## INSTITUT FÜR MEDIEN- UND KOMMUNIKATIONSWISSENSCHAFT Philosophische Fakultät



# Mobile Kommunikation – permanent online. Wie verändert ein "mediatisierter Lebenswandel" Kommunikation und Beratung in Zukunft?

Dr. Diana Rieger

Vortrag im Rahmen des 9. Fachforums für Onlineberatung











#### The Telegraph

HOME

NEWS

SPOR

### Science

♠ > Science

### **Humans have shorter** attention span than goldfish, thanks to smartphones











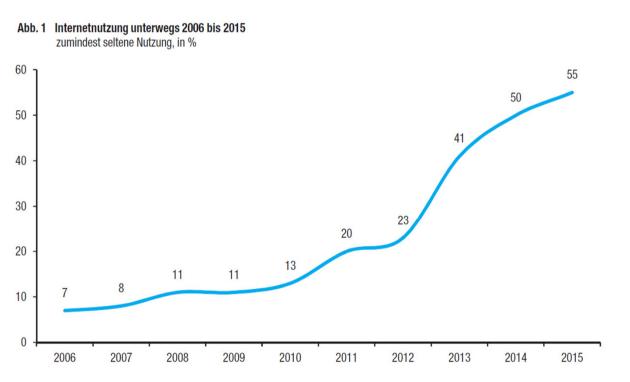


### **Agenda**

- Was meint "Permanent online, permanent verbunden"?
- Was sagt die Forschung?
- Potentielle Auswirkungen Der mediatisierte Lebenswandel
- Folgerungen für die therapeutische Beratung



## Medienwandel: Mobile Internetnutzung wird Nutzungsalltag



Basis: Bis 2009: Deutsche Onlinenutzer ab 14 Jahren, ab 2010: Deutschspr. Onlinenutzer ab 14 Jahren (2015: n=1 432).

Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudien 2006-2015.

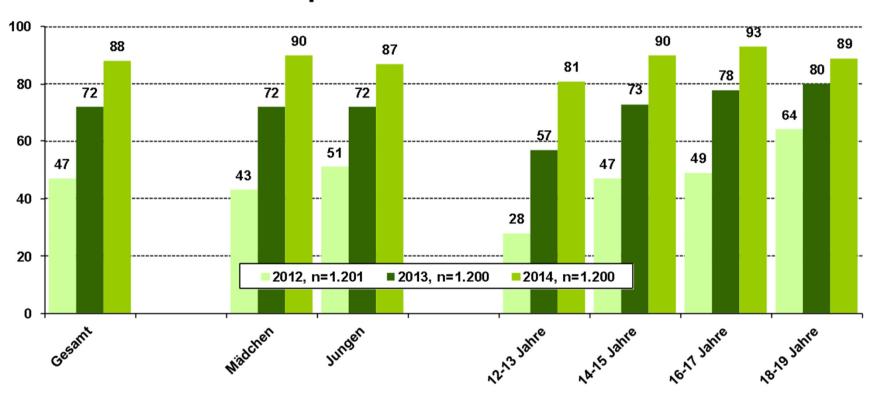
- 81% der 14–
   29jährigen Onliner nutzen mobiles Internet
- 58% der 14 29jährigen Onliner nutzen Smartphone Apps täglich
- Smartphone-User sind täglich rund 1
   Stunde länger online als Nicht-User

Quelle: Koch und Frees (2015)



## Ausbreitung von Smartphones unter Jugendlichen

#### Smartphone-Besitzer 2012 - 2014



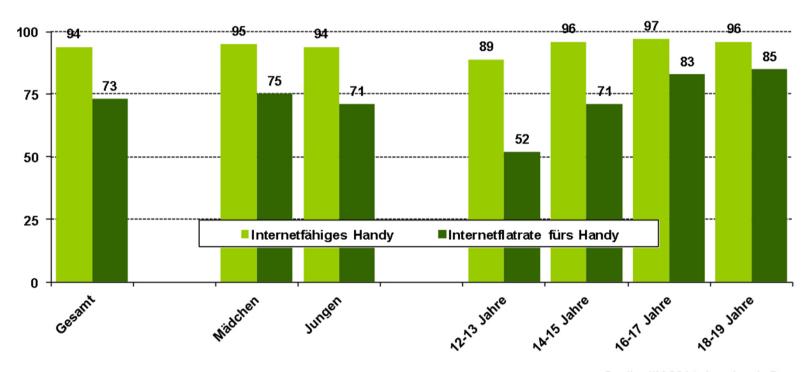
Quelle: JIM 2012 - JIM 2014, Angaben in Prozent Basis: alle Befragten



## Internet und Mobilkommunikation wachsen zusammen

#### **Mobiles Internet 2014**

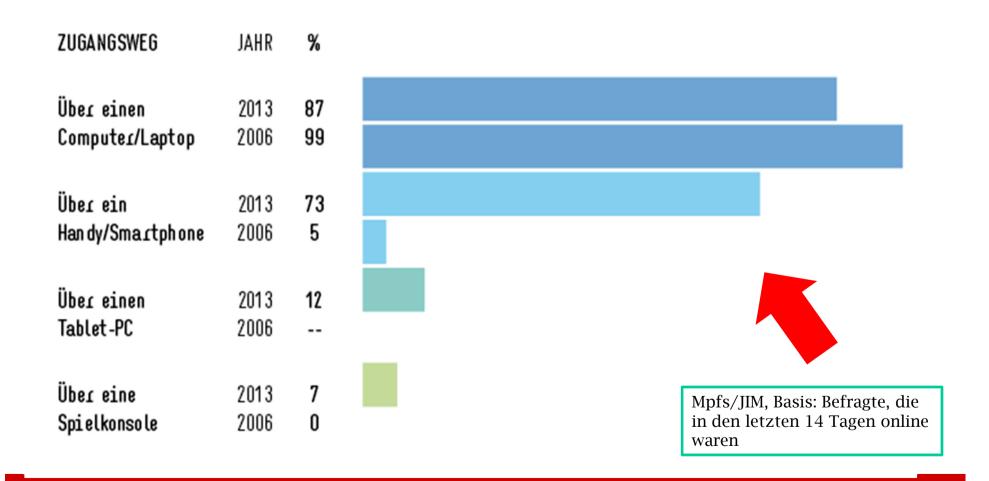
- Ausstattung des eigenen Handys -



Quelle: JIM 2014, Angaben in Prozent Basis: Besitzer Handy/Smartphone, n=1.170



## Internet und Mobilkommunikation wachsen zusammen

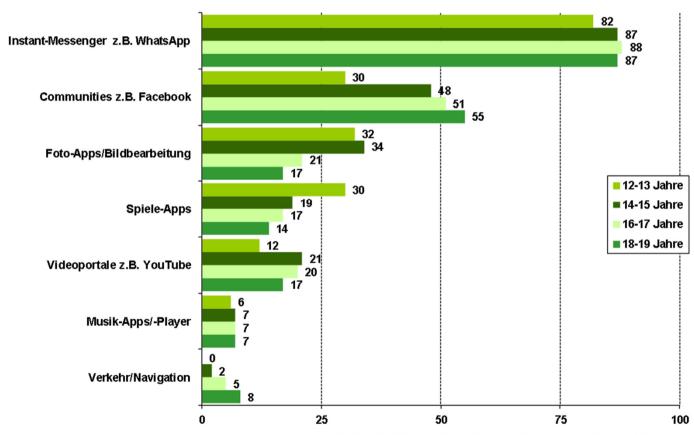




### Wie nutzen Jugendliche ihr ("smartes") Handy?

#### Die wichtigsten Apps auf dem Smartphone\* 2014

- bis zu drei Nennungen -



Quelle: JIM 2014, Angaben in Prozent, \*Nennungen ab 4 Prozent (Gesamt)

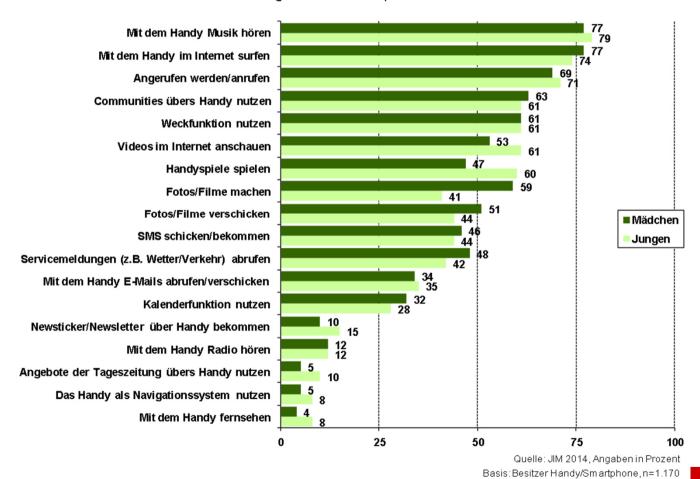
Basis: Besitzer von Apps, n=1.072



### Wie nutzen Jugendliche ihr ("smartes") Handy?

#### Nutzung verschiedener Handy-Funktionen 2014

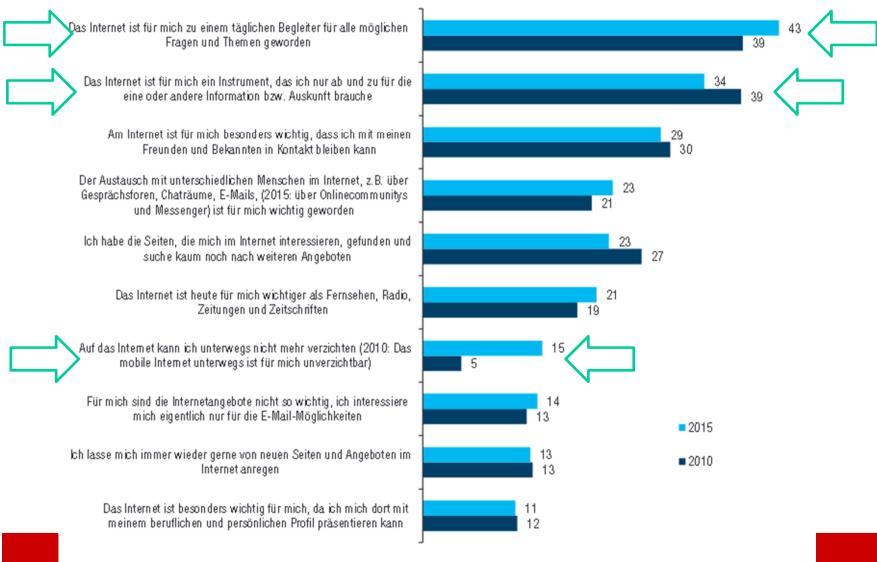
- täglich/mehrmals pro Woche -





#### Abb.2 Einstellungen zum Internet 2015

stimme voll und ganz zu, in %



Fach

Basis: Deutschspr. Bevölkerung ab 14 Jahren (2015: n=1 800, 2010: n=1 804).

Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie 2015.



### PO/PC: Konzeptexplikation

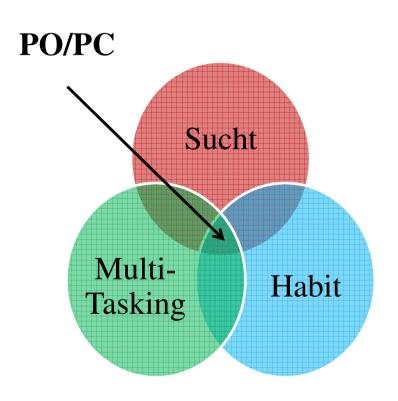
### Permanently Online, Permanently Connected

- Smartphones und mobiles Internet führen zu :
  - » Weitgehender Durchdringung des Alltags mit Medieninhalten und Online-Kommunikation
  - » Gefühl der ständigen Erreichbarkeit und Verbundenheit mit den Online-Peers
  - » Vielfältige Formen der Unterwegs-, Parallel-, und Nebenbei-Nutzung
- Mehr und mehr Nutzer sind "permanently online" (Vorderer & Kohring, 2013):
  - » "communication never ends"
  - » "everybody keeps in touch with everybody else and everything else"
  - » "constantly changing between reception and communication"
- Social Media als "background listening" (Crawford, 2009)
  - » Ständiger Fluss von Information und Konversation



### PO/PC: Konzeptexplikation

### Permanently Online, Permanently Connected



#### Verhaltenskomponente:

- » Intensive, aber nichtpathologische Nutzung
- » Parallelnutzung
- » Vermischung von Online- und Offline Interaktion

#### Psychologische Dimension: Vigilanz

- » Reaktionsbereitschaft
- » Monitoring
- » Salienz





Metaanalyse von 40 Studien zum Zusammenhang zwischen Internetnutzung und Well-Being (n = 21.258) (Huang, 2010)

#### **Kernergebnis:**

- Enorme Heterogenität der Effektstärken (bei Einzelbetrachtung der Studien)
- Generell: Geringer, negativer Zusammenhang zwischen Internetnutzung und Well-being
- Moderatoreffekte (Art der Internetnutzung, Indikatoren für Wohlbefinden, Alter, Geschlecht) erklären nicht die Heterogenität der Befunde. Wurden aber auch nicht immer ausgewiesen.



#### Grundsätzlich:

- + Vereinfachung des Lebens, Reduktion von Langweile
- Stresssymptome, reduzierte Schlafqualität (z.B. Thomée, Härenstam, & Hagberg, 2011)
- Mehr digitaler Stress (Reinecke et al., 2016)
- Abhängigkeit von Handy/Internet (z.B. Brand, Laier & Young, 2014)



### Sozial:

- + Relatedness, Belonging, emotionaler Support, Soziales Kapital (z.B. Chan, 2015; Steinfield, Ellison & Lampe, 2008; Quinn & Oldmeadow, 2013)
- Kommunikationsstress, sozialer Vergleich, negativer Einfluss auf soziale Begegnungen (z.B. Fox & Moreland, 2015; Klein Murdock, 2013, Przybylski & Weinstein, 2012)



### Beruflich/Akademisch:

- + Möglichkeit zur Erholung während der Arbeit (z.B. Reinecke, 2009)
- Prokrastination während der Arbeit (z.B. O'Neill, Hambley, & Bercovich, 2014; Vitak, Crouse, & LaRose, 2011)
- Negative Effekte von Multitasking (z.B. Chun, Golomb, & Turk-Browne, 2011; Junco & Cotten, 2012)
- negative Effekte auf die (akademische) Performanz (Lepp, Barkley, & Karpinski, 2014)
- Entgrenzung der Arbeit, fehlendes Detachment from Work (z.B. Sonnentag, Arbeus, Mahn, & Fritz, 2014)



- Digitaler Stress? (Reinecke et al., 2016)
- Communication load und Internet-Multitasking hängen mit wahrgenommenem Stress zusammen
- Über diesen Zusammenhang beeinflussen sie auch Burnout-Symptome, Depression und Angst
- Ursachen von communication load und Multitasking:
   Wahrgenommener sozialer Druck und Fear of Missing Out
- Altersunterschiede: Nur bei 50-85jährigen gibt es einen negativen Zusammenhang zwischen communication load und wahrgenommenem Stress
  - Vermutung: Jüngere nehmen mehr positive Gratifikationen von communication load wahr: Förderung sozialer Beziehungen (Park & Lee, 2012), soziale Unterstützung (Hoffner & Lee, 2015)



## Forschung zu Internetnutzung und Wohlbefinden: Entzugsstudien

- Portland-Studie (2009): 1 Woche: Hohe Abbrecherquote bei den Schüler/-innen
- 5 Tage Outdoor-Camp: Schüler/-innen zeigten besseres Erkennen von nonverbalen, emotionalen Hinweisen (Uhls et al. 2014)
- ICMP-Studie "24h unplugged" (2010):
  - 200 Studierende in Maryland
  - Qualitative Inhaltsanalyse zum Erfahrungsblog



## Forschung zu Internetnutzung und Wohlbefinden: Ergebnisse – 24h unplugged

- 1. Häufige Verwendung von Wörtern im Zusammenhang mit **Sucht**
- 2. Die Studierenden hassen den Medienentzug
  - > Medienentzug bedeutet hohe empfundene Isolation
- 3. Kaum Nutzung von klassischen Informationsmedien
  - > Studierende erhalten die für sie relevanten Informationen über Facebook und Twitter.
  - > Sie unterscheiden kaum zwischen klassischen Nachrichten und interpersonalen Informationen.
- 4. Studierende texten quasi durchgängig, um ihre sozialen Kontakte zu halten und zu organisieren.
  - > Sie haben kaum/keine Alternativen zu diesem Kommunikationsweg etabliert
- 5. Entzug von TV und Zeitung = einfach, Entzug von Musik auf mobilem Gerät = schwierig



# Forschung zu Internetnutzung und Wohlbefinden: Moderatoren und Mediatoren...

- Spezifisches Nutzungsverhalten
- Persönlichkeitseigenschaften
- soziale und berufliche Kontexte

#### Risikofaktoren (u.a.):

- Stark ausgeprägtes FoMO, unregulierte und starke soziale Nutzung
- Soziale Ängstlichkeit, schlechte Selbstregulation
- Schlecht gelingendes Boundary Management



Publizistik DOI 10.1007/s11616-015-0239-3

CrossVark

ESSAY

PUBLIZISTIK

Der mediatisierte Lebenswandel Permanently online, permanently connected

Peter Vorderer

Der mediatisierte Lebenswandel

Springer Fachmedien Wiesbaden 2015

#### Technische Innovation und der kommunikative Alltag permanenter Vernetzung

Die Verfügbarkeit von mobilem Breitbandinternet versetzt mittlerweile wachsende Bevölkerungsanteile – in einigen Segmenten wie den hochgebildeten und einkommensstarken jungen urbanen Eliten sogar die dominierende Mehrheit – in die Lage, Dienste und Funktionen der Online-Kommunikation jederzeit und an jedem Aufenthaltsort in Anspruch zu nehmen. Dies gilt sowohl für (datenintensive, mehrkanalige) Massenkommunikation einschließlich des Konsums von Film und Fernsehen als auch für funktional ausgefeilte interpersonale Kommunikation sowie die Partizipation in den dynamischen Öffentlichkeiten der sozialen Medien. Smartphones und Tablets haben sich zu sozialen Universalwerkzeugen entwickelt, deren Apps für zahlreiche Aufgaben, Ziele und Anlässe (zumindest scheinbar) passende Optionen und Lösungen zur Verfügung stellen. Zugleich deutet sich ein alltäglich werdendes Schwarm-

An diesem Essay war folgendes Autorenteam beteiligt: Christoph Klimmt (Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover), Diana Rieger (Universität Mannheim), Eva Baumann, Dorothée Hefner (beide Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover), Karin Knop (Universität Mannheim), Nicola Krömer (Universität Erfurt), Jutta Mata (Universität Mannheim), Thilo von Pape (Universität Hohenheim), Thorsten Quandt (Universität Münster), Sabine Reich (Universität Mannheim), Leonard Reinecke (Universität Mainz), Sabine Trepte (Universität Hohenheim), Sabine Sonnentag, Hartmut Wessler (beide Universität Mannheim).

Dr. Peter Vorderer ist Professor am Institut für Medien- und Kommunikationswissenschaft der Uni-



### Bereiche des mediatisierten Lebenswandels

- 1) POPC verändert den Prozess von **Problemlösungen und das Leistungshandeln**
- 2) POPC verändert das **Beziehungshandeln**
- 3) POPC verändert Motivationen und Bedürfnisse
- 4) POPC verändert **Selbstprozesse**

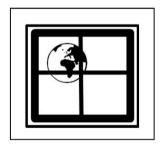


### Smartphones im mediatisierten Leben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen

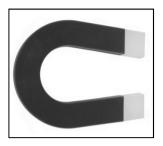












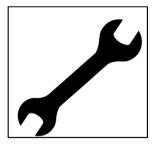
- Herstellen von Nähe, Kontakt, Gemeinsamkeit und sozialer Unterstützung jederzeit & überall
- Virtuell-elektronisches Ausleben der zunehmenden Orientierung und Bindung an Peers: Kommunizieren, Beobachten, Vergleichen, Selbstdarstellung, Feedback-Abholung, Freizeitgestaltung, Lifestyle-Justierung (z. B. über Musik), ...
- Stillung einer großen Bandbreite individueller sozialer Bedürfnisse schnell, wirksam, flexibel, orts- und zeitungebunden
- Beispiel: Frisch verliebte Jugendliche können nun ohne jegliche Unterbrechung in Kontakt bleiben, auch kleinste Erlebnisse (in Echtzeit) "teilen"





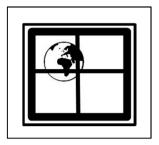
- Hoher Bedarf nach Stimmungsregulation im Jugendalter (insbesondere Beseitigung aversiver Zustände wie Langeweile, Traurigkeit, Wut)
- Smartphones bieten Zugang zu einer Fülle an Instrumenten für das Mood Management, insbesondere
  - Musik
  - (lustige) Videos
  - Games
  - Nachrichten und Neuigkeiten über 'leichte' Themen (z. B. Sport, Prominente, Gossip aus dem Freundeskreis)
- Hohe und zuverlässige Verfügbarkeit (z. B. in Wartesituationen) passt gut zu den häufig und in unterschiedlichen Situationen auftretenden Bedarfen nach Stimmungsregulation





- Vielfältige Funktionalitäten des mobilen Internets helfen bei der Problembewältigung im Alltag
- Beispiele:
  - o Zugang zu Fahrplänen, Event-Informationen, Tickets
  - Konsultation von Hilfesystemen in Ausnahmesituationen (Mama, BZGA, ...)
  - o Organisation von Gruppen/Freizeitaktivitäten und -logistik
- Universelle digitale Werkzeugsammlung für den Alltag schafft subjektive Sicherheit





- Mobiles Internet ermöglicht Jugendlichen den bedarfsgerechten Blick auf Geschehnisse jenseits der eigenen Bezugsgruppe
- Recherche von Informationen für Schule, Beruf, Freizeit
- Nachrichtennutzung
- Einbindung von News-Themen in laufende Gespräche (z. B. den Freunden Medieninhalte zeigen)
- Das Smartphone als m\u00e4chtige, permanent verf\u00fcgbare Wissensressource



### Vergleich: Erwachsene und ihr Smartphone

- Die heutige Erwachsenen-Generation hat einen erheblichen Teil ihrer sozialen Beziehungen vor der Durchdringung des Alltags mit dem (mobilen) Internet geformt
- Für sie treten die sozialen Medien zu bestehenden sozialen Beziehungen hinzu (anstelle wie bei heutigen jungen Menschen mit ihnen zu ko-evolvieren)
- Umgangsweisen eher pragmatisch (weniger fanatischbegeistert) und instrumentell – aber zunehmend habitualisiert und routiniert





- Intensivst-Nutzung von Smartphones ist "normativ" unter Jugendlichen – sie ist normal und wird in der Peer Group erwartet
- Smartphones transportieren sehr viel Freude, Freundschaft, Unterstützung, gute Laune
- Erkennung von problematischer Online-Nutzung angesichts hoher Mittelwerte in der Gesamtpopulation nicht (mehr) so einfach



- 1. Das Smartphone als Manifestation der Herausforderungen der Multi-Options-Generation
- 2. Permanente Vernetzung mit den Peers kann sozialen Stress verstärken
- Das Smartphone als "Life Companion" prägt Identität und Selbstwahrnehmung
- 4. Für psychisch belastete Jugendliche bestehen besondere Risiken und Chancen
- 5. Systemisch sind Smartphones auch Herausforderungen für die Gesamtfamilie



### Das Smartphone als Manifestation der Herausforderungen der Multi-Options-Generation

Die Breitbandigkeit, Schnelligkeit und hohe Wirksamkeit von Smartphones als Bedürfnisbefriediger (sozial, stimmungsbezogen, alltagspraktisch) verstärkt (möglicherweise) die motivationalen Herausforderungen der aktuellen Jugendkohorte

- relativ großer Wohlstand → häufige, gewohnheitsmäßige Bedürfnisbefriedigung
- extrem viele Optionen
- Smartphones als Verstärker von Entscheidungs-Problemen?



Permanente Vernetzung mit den Peers kann sozialen Stress verstärken

- Erlebter Druck zur permanenten, optimierten Selbstdarstellung ("playing myself on the virtual stage")
- Permanentes Beobachtetwerden, ständige soziale Vergleiche
- Überflutung mit positiven Selbstdarstellungen anderer (Urlaub, Parties, gute Laune)
- Hoher gefühlter Erwartungsdruck an eigene Erreichbarkeit, self-disclosure, positive Beiträge zum Gruppengeschehen
- Hoher Erwartungsdruck, ein teures Top-Gerät besitzen zu müssen (Statussymbol und Besitz hoher kommunikativer Kapazität)



### Das Smartphone als "Life Companion" prägt Identität und Selbstwahrnehmung

- Alltagshandeln als Teil des Schwarms: Denken und Planen im Modus "verbunden sein mit Freunden und Informationen"
- Hohes Bedürfnis, permanente Onlineverbindung sicherzustellen
- Angst vor digitalem Anschlussverlust ("fear of missing out")
- Permanente Verfügbarkeit begünstigt 'mindless use' (Mangel an Reflexion und Steuerung des Gebrauchs → Risiko suchtartiger Nutzungsmuster als Folge von Habitualisierung)
- Selbstregulation funktioniert (nur noch?) mit dem Smartphone, Belohnungsaufschub und Auf-Sich-Gestellt-Sein passiert seltener
- Aber auch: Das Smartphone in der Tasche als Ressource, die Selbstwirksamkeitserwartungen steigert



#### Für psychisch belastete Jugendliche bestehen besondere Risiken und Chancen

- Abgeschirmter, wenig beobachtbarer Gebrauch begünstigt Zugang zu problematischen Inhalten – jederzeit, überall, zu geringen Kosten
- Cyber-Varianten problematischen Verhaltens (Bullying, Pornokonsum, Gewaltverherrlichung, Suizidverherrlichung, Essstörungsverherrlichung, ...) können Offline-Problemverhalten ergänzen oder ersetzen (mit deutlich reduzierter Entdeckungswahrscheinlichkeit)
- Wegen der hohen Präokkupation können Smartphones aber auch als gern genutztes Tool für Therapien dienen (z. B. Merklisten, Verhaltensmonitor, ,Random Reminders', digitale Portfolios)



### Systemisch sind Smartphones auch Herausforderungen für die Gesamtfamilie

- Am Smartphonegebrauch werden möglicherweise problematische Dynamiken und Strukturen des Familienlebens sichtbar
  - z. B. Smartphone-Gebrauch "after lights out" oder bei Mahlzeiten
  - z.B. fehlende Regeln für den Nicht-Konsum problematischer Inhalte
  - z. B. 'mindless use' durch die Eltern mit negativen Vorbildeffekten
- Weil Smartphones so wichtig sind für Jugendliche, dürften sie häufig an Familienkonflikten beteiligt sein (z. B. Entzug zur Bestrafung, Streit über Nutzungszeiten oder Kosten)



### **Fazit**

- Der Smartphone-Gebrauch bietet erhebliche Vorteile für Jugendliche, die Erwachsene wohlwollend zur Kenntnis nehmen sollten
- Smartphone-basiertes Denken und Handeln muss man erst verstehen lernen – längst nicht alles davon ist problematisch oder problemindikativ
- Die intensive Nutzung birgt Trigger- und Verstärkungspotenziale für psychische Belastungen und Stress
- Wie Jugendliche ihr Smartphone verwenden, kann im Einzelfall eine nützliche Informationsquelle für Therapeuten sein
- Vernetztes Denken und Handeln birgt Chancen doch lohnt die Stärkung von Selbstbehauptungsfähigkeiten ("Ich funktioniere auch, wenn ich längere Zeit offline bin" als wichtige Selbsterkenntnis) als Gegengewicht zu "always online"



### PO/PC: Neue Fragestellungen

#### Im Hinblick auf die Motivation:

- » Neue Formen von Motivationen und Ängsten (z.B. "Fear of Missing Out")
- » Neue emotionale Belastungs- und Stressquellen ("digitaler Stress")

#### • Im Hinblick auf die Informationsverarbeitung:

» Persuasion und Lernen im Kontext der Mobil-, Nebenbei-, und Parallelnutzung

#### Im Hinblick auf unser Zusammenleben:

- » Neue Interaktionsformen, Beziehungstypen und Formen der Selbstdarstellung
- » Neue soziale Normen der Verfüg- und Erreichbarkeit

#### Im Hinblick auf die individuelle Entwicklung/Erziehung

- » Identitätskonstruktion und Sozialisation in der "always on"-Gesellschaft und mit den Online-Peers
- » Aneignung spezifischer Medienkompetenzen



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ihre Fragen und Kommentare