

„Mein Handy und ich“ – das Psychogramm einer ambivalenten Beziehung



Einleitung

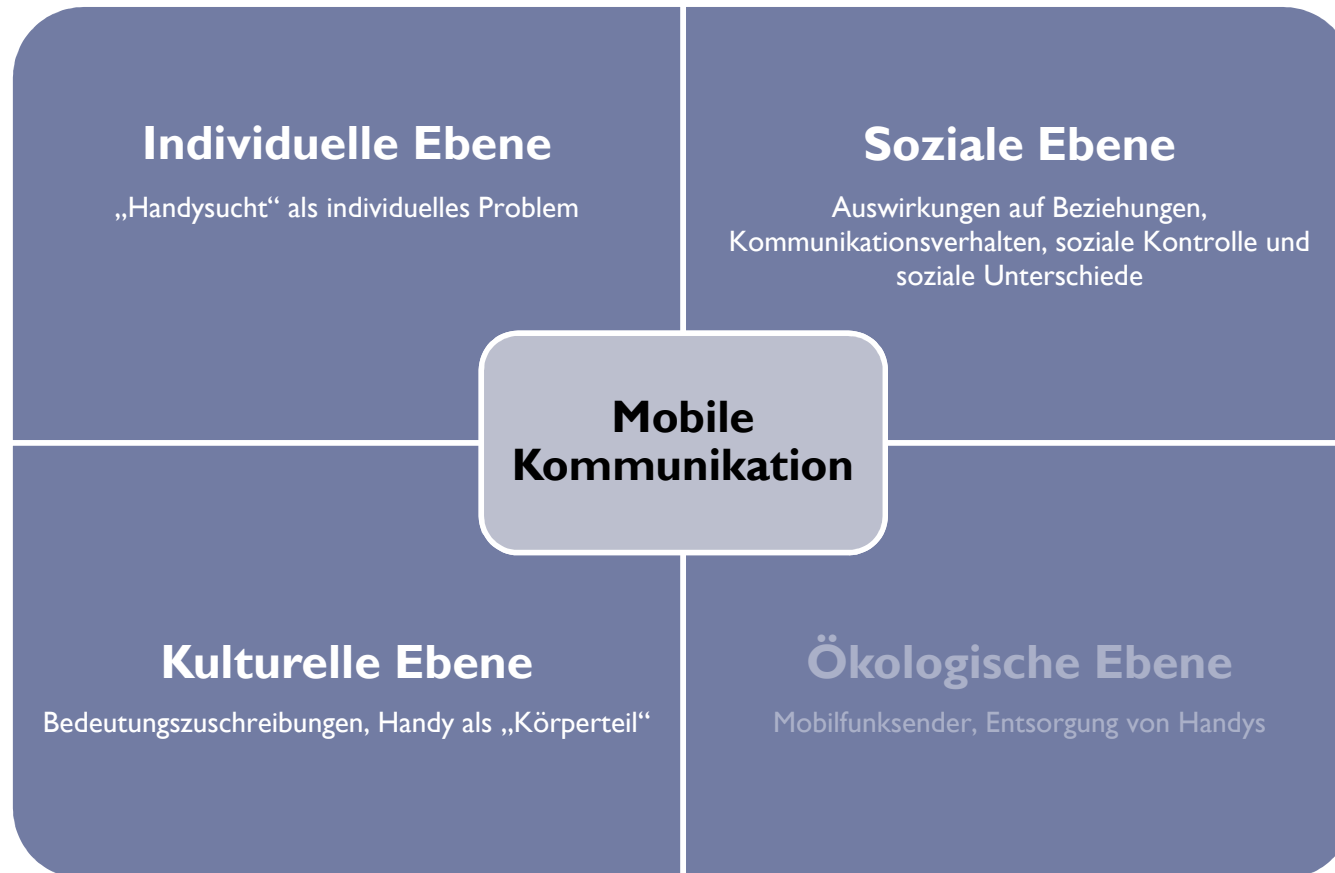
- ▶ **Mensch vs. Technik:**

- ▶ eine Beziehung, die über reine Funktionalität hinausgeht

- ▶ **Mobile Kommunikationstechnologie verändert unsere Beziehung...**

- ▶ ...zu anderen Menschen
- ▶ ...zur Umwelt
- ▶ ...zu uns selbst (Selbst-Wahrnehmung)

Themen



Individuelle Ebene

Individuelle Ebene

Int J Public Health
DOI 10.1007/s00038-011-0234-z

BRIEF REPORT

Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults

Christoph Augner · Gerhard W. Hacker

- ▶ Besteht ein Zusammenhang zwischen *problematischer Handynutzung* und Parametern psychischer bzw. physischer Gesundheit bei jungen Erwachsenen?

Problematische Handynutzung

| 1. Abhängigkeit | 2. Soziale Interaktion | 3. Konsequenzen |
|---|---|--|
| z.B. „Wenn ich mein Handy zu Hause vergessen habe, habe ich ein ungutes Gefühl“ | z.B. „Mit dem Handy zu telefonieren ist mir lieber als ein persönliches Gespräch“ | z.B. „Ich habe schon wichtige Dinge vergessen, weil ich mich mit dem Handy beschäftigt habe“ |
| Summenscore 1. bis 3. = <i>Summe Problematische Handynutzung</i> | | |

Stichprobe

- ▶ Teilnehmer: 196
- ▶ Alter: 20.05 Jahre, SD=3.21
- ▶ Geschlecht: 76.5% w, 23.5% m
- ▶ FH Salzburg, Krankenpflege OÖ

Handynutzung

▶ **Dauer:**

35.38 min pro Tag (SD=30.21), Max: 190 min

▶ **Anzahl SMS:**

18.32 pro Tag (SD=22.36), Max: 200

▶ **Kosten Durchschnitt:**

24.35 € pro Monat (SD=21.05), Max: 250 €

▶ **Kosten Maximal:**

95.95 € pro Monat (SD=107.38), Max: 812.50 €

Häufigste Gründe für Anrufe

1. Termine, Treffen ausmachen/verschieben
2. Private Dinge zu besprechen
3. Ein wenig plaudern
4. Arbeits-/Schuldinge besprechen
5. Langeweile
6. Kontrolle von Bezugspersonen
7. Andere Gründe

Häufigste Funktionen laut „Heute“ vom 1.9.15: Apps, Musik, Telefon

Handynutzung, Emotionen und soziale Interaktion



| | Zustimmung: | eher (3) | voll (4) |
|---|--------------------|-----------------|-----------------|
| Ärger über keinen Empfang | | 22,4% | 51,5% |
| Schalte das Handy nie aus | | 15,5% | 37,1% |
| Beschäftige mich mit Handy, obwohl ich etwas anderes tun sollte | | 12,8% | 20,5% |
| Schlechte Stimmung bei Nichtbenutzung | | 8,2% | 3,6% |
| SMS lieber als persönliches Gespräch | | 19,6% | 11,9% |
| Handy als Unterhaltung bei Langeweile | | 20,5% | 11,3% |
| Negatives Gefühl, wenn länger niemand anruft | | 8,7% | 3,6% |

Handynutzung und negative Folgen im Alltag

| Häufigkeit: | oft (3) | sehr oft (4) |
|---|----------------|---------------------|
| Unfall oder Fast-Unfall | 1,5% | 1,0% |
| Ermahnung durch Vorgesetzte/Lehrer | 5,6% | 0,5% |
| Aufwachen in der Nacht durch Anrufe/SMS | 20,0% | 16,4% |
| Unausgeschlafen wegen Handynutzung in Nacht | 5,1% | 3,1% |

Zusammenhänge mit Problematischer Nutzung



| | Problematic mobile phone use | <i>p</i> |
|---|------------------------------|----------|
| Standardized beta | | |
|  Chronic stress | 0.27 | <.001 |
| Gender | -0.20 | .004 |
|  Emotional stability | -0.21 | .002 |
| Extraversion | 0.13 | .037 |
| Depression | 0.15 | .033 |
| Age | -0.17 | .013 |

R^2 for the model = 0.40

Gender 0 indicates female, 1 indicates male

p Level of significance ($p < 0.05$ is defined as significant)

▶ *Teilnehmer mit höheren Summenwerten bei „problematischer Handynutzung“ ...*

▶ sind emotional weniger stabil

▶ berichten über mehr chronischen Stress

▶ zeigen höhere Ängstlichkeit

▶ haben mehr körperliche Symptome

▶ zeigen eher Tendenzen für pathologisches Essverhalten

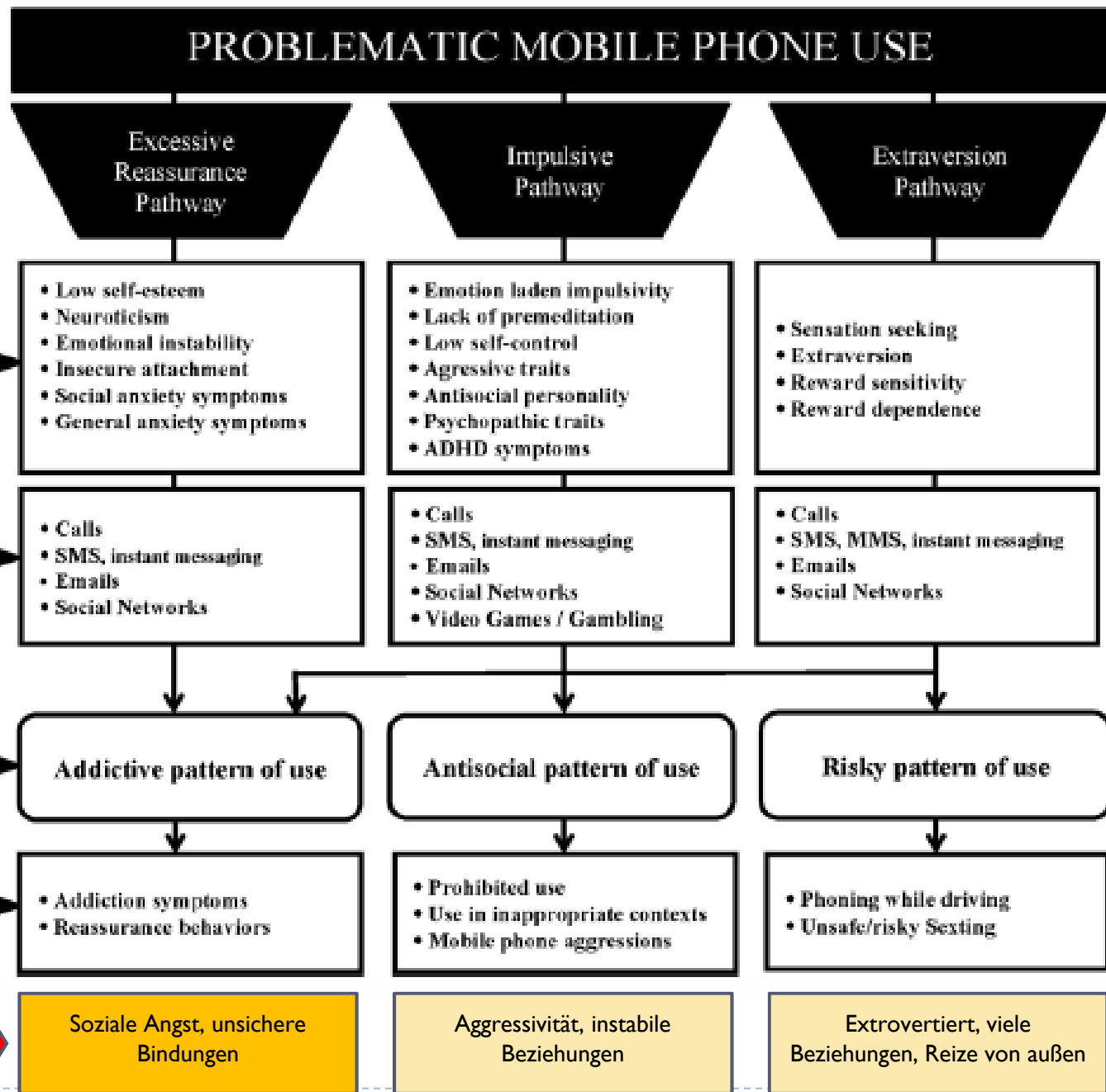
▶ zeigen höhere Depressivitätswerte

▶ geben schlechtere Schlafqualität an

▶ wenden bei Problemen tendenziell ungünstigere Bewältigungsmechanismen an

▶ telefonieren und „SMSen“ mehr

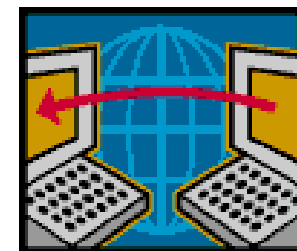
Billieux J et al.
(2015)



Soziale Ebene

Soziale Ebene - Beziehungen

- ▶ **Beziehung:** stark definiert gemeinsame **Zeit** mit der anderen Person, **Intimität, Vertrautheit, Nähe**
 - ▶ Wichtig: Das Erleben der anderen Person im Raum und die Wahrnehmung mit allen Sinnen
- ▶ Initialisierung und Aufrechterhaltung von Beziehungen war immer an **physische Nähe** gebunden
 - ▶ Gilt mit dem Handy nicht mehr!



Soziale Ebene - Kommunikation

- ▶ Handy-Kommunikation fokussiert auf bereits **bekannte Einzelpersonen**
- ▶ Erosion der **Privatsphäre**
 - ▶ Telefonieren in der Öffentlichkeit soll soziale Integration zeigen („ich bin wichtig“)
 - ▶ Handy als symbolischer Leibwächter („bin immer mit anderen verbunden, die mir helfen können“)



Soziale Ebene - Kommunikation

▶ **Komplexitäts-Vermeidung**

- ▶ ermöglicht die Flucht aus schwierigen sozialen Situationen in eine vertraute Welt
- ▶ Sicherheit und Vorhersagbarkeit werden Herausforderungen des sozialen Raums vorgezogen



Soziale Ebene - Kommunikation

- ▶ **Kommunikation von **Kinder und Jugendlichen****
 - ▶ Verstärkung der Beziehung mit peers
 - ▶ „Lückenlose Kontrolle“ durch Bezugspersonen
 - ▶ Weniger Möglichkeiten soziale Kompetenzen zu entwickeln, weil immer Rückfrage möglich
 - ▶ Es ist möglich immer zu kommunizieren, niemals „alleine zu reflektieren“
 - ▶ Möglichkeit verschiedene Rollen gleichzeitig zu leben
 - ▶ Grenzen herkömmlicher Interaktionsräume nahezu ohne Bedeutung

Soziale Ebene – Soziale Unterschiede

▶ „Digital Divide“

- ▶ E-Mail, Internet eher von Kinder- und Jugendlichen aus höheren Schichten
- ▶ Mobiltelefon, Spiele eher von Kinder- und Jugendlichen aus niedrigeren Schichten
- ▶ Niedrigere soziale Schichten nutzen Chancen von Internet & Co weniger (?)
- ▶ Höhere Schichten → höhere Internetkompetenz; Niedrigere Schichten → „Gamer“
- ▶ Eltern niedrigerer Schichten reglementieren mehr – mit Ausnahme von TV und Internetnutzung

Kulturelle Ebene

Kulturelle Ebene

„Sollten Archäologen in ferner Zukunft auf die Überreste unserer Zivilisation stoßen, werden sie [...] eine Menge fossilierter iPhones [...] entdecken, ich schätze nicht allzu weit von den Überresten ihrer ehemaligen Besitzer entfernt.

[...manche..] wird man aus versteinerten Handknochen förmlich herauskratzen müssen – so symbiotisch waren die kleinen Helfer mit ihren Usern verbunden.“

Thor Kunkel in „Wanderful“

Kulturelle Ebene

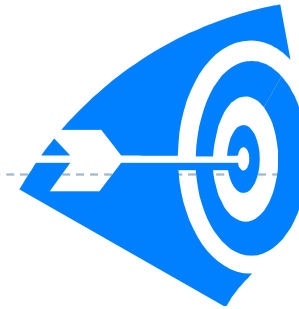
- ▶ **Bedeutungsverlust von bestimmten Gefühlen**
 - ▶ Durch mobile Kommunikation werden Gefühle wie Heimweh, Wiedersehensfreude, die Vorstellung was der andere gerade tut minimiert bzw. anachronistisch
- ▶ **Freiheit von der Pünktlichkeit**
 - ▶ Termine können jederzeit und beliebig oft verändert werden



Kulturelle Ebene

- ▶ **Die physischen Grenzen sozialer Systeme verschwinden**
 - ▶ Kolonisierung des öffentlichen Raums durch private Kommunikation
- ▶ **Veränderte Körperwahrnehmung**
 - ▶ Wahrnehmung des Smartphones als „zum Körper gehörig“

Fazit & Impulse



- ▶ Mehr sozialpsychologischer als klinisch-psychologischer Themenkomplex
 - ▶ „Wie wollen wir unser Zusammenleben organisieren?“
 - ▶ „Welche Funktion erfüllt mobile Kommunikation für uns“?
- ▶ Handyfreie Zeit (selbstgewählt bzw. No-Go-Situationen)
- ▶ Gefühl für Privatheit und Öffentlichkeit entwickeln
- ▶ Smartphone in den Unterricht mit einbeziehen (Kritische Reflexion der Inhalte)

Quellen

Augner C, Hacker GW. (2012) Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. Int J Public Health. 57(2):437-41.

Billieux J et al. (2015) Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research Current Addiction Reports. 2(2):156-162

Geser H. (2004). Towards a Sociology of the Mobile Phone. In: Sociology in Switzerland: Sociology of the Mobile Phone. Online Publications. Zuerich, May 2004 (Release 3.0)
http://socio.ch/mobile/t_geser1.pdf

Koivusilta LK et al. (2007). Orientations in adolescent use of information and communication technology: a digital divide by sociodemographic background, educational career, and health. Scandinavian Journal of Public Health 35:95-107

Kulhay J. (2013). Die Mediengeneration. Jugendliche, ihr Medienkonsum und ihre Mediennutzung. Konrad-Adenauer-Stiftung. www.kas.de/wf/doc/kas_33767-544-1-30.pdf?130313111732

Kunkel T (2014). Wanderful. Mein neues Leben in den Bergen. Eichborn Verlag.