



universität  
wien

# Diplomarbeit

Titel der Arbeit

Onlinecoping

Internetverhalten und Internetsucht in Zusammenhang  
mit Stressbewältigung und Lebensqualität.

Eine Onlinestudie zur Untersuchung von Onlinecoping

Verfasser

Georg Paul Hafner

Angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im März 2011

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Mag. Dr. Birgit U. Stetina



## DANKSAGUNG

Hiermit möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die mir den Weg zu dieser Diplomarbeit geebnet haben und mich auf meinem Weg unterstützt haben.

Allen voran möchte ich mich bei meiner Diplomarbeitsbetreuerin Frau Dr. Birgit U. Stetina bedanken. Sie hat mich gelehrt, wie man eine wissenschaftliche Arbeit schreibt. Für Ihre fachliche Unterstützung und herzliche Betreuung möchte ich mich besonders bedanken. Ebenso geht mein Dank an Frau Mag. Barbara Strassnig, Herrn Oswald Kothgassner, Herrn Mag. Mario Lehenbauer und dem ganzen Team rund um Frau Dr. Stetina.

Großen Dank möchte ich an meine Familie richten. Meine Eltern, die mich in jeder Hinsicht unterstützt haben, und stets hinter meinen Vorhaben stehen. Meine Geschwister Simone und Andreas, die mich immer getragen und motiviert haben und für mich jederzeit da sind. Hubi, Marlene und Benjamin – ihr seids großartig! Danke meiner ganzen Familie für Euer da sein und das gezeigte Verständnis für meine „Abwesenheit“ in Zeiten intensiver Lernphasen.

Vielen Dank an all meine Freunde! Namentlich möchte ich vor allem Wuschl (Mike), Katha, Flo, Andi L, Steve'O und Daisy, Gerd, Ruth und Michi, Karo, Sheena, Heidi, Pepi, Linda, Matthias, David, Chris, D.K. und den Kollegen vom Gym nennen! Paul, Du warst der Größte! Erst durch Euch, weiß ich, was Freundschaft bedeutet. Danke!

Ein herzliches Dankeschön gilt meinen lieben Studienkollegen. Vor allem Bianca, die mich bei der Bearbeitung der Diplomarbeit unterstützt und motiviert hat, Delia, Martin, Evi, Chrisi, Sandra, Elisabeth, Steffi, Sophie-Theres, Roman und Kathi, Lydia, Lisa, Johnny, Verena, Hannah, Birgit, Steph, Alex, Daniel, Nina, Lies, Jana-Moody, Johanna, Christian, Till und Toby, Nora, Alex, Sergej, Doro, Roman und allen, meine Zeit im Studium bereichert haben.



Auch den Kollegen der Mental Training Ausbildung ein herzliches Chaka! Jeder von Euch hat die Ausbildung zum Highlight gemacht und somit meinen Weg positiv beeinflusst! Michael, Petra, Christoph, Angie, Bibi, Edith, Markus, Mareile, Martina, Patrick und Boris und allen, die dabei waren – Danke!

Außerdem gilt mein Dank natürlich meinen Vorbildern und mir wichtigen Gelehrten – Angefangen bei den Lehrenden Gerhard Benetka, Christopher Willis, Peter Kirschner, Reinhard Petz, Dieter Moshuber und Norbert Gantner, hin zu Freigeistern wie Thomas D und Sigmund Freud über Leonardo Da Vinci, Paul Watzlawick und George Bernard Shaw, Milton Hyland Erickson, Richard Bandler und John Grinder, Henry Ford und Walt Disney.

Dank allen, die mich bei der Diplomarbeit unterstützt haben, sei es beim Korrekturlesen, bei Anregungen und Kritik zum Fragebogen oder auch für Hilfestellungen bei der Auswertung.

All jene, die namentlich nicht erwähnt wurden, bitte ich um Nachsicht. Ich hab Euch nicht vergessen! Ihr seid großartig!

Besonderen Dank an jeden einzelnen der 1.336 Personen, die den Fragebogen komplett ausgefüllt haben. Nur durch Euer Mitwirken war es möglich diese Studie fertig zu stellen.

Weiteren Dank gilt dem Haus St. Franziskus und der ÖJAB, jobfidence, point of mind, MEN, PSZW, ÖTZ-NLP, IFS Wien, Wagner Tennis, bafl Graz, Wilson, IFS, dem Jugendverein Gaas, dem UTC Gaas, den Spielern des UTC Raika Hotspurs Moschendorf, SoSciSurvey.de, Fotostudio Schuster, perli.net, Linda Frey's Paradise und natürlich ROKI BRANDY.

Ein freudiges Dankeschön Euch allen!

Hinweis im Sinne des Gleichbehandlungsgesetzes:

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit und einfacheren Darstellung wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie beispielsweise Teilnehmer/Innen verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

## INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung .....	1
2	Internet und Sucht .....	6
2.1	Sucht und Abhängigkeit .....	6
2.2	Pathologischer Internetgebrauch .....	8
2.3	Prävalenz .....	11
2.4	Computerspielabhängigkeit .....	13
3	Internet und Lebensqualität.....	17
3.1	Wohlbefinden und Lebensqualität .....	17
3.2	Soziale Aspekte des Wohlbefindens .....	19
3.3	Wohlbefinden durch Bewegung und Sport .....	22
4	Internet und Stress.....	26
4.1	Stress und Belastung.....	26
4.2	Freizeitstress .....	30
4.3	Burnout .....	33
4.4	Folgen von Stress .....	34
4.5	Stressbewältigung .....	35
4.6	Onlinecoping .....	37
5	Untersuchungsdesign.....	40
5.1	Exploration der erfassten Stichprobe .....	40
5.2	Fragestellungen und Hypothesen .....	41
5.2.1	Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Internetsucht.....	41
5.2.2	Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Lebensqualität.....	41
5.2.3	Zusammenhang zwischen Onlinecoping und soziodemografischen Variablen .....	42
5.2.4	Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Variablen zum Internetverhalten.....	42

5.2.5	Unterschied zwischen soziodemografischen Variablen und Variablen zum Internetverhalten.....	43
5.2.6	Beschreibung der beschriebenen Erlebnisse.....	44
5.3	Vorerhebung – Interspezifische Copingstrategien .....	44
5.4	Hauptstudie –Verwendete Verfahren .....	47
5.4.1	Demografische Daten .....	47
5.4.2	ISS – Internetsuchtskala.....	47
5.4.3	Coping Skala .....	48
5.4.4	Allgemeine Fragen zur Internetnutzung.....	48
5.4.5	OC3.....	49
5.4.6	Wellbeing Five.....	49
5.4.7	Fragebogen zur Lebensqualität .....	50
6	Durchführung der Untersuchung.....	51
6.1	Onlineerhebung.....	51
6.2	Vor- und Nachteile einer Onlinestudie.....	53
6.3	Richtlinien und Layout .....	55
6.4	Rekrutierung der Stichprobe .....	56
7	Ergebnisse.....	60
7.1	Soziodemografische Daten .....	60
7.2	Deskriptive Beschreibung der einzelnen Verfahren.....	67
7.2.1	Onlinecoping .....	67
7.2.2	Internetsucht .....	68
7.2.3	Coping .....	69
7.2.4	Internetverhalten.....	71
7.2.5	Lebensqualität.....	77
7.3	Onlinecoping Faktoren .....	79
7.4	Fragestellung A – Onlinecoping und Internetsucht.....	80
7.5	Fragestellung B – Onlinecoping und Lebensqualität.....	81
7.6	Fragestellung C – Onlinecoping und Soziodemografische Daten.....	82
7.7	Fragestellung D – Onlinecoping und Internetverhalten .....	85
7.8	Fragestellung zum Internetfreien schönen Erlebnis.....	86

8	Interpretation und Diskussion.....	88
8.1	Repräsentativität der Stichprobe.....	88
8.2	Diskussion der Ergebnisse.....	89
9	Ausblick und Kritik.....	92
9.1	Kritik zur Studie.....	92
9.2	Feedback der Teilnehmer.....	94
9.3	Onlinecoping als Chance.....	98
10	Zusammenfassung.....	100
	Abstracts.....	105
	Literaturverzeichnis.....	107
	Abbildungsverzeichnis.....	116
	Tabellenverzeichnis.....	118
	Anhang.....	119
A	Darstellung des Online-Fragebogens im Internet.....	120
B	Ergebnistabellen.....	124
C	Rekrutierung im Internet.....	125
D	Gekürzte Auflistung der beschriebenen tollen Erlebnisse.....	127
E	Erklärung.....	131
F	Curriculum Vitæ.....	133



*Fang vorn an, sagte der König würdevoll,  
und geh weiter, bis du ans Ende gelangst.  
Dann bleibe stehen.*  
Lewis Carroll, Alice im Wunderland

*Es kommt nicht darauf an,  
wie viele Stunden Du investierst,  
sondern wieviel Du in die Stunden investierst.*  
Goethe

*Der Anfang aller großen Dinge ist klein.*  
Cicero

*Was einen Anfang hat, wird auch enden.  
Schließt Frieden damit, und alles wird gut sein.*  
Buddha

*Das Glück Deines Lebens  
hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.*  
Marc Aurel



## 1 EINLEITUNG

*Es gibt überhaupt keinen Grund,  
warum irgend jemand einen Computer  
bei sich zu Hause haben will.*

*Ken Olsen*

*Gründer und Präsident  
von Digital Equipment, 1977*

*Ich bin überzeugt,  
dass weltweit ein Bedarf nach  
nicht mehr als 5 Computern besteht.*

*Thomas J. Watson*

*Präsident IBM 1943*

Österreich ist online. Und das seit genau 20 Jahren. Am 10. August 1990 wurde die Hauptuniversität Wien per Standleitung ans weltweite Netz angeschlossen, direkt und permanent verbunden an das europäische Forschungszentrum Cern in Genf.

„Ich schau heute mal kurz ins Internet.“, das waren vor wenigen Jahren noch Worte, die häufig zu hören waren. Ins Internet zu gehen, also Online zu sein, war meist ein kurzes und temporäres Ereignis. Kurzes überprüfen der E-Mails, mit Hilfe von Suchmaschinen eine Recherche tätigen und vielleicht noch ein kurzer Austausch in einer Newsgroup. Vor etwa zehn Jahren war das die übliche Prozedur eines durchschnittlichen Internetusers.

Die Generation, die heute heranwächst, ist mit einem kurzen Internetbesuch nicht zufrieden zu stellen. Diese Generation kennt es nicht Offline zu sein. Für diese Generation ist es selbstverständlich Online zu sein. Die Nutzer sind im Netz und surfen. Online zu sein bedeutet, aktiv mit dem Kommunikationsnetzwerk verbunden zu sein. Aktuelle Technologien erlauben es, ständig Online zu sein. W-Lan, Flatrate, Smartphones und Tabs sind die aktuellsten Technologien, welche es ermöglichen, überall und immer Online zu sein. Dieser permanente Zustand bietet viele Möglichkeiten des schnellen

Zugriffs auf Informationen, des spontanen Austausches mit Freunden oder auch der Erreichbarkeit per E-Mail tagsüber und nachts.

Die größte Onlinecommunity, über die bereits ein Kinofilm gedreht wurde (Filmtitel: Social Network) fasst bereits 500 Millionen User weltweit. Diese Communities erlauben den Usern einen regen Austausch mit seinen Kontakten – chatten, Nachrichten verschicken, Fotos Online tauschen und diese beurteilen, Teilnahme an Gruppen und vieles mehr. Bei den ARD/ZDF-Onlinestudien (2010) wurden festgestellt, dass in Deutschland bereits ein Drittel der Erwachsenen regelmäßig (zumindest wöchentlich) eine Form von Onlinecommunity nutzt. Laut dem Internet Project Data Memo PEW (2009) sind bereits mehr als ein Drittel der amerikanischen Erwachsenen in zumindest einer Onlinecommunity vertreten, bei den 18 bis 24jährigen Personen sind es sogar drei Viertel. Suchmaschinen erlauben den Usern eine schnelle und effektive Recherche aller möglichen Informationen. Mit Hilfe von Videotelefonie-Diensten ist es möglich mit Freunden, Bekannten und Geschäftspartnern über das Internet per Video in Kontakt zu treten. Youn und Hall (2008) stellten in Ihrer Studie, an der 395 Jugendliche teilnahmen, fest, dass männliche Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren mehr von Ihrer Privatsphäre preisgeben, als Mädchen in diesem Alter. Sie öffnen eher unbekannte E-Mails oder registrieren sich auf unbekanntenen Webseiten, deren Datenschutzbestimmungen sie nicht kennen.

Die Statistik Austria (2010) hat sich dieser Thematik gewidmet und veröffentlicht folgende Zahlen: 76,2 Prozent aller Haushalte haben in Österreich zumindest einen Computer. Weiters berichten sie, von der Breitbandverbindung in österreichischen Haushalten. Im Jahr 2003 hatten gerade mal 10,3 Prozent eine Breitbandverbindung. Im Jahr 2010 besaßen bereits 63,7 Prozent eine Breitbandverbindung. Fast drei Viertel aller Haushalte in Österreich haben einen Internetzugang. Die Zahl der Internetnutzer ist in Österreich wesentlich gestiegen. Im Jahr 2002 haben bei den 16 bis 74jährigen etwas mehr als ein Drittel das Internet in den letzten drei Monaten regelmäßig genutzt. Acht Jahre danach, also im Jahr 2010 sind es bereits 74,2 Prozent. Im gleichen Zeitraum (2002 bis 2010) steigt die Zahl in Deutschland von 44,1 Prozent auf 69,4 Prozent (ARD/ZDF

Onlinestudien, 2010, Deutsche ab 14 Jahren). Bei den 16 bis 24jährigen sind es sogar 95,2 Prozent. Charness und Boot (2009) berichten von einer Internetnutzung von 85,0 Prozent bei 18 bis 24jährigen in den USA. In der Abbildung 1 ist der Anstieg der Internetnutzer in Österreich deutlich zu sehen. Die dunkelblauen Säulen stellen Bereiche zwischen 30 und 40 Prozent dar, die gelben zwischen 40 und 50 und die roten zwischen 50 und 60. Seit 2008 ist laut Statistik Austria (2010) die 70 Prozent Marke gesprengt (hellblaue Säulen).

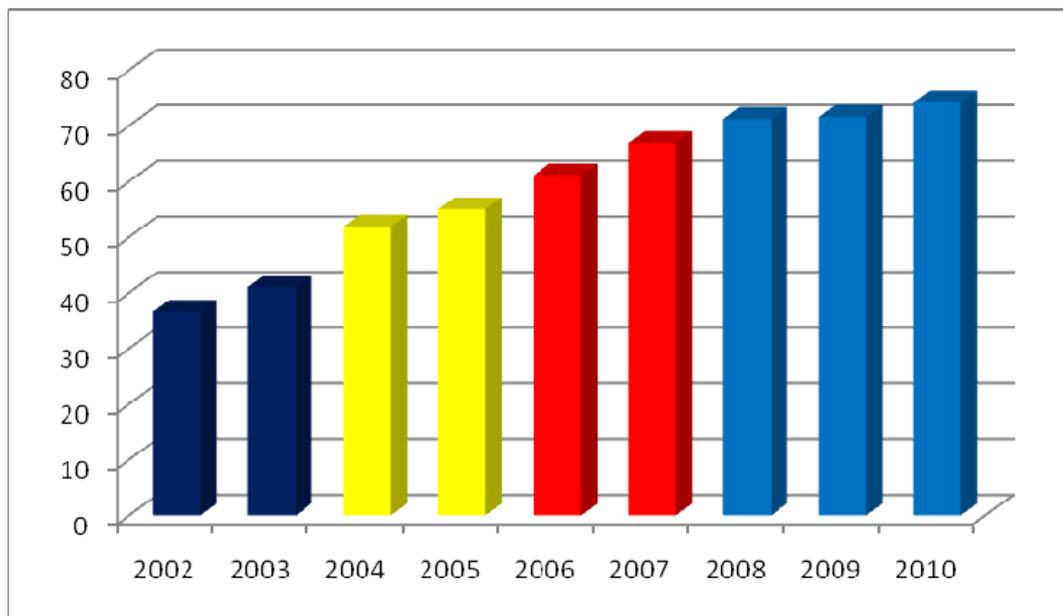


Abbildung 1: Internetnutzer in Österreich in Prozent, in Anlehnung an Statistik Austria 2010

Anscheinend ist es für die heranwachsende Generation selbstverständlich ständig Online zu sein. Die vorhergehende Generation, kennt noch eine Zeit ohne Handy, ohne Internet, ohne Smartphone und teilweise auch ohne Computer. Es ist eine spannende Zeit, eine Zeit des Wandels. Dieser Wandel birgt nicht nur viele Möglichkeiten, sondern bringt auch viele Gefahren hervor.

Es zeigt sich vermehrt, dass es für viele Menschen schwer ist, im Alltag kurz mal zu entspannen und abzuschalten. Das ständige Erreichbarsein können beziehungsweise auch müssen ist mittlerweile für viele eine Belastung. Hinzu kommt eine Erwartungshaltung der Gesellschaft, die sehr viel vom Einzelnen fordert. Hohe

Erwartungen auch an sich selber, gepaart mit diesem Druck der Gesellschaft, verkauft von den Medien der Neuzeit führen bei vielen Menschen zu Stress. Stress, als Ergebnis von ständiger Anspannung und wenig Erholungsphasen. Zeitungen und Dokumentationen im Fernsehen berichten am laufenden Band vom Burnout-Syndrom. Wo soll das hinführen?

Den Stress zu verarbeiten mittels Stressbewältigungsverfahren, sogenannten Coping Techniken, ist ein wesentlicher Faktor in der Bewältigung des Alltags. Diese Techniken erlauben es, sich zu entspannen und mit stressbesetzten Situationen umgehen zu lernen. Coping Techniken können auch übers Internet ausgeführt werden. Diese speziellen Techniken werden als Onlinecoping bezeichnet.

Es wurden bis jetzt noch keine Untersuchungen zu dieser Thematik gefunden. Deswegen wird in der vorliegenden Arbeit versucht Onlinecoping zu beschreiben und zu untersuchen. Dazu werden die Faktoren Internetverhalten, Stressbewältigungsverfahren, Lebensqualität (inklusive Sport und Bewegung) und Onlinecoping mittels eines Online-Fragebogens erhoben und miteinander verglichen.

Welche User nutzen Onlinecoping? Wie ist deren Internetsuchtverhalten? Wie stehen die Copingstrategien in Verbindung mit dem Internetverhalten? Wieviel Zeit wird im Internet verbracht? Diese und weitere Fragen werden in dieser Arbeit wissenschaftlich ergründet.

Das Kapitel Internet und Sucht stellt die aktuellen Suchtmodelle der Psychologie dar. Weiters werden Beispiele der Internetsucht beschrieben, und es wird auf Studien eingegangen, die die Häufigkeit von Internetsucht beschreiben. Im Kapitel Onlinegaming werden Beispiele der Onlinespielsucht genannt. Die Notwendigkeit einer internationalen Klassifizierung durch das DSM beziehungsweise durch die WHO im ICD wird eruiert.

Im Kapitel Internet und Lebensqualität werden Faktoren des Wohlbefindens aufgezeigt. Gleichzeitig wird ein Bezug zum Internet hergestellt. Weiters wird der wichtige Aspekt der Bewegung für Gesundheit und Wohlbefinden beschrieben.

Im Kapitel Internet und Stress werden die Stressforschungsansätze diskutiert und bezogen auf das aktuell gültige Stressmodell von Lazarus (1984), das transaktionale Stressmodell, auch aktuelle Fragebögen zur Erhebung vorgestellt. Coping Strategien werden beschrieben und näher dargestellt.

Nach der theoretischen Einführung werden die Fragestellungen und Hypothesen dargelegt und weitergehend die verwendeten Verfahren beschrieben. Nach der Darstellung der Durchführung werden die Ergebnisse der Onlinestudie vorgestellt und interpretiert. Die Arbeit schließt mit einer Diskussion der Ergebnisse und einem Ausblick für zukünftige Forschung im Bereich Onlinecoping.

## 2 INTERNET UND SUCHT

*Addiction has a specific definition:  
you are unable to stop when you want to,  
despite (being) aware of the adverse consequences.  
It permeates your life; you spend more and  
more time satisfying (your craving).  
Dr. Nora Volkman (2007)*

In diesem Kapitel wird auf das Internetverhalten der User eingegangen. Dies kann sich in einem normalen Ausmaß bewegen. Es kann allerdings auch zu pathologischem Gebrauch kommen. Die sogenannte Internetsucht oder auch Onlinesucht (Internet Addiction) wurde bisher in der wissenschaftlichen Psychologie mehrfach untersucht. Worauf diese Internetsucht basiert, und welche aktuellen Forschungsergebnisse die wissenschaftliche Psychologie bietet, wird nun behandelt.

### 2.1 SUCHT UND ABHÄNGIGKEIT

Sucht wird in der Psychologie synonym zu Abhängigkeit verwendet. Unter Sucht wird laut Witt (2005, S.172) „ein unabweisbares, starkes Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- oder Bewusstseinszustand verstanden, der sowohl stoffgebunden (zum Beispiel Alkohol, Nikotin und Medikamente), als auch stoffungebunden (zum Beispiel Glücksspiel, Arbeit und Sex) sein kann.“ Der psychotrope Effekt (Entspannung, Ablenkung und Kick-Erlebnis) wird bei der zuletzt genannten Art durch die exzessiv durchgeführte Verhaltensweise hervorgerufen.

Die WHO (2001) stellt in ihrer Definition fest, dass Sucht eine eingeschränkte Kontrollfähigkeit bezüglich des Konsumbeginns und -endes, sowie der Konsummenge besteht. Außerdem ist Sucht dadurch gekennzeichnet, dass sich körperliche Entzugssymptome bei Beendigung oder Reduktion des Konsums einstellen. Ein weiterer Aspekt bei Sucht ist die Toleranzentwicklung. Diese beschreibt eine Tendenz zur

Steigerung der Konsummenge. Zudem werden eigene Interessen und soziale Kontakte vernachlässigt. Dies führt zu negativen sozialen Konsequenzen. Außerdem wird der Substanzkonsum aufrechterhalten, obwohl eine körperliche Schädigung nachweisbar ist.

Prochaska und DiClemente (1992) beschreiben vier Ablösephasen, die einen Weg aus der Sucht ermöglichen sollen. Im ersten Stadium, der Vor-Nachdenklichkeit wird die Sucht ohne kritische Information ausgeführt, bis es durch störende Konsequenzen zur zweiten Phase kommt. Diese Phase, die Nachdenklichkeit, wird durch eine Krankheit oder andere störende Veränderungen und Ereignisse ausgelöst. In der dritten Phase werden Lösungsmöglichkeiten gesucht und auch gefunden, wenn auch noch nicht konsequent umgesetzt. Bei der letzten Phase, der Beibehaltung, werden die erarbeiteten Lösungsmöglichkeiten umgesetzt und an aktuelle Veränderungen angepasst. Es ist nicht ungewöhnlich, die einzelnen Phasen zu wiederholen. Die fehlgeschlagenen Versuche ermöglichen es, aus den eigenen Fehlern zu lernen. Dadurch ist jeder neue Versuch erfolgsversprechender.

Eine Behandlung von Suchterkrankung beschreibt Witt (2005) wie folgt: Dabei haben sich vier Behandlungsphasen bei Abhängigkeitserkrankungen durchgesetzt. In der Kontaktphase werden durch diagnostische Verfahren die soziale Situation geklärt, mögliche Folgeerkrankungen beschrieben und die Behandlungsmotivation gefördert. Die zweite Phase, der Entzug, kann aufgrund von körperlichen Entzugssyndromen auch im Krankenhaus durchgeführt werden. In der darauffolgenden Entwöhnungsphase sind sowohl stationäre, ambulante als auch teilstationäre Behandlungen möglich. Diese Phase entspricht dem eigentlichen therapeutischen Prozess. Abschließend folgt die Nachsorge und die Adaption, welche durch Stabilisierung der neuen Verhaltensweise im Alltag geprägt sind.

Eine mögliche und in der Psychologie viel diskutierte Form der substanzungebundenen Abhängigkeit ist die Internetsucht. Diese wird im folgenden Kapitel beschrieben.

## 2.2 PATHOLOGISCHER INTERNETGEBRAUCH

Zum pathologischen Internetgebrauch (PIG) haben sich in den vergangenen Jahren mehrere Begriffe entwickelt. Die meistgefundenen Begriffe sind Onlinesucht, Internetsucht (Internet Addiction, IA oder Net Addiction), Internetabhängigkeit (Internet Dependency), Internetabhängigkeits-Syndrom (Internet Addiction Disorder, IAD) oder auch pathologischer Internetgebrauch (Pathological Internet Use, PIU; Davis, 2001), Problematic Internet Use, Net Compulsion oder Compulsiv Internet Use (CIU). In dieser Arbeit wird der Begriff der Internetsucht bleiben, um eine einheitliche Formulierung für die genannten Begriffe darzustellen. Doch was macht dieses Phänomen der Internetsucht aus? Und gibt es diese wirklich? Folgende Theorien lassen sich dazu finden.

Das Kapitel wird deshalb „pathologischer Internetgebrauch“ genannt, um die ernstzunehmende mögliche psychische Abhängigkeit hinzuweisen, und eine Behandlungsbedürftigkeit darzulegen. Der Begriff von Recupero (2008) *problematischer Internetbrauch* fasst einerseits eine zu weite Thematik, beispielsweise Internetkriminalität, und verharmlost andererseits die Gewichtung des Störungsbildes. Begriffe wie Online Spielsucht, Online Sexsucht und Chatsucht fallen in diese Thematik, sind allerdings spezifischere Formen der Internetsucht.

Hahn und Jerusalem (2001) klären die Fragestellung, ob Internetsucht als eine eigenständige Sucht bezeichnet werden darf. Sie fassen die fünf häufigsten abstrakten Suchtkriterien zusammen und stellen fest, dass all diese Faktoren bei der Internetsucht vorhanden sind. Sie beschreiben weiters die Internetabhängigkeit als eine stoffungebundene Sucht. Die Kriterien lauten Einengung des Verhaltensraumes (über längere Zeitspannen das Tageszeitbudget fürs Internet verwenden), Kontrollverlust (Unternehmungen, die Internetzeit zu reduzieren beziehungsweise dies gar nicht erst versuchen wollen), Toleranzentwicklung (eine Ausweitung der Zeitdauer im Internet zur Erreichung des positiven Effekts), Entzugserscheinung (psychisches Unbehagen, Verlangen und Beeinträchtigungen bei länger andauernder Offline-Zeit) und negative

soziale Konsequenzen (in den Bereichen Arbeit, Freizeit und soziale Kontakte). Sie haben keine ätiologischen Merkmale und entkräften nach ihrer Argumentation Kritik von zum Beispiel Eichenberg und Ott (1999), die meinen, dass Internetsucht lediglich Ausdruck verborgener persönlicher Probleme oder Primärerkrankungen wie Depression seien.

Wie bereits in der Einleitung geschildert nutzen ein Großteil der Erwachsenen den Computer und das Internet regelmäßig. Sie werden als User bezeichnet. Wie in dem Bericht von Peterson, Weymann, Schelb, Thiel und Thomasius (2009) geschildert wird, verliert ein kleiner, aber immer größer werdender Teil der User die Kontrolle über Häufigkeit und Dauer der Internetnutzung. Dadurch entstehen teilweise massive Zeitverluste. In weiterer Folge betonen die Autoren, dass in diversen Studien Internetsucht oft mit anderen psychischen Störungen einhergehen. Depression und Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung werden dabei am Häufigsten genannt.

Young (1998a) adaptierte einen Spielsucht-Fragebogen, um Internetabhängigkeit zu erfassen. Diesen benennt sie Diagnostical Questionnaire, DQ (Diagnostischer Fragebogen). Der DQ umfasst acht Fragen, die je mit ja oder nein zu beantworten sind. Ab fünf Bejahungen besteht laut Young (1998a) eine Abhängigkeit. Zwei Beispiele für die Fragen sind: „Haben Sie mehrfach versucht, Ihre Zeit im Internet zu kontrollieren oder zu reduzieren oder den Internetgebrauch zu beenden?“ („Have you repeatedly made unsuccessful efforts to control, cut back, or stop Internet use?“) und „Bleiben Sie länger online, als Sie es zunächst beabsichtigt haben?“ („Do you stay on-line longer than originally intended?“).

Young (1998b) erweiterte in Ihrem Buch den Fragebogen auf insgesamt 20 Items (Internet Addiction Test, IAT), der bis heute Anwendung findet. Die Antwortmöglichkeiten reichen von not at all, rarely, occasionally, often bis always (in der angegebenen Reihenfolge je 1 bis 5 Punkte). Insgesamt sind somit maximal 100 Punkte zu erreichen. Bis 39 Punkte gilt die Person als normaler User. Von 40 bis 69 wird empfohlen, sich der eigenen Internetnutzung bewusst zu werden. Ab dieser Punkteanzahl besteht die Gefahr, dass durch den Internetgebrauch Probleme auftreten. Ab 70 Punkte soll man

sich auf alle Fälle seiner Sucht stellen; Probleme aufgrund des Internetgebrauchs sind nicht mehr zu vermeiden (Young, 1998b). Sie beschreibt außerdem das „one more minute syndrom“ von Internetusern (1998b). Der User macht sich vor, nur noch eine Minute online zu sein. Aus dieser vermeintlichen Minute, werden dann manchmal Stunden. Dabei will sie aufzeigen, wie schwer es für den abhängigen User ist, sich von der Internetsitzung zu trennen. Sie vergleicht diese Verhaltensweisen mit anderen Abhängigkeiten zum Beispiel Alkoholikern („just one more drink“) oder Nikotinsüchtigen („just one more cigarette“). Sie stellt weiters fest, dass der durchschnittlich Internetsüchtige 38 Stunden pro Woche Online ist (1998b).

Auf Internetseiten wie <http://www.onlinesucht.at/> oder die deutsche Version <http://www.onlinesucht.de/> wird Online bereits Hilfe zur Selbsthilfe angeboten. Zwei Experten auf diesem Gebiet, André Hahn und Matthias Jerusalem, erforschen seit 1999 diese Thematik an der Humboldt-Universität Berlin. Sie entwickelten eine Internetsuchskala ISS-20 für den deutschsprachigen Raum. In Hahn und Jerusalem (2001) wird 1999 eine Pilotstudie mit 8859 Personen in einem Zeitraum von drei Monaten beschrieben. Ziel war es, ein diagnostisches Mittel zu finden, dass es ermöglichen soll, Internetsucht zu erheben. Die Teilnehmer haben im Durchschnitt 18,8 Stunden pro Woche das Internet genutzt. Die Befragten mussten dazu eine vierstufigen Likert-Skala (trifft nicht zu, trifft kaum zu, trifft eher zu und trifft genau zu) ausfüllen. Die ursprünglich 158 Fragen konnten mittels exploratorischer Faktorenanalyse auf 20 Items und fünf Subskalen reduziert werden. Bei dieser Studie, bei der letztendlich 7091 Personen zur Berechnung der Prävalenz herangezogen wurden, waren 3,2 Prozent als internetsüchtig eingestuft. Diese Gruppe verbringt durchschnittlich 34,6 Stunden pro Woche im Internet. Ein Viertel dieser Gruppe ist im Durchschnitt 53 Stunden pro Woche im Internet.

Ein Fragebogen, der häufig zum Einsatz kommt, ist die holländische Compulsive Internet Use Scale (CIUS) von Meerkerk, Van den Eijnden, Vermulst und Garretsen (2009). Er beinhaltet 14 Fragen, die auf einer fünfstufigen Likert-Skala abgefragt werden. Aufgrund seiner Kürze ist er ein sehr ökonomisches Instrument. Drei Beispiele der Fragen sind nun

im englischen original angeführt: “do you continue to use the Internet despite your intention to stop?”, “do you think about the Internet, even when not online?”, “do you think you should use the Internet less often?”. Die Skala ist noch nicht nach wissenschaftlichen Standards in die deutsche Sprache übersetzt worden.

Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold und Stein (2003) zeigen auf, dass Internetabhängigkeit einer standardisierten Klassifikation bedarf. Sie meinen außerdem, dass es als psychische Störung in das diagnostische und statistisches Handbuch Psychischer Störungen DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) aufgenommen werden sollte, weil sich die Internetsucht nicht immer durch andere Störungen erklären lässt. Pies (2009) ist der gleichen Meinung, allerdings beschreibt sie Schwierigkeiten, die bei der Einordnung ins DSM zusammenhängen (vergleiche auch Block, 2008). Young (1998b) beschreibt es so: „By using Pathological Gambling as a model, addictive Internet use can be defined as an impulsive-control disorder that does not involve an intoxication“.

### 2.3 PRÄVALENZ

Peterson et. al (2009) hat eine Prävalenz von 1,6 und 8,2 Prozent der Internetsucht bei Jugendlichen, im Alter von 12 bis 18 Jahren in unterschiedlichen Ländern (Norwegen, Finnland, Italien, Südkorea, Griechenland und Iran) bei der Anwendung von DQ beziehungsweise IAT festgestellt.

Auch Whang, Lee und Chang (2003) nehmen sich der Thematik der Internetsucht an. Sie führten eine riesige Studie mit 13.588 Usern durch, deren Durchschnittsalter bei 26,7 Jahren lag. Sie verwendeten dabei die Kurzform der Internetsucht Skala von Young (1998). Die Ergebnisse zeigen, dass 3,5 Prozent der Teilnehmer internetsüchtig und rund ein Fünftel der Teilnehmer internetsuchtgefährdet ist. Außerdem stellen sie fest, dass bei den exzessiven Usern das Sozialverhalten verändert ist, was sich dadurch ausdrückt, dass diese sich oft einsam fühlen. Weiters zeigen exzessive User verhäuft depressive

Stimmungen auf und verbringen sehr viel Zeit im Internet, wenn sie aufgrund der Arbeit gestresst sind.

Niemz, Griffiths und Banyard (2005) führen eine Untersuchung mit 371 britischen Studenten durch. Die Daten werden mittels der Pathological Internet Use Scale (PIUS) und dem General Health Questionnaire 12 revised (GHQ) von Goldberg (1972). Das Durchschnittsalter der Teilnehmer lag bei 21,5 Jahren. Fast ein Fünftel der Teilnehmer zeigen einen pathologischen Internetgebrauch. Diese zeigen allerdings keine negativen Auffälligkeiten bezogen auf ihre Lebensqualität.

In der Studie von Ferraro, Caci, D'Amico und Di Blasi (2007) wird in Italien die Internetsucht in Verbindung mit Alter, Geschlecht und Arbeit untersucht. Dabei werden 236 Personen im Alter von 13 bis 50 Jahren (Durchschnitt: 23,9) untersucht. Voraussetzung war, dass sich die Teilnehmer regelmäßig in Chat-Rooms aufhalten. Die Teilnehmer sind durchschnittlich 15 Stunden in der Woche Online. Es konnten keine signifikanten Unterschiede bezogen auf Alter, Geschlecht und Art der Tätigkeit (Student oder Arbeiter) gefunden werden.

In der Metastudie von Chou, Condron und Belland (2005) werden 21 Studien aus den Jahren 1997 bis 2002 miteinander verglichen. Sie berichten, dass User, die eine hohe Stundenanzahl vor dem PC und im Internet verbringen eher zu pathologischen Internetverhalten neigen (vergleiche auch Byun, Ruffini, Mills, Douglas, Niang, Stepchenkova, Lee, Loutfi, Lee, Atallah & Blanton, 2009). Die Studien, die sie in Ihrer Metaanalyse einbeziehen wurden 1996 bis 2006 veröffentlicht. Aus 120 vorausgewählten Artikeln konnten sie 39 für ihre Analyse bearbeiten. Für die Autoren war es aufgrund unterschiedlicher Determinatoren von Internetsucht und verschiedener Untersuchungsdesigns sehr schwierig, die einzelnen Studien miteinander zu vergleichen. Daher war es schwierig signifikante Ergebnisse über alle Studien hinweg zu bekommen. Obgleich nichtsignifikante Zusammenhänge mit zum Beispiel Einsamkeit beschrieben werden konnten. Weiters kritisieren sie die Konzentration der Studien auf Jugendliche

und Studenten. Eine Vielzahl der analysierten Artikel beschäftigte sich nur mit dieser jungen Altersgruppen. Internetsucht sollte bei allen Altersgruppen untersucht werden.

In der Studie von Choi, Son, Park, Han, Kim, Lee und Gwak (2009) werden 2.336 Studenten in Südkorea getestet. Es wurde untersucht, ob ein Zusammenhang zwischen erhöhter Schlafzeit am Tag (excessive daytime sleepiness, EDS) und Internetsucht bei den Probanden vorliegt. Die Internetabhängigkeit wurde mit Youngs Internet Addiction Test IAT durchgeführt. Bei den männlichen Probanden wurde bei 2,5 Prozent eine Internetabhängigkeit und bei 53,7 Prozent eine gefährdete Internetabhängigkeit gemessen. Bei den weiblichen Untersuchungsteilnehmern lagen die Zahlen bei 1,9 Prozent beziehungsweise 38,9 Prozent. Die Untersuchung ergab außerdem, dass erhöhter Alkoholkonsum und eine negative Einschätzung der eigenen Gesundheit einhergehen. Die Komorbidität von EDS mit der Internetabhängigkeit lag bei 37,7 Prozent.

#### 2.4 COMPUTERSPIELABHÄNGIGKEIT

*Sucht verstärkt jedoch das Leiden*

*Raphael Bonelli*

Viele internetsüchtige Personen verbringen ihre Online-Zeit mit Onlinegaming (Stetina, Kothgassner, Lehenbauer, Seif & Kryspin-Exner, 2010). Sie stellen fest, dass die Gamer oft mehrere Stunden ohne Unterbrechung spielen. Bei sogenannten Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPGs) sind sie Gruppen zugeordnet (Gilden), mit denen sie zusammenspielen. Dabei wird eine Verpflichtung gegenüber der Gilde angenommen. Ein tragischer Fall, hat sich dazu im Jahr 2005 in Korea zugetragen. Ein Online Gamer hatte 50 Stunden am Stück ein Online-Kampf-Simulationsspiel gespielt. Er hatte weder geschlafen, noch gegessen. Er konnte nach einem Kreislaufkollaps nur mehr tot aufgefunden werden.

Dieses Beispiel zeigt, wie sehr Gamer vom Spiel gefangen und befangen sein können. In der Studie von Ng und Wiemer-Hastings (2005) zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen Onlinezeit und MMORPGs. Bei 91 Versuchsteilnehmern, gaben 25 Prozent der MMORPGs-Player an, 11 bis 20 Stunden Online zu verbringen, 34 Prozent 21 bis 40 Stunden und 11 Prozent mehr als 40 Stunden (Abbildung 2). Bei den Non-MMORPGs-Player fallen die Werte deutlich geringer aus (zwei Prozent, vier Prozent und zwei Prozent adäquat zu den genannten Online-Zeiten). In Deutschland sollen bereits drei Prozent der Internetuser von der Onlinespielsucht betroffen sein (Wölfling und Müller, 2010).

Yee (2006) versucht die Motive für Onlin gaming faßbar zu machen. Er erstellt einen Fragebogen von 40 Items. Es konnten Daten von MMORPGs-Gamern gesammelt werden. Dabei werden drei Hauptmotive identifiziert: *Achievement* (Leistungskomponente), *Social* (Soziale Komponente) und *Immersion* (Eintauchen und Vertiefung). Vor allem das letzte Motiv ermöglicht es den Spielern, sich in eine Onlinespielsucht reinzuspielen.

Young (2009) betont in ihrem Artikel, dass auf gewisse Zeichen geachtet werden müsse, wie zum Beispiel die Frage, ob sich ein Spieler auch Offline gedanklich mit dem Spiel befasst. Falls der Spieler sämtliche sonstige Aktivitäten, wie Schule, Arbeit oder Studium vernachlässigt und der Fokus nur noch auf das Online-Spiel gerichtet ist, besteht hohe Spielsuchtgefahr. Sie betont weiters, dass Online Gaming auch als psychologische Flucht (*Escape*) benutzt wird, um von Problemen im Alltag abzulenken.

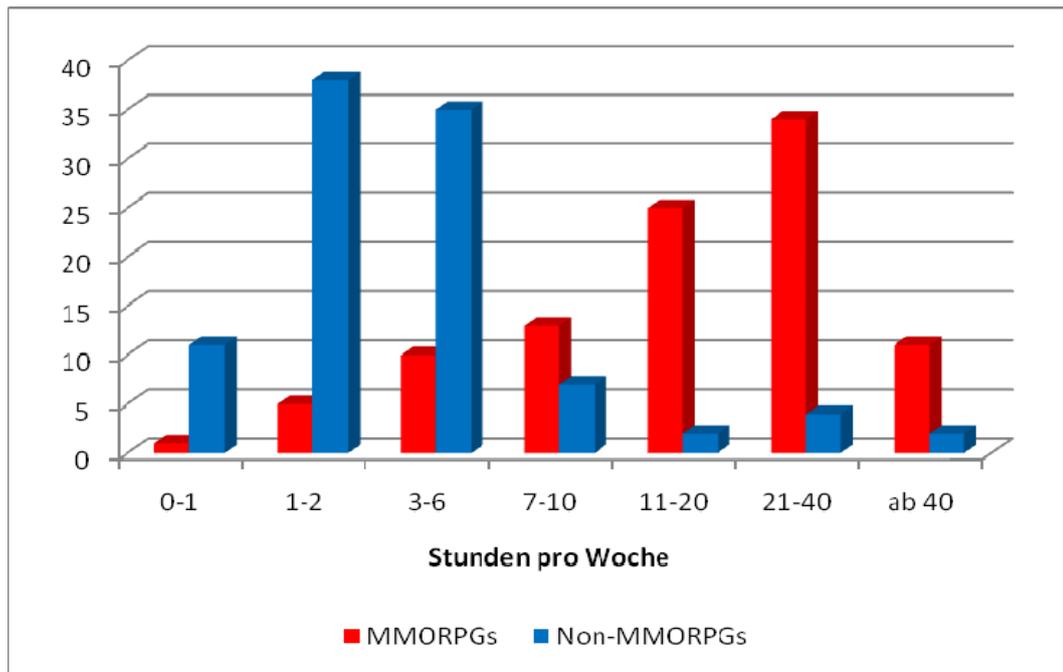


Abbildung 2: Zusammenhang zwischen Onlinezeit und MMORPGs und Non-MMORPGs in Anlehnung an Ng und Wiemer-Hastings (2005)

Die Zielgruppen von Peters und Malesky (2008) umfasst MMORPGs-Gamer, die bei einer der größten Multionlinegames (9 Millionen regelmäßige User) mitspielen. Bei diesem Spiel verbringen die MMORPGs-Gamer mehr als 20 Stunden jede Woche mit dem Onlinegame. Die Autoren stellen fest, dass je mehr Zeit die MMORPGs-Gamer mit dem Online Spiel verbringen, desto mehr Probleme erleben die Spieler im realen Leben (vergleiche Stetina, Kothgassner & Kryspin-Exner, 2010). Es geht soweit, dass die Spieler mehr Zeit mit Spielen beschäftigt sind, als mit face-to-face Kontakten. Daher werden Bekannte aus den Gilden zu engeren Freunden, als die Freunde aus dem echten Leben.

Wood, Griffiths und Parke (2010) untersuchen in ihrer Studie das Phänomen *time loss* (Zeitverlust) bei Onlinegamern. Es nahmen 280 Personen an der Untersuchung teil, die im Alter von 16 bis 51 Jahre liegen (Durchschnitt: 22,6). Die Gamer verbrachten durchschnittlich 12,5 Stunden pro Woche mit Onlinegames. Den Effekt des „Die Zeit aus den Augen verlieren“ (vergleichbar mit Csikszentmihalyi's Flow-Erleben, 1996) fanden die meisten Spieler als einen positiven entspannenden Effekt. Sie bezeichneten diesen Zustand auch als einen Weg, aus dem Alltagsstress zu entfliehen. Dieser Effekt tritt vor allem bei komplexen Onlinespielen auf, bei denen in Gilden gespielt wird. Der negative

Effekt ist, dass die Onlinegamer nach dem Spielen berichten, dass ihnen nicht bewusst war, wieviel Zeit vergangen ist, und dass sie meinten, dass sie die Zeit besser hätten nützen können. Ein einfacher und effektiver Trick, um die Zeit die online verbracht wird nicht aus den Augen zu verlieren ist, sich vor dem Spiel einen Wecker zu stellen, um dann beim losgehen des Alarms, das Spielen beenden zu können.

Smahel, Sevcikova, Blinka und Vesela (2009) kommen in ihrem Artikel über Abhängigkeit und Internapplikationen zu dem Schluss, dass „es im Rahmen der virtuellen Umgebung zur leichteren Fixierung der Befriedigung von Bedürfnissen kommt, denn das Internet selbst trägt die Charakteristik der leichteren Zugänglichkeit und des mühelosen Zugangs“. Sie meinen allerdings weiters, dass Internetabhängigkeit, eher eine sehr allgemeine Bezeichnung für die übermäßige Nutzung der Computers sei, wollen diese aber nicht unterschätzen.

### 3 INTERNET UND LEBENSQUALITÄT

*Gesundheit ist das Wichtigste auf der Welt.*

*Unbekannt*

Das Gefühl des subjektiven Wohlbefindens ist eines der wichtigsten Dinge im Leben des Menschen. Es wird in der Psychologie auch als Synonym zu Glück verwendet. Ein Sprichwort aus dem Volksmund besagt: „Wie gut es einem geht, weiß man erst zu schätzen, nachdem man krank war!“ Was bedeutet, dass die Abwesenheit von Krankheit, also die Gesundheit, im gesunden Zustand meist nicht bewusst wahrgenommen wird. Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität hängen eng miteinander zusammen.

Die Welt Gesundheitsorganisation (World Health Organisation, WHO) beschreibt Gesundheit 1948 wie folgt: „Der Zustand der völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“ Im Jahr 1986 definiert die WHO Gesundheit: „Gesundheit ist ein positiver funktioneller Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychosozialen Gleichgewichtszustandes, der erhalten beziehungsweise immer wieder hergestellt werden muss.“ Demnach ein Zustand, der völligen Abwesenheit von Beschwerden jeder Art. Ob und inwieweit diese Sichtweise der WHO nach fast 25 Jahren noch Gültigkeit besitzt, und in welcher Weise das Wohlbefinden und die Lebensqualität mit dem Internet zusammenhängt, wird in diesem Kapitel beschrieben.

#### 3.1 WOHLBEFINDEN UND LEBENSQUALITÄT

Das oben genannte Zitat der WHO (1986) schließt das biopsychosoziale Modell (Engel, 1976) mitein. Dieses Modell steht für drei Dimensionen, die sich einander ergänzen. Bio steht für Viren, Bakterien, Verletzungen und genetische Dispositionen. Psycho beinhaltet die psychischen Faktoren wie Verhalten, Kognition, Emotion und Bewältigung. Sozial beschreibt die Umweltfaktoren: Sozioökonomischer Status, Ethnische Zugehörigkeit und

soziale Netzwerke (Renneberg & Hammelstein, 2006, S.9). Es ist ein salutogenetisches Modell, weil es sowohl Schutzfaktoren als auch generelle Widerstandsressourcen einbindet. Antonovsky (1979) prägte den Begriff Salutogenese (Salus, Lat.: Unverletztheit, Heil, Glück; Genese, griech.: Entstehung). Wobei Salutogenese als positives Pendant zu Pathogenese verstanden wird. Ihm war der Begriff wichtig, damit das Augenmerk auf Gesundheit und nicht Krankheit gelegt wird.

Antonovsky (1979) beschreibt zwei Pole in seinem Modell. Einerseits den Pol der völligen Gesundheit, Zufriedenheit und des Wohlbefindens, das sogenannte *health ease* und auf der anderen Seite den Pol der völligen Abwesenheit von Wohlbefinden und Gesundheit, das *dis-ease*. Es wird auch als Health-ease-dis-ease-Kontinuum (HEDE-Kontinuum) bezeichnet.

Mit Hilfe dieses Kontinuums und der Sichtweise des biopsychosozialen Modells ist es möglich, Lebensqualität zu bestimmen und beschreiben. Da Lebensqualität ein Konstrukt ist, welches schwer zu messen ist und nur aufgrund von individuellen Bewertungen vergleichbar ist, hat sich die WHO (1997) um eine komplexe Definition bemüht:

„Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertesystemen, in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Maßnahmen und Anliegen. Es handelt sich um ein breites Konzept, das in komplexer Weise beeinflusst wird durch die körperliche Gesundheit einer Person, den psychischen Zustand, die sozialen Überzeugungen und ihre Stellung zu den hervorstechenden Eigenschaften der Umwelt.“

Demnach ist Lebensqualität ein multidimensionales Konstrukt. Bullinger, Ravens-Sieberer und Siegrist (2000) verweisen auf den Subjektbezug, der in der Regel den Realitätsgehalt der Lebensqualität definiert. Was bedeutet, dass die Einschätzung der Lebensqualität nur für sich selbst zutreffend sein kann.

Becker (1991) beschreibt in dem Modell des Wohlbefindens vielfältige Faktoren und teilt die Lebensqualität einerseits in psychisch und physisch und andererseits in aktuell und habituell (state und trait) ein. Für den psychisch-aktuellen Bereich ordnet er positive Gefühle und positive Stimmungen zu. Psychisch-habituelle Faktoren sind laut Becker (1991) zum Beispiel die Seltenheit negativer Gefühle und Stimmungen.

Die Aussagen bei Wohlbefinden-Fragebögen hängen häufig von der Tageszeit ab, in der sie ausgefüllt wurden. Außerdem können bereits kleine Mißstände oder Unannehmlichkeiten die Aussagen bei den Teilnehmern negativ verändern (Kahnemann & Krueger, 2006).

Zwei wichtige Faktoren, die das Wohlbefinden beeinflussen und verstärken können, sind soziale Kontakte und Bewegung. Diese Aspekte werden nun in den folgenden Kapiteln beschrieben.

### 3.2 SOZIALE ASPEKTE DES WOHLBEFINDENS

Ein nicht vernachlässigbarer Aspekt von Gesundheit und Wohlbefinden ist soziale Unterstützung und Integration. Menschen brauchen Menschen. Soziale Unterstützung kann helfen Situationen zu bewältigen und als hilfreich empfunden werden.

Dabei lassen sich sowohl qualitative und quantitative Merkmale sozialer Interaktionen unterscheiden. Antonucci (2001) unterscheidet zwischen sozialem Netzwerk (*social network*; quantitative Aspekte) und sozialer Unterstützung (*social support*; qualitative Aspekte). Laireiter (1993) unterscheidet bei den sozialen Netzwerken folgende Dimensionen: die Struktur (Größe, Vernetzung, Dicht von Netzwerken), die Relation und Interaktion (Dauer, Frequenz und Art der Kontakte), den Inhalt und die Funktion (Unterstützung oder auch Belastung der Akteure des sozialen Netzwerkes) und die Evaluation (zum Beispiel die Zufriedenheit der Netzwerkteilnehmer). Die aktiven Bindungen stellen ein wichtiges Maß der sozialen Integration dar.

Bei sozialer Unterstützung gibt es einen Unterstützungsgeber und einen -nehmer. Dunkel-Schetter, Blasband, Feinstein und Bennet (1992) beschreiben, dass der Unterstützungsempfänger die Belastung erlebt, und der Unterstützungsgeber Unterstützung leistet. Dabei wird zwischen drei verschiedenen Formen unterschieden: informationelle Unterstützung (konkrete Tips, , relevante Information, Ratschläge und Anregungen), instrumentelle Unterstützung (finanzielle und materielle Bereitstellung, sowie Zeit und Raum schaffen, durch Hilfsmaßnahmen, bei zu erledigenden Aufgaben) und emotionale Unterstützung (Trost und Wärme geben, für Ermunterung sorgen, Mitleid fühlen und Lob aussprechen).

Van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman und Engels (2009) untersuchen den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden, zwanghaften Internetverhalten (Compulsive Internet Use) und Online-Kommunikation. An der Untersuchung nahmen 663 Personen teil. Sie fanden heraus, dass Teilnehmer, die als Online-Kommunikationsmittel hauptsächlich den Chat (eine synchrone Kommunikationsform) verwenden, mehr zum zwanghaften Internetverhalten neigen, als die Teilnehmer, die den Weg der E-Mail Kommunikation (eine asynchrone Kommunikationsform) bevorzugen. Außerdem betonen sie, dass vermehrter Internetgebrauch das Wohlbefinden negativ beeinflussen können.

In der Studie von Engelberg und Sjöberg (2004) werden Internetverhalten und Emotionale Intelligenz in Zusammenhang gestellt. Das Internetverhalten wird mit der Internet Addiction Scale erfasst. 41 Studenten im Alter zwischen 18 und 28 Jahre (Durchschnitt: 21,1) brachten ein faszinierendes Ergebnis hervor. Die Experten konnten eine negative Korrelation zwischen exzessiven Internetusern und emotionaler Intelligenz feststellen. Eine der Haupterklärungen für dieses Phänomen ist laut Engelberg und Sjöberg (2004), dass durch die lange Zeit im Internet direkter Kontakt mit Mitmenschen und Freunden zu kurz kommen würde. Durch diese geringe direkte face-to-face Interaktion würde die emotionale Intelligenz leiden. In weiterer Folge ergänzen sie, dass sich exzessive Internetuser isolierter und daher eher einsam fühlen.

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch Amichai-Hamburger und Ben-Artzi (2003). Die 89 Teilnehmer waren zwischen 16 und 58 Jahre alt (Durchschnitt: 26,6). Einerseits kommen sie, ähnlich wie Engelberg und Sjöberg (2004), zu dem Ergebnis, dass übermäßiges Internetverhalten zu Einsamkeit führen kann. Andererseits zeigen die Ergebnisse auf, dass vor allem einsame Personen dazu neigen, vermehrt im Internet zu sei, um dort Zeit zu verbringen.

Auch neueren Studien können an vorangegangene Ergebnisse anschließen. Caplan (2007) untersucht den Zusammenhang zwischen Einsamkeit, soziale Ängste und dem problematischen Internetgebrauch PIU. An der Studie haben 343 Studenten im Alter zwischen 18 und 28 Jahren (Durchschnitt: 19,4) teilgenommen. Ein Ergebnis beschreibt einen engen Zusammenhang von sozialen Ängsten, Einsamkeit und dem PIU.

Kim, LaRose und Peng (2009) führen ähnliche Untersuchungen durch. Auch sie bestätigen die bereits erwähnten Ergebnisse. Bei ihrer Studie nahmen 635 Studenten teil. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass Personen, die im echten und realen Leben, also Offline, Probleme haben (zum Beispiel Schwierigkeiten bei sozialen Interaktionen und daher empfundene Einsamkeit), auch mit ihrem Internetverhalten Probleme haben und diese nur schwer kontrollieren können. Leider ergibt sich daraus ein Teufelskreis. Je mehr die Betroffenen Online sind, desto eher ziehen sie sich zurück und weichen ihren Problemen aus. Die Einsamkeit steigt. Weiters meinen die Autoren, dass die *entertainment applications* (Unterhaltungsmedium Internet) den größten Wert für das Wohlbefinden der User hat. Daraus schließen sie, dass es harmlos ist, soziale Interaktionen im Internet zu haben und auszuleben, solange diese auch in der echten Welt stattfinden und gepflegt werden.

Auch Taylor (2002) kommt in seinem Artikel zu einem ähnlichen Schluss. Internet bietet eine zusätzliche Möglichkeit seine Freundschaften und Kontakte zu pflegen und mit ihnen in Verbindung zu stehen. Es finden also keine persönlichen Änderungen statt. Er betont aber auch, dass diese Technologie natürlich mögliche vorhandene negative Verhaltensweisen verstärken kann.

Ceyhan und Ceyhan (2008) kommen bei Ihrer Studie mit 529 türkischen Studenten zu dem Ergebnis, dass es einen starken Zusammenhang zwischen exzessivem Internetverhalten (gemessen mit dem PIUS) und Einsamkeit gibt (gemessen mit UCLA Loneliness Scale). Sie konnten allerdings nicht feststellen, in welche Richtung der Zusammenhang wirkt.

### 3.3 WOHLBEFINDEN DURCH BEWEGUNG UND SPORT

Auch Sport spielt eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden. Sport wird nicht nur mehr in Leistungssport und Freizeitsport unterteilt. Der Gesundheitssport stellt heute einen wichtigen Aspekt im Sport dar. 68,4 Prozent der Männer und 76,7 Prozent der Frauen geben an aktiv zu sein (Statistik Austria, 2007; Abbildung 3). Aktiv sein bedeutet hier, zumindest dreimal in der Woche durch körperliche Betätigung wie Radfahren, Schwimmen oder Laufen ins Schwitzen zu kommen. Dabei steht der körperliche Gesundheitsnutzen nicht im Vordergrund. Dies wäre zum Beispiel die Festigung der Tiefenmuskulatur, um Rückenschmerzen vorzubeugen beziehungsweise abzubauen.

Verschiedene positive Motivatoren bilden den Reiz des Sports. Singer, Eberspächer, Bös und Rehs beschreiben 1980 sechs mögliche Anreize für Sport. Darunter zählen die soziale Erfahrung, als Mittel zur Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit, das Erleben und Spannung und Risiko, eine ästhetische Erfahrung, als asketische Erfahrung, als Entspannung und Katharsis. Weiters geben Brehm, Bös, Opper und Saam (2002) die Kernziele des Gesundheitssports wie folgt an: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Bewältigung von Beschwerden und Mißbefinden, Aufbau von Bindung an gesundheitssportlichen Maßnahmen und Verbesserung der Bewegungsapparate.

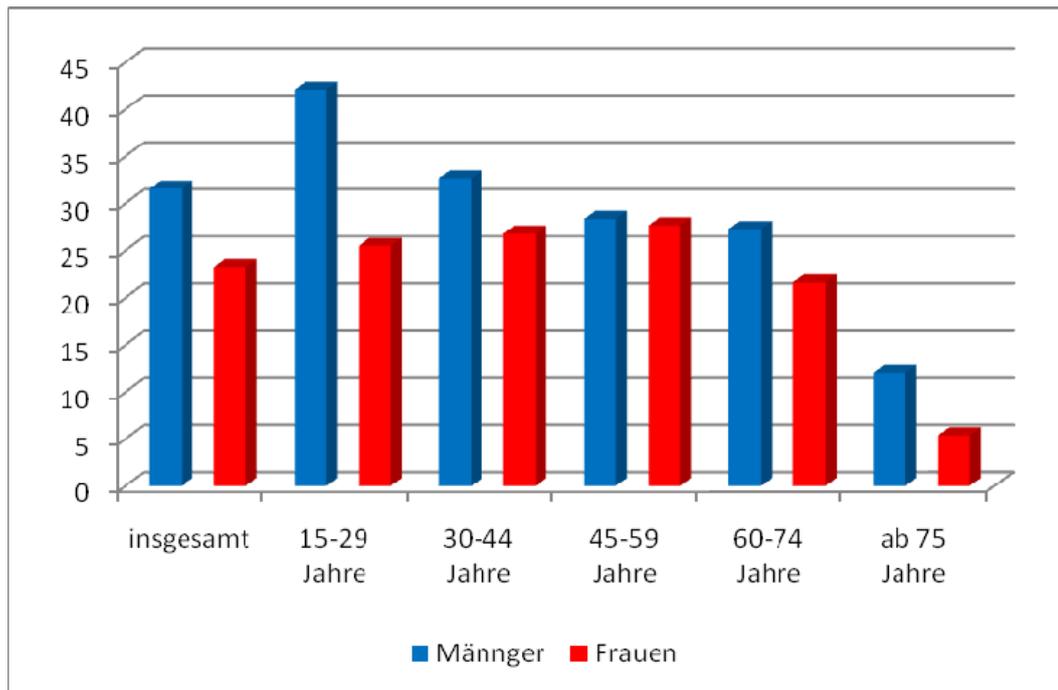


Abbildung 3: Körperliche Aktivität in Anlehnung an Statistik Austria 2007

Der psychische Nutzen körperlicher Betätigung ist für das Wohlbefinden von großer Bedeutung. Schlicht (1994) erfasst in seiner Metastudie einen deutlichen Zusammenhang zwischen physischer Aktivität und Variablen der seelischen Gesundheit. Diese sind unter anderem Lebenszufriedenheit, Angstfreiheit, positive Stimmung und Stressresistenz.

Dabei werden kurzfristige und langfristige Effekte unterschieden. Metzenthin und Tischhauer (1996) beschreiben den stärksten Effekt in den Dimensionen gute Laune, Ruhe und Aktiviertheit. Die Verbesserung der Befindlichkeit nach sportlichen Aktivitäten dauert bis zu vier Stunden an. Abele und Brehm (1993) benennen diesen Effekt bei Ausdauersport und Fitneßaktivitäten als Äquilibrationseffekt. Im Gegensatz dazu wird von Alfermann und Stoll (1996) der Disäquilibrationseffekt beschrieben. Dieser tritt bei Wettkämpfen, wie zum Beispiel bei einem Tennismatch ein. Ein emotionaler Spannungsbogen wird dabei von Anspannung bis zur Entspannung durchlaufen.

Taylor (2000) beschreibt, dass sich langfristige Effekte erst nach einer regelmäßigen Ausübung von mindestens zehn Monaten einstellen. Weiters wird erklärt, dass Sport vor

allem dann als Reduktion und Prävention von Angst und Stress wirkt, wenn dieses freudvoll erlebt wird und ermöglicht von besorgten Gedanken ablenken zu können.

Es kommt allerdings auch darauf an, welche Art von Sport ausgeübt wird. Alfermann und Stoll (1997) beschreiben, dass vor allem Ausdauersport Stressanfälligkeit reduziert. Sie erklären dieses Phänomen einerseits durch die schnellere Erholungsphase, andererseits durch die bessere und schnellere Anpassungsleistung auf stressinduzierte Reize aufgrund der besseren körperlichen Fitness. Dies konnten Crews und Landers (1987) bereits in ihrer Metaanalyse bestätigen. Alfermann und Stoll (1997) unterstreichen, dass Entspannungstraining in Kombination mit einer Ausdauersportart eine optimale Verbesserung des psychischen Wohlbefindens darstellt.

Sport hat außerdem den Vorteil, dass er meist in sozialem Kontext getätigt wird. In diesem Zusammenhang stellt Rittner (1997) fest, dass Sport durch seinen Gesundheitsnutzen nicht nur durch die motorischen Aktivitäten bezieht. Er meint, dass durch die im Sport entstehenden sozialen Entdifferenzierungseffekte erst die Möglichkeit zur psychischen Entspannung gewährleistet werden kann.

Auch Bös und Brehm (1999) kommen zusammenfassend zu dem Schluss, dass „die Ausübung von sportlicher Aktivität, sowohl zur problem- als auch zur emotionsbezogenen Bewältigung von Beschwerden und Mißbefinden beitragen kann“. Außerdem meinen die beiden Experten, dass „die Stärkung emotionaler, kognitiver und sozialer Aspekte von Gesundheitsressourcen durch sportliche Aktivität einerseits zu einer Verbesserung der subjektiven Lebensqualität beitragen und andererseits günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Problemen geschaffen werden“.

Doch wie weit hängen die Internetnutzung und die Lebensqualität zusammen? Genau dieser Fragestellung widmeten sich Gordon, Juang und Syed (2007) in Ihrer Studie. Dazu befragten sie 312 Studenten mit dem durchschnittlichen Alter von 21,3 Jahren. Sie erhoben folgende fünf Faktoren mittels der Fünf-Internet Use Scale: Freunde treffen (*meeting peolpe*), Informationssuche (*Information Seeking*), Ablenkung (*Distraction*),

Stressbewältigung (*Coping*) und E-Mail. Sie kommen zum Schluss, dass der Grund, das Internet zu nutzen ein wichtiger Faktor der Stressbewältigung ist. Chang und Yeh (2003) kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Gordon und Kollegen (2007) kommen in Ihrer Untersuchung zum Schluss, dass Internetnutzung und Wohlbefinden positiv zusammenhängen. Das Internet für Stressbewältigung zu verwenden erzielt in Ihrer Studie einen negativen Effekt auf das Wohlbefinden.

## 4 INTERNET UND STRESS

*Nur durch planmäßige Selbstanalyse  
können wir erfahren, was wir wirklich wollen;  
allzu viele Menschen, leiden lebenslänglich,  
weil sie zu konservativ sind, eine radikale Veränderung,  
einen Bruch mit der Tradition zu riskieren.  
Seyle (1976, S.33)*

Stress ist aus unserer Alltagssprache nicht mehr wegzudenken. Aufgrund der Schnelllebigkeit unserer Zeit wird einem ständig vieles abverlangt. Stress entsteht. Termine überfüllen den Timer und Kalender. Freizeit artet in Freizeitstress aus. Wie und warum sich Stress bildet, und welche Auswirkungen Stress zufolge hat, wird nun im folgenden Abschnitt beschrieben und erläutert.

### 4.1 STRESS UND BELASTUNG

In der wissenschaftlichen Psychologie finden sich drei verschiedene Zugänge um Stress zu beschreiben: situationsbezogen, reaktionsbezogen und transaktional. Diese Ansichten werden nun kurz erklärt.

Holmes und Rahe (1967) gehen davon aus, dass Stress durch einen bestimmten Reiz verursacht wird, also situationsbezogen ist. Dieser kann - muss aber nicht - ein negatives Lebensereignis sein. Stress kann zum Beispiel auch durch einen Unfall ausgelöst werden. Es können allerdings ebenso Ereignisse wie eine Geburt oder eine Eheschließung sein, die Stress auslösen. Situationen, von denen allgemein angenommen wird, dass sie ausschließlich positive Auswirkungen haben, zählen auch zu diesen kritischen Ereignissen. Die Autoren definieren Stress als das Ausmaß, in dem Personen ihr Leben als Folge bestimmter Ereignisse umstellen müssen. Weiters beschreiben sie, dass das Ausmaß und die Folgen des Ereignisses direkt mit dem Grad des Stress

zusammenhängen. Die emotionale Tiefe des Ereignisses spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Im folgenden Modell von Selye (1976) werden wichtige Aspekte, wie Alltagsprobleme, sogenannte *daily hassles*, und der Einfluss von Personenfaktoren berücksichtigt. Dieses Modell bezieht sich auf den Aspekt der Reaktion. Erst das Verhalten einer Person zu einem bestimmten Ereignis, löst Stress aus (Selye, 1976). Diese Stressreaktion verbraucht Anpassungsenergie. Durch Ruhephasen können diese Energien wieder aufgebaut werden. Fehlen diese Ruhephasen, dann kommt es zu Defiziten und in weiterer Folge zur Erschöpfung des Energiereservoirs.

Selye ist ein Vorreiter auf dem Gebiet der Stressforschung. Er beschreibt 1976 Stress als körperliche Reaktion auf den Organismus auf eine bedrohliche Situation. Die Stressempfindung kann, je nach Person, unabhängig vom Ereignis intensiver oder weniger intensiv sein. Sie ist ereignisunabhängig. Selye (1976) beschreibt weiters zwei verschiedene Arten von Stress. Einerseits bietet er an, Stress als Herausforderung zu sehen. Dadurch impliziert Stress positive Emotionen. In diesem Fall wird von Eustress gesprochen. Wird der Stress andererseits zuviel und kann dieser nicht mehr bewältigt werden, ist von Distress die Rede. Dieser hat einzig eine negative Denotation.

Rosenmann (1993) stellt fest, dass es zwei verschiedene Personentypen gibt. Folgende Eigenschaften werden der Typ-A-Person zugeordnet: kompetitiv, aggressiv und feindselig. Diese Personen weisen vermehrt Stresssymptome auf, als Typ-B-Person, die eher kooperativ, geduldig und entspannt sind. Das erste Konstrukt von Holmes und Rahe (1967) wird mittels der sogenannten Social Readjustment Rating Scale gemessen. Das zweite Konstrukt wird durch drei sich ergänzende Wege ermittelt: das Verhalten wird beobachtet, Selbstaussagen der Personen werden ausgewertet und physiologische Daten zum Beispiel mittels Hautleitwiderstand gemessen.

Die beiden genannten Konstrukte sind für sich alleine nach Ansicht von Lazarus und Folkmann (1984) nicht vollständig. Deswegen wird im dritten Modell das Wesentliche

der beiden ersten Modelle miteinander verknüpft. Stress wird sowohl als Reiz, als auch als Reaktion beschrieben. Dieses Stressmodell, welches in der wissenschaftlichen Psychologie das aktuellste darstellt, stammt von Lazarus und Folkman (1984). Es wird als transaktionales Stressmodell bezeichnet und ist prozesshaft. Die Experten beschreiben einen mehrphasigen Prozess und betonen die alleinige negative Auswirkung von Stress.

Lazarus und Folkman (1984) beschreiben drei Phasen: primary appraisal, secondary appraisal und reappraisal. Die erste Phase wird durch eine primäre Bewertung bestimmt. In dieser Phase wird zunächst die vorherrschende Situation für das eigene emotionale Befinden definiert. Dabei gibt es drei Möglichkeiten: Die Situation kann günstig, irrelevant oder schädlich für das emotionale Befinden sein. Bei der schädlichen Einstufung wird zusätzlich zwischen drei möglichen Bereichen unterschieden: Erstens Schaden und Verlust - dabei wird erkannt, ob und wie weit bereits eine Beeinträchtigung erfolgt ist. Der zweite Bereich klärt, ob es zu einer Bedrohung kommt, und ob eine Beeinträchtigung zu erwarten ist. Der dritte Bereich ist die Herausforderung. Hier wird bestimmt, ob durch die Situation möglicherweise ein Gewinn eintreten kann.

In der zweiten Phase, wird vor allem eingeschätzt, ob und inwiefern Ressourcen vorhanden sind, um die aktuelle Situation bewältigen zu können. Diese Phase kann sich auch mit der ersten Phase überschneiden.

Die dritte Phase wird Neubewertung genannt. Die zuvor genannten Entscheidungen treffen nun zusammen. Es erfolgt möglicherweise eine Neubewertung der Situation. Die Person schätzt nun ein, ob die verfügbaren Bewältigungsstrategien reichen, um das Problem nach den eigenen Vorstellungen bewältigen zu können. Dies wird auch Anpassungsreaktion genannt. Glaubt die Person nicht daran, mit der Situation umgehen zu können beziehungsweise diese bewältigen zu können, so wird Stress empfunden. Dabei kann der Stressstimulus oder auch Stressor genannt, unter verschiedenen Punkten klassifiziert werden. Es wird zwischen den exogenen und endogenen Stressoren unterschieden, wobei beide Punkte zusätzlich zwischen sensorisch/psychisch und physisch/zellulär unterteilt werden können (Rensing, Koch, Rippe & Rippe, 2006).

Rensing und Kollegen (2006) zählen zu den exogenen Stressoren sensorisch/psychisch unter anderem der Erwartungsdruck, Termine, Jetlag, Verkehr, Isolation, Reizüberflutung, Fallschirmsprung, Bedrohung durch Mensch, Tier oder Naturereignisse, aber auch Nahrungs- und Wassermangel oder Lärm und Verletzungen. Zu den endogenen Stressoren im Bereich sensorisch/psychisch zählen zum Beispiel unangenehme Gefühle, Hunger, Durst, Versagensängste, Einsamkeit, Schlafstörungen sowie Krankheitsgefühle und intrapsychische Konflikte. Als exogene Faktoren im Bereich physisch/zellulär werden körperliche Belastungen und zum Beispiel auch krankmachende Viren und Bakterien genannt. Endogene Stressoren auf dieser Ebene sind vor allem Entzündungen, Zellschäden, sowie Erschöpfungszustände und Krebs. Es wird deutlich, dass Stressoren verschiedenste Ursachen haben können und vielfältig auf den Körper einwirken.

Während der Entwicklungsphase kann es psychosozialen Stress bei Beziehungsproblemen mit Personen oder Institutionen geben. In diesem Rahmen fallen Eltern, genauso wie Geschwister und Lebenspartner. Auch in der Schule, im Berufsleben oder später in Seniorenheimen spielen diese Faktoren eine Rolle. Eagle, Hardt, Nickel, Kappis und Hoffmann (2002) beschreiben in Ihrer Studie sogenannte Risiko- und Schutzfaktoren, welche auf die Entwicklung einwirken und Stresserfahrungen beeinflussen können.

Eagle und Kollegen (2002) zählen zu den stressauslösenden Risikofaktoren zum Beispiel ein niedriger sozioökonomischer Status, schlechte Schulbildung der Eltern, große Familien, eine psychische Störung bei einem oder beider Elternteile, alleinerziehende Mutter, sexueller oder aggressiver Mißbrauch oder auch autoritäres väterliches Verhalten. Im Gegenteil zählen zu den Schutzfaktoren unter anderem eine dauerhafte gute Beziehung, überdurchschnittliche Intelligenz, lebenszeitlich spätere Familiengründung, ein sicheres Bindungsverhalten und verlässlich unterstützende Bezugspersonen.

Reimann und Pohl (2006) listen die Reaktionen von Stress auf. Die körperlichen Reaktionen dienen der Bereitstellung von Energie für eine etwaige notwendige Aktivierung. Damit einhergehend kann zum Beispiel der Atem beschleunigt werden, eine erhöhte Muskelspannung auftreten, der Herzschlag kann sich erhöhen, und es gibt sogar eine kurzfristige erhöhte Schmerztoleranz. Zu den psychischen Reaktionen zählen sie innere Unruhe, Gereiztheit, Hilflosigkeit und Konzentrationsstörungen.

#### 4.2 FREIZEITSTRESS

Unser System hat im Laufe der letzten Jahrzehnte eine recht wohlhabende Gesellschaft hervorgebracht. Dadurch wurden viele Möglichkeiten gefunden, wie Personen nach der Arbeit das Freizeitleben gestalten können. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt und unüberschaubar. Es gibt so vieles zu erforschen, zu erkunden und zu erleben. Laut Zellmann (2002) macht die Freizeit „mehr als das halbe Leben aus“. Für viele Personen ist das allerdings nicht genug.

Freizeit hat schon seit längerer Zeit den Weg in die Forschung gefunden. Bereits 1958 hat Habermas die sogenannte Kompensationshypothese beschrieben. Dabei werden drei Funktionen der Freizeit unterschieden, die sich aufgrund von Fremdbestimmung, Abstraktheit und Leistungsanspruch ergeben. Die erste der drei Funktionen ist die regenerative. Diese Funktion war zu früheren Zeiten auf die körperliche Erschöpfung hin gerichtet. Aufgrund veränderter Arbeitsbedingungen im Laufe der Jahre bezieht sich diese Funktion nun vor allem auf Regeneration psychischer Aspekte. Die zweite Funktion ist die suspensive. Diese Funktion ermöglicht eine Aufhebung der Fremdbestimmung aufgrund von arbeitsähnlichem Verhalten in der Freizeit. Die kompensatorische Funktion ermöglicht das Anstreben der Erwartungen am Leben, die nicht in der Arbeit erfüllt werden können.

Nicht nur im Arbeitsalltag, sondern auch in der freien Zeit ist bei vielen der Terminkalender voll. Diese Menschen wollen die Freizeit sinnvoll nutzen, bedenken allerdings nicht, dass es nicht gut ist, wenn sie jede Minute ihrer freien Zeit verplanen.

Eine weitere Problematik ist die stetige wachsende Überschneidung von Freizeit und Arbeitszeit. Freizeit wird durch Erwartungen und Wünsche definiert. Laut Opaschowski (2006) konkurrieren diese Faktoren jedoch miteinander. Einerseits können sie passiv orientiert sein. Der Wunsch nach Ruhe, Erholung und Entspannung steht hier im Vordergrund. Andererseits will die Freizeit von den Menschen aktiv gestaltet werden. Im Mittelpunkt stehen Abenteuer Tatendrang und Erlebnishunger. Dies ist der aktive Teil. Dieser Gegensatz lässt Konflikte auftreten.

Freizeitstress lässt sich nun in zwei Bereiche teilen. Einerseits gibt es den Stress in der Freizeit und den Stress durch die Freizeit. Letzterer entsteht durch Erfolgszwang und gesellschaftlichem Druck (Reiter, 1993).

Opaschowski (2006) definiert den Freizeitstress wie folgt:

„Beim Freizeitstress handelt es sich um die Anhäufung vergleichsweise kleiner physischer und psychischer Belastungen, die sich ständig wiederholen und auf Dauer Stress verursachen: Aktivitätenstress beim Jogging oder Powerwalking, Kontaktstress in der Clique oder in Gesellschaft, Lärmstress bei Feiern oder Massenveranstaltungen“.

Der Freizeitstress hat also vielfältige Ursachen und ist geprägt durch permanente Belastungen. Diese Ursachen sind unter anderem Zeitknappheit, Überangebot, Arbeitstätigkeit, Crowding, sowie Langeweile und Einsamkeit. Die genannten Faktoren können sich überschneiden und gegenseitig beeinflussen (Opaschowski, 2006).

Unter Zeitknappheit wird die knappe Ressource der Zeit verstanden. Es kommt gerade am Wochenende zu einer Stress-Rallye (Opaschowski, 2006), da viele Angebote und Wünsche unter der Woche nicht in Anspruch genommen werden können. Grund für den Zeitschwund ist unter anderem ein Zuviel an Angebot und sich nicht entscheiden können, welche Aktivitäten nicht wahrgenommen und somit gestrichen werden. Was in diesem Sinne als Überangebot bezeichnet wird. Es kann frei entschieden werden, welche Angebote genutzt werden. Manchmal ist diese Selektion nur schwer möglich. Thiel

(2005) kommt in seinem Artikel zu dem Schluss, dass Depression eine Strategie darstellt, auf diese An- und Überforderung zu reagieren und daher eine Folge von Freizeitstress sein kann.

Viele Tätigkeiten werden in der Freizeit parallel und gleichzeitig ausgeführt, um Zeit zu sparen. Diese Form der Angebotsbewältigung kann leicht in Frust ausarten (Prahl, 2002) da nicht immer alle Erwartungen erfüllt werden können, weil sich die Konzentration auf verschiedene Tätigkeiten aufteilt.

Ein weiterer Punkt stellt die Arbeitstätigkeit dar. Bamberg (1993) beschreibt die Situation der hohen Arbeitsintensität. Daraus folgen fehlende Kapazitäten sich Ziele für die Freizeit zu setzen. Crowding ist ein weiterer Faktor der Freizeitstress verursachen kann. Reiter (1993) beschreibt dieses Phänomen als eine Reizüberflutung aufgrund von sozialer Dichte oder etwa Gedränge. Weiters erklärt er, dass Freizeitaktivitäten aufgrund dieses Phänomens negativ beeinflusst werden und dadurch das Erlebnis in der Freizeit nicht den gewünschten Effekt erzielt. Enttäuschung und Unzufriedenheit sind resultierende Folgen.

Langeweile und Einsamkeit sind die beiden letzten Faktoren, welche den Freizeitstress hervorbringen können und beeinflussen. Aufgrund der Schnellebigkeit und der vielen Möglichkeiten, die sich ergeben, folgt eine innere Vereinsamung inmitten von Kontaktflut und äußerer Hektik (Opaschowski, 2006). Ein selbstaufgelegter Druck kann nicht bewältigt werden. Tiefergehende Freundschaften und Knüpfung von engen Kontakten sind aufgrund der Schnellebigkeit schwierig aufzubauen (Opaschowski, 2006).

Opaschowski (2006) fasst folgende Fragen als Schlüsselfragen unseres Lebens zusammen: „Was ist eigentlich wichtig für mich und was nicht? Woher nehme ich den Mut, auch nein zu sagen? Und wie schaffe ich es, mich auf wenige Sachen zu beschränken, auch auf die Gefahr hin, etwas zu verpassen?“ Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen sollte es ermöglichen, den Freizeitstress, zumindest teilweise zu verringern.

### 4.3 BURNOUT

Mit Stress in Verbindung gesetzt wird das Burnout. Der Begriff des Ausbrennens wird bereits durch am Ende des 16. Jahrhunderts verwendet to burn out. Als „Zustand der totalen Erschöpfung“ (ICD-10, 2006) das Burnout in der International Classification of Disease beschrieben. Weil die Fähigkeit sich kurzfristig zu erholen verloren geht, kommt es dabei zu einer Reduktion der üblichen Aktivitäten um 50 Prozent für eine Dauer von mindestens sechs Monaten. Gibt es Burnout häufiger als in den Jahren zuvor? Ist Burnout eine natürliche Folge von chronischen Stress?

Es wird allgemein davon ausgegangen, dass Burnout vor allem in helfenden Berufen Einzug findet. Das wären vor allem Berufe wie erziehende und Dienstleistungsberufe, aber auch im Management oder bei Kreativen. Savicki und Cooley (1983) erklären, dass nur dann von Burnout gesprochen werden soll, wenn die drei Kernsymptome, emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und Leistungsunzufriedenheit vorliegen. Diese Symptome bilden die drei Hauptskalen des Maslach Burnout Inventory (MBI, 1981).

Dabei ist der Begriff Burnout, also ausgebrannt sein, irreführend. Unter ausgebrannt sein, könnte die Metapher verstanden werden, dass etwas schnell ausbrennt, wie zum Beispiel ein Haus oder etwa ein Auto. Burnout resultiert allerdings viel eher durch eine langandauernde Energieabgabe bei zu geringem Energienachschub (Burisch, 2006). Grund für diese schwindenden Kraftreserven sind das Streben nach einer zu hohen Zielerreichung und nach bestimmten unrealistischen selbstdefinierten Wünschen. Beim Streben nach Verwirklichung dieser ist es möglich, an einen Punkt zu gelangen, an dem die eigenen Ressourcen erschöpft sind. Ein Erschöpfungszustand tritt ein. Die betroffene Person befindet sich in dem Zustand des Dilemmas. Sie möchte die Zielerreichung nicht aufgeben, weiß aber, dass ebendieses nicht möglich ist zu erreichen. Und genau dieser Zustand beschreibt das Burnout-Syndrom.

Milgram (1970) beschreibt nachvollziehbar, warum selbst bei kaufmännischen Berufen Burnout greifen kann. Er berichtet von einer Selbstschutzstrategie der Reizausblendung bei stressüberlasteten Großstädtern. Aufgrund dieser Ausblendung wird eine frühe Beschäftigung mit den Alarmsignalen verhindert. Dadurch wird eine nüchterne Betrachtungsweise der Situation nicht möglich. Eine klarer Blick auf die bereits verzerrte Sichtweise ist nicht mehr möglich. Das vermeintlich peinliche Eingestehen der aktuellen unrealistischen Ziele wird nicht erwägt.

Der Unterschied zu reinem Stress besteht sinngemäß nach Faber (1983, S.14) wie folgt: „Burnout ist per se nicht die Folge von Stress. Erst durch unbewältigbarem Stress (mit Faktoren wie kein Ausweg erkennbar, kein Puffer vorhanden und kein Unterstützungssystem) wird Burnout ermöglicht.“

#### 4.4 FOLGEN VON STRESS

Stress kann negative Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben. Vor allem, wenn der Stress chronisch gelebt beziehungsweise erlebt wird. Es wird vom Dauerstress gesprochen. Das bedeutet, dass das Einwirken von Stress über einen längeren Zeitraum negative Folgen nach sich ziehen kann. Redtenbacher und Strauss-Blasche (1996) bezeichnen diesen Zustand als Alarmzustand, bei dem es nicht mehr möglich ist, die Anforderungen zu bewältigen. Weiters beschreiben die beiden Experten, dass folgende somatische Erkrankungen stressbedingt auftreten können: Bluthochdruck, Spannungskopfschmerzen, Migräne, chronische Rücken- und Nackenschmerzen, Sexual- und Schlafstörungen. Dadurch wird in weiterer Folge die Qualität der Freizeitgestaltung eingeschränkt.

Aber nicht nur somatische Gesundheitsrisiken entstehen durch Stress. Besonders häufig treten bei regelmäßigem Stress und hoher Intensität der Belastung diese psychischen Störungen auf: Adipositas, Suchtverhalten, Persönlichkeitsstörung, Neurosen und Zwangsneurosen, Angststörungen, Hysterien und vor allem Depressionen (Eppel, 2007).

Bei der Behandlung von stressbedingten Erkrankungen ist es essentiell, nicht nur auf die Folgen einzugehen, sondern vor allem auch die Ursachen der Konflikte und Belastungen zu erfassen und zu verändern. In vielen Fällen ist eine psychotherapeutische Behandlung, die medikamentös unterstützt wird, ein wichtiger Bestandteil, um die körperlichen Veränderungen und deren Auswirkungen wieder berichtigen zu können.

Stressfolgeschäden werden unter anderem durch Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, aber auch durch einen erhöhten Konsum von legalen Drogen wie Nikotin und Alkohol verstärkt. Eine wichtige und unumgängliche Präventionsstrategie stellt somit das Bewußtsein und die Integration einer gesunden Lebenshaltung ins eigene Leben dar. (Eppel, 2007).

#### 4.5 STRESSBEWÄLTIGUNG

Bei Verfahren zur Stressbewältigung wird versucht, dem Stress entgegenzuwirken und ihn zu bewältigen. Überwinden und Bewältigen bedeutet im Englischen *to cope with*. Daher hat sich der Begriff Coping als Synonym für Stressbewältigungsverfahren etabliert. Coping bedingt eine Einschätzung der eigenen Ressourcen. Mittels dieser Einschätzung, kann die Person abschätzen, ob die bedrohlich wahrgenommen Situation auch bewältigbar ist. Zwei mögliche Dimensionen dieser Einschätzung werden von Lazarus und Folkman (1984) vorgegeben. Sie unterscheiden zwischen dem problemorientierten Coping und dem emotionsorientierten Coping. Das problemorientierte Coping zielt darauf ab, die bedrohlich wahrgenommene Situation zu verändern.

Laut Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo und Katon (1990) wird diese Art der Stressbewältigung vor allem bei Krisensituationen eingesetzt und ist dann auch die effektivere Art der Bewältigung. Bei dem emotionsorientiertem Coping gilt es, die eigenen Emotionen zu regulieren.

Zusätzlich kann Coping in Konfrontation und Vermeidung unterteilt werden. Bei der Konfrontation wird die streßerzeugende Situation aktiv bewältigt, indem sich die Person

der Situation stellt. Diese Konfrontationsstrategien führen bei langwierigen Problemen zu einer Verbesserung. Bei der Vermeidung wird die stressauslösende Situation bewußt vermieden. Die Person versucht die Situation zu umgehen. Laut Smith, Ruiz und Uchino (2000) kann diese Verhaltensstrategie zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen.

Bodenmann (2000) ergänzt die von Lazarus vorgelegten individuellen Copingstrategien durch drei Formen des dyadischen Coping: das gemeinsame Coping, das supportive Coping und das delegiert dyadische Coping. Beim gemeinsame Coping sind die Partner gleichgestellt und Lösen das Problem mit gegenseitiger Solidarität. Beim supportiven Coping stehen gegenseitige emotionale und instrumentelle Unterstützungsmaßnahmen im Vordergrund. Beim delegiert dyadischen Coping übernimmt der Partner die zu lösende Aufgabe und entlastet ihn dadurch. Alle drei Formen können emotions- oder problemorientiert sein. Er nennt es das Konzept der sozialen Unterstützung.

Sport und Bewegung stellen bei der Stressbewältigung einen wichtigen Faktor dar. Plante und Rodin (1990) beschreiben, dass durch Sport und Bewegung das psychische Wohlbefinden verbessert wird, und auch das Selbstbild, die Selbstachtung und die Selbstsicherheit steigen. Sie nennen folgende psychologische Prozesse, zur Erklärung der Steigerung des psychischen Wohlbefindens: verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit erhöht das Selbstvertrauen und die Selbstregulationsfähigkeit; körperliche Aktivität ist eine Meditationsform, die einen entspannten Bewusstseinszustand fördert; körperliche Aktivität erlaubt die Ablenkung von unangenehmen Gedanken, Gefühlen und Verhaltenweisen; körperliche Aktivität ruft dieselben körperlichen Symptome wie Angst und Stress (beispielsweise Schwitzen, Herzklopfen und Hyperventilation) hervor. Durch die häufige Erfahrung dieser Symptome, ohne dass diese Gefühle auftreten, wird eine Reattribution erleichtert, Soziale Verstärkungsprozesse unter körperlicher Aktivität führen zu verbessertem psychischen Wohlbefinden. Körperliche Aktivität wirkt als Belastungspuffer und konkurriert mit negativen Gefühlszuständen auf somatischer und kognitiver Ebene. Verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit erhöht das Selbstvertrauen und die Selbstregulationsfähigkeit.

Wichtige Aspekte der gesundheitsförderlichen Wirkung von körperlicher Aktivität sind die Dauer (Minuten und Stunden), die Frequenz (Häufigkeit pro Woche), die Intensität (Energieverbrauch in Kilokalorien pro Stunde) und die Sportart beziehungsweise Art der Bewegungsform. Die WHO (2002) schlägt als Art und Ausmaß der körperlichen Aktivität für die Gesundheit tägliche Bewegung vor. Diese soll Idealerweise 30 Minuten oder länger am Stück dauern und mindestens eine mäßige körperliche Aktivität darstellen.

Es gibt wie beschrieben unterschiedliche Möglichkeiten Stress zu bewältigen. Aus unterschiedlichen Gründen (Zeit, Motivation, Beeinträchtigung, etc.) ist es manchen Menschen zum Beispiel nicht möglich Stress durch körperliche Aktivität abzubauen. Eine neue Art der Stressbewältigung, welche Computer und Internet, also die technischen Möglichkeiten des 21. Jahrhunderts miteinbezieht, ist das im folgenden Kapitel beschriebene Onlinecoping.

#### 4.6 ONLINECOPING

Stressbewältigung ist, wie weiter oben geschildert, enorm wichtig, um im psychischen Gleichgewicht bleiben zu können. Aufgrund der vielen Zeit, die im Internet verbracht wird, ist es naheliegend, dass Stressbewältigung auch über das Internet möglich ist.

Grohol (1999) geht in seinem Artikel auf Zeit im Internet ein und stellt im Titel die Frage: „too much time online: Internetaddiction or Healthy Social Interactions?“ Dabei vergleicht er die Tätigkeit am Computer und Online unter anderem mit Bücher lesen und wieviel Zeit beim Lesen verloren geht, und dass man sich darin so sehr verlieren kann, dass ein klingelndes Telefon überhört oder nicht beantwortet wird. Er möchte dabei Energie aus der *Internetsucht-Debatte* nehmen und erklärt, wie wichtig es für Menschen ist, sich Online mit anderen austauschen zu können, auch als Form des Copings. Er betont die Möglichkeiten, Gleichgesinnte (gleiche Interessen, etc.) Online leichter anzutreffen als im realen Leben, weil ja die Population eine viel größere ist. Deswegen meint er auch: „People aren't spending time online to interact with the computer, but

rather to interact with other people in chat rooms, gaming areas, and discussion forums.”

Keine zehn Jahre sind seit Grohols Artikel vergangen, als sich Stetina, Thell, Tasic, und Kryspin-Exner (2007) dieser Thematik in Österreich annähern (Vergleiche auch Thell, Gertl, Stetina und Kryspin-Exner, 2009). Sie benennen das Konstrukt Internetcoping. Dabei verfolgen sie zwei Ziele, die schon Kandell (1998) genannt hat. Zum einen, ob das Internet zur Problembewältigung eingesetzt wird, und zum anderen, ob exzessive User vermehrt Probleme haben und daher auch vermehrt Copingstrategien einsetzen. Es konnten 2972 Teilnehmer gefunden werden, die zwischen 12 und 78 Jahre alt waren (Durchschnitt: 24). Die Ergebnisse zeigen, dass je jünger die Teilnehmer sind, desto eher nutzen sie Strategien des Internetcopings. Durchgehend nutzten männliche Teilnehmer eher das Internetcoping als weibliche Teilnehmer.

Döring (2000) beschreibt einen weiteren Weg, wie Menschen durch das Internet Stress reduzieren können, durch Selbsthilfe-Materialien (siehe auch König, Stetina, Stangl & Kryspin-Exner, 2008). Einsicht und Zuversicht werden vermittelt, ebenso wie sie zum Umdenken und Umlernen animieren. Durch Verhaltenstips und Trainingsanleitungen werden Wege beschrieben, Probleme zu bewältigen. Durch Selbsttests können sich die Personen testen lassen. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfchats ermöglichen einen regelmäßigen Austausch mit Gleichgesinnten. Wesemann und Grunwald (2008) kommen zu dem Ergebnis, dass Kommunikation, die in Online-Foren stattfindet, zu 78,8 Prozent auf Hilfestellungen und Lösung von Problemen bezogen ist.

Gordon, Juang und Moin (2007) wollten feststellen, wie weit Coping Strategien Online genutzt werden. Dabei befragten sie 312 Studenten, im Alter von 18 bis 49 Jahre (Durchschnitt: 21,3). Sie kamen zu dem Ergebnis, dass die Studenten das Internet als eine Art Coping verwenden, um zum Beispiel vom Stress abzulenken. Sie stellten weiters fest, dass die Lebensqualität nicht mit der Dauer, die im Internet verbracht wird, in Beziehung steht. Es geht viel eher darum, was die User im Internet machen. Weiters suchen User, die Probleme haben (soziale Ängste, Probleme in der Familie, etc.) viel eher

das Internet auf, um sich im realen Leben der face-to-face Situation nicht ergeben zu müssen.

Aufgrund der beschriebenen Literatur scheint klar, dass Internetsucht, Onlinecoping und Lebensqualität eng miteinander zusammenhängen und daher auch mit folgenden Fragebögen untersucht werden. Die Ergebnisse und die Auswertung folgen anschließend. Abschließend werden die Ergebnisse diskutiert.

## 5 UNTERSUCHUNGSDESIGN

Im Rahmen dieser Diplomarbeit wird Onlinecoping im Zusammenhang mit Internetsucht und anderen Stressbewältigungsstrategien mittels geeigneter Verfahren empirisch untersucht. Einflussvariablen wie das Alter, der Bildungsstand und das Geschlecht wurden erhoben. Des Weiteren wurden der Beziehungsstatus, die Wohnsituation, der derzeitige Beruf beziehungsweise die derzeitige Tätigkeit, die Größe des Wohnortes und das Herkunftsland in der Untersuchung miteinbezogen. Zuletzt wurden die Ergebnisse zusätzlich mit den Variablen zum Internetverhalten und zur Lebensqualität in Verbindung gesetzt.

Aufgrund des theoretischen Hintergrunds, der teilweise gegensätzlichen Forschungsergebnisse und der neu ermittelten Onlinecoping Skala ergeben sich daher folgende Fragestellungen.

### 5.1 EXPLORATION DER ERFASSTEN STICHPROBE

Zunächst werden die Merkmale der online-erhobenen Stichprobe dargestellt. Fragen, die sich mit der Stichprobe auseinandersetzen sind: Was sind die Auffälligkeiten der Stichprobe? Welche Personengruppen wurden erreicht? Welche Gruppen von Personen konnten nicht erfasst werden? Wie verteilt sich die Stichprobe? Gibt es grobe Unterschiede bei den Studienteilnehmern? Folgende Aspekte wurden erfasst, um die genannten Fragen zu klären: Alter, Geschlecht, Bildungsstand, Herkunftsland, Berufsgruppe, Beziehungsstatus, Wohnsituation und Größe des Wohnortes.

Desweiteren wurden Fragen zum Verhalten im Internet und zu Internetgewohnheiten gestellt. Diese Fragen beziehen sich auf die Onlinedauer, Reihung der Aktivitäten im Internet nach Präferenz, Reihung des persönlichen Nutzens vom Internet, Reihung der Kommunikationsmittel, der zuletzt erinnerte Offlinetag, die zuletzt erinnerte Offlinewoche, der zuletzt erinnerte Offlinemonat, Zeitpunkt der ersten

Internetanwendung, Häufigkeit des E-Mail-abrufens, Häufigkeit von Online Communities und der Referrer Bezug. Es folgt eine deskriptive Ergebnisdarstellung.

## 5.2 FRAGESTELLUNGEN UND HYPOTHESEN

### 5.2.1 Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Internetsucht

Die erste Frage soll einen etwaigen Zusammenhang von Onlinecopingstrategien und Internetsucht klären..

**Fragestellung A:** Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Internetsuchtverhalten?

$H_0^A$ : Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Internetsuchtverhalten.

$H_0^A$ :  $\rho = 0$

$H_1^A$ : Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Internetsuchtverhalten.

$H_1^A$ :  $\rho \neq 0$

### 5.2.2 Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Lebensqualität

**Fragestellung B:** Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen Onlinecoping und der Beschreibung Lebensqualität?

$H_0^B$ : Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Onlinecoping und der Beschreibung Lebensqualität.

$$H_0^B: \rho = 0$$

$H_1^B$ : Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Onlinecoping und der Beschreibung Lebensqualität.

$$H_1^B: \rho \neq 0$$

### 5.2.3 Zusammenhang zwischen Onlinecoping und soziodemografischen Variablen

Des Weiteren soll geklärt werden, ob ein Zusammenhang zwischen Onlinecoping und den erhobenen soziodemografischen Variablen besteht.

**Fragestellung C:** Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen Onlinecoping und den erhobenen soziodemografischen Variablen?

$H_0^C$ : Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Alter.

$$H_0^C: \rho = 0$$

$H_1^C$ : Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Alter.

$$H_1^C: \rho \neq 0$$

Gleichermaßen werden die Hypothesen für andere Dimensionen der soziodemografischen Variablen gebildet.

### 5.2.4 Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Variablen zum Internetverhalten

Außerdem soll geklärt werden, ob ein Zusammenhang zwischen Onlinecoping und den erhobenen Variablen zum Internetverhalten besteht.

**Fragestellung D:** Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Onlinecoping und Variablen zum Internetverhalten?

$H_0^D$ : Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Onlinecoping und der Onlinedauer.

$H_0^D$ :  $\rho = 0$

$H_1^D$ : Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Onlinecoping und der Onlinedauer.

$H_1^D$ :  $\rho \neq 0$

Dementsprechend werden die Hypothesen auch für andere Dimensionen des Internetverhaltens ermittelt.

### 5.2.5 Unterschied zwischen soziodemografischen Variablen und Variablen zum Internetverhalten

Hypothese E: Unterscheiden sich die Altersgruppen bezogen auf die Variablen zum Internetverhalten?

$H_0^E$ : Es gibt keinen signifikanten Mittelwertsunterschied der Altersgruppen bezogen auf die Onlinezeit.

$H_0^E$ :  $\mu_{\text{Alter-OZ-gering}} = \mu_{\text{Alter-OZ-hoch}}$

$H_1^E$ : Es gibt einen signifikanten Mittelwertsunterschied der Altersgruppen bezogen auf die Onlinezeit.

$$H_1^E: \mu_{\text{Alter-OZ-gering}} \neq \mu_{\text{Alter-OZ-hoch}}$$

Die Unterschiede werden in verschiedenen Kombinationen zwischen den soziodemografischen Variablen und den Variablen zum Internetverhalten berechnet.

### 5.2.6 Beschreibung der beschriebenen Erlebnisse

Der Onlinefragebogen schließt mit der Aufforderung „Denken Sie an ein Erlebnis in den letzten Wochen, welches frei von Computer und Internet ist. Ein Ereignis oder eine Situation, die Ihnen Spaß gemacht hat, viel Freude bereitet und in der Sie sich sehr wohl gefühlt haben.“

Es würde den Rahmen der Arbeit sprengen diese Aussagen mit den einzelnen Fragestellungen auszuwerten und in Verbindung mit Onlinecoping zu bringen. Dennoch wird angeführt, wie viele Personen ein Erlebnis beschreiben. Des Weiteren wird eine Clusterung der beschriebenen Ereignisse vorgenommen. Für jedes Ereignis werden zusätzlich einige typische Beispiele aus den Antworten zitiert und kompakt dargestellt.

### 5.3 VORERHEBUNG – INTERSPEZIFISCHE COPINGSTRATEGIEN

Internetspezifische Copingstrategien sind in der wissenschaftlichen Psychologie noch ein relatives Neuland. Es konnten nur wenige detaillierte Unterlagen oder wissenschaftliche Artikel zu dieser speziellen Thematik. Aufgrund der genannten Artikel und Studien und den daraus resultierenden Wissensstand erfolgt eigens für diese Diplomarbeit eine Sammlung von Onlinecoping-Items, die unter Anleitung von Frau Dr. Birgit U. Stetina und ihrem wissenschaftlichen Forschungsteam gesammelt und definiert wurden. Dabei wurden 96 Items ermittelt, die den folgenden zwei Kategorien zugeordnet sind: aufgabenorientiertes Coping und emotionsorientiertes Coping. Unter aufgabenorientiertem Coping ist das sachbezogene Lösen von Problemen gemeint.

Das emotionsorientierte Coping gliedert sich in Emotionen Händeln, sozial-ablenkungsorientiertes Coping und zerstreungsorientiertes Coping.

Um diese 96 internetspezifischen Items empirisch abzusichern, wurde eine Vorerhebung durchgeführt. Die Vorerhebung konnte mittels einem eigens programmierten Onlinefragebogen innerhalb von drei Wochen durchgeführt werden. Der Link dazu lautete <http://www.soscisurvey.de/vorerhebung>. Zu den im Anhang ersichtlichen 96 Items wurden auch demografische Daten erhoben.

An der Vorerhebung nahmen 90 Personen teil. 47 Fragebögen wurden vollständig ausgefüllt und konnten somit in die Berechnung miteinbezogen werden. 26 Teilnehmer waren weiblich, 21 männlich (Abbildung 4). Die Teilnehmer waren zwischen 15 und 62 Jahre alt.

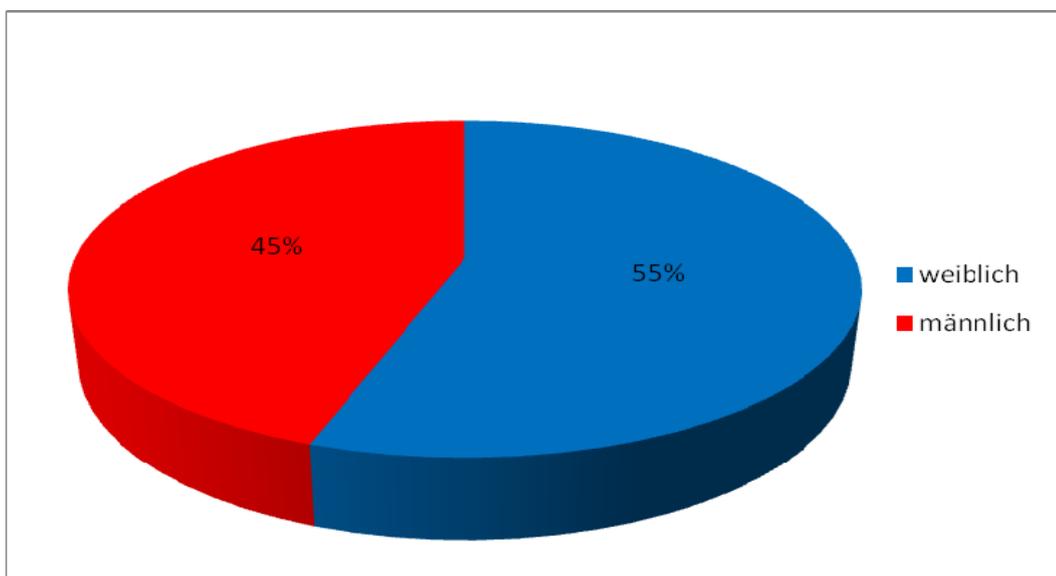


Abbildung 4: Geschlechterverteilung Vorerhebung

Das Durchschnittsalter von 46 der teilgenommenen Personen ist 30,3 Jahre. Eine Person hat keine Altersangabe gemacht. Zum Zeitpunkt der Erhebung waren 13 Personen Single, 26 in Partnerschaft lebend und acht verheiratet (Abbildung 5).

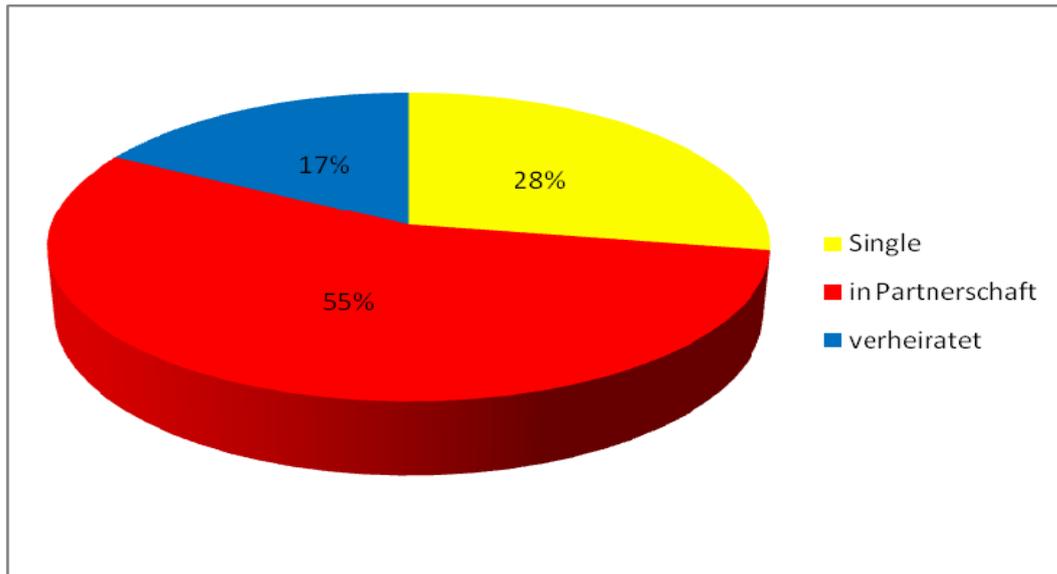


Abbildung 5: Beziehungsstatus Vorerhebung

Vor Ende des Fragebogens wurde eine fünfstufige Feedbackabfrage in Form von Smiley Icons vorgegeben. Die Teilnehmer beurteilten den Onlinefragebogen durchschnittlich mit einem Wert von 3,2. Eins steht für weniger gut und fünf für sehr gut (Abbildung 6).

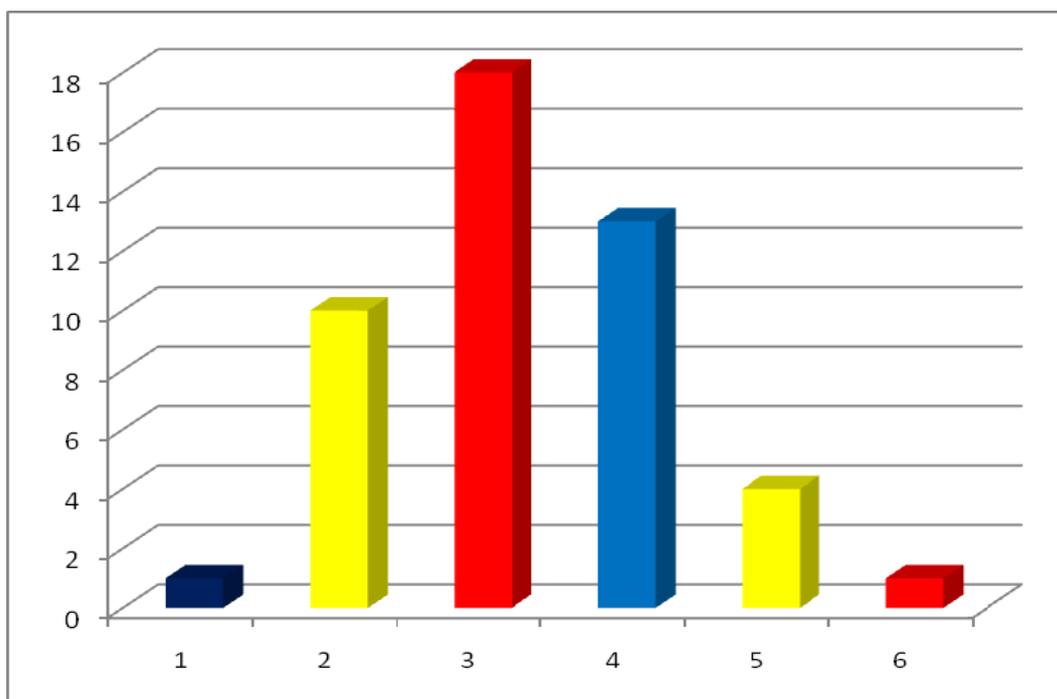


Abbildung 6: Bewertung Vorerhebung (6 = nicht beurteilt)

Die explorative Faktorenanalyse ergab die dreistufige Skala für Onlinecoping (OC3). Die Skalen werden wie folgt benannt: OC-Information, OC-Interaktion und OC-Reaktion. OC3 wird im Kapitel Hauptstudie näher beschrieben.

#### 5.4 HAUPTSTUDIE – VERWENDETE VERFAHREN

Folgend werden die einzelnen Verfahren und Skalen beschrieben, die in der Onlinestudie angewendet wurden. Die Instrumente wurden nach ausführlicher Recherche ausgewählt. Der Fragebogen wurde möglichst kurz gehalten. Zu Beginn wurde eine Startseite mit den knappen Informationen zur Studie bereitgestellt. Die Kontakt-E-Mail Adresse [georg.hafner@gmail.com](mailto:georg.hafner@gmail.com) konnte auf jeder Seite abgerufen werden. Der Fragebogen schließt mit der Möglichkeit Feedback zu geben und mit dankenden Worten (sämtliche Fragebögen, die zum Einsatz gekommen sind, finden sich im Anhang wieder).

##### 5.4.1 Demografische Daten

Der demografische Datenteil ermöglicht einen Vergleich von verschiedenen Gruppen. Bei der Erhebung dieser Studie wurde jede Altersgruppe miteinbezogen. Da die Thematik und somit wissenschaftliche Bearbeitung von Onlinecoping ein neuer Forschungsbereich ist, sollten keine Populationsgruppen kategorisch ausgeschlossen werden.

Folgende demografische Daten wurden erhoben: Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus, Wohnsituation, höchste abgeschlossene Ausbildung, derzeitige berufliche Situation, Größe des Wohnortes und das Land, in dem die Person lebt.

##### 5.4.2 ISS – Internetsuchtskala

Zwei Experten auf dem Gebiet der Internetsucht sind André Hahn und Matthias Jerusalem von der Humboldt-Universität Berlin. Ihre Internetsuchtskala ISS-20 (2001) ist

ein gängiges Verfahren zur Untersuchung von problematischen Internetverhalten. Die Skala besteht aus insgesamt 20 Items, die in fünf Kategorien geteilt werden: Kontrollverlust, Entzugserscheinungen, Toleranzentwicklung, negative Konsequenzen Arbeit und Leistung und negative Konsequenzen soziale Beziehungen.

Von diesen 20 Items wurden 19 Items für die Hauptstudie verwendet. Die Frage „Ich gebe mehr Geld für das Internet aus, als ich mir eigentlich leisten kann“ wurde nicht in die Studie miteinbezogen. Dieser Aspekt ist mittlerweile vernachlässigbar und wurde daher nicht abgefragt. Daher wurde bei der Auswertung die Summeneinteilung neu skaliert (unauffällig bis 46,5; internetsuchtgefährdet bis 56,1 und internetabhängig bis 76). Diverse Internetanbieter ermöglichen mittlerweile preisgünstige Datenpakete und sogenannte Flatrates (Pauschaltarife für Internetverbindungen). Daher ist es nicht mehr zeitgemäß diesen Faktor zu befragen. Die Items wurden in einer vierstufigen Skala von „trifft nicht zu“ bis „trifft genau zu“ vorgegeben.

#### 5.4.3 Coping Skala

In Anlehnung an das Modell von Lazarus (1984) entstand das Copinginventar zum Umgang mit Stresssituationen (CISS) von Endler und Parker (1990). Frau Mag. Tellingner ermittelt in Ihrer Studie (Tellingner, 2010) drei Faktoren in einer Vorerhebung, welche sich aus je zehn Items zusammensetzen. Die Faktoren sind emotionsorientiertes Coping, aufgabenorientiertes Coping und vermeidungsorientiertes Coping. Diese 30 Items dienen der Erfassung des Copingverhaltens. Die fünfstufige Skala reicht von „sehr untypisch“ bis „sehr typisch“. Es liegen keine Angaben zur Reliabilität und Validität vor.

#### 5.4.4 Allgemeine Fragen zur Internetnutzung

In der ARD/ZDF Studie (Eimeren & Frees, 2008) wurden die Internetgewohnheiten der Deutschen Bevölkerung in einer groß angelegten Studie abgefragt. In dieser Studie konnte gezeigt werden, dass im Jahr 2008 bereits 65,8 Prozent der Deutschen Bevölkerung regelmäßig das Internet nutzen. In Anlehnung an diese Studie wurden in

der vorliegenden Hauptstudie Fragen mit Rangreihungsmöglichkeiten vorgegeben, die die Nutzungsmöglichkeiten, den persönlichen Nutzen und die Kommunikationsform betreffen.

Zu den Nutzungsmöglichkeiten zählen zum Beispiel E-Mail, Onlineforen, Onlinespiele, aber auch Onlinepornographie, sowie Partnersuche und Nachrichten. Persönliche Nutzen können unter anderem Unterhaltung, Entspannung und Weiterbildung sein. Zu den allgemeinen Kommunikationsformen zählen zum Beispiel Chat, SMS und Videotelefonie.

#### 5.4.5 OC3

Wie im Kapitel Vorerhebung beschrieben wurde diese Skala im Rahmen dieser Studie entwickelt. Die Vorerhebung brachte die dreistufige Skala OC-Information, OC-Interaktion und OC-Reaktion hervor. Bei OC-Information wurde unter anderem folgendes Beispiel gegeben: „Bei Problemen suche ich im Internet nach möglichen Lösungen.“ Diese Skala beschreibt vor allem die Informationssuche und ist daher einseitig. Information wird sozusagen genommen. Die zweite Skala OC-Interaktion hat unter anderem diese Items: „Es ist entlastend, mit jemandem übers Netz über die eigenen Probleme zu sprechen“. Diese Skala konzentriert sich auf den Austausch von Information. Information wird bei dieser Copingform zum Teil genommen und zum Teil gegeben. Die dritte Skala OC-Reaktion weist unter anderem dieses Beispiel auf: „Wenn ich traurig bin, möchte ich das im Internet (z.B. über soziale Netzwerke) kundtun“. Diese Skala konzentriert sich auf Informationspreisgabe im Internet – Information wird gegeben als Form einer Reaktion.

#### 5.4.6 Wellbeing Five

Der Wellbeing Five (Bech, 1998) oder auch WHO-Five genannt, ist ein kurzes Instrument zur Messung der Lebensqualität. Er kommt zum Einsatz zur Messung von Depression, Lebensqualität und Stressempfinden. Er steht in 28 Sprachen zur Verfügung. Der Vorteil

des Fragebogens liegt in der Kürze. Der Fragebogen ist daher leicht und schnell anwendbar. Die Fragen beziehen sich auf positive Einstellung, Vitalität und generelle Interessen. Eine der Fragen lautet zum Beispiel: „Während der letzten zwei Wochen fühlte ich mich ruhig und entspannt.“ Die Antwortmöglichkeiten sind jeweils sechsstufig und reichen von „die ganze Zeit, meistens, mehr als die halbe Zeit, weniger als die halbe Zeit, manchmal und zu keiner Zeit“. Es liegen keine Angaben zur Reliabilität und Validität vor.

#### 5.4.7 Fragebogen zur Lebensqualität

Der Fragebogen zur Lebensqualität von Ardel und Moorehead (1991) ist ein kompakter und einfacher Fragebogen, der es ermöglicht, schnell und anwenderfreundlich einen kurzen Überblick über die Lebensqualität zu liefern. Der Fragebogen umfasst sechs Fragen und kann mit einer zehnstufigen Skala von trifft zu bis trifft überhaupt nicht zu beantwortet werden. Moorehead, Ardel-Gattinger, Lechner und Oria (2003) stellen in ihrer Studie eine hohe Korrelation zum SF-36 und dem Beck Depression Inventory II fest.

## 6 DURCHFÜHRUNG DER UNTERSUCHUNG

In diesem Kapitel werden alle relevanten Unternehmungen beschrieben, die dem Verlauf der Studie gedient haben. Angefangen bei der Onlineerhebung, über deren Vor- und Nachteile, bis hin zu den aktuellen Richtlinien und der technischen Umsetzung. Es wird auf den Pretest eingegangen, und die Rekrutierungsphase wird genau beschrieben.

### 6.1 ONLINEERHEBUNG

Für diese Studie zur wissenschaftlichen Untersuchung von Onlinecoping wurde bewusst ein Onlinefragebogen gewählt. Dieser ermöglicht es in relativ kurzer Zeit eine breite Zielgruppe zu erreichen. Zudem ist es eine sehr effektive Form der Datenerhebung. Ein klassischer Fragebogen, den man an die Teilnehmer verteilt, wäre für die geplante Stichprobengröße in diesem Ausmaß nicht realisierbar gewesen. Möglicherweise hätte ein gedruckter Fragebogen auch ad absurdum geführt.

Der Fragebogen wurde mit Hilfe des Onlinetools <https://www.soscisurvey.de/> programmiert (Abbildung 7). Der „onlineFragebogen“ OFB steht speziell für wissenschaftliche Zwecke kostenfrei zur Verfügung. Das Tool bietet vielfältige Möglichkeiten, einen Fragebogen online zu stellen. Die Programmierung erfolgt durch das angebotene flexible Werkzeug.

Sämtliche für die Erhebung wichtigen Antwortkategorien konnte das Tool zur Verfügung stellen. Angefangen bei einfachen fünfstufigen Skalen (durch Radiobuttons), über Dropdown Boxes für die demografischen Daten, bis hin zu den drei Fragen, bei welchen eine Rangordnung durchzuführen ist, hat das Programm alles ermöglichen können. Die ermittelten Daten wurden täglich manuell gesichert, um einem Datenverlust bei unvorhergesehenen technischen Problemen vorzubeugen.



Abbildung 7: Startseite des Tools onlineFragebogen OFB

Der Onlinefragebogen wurde zunächst mit einem Pretestlauf auf Fehler überprüft. Dieser Pretest diente in erster Linie zum Überprüfen des einwandfreien Funktionierens des Links zum Fragebogen und der Durchführung des Fragebogens. Beispielsweise, ob der Button zum Weiterklicken auf die nächste Seite funktioniert oder ob es möglich ist, die Anklickfunktion der einzelnen Antworten zu betätigen. Außerdem konnten aufgrund der eingebauten Feedbackfunktion Rückmeldungen der Pretestteilnehmer über allfällige Rechtschreibfehler oder Anmerkungen zu Instruktionen beachtet und in den Fragebogen integriert werden.

Daher konnten Fehler im Onlinefragebogen vorab gefunden und ausgebessert werden, welche während der Erhebung teilweise nur schwer korrigierbar wären und daher nicht empfohlen wird. Außerdem wurde überprüft, ob der Onlinefragebogen in den gängigen Onlinebrowsern (Mozilla Firefox, Internet Explorer, Google Chrome und Opera) einwandfrei funktioniert. Der Pretest wurde im August 2010 durchgeführt.

Nach Korrektur der Fehler und Umformulierung von unklar formulierten Instruktionen ist der Fragebogen am 3. September 2010 online gegangen. Der Erhebungszeitraum war

mit drei Monaten angesetzt. Ziel war es, Personen unterschiedlichen Alters und Herkunft für den Onlinefragebogen zu rekrutieren und mindestens 1.000 Fragebögen für die Auswertung heranziehen zu können. Nachdem das Ziel mit 1.336 vollständigen Fragebögen innerhalb der drei Monate weit überschritten werden konnte, wurde der Fragebogen am 4. Dezember nach einem Erhebungszeitraum von 94 Tagen offline genommen. Die Erhebung war somit abgeschlossen.

## 6.2 VOR- UND NACHTEILE EINER ONLINESTUDIE

Der Onlinefragebogen birgt viele Vorteile, es gibt allerdings auch einige Nachteile. Die wichtigsten Punkte werden wie folgt geschildert. Siegrist (2009) beschreibt einen der wichtigsten Nachteile in dem Verzicht des face-to-face-Kontaktes. Das Anwesendsein einer Person im Zuge einer Befragung, ermöglicht es dem Interviewer verschiedene wesentliche Merkmale beim Ausfüllen wahrzunehmen und in weiterer Folge zu interpretieren. Beispielsweise könnten aufgrund von Gestik und Mimik auf gewisse Unsicherheiten oder Überlegungen geschlossen werden, die durch ein mögliches Feedbackgespräch nach der Befragung in die Auswertung der Studie miteinbezogen werden könnten. Da diese Zusatzinformation den Rahmen dieser Studie sprengen würde, ist dieser Nachteil hier zu vernachlässigen.

Ein weiterer Nachteil, der für diese Erhebung irrelevant ist, wäre der Ausschluss von Teilnehmern, die keine Computerkenntnisse besitzen beziehungsweise nicht mit dem Internet arbeiten. Da der Fragebogen genau auf diese Fähigkeiten eingeht und diese für den Inhalt des Fragebogens voraussetzt, ist dieser Nachteil hinfällig.

Auf die Vorgabe mehrerer offener Fragen wurde verzichtet. Die Antwortformulierungen stellen für den Teilnehmern laut Busch und Mayer (2002) oft große Schwierigkeiten dar. Deswegen wurden diese kurz und präzise gewählt. Außerdem würde die Auswertung von offenen Fragen von über 1.000 Personen weit über die Ressourcen dieser Arbeit hinausgehen. Dennoch wurde der Fragebogen mit einem Textfeld am Ende der letzten

Seite versehen. Dieses hätte durch eine Antwortkategorie nur schwer erfasst werden können.

Da die Teilnehmer den Fragebogen an jedem möglichen Computer (mit entsprechender Hard- und Software) und Internetverbindung ausfüllen konnten, war es nicht möglich zu kontrollieren, ob gewisse Teilnehmer den Fragebogen mehrfach ausgefüllt haben. Vorallem weil davon abgesehen wurde, die IP-Adresse zu erheben. Um eine Mehrfachteilnahme dennoch möglichst zu unterbinden, wurde am Ende des Fragebogens ein persönlicher Code ermittelt. Dadurch wäre ein wiederholtes Ausfüllen in den erhobenen Daten transparent geworden.

Ein großer Vorteil des Onlinefragebogens ist die Dateneingabe als Fehlerquelle bei null halten zu können (Batinic, 2000). Bei Paper-Pencil-Verfahren ist es üblich, die Daten händisch in ein Programm zu implementieren. Dies verursacht regelmäßig und ständig Fehler. Durch die automatische Integration der Daten in das zur Auswertung verwendete Statistikprogramm SPSS ist diese Fehlerquelle nicht vorhanden.

Ein wesentlicher Vorteil der Erhebung von Daten mittels Onlinetool spiegelt sich im Unterkapitel Rekrutierung der Stichprobe wieder. Nur durch den freien Zugriff über das Internet ist es möglich, eine Stichprobe in dieser Größenordnung zu erreichen (3.050 Personen auf der Startseite).

Zusammengefasst sind es nach Batinic (2000) sieben Punkte, die den wesentlichen Vorteil von internetbasierten Fragebogenuntersuchungen ausmachen: Ökonomie, Automatisierbarkeit, Dokumentierbarkeit, Objektivität der Durchführung und der Auswertung, Flexibilität, Asynchronität und Alokalität.

### 6.3 RICHTLINIEN UND LAYOUT

Zwecks Motivation der freiwilligen Teilnahmen, wurde von einem Ausfüllzwang Abstand genommen. Die Anweisung, alle Felder auszufüllen, fand sich auf der Einführungsseite. Außerdem wurde auf Anonymität und die Dauer zum Ausfüllen des Fragebogens hingewiesen.

Am Ende des Fragebogens gab es die Möglichkeit Feedback zu geben, die von einem kleinen Teil der Teilnehmer genutzt wurde (siehe Kapitel Kritik und Ausblick). Weiters konnte der Wunsch nach Informationen über Studienergebnis deponiert werden. Zusätzlich stand die E-Mail Adresse [georg.hafner@gmail.com](mailto:georg.hafner@gmail.com) für eventuell aufgetretene Fragen zur Teilnahme oder zum Fragebogen zur Verfügung.

Weiters wurde darauf geachtet, den Onlinefragebogen möglichst benutzerfreundlich zu gestalten. Dies konnte erreicht werden, indem das Layout des Fragebogens in einem einfachen blau-grau gehalten wurde. Die Fragen waren weiters in einem nicht zu breiten Raster dargestellt und sämtliche Fragen wurden in einem leichten gelbton hervorgehoben, wenn sich der Mauszeiger darüber bewegte. Durch einen Zurück-Button war es möglich, zu vorhergehenden Seiten zurückzukehren. Die Instruktionen waren knapp und einfach gehalten. Der Text war durchgehend in der gleichen Schriftart dargestellt. Ein Fortschrittsbalken mit Prozentangaben informierte den Teilnehmer, über den Fortschritt im Fragebogen. Um die Seitenanzahl möglichst gering zu halten, war es unumgänglich, dass die Seiten minimal gescrollt werden mussten.

Möglicherweise konnte die Dropout Quote daher auch sehr gering gehalten werden (Abbildung 10). Die Personen, die den Fragebogen über die erste Seite hinaus bearbeitet haben, füllten ihn zum Großteil auch fertig aus.

#### 6.4 REKRUITING DER STICHPROBE

Das Ziel von 1.000 Teilnehmern war von vorneherein ein hochgestecktes Ziel. Jeder Proband musste sich zum Ausfüllen des Fragebogens in etwa zwanzig Minuten Zeit nehmen. Im Zeitalter von klingelnden Handies, vibrierenden Smartphones und ständigen Ablenkungen am Computer, durch Überhäufung unterschiedlicher Informationen ist das eine relativ lange Zeitspanne, die für den Onlinefragebogen zur Verfügung gestellt wurde.

Da die Stichprobe weit gefächert und quer durch die Population streuen sollte, wurden möglichst viele Wege der Rekrutierung angestrebt, die allerdings nicht alle den erwarteten Erfolg brachten (Abbildung 8). Ein wichtiges Momentum war die Mundpropaganda. Alle interessierten Personen wurden gebeten den Fragebogen weiterzuempfehlen. Mittels kleiner Flyer konnten Personen schnell mit den wichtigsten Infos versorgt werden, und aufgrund des darauf abgedruckten Links zum Fragebogen einfach auf die Studie aufmerksam gemacht werden. Interessierte Personen hatten außerdem die Möglichkeit, diese kleinen Informationsblätter an Freunde und Bekannte weiterzugeben.

Weiters wurden Informationsblätter an zentralen Orten positioniert. Dazu zählen zum Beispiel das Infoboard an der Stadtbibliothek in Wien oder auch das schwarze Brett an der Hauptuniversität Wien, am hochfrequentierten Gang vor dem Audimax (siehe Seite 119).

Natürlich liegt es nahe, das Medium Internet in das Rekrutierung miteinzubauen. Mittels Textbausteinen wurden E-Mails gebildet. Diese beinhalteten eine knappe Information zur Studie, wie es die Ethikkommission der Universität Wien (2010) empfiehlt, sowie den Link zum Fragebogen. Es wurde die Bitte geäußert den Fragebogen auszufüllen und an zumindest zehn Personen weiterzuleiten, damit die angestrebte Stichprobengröße erreicht werden kann.

Auch eine Onlinecommunity konnte genutzt werden. Facebook war aufgrund der Benutzerfreundlichkeit die erste Anlaufstelle. Es wurde eine offene Gruppe speziell für die Erhebung der Studie gegründet, bei der jeder teilnehmen konnte. Die Gruppe enthielt ähnlich der oben genannten E-Mail eine kurze Information zur Studie und den Link zum Fragebogen. Sämtliche Freunde wurden in die Gruppe eingeladen. Die Gruppenmitglieder wurden wiederum gebeten, die Gruppe an Dritte weiterzuempfehlen. Um die Gruppenmitglieder zu motivieren und sie auch an den Fragebogen zu erinnern, wurden erinnernde Worte unter Neuigkeiten gepostet. Die Gruppe hatte mit Ende der Befragung 314 Mitglieder.

Als dritte Variante im Internet Personen für den Fragebogen gewinnen zu können waren verschiedene Internetseiten angedacht. Konkret wurden Internetauftritte mit ähnlicher Thematik (Abhängigkeit, Stress, etc.) und Onlinezeitungen in Österreich, Deutschland und Schweiz angeschrieben, mit der Bitte, den Link und ausgewählte Informationen zum Fragebogen zu posten. Ein Großteil der angeschriebenen Zeitungen hat sich nicht rückgemeldet. Ein kleiner Teil hat die Rückmeldung gegeben aus verschiedenen Gründen keine Fragebogen zu posten. Lediglich vier Internetauftritte haben dem Ansuchen positiv zugestimmt (siehe Abbildung 33, Abbildung 34, Abbildung 35 und Abbildung 36).

Die Seite der österreichischen Hochschülerschaft, die eine eigene Seite für Online-Umfragen eingerichtet hat (<http://www.oeh.univie.ac.at/studieren/online-umfragen.html>), die Studentenberatung in Wien (<http://www.studentenberatung.at/studentenberatung/de/wien.htm>), ein Onlineauftritt in der Schweiz, der sich mit sozialen Medien beschäftigt (<http://www.wortgefecht.net/>) und einer Veranstaltungsplattform (<http://perli.net/>). Weiters haben ÖTZ-NLP und IFS Wien den Link samt kurzer Information in ihrem Newsletter integriert.

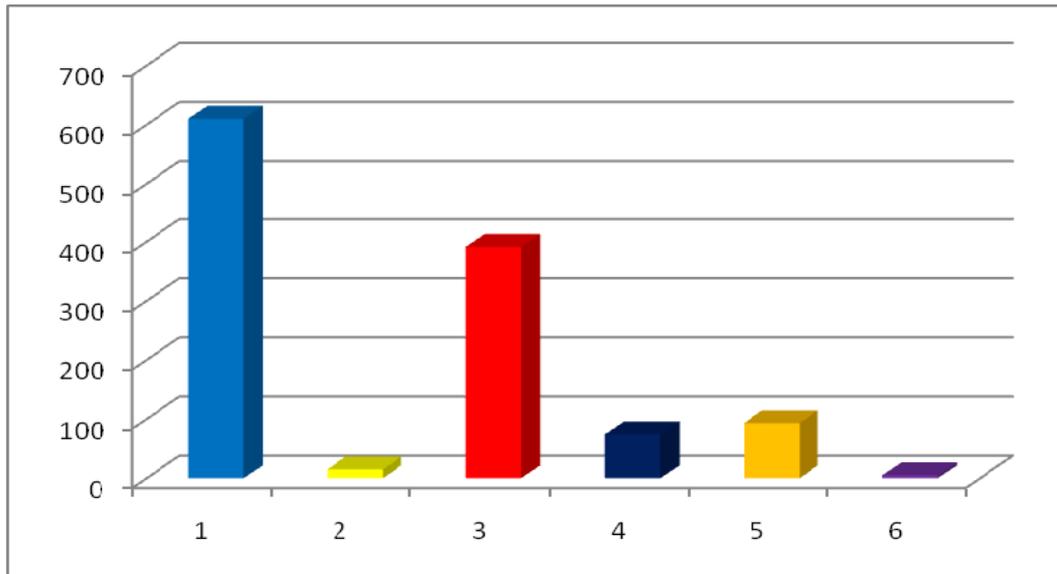


Abbildung 8: Wie die Teilnehmer zum Fragebogen gekommen sind (1 = per Mail, 2 = zufälliges surfen, 3 = Empfehlung von Bekannten, 4 = auf einer Internetseite, 5 = anderes und 6 = nicht beantwortet)

Mithilfe eines sogenannten Referrers (Code für die automatische Ermittlung von welcher Internetquelle der Fragebogenlink angeklickt wurde) und der gestellten Frage, wie der Teilnehmer zum Fragebogen aufmerksam wurde, konnte ermittelt werden, welche Rekrutierungsmittel die meisten Teilnehmer erreicht hat (Abbildung 8).

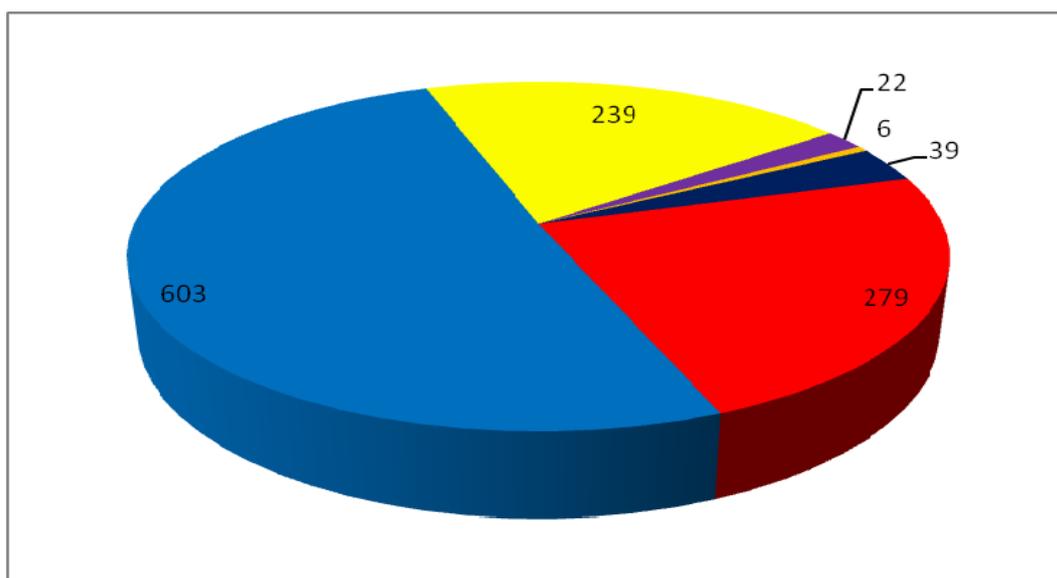


Abbildung 9: Beurteilung der Teilnehmer des Fragebogens (von ☹ bis ☺: orange = 1, dunkelblau = 2, rot = 3, blau = 4, gelb = 5 und lila = nicht beantwortet)

Mittels E-Mail und weitergeleiteten E-Mails konnten mit 610 Personen die größte Gruppe erreicht werden. An zweiter Stelle stehen die Teilnehmer, die auf Empfehlung von Bekannten am Fragebogen teilgenommen haben (391 Personen). Weiters haben 15 Personen den Link beim zufälligen Surfen gefunden und 5 Personen keine Angaben gemacht. 74 Personen fanden den Link auf einer der verlinkten Seiten, und 93 wurden anders auf den Fragebogen aufmerksam (Twitter, Lehrer, etc.)

Weiters gab es am Ende des Onlinefragebogens die Möglichkeit, auf einer fünfstufigen Skala mittels Smileys den Fragebogen zu bewerten: Bitte kreuzen Sie an, wie Sie den Fragebogen empfunden haben (1 = ☹, 5 = ☺). Die Teilnehmer haben den Fragebogen durchschnittlich mit 3,88 (Standardabweichung = 0,78) bewertet (Abbildung 9).

## 7 ERGEBNISSE

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der erhobenen Daten dargestellt. Mithilfe von Abbildungen und Tabellen sollen ausgewählte Resultate anschaulich präsentiert werden. Zuerst werden die soziodemografischen Daten angegeben, die deskriptiv beschrieben sind. Aufgrund der Onlineerhebung war es möglich, eine Stichprobe von mehr als tausend Personen zu erreichen. Danach werden die in Kapitel 5 beschriebenen Fragestellungen aufgearbeitet und mit Hilfe von inferenzstatistischen Verfahren berechnet und dargestellt.

### 7.1 SOZIODEMOGRAFISCHE DATEN

Die Onlinestudie wurde innerhalb von drei Monaten durchgeführt. In diesem Zeitraum waren insgesamt 3.150 Personen auf der Startseite des Fragebogens. Von diesen Personen haben 1.346 Personen den Fragebogen kurz nach erscheinen der Startseite wieder verlassen (gelbe Säule in Abbildung 10).

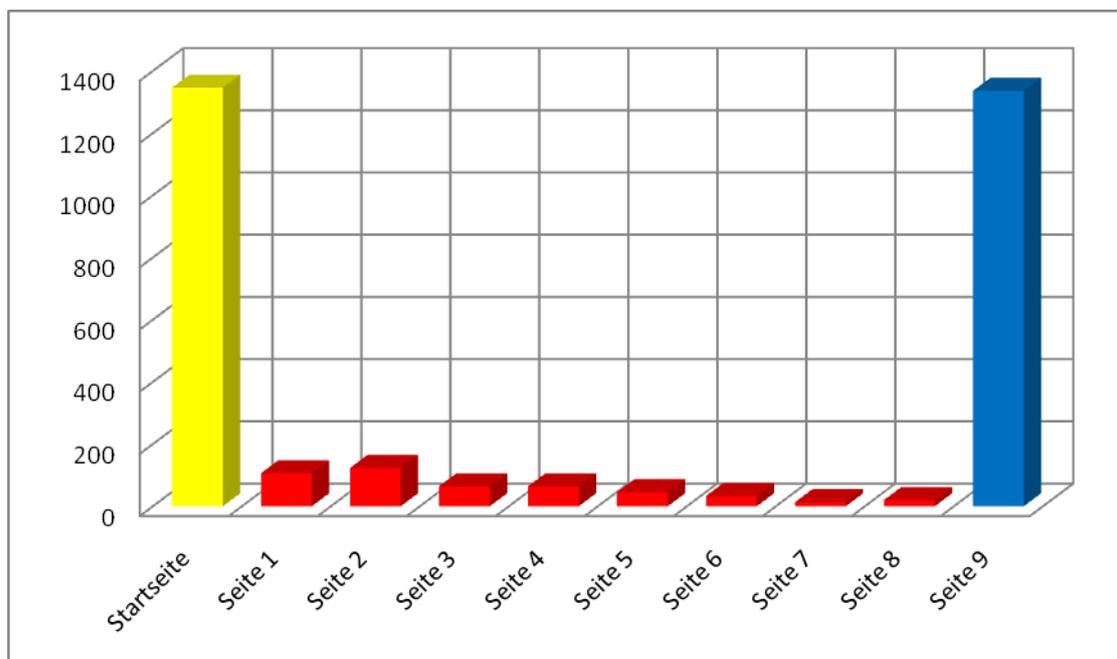


Abbildung 10: Überblick, wie weit der Fragebogen bearbeitet wurde

Von den übrigen 1.808 haben 106 den Fragebogen auf Seite eins, 123 auf Seite zwei, je 64 auf Seite drei und vier, 45 auf Seite fünf, 33 auf Seite sechs, 13 auf Seite sieben und 20 auf Seite acht verlassen (rote Säulen in Abbildung 10). In Summe haben 1.336 Personen den Fragebogen bis zur letzten Seite ausgefüllt (blaue Säule in Abbildung 10).

Nicht alle Fragebögen, die bis zur letzten Seite bearbeitet worden waren, sind für die statistische Auswertung und somit für die Berechnung der Fragestellungen geeignet. Einige waren nicht vollständig ausgefüllt und bei manchen konnte aufgrund der erhobenen Zeit pro Seite eindeutig festgestellt werden, dass der Fragebogen willkürlich ausgefüllt beziehungsweise lediglich durchgeklickt wurde (Plausibilitätskontrolle). Außerdem wurden sogenannte Durchklicker, die ein Muster oder ständig einen bestimmten Wert angeklickt haben, aus der zu berechnenden Stichprobe entfernt. Da die Datenmenge sehr groß ist, konnte von der statistischen Funktion des Interpolierens, also des Angleichens fehlender Daten, abgesehen werden. Die endgültige zur Berechnung herangezogene Stichprobe beträgt daher 1.188 Personen (Abbildung 11).

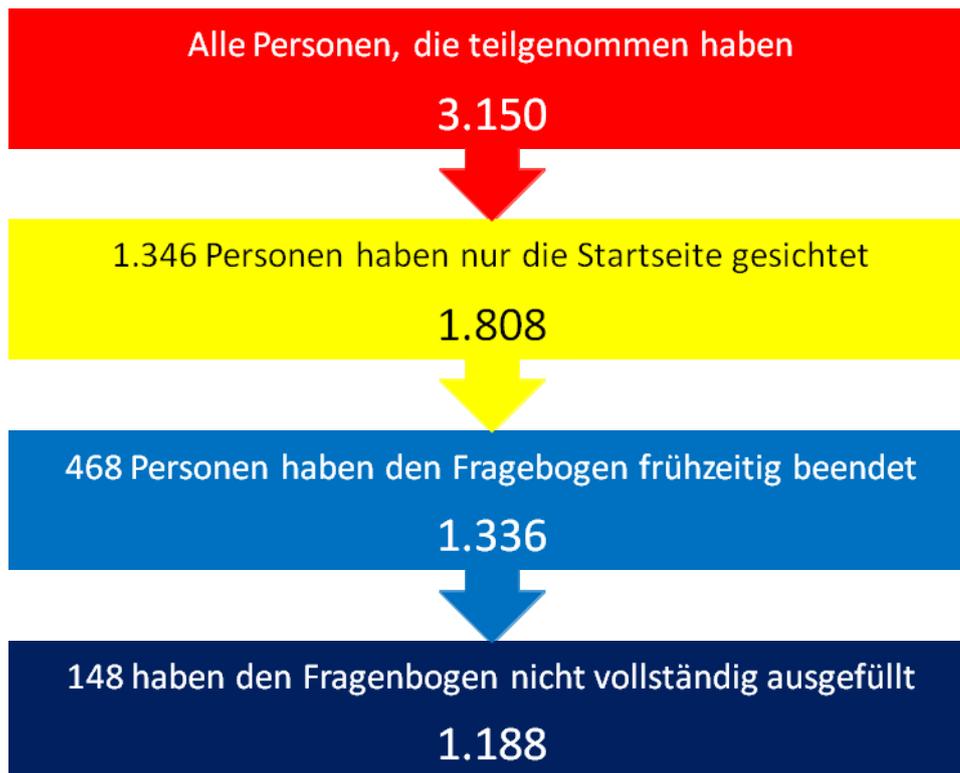


Abbildung 11: Verlauf der Erhebungstichprobe

Die 1.188 Personen haben ein Alter von durchschnittlich 28 Jahren (Median 25). Der jüngste Teilnehmer ist 15 und der älteste 74 Jahre. Die Standardabweichung beträgt 9.

Von der ausgewählten Stichprobe sind 763 weiblich und 425 männlich. Das entspricht einer Verteilung von 64 zu 34 Prozent (Abbildung 12). Auch in anderen Untersuchungen zu ähnlichen Thematiken konnte beobachtet werden, dass eher Frauen als Männer bei diesen Studien teilnehmen. Offensichtlich waren Frauen eher bereit bei dieser Studie mitzuwirken.

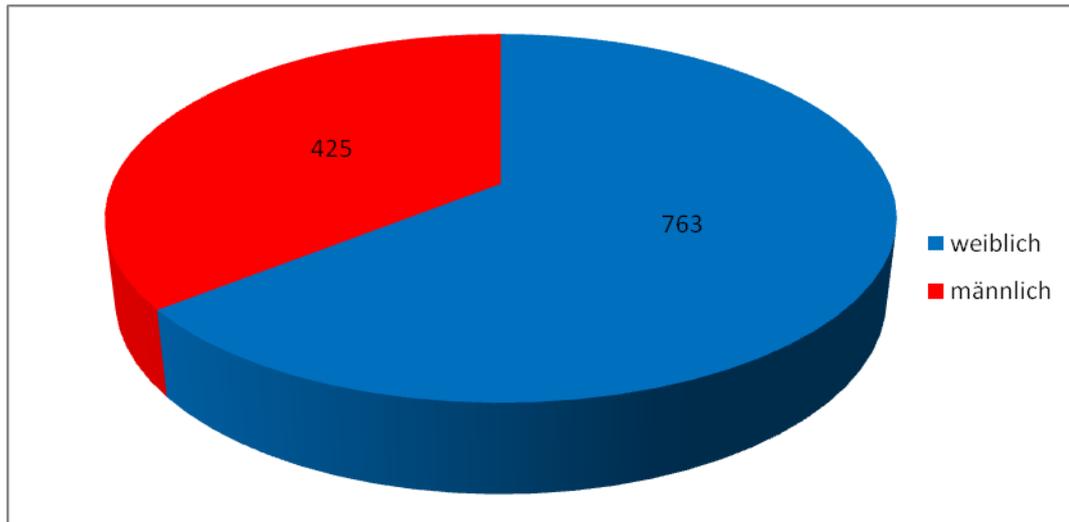


Abbildung 12: Verteilung der Männer und Frauen

Die Studie war als Onlineerhebung im gesamten deutschen Sprachraum geplant. Österreich, Deutschland und Schweiz sollten im Vordergrund stehen. Personen aus anderen Ländern, die Deutsch verstehen, waren ebenfalls eingeladen an der Studie teilzunehmen. Ein internationaler Vergleich ist aufgrund der geringen Teilnahme aus anderen Ländern nicht möglich. 1.089 Österreichern stehen 58 Deutschen und 12 Schweizern gegenüber. Außerdem haben Personen aus Amerika, Finnland, Frankreich, Griechenland, Grossbritannien, Italien, Niederlande, Norwegen, Rumänien, Spanien und Ungarn teilgenommen, jedoch nur in sehr geringem Ausmaß.

Weiters wurde die Einwohnerzahl des Wohnortes erhoben. Es zeigt sich, dass fast die Hälfte der Teilnehmer in einer Stadt mit ein bis zwei Millionen Einwohnern leben. Beinahe 200 Probanden kommen aus einem Wohnort mit weniger als 2.000 Einwohner. Die übrigen Personen sind hinreichend gleichverteilt auf die unterschiedlichen Einwohnerzahlen Ihrer Wohnorte (Abbildung 13).

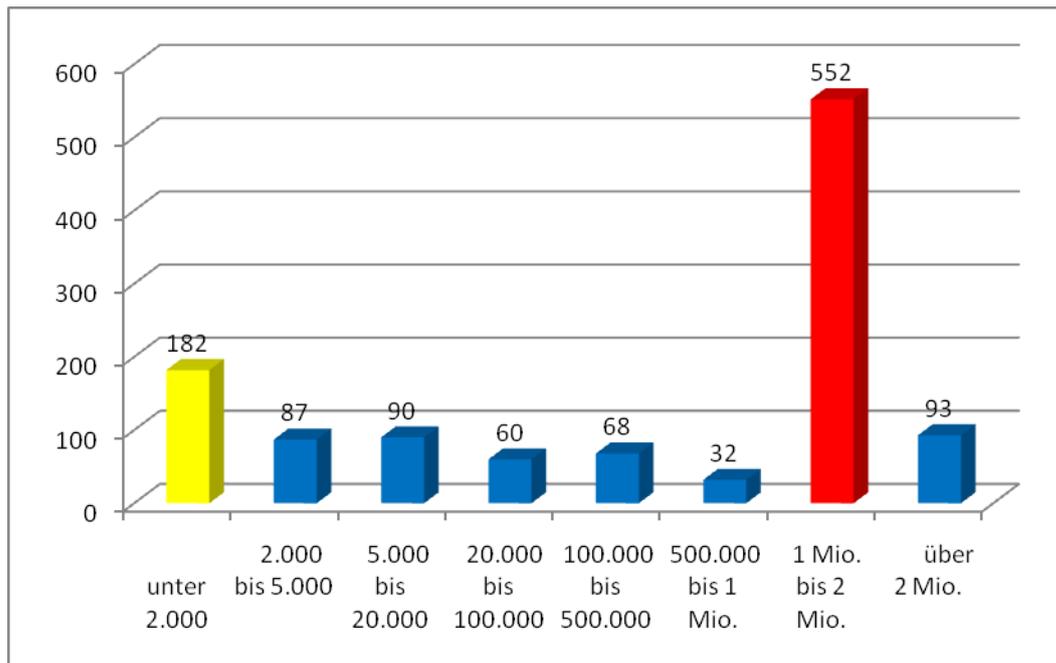


Abbildung 13: Einwohnerzahl der Herkunft der Teilnehmer

Außerdem wurden die Teilnehmer nach ihrem Beziehungsstatus gefragt. Ungefähr die Hälfte der Teilnehmer lebt in einer Beziehung. 463 Personen sind single und 154 Personen sind verheiratet. Eine Person ist verwitwet und zehn Personen sind geschieden. Weiters geben 13 Personen eine sonstige Beziehungsform an. Diese werden mit polyamor (Liebesbeziehungen zu mehreren Menschen zur gleichen Zeit im Einverständnis der Partner), es ist kompliziert, getrennt leben in Scheidung und undefinierbar beschrieben.

Ein weiterer Aspekt der Befragung war die Erhebung der Ausbildung und der beruflichen Situation. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer hat die Reifeprüfung in Form der Matura (rote Säule in Abbildung 14) und fast ein Drittel der Teilnehmer hat eine Fachhochschule abgeschlossen (gelbe Säule in Abbildung 14). Die komplette Verteilung ist in der Abbildung 14 dargestellt. 22 Personen konnten sich in den zur Auswahl stehenden Möglichkeiten nicht finden und haben Sonstiges angegeben.

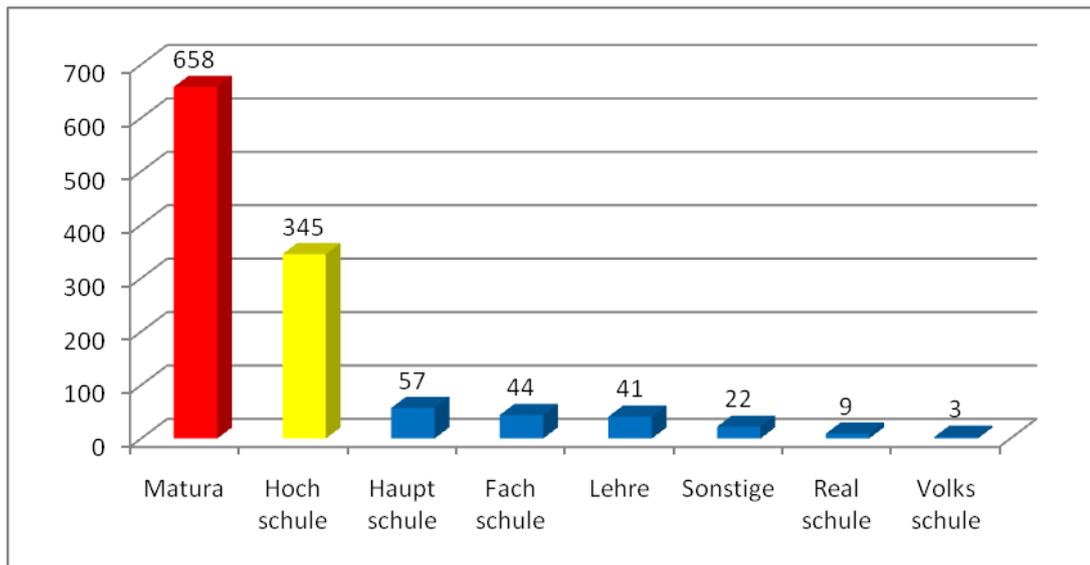


Abbildung 14: Bildungsstand der Teilnehmer

Die berufliche Verteilung stellt sich ähnlich dar. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer sind Studenten und ungefähr ein Drittel der Teilnehmer ist Angestellter oder Beamter. Die restlichen Personen teilen sich auf die verbliebenen Gruppen (Selbstständiger, Schüler, in Ausbildung, in Mutterschutz, arbeitslos, in Pension, Hausfrau oder -mann, Lehrling und unter Sonstiges) auf (Tabelle 1).

Zuletzt wurde noch die Wohnform der Teilnehmer erhoben. Wie in Abbildung 15 ersichtlich verteilen sich die Teilnehmer auf die unterschiedlichen Wohnmöglichkeiten: mit den Eltern leben, in einer Wohngemeinschaft, alleine, mit Partner und mit der eigenen Familie. Ein kleiner Teil der Personen gab an, in einer anderen Wohnform zu leben beziehungsweise machte diesbezüglich keine Angaben über Ihre Wohnform.

Tabelle 1: Berufliche Situation der Teilnehmer

	Häufigkeit	Prozent
Student	557	47
Angestellter oder Beamter	376	32
Selbstständig oder freiberuflich	87	7
Schüler	68	6
Sonstiges	29	2
in Ausbildung oder in Fortbildung	16	1
in Mutterschutz / Karenz / Elternzeit	16	1
Arbeitslos	12	1
in Pension oder Rente	8	1
Hausfrau oder Hausmann	4	0
Lehrling oder Auszubildender	3	0
nicht beantwortet	12	1

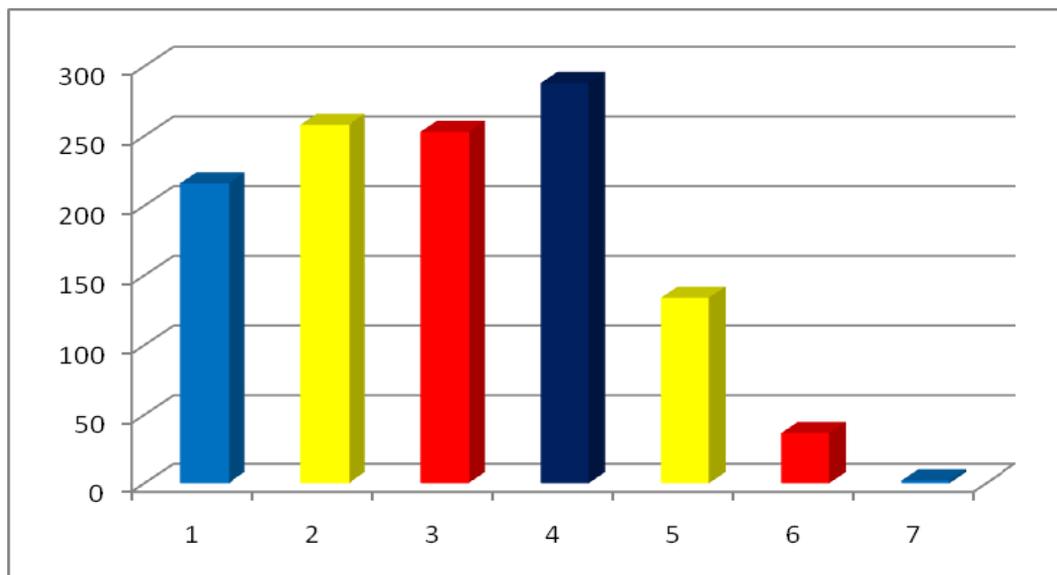


Abbildung 15: Wohnform der Teilnehmer (1 = mit den Eltern leben, 2 = in einer Wohngemeinschaft, 3 = alleine, 4 = mit Partner, 5 = mit der eigenen Familie, 6 = einer anderen Wohnform und 7 = keine Angaben)

## 7.2 DESKRIPTIVE BESCHREIBUNG DER EINZELNEN VERFAHREN

In den folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der einzelnen Verfahren und Fragebögen deskriptiv beschrieben. Diese werden mittels zusätzlich mittels Tabellen und Abbildungen dargestellt.

### 7.2.1 Onlinecoping

Der Onlinecopingfragebogen besteht aus 18 Items. Die Auswahl der Fragen wurde in einer Vorerhebung ermittelt. Die Antwortmöglichkeiten reichen auf der fünfstufigen Skala von trifft überhaupt nicht zu bis trifft vollkommen. Der Mittelwert der einzelnen Items reicht von 1,15 (Ich versuche mögliche emotionale Reaktionen auf spezifische Situationen online, in Form von virtuellen Onlinegames, auf ihren Erfolg hin zu erproben) bis 4,67 (Das Internet ist eine wichtige Informationsquelle für mich (z.B. beim Nachschlagen von Daten, Fakten, Fachbegriffen etc.)). Weiters haben die Items „Bei Problemen suche ich im Internet nach möglichen Lösungen“ und „Soziale Netzwerke im Internet helfen mir mit Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben und mich mit ihnen zu beschäftigen, auch wenn man sich nicht wirklich treffen“ kann relativ hohe Durchschnittswerte (Mittelwerte von 3,74 und 3,43) im Vergleich zu den anderen Items, deren Durchschnittswert jeweils unter 2,76 liegt. Die Standardabweichung reicht von 0,50 bis 1,39. Das Cronbach Alpha beträgt hinreichende 0,85.

Tabelle 2: Onlinecoping (Items gekürzt)

	Mittelwert	Standard Abweichung
Bei Problemen suche ich im Internet nach Lösungen.	3,74	1,18
Das Internet ist eine wichtige Informationsquelle.	4,67	0,64
Ich suche im Internet Experten auf.	2,50	1,25
User haben ähnliche Probleme.	2,76	1,32
Wenn ich Probleme habe hole ich mir im Internet Tips.	2,59	1,39
Bei Problemen suche ich mir Rat in Internet-Foren.	2,22	1,28
User über das Netz um Hilfe bitten.	1,89	1,15
Übers Netz über die eigenen Probleme sprechen.	1,78	1,06
Soziale Netzwerke im Internet helfen mir.	3,43	1,50
Ich verfolge Blogs, um zu wissen was es Neues gibt.	2,40	1,35
Ich nutze Computerspiele, um mich geistig abzulenken.	1,86	1,28
Bei Problemen surfe ich im Internet.	2,12	1,22
Ich verfolge Blogs, für meine Problemlösung.	1,86	1,18
Das Netz hilft meine Gefühle wieder zu ordnen.	1,35	0,74
Usern helfen mir, mit meinen Gefühlen besser umzugehen.	1,45	0,81
Wenn ich traurig bin, möchte ich das im Internet kundtun.	1,27	0,65
Emotionale Reaktionen online erproben.	1,15	0,50
Bei Problemen chatte ich über das Internet.	1,92	1,19

### 7.2.2 Internetsucht

Der Internetsuchfragebogen ISS-20 beinhaltet 20 Items. Die Items werden in die Skalen Kontrollverlust, Entzugerscheinungen, Toleranzentwicklung, negative Konsequenzen Arbeit und Leistung und negative Konsequenzen sozialer Beziehungen geteilt. Wie bereits erwähnt (siehe oben) wurde ein Item der Skala Kontrollverlust entfernt. Dieses Item bezieht sich auf den finanziellen Aspekt der Internetnutzung (Ich gebe mehr Geld für das Internet aus, als ich mir eigentlich leisten kann) und ist im deutschsprachigen Raum aufgrund von Breitbandverbindungen und Flatrates nicht mehr zeitgemäß.

Die Auswertung der Items erfolgte durch eine Punktevergabe, wobei jedem Item ein bis vier Punkte zuzuordnen waren (trifft nicht zu = 1, trifft kaum zu = 2, trifft eher zu = 3 und trifft genau zu = 4). Die mögliche erreichte Punkteanzahl (19 bis 76) lässt sich in folgende

drei Bereiche einteilen: unauffällig (19 bis 46), internetsuchtgefährdet (47 bis 56) und internetabhängig (57 bis 76). Lediglich 26 Personen sind internetsuchtgefährdet. Als internetsüchtige Personen sind sechs Personen eingestuft worden. Der durchschnittliche Wert liegt bei 31 Punkten (Median 30), die Standardabweichung beträgt 7. In der Tabelle 3 werden der Mittelwert und die Standardabweichung der einzelnen Items wiedergegeben. Das Cronbach Alpha beträgt 0,86.

Tabelle 3: Mittelwerte der Internetsuchtskala (Items gekürzt)

	Mittelwert	Standard abweichung
Nur noch ein paar Minuten.	2,5	1,0
Ich verbringe oft mehr Zeit im Internet.	2,7	1,0
Ich versuche Zeit im Internet zu reduzieren.	1,6	0,8
Ich bin gedanklich beschäftigt mit dem Internet.	1,5	0,7
Meine Gedanken kreisen ständig um das Internet.	1,2	0,5
Ich bin nervös und unruhig ohne Internet.	1,5	0,7
Ich bin gereizt und unzufrieden ohne Internet.	1,3	0,6
Mehr Zeit im Internet, als zu Beginn.	2,9	1,1
Internetzeit hat sich ständig erhöht.	2,4	1,0
Verlangen mehr Zeit im Internet zu verbringen.	1,8	0,9
Mein Alltag wird durch Internet-Aktivitäten bestimmt.	2,3	1,0
Probleme mit meinen Arbeitgeber und Schule wegen Internet.	1,2	0,5
Meine Leistungen leiden unter meiner Internet-Nutzung.	1,3	0,6
Pflichten vernachlässigen für mehr Zeit im Internet.	1,3	0,6
Termine verpassen wegen des Internets.	1,1	0,3
Veränderung seitdem ich das Netz regelmäßig nutze.	1,1	0,3
Rückzug von Freunden seit ich das Internet nutze.	1,0	0,3
Beschwerden, dass ich viel Zeit im Netz verbringe.	1,2	0,5
Weniger Unternehmungen mit Anderen.	1,2	0,5

### 7.2.3 Coping

Die Coping Skala, die in dieser Studie verwendet wurde, soll zur Vollständigkeit der Evaluierung dienen. Sie wurde von Tellinger (2010) ermittelt. Die fünfstufige Antwortkategorie reicht von sehr typisch bis sehr untypisch. Die durchschnittlichen Mittelwerte der 30 Items liegen zwischen 2,04 und 4,16. Die Standardabweichung der

durchschnittlichen Werte reicht von 0,86 bis 1,38. Das Cronbach Alpha beträgt hinreichende 0,74 (Tabelle 4:).

Tabelle 4: Mittelwerte der Copingitems (Items gekürzt)

	Mittelwert	Standard Abweichung
Ich fühle mich unfähig.	2,24	1,18
Ich bemühe mich, Probleme angemessen zu lösen.	4,16	0,86
Ich mache eine Pause und rufe einen Freund an.	3,07	1,30
Ich bin schwermütig.	2,45	1,22
Ich drehe Musik auf.	3,02	1,38
Ich behalte das Ziel vor Augen.	3,90	0,92
Ich fühle mich hilflos der Situation ausgeliefert.	2,29	1,14
Ich atme tief durch und konzentriere mich auf die Aufgabe.	3,73	0,98
Ich treffe mich mit Freunden und rede über deren Probleme.	2,82	1,32
Ich habe Angst, das Problem nicht lösen zu können.	2,80	1,28
Ich verbringe Zeit mit einem Freund.	3,17	1,28
Ich überlege mir eine Lösungsstrategie und führe sie durch.	3,84	0,96
Gefühl, keine Kontrolle auf den Ausgang der Situation zu haben.	2,27	1,14
Ich packe gern bei Problemlösungen mit an.	3,93	0,95
Ich organisiere meine Freizeitaktivität mit Freunden.	2,89	1,18
Ich fühle mich schlecht.	2,84	1,25
Ich konzentriere mich auf das Problem und versuche es zu lösen.	4,01	0,85
Ich decke mich mit Arbeit und Freizeitaktivitäten ein.	2,36	1,12
Ich versuche, mir Wissen und Kenntnisse anzueignen.	3,80	0,98
Ich denke an das, was ich am Feierabend tun werde.	2,95	1,31
Ich fühle mich minderwertig.	2,04	1,17
Ich gehe einem Hobby nach.	3,09	1,26
Ich erstelle einen Plan und setze ihn um.	3,61	1,02
Ich zweifle an mir selbst.	2,58	1,28
Ich versuche, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren.	3,89	0,89
Bei Problemen rufe ich einen Freund an.	3,20	1,30
Ich bin mit mir selbst unzufrieden.	2,73	1,32
Ich beschäftige mich mit Inhalten und Aktivitäten.	2,73	1,18
Ich analysiere die Sachlage und überlege.	3,67	0,97
Ich habe das Gefühl, der Situation nicht gewachsen zu sein.	2,30	1,16

#### 7.2.4 Internetverhalten

Im Fragebogen wurden den Teilnehmern Rangreihen zu folgenden Themen vorgegeben: Häufigkeit der Internetnutzung, Kommunikationsmittel und persönlicher Nutzen des Internets. Da sich die einzelnen Zuordnungsmöglichkeiten der drei Rangreihen thematisch überschneiden, werden sie gemeinsam ausgewertet. Dabei ist ersichtlich, dass an erster Stelle Information, das reale Gespräch und E-Mail geordnet wird, gefolgt von Handy, Unterhaltung, SMS, Weiterbildung und gezieltes informieren. An letzter Stelle gereiht werden vor allem die Gegenwelt zur Realität, Onlineforen, Onlinespiele sowie sexuelle Themen / Onlinepornografie und Partnersuche / Singleseiten (Tabelle 5).

Tabelle 5: Rangreihe des persönlichen Nutzen, der Häufigkeit und der Kommunikationswege

	Median
Information	1
Reales Gespräch bzw. face-to-face	1
E-Mail	1
Telefon / Handy	2
Unterhaltung	2
SMS	3
Weiterbildung	3
Onlinecommunities (Facebook, Studivz, flickr, etc.)	2
E-Mail	3
Gezieltes Informieren / Lexika	3
Nachrichten / Online-Zeitungen	3
Entspannung	4
Zeitvertreib	4
Ablenkung	5
Chat	5
Informationen über Freizeit / Urlaub	5
Videotelefonie	6
Online-Shopping	6
Brief	6
Zielloses Surfen	6
Gegenwelt zur Realität	7
Onlineforen	7
Sonstiges	8
Onlinespiele	8
Sexuelle Themen / Onlinepornografie	10
Partnersuche / Singleseiten	11

Eine weitere Frage zum Internetverhalten beinhaltete die Zeit, die die Teilnehmer an einem durchschnittlichen Wochentag im Internet verbringen. Dabei wurde zwischen privater und beruflicher Zeit unterschieden. Durchschnittlich sind die Teilnehmer etwa zweieinhalb Stunden für private Zwecke online (Abbildung 16).

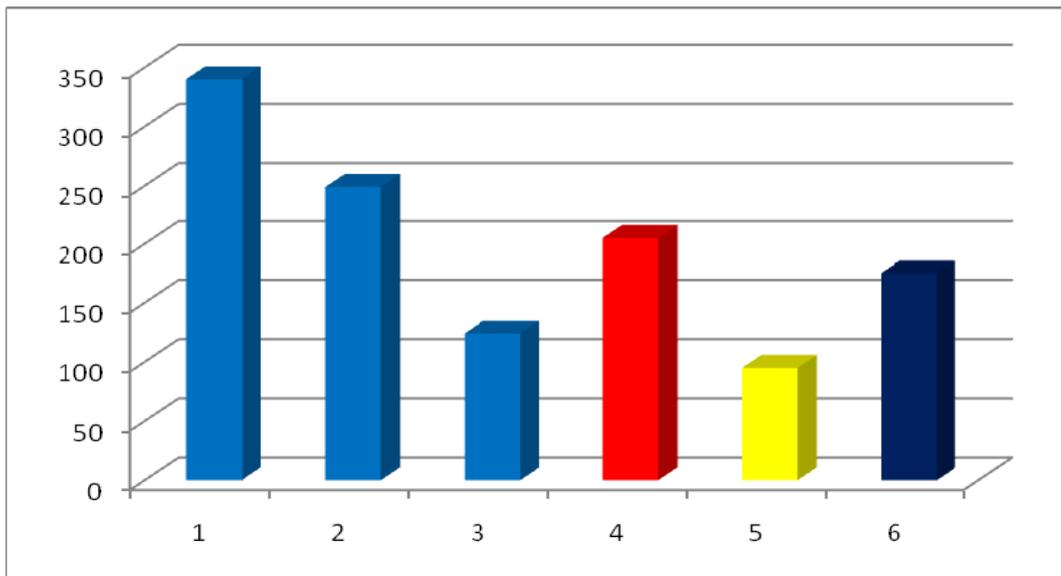


Abbildung 16: Zeit im Internet für private Zwecke (1 = 340 eine Stunde, 2 = 249 zwei Stunden, 3 = 124 drei Stunden, 4 = 205 vier oder mehr Stunden, 5 = 95 weniger als eine Stunde und 6 = 175 keine Angabe)

Für berufliche Zwecke sind es durchschnittlich fast drei Stunden, die die Teilnehmer an einem Wochentag im Internet verbringen (Abbildung 17). Die Grenze zwischen Beruflichem und Privatem ist allerdings nicht immer leicht zu ziehen. Beispielsweise wird die gleiche E-Mail Adresse für beide Zwecke genutzt, somit ist eine strikte Trennung nicht möglich und die Grenzen sind daher fließend.

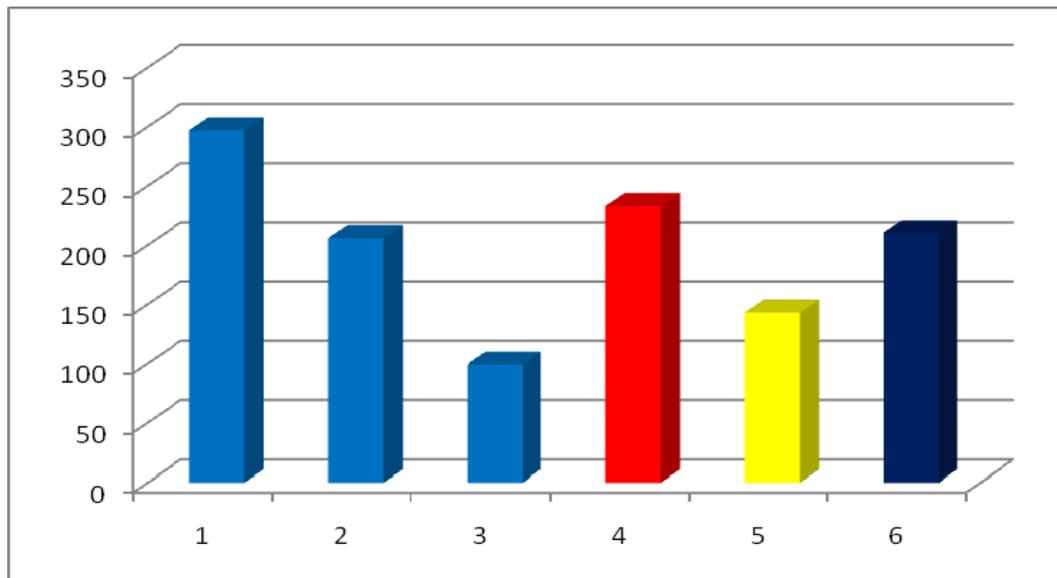


Abbildung 17: Zeit im Internet für berufliche Zwecke (1 = 297 eine Stunde, 2 = 206 zwei Stunden, 3 = 99 drei Stunden, 4 = 233 vier oder mehr Stunden, 5 = 143 weniger als eine Stunde und 6 = 210 keine Angabe)

Weiters wurde danach gefragt, wann der Teilnehmer das letzte Mal einen Tag, eine Woche beziehungsweise einen Monat lang offline war (Tabelle 6). Dabei fällt auf, dass fast zwei Drittel zumindest einen Tag lang in der vergangenen Woche nicht online waren und ungefähr ein Drittel schon länger als drei Jahre nicht mehr ein ganzes Monat lang offline war.

Tabelle 6: Letzter Offlinetag, -woche und -monat

	Offlinetag	Offlineweche	Offlinemonat
gestern	154		
vorgestern	142		
vor 2-6 Tagen	390	43	-
vor 1-2 Wochen	178	75	-
vor 2-4 Wochen	110	199	22
vor 1-2 Monaten	59	-	60
vor 2-6 Monaten	46	424	46
vor 7-12 Monaten	13	114	35
vor 1-2 Jahren	7	135	84
vor 3-5 Jahren	5	85	150
vor 5-10 Jahren	-	-	225
länger	11	101	111
ich kann mich mehr erinnern	44	-	451
nicht beantwortet	29	12	4

Im Übrigen wurde gefragt, vor wie vielen Jahren der User begonnen hat das Internet zu nutzen. Abbildung 18 zeigt die drei Teilstücke. Der blaue Teil steht für die User, die vor zehn Jahren begonnen haben das Internet zu nutzen ( $n = 296$ ), der rote Teil die User die weniger als zehn Jahre Umgang mit dem Internet habe, und der gelbe Teil die User, die schon länger als zehn Jahre das Internet nutzen.

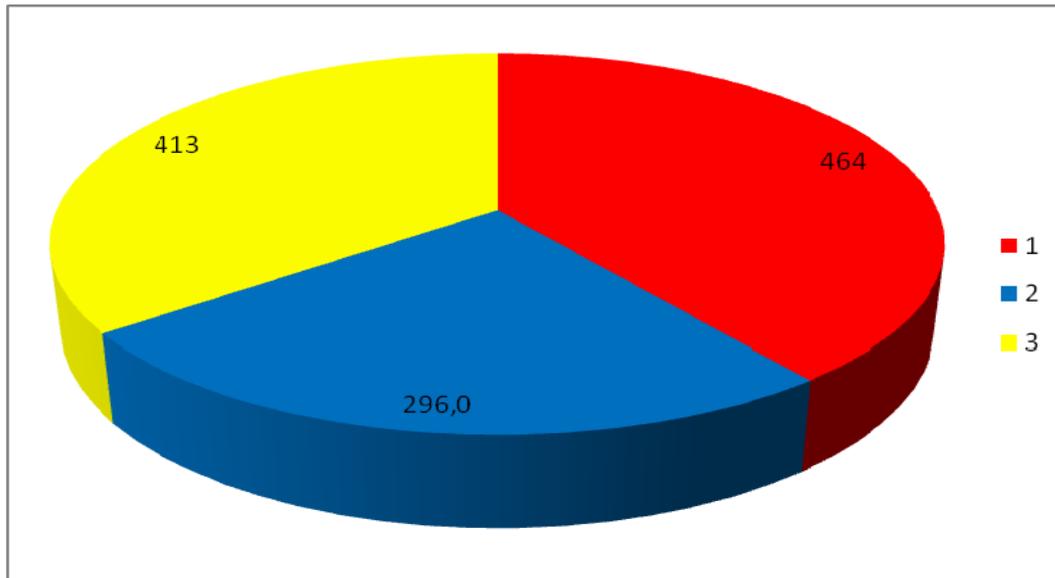


Abbildung 18: Jahre der Internutzung (1 = weniger als zehn Jahre, 2 = zehn Jahre, 3 = mehr als zehn Jahre)

Onlinecommunities wurden von der Mehrzahl der Probanden genutzt. Rund zwei Drittel ( $n = 890$ ) gaben an, bei zumindest einer registriert zu sein. Durchschnittlich haben die Teilnehmer auf ihrer meistgenutzten Onlinecommunity 305 Freunde. Zehn Personen hatten mehr als tausend Freunde angegeben. Die höchste Zahl war mit 2823 angegeben.

Ein weiterer Aspekt, der abgefragt wurde, war die Häufigkeit der Verwendung von E-Mails und der meistgenutzten Onlinecommunity. Dabei ist ersichtlich, dass insgesamt nur fünf Personen keine E-Mail Adresse besitzen und fast 200 Personen nicht bei einer Onlinecommunity Plattform angemeldet sind.

Tabelle 7: Häufigkeit von E-Mail und Onlinecommunity

E-Mail		Onlinecommunity	
Ich habe keine E-Mail Adresse	5	196	Ich bin bei einer keiner angemeldet
1-3 mal pro Monat	27	79	1-3 mal pro Monat
1-2 mal pro Woche	62	102	1-2 mal pro Woche
3-6 mal pro Woche	162	166	3-6 mal pro Woche
täglich	331	268	täglich
2-4 mal täglich	330	173	2-4 mal täglich
öfters bzw. den ganzen Tag über regelmäßig	269	129	öfters bzw. den ganzen Tag über regelmäßig
nicht beantwortet	2	75	nicht beantwortet

### 7.2.5 Lebensqualität

In dieser Studie kamen zwei knappe Fragebögen zur Lebensqualität zum Einsatz: der Wellbeing Five und der Ardel-Moorehead Fragebogen zur Lebensqualität. Der maximale Summenscore beim Wellbeing Five liegt bei 30. Er bezieht sich auf die jeweils letzten zwei Wochen. Fünf Fragen mit einer sechsstufigen Skala stehen zur Verfügung (von zu keiner Zeit bis die ganze Zeit). Die Fragen beziehen sich auf die Laune, auf das Entspannt sein, auf das Aufwachen, auf die Energie und auf das Interesse. Der Mittelwert beträgt 20 (Median 21) und die Standardabweichung 5. Die einzelnen Fragen wurden durchschnittlich mit 4,0 bis 4,2 bewertet (blaue Säulen in Abbildung 19). Einzig die Frage zum Ausgeruht sein hat einen durchschnittlichen Wert von 3,5 (rote Säule in Abbildung 19). Das Cronbach Alpha beträgt 0,84.

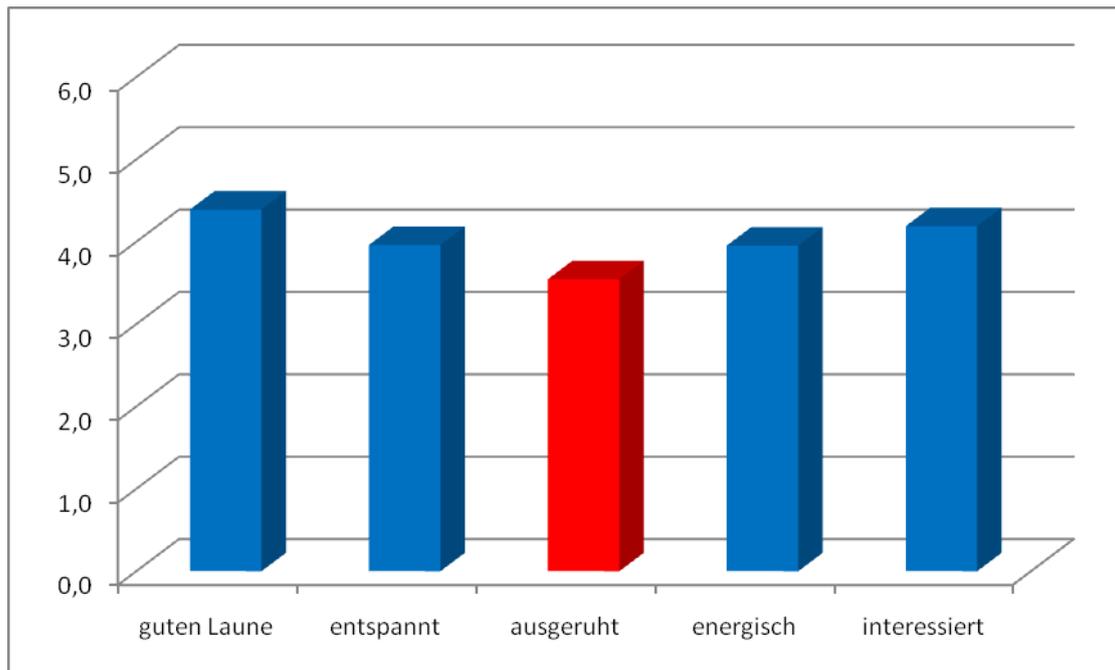


Abbildung 19: Wellbeing Five

Beim Ardel-Moorehead Fragebogen zur Lebensqualität werden sechs Fragen vorgegeben. Die Fragen beziehen sich darauf, wie gut man sich fühlt, ob man körperlich viel unternehmen kann, wie befriedigend die Sozialkontakte sind, wie viel Spaß die Arbeit macht, wie hoch die Freude am Sex ist und wie die Einstellung zum Essen ist. Jedes Item ist mit einer der Frage angepassten zehnstufigen Skala zu beantworten. Der maximale Score beträgt 60. Durchschnittlich wurden 45 Punkte angegeben (Median = 46). Der niedrigste Wert liegt bei 11. Die durchschnittliche Bewertung der einzelnen Items liegt zwischen 7,4 und 8,3 (blaue Säulen in Abbildung 20). Lediglich die Frage zum Bereich Essen wurde deutlich unter dem Durchschnitt mit 5,6 bewertet (rote Säule in Abbildung 20). Die Standardabweichung kommt auf Werte zwischen 1,7 und 2,5 (Abbildung 20). Das Cronbach Alpha beträgt 0,63.

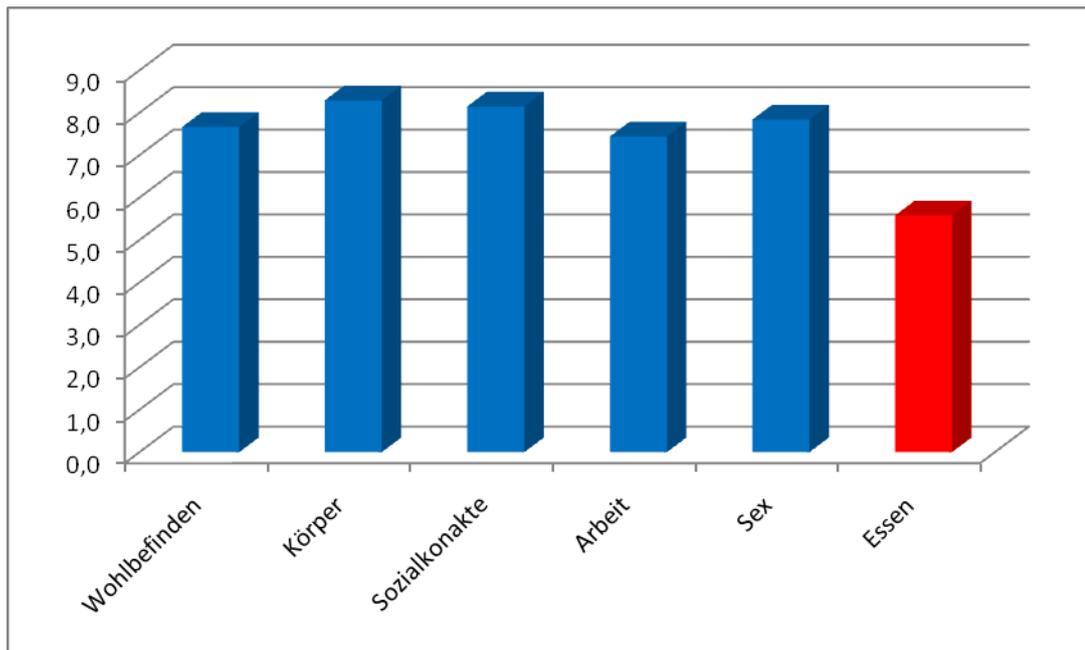


Abbildung 20: Ardel-Moorehead Fragebogen zur Lebensqualität

### 7.3 ONLINECOPING FAKTOREN

Die 18 Items zur Frage des Onlinecoping wurden faktorenanalytisch untersucht. Die durchgeführte explorative Faktorenanalyse brachte vier Faktoren hervor. Diese vier Faktoren wurden nach den inhaltlichen Aussagen der Items benannt (B Ergebnistabellen

Tabelle 11 im Anhang). Beim Faktor eins handelt es sich um eine gezielte Problemlösung im Internet – das intentionale Onlinecoping. Durch den Faktor zwei wird über das Medium Internet vor allem emotionale Unterstützung gesucht – das emotionale Onlinecoping. Faktor drei fasst den sozialen Austausch des Internets zusammen – dieser wird als soziales Onlinecoping bezeichnet. Der vierte Faktor bündelt die Items der Informationssuche – es ist das informelle Onlinecoping. Bei den ersten drei Faktoren kommt es zu einem aktiven Austausch zwischen den Usern. Es besteht somit eine zweiseitige Kommunikation. Beim vierten Faktor werden Informationen, die im Internet abrufbar sind, in Anspruch genommen. Dies ist eine einseitige Kommunikationsform (Abbildung 21).



Abbildung 21: Die vier Faktoren des Onlinecoping

#### 7.4 FRAGESTELLUNG A – ONLINECOPING UND INTERNETSUCHT

Die erste Fragestellung bezieht sich auf den Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Internetsucht. Die Korrelation nach Pearson wurde für jede der einzelnen vier Faktoren berechnet. Die Ergebnisse sind hoch signifikant ( $p < 0,05$ ). In Tabelle 10 findet sich eine grafische Darstellung der Ergebnisse. Der Zusammenhang zwischen den einzelnen Faktoren und der Internetsucht ist nicht hinreichend. Es zeigt sich bei allen vier Faktoren eine minimale positive Tendenz, die zwischen 0,20 und 0,33 liegt (Abbildung 22; Tabelle 12 im Anhang).

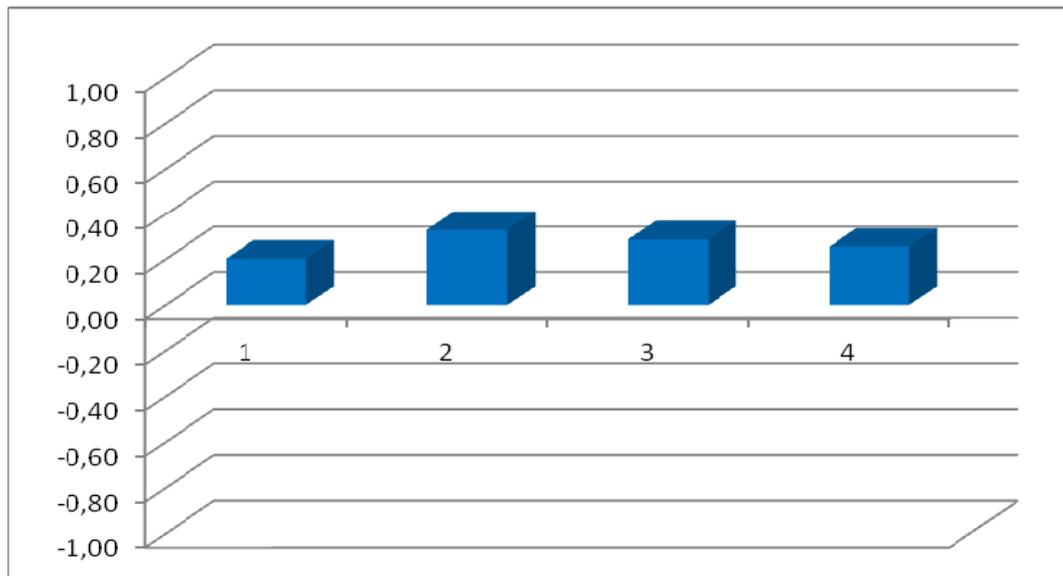


Abbildung 22: Korrelation – Onlinecoping und Internetsucht (1 = intentionales OC, 2 = emotionales OC, 3 = soziales OC und 4 = informelles OC)

#### 7.5 FRAGESTELLUNG B – ONLINECOPING UND LEBENSQUALITÄT

Fragestellung zwei bezieht sich auf den Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Lebensqualität. Es wurden die vier Skalen des Onlinecoping Fragebogens mit den beiden Fragebögen zur Lebensqualität auf Zusammenhänge überprüft. Der Wellbeing Five Fragebogen bringt drei signifikante Ergebnisse hervor. Lediglich die Skala informelles Onlinecoping ist nicht signifikant ( $p = 0,98$ ). Beim Ardelt-Moorehead Fragebogen zur Lebensqualität sind zwei der vier Faktoren hoch signifikant (intentionales und emotionales Onlinecoping;  $p < 0,05$ ). Zusätzlich zum informellen Onlinecoping ist bei diesem Fragebogen auch der Faktor soziales Onlinecoping nicht signifikant ( $p > 0,05$ ). Die einzelnen Korrelationen nach Pearson bringen alle keine hinreichenden Korrelationen hervor. Die Ergebnisse schwanken zwischen minus 0,04 und minus 0,18. Auffallend ist, dass jede der fünf signifikanten Bereiche eine zumindest minimale Tendenz zur negativen Korrelation aufweist (Tabelle 8).

Tabelle 8: Onlinecoping und Lebensqualität – Korrelation nach Pearson

	Wellbeing Five	Ardelt-Moorehead
Intentionales Onlinecoping	-0,05	-0,09
Emotionales Onlinecoping	-0,13	-0,18
Soziales Onlinecoping	-0,07	nicht signifikant
Informelles Onlinecoping	nicht signifikant	nicht signifikant

#### 7.6 FRAGESTELLUNG C – ONLINECOPING UND SOZIODEMOGRAFISCHE DATEN

Weiters wurde ein Zusammenhang zwischen Onlinecoping und verschiedenen demografischen Daten berechnet. Zunächst wurde der Zusammenhang zwischen den vier Skalen des Onlinecopings und dem Geschlecht der Probanden mit einem t-Test berechnet. In den Skalen intentionales, soziales und informelles Onlinecoping ist der Zusammenhang signifikant ( $p > 0,05$ ). Die Ergebnisse zeigen allerdings weder bei Frauen, noch bei Männern einen hinreichenden Zusammenhang (Abbildung 23). Die Werte gehen von minus 0,26 bis 0,16. Die Standardabweichung liegt zwischen 0,97 und 1,05. Es fällt auf, dass bei den Skalen intentionales, emotionales und informelles Onlinecoping die männlichen Teilnehmer einen positiven, die weiblichen jedoch einen negativen Wert aufweisen, während es beim sozialen Onlinecoping genau umgekehrt ist (gelbe Säulen in Abbildung 23).

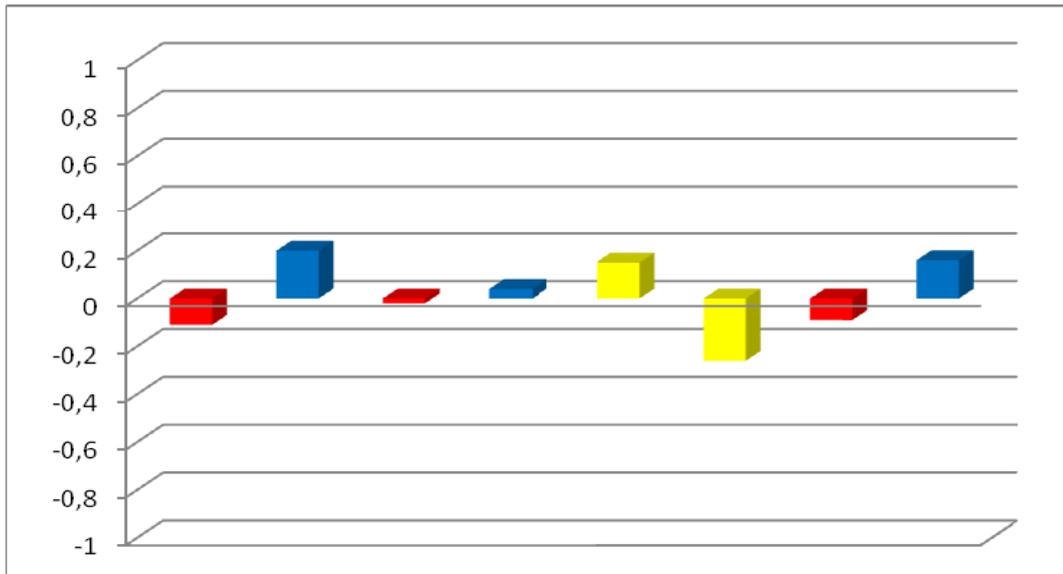


Abbildung 23: Zusammenhang Onlinecoping und Geschlecht (Darstellung der vier Onlinecoping Skalen, von links nach rechts: Intentional, emotional, sozial und informell. In gelb: die dritte Skala)

Weiters wurde der Zusammenhang zwischen Onlinecoping und Alter ermittelt. Die Skalen intentionales und informelles Onlinecoping weisen keine Signifikanz auf. Bei allen vier Skalen besteht nach der Korrelation nach Pearson kein Zusammenhang. Die Zahlen reichen von minus 0,38 bis minus 0,01. Auffällig ist jedoch der negative Wert bei allen vier Skalen.

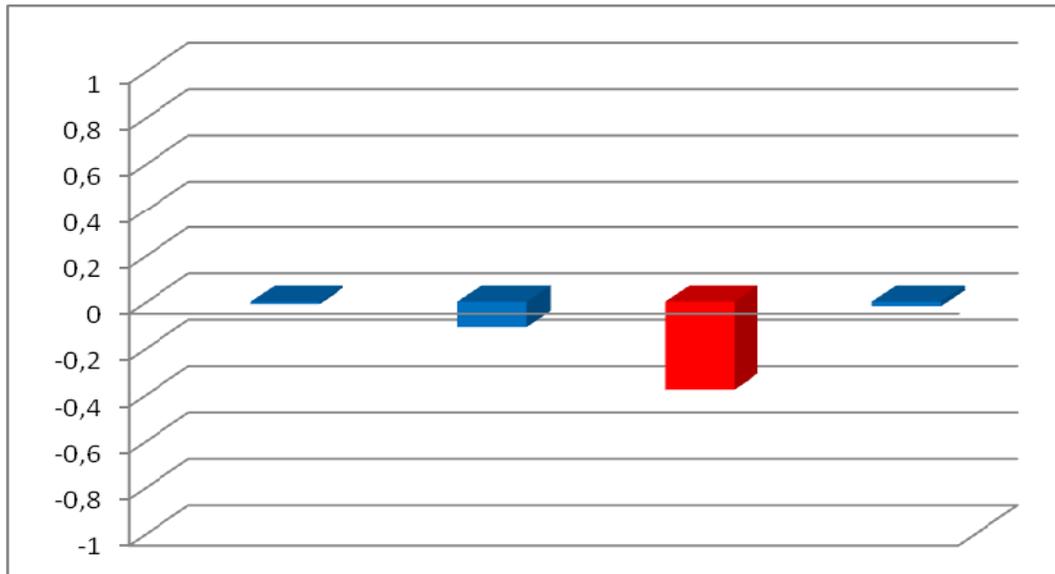


Abbildung 24: Zusammenhang Onlinecoping und Alter (Darstellung der vier Onlinecoping Skalen, von links nach rechts: Intentional, emotional, sozial und informell. In rot: die dritte Skala)

Es wurde außerdem der Zusammenhang zwischen dem Onlinecoping und dem Beziehungsstatus ermittelt. Hierbei konnten nicht alle Antwortmöglichkeiten des Onlinefragebogens zur Berechnung miteinbezogen werden. Für sonstiges, geschieden und verwitwet lag für die Berechnung eine zu kleine Stichprobe vor. Deswegen wurde der Zusammenhang zu Onlinecoping bei den restlichen drei Alternativen single, in Partnerschaft und verheiratet ermittelt. Die Mittelwerte liegen zwischen minus 0,11 und 0,32 und weisen somit keine Korrelation auf. Einzig der Zusammenhang zwischen sozialem Onlinecoping und verheiratet weist eine hinreichende negative Korrelation auf (fettmarkierte Zahl in Tabelle 9). Die Standardabweichungen reichen von 0,82 bis 1,12.

Tabelle 9: Zusammenhang Onlinecoping und Beziehungsstatus

		Mittelwert	Standard abweichung
Rationales Onlinecoping	single	-0,04	1,00
	in Partnerschaft	0,05	1,03
	verheiratet	-0,10	0,92
Emotionales Onlinecoping	single	0,13	1,12
	in Partnerschaft	-0,12	0,88
	verheiratet	0,01	0,99
Soziales Onlinecoping	single	0,32	0,98
	in Partnerschaft	-0,06	0,94
	verheiratet	-0,70	0,82
Informelles Onlinecoping	single	-0,07	0,99
	in Partnerschaft	0,09	0,99
	verheiratet	-0,11	1,04

#### 7.7 FRAGESTELLUNG D – ONLINECOPING UND INTERNETVERHALTEN

Bei dieser Fragestellung wurde der Zusammenhang zwischen Onlinecoping und der Onlinezeit ermittelt. Dabei kann zwischen privat und beruflich verwendeter Zeit unterschieden werden. Die Korrelation nach Pearson zeigt keinen Zusammenhang zwischen den einzelnen Onlinecoping Skalen und der Zeit (privat und beruflich), die online verbracht wird. Die Werte reichen von 0,06 bis 0,13. Auffällig ist, dass alle Werte positiv sind (Tabelle 10).

Tabelle 10: Zusammenhang Onlinecoping und Onlinezeit

	berufliche Zwecke	private Zwecke
Rationales Onlinecoping	0,06	0,09
Emotionales Onlinecoping	nicht signifikant	0,13
Soziales Onlinecoping	nicht signifikant	0,12
Informelles Onlinecoping	0,09	0,10

### 7.8 FRAGESTELLUNG ZUM INTERNETFREIEN SCHÖNEN ERLEBNIS

Die letzte Frage des Onlinefragebogens war frei zu beantworten. Da die Frage nach dem tollen Erlebnis nicht zur Kernaufgabe dieser Arbeit gehört, war es dem Teilnehmer freigestellt, ein Erlebnis zu beschreiben. Die Frage bezog sich auf ein computer- und internetfreies Erlebnis in den vergangenen zwei Wochen, welches Freude bereitet und daher Wohlbefinden erzeugt hat und somit zur persönlichen Lebensqualität positiv beiträgt. Ziel war es, den Teilnehmern, die viel Zeit am Computer verbringen, das Bewusstsein am Ende des Fragebogens zu stärken, dass es schön ist offline zu sein, und Dinge zu tun, die nichts mit dem World Wide Web zu tun haben.

Da eine intensive qualitative Auswertung nicht Ziel dieser Arbeit war, folgt an dieser Stelle eine grobe Kategorisierung der genannten Erlebnisse. Im Anhang wird eine gekürzte Liste der genannten Ereignisse, die den Teilnehmern Freude bereitet haben bereitgestellt.

In erster Linie geht es dabei um Erlebnisse, in denen Freunde eine wichtige Rolle spielen, sei es zum Essen, ins Kino oder auf Parties zu gehen oder einfach nur zum Reden. Außerdem wurde die Familie sehr häufig positiv angegeben, im Rahmen von Feiern und Festen, aber auch zum Ausspannen und Relaxen. Die Aktivitäten mit seinen liebsten Freunden und Bekannten standen also an vorderster Stelle.

Oft genannt wurden sportliche Ereignisse, einerseits das aktive Auspowern beim Sport treiben, wie Fußball, Tennis und Eishockey andererseits das positive Erleben von Sport-Events. Weiters wurden unter anderem lange Spaziergänge, Bewegung in der Natur genießen oder auch den Regen im Wald spüren angegeben.

Zu den tollen Ereignissen zählten auch Tagesausflüge zum Beispiel in Schönbrunn spazieren zu gehen oder ein Kletterparcour, ein Thermenbesuch oder Reisen in fremde Länder, um andere Kulturen kennenzulernen und sich dabei vom Alltag frei von technischen Geräten auf das Wesentliche konzentrieren zu können.

Ein wichtiger Punkt war für manche Teilnehmer auch die Partnerschaft. Ein romantisches Abendessen, einfach nur Kuscheln, Sex mit dem Partner oder einfach nur Zeit mit ihm zu verbringen zählen zu dieser Kategorie. Außerdem wurden Unternehmungen mit den eigenen Kindern genannt, zum Beispiel einen Laubhaufen machen und Maroni sammeln, sowie den Drachen steigen lassen.

Hobbies wie malen, Musik hören, mit dem Hund spazieren gehen oder einfach nur die Katze streicheln, zählen auch zu den genannten Erlebnissen. Ebenso wurden berufliche Erfolge beschrieben, sei es bei der Erfüllung der beruflichen Wünsche, das abschließen von großen Projekten oder die Freude über bestandene Prüfungen beziehungsweise fertiggestellte Abschlussarbeiten freuen, die einem viel abverlangt haben.

Hier noch fünf Beispiele, die die Vielfalt der Aussagen widerspiegelt: „meine Familie“, „ohne Internet ist das Leben scheiße“, „vielfältig wie das Leben“, „das Leben ist schön, mit und ohne Internet, ich freue mich fast täglich“ und „mit meiner Freundin schlafen, zu guter Musik tanzen, liebe Menschen treffen“.

## 8 INTERPRETATION UND DISKUSSION

Im Kapitel 7 wurden die Ergebnisse numerisch und grafisch dargestellt. Im folgenden Abschnitt wird auf die Repräsentativität der Stichprobe eingegangen, sowie die Ergebnisse der Studie diskutiert. Anschließend folgt in Kapitel 10 die Zusammenfassung.

### 8.1 REPRÄSENTATIVITÄT DER STICHPROBE

Die Studie konnte mit 3.050 Teilnehmern eine große Stichprobenanzahl vermerken. Aus den 1.336 vollständig ausgefüllten Fragebögen konnte mit 1.188 Personen zur Befragung herangezogen werden. Das Ziel der Stichprobengröße von 1.000 wurde daher weit übertroffen. Die Überlegung war vorab, dass durch eine größere Stichprobe mehr Vergleichsmöglichkeiten vorhanden sind. Die Aufteilung Frauen und Männer war im Verhältnis 64 zu 43 Prozent eine hinreichende Verteilung. Allerdings ist natürlich eine Verteilung von 50 zu 50 wünschenswert.

Auffallend ist außerdem, dass fast die Hälfte der Teilnehmer angibt, in einer Stadt mit einer Einwohnerzahl von ein bis zwei Millionen Menschen zu leben. Dies ist möglicherweise aufgrund von zwei Faktoren zustande gekommen. Einerseits ist dies bedingt durch die Tatsache, dass der Ursprung der Studie in Wien, der Bundeshauptstadt von Österreich war, und daher dort viele Personen erreicht werden konnten. Andererseits liegt die Überlegung nahe, dass viele der Studenten, die an der Studie teilgenommen haben, insgesamt 557 Personen, vermutlich ebenso in Wien leben.

Weiters ist anzumerken, dass die Teilnehmer über alle zur Auswahl gestandenen Wohnformen gleichmäßig verteilt sind. Anders verhält es sich bei den weiteren befragten europäischen Ländern. Leider konnte aufgrund der geringen Teilnahme aus Deutschland und der Schweiz kein Ländervergleich ermöglicht werden. Der Schwerpunkt des Rekrutings wurde aus Ressourcengründen vor allem in Österreich gelegt. Bei weiterführenden Studien könnte das Augenmerk auf einen Vergleich der Länder Österreich, Deutschland und Schweiz gelenkt werden. Dementsprechend sind

Maßnahmen erforderlich, um Teilnehmer aller drei Länder hinreichend erreichen zu können. Weiterführend wäre eine internationale Studie auf englisch eine wichtige Ergänzung.

## 8.2 DISKUSSION DER ERGEBNISSE

In diesem Teil wird auf die Ereignisse eingegangen. Es wurden bis jetzt noch keine Untersuchungen zu dieser Thematik gefunden. Daher ist es nicht möglich auf vorangegangene Ergebnisse von Onlinecoping einzugehen und daran anzuschließen.

Die explorative Datenanalyse der Onlinecopingitems brachte mit Anwendung der Faktorenanalyse vier Faktoren hervor. Diese wurden in zweiseitige und einseitige Kommunikation unterteilt. Zur Ersteren zählen das intentionale Onlinecoping, welche Items beinhaltet, bei denen gezielt nach Information gesucht wird und Probleme durch Austausch gelöst werden. Beim emotionalen Onlinecoping werden Gefühle angesprochen und diese mit anderen Usern verarbeitet. Beim soziale Onlinecoping findet ein reger Austausch mit anderen Usern statt, um Probleme zu bearbeiten. Die vierte Skala ist das informelle Onlinecoping. Bei dieser Form des Onlinecoping nimmt der User vor allem Informationen aus dem Internet in Anspruch, die bereits zur Verfügung stehen. Es findet somit kein aktiver Austausch statt.

Bei den durchschnittlichen Angaben der einzelnen Fragen zum Onlinecoping haben folgende drei Items die höchsten Durchschnittswerte erreicht: „Bei Problemen suche ich im Internet nach Lösungen“, „das Internet ist eine wichtige Informationsquelle für mich (z.B. beim Nachschlagen von Daten, Fakten, Fachbegriffen etc.)“ und „soziale Netzwerke im Internet helfen mir mit Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben und mich mit ihnen zu beschäftigen, auch wenn man sich nicht wirklich treffen kann“. Alle drei haben Werte über 3,0 erreicht. Folgende drei Items hatten durchschnittlich einen kleineren Wert als 1,5: Wenn mich meine Gefühle überrollen, hilft es mir im Netz zu sein, um meine Gefühle wieder zu ordnen, emotionale Reaktionen online erproben; wenn ich traurig bin, möchte ich das im Internet (z.B. über soziale Netzwerke) kundtun und Ich

versuche mögliche emotionale Reaktionen auf spezifische Situationen online, in Form von virtuellen Onlinegames, auf ihren Erfolg hin zu erproben. Die genannten Items verteilen sich auf die verschiedenen Skalen. Keine der vier Skalen hat sich bezogen auf den Durchschnittswert besonders hervorgehoben.

Bei der adaptierten Internetsuchtskala ISS-20 waren alle Durchschnittswerte unter 2,9. Nur diese drei folgenden Fragen wurden mit einem Durchschnittswert von über 2,5 angegeben: Beim Internet-Surfen ertappe ich mich häufig dabei, dass ich sage: Nur noch ein paar Minuten und dann kann ich doch nicht aufhören; ich verbringe oft mehr Zeit im Internet, als ich mir vorgenommen habe und mittlerweile verbringe ich mehr Zeit im Internet, als zu Beginn meiner Online-Aktivität.

Überraschend ist, dass bei neun der 19 Items der Internetsuchtskala die Durchschnittswerte unter 1,5 liegen. Diese Items waren: Meine Gedanken kreisen ständig um das Internet, auch wenn ich gar nicht im Netz bin; wenn ich nicht im Internet sein kann, bin ich gereizt und unzufrieden; ich bin so häufig und intensiv mit dem Internet beschäftigt, dass ich manchmal Probleme mit meinen Arbeitgeber oder in der Schule/Uni bekomme; Meine Leistungen in der Schule/Studium/Beruf leiden unter meiner Internet-Nutzung; ich vernachlässige oft meine Pflichten, um mehr Zeit im Internet verbringen zu können; wegen des Internets verpasse ich manchmal wichtige Termine/Vereinbarungen; mir wichtige Menschen sagen, dass ich mich zu meinen Ungunsten verändert habe, seitdem ich das Netz regelmäßig nutze; mir wichtige Menschen beschwerten sich, dass ich viel Zeit im Netz verbringe und seitdem ich die Online-Welt entdeckt habe, unternehme ich weniger mit anderen.

Außerdem gab es ein Item mit dem Durchschnittswert von 1,0. Diese Item ist: Seitdem ich das Internet nutze, haben sich einige Freunde von mir zurückgezogen. Was bedeutet, dass dieses Item für die Teilnehmer nicht zutrifft. Die niedrigen Mittelwerte unterstreichen die Ergebnisse, dass lediglich 26 Personen Internetsuchtgefährdet und nur sechs Personen der Stichprobe als internetsüchtig eingestuft wurden.

Diese geringe Quote von internetsuchtgefährdeten und -süchtigen Personen hat in weiterer Folge keine hinreichenden Zusammenhänge zwischen der Internetsucht und dem Onlinecoping hervorgebracht (Korrelationen zwischen 0,20 und 0,3). Zukünftige Studien mit einer ausgeglicheneren Verteilung der normalen und internetsüchtigen User werden möglicherweise andere Ergebnisse hervorbringen.

Ebenso konnten keine hinreichenden Korrelationen zwischen Onlinecoping und den zwei Fragebögen der Lebensqualität ermittelt werden. Einzig bemerkbar war, dass die Korrelationen alle eine negative Tendenz aufweisen. Ähnliche Ergebnisse gibt es bei dem Zusammenhang Onlinecoping und Alter beziehungsweise Geschlecht. Ob eine Stichprobe mit einer größeren Anzahl an internetgefährdeten Personen andere Ergebnisse hervorbringen, müssen Folgestudien feststellen.

Eine hinreichende Korrelation wird zwischen der Skala „soziales Onlinecoping“ und „verheiratet sein“ mit einem negativen Zusammenhang von minus 0,7 festgestellt. Dies resultiert womöglich aus dem regelmäßigen Austausch mit dem Ehepartner, der womöglich intensiver erfolgt, als in einer Partnerschaft ohne Trauschein. Auch der Zusammenhang zwischen Onlinecoping in Bezug auf privater und beruflicher Situation ist nicht hinreichend.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Onlinecoping von den Internetusern in Anspruch genommen wird. Aufgrund der ermittelten Ergebnisse konnten allerdings keine hinreichenden Zusammenhänge von Onlinecoping und der Internetsucht beziehungsweise der Lebensqualität festgestellt werden. Dies liegt möglicherweise daran, dass nur wenige internetsüchtige Personen an der Studie teilgenommen haben.

## 9 AUSBLICK UND KRITIK

In den folgenden drei Kapiteln, wird auf verschiedene Punkte eingegangen, die sich im Laufe der Studie angesammelt haben. Einige dienen als Verbesserungsvorschläge für zukünftige Studien, andere als Chance und Motivation die Thematik des Onlinecoping in Zukunft weiter auszubauen.

### 9.1 KRITIK ZUR STUDIE

Diese Studie ist zum Großteil reibungslos verlaufen. Es wurde vorab versucht, mögliche Hindernisse zu minimieren beziehungsweise unnötige Erschwernisse zu vermeiden. Die Programmierung des Onlinefragebogens hat viel Zeit in Anspruch genommen, obgleich das Tool sehr benutzerfreundlich ist.

Die Vorerhebung hätte möglicherweise intensiver gestaltet werden können. Eine größere Stichprobe hätte vielleicht andere Ergebnisse hervorgebracht. Da bei der Hauptstudie allerdings eine große Stichprobe angestrebt, und die Rekrutierung sehr ressourcenintensiv war, hätte das wiederum den Rahmen gesprengt.

Ein längerer Fragebogen zur Lebensqualität und zusätzlich ein Fragebogen zum Wohlbefinden hätten vermutlich weitere gewinnbringende Ergebnisse gebracht. Außerdem wäre ein Fragebogen über Bewegung, Sport und gesunder Lebensführung noch sinnvoll gewesen. Zusätzliche Fragen hätten den zeitlichen Bogen für das Ausfüllen des Onlinefragebogens überspannt. Dies hätte möglicherweise eine höhere Drop-Out-Quote verursacht.

Dennoch wäre es möglich gewesen zumindest folgende Fragen, die im Laufe der Bearbeitung als wichtig erachtet wurden, zu integrieren: Filterfrage: Ich habe den Fragebogen ernst ausgefüllt? Um welche Uhrzeit wurde der Fragebogen ausgefüllt?

Besitzen Sie ein Smartphone? Besitzen Sie ein zweites Handy? Wieviel Minuten pro Monat telefonieren Sie?

Wie viele Short-Messages SMS versenden Sie im Monat? Sind Sie mit dem Smartphone regelmäßig online? Bearbeiten Sie ihre E-Mails am Smartphone? Benutzen Sie ihr Smartphone für Onlinecommunities? Falls die Person Student ist: Welche Studienrichtung studieren Sie? Benutzen Sie regelmäßig Videotelefonie, wie zum Beispiel Skype?

Außerdem könnte es einen einfachen Test geben, damit sich Menschen schnell zurecht finden, ob sie an Internetsuchtgefährdet sind. Zum Beispiel gibt es einen kurzen Nikotinsucht-Test vom schwedischen Nikotinentwöhnungsexperte Fagerström (1989). Dieser Test berücksichtigt sowohl körperliche als auch psychische Komponenten der Sucht. In Anlehnung an diesen Fragebogen könnte auch ein sehr kompakter Fragebogen mit sechs einfachen Fragen formuliert werden. Mit zum Beispiel folgenden Fragen: Wann nach dem Aufstehen, gehen Sie zum ersten Mal ins Internet? Finden Sie es schwierig, nicht online zu sein, wenn es an bestimmten Orten nicht möglich ist? Wie lang sind Sie am Tag online? Sind Sie morgens in der ersten Stunde nach dem Aufwachen mehr im Internet als über den restlichen Tag verteilt? Sind Sie auch im Internet, auch wenn Sie sich so krank fühlen, dass sie im Bett liegen? Dieser könnte an Youngs (1998b) Fragebogen adaptiert werden.

Obgleich nicht alle Ergebnisse hinreichende Korrelationen hervorgebracht haben, so konnte zumindest eine wertvolle Erkenntnis gewonnen werden: von 1.188 Personen wurden lediglich 26 als internetsuchtgefährdet und nur sechs als internetsüchtig eingestuft. Das sind etwas mehr als zwei Prozent beziehungsweise fünf Promille. Bei weiterführenden Studien ist es möglicherweise wichtig, auf einschlägigen Seiten zur Internetsucht oder von Onlinegames eine Population zu finden, die eine entsprechende Population zum Vergleich hervorbringt.

## 9.2 FEEDBACK DER TEILNEHMER

Genauso wie die Rekrutierung auf verschiedene Wege erfolgte, war es den Teilnehmern möglich, auf unterschiedliche Art Feedback zu geben. Die Feedback Funktion erachte ich als ein sehr wichtiges Instrument. Unter anderem ist dadurch möglich, Verbesserungen vorzunehmen und für zukünftige Studien in diesem Bereich wichtige Information zu sammeln.

Feedback bezogen auf den Fragebogen erfolgte auf Seite acht des Onlinefragebogens. Durch das einfache Ankreuzen einer fünfstufigen Skala. Es war die Frage gestellt worden, wie der Fragebogen empfunden wurde. Dies wurde mit Durchschnittlich 3,88 positiv bewertet (Abbildung 9). Weiters konnten die Teilnehmer auf der Seite acht im Feedbackfeld einen zusätzlichen Kommentar abgeben und Feedback zu hinterlassen. Dieses Feld wurde von gut einem fünftel der Teilnehmer genutzt.

Weniger nutzten die Möglichkeit, per E-Mail an [georg.hafner@gmx.net](mailto:georg.hafner@gmx.net) eine Nachricht zu hinterlassen, welche dann direkt beantwortet wurden. Diese konnte ich dann direkt beantworten. Weiters habe ich face-to-face Feedback bekommen von Personen, die den Fragebogen ausgefüllt haben und mich persönlich kennen. Auch diese Informationen wurden gesammelt.

Das Feedback war vielseitig. Es gab sowohl Kritik zum Fragebogen, als auch Lob für die Untersuchung. Nachfolgend nun eine Auswahl der meistgenannten Wortmeldungen, in einer überblicksartigen Strukturierung dargestellt mit eingefügten Zitaten.

Bei der Frage „wie oft checken sie täglich ihre E-Mails“ hätte das täglich nicht in die Frage gehört, weil es ja auch wöchentlich oder monatlich als Antwortalternativen gab. Besser wäre gewesen: „wie oft checken sie durchschnittlich ihre E-Mails?“. Außerdem bemerkte ein Teilnehmer die Tautologie bei der Frage nach den „online gespielten Onlinegames“.

Kritisiert wurde die zu geringe Abgrenzung zwischen beruflicher und privater Situation. Dies war nicht immer möglich wie bereits erwähnt. Außerdem war für manche die Formulierung des Wortes Probleme „zu weitreichend“. Ging es „um die persönlichen Probleme oder um Probleme allgemeiner Natur“ oder um „Probleme mit dem Auto oder Kuchen oder bei Depressionen“. Offensichtlich wäre hier eine Differenzierung in „technische oder physische und psychische Probleme“ besser gewesen.

Positiv wurde auf Thematik bewertet, da „das Thema den Puls der Zeit trifft!“ und es ein „hochaktuelles Thema“ sei. Einige Personen meinten, dass „es net zu lang dauert ihn auszufüllen“ und dass es „Spaß gemacht hat“; dass er „gut aufgebaut war“, „hatte richtige Länge“, „wissenschaftlich gesehen ein Top Fragebogen“, „sehr gut ausformuliert“, „sehr gut durchdacht und anwenderfreundlicher Online-Fragebogen“ und dass er „unaufdringlich ist und wirkt sehr kompetent, gerne wieder“

Jedoch hatten andere die Meinung, dass er „zu lang, zu anstrengend, wiederholende Fragen und zeitaufwendig“ war. Außerdem „zu trocken“ sei, „zu viele sinnähnliche Fragen“ habe, teilweise „zu abstrakte Fragen“ stelle und ein „langatmiger Fragebogen“ sei. Andere waren auch vom Aufbau begeistert: „was a gut war, dass net immer der selbe aufbau war, sondern zum ankreuzen, reinziehen oder selbstausfüllen“ und es „sehr übersichtlich“ war.

Technisch gab es anzumerken, dass die Zuordnungsfragen offensichtlich sowohl am iPhone als auch am ThinkPad nicht funktioniert haben und dass es auch anscheinend bei älteren Browsern zu Problemen mit der Zuordnungsmöglichkeit kam, beziehungsweise die Zuordnungskästchen geblinkt hätten. Es kamen aber auch Argumente, dass „man das Gefühl hatte, die frage scho amal beantwortet zu haben“, weil „die Fragen sehr, sehr ähnlich sind“.

Die Einleitung war „kurz und prägnant“ und der Fragebogen war „echt gut gelungen“. Außerdem wurde darauf hingewiesen, dass beim Lebensqualitätfragebogen bei der

Einschätzung zur Freude am Sex „es auch Personen gibt, die noch nie Sex hatten“ und daher eine entsprechende Antwortmöglichkeiten gefehlt hat.

Gefehlt hätten weiters auch Fragen zum Fernsehverhalten, weil „ich schon wesentlich mehr fern übers Internet schaue als über das tatsächliche Fernsehprogramm“; somit die Frage „ob ich das Internet überhaupt soviel nutzen will“ und zusätzlich „im Fragebogen zu physikalischen und mentalen Krankheiten erfragen und anerkennen“ und eine Frage zu den „aktuellen Lebensumständen“ stellen.

Die letzte Frage des zweiten Lebensqualitätfragebogens zum Thema Essen wurde von vielen kritisiert, da „die Antworten verwirrend waren“. Die Frage „wozu brauchen Sie den Code?“ wurde im Kapitel Durchführung der Untersuchung erklärt. In erster Linie soll dieser eine Mehrfachteilnahme mindern.

Statt eine E-Mail Adresse anzugeben, um die kompakten Ergebnisse nach dem Abschluss der Studie zu bekommen, könnte eine „Internetadresse eingerichtet sein, unter der man die Kurzfassung runterladen kann“ und somit zum Download bereit stünden. Der Link zu dieser Homepage müßte am Ende des Fragebogens bereitstehen.

Weiters „wäre es hilfreich bei JEDER Frage ein freies Feld für Text für andere Vorschläge dazuzufügen, um als ForscherIn zu sehen, an was man selbst vielleicht gar nicht gedacht hat“. Mehrfach wurde außerdem ein Rechtschreibfehler bemängelt: „Feedback“ statt „Feedack“.

Zuletzt folgen einige Kommentare, die für sich sprechen:

„war ein interessanter Fragebogen, der mich aber auch ein wenig beunruhigt hat, wie viel Zeit ich tatsächlich Online bzw. im Internet verbringe!“

„Interessanter Fragebogen, bin schon gespannt auf die Ergebnisse. Gut gewählte Fragen.“

„Der Fragebogen war sehr interessant, ...und so kann ich ungefähr einschätzen, wie viel mit das Internet bringt und wieviel Zeit ich damit verbringe.“

„die interaktive Anordnung der Kästchen nach der Reihenfolge in dieser Umfrage hat mir sehr gefallen.“

„nun werde ich mich bemühen, weniger Zeit im Internet zu vergeuden, dies hat mich wiederum darauf aufmerksam gemacht.“

„sehr interessant, da man sieht, wie weit man wirklich in diesen Sachen verwickelt ist.“

„obwohl ich nicht der meinung bin ein suchtverhalten im bezug auf das internet aufzuweisen, muss ich eingestehen, dass ich in gewisser art und weise vom internet abhängig geworden bin. ... es war jedoch interessant, durch diesen fragebogen auf einige facetten meiner online-nutzung aufmerksam gemacht zu werden, die mir zuvor nicht (oder zumindest nicht ganz so sehr ) bewusst waren. danke.“

„...hat mich ein bissl aufmerksam gemacht, ... wie mich das Internet beeinflusst. Danke.“

„Die Fragen haben mich bereits nachdenklich gestimmt, wie die online Nutzung in den letzten Jahren mein Sozialleben beeinflusst hat.“

Unabhängig vom Interesse der Teilnehmer, lässt sich mit Sicherheit sagen, dass sie ihr Internetverhalten reflektiert haben – vielleicht zum ersten Mal. Wenn der eine oder andere Teilnehmer der Onlinestudie zur Selbstreflexion angeregt wurde die Zeit die er Online investiert zu evaluieren, darf ich es als Teilziel meiner Studie werten.

### 9.3 ONLINECOPING ALS CHANCE

*Ist es normal, nur weil alle es tun  
Die Fantastischen Vier, ganz normal*

Die Musiker der Gruppe Die Fantastischen Vier weisen in ihrem Lied darauf hin, dass nicht alle Tätigkeiten normal beziehungsweise in Ordnung sein müssen, nur weil alle es tun. Wie die Studie zeigt, wird das Internet täglich zwischen vier und fünf Stunden an einem Wochentag für Berufliches und Privates genutzt. Der Verlauf der letzten Jahre zeigt eine kontinuierliche Kurve nach oben.

Für junge Menschen ist es normal online zu sein, per E-Mail zu kommunizieren, sich über Chats auszutauschen, auf Onlinecommunities sämtliche Ereignisse zu posten und private Fotos zur Selbstdarstellung online zur Schau zu stellen. Diese neue Generation kennt ein Leben ohne das Medium Internet nicht.

Die Möglichkeiten scheinen unbegrenzt. Smartphones und Pads sind am Vormarsch und haben die Gesellschaft längst für sich gewonnen. Online ist zur Normalität geworden.

Das Bedürfnis nach Offline Aktivitäten ist bei jedem Menschen vorhanden. Das zeigen auch die vielfältigen Unternehmungen, die im Kapitel 7.2.5 und im Anhang nachzulesen sind. Für alle jene, die ihren Stress und ihre Probleme gerne online in ihrem vertrautem Medium bearbeiten und reduzieren, ist das Onlinecoping eine willkommene Abwechslung zu normalen Stressbewältigungsstrategien.

Intensive wissenschaftliche Forschung und Förderung von Projekten rund um Internetsucht, Internetsuchtprävention und Onlinecoping ist unumgänglich. Wichtig dabei ist, dass auch Erwachsene bis ins hohe Alter in die Untersuchungen miteinbezogen werden. In vielen Studien werden aufgrund der Nähe und des Verfügbarseins nur Studenten herangezogen. Weiters ist anzunehmen, dass sich das Internetverhalten noch mehr als es derzeit der Fall ist, unser Leben beeinflussen wird. Einerseits aufgrund der

immer größeren Präsenz von Onlinetätigkeiten und -möglichkeiten, andererseits, weil wie oben bereits erwähnt die neue Generation aufgrund des Aufwachsens mit dem Medium Internet womöglich auch ganz anders damit umgeht, als Personen, die in einer Zeit aufgewachsen sind, in der Computer noch nicht im Netz waren beziehungsweise kaum oder ohne Computer aufgewachsen sind.

Immer mehr Menschen werden in Zukunft online sein. Die Frage wird sich möglicherweise stellen, ob die Gesellschaft der Zukunft genug Zeit im realen Leben verbringt, um ausreichend Distanz zum Internet halten zu können.

Und, wann waren Sie zuletzt mehrere Tage lang offline?

## 10 ZUSAMMENFASSUNG

Kernthema dieser Studie ist die wissenschaftliche Untersuchung von Onlinecoping. Unter Onlinecoping werden Stressverarbeitungsstrategien verstanden, die im Internet angewendet beziehungsweise angeboten werden.

Internet ist aus dem Alltag der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken. Es kommt im Beruf zum Einsatz und wird privat genutzt, um viele verschiedene Tätigkeiten auszuüben. Das Internet ist für die einen ein Mittel zum Zweck, für die anderen ein Medium mit Suchtpotential, das zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität führen kann.

Der Mensch ist in unserer Gesellschaft ständig erreichbar. E-Mail Kommunikation, Onlinecommunities und Internettelefonie stehen im Vormarsch. Das Handy ist bei vielen Personen Tag und Nacht eingeschaltet, und man ist ständig bereit mit der Außenwelt zu kommunizieren. E-Mails werden täglich gecheckt. Einkäufe werden über das Internet getätigt, Informationen zu allen möglichen Themen im Internet recherchiert. Viele nutzen das Medium Internet auch am Wochenende. Hinzu kommt, dass unsere Gesellschaft, sehr schnelllebig ist. Anruf hier, E-Mail da, Termin dort: Stress gehört bei vielen Menschen zum Alltag.

Stress kann das Wohlbefinden und somit die subjektive Lebensqualität negativ beeinflussen. Um diesem Stress entgegenzuwirken ist es notwendig Stressbewältigungsstrategien anzuwenden, die auf die individuellen Bedürfnissen zugeschnitten sind, und demnach positiv auf das Individuum wirken können. Die Anwendungen von diesen sogenannten Copingstrategien sind eine notwendige Maßnahme, um auf Dauer nicht auszupowern. Diese Strategien können vielseitig sein. Es gibt verschiedene Entspannungsverfahren, angefangen von Klassikern wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation bis hin zu Atemübungen, Phantasiereisen, sowie sportliche Betätigungen oder Bewegungen in der Natur und vieles mehr.

Aufgrund der Vielseitigkeit des Mediums Internet scheint es naheliegend, dieses Medium zum persönlichen Coping miteinzubeziehen. Inwieweit es Onlinecoping gibt und es zum Einsatz kommt, wird in dieser Studie wissenschaftlich untersucht.

Der Titel zu dieser Studie wurde mit „Onlinecoping – Internetverhalten und Internetsucht in Zusammenhang mit Stressbewältigung und Lebensqualität. Eine Onlinestudie zur Untersuchung von Onlinecoping“ gewählt.

Nach Erstellung eines Konzepts und diversen Vorbereitungen wurde eine Vorerhebung mit 96 Onlinecoping-Items durchgeführt. Diese brachten 18 Fragen hervor, die für die Hauptstudie herangezogen wurden. Nach ausführlicher Recherche wurden ausgewählte Fragebögen für die Studie herangezogen. Diese sind der Fragebogen zur Internetsucht (Hahn, 2010), eine Copingskala (Tellinger, 2010), Fragen zum Onlinecoping (Stetina & Hafner, 2011, in Vorbereitung), Fragen zum Internetverhalten und zwei knappe Fragebögen zur Lebensqualität (Bech, 1998; Ardelt und Moorehead, 1991).

Ein Onlinefragebogen wurde für die Studie programmiert. Mit Hilfe dieses Mediums konnten insgesamt 3.050 Personen erreicht werden. Der Onlinefragebogen wurde auf neun Seiten dargestellt. Es gab einfache Dropdown Boxes, genauso wie Radiobuttons und Zuordnungsmöglichkeiten, bei der eine Rangreihung angeboten wurden. Das Rekrutieren erfolgte über verschiedene Wege. Die Verbreitung von Fragebogen und Link erfolgte primär über E-Mail und eine eigens dafür gegründete Facebookgruppe. Außerdem unterstützten den Onlinefragebogen einige wenige Internetseiten, durch das Onlinestellen der relevanten Informationen. Die Erhebung war mit drei Monaten angesetzt. Der Link zum Fragebogen war 94 Tage geöffnet und konnte das angestrebte Ziel einer Stichprobe mit 1.000 Personen bei weitem übertreffen.

Insgesamt 1.336 Personen haben den Fragebogen voll ausgefüllt. Personen, die viele Fragen nicht beantwortet hatten oder offensichtlich erkennbare Antwortmustern folgten wurden nicht für die Berechnung der Studie herangezogen. Für die Berechnung

wurden letztlich 1.188 verwendet. Eine Interpolierung wurde aufgrund der großen Datenmenge nicht in Anspruch genommen.

Zur Berechnung der Daten der Zusammenhangshypothesen wurden Korrelationen nach Pearson bei metrischen Skalen und bei nichtmetrischen Skalen beziehungsweise, wenn die Voraussetzungen nicht erfüllt waren, Korrelationen nach Spearman berechnet. Bei den Unterschiedshypothesen wurde je nach Skalenniveau und Verteilung ein T-Test, ein U-Test, eine Anova oder H-Test gerechnet. Bei metrischen Skalen kam der T-Test beziehungsweise eine Anova zum Einsatz, bei nichtmetrischen Skalen oder wenn die Voraussetzung nicht erfüllt waren ein U-Test beziehungsweise ein H-Test.

Die Verteilung von Frauen und Männer liegt bei 64 zu 34 Prozent. Beinahe die Hälfte der Teilnehmer kommen aus einer Stadt, die eine Einwohnerzahl zwischen einer und zwei Millionen hat. Fast 200 Personen kommen aus einer Ortschaft mit weniger als 2.000 Einwohnern. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer kann die Reifeprüfung aufweisen. 345 Personen haben einen Hochschulabschluss.

Die unterschiedlichen Wohnformen teilen sich beinahe gleichmäßig auf die Teilnehmer auf. Die größten Gruppen bezüglich der beruflichen Situation der Teilnehmer bilden Studenten und Angestellte mit 557 und 376 Personen.

Bei der Internetsuchtskala konnte bei lediglich sechs der 1.118 Personen eine Internetabhängigkeit festgestellt. 26 Personen wurden aufgrund des Fragebogens als internetsuchtgefährdet eingestuft. Die restlichen Teilnehmer wurden als normale User eingestuft. Folgende drei Items wurden durchschnittlich mit 2,5 (Werte gehen von eins bis vier) oder höher bewertet: Beim Internet-Surfen ertappe ich mich häufig dabei, dass ich sage: „Nur noch ein paar Minuten, und dann kann ich doch nicht aufhören“, „Ich verbringe oft mehr Zeit im Internet, als ich mir vorgenommen habe“ und „mittlerweile verbringe ich mehr Zeit im Internet, als zu Beginn meiner Online-Aktivität“. Das Item „Seitdem ich das Internet nutze, haben sich einige Freunde von mir zurückgezogen“ wurde durchschnittlich mit 1,0 bewertet.

Bei den 18 Items zum Onlinecoping konnten mittels Faktorenanalyse vier Skalen ermittelt werden. Diese wurden aufgrund der zugeordneten Items benannt: intentionales, soziales, emotionales und informelles Onlinecoping (Abbildung 21). Bei den ersten drei Skalen gibt es eine zweiseitige Kommunikation, bei der letzten wird eine einseitige Kommunikation angewandt. Außerdem wird deutlich, dass Onlinecoping von den Usern verwendet wird.

Folgende Items wurden durchschnittlich besonders hoch eingestuft: „Das Internet ist eine wichtige Informationsquelle für mich (z.B. beim Nachschlagen von Daten, Fakten, Fachbegriffen etc.)“, „bei Problemen suche ich im Internet nach möglichen Lösungen“ und „soziale Netzwerke im Internet helfen mir mit Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben und mich mit ihnen zu beschäftigen, auch wenn man sich nicht wirklich treffen“ Die Durchschnittswerte bei diesen Items liegen jeweils über 3,43.

Die Zusammenhänge von Onlinecoping und Internetsucht sind aufgrund der geringen Teilnahme internetsüchtiger Personen nicht hinreichend. Es zeigt sich, dass das Internet als wichtige Informationsquelle genutzt wird, und dass die User sowohl privat als auch beruflich mehr als zwei Stunden täglich online sind. Eine hinreichende Korrelation zur Lebensqualität konnte ebenfalls nicht ermittelt werden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Kombination der beiden Gebiete Internet und Coping eine logische Konsequenz der Technologisierung unseres Lebens in der heutigen Zeit darstellt. Onlinecoping wurde durch die vier ermittelten Skalen intentionales, soziales, emotionales und informelles Onlinecoping beschrieben. Lediglich 32 der 1.188 Teilnehmer wurden als internetsuchtgefährdet oder internetsüchtig eingestuft; alle anderen als normale Internetuser. Hinreichende Zusammenhänge von Onlinecoping zu den restlichen ermittelten Variablen konnten nicht festgestellt werden. Dies liegt möglicherweise am großen Anteil normaler Internetuser in der Stichprobe.

Das Internet wird auch in Zukunft eine wichtige Rolle in unserem Leben spielen. Zu den gängigen Stressverarbeitungsstrategien ist Onlinecoping eine wichtige Ergänzung

aufgrund des allseits präsenten Internets. Weitere wissenschaftliche Untersuchungen auf diesem Gebiet scheinen essentiell. Eine Einbindung von internet-süchtigen und -gefährdeten Personen ist für die zukünftige wissenschaftliche Forschung dringend notwendig.

## ABSTRACTS

Der Abstract dient der einfachen und übersichtlichen Darstellung der wissenschaftlichen Arbeit. Er soll es ermöglichen einen schnellen Überblick über die behandelten Inhalte wiederzugeben. Daher werden nachfolgend sowohl in Deutscher als auch in Englischer Form der Abstract dargestellt, um das wesentliche für Interessierte in aller Kürze erfassen zu können.

### Englisch

Onlinecoping – Internetuse and Interabuse in Correlation with Coping und Quality of Life. An Onlinestudy to explore Onlinecoping

**Objectives:** The Internet plays a major role in people's daily working and private life as we are constantly connected with the outside world by emails, online social networks and the use of online telephone communication. Since our social system is fast moving, stress is nowadays part of it. That is why it is becoming more and more necessary to learn how to cope with stress. This study will find out, whether onlinecopings exists.

**Methods:** A pre-survey with 96 questions about online coping was reduced to 18 questions for the main survey. The questionnaires about Internet Addiction (Hahn, 2010), about Copingstrategies (Telling, 2010), about Onlinecoping (Stetina & Hafner, 2011, in Vorbereitung), about the use of the Internet and Quality of Life (Bech, 1998; Ardel and Moorehead, 1991) were sent to 3.050 people. The final online questionnaire had nine pages with user-friendly layout and was online for 94 days.

**Results:** In the end, 1.188 of the 1.336 completed questionnaires were used for the analysis. Out of these 1.118 people only six were found to be addicted to the Internet, 26 people were in danger of becoming addicted. The result shows that there are four different scales for Onlinecoping: intentional, social, emotional and informal. There was no connection found between Onlinecoping and Internet Addiction because of the low number of people addicted to the net. The study establishes the importance of the Internet as a source of information. Internet users are online more than two hours a day job wise as well as privately.

**Conclusion:** The survey shows an Onlinecoping scale. There was no clear connection found between Onlinecoping and the other variables. Further scientific research seems to be essential mainly in relation to Internet Addiction.

**Keywords:** Onlinecoping, Internet Addiction, Internetabuse, Coping, Burnout, Quality of Life, Internetbehavior, Onlinecommunity

## Deutsch

Onlinecoping – Internetverhalten und Internetsucht in Zusammenhang mit Stressbewältigung und Lebensqualität. Eine Onlinestudie zur Untersuchung von Onlinecoping

**Zielsetzung:** Internet spielt eine wesentliche Rolle im Alltag der Menschen, sowohl beruflich, als auch privat. Der Mensch ist ständig erreichbar, E-Mail Kommunikation, Onlinecommunities und Internettelefonie stehen im Vormarsch. Außerdem ist unser Gesellschaftssystem ein sehr schnelllebiges. Stress gehört bei vielen Menschen zum Alltag. Deswegen sind die Anwendungen von Copingstrategien eine notwendige Maßnahme, um auf Dauer ein Burnout zu vermeiden. In dieser Studie wird untersucht, ob diese sogenannten Copings auch online existieren.

**Methode:** In einer Vorerhebung von 96 Onlinecopingitems wurden 18 Fragen für die Hauptstudie ermittelt. Die Fragebögen zur Internetsucht (Hahn, 2010), zu normalen Copingstrategien (Tellingner, 2010), zum Onlinecoping (Stetina & Hafner, 2011, in Vorbereitung), zum Internetverhalten und zur Lebensqualität (Bech, 1998; Ardelt und Moorehead, 1991) erreichten insgesamt 3.050 Personen. Der zur Anwendung gekommene Onlinefragebogen hat auf seinen neun Seiten die Fragen kompakt und in benutzerfreundlichem Layout dargestellt. Das Rekrutierung erfolgte über verschiedene Kanäle. Die Erhebung nach einem geplanten Zeitraum von drei Monaten wurde nach 94 Tagen abgeschlossen.

**Ergebnisse:** Von den 1.336 voll ausgefüllten Fragebögen wurden 1.188 für die Berechnung herangezogen, da von einer Interpolierung aufgrund der großen Datenmenge Abstand genommen wurde. Lediglich bei sechs der 1.118 Personen wurde eine Internetabhängigkeit ermittelt. 26 Personen waren internetsuchtgefährdet. Es konnten vier Onlinecoping Skalen ermittelt werden: intentionales, soziales, emotionales und informelles. Die Zusammenhänge von Onlinecoping und Internetsucht sind aufgrund der geringen internetsüchtigen Personen nicht hinreichend gegeben. Es zeigt sich, dass das Internet als wichtige Informationsquelle genutzt wird, und dass die User sowohl privat als auch beruflich mehr als zwei Stunden täglich online sind.

**Zusammenfassung:** Die Ergebnisse dieser Studie bringen eine Onlinecoping Skala hervor. Ein deutlicher Zusammenhang von Onlinecoping und den restlich erhobenen Variablen konnte nicht festgestellt werden. Weitere wissenschaftliche Untersuchungen auf diesem Gebiet scheinen essentiell, vor allem die Zielgruppe der internetgefährdeten und -süchtigen Personen sollte miteinbezogen werden.

**Keywords:** Onlinecoping, Internetsucht, problematischer Internetgebrauch, Stressverarbeitung, Burnout, Lebensqualität, Internetverhalten, Onlinecommunity

**LITERATURVERZEICHNIS**

- Abele, A. & Brehm, W. (1993). Moods and effects of exercise versus sport games: Findings and implications for well-being and health. *International Review of Health Psychology, 2*, 53–80.
- Alfermann, D. & Stoll, O. (1996). Befindlichkeitsveränderungen nach sportlicher Aktivität. *Sportwissenschaft, 26*, 406–424.
- Alfermann, D. & Stoll, O. (1997). Sport in Primärprävention: Langfristige Auswirkungen auf psychische Gesundheit. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 5*, 91–108.
- Amichai-Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior, 19*, 71–80.
- Antonucci, T. C. (2001). Psychology of social support. In N.J. Smelser, & P.B. Baltes (Hrsg.), *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*. Tarrytown, NY: Pergamon Publisher.
- Bamberg, E. (1993). Stress. In H. Hahn & H.J. Kagelmann (Hrsg.), *Tourismuspsychologie und Tourismussoziologie. Ein Handbuch zur Tourismuswissenschaft* (S. 221–225).
- Batinic, B. & Bosnjak, M. (2000). Fragebogenuntersuchungen im Internet. In B. Batinic (Hrsg.), *Internet für Psychologen* (287–317). Göttingen: Hogrefe.
- Becker, P. (1991). In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Theoretische Grundlagen. Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik*. Weinheim: Juventa (S. 13–50).
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry, 165*(3), 306–307.
- Bodenmann, G. (2002). *Stress und Coping*. Göttingen: Hogrefe.
- Brehm, W., Bös, K., Opper, E. & Saam, J. (2002). Gesundheitssportprogramme in Deutschland. Analysen und Hilfen zum Qualitätsmanagement für Sportverbände, Sportvereine und andere Anbieter von Gesundheitssport. Schornhof: Hofmann.
- Bullinger, M., Ravens-Sieberer, U. & Siegrist, J. (2000). Gesundheitsbezogene Lebensqualität in der Medizin – eine Einführung. Lebensqualitätsforschung aus medizinischer und soziologischer Perspektive. Göttingen: Hogrefe.
- Burisch, M. (2006). Das Burnoutsyndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Heidelberg: Springer.

- Busch, F. & Mayer, T. B. (2002). Der Online Coach: wie Trainer virtuelles Lernen optimal fördern können. Weinheim: Beltz.
- Busemann, K. & Gscheidle, C. (2010). *Web 2.0: Nutzung steigt – Interesse an aktiver Teilhabe sinkt. media Perspektiven* (7–8), 359–368. [http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/fileadmin/Online10/07-08-2010\\_Busemann.pdf](http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/fileadmin/Online10/07-08-2010_Busemann.pdf).
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J.E., Douglas, A.C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S.K., Loutfi, J., Lee, J-K., Atallah, M. & Blanton, M. (2009). Internet Addiction: Metasynthesis of 1996–2006. Quantitative Research. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(2), 203–207. DOI: 10.1089/cpb.2008.0102.
- Caplan, G. (1964). *An approach to community mental health*. London: Tavistock.
- Caplan, S.D. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety and Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2). DOI: 10.1089/cpb.2006.9963.
- Ceyhan, A.A. & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6). DOI: 10.1089/cpb.2007.0255.
- Chang, T., & Yeh, C. J. (2003). Using online groups to provide support to Asian American men: Racial, cultural, gender, and treatment issues. *Professional Psychology: Research & Practice*, 34(6), 634–643.
- Charness, N. & Boot, W. R. (2009). Aging and Information technology use. Potential and barriers. *Association for Psychological Science*, 18(5), 253–258.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B & Gwak, H. (2009) Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*; 63, 455–462. DOI:10.1111/j.1440-1819.2009.01925.x.
- Chou, C., Condrón, L. & Belland, J.C. (2005). A Review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4). DOI: 10.1007/s10648-005-8138-1.
- Crews, D. & Landers D. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 114–120.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.

- Döring, N. (2000). Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet. In B. Batinic (Hrsg.), *Internet für Psychologen*. Hogrefe. Göttingen.
- Dunkel-Schettler, C., Blasband, D.E., Freinstein, L. G. & Bennet, T.L. (1992). In S. Spacapan & S. Oskamp (Hrsg.), *Elements of supporting interactions: when are attempts to help effective? Helping and Being Helped*. (S. 83–113). London: Sage.
- Egle, UT., Hardt, J., Nickel, R., Kappis, B. & Hoffmann, SO. (2002). Früher Stress und Langzeitfolgen für die Gesundheit – wissenschaftlicher Erkenntnisstand und Forschungsdesiderate. *Z Psychosom Med Psychother* 48, 411–434.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.
- Engel, G.L. (1976). Psychisches Verhalten in Gesundheit und Krankheit. Bern: Huber.
- Engelberg, E. & Sjöberg, L. (2004). Internet Use, Social Skills, and Adjustment. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(1), 41–47.
- Eppel, H. (2007). Stress als Risiko und Chance. Grundlagen von Belastung, Bewältigung und Ressourcen. Stuttgart: Kohlhammer.
- Ethikkommission Psychologie Universität Wien (2010). *Ethische Richtlinien für die psychologische Forschung*. Zugriff am 21.02.2011, verfügbar unter: [http://www.univie.ac.at/ethikkommission/richtlinien\\_lang.php](http://www.univie.ac.at/ethikkommission/richtlinien_lang.php)
- Faber, B.A. (1983). Introduction: A critical perspective on burnout. In B.A. Faber (Hrsg.), *Stress and Burnout in the Human Service Professions*. New York: Pergamon.
- Fagerström, K.-O. & Schneider, N.G. (1989). Measuring nicotine dependence: a review of the Fagerström Tolerance Questionnaire. *Journal of Behavioral Medicine*, 12, 159–181.
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A. & Di Blasi, M. (2007). Internet Addiction Disorder: An Italian Study. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(2), 170–175. DOI: 10.1089/cpb.2006.9972.
- Goldberg, D.P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. London, Oxford University Press.
- Gordon, C.F., Juang, L. P. & Syed, M. (2007) Internet Use and Well-Being Among College Students: Beyond Frequency of Use. *Journal of College Student Development*, 48(6), 674–688. DOI: 10.1353/csd.2007.0065.

- Grohol, J.M. (1999). Too much time Online. Internet Addiction or Healthy Social Interactions?. *Cyber Psychology & Behavior*, 2(5), 395–401.
- Habermas, J. (1958). Soziologische Notizen zum Verhältnis von Arbeit und Freizeit. In H. Gisecke (Hrsg.), *Freizeit- und Konsumerziehung* (S. 105–122). Göttingen: Vandenhoeck.
- Hahn, A. & Jerusalem, M. (2001). Internetsucht: Reliabilität und Validität in der Onlineforschung. (S.211–234) In A. Theobald, M. Dreyer, & T. Starsetzki (Hrsg.), *Handbuch zur Online-Marktforschung. Beiträge aus Wissenschaft und Praxis*. Wiesbaden: Gabler.
- Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Psychosom Res* 11(2), 213–8. DOI: 10.1016/0022-3999(67)90010-4.
- Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213–218.
- Kahneman, D. & Krueger, A.B. (2006). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1). Winter 2006, 3–24.
- Kandell, J.J (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(1), 11–17.
- Kim, J., LaRose, R. & Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(4), DOI: 10.1089=cpb.2008.0327.
- König, D., Stetina, B., Stangl, O. & Kryspin-Exner, I. (2008). Gesundheitspsychologische Aspekte der Internetnutzung in Zusammenhang mit gesundheitsbezogener Informationssuche und Pharmakabezug über das World Wide Web. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16(2), 89–94.
- Laireiter, A.R. (1993). Soziales Netz und soziale Unterstützung. Konzepte, Methoden und Befunde. Bern: Huber.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lemonick, M.D. & Park, A. (2007). *The Science of Addiction*. TIME. 16, 42–48.
- Lenhart, A. (2009). Adults and social network websites. PEW INTERNET PROJECT DATA MEMO. Zugriff am 13.12.2010, verfügbar unter:

- [http://www.pewinternet.org/~media/Files/Reports/2009/PIP\\_Adult\\_social\\_net\\_working\\_data\\_memo\\_FINAL.pdf](http://www.pewinternet.org/~media/Files/Reports/2009/PIP_Adult_social_net_working_data_memo_FINAL.pdf).
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99–113.
- Meerkerk, G.J., Van Den Eijnden, R.J.J.M., Vermulst, A.A. & Garretsen, H.F.L. (2009). The compulsive Internet Use Scal (CIUS): some psychometric properties. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(1). DOI: 10.1089/cpd.2008.0181.
- Metzenthin, W. & Tischhauer, K. (1996). *Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden*. Zürich: Gesellschaft zur Förderung der Sportwissenschaft an der ETH Zürich.
- Milgram, S. (1970). The experience of living in cities. *Science*, 167, 1461–1468.
- Moorehead, M.K., Ardelt-Gattinger, E., Lechner, H. und Oria, H.E. (2003). The Validation of the Moorehead-Ardelt Quality of Life Questionnaire II. *Obesity Surgery*, 13, 684–692
- NG, Brian, D. & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and Online Gaming. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(2), 110–113.
- Niemz, K., Griffiths, M. und Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(6), 562–570.
- Opaschowski, H.W. (2006). *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. (4. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlage GmbH.
- Peters, C.S. & Malexky, L.A. (2008). Problematic Usage Among Highly-Engaged Players of Massively Multiplayer Online Role Playing Games. *Cyber Psychology & Behavior*.
- Peterson, K.U., Weymann, N., Scheib, Y., Thiel, R. & Thomasius, R. (2009). Pathologischer Internetgebrauch - eine Übersicht zum Forschungsstand. Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.
- Pies, R. (2009). Should DSM-V Designate “Internet Addiction” a Mental Disorder? *Psychiatry (Edgemont)*, 6(2), 31–37.

- Plante, T.G. & Rodin, J. (1990). Physical fitness und enhanced psychological health. *Current Psychology: Research and Reviews*, 9, 3–24.
- Prahl, H.-W. (2002). *Soziologie der Freizeit*. Paderborn: Verlag Ferdinand Schöningh GmbH.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. In M. Hersen, R.M. Eisler & P. Miller (Eds.), *Progress on behavior modification* (pp. 184–214). Sycamore: Sycamore Press.
- Redtenbacher, H. & Strauss-Blasche, G. (1996). *Stress, Ursachen, Auswirkungen, Lösungen*. Leoben: Verlag des Österreichischen Kneippbundes Ges.m.b.H.
- Reimann, H. & Pohl, J. (2006). Stressbewältigung. In B. Renneberg, & P. Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie*. Springer: Heidelberg.
- Reiter, E. (1993). Mehr Freizeit - Mehr Stress? Zum Problem Freizeitstress und seinen möglichen Hintergründen. (Universität Salzburg, Salzburg).
- Renneberg, B., & Hammelstein, P. (2006) *Gesundheitspsychologie*. Springer Medizin. Heidelberg.
- Rensing, L., Koch, M., Rippe, B. & Rippe, V. (2006). *Mensch im Stress. Psyche, Körper, Moleküle*. Spektrum, Akademischer Verlag. München.
- Repucero, P.R. (2008). Forensic evaluation of problematic internet use. *Journal of the American Academy of Psychiatric Law*, 36, 505–514.
- Rittner, V. (1987). Soziale und psychische Aspekte von Gesundheitssicherung und Gesundheitserziehung. In H. Allmer und N. Schulz (Hrsg.), *Gesundheitserziehung - Wege und Irrwege*. St. Augustin S. 37ff.
- Rosenman, R.H. (1993). Relationship of the Type A behavior pattern with coronary heart disease. In L. Goldberger und S. Brenitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2<sup>nd</sup> ed.), (pp. 449–476). New York: Free Press.
- Savicki, V. & Cooley, E.J. (1983). Theoretical and research considerations of burnout. *Children and Youth Services Review*, 5, 227–238.
- Schlicht, W. (1994). *Sport und Primärprävention*. Göttingen. Hogrefe.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston: Butterworth.

- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S. & Stein, D.J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207–216.
- Siegrist, R. (2009). Weitere Entwicklung des Coachings: Online-Coaching. In: E. Lippmann, (Hrsg.), *Coaching. Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis* (S. 304–314). Heidelberg: Springer.
- Singer, R., Eberspächer, H., Bös, K. & Rehs, H.-J. (1980). Die ATPD-D-Skalen. Eine deutsche Version der Skalen von Kenyon zur Erfassung der Einstellung gegenüber sportlicher Aktivität. Bad Homburg: Limpert.
- Smahel, D., Sevcikova, A. Blinka, L. & Vesela M. (2009). Abhängigkeit und Internet-Applikationen: Spiele, Kommunikation und Web-Webseiten. In B.U. Stetina & I. Kryspin-Exner (Hrsg.), *Gesundheit und Neue Medien. Psychologische Aspekte der Interaktion mit Informations- und Kommunikationstechnologien*. Springer, Wien.
- Smith, T.W., Ruiz, J.M. & Uchino, B.N. (2000). Vigilance, active coping, and cardiovascular reactivity during social interaction in young men. *Health Psychology*, 19, 382–392.
- Statistik Austria (2007). *Körperliche Aktivität*. Gesundheitsbefragung 2006/07. Zugriff am 17.12.2010, verfügbar unter: [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/gesundheit/gesundheitsdeterminanten/koerperliche\\_aktivitaet/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/gesundheit/gesundheitsdeterminanten/koerperliche_aktivitaet/index.html).
- Stetina, B. U., Kothgassner, O. D., Lehenbauer, M., Seif, M. & Kryspin-Exner, I. (2010). Online-Games zwischen Faszination und Abhängigkeit. Poster bei der 9. Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Psychologie, Salzburg, Österreich, April 8.-10. 2010.
- Stetina, B.U., Kothgassner, O.D. & Kryspin-Exner, I. (2010). Psychopathologische Risiken von MMORPGs und konventionellen Videospiele. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie - Forschung und Praxis*, 39 (1), 72–73.
- Stetina, B.U., Thell, S., Tasic, D. & Kryspin-Exner, I. (2007). *Coping Styles and Internet Use*. *Health Psychology Review*, 1(1), 110.
- Taylor, A. (2000). Physical activity, anxiety, and stress. In S.J.H. Biddle, K.R. Fox, und S.H. Boutcher, (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 10–45). London: Routledge.

- Taylor, T.R. (2002). Is the Internet Changing Social Life? It Seems the More Things Change, the More They Stay the Same. *Journal of Social Issues*, 58(1), 195–205.
- Thell, S., Gerstl, N., Stetina, S. & Kryspin-Exner, I. (2009). Einflussfaktoren einer exzessiven Internetnutzung: Soziale Integration und Coping - Eine Onlinestudie im deutschen Sprachraum. *Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin*, 30 (3), 324–336.
- Thiel F. (2005). Freizeit:Freisetzung:Depression. In R. Ropp (Hrsg.), Zukunft:Freizeit:Wissenschaft. Festschrift zum 65. Geburtstag von Univ. Prof. Dr. Horst W. Opaschowski. (S. 173–187).
- Van Eimeren, B. & Frees, B. (2010). *Fast 50 Millionen Deutsche online - Multimedia für alle?* Media Perspektiven, 7–8, 334–349.
- Vitaliano, P.P., DeWolfe, D.J., Maiuro, R.D., Russo, J. & Katon, W. (1990). Appraised changeability of stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 582–592.
- Wesemann, D. & Grunwald, M. (2008). Online Discussion Groups for Bulimia Nervosa: An Inductive Approach to Internet-Based Communication between Patients. *International Journal of Eating Disorders*, 41,(6) 527–534.
- Whang, L.S.-M., Lee, S. & Chang, G. (2003). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior. Sampling Analysis on Internet Addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 6(2), 143–150.
- WHO (World Health Organization) (2002). *Agito mundo, move for health*. Zugriff am 14.12.2010, verfügbar unter: <http://www.who.int/docstore/world-health-day/2002/brochure.en.pdf>.
- Witt, R. (2005). Sucht. (Hrsg.), Frey, D. und Graf Hoyos, C. *Psychologie in Gesellschaft, Kultur und Umwelt. Handbuch*. Beltz. Basel.
- Wölfling, K. & Müller, K.W. (2010). Pathologisches Glücksspiel und Computerspielabhängigkeit. Wissenschaftlicher Kenntnisstand zu zwei Varianten substanzungebundener Abhängigkeitserkrankungen. Springer. Bundesgesundheitsblatt, 1–7. DOI: 10.1007/s00103-010-1038-7.

- Wood, R.T.A., Griffiths, M.D. & Parke, A. (2007). Experiences of Time Loss among Videogames Players: An Empirical Study. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(1). DOI:10.1089/cpb.2006.9994.
- Yee, n. (2006). Motivations for Play in Online Games. *Cyber Psychology & Behavior*, 9(6), 772–775.
- Youn, S. & Hall, K. (2008). Gender and Online Privacy among Teens: Risk Perception, Privacy Concerns, and Protection Behaviors. *Cyber Psychology & Behavior*, 11(6), DOI: 10.1089/cpb.2007.0240.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. The Center for Internet Addiction Recovery, Bradford, Pennsylvania, US. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355–372. DOI: 10.1080/01926180902942191.
- Young, K. (2010). Internet addiction over the decade: a personal look back. *Center for Internet Addiction Recovery*, Bradford, PA, 091–097.
- Young, K.S. (1998a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K.S. (1998b). Caught in the net. How to recognize the sings of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Zellmann, P. (2002). Arbeit, Erholung und Zeit zum Leben. *Spektrum Freizeit: Forum für Wissenschaft, Politik und Praxis*, 24(1), 112–122.

## ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Internetnutzer in Österreich in Prozent, in Anlehnung an Statistik Austria 2010 .....	3
Abbildung 2: Zusammenhang zwischen Onlinezeit und MMORPGs und MMORPGs in Anlehnung an Ng und Wiemer-Hastings (2005) .....	15
Abbildung 3: Körperliche Aktivität in Anlehnung an Statistik Austria 2007 .....	23
Abbildung 4: Geschlechterverteilung Vorerhebung .....	45
Abbildung 5: Beziehungsstatus Vorerhebung .....	46
Abbildung 6: Bewertung Vorerhebung (6 = nicht beurteilt).....	46
Abbildung 7: Startseite des Tools onlineFragebogen OFB.....	52
Abbildung 8: Wie die Teilnehmer zum Fragebogen gekommen sind (1 = per Mail, 2 = zufälliges surfen, 3 = Empfehlung von Bekannten, 4 = auf einer Internetseite, 5 = anderes und 6 = nicht beantwortet) .....	58
Abbildung 9: Beurteilung der Teilnehmer des Fragebogens (von ☹ bis ☺: orange = 1, dunkelblau = 2, rot = 3, blau = 4, gelb = 5 und lila = nicht beantwortet).....	58
Abbildung 10: Überblick, wie weit der Fragebogen bearbeitet wurde .....	60
Abbildung 11: Verlauf der Erhebungsstichprobe .....	62
Abbildung 12: Verteilung der Männer und Frauen .....	63
Abbildung 13: Einwohnerzahl der Herkunft der Teilnehmer .....	64
Abbildung 14: Bildungsstand der Teilnehmer .....	65
Abbildung 15: Wohnform der Teilnehmer (1 = mit den Eltern leben, 2 = in einer Wohngemeinschaft, 3 = alleine, 4 = mit Partner, 5 = mit der eigenen Familie, 6 = einer anderen Wohnform und 7 = keine Angaben) .....	66
Abbildung 16: Zeit im Internet für private Zwecke (1 = 340 eine Stunde, 2 = 249 zwei Stunden, 3 = 124 drei Stunden, 4 = 205 vier oder mehr Stunden, 5 = 95 weniger als eine Stunde und 6 = 175 keine Angabe) .....	73
Abbildung 17: Zeit im Internet für berufliche Zwecke (1 = 297 eine Stunde, 2 = 206 zwei Stunden, 3 = 99 drei Stunden, 4 = 233 vier oder mehr Stunden, 5 = 143 weniger als eine Stunde und 6 = 210 keine Angabe) .....	74

Abbildung 18: Jahre der Internutzung (1 = weniger als zehn Jahre, 2 = zehn Jahre, 3 = mehr als zehn Jahre).....	76
Abbildung 19: Wellbeing Five.....	78
Abbildung 20: Ardelt-Moorehead Fragebogen zur Lebensqualität.....	79
Abbildung 21: Die vier Faktoren des Onlinecoping.....	80
Abbildung 22: Korrelation – Onlinecoping und Internetsucht (1 = intentionales OC, 2 = emotionales OC, 3 = soziales OC und 4 = informelles OC).....	81
Abbildung 23: Zusammenhang Onlinecoping und Geschlecht (Darstellung der vier Onlinecoping Skalen, von links nach rechts: Intentional, emotional, sozial und informell. In gelb: die dritte Skala).....	83
Abbildung 24: Zusammenhang Onlinecoping und Alter (Darstellung der vier Onlinecoping Skalen, von links nach rechts: Intentional, emotional, sozial und informell. In rot: die dritte Skala).....	84
Abbildung 25: OFB Seite 1, demografische Variablen.....	120
Abbildung 26: OFB Seite 2, Teil des Internetsuchtfragebogens.....	120
Abbildung 27: OFB Seite 3, Teil des Copingfragebogens.....	121
Abbildung 28: OFB Seite 5, Teil der Rangreihung zum Internetverhalten.....	121
Abbildung 29: OFB Seite 5, Teil zu den Fragen zum Internetverhalten.....	122
Abbildung 30: OFB Seite 6, Teil des Onlinecopingfragebogens.....	122
Abbildung 31: OFB Seite 7, Fragen zur Lebensqualität.....	123
Abbildung 32: OFB Seite 9, Schlussseite.....	123
Abbildung 33: <a href="http://www.oeh.univie.ac.at/studieren/online-umfragen.html">http://www.oeh.univie.ac.at/studieren/online-umfragen.html</a> .....	125
Abbildung 34: <a href="http://www.studentenberatung.at/studentenberatung/de/wien.htm">http://www.studentenberatung.at/studentenberatung/de/wien.htm</a> .....	125
Abbildung 35: <a href="http://www.wortgefecht.net/">http://www.wortgefecht.net/</a> .....	126
Abbildung 36: <a href="http://perli.net/">http://perli.net/</a> .....	126

**TABELLENVERZEICHNIS**

Tabelle 1: Berufliche Situation der Teilnehmer .....	66
Tabelle 2: Onlinecoping (Items gekürzt) .....	68
Tabelle 3: Mittelwerte der Internetsuchtskala (Items gekürzt) .....	69
Tabelle 4: Mittelwerte der Copingitems (Items gekürzt) .....	70
Tabelle 5: Rangreihe des persönlichen Nutzen, der Häufigkeit und der Kommunikationswege.....	72
Tabelle 6: Letzter Offlinetag, -woche und -monat.....	75
Tabelle 7: Häufigkeit von E-Mail und Onlinecommunity .....	77
Tabelle 8: Onlinecoping und Lebensqualität – Korrelation nach Pearson .....	82
Tabelle 9: Zusammenhang Onlinecoping und Beziehungsstatus .....	85
Tabelle 10: Zusammenhang Onlinecoping und Onlinezeit.....	86
Tabelle 11: Rotierte Komponentenmatrix der Faktorenanalyse bei Onlinecoping (Items gekürzt) .....	124
Tabelle 12: Onlinecoping und Internetsucht – Korrelation nach Pearson .....	124

## **ANHANG**

A DARSTELLUNG DES ONLINEFRAGEBOGENS

B ERGEBNISTABELLEN

C REKRUITING IM INTERNET

D AUFLISTUNG DER TOLLEN ERLEBNISSE

E ERKLÄRUNG

F CURRICULUM VITÆ

## A DARSTELLUNG DES ONLINE-FRAGEBOGENS IM INTERNET

Fragebogen zusammenstellen x Internet und Stressverarbeitung x

universität wien

11% ausgefüllt

Zunächst bitte ich Sie, ein paar Fragen zu Ihrer Person anzugeben.

Alter:  Jahre

Geschlecht

weiblich

männlich

Beziehungstatus

single

in Partnerschaft

verheiratet

geschieden

verwitwet

sonstiges:

Wohnsituation

[Bitte auswählen] ▼

Höchste abgeschlossene Ausbildung

[Bitte auswählen] ▼

Welchen Beruf üben Sie aus bzw. welcher Tätigkeit gehen Sie nach?

[Bitte auswählen] ▼

Größe des Wohnortes

Anzahl der Einwohner: [Bitte auswählen] ▼

In welchem Land leben Sie?

Österreich

Deutschland

Schweiz

anderes Land:

Fertig

Abbildung 25: OFB Seite 1, demografische Variablen

Fragebogen zusammenstellen x Internet und Stressverarbeitung x

universität wien

22% ausgefüllt

Bitte Beantworten Sie die Fragen nach dem ersten Eindruck. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Bevor Sie auf weiter klicken, kontrollieren Sie bitte, ob alle Fragen beantwortet wurden. Danke!

Bitte kreuzen Sie nun an, wie sehr diese Verhaltensweisen auf Sie zutreffen.

Die Antwortmöglichkeiten gehen von:

trifft nicht zu – trifft kaum zu – trifft eher zu – trifft genau zu

	trifft nicht zu	trifft genau zu
Beim Internet-Surfen erpappe ich mich häufig dabei, dass ich sage: „Nur noch ein paar Minuten“, und dann kann ich doch nicht aufhören.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verbringe oft mehr Zeit im Internet, als ich mir vorgenommen habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe schon häufiger vergeblich versucht, meine Zeit im Internet zu reduzieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich beschäftige mich auch während der Zeit, in der ich nicht das Internet nutze, gedanklich sehr viel mit dem Internet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Gedanken kreisen ständig um das Internet, auch wenn ich gar nicht im Netz bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich längere Zeit nicht im Internet bin, werde ich unruhig und nervös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich nicht im Internet sein kann, bin ich gereizt und unzufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mittlerweile verbringe ich mehr Zeit im Internet, als zu Beginn meiner Online-Aktivität.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Zeit, die ich im Internet verbringe, hat sich im Vergleich zur Anfangszeit ständig erhöht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Verlangen danach, mehr Zeit im Internet zu verbringen, hat sich im Vergleich zu früher ständig erhöht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Alltag wird zunehmend stärker durch Internet-Aktivitäten bestimmt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin so häufig und intensiv mit dem Internet beschäftigt, dass ich manchmal Probleme mit meinen Arbeitgeber oder in der Schule/Uni bekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Leistungen in der Schule/Studium/Beruf leiden unter meiner Internet-Nutzung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vernachlässige oft meine Pflichten, um mehr Zeit im Internet verbringen zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fertig

Abbildung 26: OFB Seite 2, Teil des Internetsuchtfragebogens

Fragebogen zusammenstellen x Internet und Stressverarbeitung x

universität wien

33% ausgefüllt

Bitte kreuzen Sie nun an, wie Sie typischerweise auf verschiedene stressreiche oder ärgerliche Situationen reagieren. Also was Sie machen, wenn Sie unter Stress stehen.  
Die Antwortmöglichkeiten gehen von:  
sehr untypisch – eher untypisch – teils-teils – eher typisch – sehr typisch

	sehr untypisch	eher untypisch	teils-teils	eher typisch	sehr typisch
Ich fühle mich unfähig.	<input type="radio"/>				
Ich bemühe mich, Probleme angemessen zu lösen.	<input type="radio"/>				
Ich mache eine Pause und ruhe eine Freundin / einen Freund an.	<input type="radio"/>				
Ich bin schwermütig.	<input type="radio"/>				
Ich drehe Musik auf.	<input type="radio"/>				
Ich behalte das Ziel vor Augen.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich hilflos der Situation ausgeliefert.	<input type="radio"/>				
Ich atme tief durch und konzentriere mich auf die Aufgabe.	<input type="radio"/>				
Ich treffe mich mit Freunden und rede über deren Probleme.	<input type="radio"/>				
Ich habe Angst, das Problem nicht lösen zu können.	<input type="radio"/>				
Ich verbringe Zeit mit einem Freund / einer Freundin.	<input type="radio"/>				
Ich überlege mir eine Lösungsstrategie und führe sie durch.	<input type="radio"/>				
Ich habe das Gefühl, keine Kontrolle oder Einfluss auf den Ausgang der Situation zu haben.	<input type="radio"/>				
Ich packe gern bei Problemlösungen mit an.	<input type="radio"/>				
Ich organisiere meine Freizeitaktivität mit Freunden / Familie und stecke meine gesamte Energie hinein.	<input type="radio"/>				

Zurück Weiter

Kontakt  
Fakultät für Psychologie  
Universität Wien, 2010

Fertig

Abbildung 27: OFB Seite 3, Teil des Copingfragebogens

Fragebogen zusammenstellen x Internet und Stressverarbeitung x

universität wien

33% ausgefüllt

Wieviel Zeit verbringen Sie an einem durchschnittlichen Wochentag online?  
 Stunden und  Minuten für private Zwecke  
 Stunden und  Minuten für berufliche Zwecke

Bitte reihen Sie folgende Möglichkeiten nach der Häufigkeit Ihrer Nutzung.  
Ziehen oder doppel-klicken Sie das Feld welches Ihre häufigste Betätigung im Internet wiedergibt an erste Stelle der Rangreihe. Sie können die Felder bei falscher Zuordnung nochmal zurückziehen. Die von Ihnen ungenutzten Möglichkeiten müssen Sie nicht zuordnen.

Onlineforen	Zielloses Surfen	1
Gezieltes Informieren / Lexika	Informationen über Freizeit / Urlaub	2
Partnersuche / Singleseiten	Online-Shopping	3
Onlinespiele	Sexuelle Themen / Onlinepornografie	4
E-Mail	Onlinecommunities (Facebook, Studvz, flickr, etc.)	5
Sonstiges	Nachrichten / Online-Zeitungen	6
		7
		8
		9

Fertig

Abbildung 28: OFB Seite 5, Teil der Rangreihung zum Internetverhalten

Fragebogen zusammenstellen x Internet und Stressverarbeitung x

Reales Gespräch bzw. face-to-face Videotelefonie

Brief

3

4

5

6

7

Wann waren Sie das letzte Mal einen ganzen Monat lang nicht im Internet?  
[Bitte auswählen]

Wann waren Sie das letzte Mal eine ganze Woche lang nicht im Internet?  
[Bitte auswählen]

Wann waren Sie das letzte Mal einen ganzen Tag lang nicht im Internet?  
[Bitte auswählen]

Wann haben Sie begonnen, das Internet zu nutzen?  
Vor \_\_\_\_\_ Jahren

Wie oft checken Sie täglich ihre E-Mails?  
[Bitte auswählen]

Online-Communities (z.B. Facebook)

Ich bin nicht bei Facebook oder anderen Online Communities

Online Communities sagen mir nichts

Die Anzahl meiner Kontakte bei meiner meist-genutzten Online-Community beträgt: \_\_\_\_\_ Personen

Wie oft checken Sie Ihre Online-Community Plattform (z.B. Facebook)?  
[Bitte auswählen]

Zurück Weiter

Kontakt  
Fakultät für Psychologie  
Universität Wien, 2010

Fertig

Abbildung 29: OFB Seite 5, Teil zu den Fragen zum Internetverhalten

Fragebogen zusammenstellen x Internet und Stressverarbeitung x

universität wien

Bitte beantworten Sie folgende Fragen nach dem ersten Eindruck. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Bevor Sie auf weiter klicken, kontrollieren Sie bitte, ob alle Fragen beantwortet wurden. Danke!

Bitte kreuzen Sie nun an, wie sehr diese Verhaltensweisen auf Sie zutreffen. Die Antwortmöglichkeiten gehen von: trifft überhaupt nicht zu – trifft kaum zu – teils teils – trifft eher zu – trifft genau zu

trifft überhaupt nicht zu trifft genau zu

Bei Problemen suche ich im Internet nach möglichen Lösungen

Das Internet ist eine wichtige Informationsquelle für mich (z.B. beim Nachschlagen von Daten, Fakten, Fachbegriffen etc.)

Ich suche im Internet Experten auf, die mir mit meinen Problemen helfen können

Es ist entlastend, wenn man erfährt, dass auch andere User ähnliche Probleme haben

Wenn ich Probleme habe, hole ich mir in Internetforen / im Internet Tipps von Menschen, die mit ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben

Bei Problemen suche ich mir Rat / Unterstützung in Internet-Foren

Wenn ich ein Problem habe, bitte ich andere User / Freunde über das Netz um Hilfe oder Unterstützung

Es ist entlastend, mit jemandem übers Netz über die eigenen Probleme zu sprechen

Soziale Netzwerke im Internet helfen mir mit Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben und mich mit ihnen zu beschäftigen, auch wenn man sich nicht wirklich treffen kann

trifft überhaupt nicht zu trifft genau zu

Ich verfolge Blogs und schaue regelmäßig auf die Homepages von Freunden, um zu wissen was es in deren Leben Neues gibt

Ich nutze Computerspiele, um mich gegig abzulenken

Bei Problemen surfe ich im Internet

Ich verfolge regelmäßig bestimmte nützliche Blogs, wenn mir dies bei einer Problemlösung weiterhilft

Wenn mich meine Gefühle überrollen, hilft es mir im Netz zu sein, um meine

Zurück Weiter

Kontakt  
Fakultät für Psychologie  
Universität Wien, 2010

Fertig

Abbildung 30: OFB Seite 6, Teil des Onlinecopingfragebogens

Fragebogen zusammenstellen x Internet und Stressverarbeitung x

universität wien

Bitte kreuzen Sie an wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.  
Die Antwortmöglichkeiten sind:  
die ganze Zeit – meistens – mehr als die halbe Zeit – weniger als die halbe Zeit – manchmal – zu keiner Zeit

Während der letzten zwei Wochen...

	Die ganze Zeit	Zu keiner Zeit
... war ich froh und guter Laune.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... fühlte ich mich ruhig und entspannt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... fühlte ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... fühlte ich mich energisch und aktiv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kreuzen Sie bitte an, wie Sie Ihre Lebensqualität in den angegebenen Bereichen einschätzen.

ich fühle mich zumeist	sehr schlecht	<input type="radio"/>	sehr gut						
ich kann körperlich	sehr wenig unternehmen	<input type="radio"/>	sehr viel unternehmen						
Meine Sozialkontakte sind	sehr unbefriedigend	<input type="radio"/>	sehr befriedigend						
Meine Arbeit macht mir	sehr wenig Spaß	<input type="radio"/>	sehr viel Spaß						
Meine Freude am Sex ist	sehr gering	<input type="radio"/>	sehr hoch						
Meine Einstellung zum Essen ist	ich läche mich zu Essen	<input type="radio"/>	ich esse mich zu Leben						

Fertig

Abbildung 31: OFB Seite 7, Fragen zur Lebensqualität

Fragebogen zusammenstellen x Internet und Stressverarbeitung x

universität wien

**Danke für Ihre Teilnahme!**

Gerne beantworte ich weiterführende Fragen und freue mich auf Ihr Feedback. Zusätzliche Informationen zur Studie bekommen Sie bei Anfrage über eine E-Mail. Sie können mir unter [georg.halfer@gmail.com](mailto:georg.halfer@gmail.com) Ihre Nachricht mitteilen.

Vielen Dank an dieser Stelle meiner Diplomarbeitbetreuerin Frau Dr. Birgit Sterina, meiner Onlinerearch-Expertin Frau Mag. Barbara Straussig und meinen geschätzten Kolleginnen Kathi, Lisa und Stefli für die Unterstützung bei diesem Online-Fragebogen!

Georg Halfer  
universität wien  
universität wien  
Fakultät für Psychologie  
Lugosgasse 1, 1070 Wien

Fenster schließen

Kontakt  
Fakultät für Psychologie  
Universität Wien, 2010

Fertig

Abbildung 32: OFB Seite 9, Schlussseite

**B ERGEBNISTABELLEN**

Tabelle 11: Rotierte Komponentenmatrix der Faktorenanalyse bei Onlinecoping (Items gekürzt)

	F1	F2	F3	F4
Bei Problemen suche ich im Internet nach Lösungen.	0,82			
Wenn ich Probleme habe hole ich mir im Internet Tips.	0,80			
User über das Netz um Hilfe bitten.	0,73			
User haben ähnliche Probleme.	0,69			
Ich suche im Internet Experten auf.	0,60			
Übers Netz über die eigenen Probleme sprechen.	0,59			
Das Netz hilft meine Gefühle wieder zu ordnen.		0,76		
Emotionale Reaktionen online erproben.		0,70		
Wenn ich traurig bin, möchte ich das im Internet kundtun.		0,69		
Usern helfen mir, mit meinen Gefühlen besser umzugehen.		0,67		
Bei Problemen surfe ich im Internet		0,45		
Soziale Netzwerke im Internet helfen mir.			0,83	
Bei Problemen suche ich mir Rat in Internet-Foren.			0,67	
Ich verfolge Blogs, um zu wissen was es Neues gibt.			0,64	
Bei Problemen chatte ich über das Internet.				0,66
Das Internet ist eine wichtige Informationsquelle für mich.				0,62
Ich verfolge Blogs, für meine Problemlösung.				0,53
Tabelle ohne dem Item:				
Ich nutze Computerspiele, um mich geistig abzulenken.				

Tabelle 12: Onlinecoping und Internetsucht – Korrelation nach Pearson

	ISS
Intentionales Onlinecoping	0,202
Emotionales Onlinecoping	0,330
Soziales Onlinecoping	0,288
Informelles Onlinecoping	0,255

## C REKRUITING IM INTERNET



Abbildung 33: <http://www.oeh.univie.ac.at/studieren/online-umfragen.html>

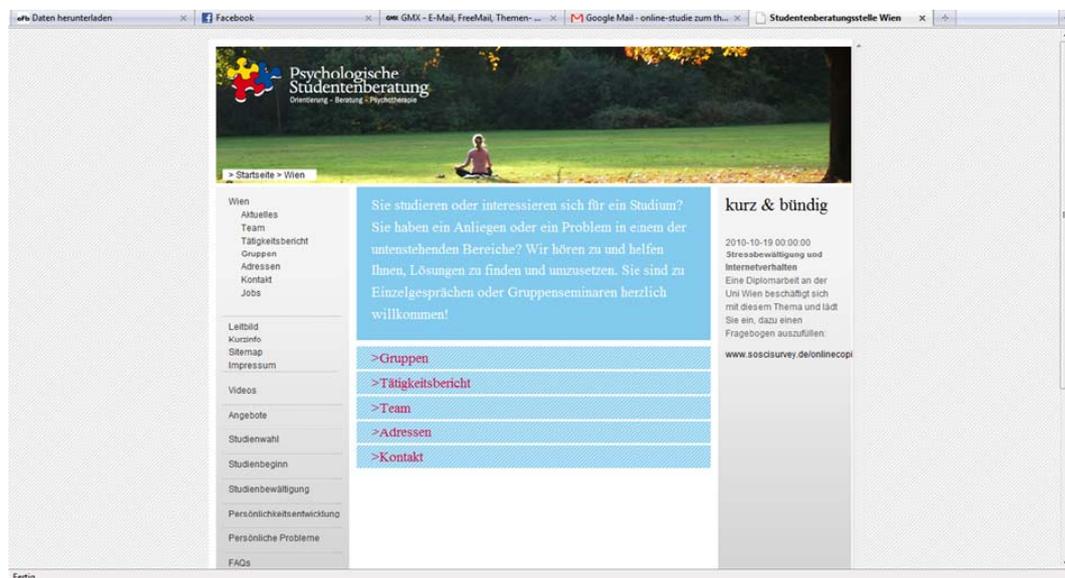


Abbildung 34: <http://www.studentenberatung.at/studentenberatung/de/wien.htm>

Abbildung 35: <http://www.wortgefecht.net/>Abbildung 36: <http://perli.net/>

**D GEKÜRZTE AUFLISTUNG DER BESCHRIEBENEN TOLLEN ERLEBNISSE**

*When was the last time,  
you did something for the first time?  
unbekannt*

Um einen bessere Übersicht zu bekommen, wurden folgende Gruppen gebildet, die sich inhaltlich überschneiden und in sich nicht geschlossen sind.

**Sport und Bewegung**

Voll aktiv beim Fußballmatch, Laufen , Volleyball, Salsa-Tanzkurs, entspannt und frei beim Fußball, Surfen in San Diego, Wandern, Klettern, Trainingseinheit im Schwimmbaden – pures Gefühl der Freiheit und Spaß, Eishockey spielen mit Freunden, Bowling, stundenlanges Spaziergehen in der Natur, Vienna Business Run, Marathon, sportliche Trainings, Joggen, Schnorcheln und Tauchen in Oman, im Laub herumspringen, Salti schlagen, Bäume beklettern, Jonglieren, Inlineskaten, Frisbee, Tennis, Wandern, Ausritt mit meinem Pferd, eine Gurke beim Fußball, zu hundert Prozent auspowern, wöchentliche Sport mit Freunden, Paraseiling

**Familie**

Mittagessen mit Familie, bei der Weinlese mit der Familie, Wochenende mit Familie verbracht, Aussprache in der Familie, Laubhaufen machen und Maroni sammeln mit Kindern, mit Mutter zu alten Schalplatten getanzt, das Baby zum ersten mal strampeln spüren, von drei jährigem Sohn mit Bussi geweckt werden, lachen mit meinen Kindern, Ausflug mit Familie, Drachensteigen mit Tochter, über das Lachen meines Sohnes freuen

**Partnerschaft**

Sex, kuschelnd im Bett verbracht und über Gott und die Welt diskutiert, ein Gespräch mit meinem Freund, gemeinsames Kochen mit dem Partner, mit Freund über Probleme reden und sich verstanden fühlen, Hotelbesuch mit meinem Freund, Zeit mit meinem Partner, netter Abend mit Freundin – ein Flasche Wein und netter Musik, verlängertes Wochenende in Paris mit meinem Partner, ein Date, mit meiner Freundin schlafen, romantisches Abendessen

**Freunde und Aktivitäten**

Mit Freunden plaudern, reden, Essen gehen, Film anschauen, lachen, Party machen, neue Freunde kennen lernen, mit alter Freundin über alte Erinnerungen gelacht, über Probleme reden, oder einfach nur Spaß haben, begrenzte Zeit intensiv mit Freund genutzt, Freund vom Bahnhof abgeholt, neue Bekanntschaften gemacht, gutes Essen,

Spieleabend mit der ganzen WG, Pokerabend, Schüttelbecher, Einkaufstour mit einem Freund, Theatergruppentreffen, Running Sushi nach einem Kinobesuch, Kaffee Kuchen und Zigarette mit Freunden, Spaziergang in Schönbrunn, Polterabend eines Freundes, ratschen und tratschen mit Freundinnen, Thailand mit einem Freund, zehnjähriges Klassentreffen, Sonntags-Brunch, zu erkennen, dass es Menschen gibt, die für einen da sind, Selbstreflexion, tolle Frau getroffen, Hochzeit guter Freunde

#### Freizeitbeschäftigung und Natur

Malen, Geigeunterricht, Kino, Tanzen, Spaziergang in der Natur, Regeneration in der Therme, am Flohmarkt teilgenommen, Kurzurlaub, Geburtstagsfeier, schönen Tag am See, Babysitten, Kochen, bei Konzert die Seele aus dem Leib geschrieen, McDonalds, Oktoberfest mit Freunden, Streichelzoo und zufällig die Geburt eines Lamms beobachten, Umzug in ein anderes Land, Urlaub: Sonne, Strand, Meer, gewinnen, Bummeln am See, Urlaub in Kroatien, Filmriss am Wochenende, Thermenentspannungstag, stöbern in Lieblingsbuchladen, in andere Kulturen einzutauchen, Tanzen und Fortgehen, allein im Wald während es regnet, mit Katze beschäftigt, Frequency, Zeit mit Hund im Freien, zum ersten mal Burgtheater, günstigen Flug bekommen, Buch lesen, Einkaufen bei Ikea, Urlaub in der Toscana, sonniger Waldspaziergang, Lieblingslokal besucht, Starbucks-Session, Cocktails trinken gehen, Museumsbesuch, herrliche Aussicht beim Wandern, Bandprobe, zu guter Musik tanzen, Sonnenuntergang, die Begegnung mit zwei Clowns haben mich von meinen Problemen abgelenkt und ich konnte herzlich lachen, Sightseeing, Badewanne und Lieblingsmusik, im Wald Schwammerl suchen, Musical, Gartenarbeit, Shopping in Parndorf, Hochseilklettergarten

#### Beruflich

Projektarbeit, Shiatsu Massage geben dürfen und helfen können, wie sich der andere entspannt, Abgabe der Abschlussarbeit, Berufspilotenprüfung geschafft, Bewerbungsgespräch und Vertragsunterzeichnung, bestandene Prüfung, die Freude von Kollegen wieder vom Urlaub zurück zu sein, mit dem Rad in die Arbeit, positiver Verlauf einer Angebotsverhandlung

#### Musik

Sich entspannen bei Liedern und Texten wie zum Beispiel Counting Rows: Colorblind; Israel "IZ" Kamakawiwole: Somewhere over the rainbow; Thomas D: Lass los; Laid Back: Baker Man oder John Cale: Hallelujah, sowie bei klassischer Musik dahinzuschmelzen

Und, wann hatten sie das letzte mal ein tolles Erlebnis? Vielleicht dient die eine oder andere Aktivität als Anregung für neue Erfahrungen. Nehmen sie sich die Zeit! Genießen sie ihr Leben!





## **E ERKLÄRUNG**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle sinngemäß oder wörtlich übernommenen Ausführungen sind als solche gekennzeichnet.

Wien, März 2011

Georg Paul Hafner



## F CURRICULUM VITÆ

Vorname	Georg Paul
Nachname	Hafner
Geburtsdatum	8. August 1983
Staatsbürgerschaft	Österreich
Familienstand	ledig
Glaubensbekenntnis	röm. kath.



### Ausbildung

2010	Absolvierung der Modulerie Sportpsychologie und Mentalcoaching im Leistungssport in Innsbruck
2009	Ausbildung zum Snowboard-Begleitlehrer an der Sportuniversität Wien
2008	Ausbildung zum Nordic-Walkinglehrer an der Sportuniversität Wien
2007 bis 2008	Ausbildung zum Tennisinstruktor an der Bundessportakademie Graz
2003 bis dato	Studium der Psychologie an der Hauptuniversität Wien
2002 bis 2003	Studium der Wirtschaftspädagogik an der Wirtschaftsuniversität Wien
2001 bis 2002	Zivildienst im Alten-, Wohn- und Pflegeheim Haus St. Franziskus Güssing
1997 bis 2001	BORG, Schwerpunkt Informatik, Matura, Fachbereich Psychologie in Güssing
1989 bis 1997	Volks- und Hauptschule in Eberau, Bezirk Güssing im Burgenland

### Zusätzliche Qualifikation

- Gute Computerkenntnisse in Microsoft Office und SPSS
- Erfahrung in HTML und MS Project
- Englisch in Wort und Schrift
- Führerschein A, B



## Praktische Erfahrung

- 2011 Projektmitarbeiter des interdisziplinären Forschungsprojekts  
point of mind©
- 2010 Team-Finalist der tele.ring und Sony Ericsson bessermacher Academy
- 2009 bis 2011 Aushilfe und laufendes Praktikum bei Männergesundheitszentrum  
Wien
- 2009 Schnupperpraktikum im Psychosomatischen Zentrum Waldviertel
- 2009 bis 2011 Studienrichtungsvertreter, gewählt bei den ÖH-Wahlen
- 2009 bis 2010 Promoter für den Tennisausstatter Wilson
- 2009 bis 2010 Tennislehrer für die USI-Tennis Kurse in Wien für Studenten und  
Akademiker, bei den Wagner Tenniscamps in Kroatien, bei der  
BTV-Tennisschuloffensive für Kinder und bei den Enjoy-Tenniscamps  
für Kinder und Jugendliche im Sommer im Burgenland
- 2007 bis 2008 Ehrenamtlicher Projektmitarbeiter bei der Katholischen Jugend  
des Eurocamps
- 2007 6-wöchiges wirtschaftspsychologisches Praktikum bei teme©  
Jobfidence
- 2006 Call-Center-Agent als Verkäufer bei Picha und als Interviewer bei IFES
- 2006 bis dato Vorstandsmitglied des Tennisvereins UTC Gaas
- 2002 bis dato Mitarbeit im Familien-Weinbaubetrieb und bei der Forstwirtschaft
- 2002 bis 2005 Netzwerkadministrator-Assistent und Bürotätigkeiten bei der NGO  
ÖJAB
- 2000 bis dato Ehrenamtliche Tätigkeiten im Service und organisatorische Mitarbeit  
bei wohltätigen Veranstaltungen bei Vereinen der Heimatgemeinde
- 2000 bis dato Ehrenamtliche Einschulungen ins Microsoft Office System bei der  
NGO ÖJAB

## Interessen und Hobbies

Freunde treffen und philosophieren, Bücher lesen und studieren, ins Kino gehen, Schach und Poker spielen und natürlich viel Sport betreiben (Tennis, Snowboard, Laufen, Badminton, Feldenkrais, Autogenes Training, Schwimmen, Jonglieren).

lass los – sei frei  
komm zu dir – sei dabei  
gib auf – werde groß  
gib alles – lass los

Thomas D

Ende