

Kooperationspartnerin



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



JAMES focus

Onlineverhalten: unproblematisch - risikohaft - problematisch

Isabel Willemse, MSc
Gregor Waller, MSc
Lilian Suter, MSc
Dr. Sarah Genner
Prof. Dr. Daniel Süß

Fachgruppe Medienpsychologie, 2017

Web:
<http://www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus>

Impressum

Herausgeber

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Departement Angewandte Psychologie
Pfingstweidstrasse 96
Postfach 707, CH-8037 Zürich
Telefon +41 58 934 83 10
info.psychologie@zhaw.ch
www.zhaw.ch/de/psychologie

Projektleitung

Prof. Dr. Daniel Süss
Gregor Waller, MSc

Autoren

Isabel Willemse, MSc
Gregor Waller, MSc
Lilian Suter, MSc
Dr. Sarah Genner
Prof. Dr. Daniel Süss

Kooperationspartner

Swisscom AG
Michael In Albon

Partner in der französischen Schweiz

Dr. Patrick Amey und Merita Elezi
Université de Genève (Uni-Mail)
Département de sociologie

Partner in der italienischen Schweiz

Dr. Eleonora Benecchi, Dr. Gloria Dagnino und Paolo Bory
Università della Svizzera italiana
Facoltà di scienze della comunicazione

Partner in Deutschland:

Thomas Rathgeb, Sabine Feierabend und Theresa Plankenhorn
Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest MPFS

Zitationshinweis

Willemse, I., Waller, G., Suter, L., Genner, S. & Süss, D. (2017). *JAMESfocus. Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft - problematisch*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Inhalt

Vorwort	1
1. Einleitung	2
2. Theoretischer Hintergrund	3
2.1. Von unproblematischem bis zu problematischem Onlineverhalten	3
2.2. Diagnose Onlinesucht	3
2.3. Fragestellungen	4
3. Methoden	4
4. Ergebnisse	6
4.1. Verteilung Onlineverhalten – Forschungsfrage A	6
4.2. Soziodemografische Unterschiede – Forschungsfrage B	6
4.3. Medien- und Freizeitverhalten der Verhaltenstypen – Forschungsfrage C	7
5. Zusammenfassung und Diskussion	13
6. Tipps für Schulen und Eltern	15
7. Literatur	16

Vorwort

Die JAMES-Studie wurde 2016 zum vierten Mal durchgeführt und gab wiederum einen aktuellen Einblick in das Mediennutzungsverhalten von Schweizer Jugendlichen (Waller, Willemse, Genner, Suter & Süss, 2016).

In den Jahren zwischen den Erhebungen der JAMES-Studie werden für die JAMESfocus-Berichte zu unterschiedlichen Themen vertiefte Auswertungen gemacht. Im Jahr 2017 werden drei Themengebiete untersucht, neben dem vorliegenden Bericht sind noch folgende Themen geplant:

Nachhaltigkeit und Medienumgang

Wie steht es um das Wissen der Schweizer Jugendlichen in Bezug auf Nachhaltigkeitsthemen rund um die Handy- resp. Mediennutzung? Wie lange wurde das Handy genutzt, bevor es durch ein neues Gerät ersetzt wurde? Aus welchem Grund wurde ein Neugerät angeschafft? Wie wurde das alte Gerät entsorgt? Gibt es bestimmte Nutzergruppen, die einen besonders nachhaltigen resp. wenig nachhaltigen Mediennutzungsstil haben? Wo könnten Präventivmassnahmen zur stärkeren Sensibilisierung der Thematik ansetzen?

Videogames / Filme / YouTuber

Die Jugendlichen wurden nach Ihren Lieblingsgames, -filmen und -YouTubern gefragt. Gibt es Unterschiede in der Genrepräferenz bei diesen drei Mediengattungen in Bezug auf Geschlecht, Alter, Migrationsstatus, Sprachraum etc.? Wie lassen sich die Jugendlichen beschreiben, die Games spielen und Filme schauen, für die sie eigentlich noch zu jung sind? Was lässt sich im Spezifischen über die von Jugendlichen präferierten YouTube-Inhalte sagen?

Juni 2017

Das ZHAW-Forschungsteam Medienpsychologie

1. Einleitung

Handysucht, Onlinesucht, Internetjunkie – die Begriffe sind vielfältig und werden umgangssprachlich oft genutzt, wenn aus klinischer Sicht keine Sucht vorliegt. Tatsache ist jedoch, dass Schweizer Jugendliche verschiedene digitale Medien immer intensiver nutzen (Waller et al., 2016). Für eine Verhaltenssucht – zu welcher die Onlinesucht gehört – ist die Nutzungsdauer jedoch nur in geringem Masse entscheidend, sondern diverse andere Kriterien (siehe Kapitel 2.2).

Ein Grund für die Zunahme der Nutzung digitaler Medien ist, die grössere Mobilität der Geräte. Smartphones und Tablets sind kleine transportable Computer. Ein weiterer Grund ist, dass durch die Geräte verschiedene Dinge substituiert werden, die früher «analog» gemacht wurden: Fahrplan konsultieren, Zeitung lesen, Uhrzeit nachschauen, etc. Es gilt daher bei der Dauer und Häufigkeit der Nutzung digitaler Medien immer auch zu berücksichtigen, welche Tätigkeiten in dieser Zeit ausgeführt werden.

Der vorliegende Bericht geht der Frage nach, wann die Kriterien einer Onlinesucht oder pathologischen Internetnutzung erfüllt sind und wie sich die Gruppe von Jugendlichen beschreiben lässt, welche diese Kriterien erfüllen. Es werden aber auch die Verhaltensweisen und Freizeitaktivitäten derjenigen Jugendlichen betrachtet, welche nur einen Teil dieser Kriterien erfüllen und auch derjenigen, welche kaum Anzeichen einer problematischen Internetnutzung aufweisen.

2. Theoretischer Hintergrund

Das Mediennutzungsverhalten unterscheidet sich von Person zu Person. Einige vergessen ihr Smartphone immer mal wieder zu Hause, weil sie einfach nicht daran denken; für andere käme dies einer Katastrophe gleich. Die Frage ist, wie gut es Jugendlichen gelingt die Balance zu halten zwischen online und offline und zwischen Dingen, die verpflichtend gemacht werden müssen (wie z.B. Hausaufgaben) und Freizeitaktivitäten, die sie gerne machen. In vielen Studien wird die Intensität der Mediennutzung in drei Gruppen eingeteilt, welche nachfolgend beschrieben werden.

2.1. Von unproblematischem bis zu problematischem Onlineverhalten

Für die Gruppe der **unproblematischen Nutzer** braucht es keine umfassende Beschreibung. Es handelt sich hierbei um diejenigen Jugendlichen, welche keine Probleme bei der Nutzung digitaler Medien aufweisen – teilweise auch darum, weil sie kaum digitale Geräte besitzen resp. zu wenig Geräten Zugang haben. Diese Jugendlichen können einschätzen was sie gerade brauchen und wann sie von etwas zu viel haben. Ganz im Gegensatz zu den anderen beiden Gruppen, bei welchen die Kontrolle über das eigene Mediennutzungsverhalten teilweise oder ganz verloren geht.

Die Gruppe mit **risikohaftem Onlineverhalten** wird zwar je nach gewähltem Fragebogen etwas anders bezeichnet, ist jedoch inhaltlich oft gleich umschrieben. Es handelt sich hierbei um Personen, die zwar einige Kriterien einer problematischen Internetnutzung erfüllen, jedoch nicht genug, um in diese Gruppe eingeteilt zu werden. Waller und Süss (2012) nennen diese Gruppe in ihrer Studie zur Handynutzung von Schweizer Jugendlichen die *engagierten Handynutzer* und konnten 40% der Schweizer Jugendlichen von 12-19 Jahren dieser Gruppe zuordnen. Dabei sind die Mädchen im Vergleich zu den Jungen etwas übervertreten und der Anteil steigt über die Altersgruppen hinweg an. Das Suchtmonitoring Schweiz (Marmet, Notari & Gmel, 2015) konnte in der Altersgruppe von 15-19 Jahren 19% der Befragten dieser Gruppe zuordnen. Eine europäische Studie, in welcher sieben Länder beteiligt waren konnte 12.7% der 14-17-jährigen Jugendlichen als risikohafte Internetnutzende identifizieren (Dreier et al., 2013).

Die Gruppe mit **problematischem Onlineverhalten** zeichnet sich durch einen Kontrollverlust der Internetnutzung aus, auch die Balance zwischen online und offline Tätigkeiten ist gestört (siehe auch 2.2). Bei den Handynutzenden konnten Waller und Süss (2012) 5.3% der Schweizer Jugendlichen dieser Gruppe zuordnen. Im Suchtmonitoring Schweiz wurden 7.4% der 15-19-Jährigen dieser Gruppe zugeteilt (Marmet et al., 2015). Der Vergleich mit einer europäischen Studie zeigt, dass die Zahl der problematischen Onlinenutzenden in den umliegenden Ländern mit 1.2% bei 14-17-jährigen Jugendlichen tiefer liegt (Dreier et al., 2013).

All diesen Studien ist gemeinsam, dass die verwendeten Instrumente zur Erhebung der risikohaften oder problematischen Internetnutzung lediglich auf Selbsteinschätzungen beruhen und daher nur als Screening dienen können, was nicht eine klinische Diagnose einer Onlinesucht ersetzt.

2.2. Diagnose Onlinesucht

Auch wenn die Nutzungsdauer kein Diagnosekriterium ist, so gibt es doch signifikante Zusammenhänge zur Onlinesucht (Pawlikowski, Altstötter-Gleich & Brand, 2012). Im Diagnosemanual DSM-V (Falkai, 2015) wurde die sogenannte «Störung durch Spielen von Internetspielen» als erste Form einer medialen Verhaltenssucht aufgenommen, jedoch nur im Anhang und mit der Auflage, dass es noch mehr Forschung brauche, um im regulären Katalog aufgenommen zu werden. Auch ist sie eingeschränkt auf die Nutzung von Internetspielen (Games), die Nutzung von anderen Internetangeboten wie z.B. Soziale Netzwerke (Social Media) wird nicht berücksichtigt. Im Praxisalltag von Beratungen und Psychotherapien hat sich jedoch gezeigt, dass die im DSM-V vorgeschlagenen Kriterien gut anwendbar sind auf andere Unterbereiche der Onlinesucht (Willemse, 2016).

Vorgeschlagene Kriterien «Störung durch Spielen von Internetspielen»

Dauerhafte und wiederkehrende Nutzung des Internets, um sich mit Spielen zu beschäftigen, häufig mit mehreren anderen Spielern, führt in klinisch bedeutsamer Weise zu Beeinträchtigungen oder Leiden, wobei mindestens **fünf** der folgenden Kriterien **innerhalb eines Zeitraums von 12 Monaten** vorliegen.

- 1 **Übermässige Beschäftigung** mit Internetspielen (Der Betroffene denkt über vorhergehende Spielaktivitäten nach oder beabsichtigt, das nächste Spiel zu spielen; das Spielen von Internetspielen wird zur Haupttätigkeit des Tages).
- 2 **Entzugssymptomatik**, wenn das Spielen von Internetspielen wegfällt. Z.B. Reizbarkeit, Ängstlichkeit oder Traurigkeit.
- 3 **Toleranzentwicklung** – das Bedürfnis, zunehmend mehr Zeit mit dem Spielen von Internetspielen zu verbringen.
- 4 **Kontrollverlust**: Erfolgreiche Versuche, die Teilnahme an Internetspielen zu kontrollieren.
- 5 **Interessenverlust** an früheren Hobbys und Freizeitbeschäftigungen als Ergebnis und mit Ausnahme des Spielens von Internetspielen.
- 6 **Fortgeführtes exzessives Spielen** von Internetspielen trotz der Einsicht in die psychosozialen Folgen.
- 7 **Täuschen** von Familienangehörigen, Therapeuten und anderen bezüglich des Umfangs des Spielens von Internetspielen.
- 8 Nutzen von Internetspielen, um einer **negativen Stimmungslage zu entfliehen** oder sie abzuschwächen (z. B. Gefühl der Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Ängstlichkeit)
- 9 **Gefährdung oder Verlust** einer wichtigen Beziehung, der Arbeitsstelle oder Ausbildungs-/Karrieremöglichkeit aufgrund der Teilnahme an Internetspielen.

(Falkai, 2015, S.1088, leicht angepasst und gekürzt)

2.3. Fragestellungen

Für die vorliegende Studie sollen folgende Fragestellungen beantwortet werden:

Forschungsfrage A: Wie intensiv nutzen Schweizer Jugendliche das Internet: Wo liegen die Grenzen zwischen unproblematischer, risikohaft und problematischer Internetnutzung bei den Jugendlichen?

Forschungsfrage B: Wie lassen sich potenziell Online-Verhaltenssüchtige (problematische Nutzung) nach soziodemografischen Merkmalen beschreiben?

Forschungsfrage C: Was lässt sich über das weitere Medienverhalten von potenziell Online-Verhaltenssüchtigen sagen?

3. Methoden

Die Daten der vorliegenden Studien basieren auf der Datenerhebung der JAMES-Studie 2016 (Waller et al., 2016), in welcher insgesamt 1'086 Jugendliche von 12-19 Jahren befragt wurden. Dabei handelt es sich um eine repräsentative Stichprobe, welche aus den drei grossen Sprachregionen der Schweiz zusammengesetzt ist. Detailliertere Informationen zur Stichprobe und weitere Angaben zum allgemeinen methodischen Vorgehen sind in der JAMES-Studie 2016 (Waller et al., 2016) zu finden. Im Folgenden wird lediglich auf die Erhebung des Onlineverhaltens eingegangen.

Verwendet wurde der *short Internet Addiction Test*, kurz: s-IAT (Brand, Laier & Young, 2014; Pawlikowski et al., 2012), eine Kurzform des weit verbreiteten *Internet Addiction Test* (IAT) von Kimberly Young (1998), einer Pionierin im Bereich Onlinesucht. Der Kurztest beinhaltet 12 Fragen (siehe Tabelle 1) mit Antwortmöglichkeiten auf einer 5-stufigen Likert-Skala von nie bis sehr oft (nie, selten, manchmal, oft, sehr oft). Dieser Test wurde für die gesamte Studie ins Französische und Italienische übersetzt, jedoch ohne Rückübersetzung oder Parallelübersetzung. Die Items wurden für die Jugendliche in Du-Form umformuliert.

Tabelle 1: 12 Items des s-IAT (Pawlikowski et al., 2012)

Wie oft stellen Sie fest, dass Sie länger als beabsichtigt im Internet waren?
Wie oft vernachlässigen Sie alltägliche Pflichten, um mehr Zeit online zu verbringen?
Wie häufig leidet Ihre schulische, Ihre universitäre oder Ihre berufliche Arbeit darunter, dass Sie so viel Zeit online verbringen?
Wie häufig reagieren Sie ausweichend oder verteidigend, wenn Sie jemand fragt, was Sie online tun?
Wie oft reagieren Sie patzig, schimpfen oder sind genervt, wenn Sie jemand stört, während Sie online sind?
Wie oft fehlt Ihnen Schlaf, weil Sie spät nachts noch online sind?
Wie oft denken Sie ans Internet, wenn Sie offline sind oder stellen sich vor, online zu sein?
Wie oft ertappen Sie sich dabei zu sagen: „Nur noch ein paar Minuten“, während Sie online sind?
Wie häufig versuchen Sie weniger Zeit im Internet zu verbringen und schaffen es nicht?
Wie häufig versuchen Sie zu verbergen, wie lange Sie online waren?
Wie oft kommt es vor, dass Sie lieber mehr Zeit online verbringen als mit Anderen etwas zu unternehmen?
Wie oft fühlen Sie sich deprimiert, verstimmt oder nervös, wenn Sie offline sind – was sich ändert, wenn Sie wieder online sind?

Cut-Off-Werte des s-IAT

Werden alle Fragen beantwortet und die Punkte addiert, ergeben sich pro Person Werte zwischen 12 und 60. Die Einteilung der Personen in eine der drei Gruppen erfolgt anhand sogenannter Cut-Off-Werte. Diese sind wie folgt definiert (Pawlikowski et al., 2012): 12 – 30: unproblematische Internetnutzung; 31 – 37: risikohafte Internetnutzung; 37 – 60: problematische Internetnutzung.

Allerdings beziehen sich diese Werte auf eine erwachsene Normstichprobe. Die Normen können nicht direkt auf Jugendliche übertragen werden. Aus diesem Grund wurde für diesen Bericht auf die Cut-Off-Werte des IAT zurückgegriffen, der schon oft bei Jugendlichen angewendet wurde. Die Cut-Off-Werte wurden proportional zur Anzahl Items vom IAT (Min. 20 Punkte, max. 100 Punkte) auf den s-IAT umgerechnet (Min. 12 Punkte, max. 100 Punkte)

Laut der Entwicklerin Kimberly Young (1998) und weiteren Studien (Frangos, Frangos & Sotiropoulos, 2012; Laconia, Rodgers & Chabrola, 2014) sind die Untergruppen beim IAT wie folgt gebildet: unproblematische Internetnutzer (normal Internet users) (20–39); risikohafte Internetnutzer (Users with frequent problems due to their Internet use) (40–69); problematische Internetnutzer (Users with significant problems due to their Internet use) (70–100).

Allerdings scheint hier im Vergleich zum s-IAT der Cut-Off-Wert der mittleren Gruppe relativ tief und wenig plausibel zu sein, denn der durchschnittliche Wert liegt bei zwei Punkten pro Frage, bei der Antwortmöglichkeit «selten», was kaum auf eine problematische Internetnutzung hindeutet. Aus diesem Grund wurde der Durchschnittswert für den vorliegenden Bericht auf 3 («manchmal») erhöht.

Daraus ergeben sich folgende Cut-Off-Werte:

12-35 Punkte: unproblematisches Onlineverhalten

36-41 Punkte: risikohaftes Onlineverhalten

42-60 Punkte: problematisches Onlineverhalten.

4. Ergebnisse

4.1. Verteilung Onlineverhalten – Forschungsfrage A

Die Verteilung der Schweizer Jugendlichen auf die drei Untergruppen der Internetnutzung sieht folgendermassen aus: **80% (n=843) der Jugendlichen weisen eine unproblematische Internetnutzung auf, 11.5% (n=123) eine risikohafte und bei 8.5% (n=83) zeigt sich eine problematische Internetnutzung**, 37 Jugendliche haben diesen Frageblock nicht ausgefüllt. Diese Verteilung variiert je nach betrachtetem Merkmal, so zeigt sich, dass der Anteil Onlinesüchtiger bei den jüngsten höher ist als bei den ältesten Befragten. Im Tessin ist die Onlinesucht weniger verbreitet als in den beiden anderen grossen Sprachregionen.

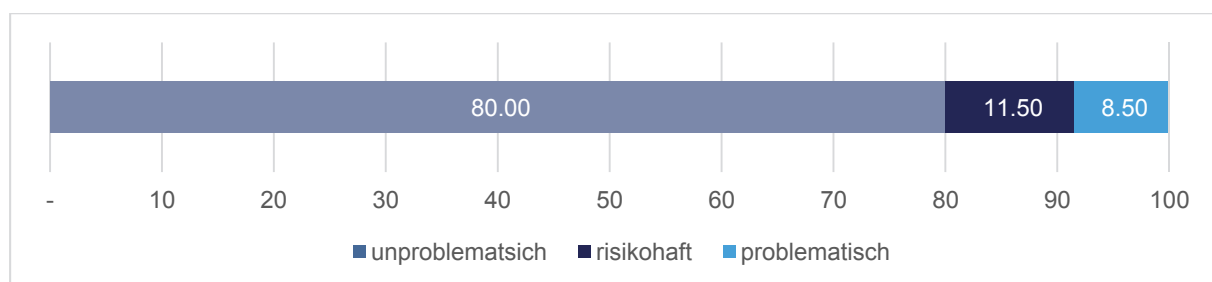


Abbildung 1: Verteilung der Untergruppen des Onlineverhaltens in Prozent (%)

4.2. Soziodemografische Unterschiede – Forschungsfrage B

Wie Tabelle 2 zeigt, gibt es zwischen der Deutschschweiz und der Romandie kaum Unterschiede, jedoch wurden im Tessin weniger Jugendliche mit einem problematischen Onlineverhalten identifiziert. Auffällig erscheinen die Altersunterschiede, wobei der Anteil derer mit einem problematischen Onlineverhalten bei den Jüngsten deutlich höher zu liegen als bei den Ältesten. Zwischen den Geschlechtern gibt es kaum Unterschiede, insbesondere nicht bei der unproblematischen Nutzung. Jugendliche mit einem mittleren sozioökonomischen Status scheinen am wenigsten ein problematisches Onlineverhalten zu zeigen, dafür etwas mehr ein risikohaftes. Deutlich höher ist der Anteil der problematischen Internetnutzung bei Jugendlichen mit ausländischer Herkunft und Jugendlichen, welche in der Stadt leben. Die Gruppenunterschiede sind auf dem 5%-Niveau **nicht** signifikant, es sind jedoch Tendenzen erkennbar.

Tabelle 2: Prozentanteil der unproblematischen, risikohaften und problematischen Internetnutzung (N=1'049)

Merkmal		Unproblematisch	Intensiv	Problematisch
Landesteil	D-CH	79.5	11.9	8.7
	F-CH	80.9	10.7	8.3
	I-CH	81.9	12.3	5.8
Altersgruppe	12-/13-Jährige	76.3	10.5	13.2
	14-/15-Jährige	79.7	12.3	8.0
	16-/17-Jährige	78.1	13.3	8.6
	18-/19-Jährige	84.7	9.6	5.7
Geschlecht	Mädchen	79.8	12.5	7.7
	Jungen	80.3	10.7	9.0
Sozioökonomischer Status	Tief	80.7	9.5	9.8
	Mittel	80.5	12.4	7.1
	Hoch	78.3	10.3	11.4
Herkunft	Schweiz	81.2	11.1	7.6
	Ausland	74.8	13.3	12.0
Schultyp (n=320)	Untergymnasium	78.2	11.5	10.4
	Sek	74.4	13.0	12.6
	Real	77.3	14.6	8.1
Wohnort/Urbanität	Stadt	75.3	13.8	10.9
	Land	81.9	10.8	7.3

4.3. Medien- und Freizeitverhalten der Verhaltenstypen – Forschungsfrage C

Auch wenn die nonmedialen Tätigkeiten bei der Gruppe der risikohaften und problematischen Nutzer deutlich weniger ausgeprägt sind, gibt es keine signifikanten Gruppenunterschiede (siehe Abbildung 2).

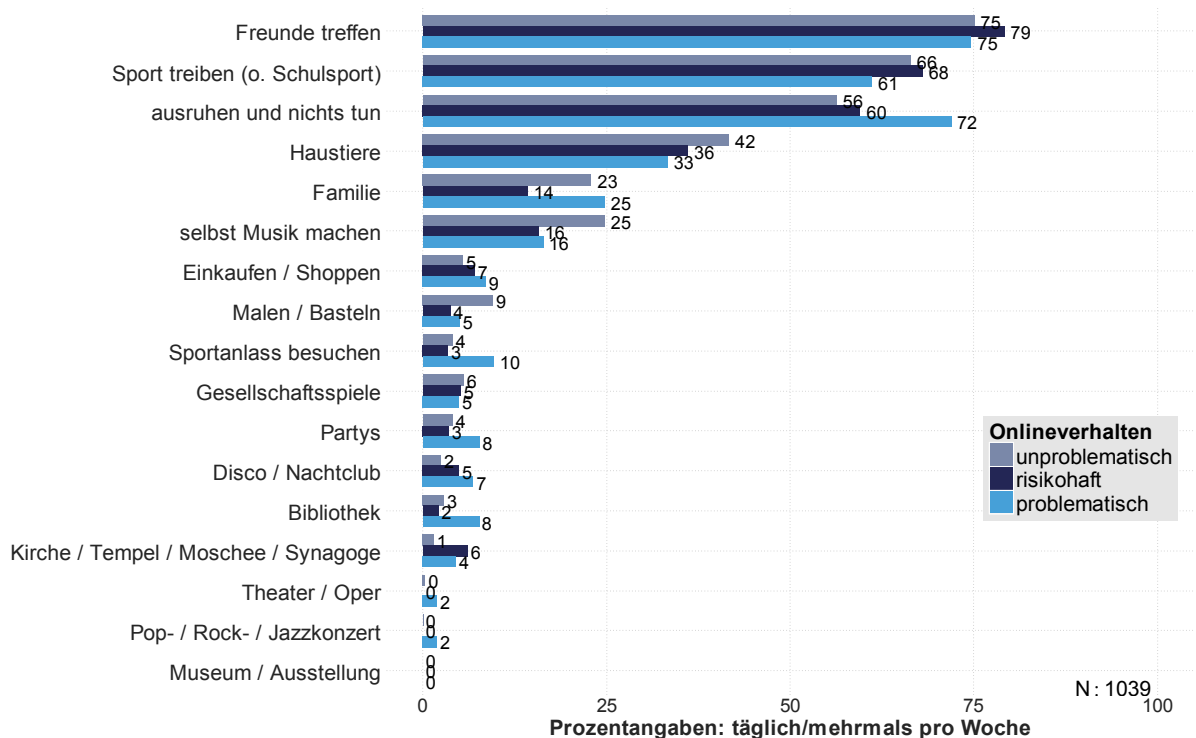


Abbildung 2: Freizeit nonmedial nach Onlineverhalten

In den meisten Fällen werden digitale Medien nur exzessiv genutzt, wenn die Jugendlichen einen ständigen Zugang dazu haben. Bei den **Geräten**, welche die Jugendlichen in ihren **Haushalten** zur Verfügung haben, gibt es lediglich einen signifikanten Unterschied mit einem mittleren Effekt: 97% der Jugendlichen mit einem risikohaften Onlineverhalten haben ein Tablet zu Hause verfügbar, während es bei denen Jugendlichen mit problematischen Onlineverhalten 86% sind und bei jenen mit unproblematischem Onlineverhalten 80%. Auch beim **eigenen Besitz** zeigen sich beim Tablet Unterschiede, jedoch mit einem kleinen Effekt. Deutlich weniger Jugendliche mit einem unproblematischen Verhalten haben ein eigenes Tablet (36%) als diejenigen mit einem risikohaften (48%) oder problematischen Onlineverhalten (49%). Mit 58% haben Jugendliche mit problematischen Onlineverhalten signifikant häufiger (kleiner Effekt) eine eigene feste Spielkonsole als Jugendliche mit einem risikohaften (41%) oder unproblematischen Onlineverhalten (39%). Dies steht im deutlichen Zusammenhang damit, dass Jugendliche mit problematischen Onlineverhalten auch signifikant mehr gamen (siehe Abbildung 4).

Bei den **Abos**, welche die Jugendlichen selbst besitzen, zeigen sich nur bei den Game-Streaming-Abos Unterschiede, so haben 5% derjenigen mit unproblematischem Onlineverhalten und 12% derjenigen mit risikohaften und 18% mit problematischem Onlineverhalten ein solches Abo (kleiner Effekt). Dieselbe Verteilung bei den Untergruppen sieht man bei den **Abos**, welche im **Haushalt** verfügbar sind. Daneben gibt es dort aber noch zwei Gruppenunterschiede, welche in die andere Richtung gehen, so sind in den Haushalten von Jugendlichen mit unproblematischem Onlineverhalten eher Abos für eine Tageszeitungen und eine Zeitschriften vorhanden (siehe Abbildung 3).

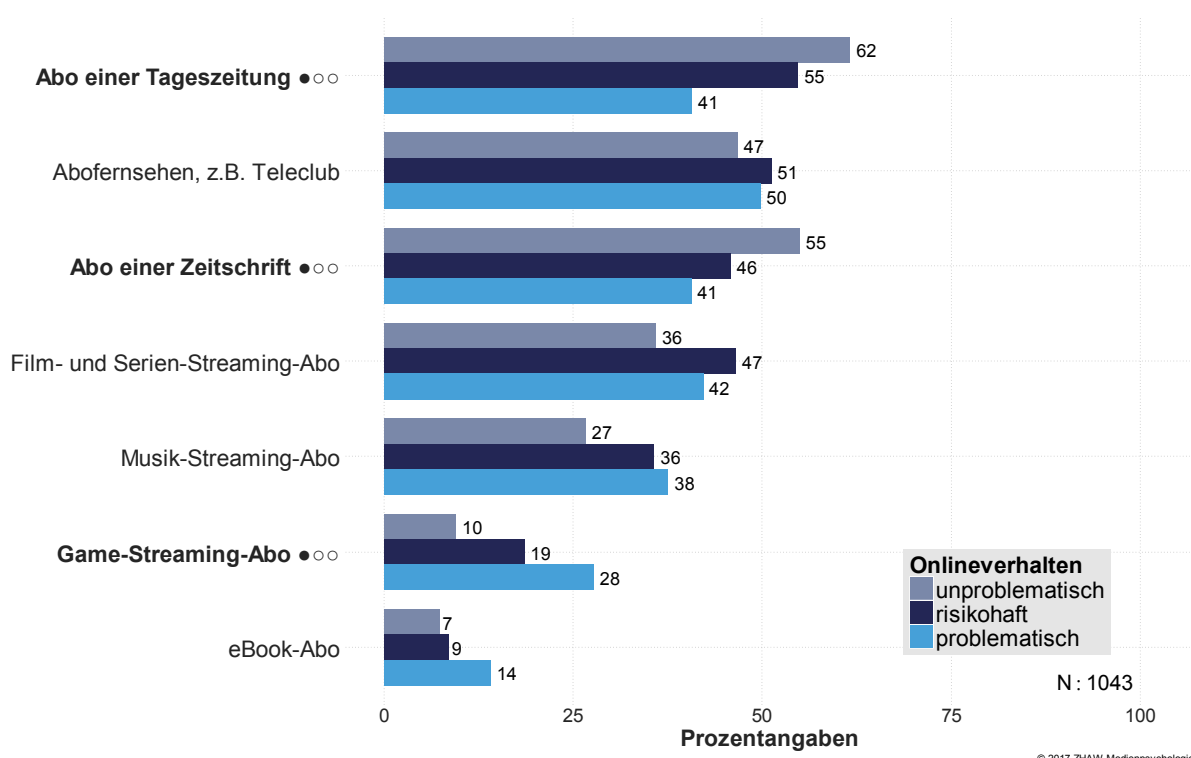


Abbildung 3: Abos im Haushalt nach Onlineverhalten

Die **Mediennutzung** unterscheidet sich zwischen den drei Verhaltens- bzw. Nutzertypen teilweise deutlich (siehe Abbildung 4). So nutzen diejenigen Jugendlichen mit einem problematischen Onlineverhalten öfter das Handy, sehen regelmässiger fern, machen mehr digitale Fotos und Videos, gamen mehr und nutzen das Tablet häufiger.

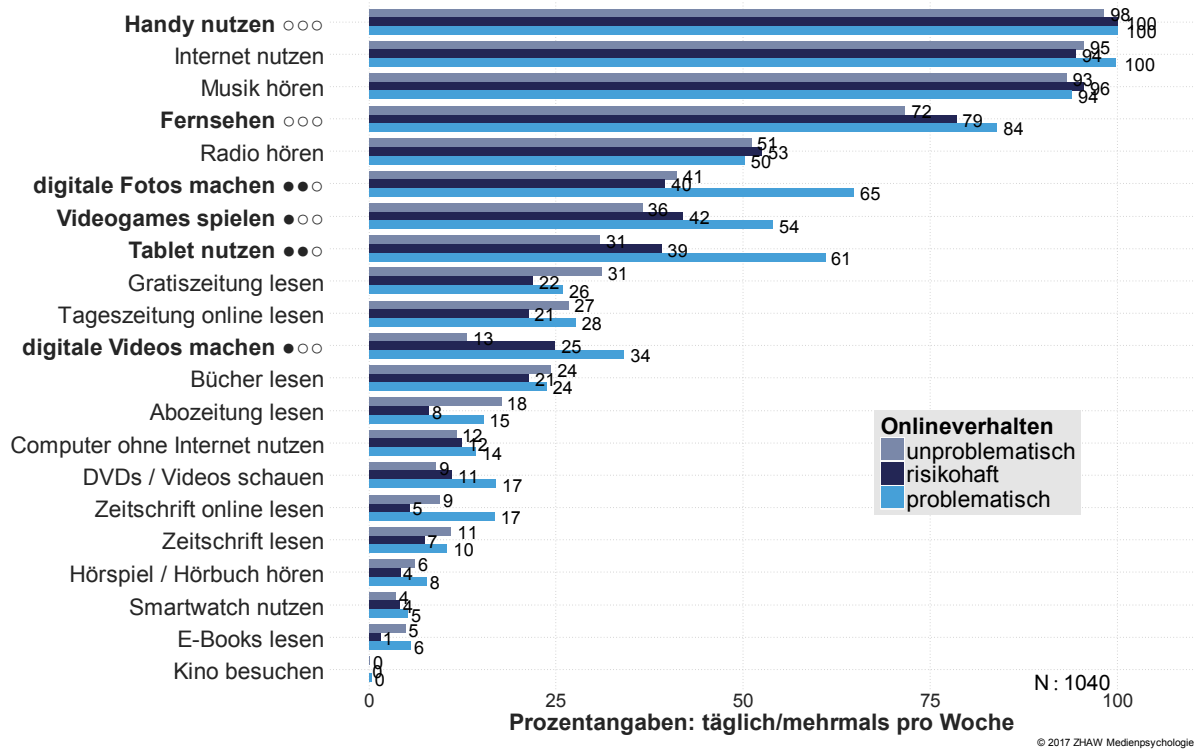


Abbildung 4: Freizeit medial nach Onlineverhalten

Jugendliche mit einem problematischem Onlineverhalten nutzen das Internet deutlich mehr zur **Unterhaltung** als Jugendliche der beiden anderen Verhaltens- bzw. Nutzergruppen (siehe Abbildung 5). Insbesondere audiovisuelle Tätigkeiten stehen dabei im Vordergrund.

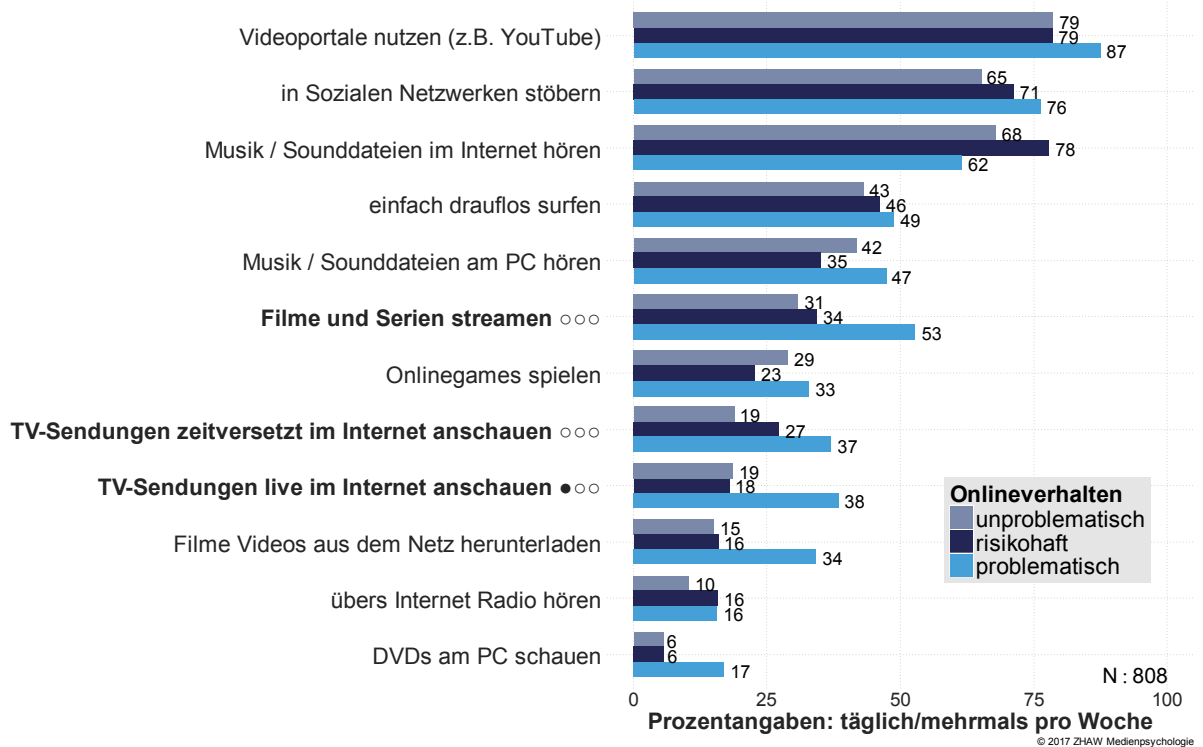


Abbildung 5: Computer und Internet zur Unterhaltung nach Onlineverhalten

Ein Unterbereich der Internetnutzung sind **Soziale Netzwerke** wie Instagram, Snapchat oder Facebook. Es gibt keine Unterschiede zwischen den Untergruppen des Onlineverhaltens, in Bezug auf die Anmeldung bei Sozialen Netzwerken. Jedoch sind auffällige Geschlechterunterschiede zu verzeichnen (vgl. dazu auch Suchtmonitoring (Marmet et al., 2015), Mädchen sind in den Sozialen Netzwerken aktiver als Jungen (siehe Tabelle 3).

Tabelle 3: Mindestens ein Profil bei einem Sozialen Netzwerk (in Prozent)

Geschlecht	Unproblematisch	intensiv	Problematisch
Mädchen	96	99	100
Jungen	91	93	93

Dieser Unterschied zeigt sich auch bei den *Tätigkeiten innerhalb der Sozialen Netzwerke* (siehe Abbildung 6). Mit Ausnahme vom Spielen von Games und dem Führen von Freundeslisten sind die Mädchen deutlich aktiver bei denjenigen Tätigkeiten, welche sich in Bezug auf das Onlineverhalten signifikant unterscheiden.

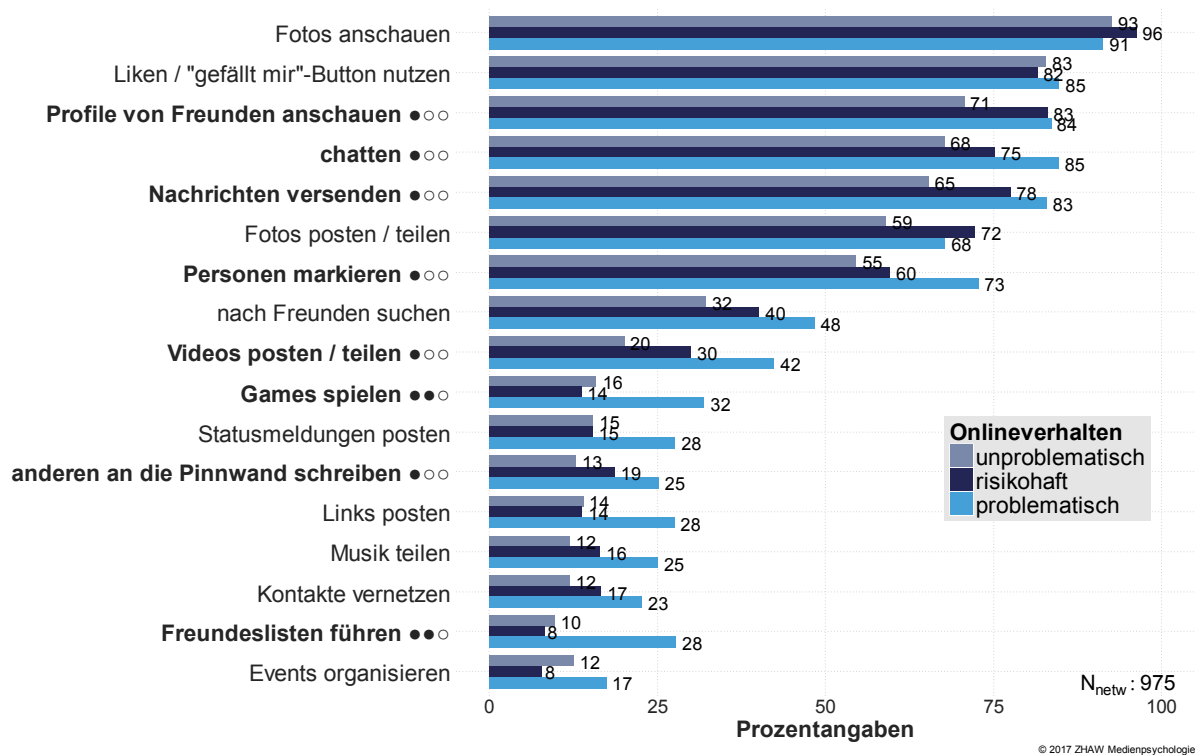


Abbildung 6: Tätigkeiten in Sozialen Netzwerken nach Onlineverhalten

Folgende Unterschiede, mit jeweils kleinem Effekt, tauchen bei der *Preisgabe von Informationen* in Sozialen Netzwerken auf. Jugendliche mit einem unproblematischen Onlineverhalten geben weniger den richtigen Vornamen an (84%) als Jugendliche mit einem risikohaften (92%) oder problematischen (90%) Onlineverhalten. Auch geben sie weniger den eigenen Usernamen in anderen Netzwerken an (13%) als Jugendliche mit einem risikohaften (22%) oder problematischen (26%) Onlineverhalten. Ein weiterer Unterschied zeigt sich bei der Angabe des Wohnorts, dieser wird von 26% der Jugendlichen mit einem problematischen Onlineverhalten und von 16% mit einem risikohaften und 13% mit einem unproblematischen Onlineverhalten angegeben. In der Nutzung der technischen Möglichkeit der Privatsphäre-Einstellungen innerhalb der Sozialen Netzwerke zeigen sich keine Unterschiede.

Der andere Bereich der Internetnutzung, der deutliche Geschlechterunterschiede aufweist ist das **Gamen**. Dies zeigte sich sowohl beim Suchtmonitoring (Marmet et al., 2015) als auch in der vorliegenden Studie (siehe Tabelle 4).

Tabelle 4: Gamen (in Prozent)

Geschlecht	Unproblematisch	intensiv	Problematisch
Mädchen	38	50	55
Jungen	90	93	96

Obwohl sich bei der Mediennutzung im Allgemeinen deutlich zeigte, dass Videogames von Jugendlichen mit risikohaftem und problematischem Onlineverhalten häufiger gespielt werden, so sind keine signifikanten Unterschiede zu finden, wie diese Games gespielt werden. Tendenziell spielen Jugendliche mit einem problematischen Onlineverhalten etwas häufiger alleine und mit anderen im selben Raum. Kaum Unterschiede gibt es beim online Gamen mit anderen.

Das **Handy** und insbesondere das **Smartphone** vereinen beinahe alle potenziellen Onlineaktivitäten in einem kleinen mobilen Gerät, das ständig verfügbar ist. Viele Funktionen werden von den Jugendlichen mit einem problematischen Onlineverhalten häufiger genutzt, meist sind es Kommunikationsfunktionen oder die Rezeption von audiovisuellen Inhalten. Einige Funktionen werden von den Jugendlichen mit einem risikohaftem Onlineverhalten am häufigsten genutzt, diese können eher zu den praktischen und organisatorischen Tätigkeiten gezählt werden, wie Telefonieren, Wecker oder Agenda nutzen (siehe Abbildung 7).

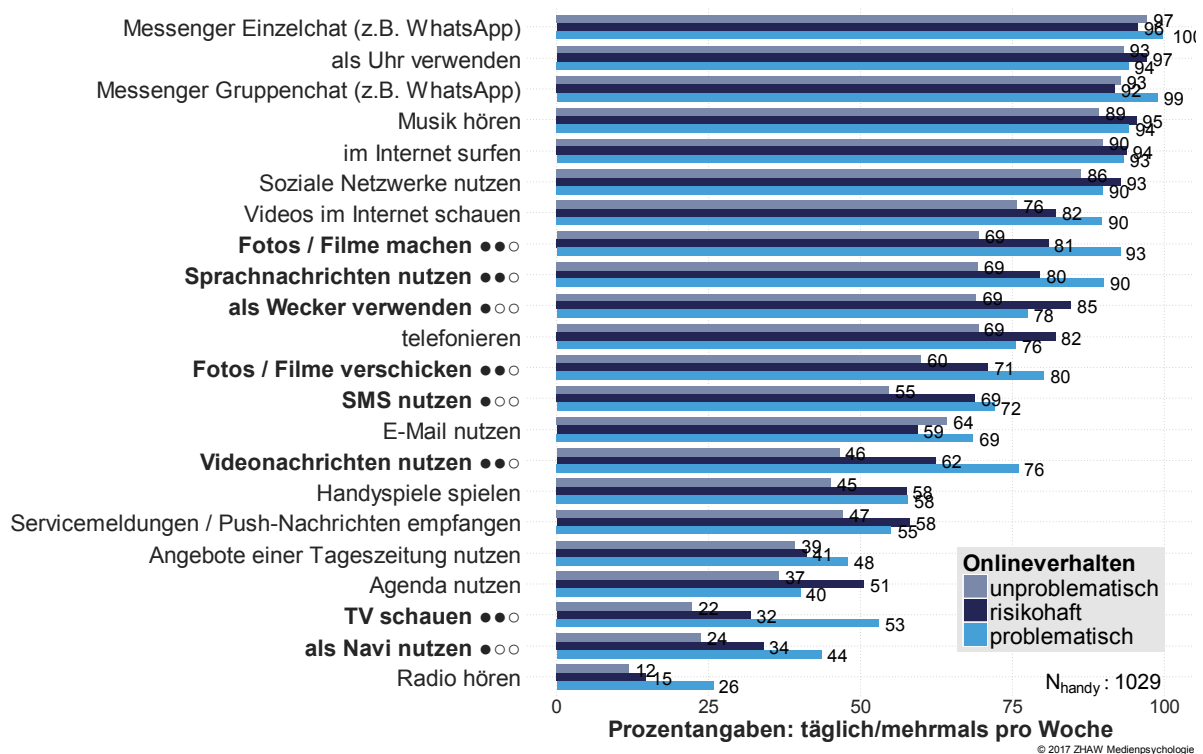


Abbildung 7: Nutzung Handyfunktionen nach Onlineverhalten

Jugendliche mit einem problematischen Onlineverhalten haben häufiger negative Erfahrungen im Internet gemacht (siehe Abbildung 8).

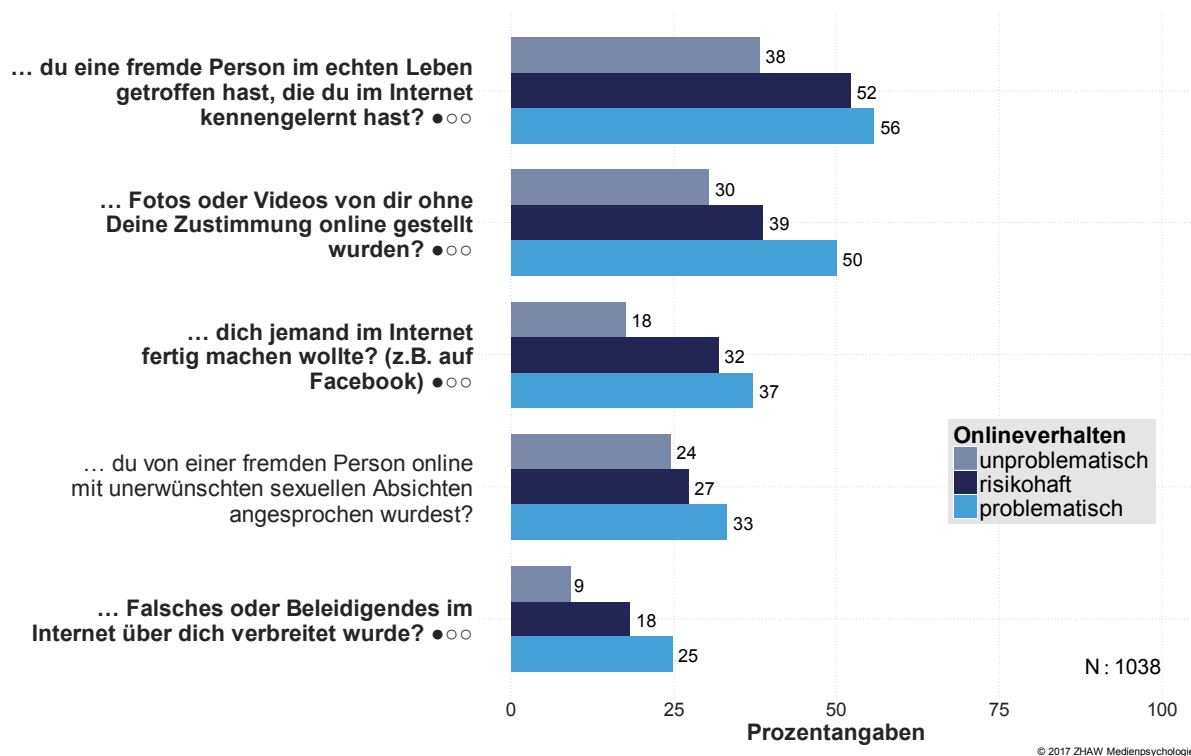


Abbildung 8: Erfahrungen im Internet nach Onlineverhalten (ist es schon vorgekommen, dass...)

Auch der Konsum von und insbesondere die Produktion von medialer Gewalt sind bei der Gruppe der problematischen Internetnutzer deutlich stärker verbreitet als bei den beiden anderen Gruppen (siehe Abbildung 9). Beim Konsum und Weiterverbreiten von pornografischen Inhalten gehen die Unterschiede in dieselbe Richtung, es sind jedoch lediglich Tendenzen und keine signifikanten Unterschiede. Das Erhalten von erotischen Fotos oder Videos (Sexting) ist jedoch bei Jugendlichen mit problematischem Onlineverhalten weiterverbreitet (69%) als bei Jugendlichen mit risikohafte (48%) oder unproblematischem Onlineverhalten (40%).

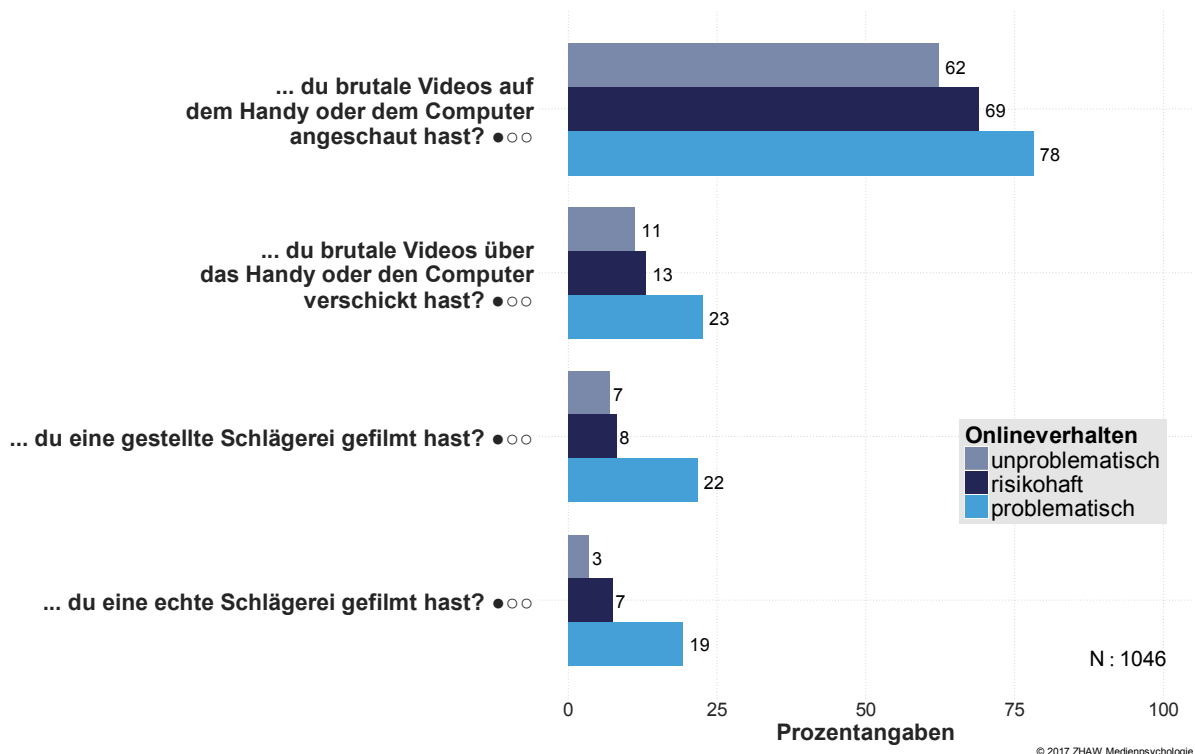


Abbildung 9: Mediale Gewalt nach Onlineverhalten (ist es schon vorgekommen, dass...)

5. Zusammenfassung und Diskussion

Vier Fünftel der Schweizer Jugendlichen weisen eine **unproblematische** Internetnutzung auf. Bei etwas mehr als einem Zehntel konnte ein **risikohaftes** Onlineverhalten festgestellt werden und bei etwas weniger als einem Zehntel geht man von einem **problematischen** Onlineverhalten aus, welches auf eine Onlinesucht hindeuten kann. Ein Test, wie bei dieser Studie zum Einsatz kam, ist lediglich als Screening-Verfahren zu betrachten und ersetzt keine klinische Diagnose. Daher sollte der Begriff Onlinesucht im Zusammenhang mit den aufgezeigten Ergebnissen vorsichtig verwendet werden.

Es zeigen sich einige **soziodemografische Unterschiede**, wenn auch nur als Tendenzen. So ist auffällig, dass der Anteil der jüngsten Altersgruppe beim **problematischen** Onlineverhalten am grössten ist. Dies könnte damit zu tun haben, dass insbesondere bei den jüngeren Jugendlichen die Selbstkontrolle schwieriger ist, da die Hirnentwicklung diesbezüglich noch nicht abgeschlossen ist. Zudem haben Jüngere wohl allgemein weniger Handlungsspielraum als Ältere. So geraten sie automatisch auch mehr in Konflikt in Bezug auf ihren Medienumgang mit Erziehungsverantwortlichen als ältere Jugendliche. Auch Jugendliche mit einem höheren sozioökonomischen Status haben vermehrt ein **problematisches** Onlineverhalten, dies könnte damit zusammenhängen, dass ihnen ein breiteres Spektrum an Geräten zur Verfügung steht. Dass Jugendliche mit Migrationshintergrund ebenfalls eher ein **problematisches** Onlineverhalten haben, als ihre Peers, die in der Schweiz aufgewachsen sind, kann damit zusammenhängen, dass erstere im Herkunftsland Familie und Freunde haben, mit welchen sie in Kontakt bleiben möchten. Wenn dieser Kontakt intensiv aufrechterhalten wird, kann dies dazu führen, dass der Anschluss an einen Freundeskreis am neuen Wohnort nicht gelingt und so die Balance zwischen online- und offline-Aktivität verloren geht.

Bei den **nonmedialen Freizeitbeschäftigungen** sind keine Unterschiede zwischen den drei Gruppen vorhanden, dies obwohl Freunde treffen und Sport treiben Teil der Diagnosekriterien sind.

Bei den medialen Freizeitbeschäftigungen sind die **Handy- und Tablet-Nutzung** beim risikohaften und problematischen Onlineverhalten besonders vertreten. Genauso wie das digitale Fotografieren und Filmen, das wohl meist mit diesen Geräten erfolgt. Die Mobilität von Smartphones und Tablets erhöht das Risiko, dass Eltern die Kontrolle über die Mediennutzung ihrer Kinder verlieren. Da die Werte beim risikohaften Verhalten am grössten sind, könnte es sein, dass es gerade bei dieser Gruppe (noch) keine Restriktionen oder Regeln im Umgang mit dem Tablet gibt, weil das risikohafte Verhalten noch nicht so stark auffällt wie das problematische Verhalten.

Bei der **Handynutzung** zeigt sich, dass audiovisuelle Inhalte intensiver von Jugendlichen mit einem risikohaften oder problematischen Onlineverhalten konsumiert werden. Aber auch praktische Anwendungen wie der Wecker oder die Navigationsfunktion werden öfter genutzt. Dies könnte ein Hinweis sein, dass in diesen beiden Untergruppen dazu keine analogen Alternativen verfügbar sind.

Onlinesucht äussert sich oft auch in Form einer Gamesucht; in den Diagnosevorschläge des DSM-V (Falkai, 2015) wurde gar nur die Gamesucht aufgenommen und keine andere der Unterformen von Onlinesucht. Daher überrascht es nicht, dass auch das Spielen von **Videogames** von den Jugendlichen mit risikohaftem und problematischen Onlineverhalten signifikant häufiger ausgeübt wird.

Innerhalb der Nutzung von **Sozialen Netzwerken** gibt es Verhaltensweisen bzw. Interessen welche auf ein risikohaftes oder problematisches Onlineverhalten hindeuten könnten. Die Jugendlichen dieser beiden Untergruppen kommunizieren innerhalb der Netzwerke mehr als die Jugendlichen mit einem unproblematischen Onlineverhalten. Und auch hier zeigt sich die intensivere Nutzung von Games, welche innerhalb Sozialer Netzwerke gespielt werden können. Zum Beispiel gerade bei Handygames gibt es zum Teil Zusatzpunkte, wenn man den Spielerfolg auf Sozialen Netzwerken teilt. Jugendliche mit einem risikohaften oder problematischen Onlineverhalten geben auf Sozialen Netzwerken eher private Informationen preis. Eine Interpretationsmöglichkeit wäre hier, dass eine bessere Vernetzung der verschiedenen Profile auch zu einer exzessiveren und problematischeren Internetnutzung führt.

Dies könnte auch der Grund sein, warum Jugendliche dieser beiden Untergruppen schon mehr Erfahrungen im Bereich **Cybermobbing** gemacht haben. Dabei ist jedoch nicht klar, ob die erhöhte Onlineaktivität die Wahrscheinlichkeit für negative Erfahrungen erhöht oder ob negative Erfahrungen im Internet dazu führen, dass mehr Zeit online verbracht wird und die Kontrolle darüber verloren geht. Eine weitere Möglichkeit ist, dass Jugendliche, welche bereits negative Erlebnisse im Internet hatten, ständig online sind, um zu überprüfen, ob wieder etwas Negatives über sie verbreitet wurde.

Jugendliche mit problematischem Onlineverhalten nutzen und verbreiten auch **mehr mediale Gewalt**, als Jugendliche mit unproblematischem Onlineverhalten. Hier könnten bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie zum Beispiel eine geringe Impulskontrolle oder der Einsatz von aggressivem Verhalten als Copingstrategie dahinter stecken.

Es gibt nur wenige Freizeitaktivitäten oder Verfügbarkeiten von Abos welche von der Gruppe der Jugendlichen mit einem unproblematischen Onlineverhalten am meisten genannt wurden. Diese könnte man allenfalls als **Schutzfaktoren** vor einem risikohaften oder problematischen Onlineverhalten bezeichnen. Bei den nonmedialen Freizeitaktivitäten wurden Musik machen und Malen oder Basteln als mögliche Schutzfaktoren identifiziert, aber auch Zeit mit Haustieren verbringen. Weiter wurden die Verfügbarkeit von Abos von Tageszeitung und Zeitschriften und das Lesen von Tageszeitungen von der Gruppe mit unproblematischen Onlineverhalten am häufigsten genannt.

Dies sind nicht Angebote oder Aktivitäten, welche bei risikohaftem oder problematischen Onlineverhalten einfach eingesetzt werden können um damit wieder zu einem unproblematischen Onlineverhalten zu kommen, sondern schon vorher aktiviert wurden. Dies ist auch ein Hinweis für die **Präventionsarbeit** in diesem Bereich. Da insbesondere die jüngste Altersgruppe besonders gefährdet ist, sollte Präventionsarbeit schon im Primarschulalter, vielleicht gar im Vorschulalter angesetzt werden.

6. Tipps für Schulen und Eltern

Die untenstehenden Tipps ergeben sich aus der einleitend genannten Theorie, den Ergebnissen dieser Studie und der therapeutischen Erfahrung der Erstautorin.

- **Erwachsene und insbesondere Eltern sind Vorbilder:** Kinder und Jugendliche schauen sich im Verhalten mehr von ihren Eltern ab, als diesen manchmal bewusst ist. Die Wichtigkeit digitaler Medien im Leben ihrer Eltern registrieren sie schon im Vorschulalter. Es kann sich für Erwachsene lohnen, das eigene Medienverhalten auch zu reflektieren oder die Einschätzung der Kinder diesbezüglich einzuholen.
- **Bei der Anschaffung von neuen Geräten:** v.a. bei Kindern und jungen Jugendlichen vorab Regeln erstellen, wie damit umgegangen wird, um Kontrollverlust zu verhindern. Dies gilt nicht nur bei Smartphones, sondern insbesondere auch bei Tablets.
- **Alternativen aufzeigen und anbieten:** Wie kann man mit Langeweile umgehen? Welche Angebote nutze ich bei verschiedenen Fragen? Was mache ich, wenn es mir nicht so gut geht?
- **Herkömmlichen Wecker nutzen:** Um das Handy nicht beim oder im Bett haben zu müssen, kann (wieder) ein herkömmlicher Wecker verwendet werden.
- **Mobbing oder Cybermobbing:** Bei Mobbing oder Cybermobbing-Erfahrungen den sozialen Rückzug gut beobachten und rasch Hilfe anbieten. Die Gefahr, dass ein Kind oder Teenager nach einem solch belastenden Erlebnis die Mediennutzung als Strategie sieht, mit negativen Gefühlen umzugehen, ist gross.
- **Selbstwirksamkeit:** Nonmediale Aktivitäten fördern, bei denen sich die Jugendlichen als kompetent erleben und Anerkennung erhalten. Mit vorübergehenden Misserfolgen souverän umgehen lernen. Dadurch stärkt sich das Empfinden von Selbstwirksamkeit. In Games gibt es z.B. Punkte und in Sozialen Netzwerken «likes». Dies wirkt dann besonders anziehend, wenn es in anderen Bereichen nicht so gut funktioniert, sie z.B. auf eine Prüfung lernen aber keine gute Note bekommen.

7. Literatur

- Brand, M., Laier, C. & Young, K. S. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1256.
- Dreier, M., Duven, E., Müller, K. W., Beutel, M. E., Behrens, P., Holtz, S. & Wölfling, K. (2013). *Studie über das Internetsuchtverhalten von europäischen Jugendlichen*. eu.net.adb, Mainz.
- Falkai, P. (2015). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen - DSM-5* ®. Göttingen; Bern; Wien [u.a.]: Hogrefe.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C. & Sotiropoulos, I. (2012). A Meta-analysis of the Reliability of Young's Internet Addiction Test. *Proceedings of the World Congress on Engineering 1*
- Laconia, S., Rodgers, R. F. & Chabrola, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190-202.
- Marmet, S., Notari, L. & Gmel, G. (2015). *Suchtmonitoring Schweiz - Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015*. Lausanne, Schweiz.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. & Brand, M. (2012). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29, 1212.
- Waller, G. & Süß, D. (2012). *Handygebrauch der Schweizer Jugend: Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich.
- Waller, G., Willemse, I., Genner, S., Suter, L. & Süß, D. (2016). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich.
- Willemse, I. (2016). *Onlinesucht. Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und Bezugspersonen*. Hogrefe, Bern.
- Young, K. (1998). *Caught in the Net: how to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*.

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Angewandte Psychologie

Pfingstweidstrasse 96
Postfach 707
CH-8037 Zürich

Telefon +41 58 934 83 10
Fax +41 58 934 83 39

E-Mail info.psychologie@zhaw.ch
Web www.zhaw.ch/psychologie