsanalyse sind in Anhang F einsehbar.

Für die Mittelwerte der Facetten wurden im nächsten Schritt deskriptiv die Häufigkeiten berechnet, um Unterschiede zwischen den Facetten zu erkennen. Zur besseren Interpretation der Mittelwerte der Facetten wurde die Tabelle 1 erstellt. Zusätzlich wurden aus den Mittelwerten der acht Facetten zwei neue Variablen gebildet, die zwei Hauptfaktoren von Ressourcen und Belastungen. Die Mittelwerte wurden auf zwei Stellen nach dem Komma gerundet.

Tabelle 1: Interpretationsskala der Mittelwerte. Eigene Darstellung

Mittelwert	Bewertung
< 2	sehr tief
2–3	tief
3–4	mittel
4–5	hoch
> 5	sehr hoch

Um zu prüfen, welche Facetten einen Zusammenhang aufweisen, wurden Korrelationsrechnungen zwischen allen Facetten der Ressourcen, der Belastungen sowie der Lebenszufriedenheit durchgeführt. Berechnet wurde die Korrelation nach Spearman mit einem zweiseitigen Signifikanztest und paarweisem Fallausschluss. Der Korrelationskoeffizient  $r$  ist das Mass für die Effektstärke. Dazu wird die Effektstärke nach Einteilung von Cohen abgeleitet (Cohen, 1988, zitiert nach Blanz, 2015, S. 270):

$r = .10$  entspricht einem **schwachen** Effekt

$r = .30$  entspricht einem **mittleren** Effekt

$r = .50$  entspricht einem **starken** Effekt

Weiter wurden Mittelwertvergleiche mit den Variablen des Geschlechts, Alters und der Handynutzung berechnet. Die Mittelwertvergleiche der Geschlechter und der Handynutzungsklassen wurden mittels Kruskal-Wallis-Test und anschliessendem Post-hoc-

Test berechnet. Die Mittelwertvergleiche zwischen den voll- und minderjährigen Teilnehmenden wurden mittels Mann-Whitney-U-Test berechnet.

### 3.5.3 Prävention – Umgang mit Handystress

Die Items dazu, ob die Jugendlichen sich gerne über ihren Handykonsum austauschen möchten und mit wem, wurden deskriptiv nach der Häufigkeit analysiert. Die Antworten auf die offene Frage, was einer befreundeten Person geraten werden könnte, wenn diese durch ihren Handykonsum gestresst ist, wurden in die Software MAXQDA exportiert. Die Daten- und Textanalyse-Software ermöglicht einen Überblick über die Aussagen und hilft, diese zu codieren und zu zählen. In Anlehnung an die inhaltlich strukturierende Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) wurden die Daten nach inhaltlichen und thematischen Aspekten sortiert. Jedoch wurde kein mehrdimensionales und in die Tiefe gehendes Kategoriensystem mit verschiedensten Subkategorien gebildet, sondern es standen die für die Beantwortung der Fragestellung relevanten Aspekte im Vordergrund. Trotzdem wurden, wie in der qualitativen Forschung üblich, die einzelnen Aussagen mit Codes versehen und durch die Auseinandersetzung mit dem Textmaterial erfasst. Die Aussagen aus dieser offenen Frage (Anhang E) dienen demnach dazu, Ideen für die Prävention zu sammeln sowie die quantitativen Auswertungen zu ergänzen.

## 3.6 Stichprobenbeschreibung

Insgesamt konnte der Datensatz von 348 Jugendlichen aus der Sekundarstufe 2 im Kanton Schaffhausen verwendet werden, was als eine repräsentative Grösse beschrieben werden kann. Dabei sind ca. 2/3 der Stichprobe Frauen, 1/3 Männer und 3 % divers (Abbildung 3). Die 3 % sind für die statistischen Vergleiche etwas gering. Die Ergebnisse können deshalb nicht auf die gesamte Population von Personen mit diversem Geschlecht übertragen werden. Die Stichprobe aus den drei Schulen ist ähnlich verteilt, wenn auch im Verhältnis zur Gesamtgrösse der Schulen sehr unterschiedlich (Abbildung 4).

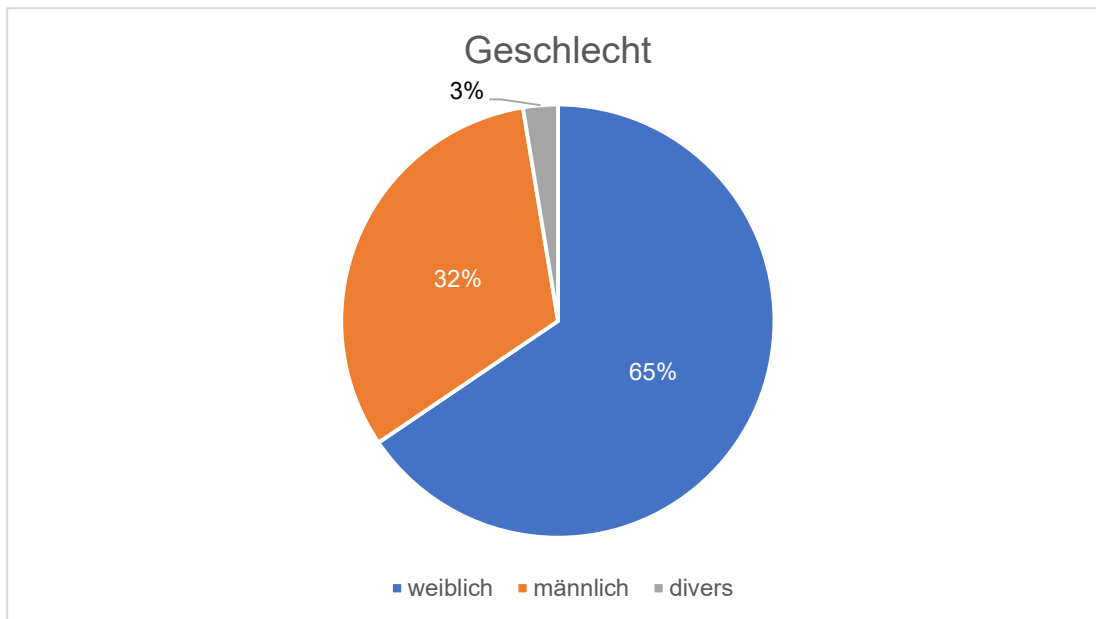


Abbildung 3. Verteilung der Geschlechter. Eigene Darstellung

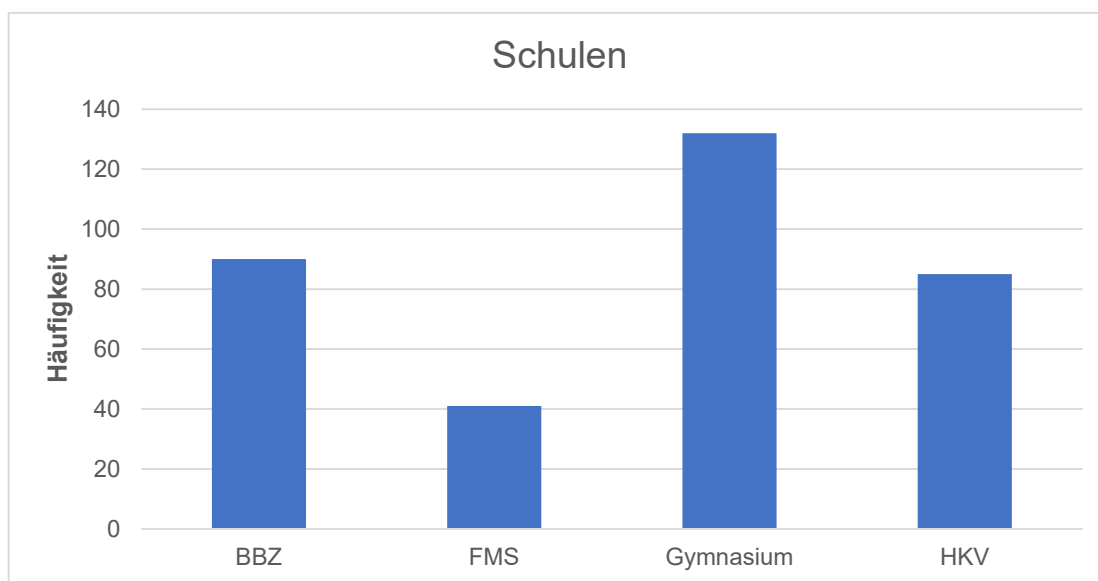


Abbildung 4. Verteilung der Schulen. Eigene Darstellung

Weiter wird in Abbildung 5 die Verteilung der Stichprobe nach dem Alter aufgezeigt. Die Altersklassen wurden für die Auswertung in minder- und volljährig aufgeteilt (Abbildung 6).

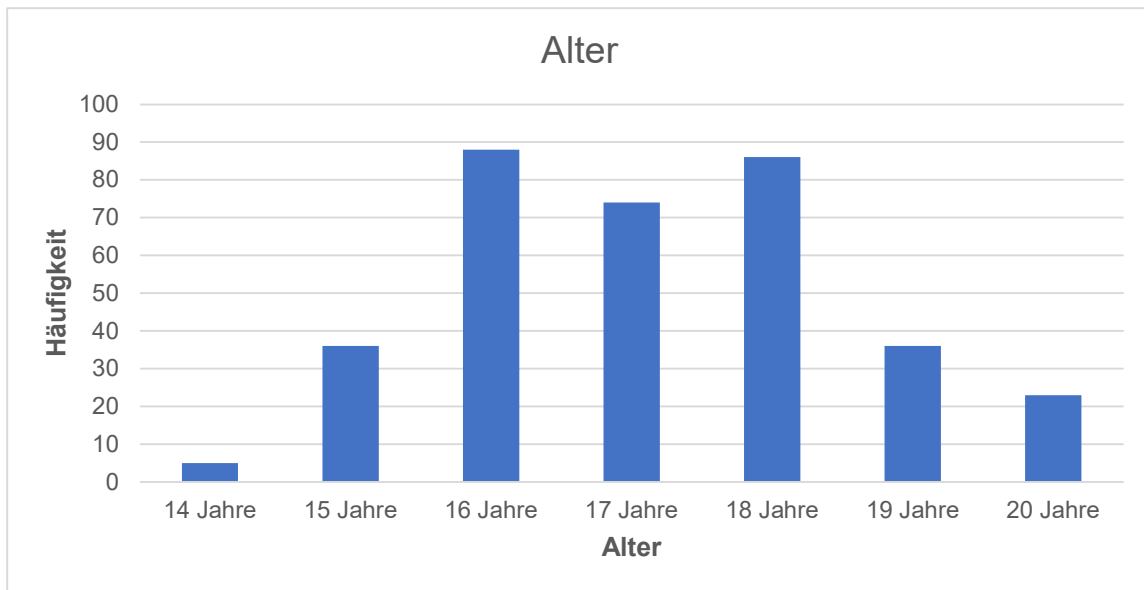


Abbildung 5. Verteilung des Alters 1. Eigene Darstellung

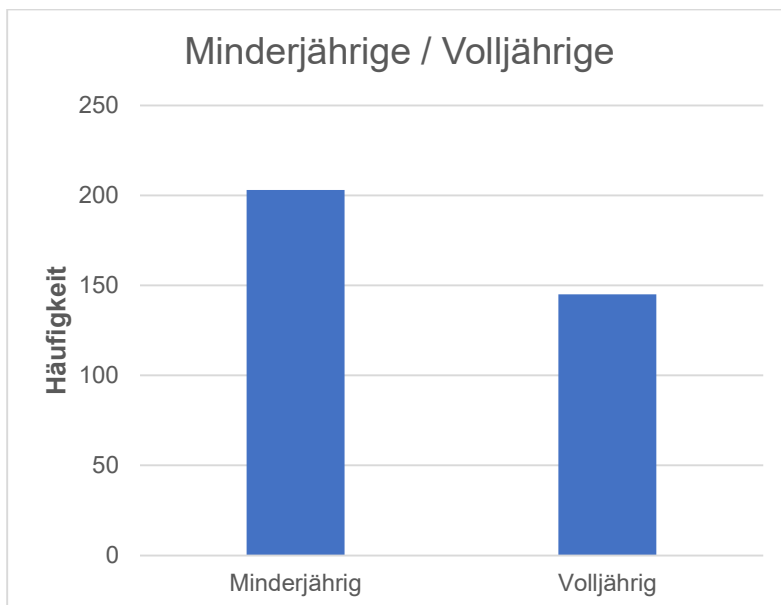


Abbildung 6. Verteilung des Alters 2. Eigene Darstellung

## 4 Ergebnisse

Das vorliegende Kapitel stellt die Ergebnisse aus der durchgeführten Befragung vor. Im Folgenden werden die quantitativ erhobenen Daten präsentiert, wobei aussagekräftige und signifikante Erkenntnisse besonders hervorgehoben werden. In einem ersten Schritt werden die Ergebnisse zur Handynutzung und deren Mittelwertvergleiche präsentiert. Weiter folgen die Facetten der Ressourcen und Belastungen und deren Mittelwertvergleiche.

Abschliessend werden die Analysen der individuellen Antworten aus den offenen Fragen des Fragebogens beschrieben.

## 4.1 Handynutzung

100 % der befragten Jugendlichen haben angegeben, im Besitz eines Smartphones zu sein. Dabei sind die meistverwendeten Social-Media-Apps, wie in der Abbildung 7 illustriert, WhatsApp, Instagram, YouTube, Snapchat und TikTok.

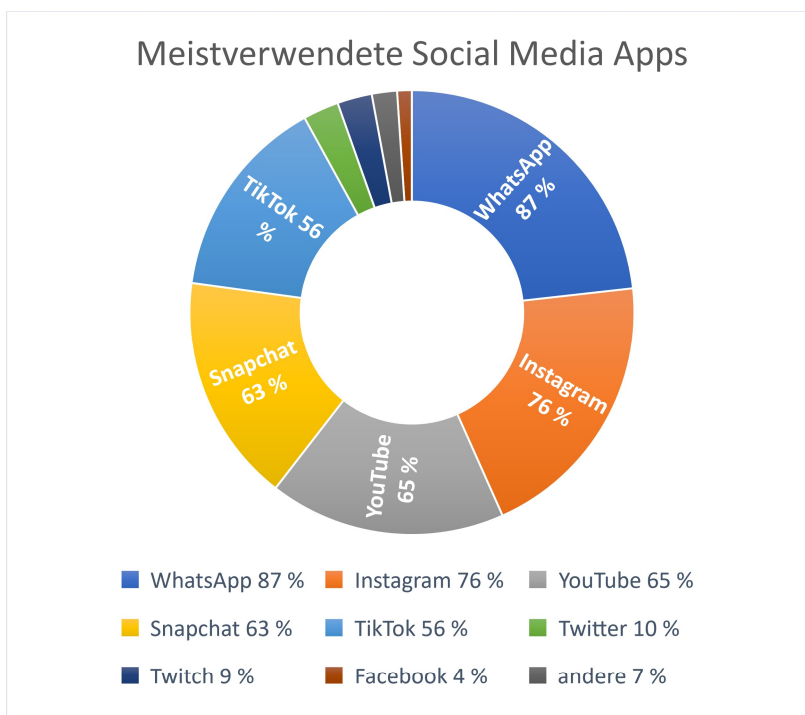


Abbildung 7. Ergebnisse meistverwendete Social Media Apps. Eigene Darstellung

Wie in der Abbildung 8 zu sehen, benutzen 23 % der befragten Personen Social-Media-Apps weniger als 2 Stunden pro Tag. 56 % haben eine mittlere Nutzung von ca. 2 bis 4 Stunden Social Media pro Tag. Und 21 % benutzen das Smartphone mehr als 4 Stunden pro Tag für Social Media.



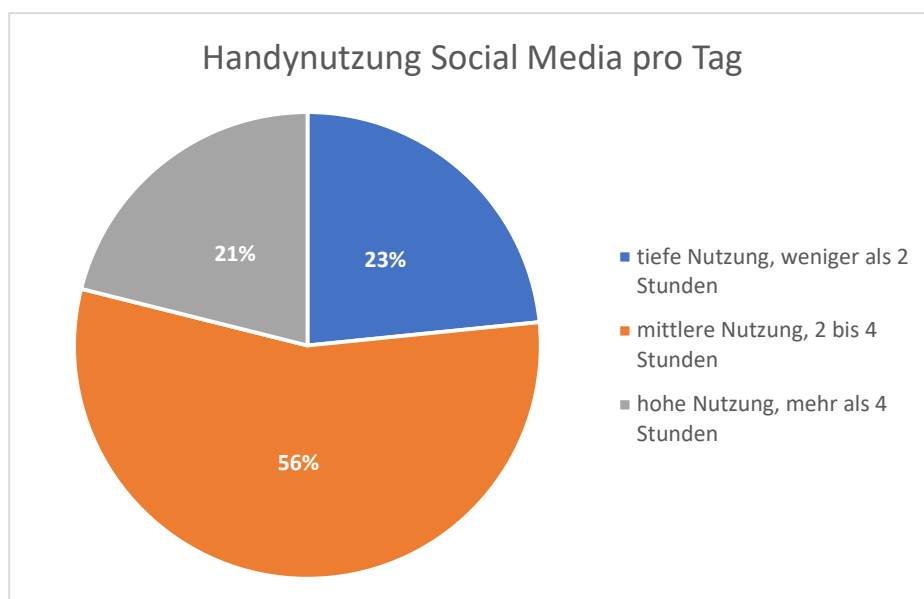


Abbildung 8. Ergebnisse Handynutzung. Eigene Darstellung

Die Vergleiche der Unterschiede dieser drei Nutzungsgruppen werden in der Tabelle 2 dargestellt, wobei die Geschlechter der Stichprobe, das Alter und die besuchten Schulen beigezogen werden. Bei den Schulen zeigen sich mittels Kruskal-Wallis-Test signifikante Unterschiede in den Gruppen ( $F = 6.592$ ;  $p < .001$ ). Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigen, dass die Gymnasiast\*innen sich signifikant von den anderen Schüler\*innen unterscheiden. Ihre durchschnittliche Nutzung von Social Media ist im Schnitt tiefer.

Tabelle 2: Mittelwertvergleich Nutzungsvariable mit Geschlecht, Alter und Schule. Eigene Darstellung

Variablen	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>Geschlecht</b>						
weiblich	227	2.00	0.67	0.04	0.444	0.642
männlich	110	1.93	0.66	0.06		
divers	9	2.00	0.71	0.24		
<b>Alter</b>						
volljährig	144	2.02	0.65	0.05	1.069	0.302
minderjährig	202	1.95	0.67	0.04	1.069	0.302
<b>Schule</b>						
BBZ	90	2.04	0.67	0.07	6.592	.000***
FMS	41	2.05	0.67	0.10		
Gymnasium	131	1.79	0.64	0.06		
HKV	84	2.17	0.64	0.07		

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## 4.2 Mittelwerte Häufigkeit Ressourcen und Belastungen

In der Abbildung 9 werden die vier Facetten der Ressourcen nach Häufigkeiten sortiert. Wenn die hohen und sehr hohen Mittelwerte betrachtet werden, fällt die Facette der sozialen Unterstützung auf. 65 % der befragten Personen haben einen Mittelwert in dieser Facette von über 4, welcher hoch oder sehr hoch eingeschätzt wird. Die beiden Facetten soziales Kapital und Mittel gegen Einsamkeit zeigen tiefe Mittelwerte ( $M = 2.77$ ,  $SD = 0.95$ ,  $M = 2.79$ ,  $SD = 1.03$ ).

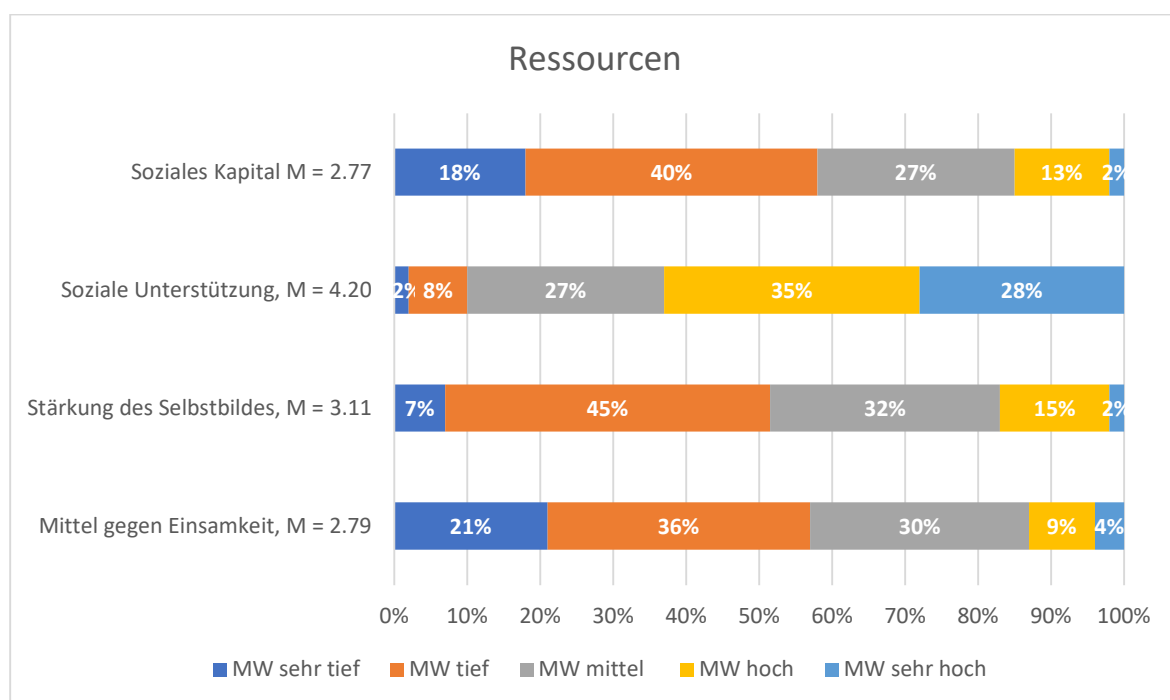


Abbildung 9. Ergebnisse Häufigkeit Ressourcen. Eigene Darstellung

Die vier Facetten der Belastungen zeigen alle durchschnittlich tiefere Mittelwerte als die Ressourcen (Abbildung 10). Cybermobbing hat sogar einen sehr tiefen Mittelwert ( $M = 1.44$ ,  $SD = 0.57$ ). Wenn die Häufigkeiten betrachtet werden, zeigen sich die beiden Facetten der ständigen Verfügbarkeit und Missverständnisse in der Onlinekommunikation als die Belastungen mit den grössten Anteilen in der Stichprobe. Je über 30 % der Befragten haben eine mittlere bis sehr hohe Ausprägung in diesen Facetten. Beim Cybermobbing ist es eine kleinere Gruppe von 4 % der Befragten, welche einen mittleren Mittelwert in dieser Facette haben.

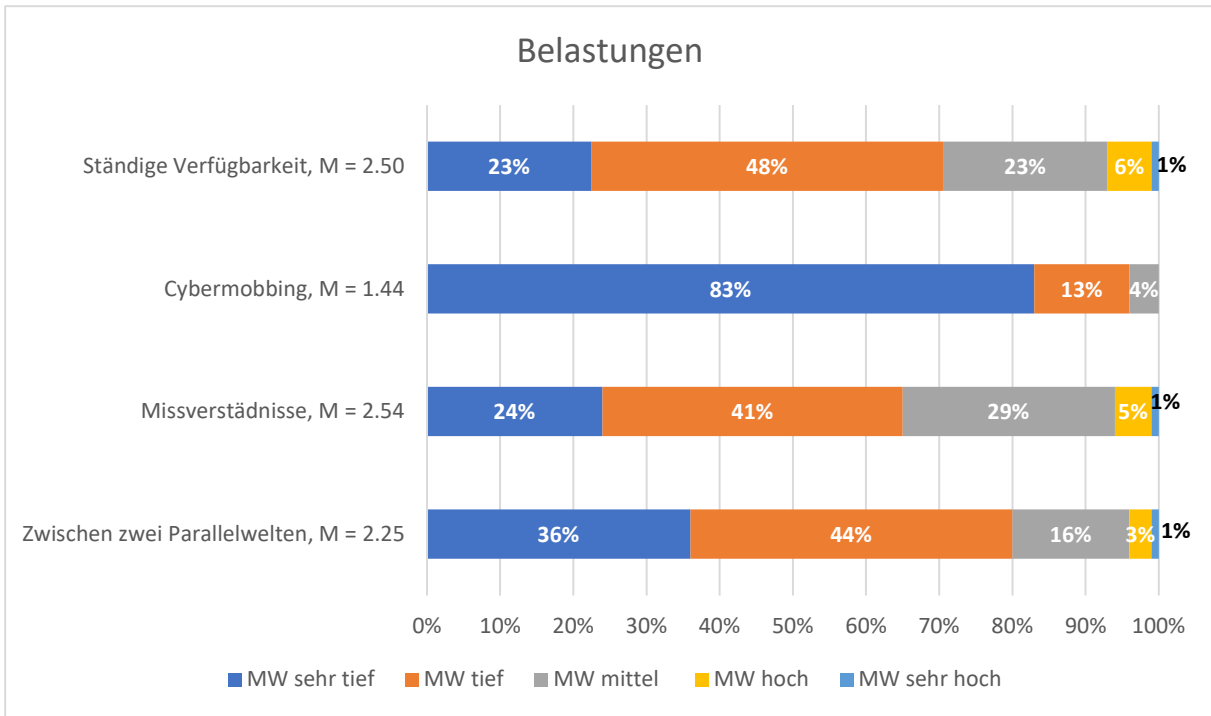


Abbildung 10. Ergebnisse Häufigkeit Belastungen. Eigene Darstellung

Wenn die Facetten der Ressourcen und Belastungen zu zwei Hauptfaktoren summiert werden, zeigt sich, dass die Ressourcen im Durchschnitt höher sind als die Belastungen (Abbildung 11). Die Ressourcen zeigen einen mittleren und die Belastungen einen tiefen Mittelwert.

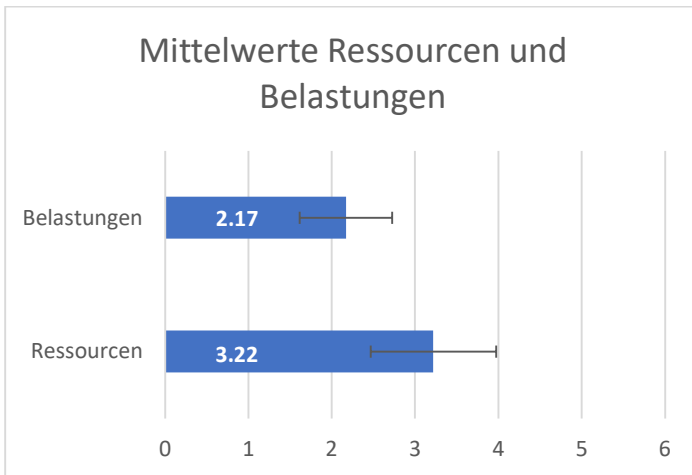


Abbildung 11. Ergebnisse Mittelwerte Hauptfaktoren. Eigene Darstellung

### 4.3 Korrelation Ressourcen, Belastungen und Lebenszufriedenheit

Bei der Korrelationsrechnung nach Spearman zeigen sich mehrere signifikante Korrelationen zwischen den Facetten (Tabelle 3). Die Mehrheit der Facetten, Ressourcen oder Belastungen zeigt eine positive Korrelation zueinander auf. Die vier Facetten der Ressourcen korrelieren alle positiv miteinander in einem mittleren bis starken Zusammenhang nach Cohen (1988, zitiert nach Blanz, 2015, S. 270). In einem starken positiven Zusammenhang korrelieren die Facetten Mittel gegen Einsamkeit und soziales Kapital,  $r_s = .60$ ,  $p < .001$ ,  $n = 348$ . Die Facette soziales Kapital korreliert signifikant positiv mit allen vier Belastungen, wenn auch nur mit einem schwachen bis mittleren Effekt. Die Ressource Mittel gegen Einsamkeit korreliert mit allen vier Facetten der Belastungen signifikant mit mittleren Effekten nach Cohen (1988, zitiert nach Blanz, 2015, S. 270). Die Belastung der ständigen Verfügbarkeit korreliert signifikant positiv mit allen acht Facetten. Cybermobbing korreliert mit einem mittleren Effekt signifikant mit Missverständnissen in der Onlinekommunikation,  $r_s = .33$ ,  $p < .001$ ,  $n = 347$ .

Das Konstrukt der Lebenszufriedenheit korreliert mit sechs von acht Facetten signifikant negativ mit einem schwachen bis mittleren Effekt. Die Belastung Stress zwischen zwei Parallelwelten korreliert signifikant negativ mit der Lebenszufriedenheit, mit einem mittleren Effekt nach Cohen (1992),  $r_s = -.36$ ,  $p < .001$ ,  $n = 347$ . Soziale Unterstützung ist die einzige Facette, welche positiv mit Lebenszufriedenheit korreliert – signifikant mit einem schwachen Zusammenhang,  $r_s = .12$ ,  $p = .03$ ,  $n = 348$ .

Tabelle 3: Mittelwerte, Standardabweichungen, Reliabilitäten und Korrelationen der Facetten. Eigene Darstellung

Variable	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Soziales Kapital	2.77	0.95	.68								
2 Soziale Unterstützung	4.20	1.04	<b>.32**</b>	.77							
3 Stärkung des Selbstbildes	3.11	0.85	<b>.42**</b>	<b>.42**</b>	.51						
4 Mittel gegen Einsamkeit	2.79	1.03	<b>.60**</b>	<b>.44**</b>	<b>.44**</b>	.75					
5 Ständige Verfügbarkeit	2.50	0.84	.24**	.29**	.21**	<b>.40**</b>	.61				
6 Cybermobbing	1.44	0.57	.27**	.01	.09	.22**	.21**	.63			
7 Missverständnisse	2.54	0.85	.14**	.10	.10	.23**	<b>.43**</b>	<b>.33**</b>	.62		
8 Zwischen zwei Parallelwelten	2.25	0.74	<b>.32**</b>	.06	.20**	<b>.41**</b>	<b>.38**</b>	.29**	<b>.39**</b>	.59	
9 Lebenszufriedenheit	4.73	1.19	-.17**	.12*	.00	-.17**	-.14**	-.28**	-.22**	<b>-.36**</b>	.86

Anmerkungen. Spearman Korrelationen, Reliabilitäten (Cronbachs Alpha) kursiv in der Diagonalen

N=348. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Korrelationen, die betragsmässig grösser .30 ( $p < .001$ ) sind, wurden zusätzlich durch Fettdruck hervorgehoben.

Auch der Mittelwert des Hauptfaktors Ressourcen korreliert signifikant positiv mit dem Mittelwert des Hauptfaktors Belastungen mit einem mittleren Effekt,  $r_s = .36, p < .001, n = 348$  (Tabelle 4). In der Tabelle 4 ist ebenso die Korrelation nach Spearman zwischen der gemessenen Lebenszufriedenheit und den Mittelwerten der Hauptfaktoren der Ressourcen und Belastungen dargestellt. Die Belastungen zeigen eine signifikant negative Korrelation zur Lebenszufriedenheit,  $r_s = -.36, p < .001, n = 348$ .

Tabelle 4: Mittelwerte, Standardabweichungen, Reliabilitäten und Korrelationen der Hauptfaktoren und Lebenszufriedenheit. Eigene Darstellung

Variable	M	SD	1	2	3
1 Ressourcen	3.22	0.75	.85		
2 Belastungen	2.17	0.56	<b>.36**</b>	.79	
3 Lebenszufriedenheit	4.73	1.19	-.08	<b>-.34**</b>	.86

Anmerkungen. Spearman Korrelationen, Reliabilitäten (Cronbachs Alpha) kursiv in der Diagonalen

N=348. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Korrelationen, die betragsmässig grösser .30 ( $p < .001$ ) sind, wurden zusätzlich durch Fettdruck hervorgehoben.

## 4.4 Zentrale Tendenzen, Ressourcen und Belastungen

In diesem Unterkapitel werden, wie in Tabelle 5 dargestellt, die Mittelwerte der Facetten der psychosozialen Ressourcen und Belastungen mit den Variablen des Geschlechts, der Nutzung und des Alters verglichen. Abschliessend werden die zusammengefassten Ressourcen und Belastungen sowie die Lebenszufriedenheit demselben Vergleich unterzogen.

### **Soziales Kapital**

In der Ressource des sozialen Kapitals konnten im Mittelwertvergleich mittels Kruskal-Wallis-Test in den Variablen Geschlecht und Nutzung Signifikanzen festgestellt werden ( $p = .001$ ,  $p < .001$ ). Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigen, dass die Mittelwerte der Personen mit diversem Geschlecht signifikant höher sind als die Mittelwerte von Männern und Frauen ( $M = 3.83$ ;  $M = 2.68$ ;  $M = 2.87$ ;  $p = .001$ ). Bei der Variablen der Nutzung haben Personen mit tiefer Nutzung signifikant tiefere Mittelwerte in der Facette des sozialen Kapitals verglichen mit Personen mit mittlerer oder hoher Handynutzung ( $M = 2.30$ ;  $M = 2.83$ ;  $M = 3.09$ ;  $p < .001$ ).

### **Soziale Unterstützung**

In der Ressource der sozialen Unterstützung konnten im Mittelwertvergleich mittels Kruskal-Wallis-Test in den Variablen Geschlecht und Nutzung Signifikanzen festgestellt werden ( $p = .01$ ,  $p > .001$ ). Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigen, dass die Mittelwerte der Frauen signifikant höher sind als die Mittelwerte von Männern ( $M = 4.31$ ;  $M = 3.96$ ;  $p = .01$ ). Bei der Variablen der Nutzung haben Personen mit tiefer Nutzung signifikant tiefere Mittelwerte in der Facette der sozialen Unterstützung, verglichen mit Personen mit mittlerer oder hoher Handynutzung ( $M = 3.88$ ;  $M = 4.20$ ;  $M = 4.53$ ;  $p = .05$ ;  $p > .001$ ).

### **Stärkung des Selbstbildes**

In der Ressource der Stärkung des Selbstbildes konnten im Mittelwertvergleich mittels Kruskal-Wallis-Test in der Variablen Nutzung Signifikanzen festgestellt werden sowie mittels Mann-Whitney-U-Test in der Variablen Alter ( $p = .01$ ,  $p = .05$ ). Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigen, dass die Mittelwerte der Personen mit tiefer Nutzung signifikant tiefer sind als die Mittelwerte von Personen mit mittlerer oder hoher Nutzung ( $M = 2.83$ ;  $M = 3.14$ ;  $M = 3.32$ ;  $p = .02$ ,  $p = .001$ ). Bei der Variablen Alter haben Minderjährige signifikant höhere Mittelwerte in der Ressource der Stärkung des Selbstbildes als Volljährige ( $M = 3.18$ ;  $M = 3.01$ ;  $p = .046$ ).

### **Mittel gegen Einsamkeit**

In der Ressource Mittel gegen Einsamkeit konnten im Mittelwertvergleich mittels Kruskal-Wallis-Test in den Variablen Geschlecht und Nutzung Signifikanzen festgestellt werden ( $p = .001$ ,  $p < .001$ ). Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigen, dass die Mittelwerte aller drei Geschlechter sich signifikant unterscheiden ( $p = .03$ ,  $p = .03$ ,  $p = .002$ ). Dabei haben die Männer den tiefsten Mittelwert ( $M = 2.56$ ), worauf die Frauen folgen ( $M = 2.87$ ), und den höchsten Mittelwert haben Personen mit diversem Geschlecht ( $M = 3.75$ ). Auch bei der Variablen der Nutzung haben alle drei Abstufungen hoch signifikante Unterschiede im Mittelwert ( $p < .001$ ). Dabei haben Personen mit tiefer Nutzung den tiefsten Mittelwert ( $M = 2.22$ ) vor den mittleren Nutzenden ( $M = 2.76$ ) und die Personen mit hoher Nutzung haben die höchsten Mittelwerte in dieser Ressource ( $M = 3.49$ ).

### **Ständige Verfügbarkeit**

In der Belastung der ständigen Verfügbarkeit konnten im Mittelwertvergleich mittels Kruskal-Wallis-Test in der Variablen Nutzung Signifikanzen festgestellt werden ( $p < .001$ ). Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigen, dass die Mittelwerte der Personen mit hoher Nutzung signifikant höher sind als die Mittelwerte von Personen mit mittlerer oder tiefer Nutzung ( $M = 2.94$ ;  $M = 2.42$ ;  $M = 2.28$ ;  $p < .001$ ). Das heisst, Personen mit hoher Nutzung erleben die ständige Verfügbarkeit im Mittelwert mehr als die anderen Nutzenden.

### **Cybermobbing**

In der Belastung Cybermobbing konnten im Mittelwertvergleich mittels Kruskal-Wallis-Test in der Variablen Nutzung Signifikanzen festgestellt werden ( $p < .001$ ). Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigen, dass die Mittelwerte der Personen mit hoher Nutzung signifikant höher sind als die Mittelwerte von Personen mit mittlerer oder tiefer Nutzung ( $M = 1.64$ ;  $M = 1.42$ ;  $M = 1.27$ ;  $p < .001$ ,  $p = .01$ ). Das heisst, Personen mit hoher Nutzung erleben Cybermobbing im Mittelwert mehr als die anderen Nutzenden.

### **Missverständnisse in der Onlinekommunikation**

In der Belastung Missverständnisse in der Onlinekommunikation gibt es keine signifikanten Unterschiede im Mittelwert pro Variable.

### **Stress zwischen zwei Parallelwelten**

In der Belastung, zwischen zwei Parallelwelten zu leben, konnten im Mittelwertvergleich mittels Kruskal-Wallis-Test in allen drei Variablen Signifikanzen festgestellt werden ( $p = .05$ ,  $p < .001$ ,  $p < .001$ ). Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigen, dass die Mittelwerte der Personen mit diversem Geschlecht signifikant höher sind ( $M$

= 2.94) als die Mittelwerte von Männern ( $M = 2.24$ ) und Frauen ( $M = 2.23$ ;  $p = .01$ ,  $p = .02$ ). Bei der Variablen der Nutzung haben alle drei Abstufungen signifikante Unterschiede im Mittelwert. Dabei haben Personen mit tiefer Nutzung den tiefsten Mittelwert ( $M = 1.93$ ) vor den mittleren Nutzenden ( $M = 2.22$ ) und die Personen mit hoher Nutzung haben die höchsten Mittelwerte in dieser Belastung ( $M = 2.67$ ;  $p = .01$ ,  $p < .001$ ,  $p < .001$ ). Bei der Variablen des Alters haben Minderjährige signifikant höhere Mittelwerte in der Belastung Stress zwischen zwei Parallelwelten als Volljährige ( $p < .001$ ).

### **Über alle Ressourcen und Belastungen**

Die Hauptfaktoren der Ressourcen und Belastungen zeigen in den Mittelwertunterschieden mittels Kruskal-Wallis-Test je nach Nutzung signifikante Unterschiede ( $p < .001$ ). Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigen, dass sich die Ressourcen bei allen drei Nutzungsgruppen signifikant voneinander unterscheiden. Je höher die Nutzung, desto höher sind die Mittelwerte der Ressourcen. Bei den Belastungen sind die Unterschiede ebenfalls vorhanden. Je höher die Nutzung, desto höher ist der Mittelwert der Belastungen. Die Unterschiede der hohen Nutzung sind im Mittelwert signifikant höher als bei den anderen beiden Gruppen. Bei der Variablen des Alters haben Volljährige signifikant höhere Mittelwerte in den zusammengefassten Belastungen als Minderjährige ( $M = 1.45$ ;  $M = 1.43$ ;  $p = .03$ ).

### **Lebenszufriedenheit**

Wird die Lebenszufriedenheit mit der Nutzung mittels Kruskal-Wallis-Test verglichen, zeigen sich signifikante Unterschiede in den Mittelwerten ( $p = .002$ ). Anschliessend durchgeführte Post-hoc-Tests zeigen, dass die Personen mit tiefer Handynutzung signifikant höhere Mittelwerte in der Lebenszufriedenheit haben als Personen mit hoher Handynutzung ( $M = 5.06$ ;  $M = 4.71$ ;  $M = 4.42$ ;  $p = .003$ ).



Tabelle 5: Mittelwerte, Standardabweichungen, Mittelwertunterschiede der Facetten und Lebenszufriedenheit.  
Eigene Darstellung

Datenquelle	weiblich	männlich	divers	tiefe Nutzung	mittlere Nutzung	hohe Nutzung	minderjährig	volljährig
Soziales Kapital	2.68 (0.91) <sup>B</sup>	2.87 (1.00) <sup>B</sup>	3.83 (0.61) <sup>A</sup>	2.30 (0.87) <sup>A</sup>	2.83 (0.91) <sup>B</sup>	3.09 (0.91) <sup>B</sup>	2.82 (0.97)	2.69 (0.92)
Soziale Unterstützung	4.31 (0.99) <sup>A</sup>	3.96 (1.12) <sup>B</sup>	4.61 (0.65)	3.88 (1.08) <sup>A</sup>	4.20 (0.97) <sup>B</sup>	4.53 (1.05) <sup>B</sup>	4.22 (1.06)	4.19 (1.06)
Stärkung des Selbstbildes	3.14 (0.84)	3.02 (0.89)	3.47 (0.54)	2.83 (0.89) <sup>A</sup>	3.14 (0.81) <sup>B</sup>	3.32 (0.84) <sup>B</sup>	3.18 (0.88) <sup>A</sup>	3.01 (0.80) <sup>B</sup>
Mittel gegen Einsamkeit	2.87 (1.03) <sup>B</sup>	2.56 (0.98) <sup>A</sup>	3.75 (0.92) <sup>C</sup>	2.22 (0.86) <sup>A</sup>	2.76 (0.90) <sup>B</sup>	3.49 (1.11) <sup>C</sup>	2.88 (1.09)	2.67 (0.93)
Ständige Verfügbarkeit	2.50 (0.85)	2.48 (0.85)	2.56 (0.50)	2.28 (0.76) <sup>B</sup>	2.42 (0.72) <sup>B</sup>	2.94 (1.04) <sup>A</sup>	2.52 (0.80)	2.47 (0.90)
Cybermobbing	1.41 (0.54)	1.48 (0.60)	1.69 (0.65)	1.27 (0.44) <sup>B</sup>	1.42 (0.55) <sup>B</sup>	1.64 (0.62) <sup>A</sup>	1.43 (0.56)	1.45 (0.58)
Missverständnisse in der Onlinekommunikation	2.62 (0.87)	2.40 (0.82)	2.22 (0.54)	2.38 (0.82)	2.53 (0.83)	2.70 (0.83)	2.54 (0.86)	2.53 (0.84)
Zwischen zwei Parallelwelten	2.23 (0.71) <sup>B</sup>	2.24 (0.77) <sup>B</sup>	2.94 (0.97) <sup>A</sup>	1.93 (0.66) <sup>A</sup>	2.22 (0.64) <sup>B</sup>	2.67 (0.89) <sup>C</sup>	2.40 (0.76) <sup>A</sup>	2.03 (0.67) <sup>B</sup>
Ressourcen gesamt	3.25 (0.73) <sup>B</sup>	3.10 (0.78) <sup>B</sup>	3.92 (0.42) <sup>A</sup>	2.81 (0.75) <sup>A</sup>	3.23 (0.67) <sup>B</sup>	3.61 (0.73) <sup>C</sup>	3.28 (0.80)	3.14 (0.67)
Belastungen gesamt	2.17 (0.55)	2.15 (0.57)	2.35 (0.5)	1.96 (0.45) <sup>B</sup>	2.12 (0.49) <sup>B</sup>	2.51 (0.64) <sup>A</sup>	1.43 (0.56) <sup>A</sup>	1.45 (0.58) <sup>B</sup>
Lebenszufriedenheit	4.69 (1.18) <sup>B</sup>	4.90 (1.20) <sup>B</sup>	3.58 (0.62) <sup>A</sup>	5.06 (1.27) <sup>A</sup>	4.71 (1.15)	4.42 (1.15) <sup>B</sup>	4.69 (1.21)	4.78 (1.17)

Anmerkungen. M (SD in Klammern); pro Zeile sind signifikante Unterschiede der Mittelwerte durch unterschiedliche Indizes, gleiche Mittelwerte durch gleiche Indizes gekennzeichnet (p < .05).

## 4.5 Gesundheitsförderung und Prävention von Handystress

In diesem Unterkapitel werden die Ergebnisse aus den Fragen zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention von Handystress dargelegt.

### 4.5.1 Austausch mit anderen

Die Frage, ob gerne mit anderen über den Umgang mit dem Smartphone gesprochen würde, wurde von 32 % mit Ja beantwortet (Abbildung 12).

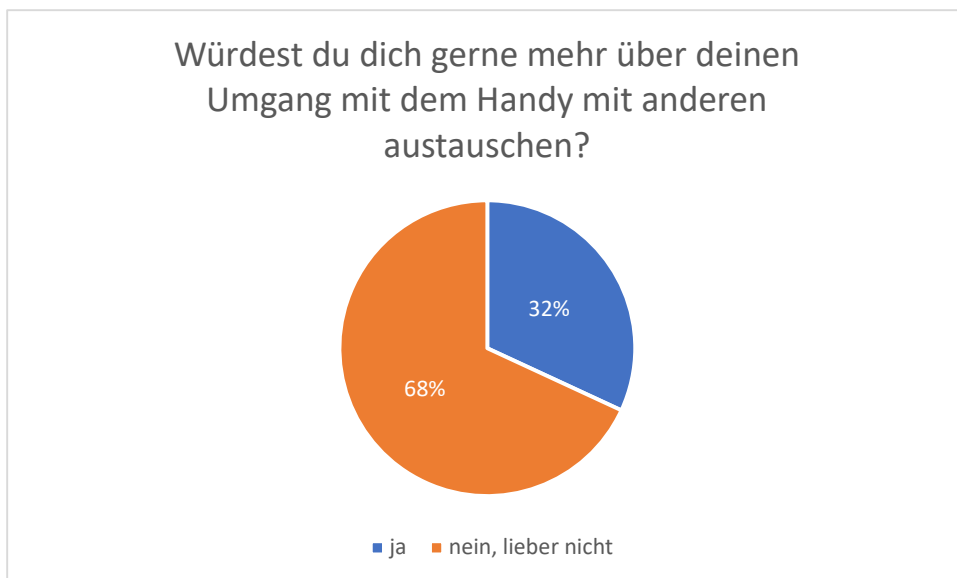


Abbildung 12. Ergebnisse Austausch mit anderen. Eigene Darstellung

Von den Personen, welche sich gerne austauschen möchten, können sich alle vorstellen, dies mit Freund\*innen zu tun (Abbildung 13). Der Austausch in der Klasse oder mit den Eltern wurde weit weniger gewünscht. Die offenen Angaben wurden ergänzt mit Vorschlägen wie «mit anderen in ähnlichen Altersgruppen, egal ob bekannte oder unbekannte Personen» (Präv.\_Pos.\_1).

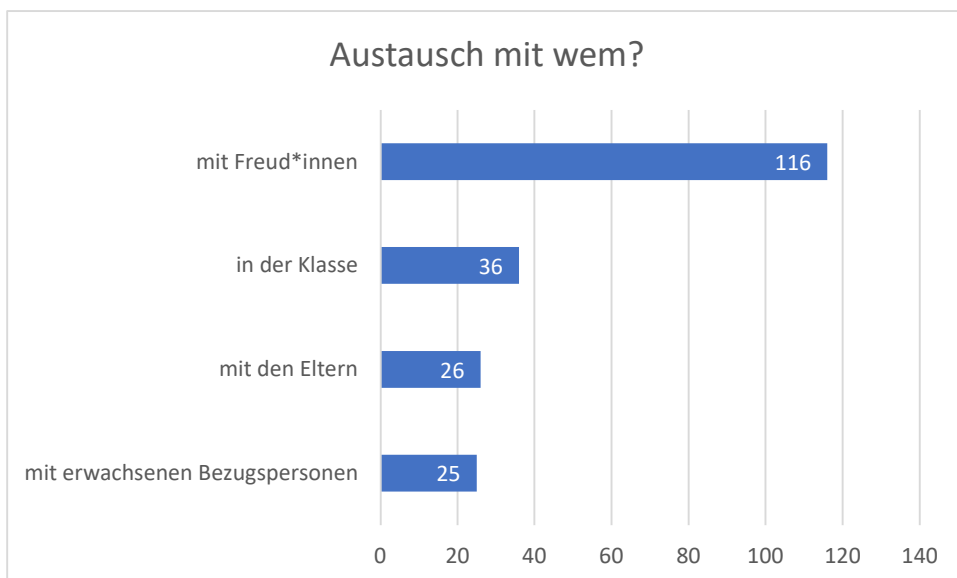


Abbildung 13. Ergebnisse Austausch mit wem? Eigene Darstellung

#### 4.5.2 Ideen gegen Handystress – offene Frage

Auf die Frage, was einer befreundeten Person geraten würde, wenn diese durch ihren Handykonsum gestresst ist, gab es insgesamt 244 Antworten. Dies entspricht über 70 % Beteiligung. Daraus wurden 383 Aussagen kategorisiert und codiert. Die Hauptkategorien sind unterteilt nach Medienkompetenzen (63 Aussagen) Selbstkompetenzen (284 Aussagen) und Sozialkompetenzen (26 Aussagen). Diese Hauptkategorien können, wie in Abbildung 14 ersichtlich, in weitere Unterkategorien ausdifferenziert werden.

Bei der Kategorie Medienkompetenz enthält die Subkategorie «App-Zeit-Limite setzen» die meisten Aussagen. Eine exemplarische Aussage ist: «In den Einstellungen bestimmen, dass das Handy für bestimmte Zeiten gesperrt wird» (PF\_Pos.\_138). Auch Benachrichtigungen ausschalten, das Handy lautlos stellen oder die Fokusfunktion benutzen wurden genannt.

Zur Kategorie Selbstkompetenz gibt es viele Aussagen. Dabei wurden vor allem die beiden Subkategorien «Bewusster Verzicht» (172 Aussagen) und «Andere Beschäftigung suchen» (81 Aussagen) als mögliche Lösungen genannt. Beispiele für «Bewusster Verzicht» sind: «Das Handy einfach mal weglegen» (PF\_Pos.\_43) oder «Social Media für eine Weile löschen» (PF\_Pos.\_60). Zahlreiche Ideen gibt es bei der Subkategorie «Andere Beschäftigung suchen», beispielsweise: «Ein Ferienlager ohne Handy» (PF\_Pos.\_63), «etwas Feinmotorisches machen» (PF\_Pos.\_78), «an die frische Luft» (PF\_Pos.\_112) oder «Kontakt mit Menschen ausserhalb von Social Media suchen» (PF\_Pos.\_182). Weiter gibt es einige Aussagen zum achtsamen Umgang mit dem Smartphone, wie «Die Zeit am Bildschirm genau wahrnehmen» (PF\_Pos.\_89) sowie die Bezeichnung Digital Detox, welche 12-mal genannt wird.

Zur Kategorie Sozialkompetenz gibt es weniger Aussagen, jedoch ebenfalls sehr explizite Vorschläge. Aussagen zur Subkategorie «sich soziale Unterstützung suchen» werden am meisten genannt, beispielsweise: «mir persönlich hilft es sehr, einfach mal alles einer Person anzuvertrauen, damit man sich allein nicht ständig einen Kopf darüber macht» (PF\_Pos.\_131). Weitere Aussagen zur Stressreduzierung sind: Das «echte Leben spielt sich in der Realität ab» (PF\_Pos.\_168), «am besten mit Social Media ganz aufhören, so wie ich es gemacht habe und sehr viele positive Effekte und Auswirkungen erlebt habe» (PF\_Pos.\_197) oder «Wenn man nicht immer am Handy ist, merkt man, was man richtig gern macht» (PF\_Pos.\_238).

Liste der Codes	
Codesystem	383
Gutes Zitat	10
Medienkompetenz	0
Altes Handy benutzen, kein Smartphone	1
App-Zeit-Limite setzen	32
Apps nur auf Computer	1
Benachrichtigungen ausschalten	19
Fokusfunktion, Nicht Stören, Nachts	6
Lautlos	4
Selbstkompetenz	0
Achtsamer Umgang, entspannen, Reflexion	25
Achtsamkeitsapps	1
Andere Beschäftigung suchen	74
Bewusster Verzicht	88
Funktionen oder Personen löschen	24
Sich selber zurücknehmen	60
Detox	12
Sozialkompetenz	0
Absprache mit Freund*innen	3
Entfolgen	2
Im Soz. Kontext reduzieren	2
Nicht auf andere schauen	3
Professionelle Hilfe suchen / mit jemanden reden	6

Abbildung 14. MAXQDA Kategoriensystem. Eigene Darstellung

## 4.6 Offene Fragen

Auf die Frage, ob noch etwas mitgeteilt werden möchte, gab es 61 Antworten. Es sind Aussagen zur Selbstreflexion, zum Beispiel: «Ich denke viele Menschen wissen, dass sie ihren Handykonsum minimieren sollten, mich inklusive, bringen es aber nicht auf die Reihe ...» (OF\_Pos.\_16). Es gibt Personen, welche bereits versuchen, achtsam mit ihrem Handy umzugehen: «Am Schluss kommt es immer auf die Leute drauf an, mit denen du dich umgibst auf Social Media. Eine akzeptierende Community, die einfach nur sich selber sein will und Spass haben, ist meistens immer die beste. Es sollte ein Zufluchtsort sein, wo du dich sicher fühlst» (OF\_Pos.\_4). «Ich habe seit fast drei Monaten Instagram und TikTok gelöscht. Ich merkte, wie Social Media meiner Psyche nicht wirklich half und dass ich schon eine gewisse Sucht dazu entwickelt hatte. Mir ging es schon nach ein paar Wochen viel besser und ich würde es wirklich jedem empfehlen, es für eine Weile auszuprobieren» (OF\_Pos.\_24). Weiter gibt es Stimmen an die Gesellschaft und Verbesserungsvorschläge: «Diese Probleme, welche das Handy verursachen kann, sollten nicht verharmlost werden. Ich wünsche mir, dass die Kinder in der Schule ein Fach genau über dieses Thema hätten»

(OF\_Pos.\_11). Bei gewissen Aussagen zeigt sich, dass die Umfrage einen Reflexionsprozess ausgelöst hat und so bereits präventiv wirken konnte: «Ich fand die Umfrage interessant! Ich habe mir während des Ausfüllens schon Gedanken gemacht über mein Leben und mein Handy etc. Ich finde es ein wichtiges Thema und interessant, sich mit dem auseinanderzusetzen» (OF\_Pos.\_18). «Mich hat es selbst überrascht, dass es mich eigentlich eher stresst als nützt, in Gruppenchats zu sein (Klassenchat). Ich will nicht immer erreichbar sein und es stresst mich, dass ich theoretisch für alle meine Kontakte immer erreichbar bin. Bei bestimmten Personen ist es mir wichtig, für sie da zu sein. Bei anderen Leuten stresst es mich eher, wenn sie die ganze Zeit nach Hausaufgaben usw. fragen» (OF\_Pos.\_33). Auch die Thematik der Ressourcen oder Belastungen kommt in den Antworten hervor. Ein Beispiel für die Belastung ist folgendes: «Mich stresst das Handy oft. Klar, es ist auch praktisch, aber es stresst mich auch enorm, dass ich zum einen immer erreichbar bin und zum anderen extrem viel Zeit am Handy verbringe, ohne es richtig wahrzunehmen ... Oft habe ich auch das Gefühl zu verlernen mit Menschen in meinem Umfeld, im echten Leben zu kommunizieren» (OF\_Pos.\_34). Ein Beispiel für die Ressourcen: «Ich war früher sehr verschlossen und schüchtern. Über Apps wie Discord habe ich in letzter Zeit viele Leute kennengelernt, die die gleichen Interessen haben wie ich. Bisher hatte ich deswegen auch keinen Stress, da ich, wie ich glaube, einfach Kontakt zu den richtigen Menschen gefunden habe» (OF\_Pos.\_30). Oder: «Mit meinem Handy kann ich mit Videos oder Apps in eine andere Welt eintauchen und kann für kurze Zeit das um mich herum vergessen/ausblenden. Ich finde Freude an Videos, die Sachen enthalten, welche ich selbst nie erleben werde/kann» (OF\_Pos.\_36). Für manche scheint es unmöglich, den Handykonsum zu reduzieren, da sie das Smartphone im Schul- oder Arbeitskontext benötigen: «Ich würde gerne meine Nutzungszeit von meinem Handy reduzieren, jedoch kann ich das nicht vollständig machen, da wir bei der Arbeit auf das private Handy angewiesen sind und wir ebenfalls über das Handy erreichbar sein müssen» (OF\_Pos.\_32). «Wenn man überlegt, ist es richtig krass, dass man das Handy ÜBERALL mithat und wir es auch in der Schule täglich brauchen (kahoots, teams ...), man kann gar nicht mehr ohne leben» (OF\_Pos.\_61).

## 5 Diskussion

Im Folgenden werden die Ergebnisse aus den erhobenen Daten im Zusammenhang mit der Theorie aus Kapitel 2 diskutiert. Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die folgenden Fragestellungen zu beantworten:

- Wie werden die psychosozialen Belastungen und Ressourcen von den Jugendlichen im Kanton Schaffhausen in Bezug auf ihre Smartphone-Nutzung eingeschätzt?
- Welche gesundheitsfördernden Handlungsempfehlungen gibt es für die Jugendlichen, um Belastungen zu reduzieren?

## 5.1 Diskussion und Beantwortung der 1. Fragestellung

Für die Beantwortung der 1. Fragestellung werden die Ergebnisse aus Kapitel 4 herbeigezogen. Über die ganze Stichprobe zeigt sich, dass die psychosozialen Belastungen durch die Handynutzung eher tief eingeschätzt werden. Die psychosozialen Ressourcen durch die Handynutzung sind signifikant höher als die Belastungen. Jedoch sind die Ressourcen nicht sehr hoch, sondern lediglich mittelmässig ausgeprägt.

Die soziale Unterstützung ist die am höchsten ausgeprägte Facette und zeigt somit, dass Social Media für Jugendliche eine wichtige psychosoziale Ressource sein können und soziale Unterstützung im Alltag bieten. Dass die Facetten soziales Kapital und Mittel gegen Einsamkeit nicht so hoch ausgeprägt sind, könnte dafürsprechen, dass die sozialen Interaktionen auf dem Handy vor allem dann als hilfreich und als digitale Ergänzung betrachtet werden, wenn die Beziehungen auch ohne Handy bestehen. Trotz der nicht so hohen psychosozialen Belastung durch das Smartphone in den Mittelwerten gibt es einige Personen, welche hohe Belastungen durch das Smartphone aufzeigen. 30 % der Befragten haben hohe oder sehr hohe Mittelwerte in den Facetten der ständigen Verfügbarkeit und Missverständnisse in der Onlinekommunikation. 5 % der Befragten haben eine mittlere Ausprägung in der Facette Cybermobbing, hohe Mittelwerte hat niemand. Wie in der Literatur erwähnt, kommt Cybermobbing nicht sehr oft vor, ist jedoch sehr belastend für Betroffene (Heeg et al., 2018). Der hohe Mittelwert in der Facette der Missverständnisse in der Onlinekommunikation wiederum kann dahingehend interpretiert werden, dass dies eine Alltagsbelastung ist, die von vielen Menschen als belastend erlebt wird, wenngleich nicht im selben Ausmass belastend wie Cybermobbing (Möckel et al., 2019). Wie in der Theorie zu Daily Hassles, können die Summierung von Alltagsbelastungen auf längere Zeit Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben (Udayar et al., 2021).

Aus den Korrelationen ist hervorzuheben, dass die Facette der ständigen Verfügbarkeit mit allen anderen Facetten positiv korreliert. Dies deutet darauf hin, dass die ständige Verfügbarkeit ein Hauptfaktor der Ressourcen und der Belastungen ist. Denn durch die hohe Anzahl an sozialen Kontakten und Verbindungen steigen die psychosozialen Ressourcen, aber auch die psychosozialen Belastungen. Dies zeigt sich vor allem bei der Facette der ständigen Verfügbarkeit. Dass die Ressourcen und Belastungen zusammenhängen, zeigt auch die Korrelationsrechnung der zusammengefassten Facetten.

Ressourcen und Belastungen korrelieren signifikant positiv in einem mittleren Effekt. Das bestätigt die Theorie, dass Personen, welche von den Vorteilen von Social Media profitieren, auch gefährdeter für die Belastungen durch die Smartphone-Nutzung sind (Eichenberg & Auersperg, 2018). Es sind diese Personen, welche vor allem mit Präventionsmassnahmen angesprochen werden sollten. Auch bestätigt das Ergebnis die Annahme, dass es nebst den psychosozialen Belastungen ebenfalls wichtig ist, die psychosozialen Ressourcen durch die Handynutzung miteinzubeziehen. Denn durch digitales Fasten könnten zum Beispiel nicht nur Belastungen, sondern auch ungewollt Ressourcen verringert werden. Aber auch, weil Ressourcen als emotionale Puffer gegen Stresserkrankungen dienen können (Kanner et al., 1981).

Die Lebenszufriedenheit korreliert mit einigen Facetten der psychosozialen Ressourcen und Belastungen negativ. Es zeigt sich einen Zusammenhang zwischen höherer Lebenszufriedenheit und tieferen psychosozialen Ressourcen und Belastungen durch das Handy. Die einzige Facette, welche positiv korreliert, ist die soziale Unterstützung, jedoch nur in einem schwachen Effekt. Die negativen Korrelationen zwischen der Lebenszufriedenheit und den Belastungen sind im Schnitt etwas höher als bei den Ressourcen. Wenn die Hauptfaktoren der Ressourcen und Belastungen in Korrelation mit der Lebenszufriedenheit gesetzt werden, dann korrelieren nur die Belastungen signifikant negativ mit der Lebenszufriedenheit. Es lässt sich feststellen, dass bei höheren psychosozialen Belastungen durch das Smartphone, die Lebenszufriedenheit tiefer ist. Die psychosozialen Ressourcen haben wiederum keinen Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit, was so interpretiert werden kann, dass der Einfluss der psychosozialen Ressourcen nicht die Lebenszufriedenheit erhöht. Dies müsste aber in weiteren Studien genauer untersucht werden.

Wenn die Mittelwerte der Facetten mit den Variablen der Geschlechter, der Nutzung und des Alters verglichen werden, dann zeigen sich verschiedene Tendenzen. Personen mit diversem Geschlecht haben in den Facetten soziales Kapital und Stress zwischen zwei Parallelwelten signifikant höhere Mittelwerte als männliche und weibliche Personen. Es muss jedoch berücksichtigt werden, dass die Stichprobe wenige Personen mit diversem Geschlecht enthält ( $n = 9$ ) und die Unterschiede dadurch zu erklären sein könnten. Trotzdem könnte das Ergebnis darauf hindeuten, dass Personen mit diversem Geschlecht noch stärker von der Social-Media-Community profitieren sowie durch die Parallelwelt belastet sein können. Das diverse Geschlecht ist in der Population in der Unterzahl und die Möglichkeiten, sich mit anderen gleichgeschlechtlichen Personen zu vernetzen, sind auf Social Media deutlich grösser als an Schulen oder am Arbeitsplatz (Wampfler, 2019). Das würde auch für die höhere Ausprägung der Facetten soziales Kapital und Stress zwischen zwei

Parallelwelten sprechen – besonders weil es in diesen Facetten um die sozialen Beziehungen geht, welche über das Smartphone ermöglicht werden (Wampfler, 2019).

Weiter sind die Mittelwerte der Frauen in den Facetten soziale Unterstützung, Mittel gegen Einsamkeit sowie Missverständnisse in der Onlinekommunikation signifikant höher als bei Männern. Das kann damit zusammenhängen, dass Frauen mehr soziale Netzwerke benutzen als Männer und deshalb mehr psychosoziale Belastungen und Ressourcen erleben (Steiner & Heeg, 2019).

Bei der Nutzung zeigen sich über alle acht Facetten der psychosozialen Belastungen und Ressourcen signifikante Unterschiede. Je höher die Nutzung, desto höher sind die Mittelwerte. Dies zeigt sich auch bei den zusammengefassten Hauptfaktoren der Ressourcen und Belastungen. Die Ressourcen steigen je nach Nutzungsdauer signifikant an. Die Belastungen sind signifikant höher bei der höchsten Nutzungsdauer. Das kann zum einen damit zusammenhängen, dass die Nutzungsdauer zum erlebten Stress beiträgt. Es kann aber auch sein, dass die gewonnenen Ressourcen dazu beitragen, dass mehr Zeit auf Social Media verbracht wird. Der Kausalität bleibt unklar, aber es kann festgehalten werden, dass es einen Zusammenhang zwischen dem positiven und negativen Erleben der Handynutzung und der Nutzungszeit gibt.

Beim Alter sind die Unterschiede in den Mittelwerten gering. Lediglich bei der Stärkung des Selbstbildes und Stress zwischen zwei Parallelwelten zeigen sich signifikante Unterschiede. Minderjährige haben in diesen beiden Facetten signifikant höhere Mittelwerte als Volljährige. Bei der Stärkung des Selbstbildes kann es sein, dass dieser Einfluss von Social Media auf das Selbstbild bei jüngeren Personen noch wichtiger ist, da das Selbstbild sich in der Pubertät sehr stark entwickelt (Junge, 2013). Die Facette Stress zwischen zwei Parallelwelten ist vermutlich höher bei Minderjährigen, da Eltern und Lehrpersonen mehr Einfluss und Mitsprache bei der Handynutzung haben als bei Volljährigen und dies vermehrt zu Konflikten führen kann. Weiterführende Forschungen zum Thema Alter und Handynutzung könnten mit den vorhandenen Daten aus dem BBZ erarbeitet werden.

Wenn die Lebenszufriedenheit mit der Nutzungsdauer von Social Media verglichen wird, zeigen sich signifikante Unterschiede. Je höher die Nutzung von Social Media, desto tiefer ist die Lebenszufriedenheit. Wichtig ist, dass nicht nur der Vergleich der Nutzung mit der Lebenszufriedenheit vorgenommen werden sollte, sondern dass die subjektive Bewertung der Nutzung wesentlich zum Stressempfinden beiträgt und mitbetrachtet werden muss (Shaw et al., 2020). Für diese Arbeit bedeutet das, dass die Bewertungen der acht Facetten zur Stresserkennung beitragen, da sie die Häufigkeit des subjektiven Empfindens abfragen. Die Ergebnisse der Facetten bestätigen, dass auch die Höhe der Belastungen signifikant mit der Höhe der Nutzungsdauer zusammenhängt. Die Ressourcen wiederum, welche allenfalls durch die höhere Nutzung von Social Media erlebt werden, erhöhen die



Lebenszufriedenheit nicht entscheidend. Diese moderierenden Zusammenhänge und Effekte müssten jedoch in weiteren Studien gezielter untersucht werden.

Bei der Smartphone-Nutzungsdauer gibt lediglich bei den Schulen signifikante Unterschiede. Von den Gymnasiast\*innen wird signifikant weniger Zeit auf Social Media verbracht als von den anderen Schüler\*innen. Dies kann damit zusammenhängen, dass die Handynutzung bei höherer Schulbildung mehr reflektiert wird und vermehrt auf eine Reduktion der Handyzeit geachtet wird (Radtke et al., 2021). Es könnte auch sein, dass Lernende das Handy häufiger beim Arbeiten benutzen als Gymnasiast\*innen während des Unterrichts. Es wäre in diesem Zusammenhang lohnenswert, bei weiteren Untersuchungen zu digitalem Stress die Unterschiede von Arbeitsplatz und Schule zu untersuchen.

## 5.2 Zwischenfazit

Zusammenfassend kann die 1. Fragestellung dahingehend beantwortet werden, dass die psychosozialen Belastungen in Bezug auf die Handynutzung über alle Mittelwerte als tief eingeschätzt werden und die psychosozialen Ressourcen im mittleren Bereich liegen. Trotzdem zeigen ca. ein Drittel der Befragten höhere Belastungen in den Facetten Missverständnisse in der Onlinekommunikation und der ständigen Verfügbarkeit. Letztere Facette könnte ein Hauptfaktor der psychosozialen Belastungen und Ressourcen in der Handynutzung sein, da sie stark mit allen anderen Facetten zusammenhängt. Dies zeigt sich auch darin, dass die zusammengefassten Belastungen mit den zusammengefassten Ressourcen einen mittleren Zusammenhang aufweisen und somit Personen mit hohen Belastungen auch eher zu hohen Ressourcen tendieren.

Weiter ist festzuhalten, dass Personen mit höherer Lebenszufriedenheit, eine tiefere Handynutzung sowie tiefere psychosoziale Belastungen und Ressourcen durch die Handynutzung aufzeigen. Es zeigt sich, dass Personen mit diversem und weiblichem Geschlecht mehr von der Handynutzung profitieren, jedoch auch mehr Belastungen ausgesetzt sind.

## 5.3 Diskussion und Beantwortung der 2. Fragestellung

Für die Beantwortung der 2. Fragestellung werden die Ergebnisse aus Kapitel 4 und die theoretischen Ergebnisse aus Kapitel 2 herbeigezogen. Um psychosoziale Belastungen durch die Handynutzung zu reduzieren, gibt es persönliche Massnahmen wie sich mit anderen Personen oder Aktivitäten abzulenken, Digital Detox, Achtsamkeit sowie Selbstreflexion (Genner & Süß, 2014; Schneider & Halfmann, 2019). Weiter gibt es

Massnahmen, welche in den Gruppen vorgenommen werden können und es gibt die Prävention der Medienkompetenzförderung.

Das radikale Verzichten und sich Ablenken wurde auch in der offenen Frage von den Jugendlichen am meisten vorgeschlagen. Es stellt sich die Frage, wie nachhaltig und sinnvoll radikales digitales Fasten ist (Radtke et al., 2021). Denn andererseits schrieben Jugendliche, dass sie auf gewisse Funktionen und Chats im Alltag angewiesen sind. Deshalb braucht es einen achtsamen Umgang mit dem Smartphone und mit der zur Verfügung stehenden Zeit. Auch dies wurde von einigen Jugendlichen in der offenen Frage genannt.

Weiter können auch Massnahmen wie das Aushandeln von geteilten Normen und Werten der Handykommunikation in einer sozialen Gruppe, zur Gesundheitsförderung beitragen (Braasch, 2018). Im Hinblick auf Themen wie Missverständnisse in der Onlinekommunikation oder Cybermobbing ist der Diskurs innerhalb einer sozialen Gruppe über geteilte Werten und Normen eine Massnahme, um Belastungen zu reduzieren. Aber auch in Bezug auf die ständige Verfügbarkeit können gemeinsame Abmachungen eine stressreduzierende Wirkung haben (Genner & Süss, 2014). Weiter kann der gemeinsame Austausch die Empathie für das Miteinander erhöhen. Die Ambivalenzen, der Umgang damit, soziale Effekte und Folgen sollten dabei besprochen werden (Hofmann, 2018).

Medienkompetenzen, wie das Wissen über das Smartphone und deren Handhabung können bei Interventionen unterstützen (Süss, 2008). Viele Jugendliche teilen in der offenen Frage Tipps zur Handynutzung. Aber nicht nur das technische Wissen unterstützt das eigenverantwortliche Handeln, sondern auch das Wissen über Social Media und deren Mechanismen (Hansen et al., 2021).

Aus den beiden offenen Fragen in der Umfrage wird ersichtlich, dass Jugendliche sich, wie in der Theorie beschrieben, stark mit dem Thema der Handynutzung auseinandersetzen (Steiner & Heeg, 2019). Die Thematik wird öffentlich breit diskutiert und es wird von direkten Bezugspersonen und Lehrpersonen oft auf Gefahren hingewiesen (Vapaux, 2021). Auch neuere Dokumentationsfilme wie die Netflix-Serie *The Social Dilemma* (deutscher Titel: Das Dilemma mit den sozialen Medien) weisen auf Risiken hin und sind beliebt bei Jugendlichen (Netflix, o. D.). Der Hinweis auf diesen Film, aber auch auf andere Medien wurde in den offenen Angaben gegeben: «Der Podcast der digitale Minimalismus hat mir auf der Reise zum social media detox geholfen, ebenso der Film Das Social Dilemma» (OF\_Pos.\_19). Weiter ist in den Antworten zu erkennen, dass sich einige ehrlich und kritisch hinterfragen und sich auch sorgen. Dass das Thema die Jugendlichen interessiert, kann von der Gesundheitsförderung positiv genutzt werden, indem der Austausch gefördert wird. 30 % der Befragten sind offen für einen Austausch unter Freund\*innen. Das Auseinandersetzen mit der eigenen Handynutzung ist dabei sehr wichtig (Hofmann, 2018). Eine Sensibilisierung für die Risiken durch das Gespräch kann bereits eine Intervention für den bewussten

Umgang mit dem Smartphone sein (Heeg et al., 2018). Das Ziel ist nicht, Stressbewältigungsübungen zu machen und danach sofort wieder ins stundenlange Scrollen zu verfallen. Besser wäre es, direkt den Konsum zu reflektieren und sich bewusst zu machen, welche Funktionen einem schaden und welche einem nutzen, Apps auszusortieren und sich achtsam für Inhalte und Communities zu entscheiden (Keller et al., 2021). Smartphones und ihre Möglichkeiten sollten intelligent genutzt werden und nicht abhängig machen. Zu beachten ist, dass Jugendliche keine homogene Gruppe sind. Es gibt grosse Unterschiede im Verhalten und Erleben der Smartphones-Nutzung und in den sozialen Netzwerken (Heeg et al., 2018; Junge, 2013; Wampfler, 2019). Auch kann davon ausgegangen werden, dass eher Jugendliche bei dieser Umfrage teilgenommen haben, welche sich tendenziell für das Thema Social Media und Smartphone interessieren. Um alle Jugendliche zu erreichen, ist die Medienbildung an den Schulen zentral. Dieses Thema würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, jedoch sei darauf hingewiesen, dass es in einem nächsten Schritt lohnenswert wäre, die Lehrpläne auf die sich ständig wandelnden Medien zu überprüfen und aktualisiert zu halten.

## 5.4 Schlussfazit

Aus den Ergebnissen lässt sich schliessen, dass, obwohl die psychosozialen Belastungen und Ressourcen im Durchschnitt nicht hoch ausgeprägt sind, die Thematik bei den Jugendlichen im Kanton Schaffhausen sehr präsent und wichtig zu sein scheint. Von möglichen Belastungen sind je nach Facette unterschiedliche Anteile der Befragten betroffen. Vor allem die ständige Verfügbarkeit und Missverständnisse in der Onlinekommunikation sind höher zu gewichten. Die Ergebnisse zeigen, dass Personen mit hoher Nutzungsdauer von Social Media auch höhere psychosoziale Belastungen und Ressourcen sowie eine tiefere Lebenszufriedenheit aufzeigen. Um Belastungen tief zu halten, wäre das naheliegendste, die Nutzungszeit zu reduzieren. Jedoch wäre es nachhaltiger, wenn die Nutzungszeit reflektiert wird und wenn möglich nur stressige Inhalte oder Apps gelöscht werden. Die Herausforderung besteht unter anderem darin, gewonnene Ressourcen zu erhalten. Kontrolle über die eigene Nutzung und achtsames Selbstbestimmen kann die Lebenszufriedenheit erhöhen und die Belastungen reduzieren. Eine Reduzierung der Nutzungszeiten könnte automatisch nach sich ziehen (Hansen et al., 2021). Für die Gesundheitsförderung bedeutet das, die Selbstreflexion bei den Jugendlichen zu fördern, sie für Risiken zu sensibilisieren und ihre Medienkompetenzen zu erweitern. Die Digitalisierung hat ihren Höhepunkt wohl noch nicht erreicht. Neue Netzwerke wie Metaverse stehen bevor und erfordern ein ständiges Reflektieren des eigenen Konsums und Umgangs damit. In der Menschheitsgeschichte gab es immer wieder Entwicklungsschübe. Dabei

braucht es Weisheit und Mut, wenn es um die Abwägung von Chancen und Risiken geht (Leest, 2018).

## 5.5 Limitationen

Trotz der gewonnenen Erkenntnisse zeigen sich gewisse Einschränkungen in dieser Arbeit. Eine Einschränkung ist die Tatsache, dass die Stichprobe aus Lernenden und Schüler\*innen bestand und gerade Jugendliche, welche weder eine Ausbildung noch eine weiterführende Schule besuchen, nicht in der Stichprobe vorkommen. Es ist möglich, dass sie noch mehr den psychosozialen Ressourcen und Belastungen durch das Smartphone ausgesetzt sind. Dies wäre in einem weiteren Schritt zu untersuchen, um noch gezieltere Präventionsarbeit oder Gesundheitsförderung zu leisten. Weiter konnten in dieser Arbeit keine Kausalitätszusammenhänge verifiziert, sondern höchstens Annahmen formuliert werden. Eine weitere Limitation dieser Arbeit sind die durch die Literatur festgemachten Ressourcen und Belastungen und damit auch die Eingrenzung auf die psychosozialen Aspekte. Weitere mögliche Belastungen könnten beispielsweise im Zeitvertreib mit dem Smartphone, der Unterscheidung von Fake News oder der Angst, etwas zu verpassen, liegen. Diese und weitere Faktoren liessen sich in künftigen Analysen untersuchen.

## 6. Handlungsempfehlungen

Aus der Diskussion der erhobenen Daten wird klar, dass die Ergebnisse Potenziale für Gesundheitsförderung und Prävention aufzeigen. Anhand dieser Resultate werden im folgenden Kapitel Handlungsempfehlungen an Jugendliche abgeleitet, welche unter psychosozialen Belastungen durch das Smartphone leiden. Obwohl der Fokus auf den Belastungen liegt, ist es wichtig, dass die Ressourcen nicht missachtet werden. Die Empfehlungen sind dabei, wie in Kapitel 2.10 unterteilt in die Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Medienkompetenz. Einige Empfehlungen werden mit Antworten aus den offenen Fragen dieser Arbeit unterstrichen. Es sind Handlungsempfehlungen von Jugendlichen an ihre Freund\*innen.

### 6.1 Selbstkompetenz

Um psychosoziale Belastungen durch die Handynutzung zu reduzieren, sind Selbstreflexion und Achtsamkeit die ersten Schritte. Das bedeutet, sich selbst Fragen wie die folgenden zu stellen: Was tut mir gut? Wie fühle ich mich nach der Handyzeit? Was macht der konsumierte Inhalt mit mir? Bringt er mich weiter? Was macht mir dabei gute Laune? Wie

ist meine Körperhaltung während der Handynutzung? Wie viel Zeit verbringe ich mit der gleichen App? – Die Antworten auf solche Fragen zeigen auf, auf welche Apps und Inhalte besser verzichtet werden könnten und was einem guttut. Dabei kann ein Reflexionstagebuch sehr hilfreich sein (Heeg et al., 2018). Denn nicht jeder Tag gleicht dem anderen, vielleicht wird einmal etwas als negativ erlebt und am nächsten Tag als positiv. Durch ein Tagebuch können solche Effekte einfacher aufgedeckt werden. «Die Zeit am Bildschirm genau wahrnehmen» (PF\_Pos.\_89).

Handyfreie Zonen zu schaffen, könnte eine weitere Massnahme sein, zum Beispiel nachts das Handy aus dem Schlafzimmer zu legen oder, wenn Zeit mit Freunden verbracht wird, das Handy wegzulegen, auszuschalten oder auf lautlos zu setzen. «Nimm dir mal eine Pause vom Handy. Zu viel tut deiner Gesundheit nicht gut» (PF\_Pos.\_167).

Weitere Möglichkeiten des Umgangs mit Smartphone-Belastungen sind, sich anderweitig zu beschäftigen, sich zu fragen, was einem Spass macht und nichts mit dem Smartphone zu tun hat. Das könnte zum Beispiel etwas sein mit Bewegung, in der Natur, mit Farben, Kreativität, mit Nahrungsmittel usw. Das Handy kann dabei auch unterstützend wirken und die Selbstwirksamkeit fördern. Zum Beispiel kann das Smartphone zum Videodreh benutzt werden, oder um Texte zu verfassen, auch zeichnen und malen oder Bildbearbeitungen sind auf dem Smartphone möglich. Aber grundsätzlich geht es darum, andere Beschäftigungen zu finden nebst Social Media. «Entspannen und Gutes für sich selbst tun, abgesehen vom Handy» (PF\_Pos.\_79).

Eine weitere Möglichkeit des Umgangs mit der Smartphone-Belastung ist, sich Ziele zu setzen, welche realistisch und erreichbar sind. Tagelanges Digital Detox ist vielleicht nicht die Lösung, wenn Handys auch in der Schule oder am Arbeitsplatz gebraucht werden. Durch die Selbstreflexion können Ziele entstehen und notiert werden. Nach einem festgelegten Zeitraum werden diese Ziele erneut reflektiert und können so zu einer Verhaltensänderung führen. Um solche Ziele zu erreichen, braucht es Motivation und ein positives Selbstkonzept (Braasch, 2018). Dies wiederum kann in sozialen Gruppen und im Austausch mit Gleichgesinnten gestärkt werden. Das führt zum nächsten Punkt, der Sozialkompetenz. «Apps löschen für eine Woche und dann sehen, was sich ändert» (PF\_Pos.\_21).

## 6.2 Sozialkompetenz

Eine weitere Intervention gegen die psychosozialen Belastungen durch die Handynutzung ist das gemeinsame Aushandeln von Werten und Normen in der Gruppe. Gerade wenn es um die Thematik der ständigen Erreichbarkeit und der Kommunikation geht, sind gemeinsam bestimmte Regeln sinnvoll. Dies müsste in den sozialen Gruppen wie zum Beispiel der Klasse, am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Verein stattfinden. Konkret heisst

das, gemeinsam abzumachen, wie schnell Reaktionen erwartet werden, was es bedeutet, wenn nicht direkt geantwortet wird, auf welchen Kanälen und wie kommuniziert werden soll usw. «Ich habe gelernt, man muss nicht immer sofort auf eine [Nachricht] Antworten» (PF\_Pos.\_59).

Eine weitere Massnahme ist, sich mit Freund\*innen oder Bekannten zusammensetzen und bewusst etwas zu unternehmen, wobei Social Media nicht im Zentrum stehen sollte. Eine Offline-Zeit zusammen verbringen, hilft Abstand zu Social Media zu bekommen und trotzdem sozialen Austausch zu Erleben. «Kontakt mit Menschen ausserhalb von Social Media suchen» (PF\_Pos.\_182).

### 6.3 Medienkompetenz

Auch das Thema der Medienkompetenz darf nicht vernachlässigt werden. Da Lehrpersonen oftmals bereits nicht mehr in den gleichen Netzwerken sind wie die Schüler\*innen, wäre es hier wichtig, Personen beizuziehen, welche die Mechanismen kennen und die Sprache der Jugendlichen sprechen (Vapaux, 2021). Auch hier ist es wichtig, dass es nicht darum geht, Angst vor den Risiken zu erzeugen und gewissenhafte Jugendliche noch mehr zu stressen, sondern es geht um die Sensibilisierung und den Austausch zur Thematik. Die Frage bleibt offen, ob es das bereits gibt und in welchem Alter diese Prävention sinnvoll ist. «Ich wünsche mir, dass die Kinder in der Schule ein Fach, genau über dieses Thema hätten» (OF\_Pos.\_11).

In den Smartphones können viele Einstellungen hinterlegt werden, um die Nutzungszeiten zu kontrollieren oder um sich selbst auszutricksen. Dies könnte zum Beispiel sein, sich Zeitlimitationen für gewisse Apps zu setzen, oder der Nachtmodus einzustellen, damit man nachts nicht unnötig gestört wird. «Sich eine limitierte Bildschirmzeit einzustellen, eine ‚Handyfreie‘ Zeit einsetzen (bspw. jeden Abend ab 20:00)» (PF\_Pos.\_182).

## Literaturverzeichnis

- Aff, T. D., Zamanzadeh, N., Harrison, K., & Callejas, M. A. (2018). Wired: The impact of media and technology use on stress (cortisol) and inflammation (interleukin il-6) in fast paced families. *Computers in Human Behavior*, *81*, 265-273.  
doi:10.1016/j.chb.2017.12.010
- Bauer, A. A., Loy, L. S., Masur, P. K., & Schneider, F. M. (2017). Mindful instant messaging: Mindfulness and autonomous motivation as predictors of well-being in smartphone communication. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, *29*(3), 159–165. doi:10.1027/1864-1105/a000225
- Bauernschuster, S., Falck, O. & Woessmann, L. (2014). Surfing alone? The Internet and social capital: Evidence from an unforeseeable technological mistake. *Journal of Public Economics*, *117*, 73-89. doi:10.1016/j.jpubeco.2014.05.007
- Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Külling, C., Willemse, I. & Süss, D. (2020). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Blanz, M. (2015). *Forschungsmethoden und Statistik für die Soziale Arbeit. Grundlagen und Anwendungen* (1. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Bortz, J. & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7., vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl.). Berlin Heidelberg: Springer Medizin.
- Bouteyre, E., Maurel, M. & Bernaud, J.-L. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: the role of coping and social support. *Stress and Health*, *23*, 93-99. doi:10.1002/smi.1125
- Braasch, M. (2018). *Stressbewältigung und Social Support in Facebook. Der Einfluss sozialer Online-Netzwerke auf die Wahrnehmung und Bewältigung von Stress*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Brandt, B. & Moosbrugger, H. (2020). Planungsaspekte und Konstruktionsphasen von Tests und Fragebogen. In H. Moosbrugger & A. Kelava (Hrsg.), *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion* (3., vollständig neu bearbeitete, erweiterte und aktualisierte Aufl., S. 39–66). Berlin: Springer. doi:10.1007/978-3-662-61532-4\_3

- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York: Scribner's.
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman S. & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of Daily Hassles, Uplifts, and Major Life Events to Health Status. *Health Psychology*, 1(2), 119-136.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of personality and social psychology*, 54, 486-495.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Eichenberg, C. & Auersperg F. (2018). *Chancen und Risiken digitaler Medien für Kinder und Jugendliche*. Göttingen: Hogrefe.
- Einspänner-Pflock, J. (2017). *Privatheit im Netz Konstruktions- und Gestaltungsstrategien von Online-Privatheit bei Jugendlichen*. Wiesbaden: Springer VS.
- Feierabend, S., Plankenhorn, T. & Rathgeb, T. (2017). *JIM-Studie 2017. Jugend, Information, (Multi-) Media*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.
- Feierabend, S., Rathgeb, T., Kheredmand, H. & Glöckler, S. (2021). *JIM-Studie 2021. Jugend, Information, Medien*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.
- Fröhlich, W. D. (2019). *Wörterbuch Psychologie*. (32. Aufl.). München: dtv.
- Genner, S. & Süss, D. (2014). Stress und Stressbewältigung durch neue Medien. *Prävention & Gesundheitsförderung im Kanton Zürich*, 35(4-5).
- Gesundheitsförderung Schaffhausen (o. D.)*. Kanton Schaffhausen. Verfügbar unter: <https://sh.ch/CMS/Webseite/Kanton-Schaffhausen/Beh-rde/Verwaltung/Departement-des-Innern/Gesundheitsamt/Gesundheitsf-rderung-und-Pr-vention-1213346-DE.html>
- Glaesmer, H., Grande, G., Braehler, E. & Roth, M. (2011). The German Version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) Psychometric Properties, Validity, and Population-



Based Norms. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(2), 127-132.  
doi:10.1027/1015-5759/a000058

Hansen, J., Hanewinkel, R., Goecke, M. & Morgenstern, M. (2021). Prävention der exzessiven Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter. *Monatsschrift Kinderheilkunde*. doi:10.1007/s00112-021-01220-x

Heeg, R., Genner, S., Steiner, O., Schmid, M., Suter, L. & Süss, D. (2018). Generation Smartphone. Ein partizipatives Forschungsprojekt mit Jugendlichen. *Hochschule für Soziale Arbeit FHNW und ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften*.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513-524.

Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology. An International Review*, 50, 337-421.

Hofmann, J. (2018). *Medienstress durch Smartphones? Eine quantitative und qualitative Analyse*. Köln: Herbert von Halem.

Janke, S. & Glöckner-Rist, A. (2014). Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*. doi:10.6102/zis147

Junge, T. (2013). *Jugendmedienschutz und Medienerziehung im digitalen Zeitalter Eine explorative Studie zur Rolle der Eltern*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. (7., korrigierte Aufl.). Berlin: Springer.

Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C. & Lazarus, R.S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1-39.

Keller, J., Roitzheim, C., Radtke, T., Schenkel, K. & Schwarzer, R. (2021). A Mobile Intervention for Self-Efficacious and Goal-Directed Smartphone Use in the General

- Population: Randomized Controlled Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(11):e26397.  
doi:10.2196/26397
- Kinnebrock, S. & Nitsch, C. (2020). „Ganz schön sozial-medial erschöpft...“. Eine qualitative Inhaltsanalyse der Berichterstattung über digitalen Stress und immanente Genderbezüge. *M&K Medien & Kommunikationswissenschaft*, 68(3), 288-303.
- Korte, M. (2020). The impact of the digital revolution on human brain and behavior: where do we stand? *Dialogues Clin Neurosci*, 22(2), 101-111.  
doi:10.31887/DCNS.2020.22.2/mkorte
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz.
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K. & Hales, K.D. (2014) Connection Overload? A Cross Cultural Study of the Consequences of Social Media Connection. *Information Systems Management*, 31(1) 59-73. doi:10.1080/10580530.2014.854097
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leest, U. (2018). Gesellschaft im Wandel – Cybermobbing – eine Gefahr für uns Alle? In C. Bär et al. (Hrsg.), *Digitalisierung im Spannungsfeld von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Recht* (S.221-230). Berlin: Springer Gabler. doi:10.1007/978-3-662-55720-4\_22
- Thomsen, T., Lessing, N., Greve, W. & Dresbach, S. (2018). Selbstkonzept und Selbstwert. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S.91-111). Berlin: Springer-Verlag.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: eine Anleitung zu qualitativem Denken* (Beltz-Studium) (5. Aufl.). Weinheim Basel: Beltz.
- Möckel, T., Wannagat, W., Nieding, G. & Ohler, P. (2019). Entwicklungspsychologische Aspekte der Digitalisierung: Medienwirkung und Medienkompetenz im Kindes- und Jugendalter. In S. Rietmann et al. (Hrsg.), *Beratung und Digitalisierung, Soziale Arbeit als Wohlfahrtsproduktion*, 15, 57-83. Wiesbaden: Springer VS.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2019). *Lehrbuch Gesundheitsförderung*. (3., aktualisierte Aufl.). Bern: Hogrefe.

*Netflix* (o.D.) Das Dilemma mit den sozialen Medien. Verfügbar unter:

<https://www.netflix.com/ch/title/81254224>

*Net-Piloten* (o.D.).b Ins Netz gehen. Verfügbar unter: <https://www.ins-netz-gehen.de/apps/regeln-fuer-die-handynutzung/>

Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J. & von Lindern, E. (2021). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215. doi:10.1177/20501579211028647

Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B. et al. (2017). Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample. *Media Psychology*, 20(1), 90-115. doi:10.1080/15213269.2015.1121832

Richter, P. & Hacker, W. (1998). *Belastung und Beanspruchung. Stress, Ermüdung und Burnout im Arbeitsleben*. Heidelberg: Asanger.

Rogge, F. (2020). *Gesundheit und Wohlbefinden im Übergang ins Erwachsenenalter. Eine triangulative Untersuchung über gelingendes Erwachsenwerden und die Bedeutung von sozialen Beziehungen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Semmer, N. K. & Zapf, D. (2018). Theorien der Stressentstehung und -bewältigung. In: R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S.23-50). Berlin: Springer.

Schneider, F. M., & Halfmann, A. (2019). Digitales Wohlbefinden und Salutogenese. *merz | medien + erziehung*, 63, 20–27.

Schön, N. (2018). Lebenslanges Lernen – Digitale Bildung bedeutet gesellschaftliche Teilhabe! In C. Bär et al. (Hrsg.), *Digitalisierung im Spannungsfeld von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Recht* (S.419-428). Berlin: Springer Gabler. doi:10.1007/978-3-662-55720-4\_22

Shaw, H., Ellis, D. A., Geyer, K., Davidson, B. I., Ziegler, F. V. & Smith, A. (2020). Quantifying Smartphone “Use”: Choice of Measurement Impacts Relationships Between “Usage” and Health. *Technology, Mind and Behavior*. doi:10.1037/tmb0000022

- Siegrist, J. (2018). Soziale Stressoren und stressbedingte Erkrankungen. In: R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S.79-92). Berlin: Springer.
- Steiner, O. & Heeg, R. (2019). *Studie «always on»: Wie Jugendliche das ständige Online-Sein erleben*. MuttENZ/Olten: Hochschule für Soziale Arbeit FHNW. Verfügbar unter: [www.alwayson-studie.ch](http://www.alwayson-studie.ch)
- Sudeck, G. & Tiel, A. (2020). Sport, Wohlbefinden und psychische Gesundheit. In: J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie* (S. 551-579). Berlin: Springer.
- Süss, D. (2008). Mediensozialisation und Medienkompetenz. In Bernad Batinic & Markus Appel (Hrsg.), *Medienpsychologie* (S. 361-378). Heidelberg: Springer.
- Suter, L., Külling, C., Zollinger, N., Waller, G. (2021). *Digitales Leben von Kindern und Jugendlichen in Zeiten von Corona (Frühling 2020) - Nationaler Bericht Schweiz*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I. & Süss, D. (2018). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Tice, D. M. (1992). Self-concept change and self-presentation: the looking glass self is also a magnifying glass. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 435-451. doi:10.1037/0022-3514.63.3.435
- Udayar, S., Urbanaviciute, I., Morselli, D., Bollmann, G., Rossier, J. & Spini, D. (2021). The LIVES Daily Hassles Scale and Its Relation to Life Satisfaction. *Sage Publishing*, 1-16. doi:10.1177/10731911211047894
- Vapaux, V. (2021). *Generation Z. Zwischen Selbstverwirklichung, Insta-Einsamkeit und der Hoffnung auf eine bessere Welt*. München: Gräfe und Unzer.
- Vorderer, P., Krömer, N. & Schneider, F. M. (2016). Permanently online e Permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. *Computers in Human Behavior*, 63, 694-703. doi:10.1016/j.chb.2016.05.085

- Wampfler, P. (2019). *Generation „Social Media“. Wie digitale Kommunikation Leben, Beziehungen und Lernen Jugendlicher verändert.* (2., durchgesehene Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Welledits, V., Schmidkonz, C. & Kraft, P. (2020). *Digital Detox im Arbeitsleben Methoden und Empfehlungen für einen gesunden Einsatz von Technologien.* Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Wright, M., Creed, P., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2010). The development and initial validation of a brief daily hassles scale suitable for use with adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 220-226. doi.10.1027/1015-5759/a000029

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Forschungsdesign. Eigene Darstellung.....	17
Abbildung 2. Beispiel-Item. Eigene Darstellung .....	19
Abbildung 3. Verteilung der Geschlechter. Eigene Darstellung.....	26
Abbildung 4. Verteilung der Schulen. Eigene Darstellung.....	26
Abbildung 5. Verteilung des Alters 1. Eigene Darstellung .....	27
Abbildung 6. Verteilung des Alters 2. Eigene Darstellung .....	27
Abbildung 7. Ergebnisse meistverwendete Social Media Apps. Eigene Darstellung .....	28
Abbildung 8. Ergebnisse Handynutzung. Eigene Darstellung .....	29
Abbildung 9. Ergebnisse Häufigkeit Ressourcen. Eigene Darstellung .....	30
Abbildung 10. Ergebnisse Häufigkeit Belastungen. Eigene Darstellung.....	31
Abbildung 11. Ergebnisse Mittelwerte Hauptfaktoren. Eigene Darstellung.....	31
Abbildung 12. Ergebnisse Austausch mit anderen. Eigene Darstellung.....	38
Abbildung 13. Ergebnisse Austausch mit wem? Eigene Darstellung .....	38
Abbildung 14. MAXQDA Kategoriensystem. Eigene Darstellung .....	40

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Interpretationsskala der Mittelwerte. Eigene Darstellung.....	24
Tabelle 2: Mittelwertvergleich Nutzungsvariable mit Geschlecht, Alter und Schule. Eigene Darstellung .....	29
Tabelle 3: Mittelwerte, Standardabweichungen, Reliabilitäten und Korrelationen der Facetten. Eigene Darstellung .....	33
Tabelle 4: Mittelwerte, Standardabweichungen, Reliabilitäten und Korrelationen der Hauptfaktoren und Lebenszufriedenheit. Eigene Darstellung .....	33
Tabelle 5: Mittelwerte, Standardabweichungen, Mittelwertunterschiede der Facetten und Lebenszufriedenheit. Eigene Darstellung .....	37