

Stress und Sucht im Internet: Exzessive Internetnutzung im Jugendalter



Dipl.-Psych. Sabine Meixner



Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie
und Gesundheitspsychologie
Humboldt-Universität zu Berlin

Zitierweise:

Meixner, S. (2009). *Stress und Sucht im Internet.*

Vortrag gehalten auf dem 3. Sommersymposium

2009 der AHG Klinik Schweriner See am 1. Juli 2009

in Lübstorf.

Projekt

„Stress und Sucht im Internet“

Humboldt-Universität zu Berlin

1999 - 2009



Stress und Sucht im Internet

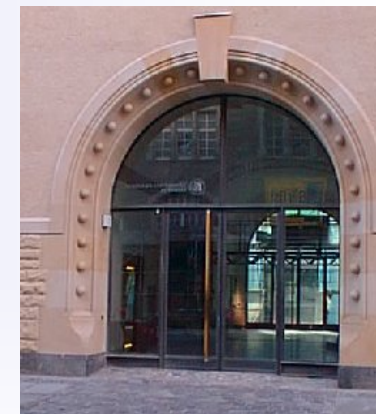


Prof. Dr. Matthias Jerusalem

Dipl.-Psych. Sabine Meixner

Dipl.-Psych. André Hahn (1999-2003)

Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie
und Gesundheitspsychologie
HU Berlin



I

Kriterien exzessiver Internetnutzung und Internetsucht

II

Psychometrisches Instrument zur **Diagnostik**:
Internetsuchtskala (ISS-20); HU Berlin

III

Epidemiologie: Prävalenz exzessiver Internetnutzung
Aktuelle Ergebnisse des Projekts „Stress und Sucht im
Internet“ HU Berlin

IV

Potentielle **Risiko- und Schutzfaktoren** exzessiver
Internetnutzung: aktuelle Befunde

Entdeckung der „Internetsucht“

- 1995: **Ivan Goldstein** (Psychiater, New York)
Veröffentlichung einer Liste von Symptomen der „*Internetsucht*“
in Anspielung auf die diagnostischen Richtlinien des DSM-IV
in der Experten-Mailingliste „*Psychology of the Internet*“
(als scherzhafte Scheindiagnose)
- Erwartung:
Belustigte Reaktionen von Kollegen
- Folge:
eine Vielzahl an e-mails von
Personen, die meinten von einer
solchen Störung betroffen zu sein



Forschung zur Internetsucht

Übertragung der Definitionsmerkmale des pathologischen Spielens aus **DSM-IV** auf den Bereich der Internetnutzung

z.B. Young USA, 1996, 1998;

Morahan-Martin & Schumacher USA, 1997

Übertragung der Definitionsmerkmale der Abhängigkeit von psychotropen Substanzen gem. DSM-IV oder ICD-10 auf den Bereich der Internetnutzung

z.B. Brenner, 1997 Schweiz; Scherer, 1997, USA; Griffiths UK, 1999

Medien zur Internetsucht

Berliner Tagesspiegel vom 14. Juni 2000

„ Das Internet als Mutterersatz“

„Zwei Forscher rücken jetzt dem Phänomen zu Leibe.
Erste Zahlen aus Deutschland.“

Medien zur Internetsucht

SPIEGEL ONLINE vom 1. Juli 2005

„ Mit Elektroschocks gegen Internet-Sucht“

„Chinas erste Suchtstation für Internetsucht- und
Spielegeschädigte in Pekinger Militärhospital.

12-Jährige werden mit Elektroschocks und Infusionen
gegen Internetsucht behandelt.“

Forschungsstand: Prävalenzraten exzessiver Internetnutzung

- Angaben zu Prävalenzraten exzessiver Internetnutzung/Internetsucht in internationalen Studien allgemein:
Range 1,6% - 79%
- Repräsentative Studien (12 -18-Jährige) (Norwegen, Finnland, Italien, Südkorea, Griechenland, Iran): Range 1,6% - 8,2%

Hauptprobleme der Studien zur „Internetsucht“

Probleme der Vergleichbarkeit:

- Korrelate zur exzessiven Internetnutzung wurden zumeist nur einzeln untersucht:

Welche Prädiktoren die aussagekräftigsten sind bleibt unklar

Vorschlag zur Definition von Internetsucht und exzessiver Internetnutzung

Hahn & Jerusalem (2001):

Verzicht auf Einordnung in gängige Klassifikationssysteme:

- Exzessive Internetnutzung und Internetsucht können unter Heranziehung spezifischer Kriterien definiert werden.
- Internetsucht ist zu verstehen als eine moderne Verhaltensstörung und eskalierte Normalverhaltensweise, die an das Internet als Austragungsort gebunden ist.

Kriterien der Internetsucht *(Hahn & Jerusalem, 2001; modifiziert: Meixner & Jerusalem, 2008)*

Von „Internetabhängigkeit“ oder „Internetsucht“ soll dann gesprochen werden, wenn die folgenden fünf Kriterien erfüllt sind:

1. Einengung des Denk- und Verhaltensraums

Über längere Zeitspannen wird der **größte Teil des Tageszeitbudgets zur Internetnutzung** verausgabt;
Gedanken kreisen zunehmend **um die Internetaktivitäten**

2. Kontrollverlust

Die Person hat die **Kontrolle bezüglich des Beginns und der Beendigung ihrer Internetnutzung weitgehend verloren**

Kriterien der Internetsucht *(Hahn & Jerusalem, 2001)*

4. Entzugserscheinungen

Bei zeitweiliger, längerer Unterbrechung der Internetnutzung treten **psychische Beeinträchtigungen** auf (Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität) und psychisches Verlangen zur Wiederaufnahme der Internetaktivitäten.

Kriterien der Internetsucht *(Hahn & Jerusalem, 2001)*

5. Negative Konsequenzen im sozialen u. im Leistungsbereich

Wegen der Internetaktivitäten stellen sich insbesondere in den Bereichen „soziale Beziehungen“ (z.B. Ärger mit Freunden) sowie „Arbeit und Leistung“ (z.B. Schule) negative Konsequenzen ein.

Internetsuchtskala (ISS-20) *(Hahn & Jerusalem, 2001)*

1. Kontrollverlust

z.B. „Ich habe schon häufiger vergeblich versucht, meine Zeit im Internet zu reduzieren.“

2. Entzugerscheinungen

z.B. „Mein Verlangen danach, mehr Zeit im Internet zu verbringen, hat sich im Vergleich zu früher ständig erhöht.“

3. Toleranzentwicklung

z.B. „Wenn ich nicht im Internet sein kann, bin ich gereizt und unzufrieden.“

4. Negative Konsequenzen im Bereich sozialer Beziehungen

z.B. „Seitdem ich das Internet nutze, haben sich einige Freunde von mir zurückgezogen“

5. Negative Konsequenzen im Bereich Arbeit und Leistung

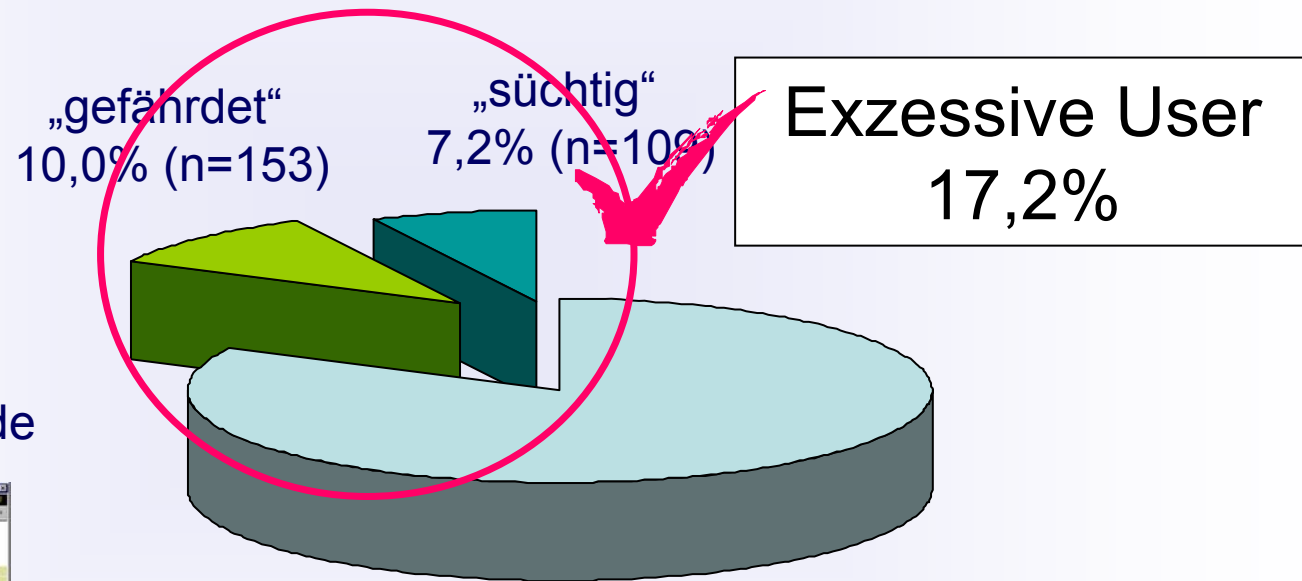
z.B. „Meine Leistungen in der Schule/im Beruf leiden unter meiner Internet-Nutzung.“

4-stufige Ratingskala; Reliabilität $\alpha = .93$

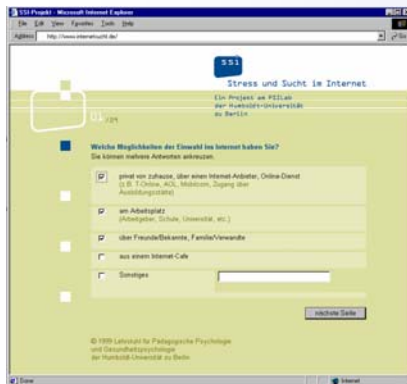
Berliner Online-Studien zur Internetsucht

(Hahn & Jerusalem 1999 - 2003)

Prävalenz unter Jugendlichen 12 bis 19 Jahre



www.internetsucht.de



N = 1523

Berliner Online-Studien zur Internetsucht

(Hahn & Jerusalem 1999-2003)

Problem: Möglichkeit der Überschätzung der Prävalenz durch anzunehmende Selektionsprozesse bei der Stichprobengewinnung

Schülerbefragung zur exzessiven Internetnutzung der Humboldt-Universität Berlin

Meixner & Jerusalem 2005-2008

Methodik

Schülerstudie zu exzessiver Internetnutzung und Internetsucht

Offline-Befragung

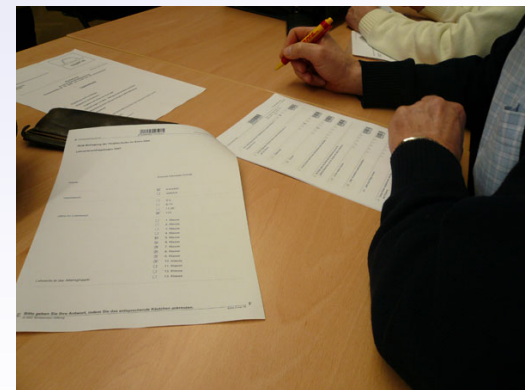
Paper-Pencil Fragebogenuntersuchung von
N = 5202 Schülern
(12 - 24 Jahre)

an 45 Schulen in den Bundesländern

Hamburg: 36,3%

Sachsen: 33,7%

Sachsen-Anhalt: 29,9%



Schülerbefragung zur exzessiven Internetnutzung

HU Berlin (Meixner & Jerusalem, 2005—2009)

Stichprobe

Durchschnittsalter

M = 16,1 Jahre

Geschlecht

weiblich: rd. 45%

männlich: rd. 55,0%

keine Angabe: 0,2%

Internetenerfahrung

Internetnutzer: rd. 97%

keine Internetenerfahrung: 1,6%

Untersuchungsvariablen

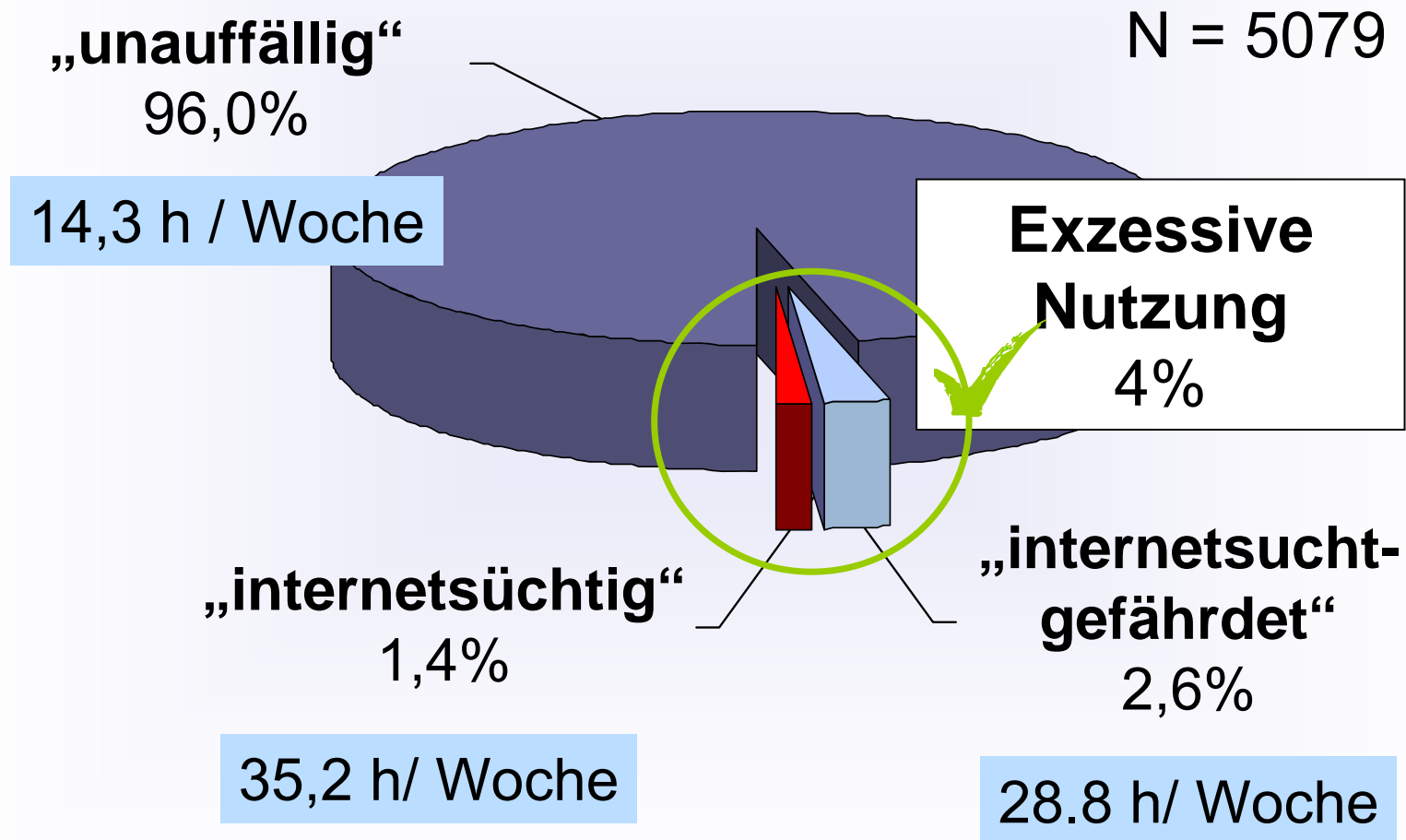
Internetspezifische Faktoren

- Internetnutzungsmuster
- Internet-bezogene Selbstwirksamkeit
- Erwartung positiver Konsequenzen der Internetnutzung

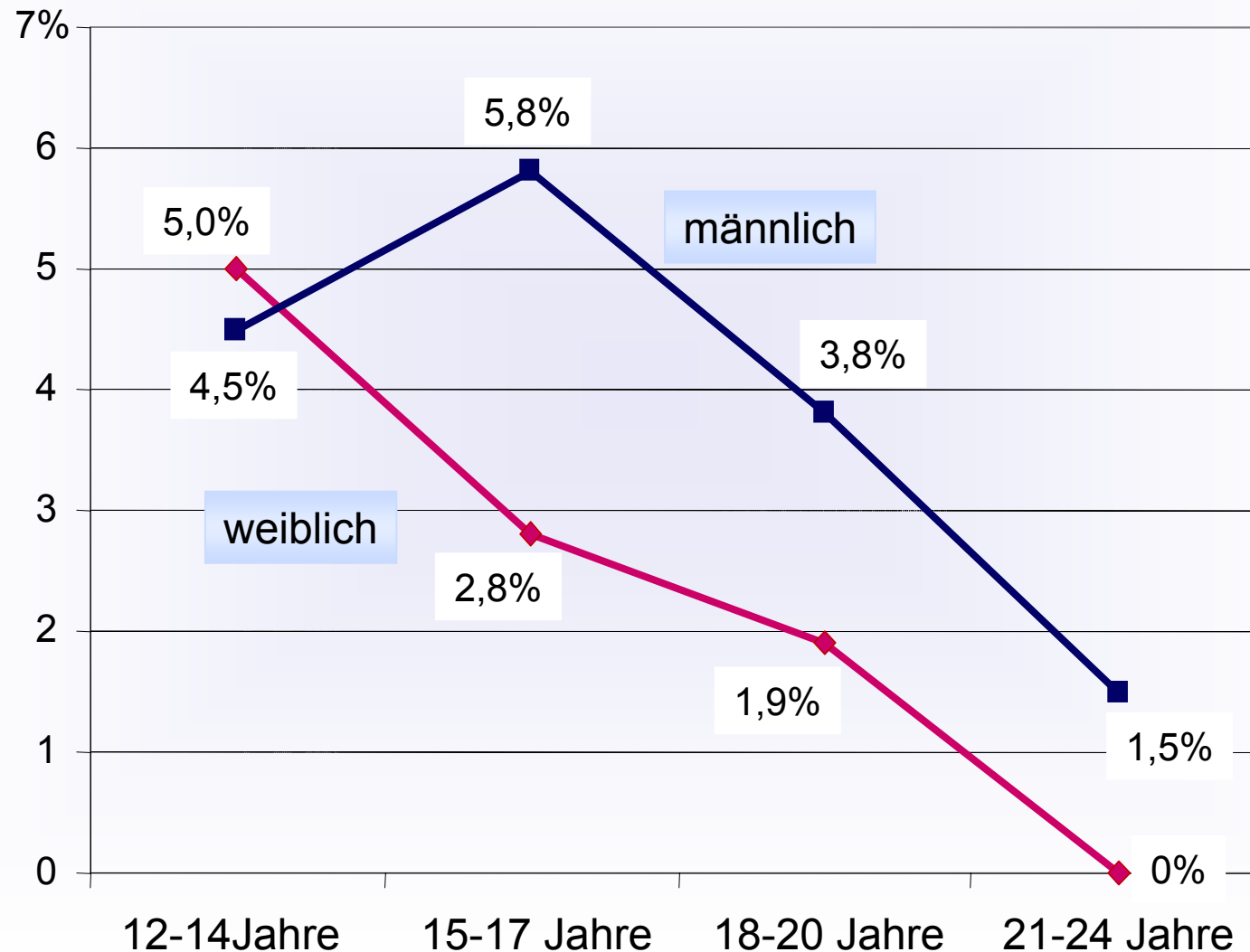
Schülerbefragung zur exzessiven Internetnutzung HU Berlin (Meixner & Jerusalem, 2005—2009)

Ergebnisse

Prävalenzraten exzessiver Internetnutzung nach ISS-19



Prävalenzraten exzessiver Internetnutzung nach Alter und Geschlecht

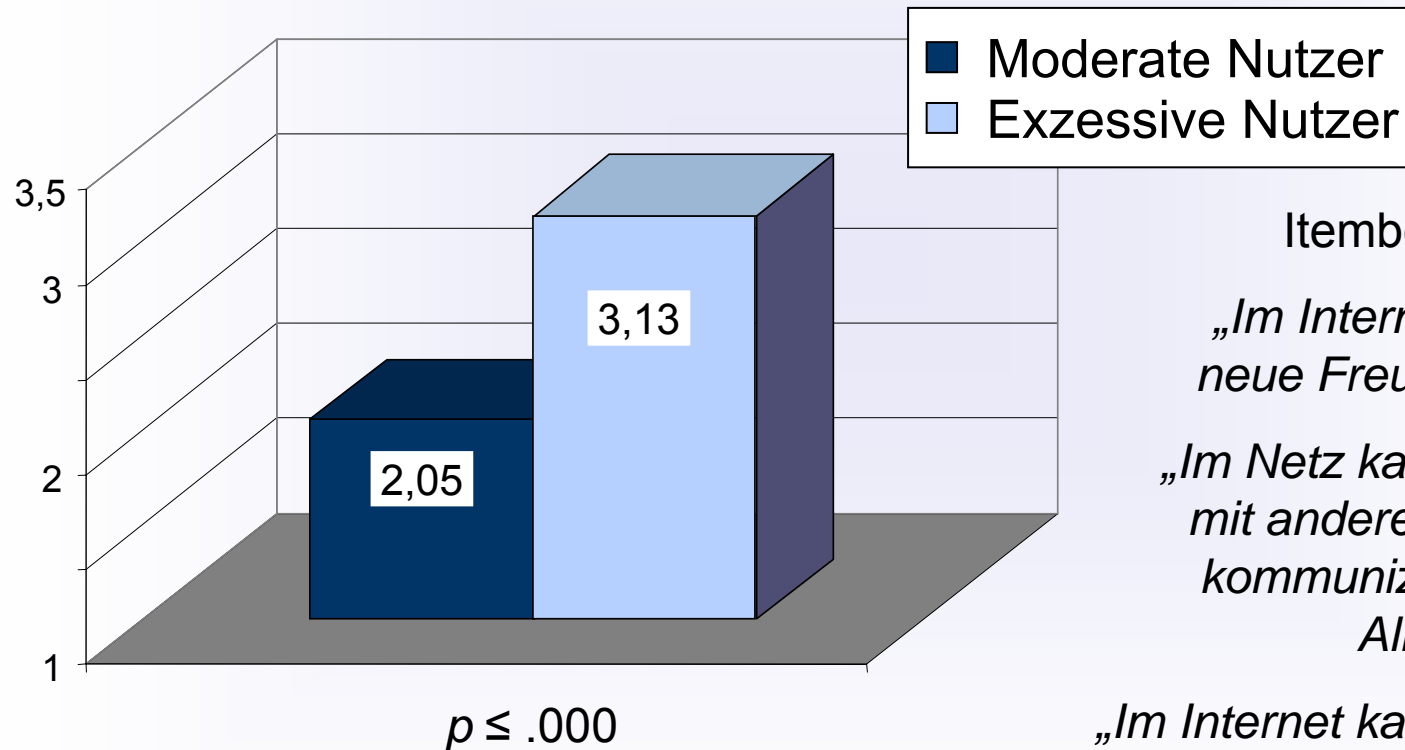


Exzessive Internetnutzung im Jugendalter: HU Schülerstudie

**Welche personalen oder sozialen
Faktoren stehen als potentielle
Schutz- oder Risikofaktoren
in Zusammenhang mit
exzessiver Internetnutzung?**

Internet-spezifische Faktoren

Erwartung positiver sozialer Konsequenzen der Internetnutzung



Itembeispiele:

„Im Internet kann ich neue Freunde finden.“

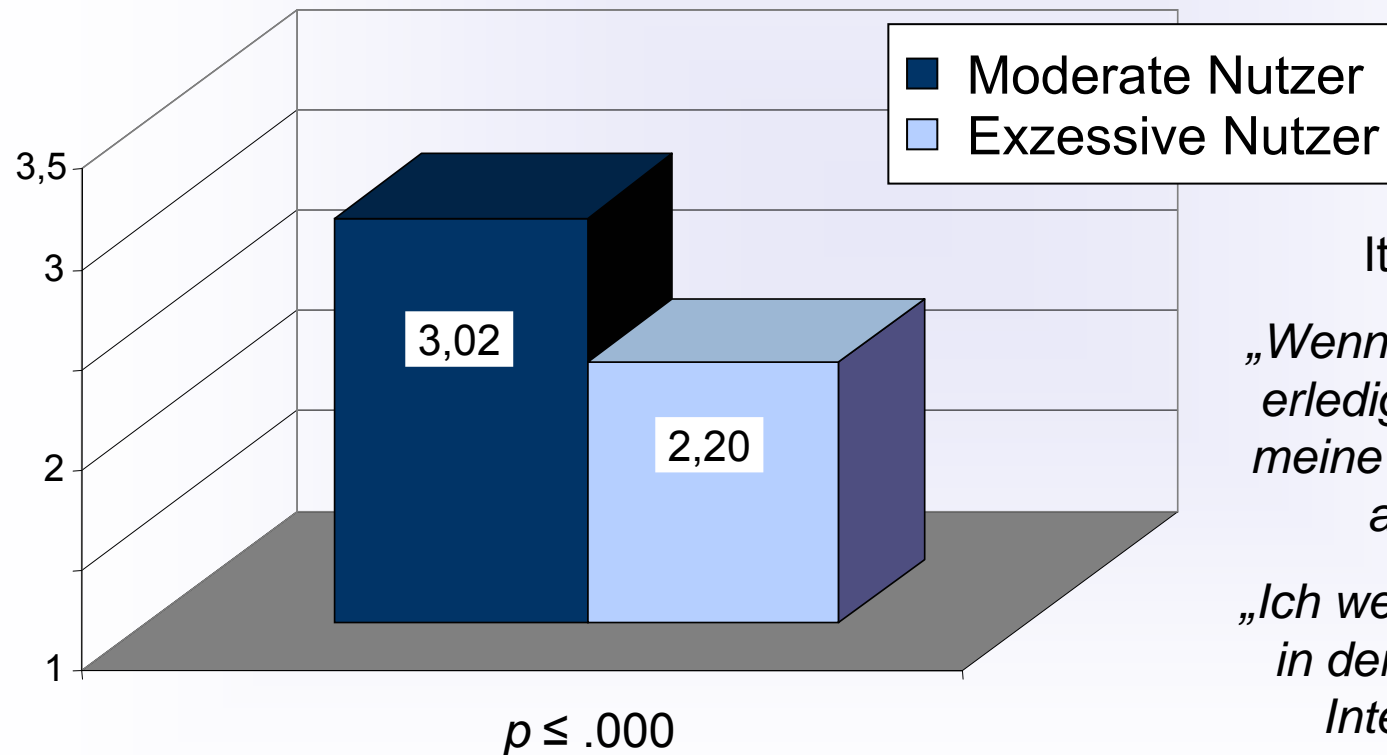
„Im Netz kann ich leichter mit anderen Menschen kommunizieren als im Alltag.“

„Im Internet kann ich Menschen kennen lernen, die meine Interessen teilen.“

Internetspezifische Faktoren

Internetbezogene Selbstwirksamkeit

(Überzeugung der eigenen Fähigkeiten zur Selbstregulation der persönlichen Internetnutzung auch bei Widerständen)

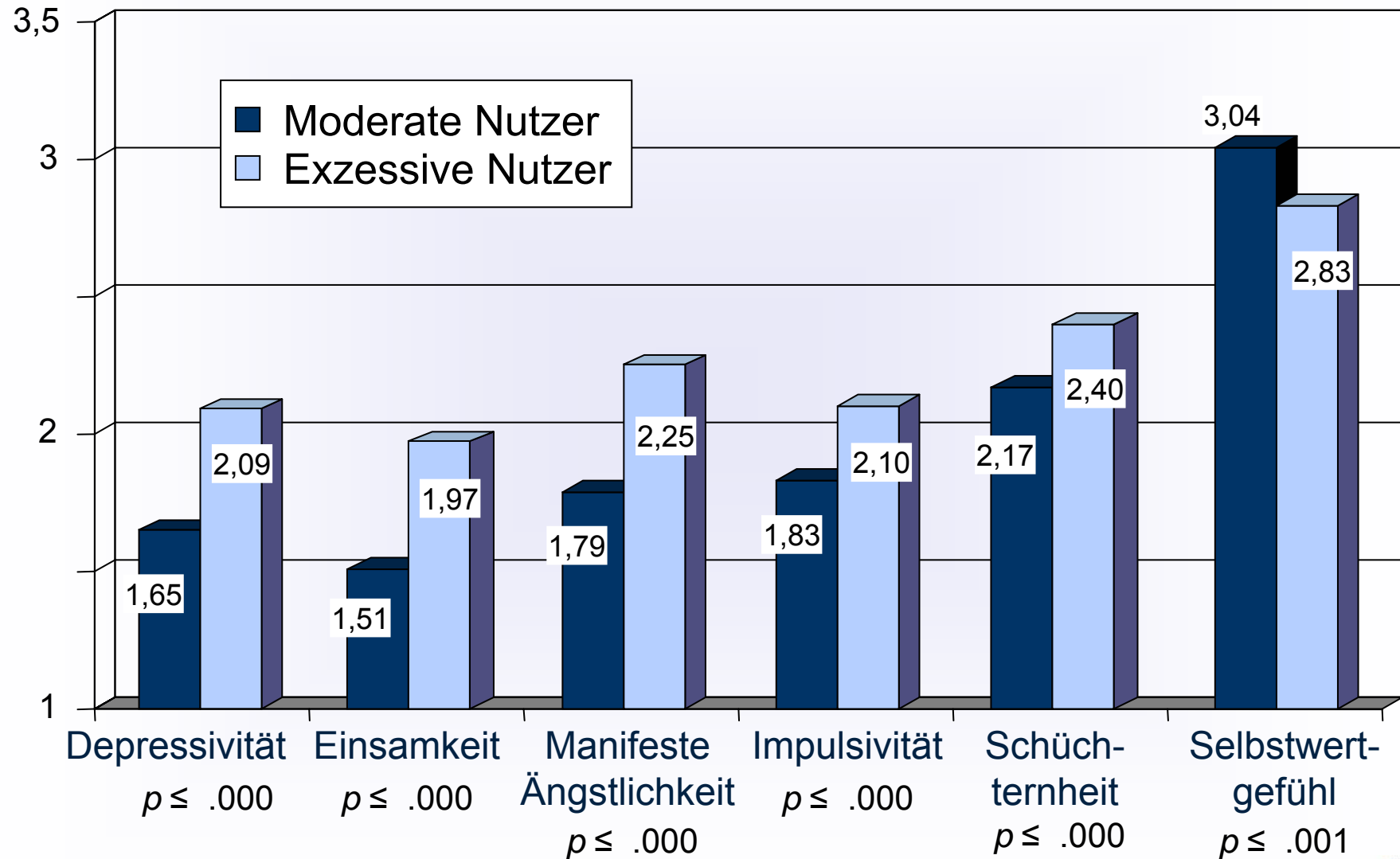


Itembeispiele:

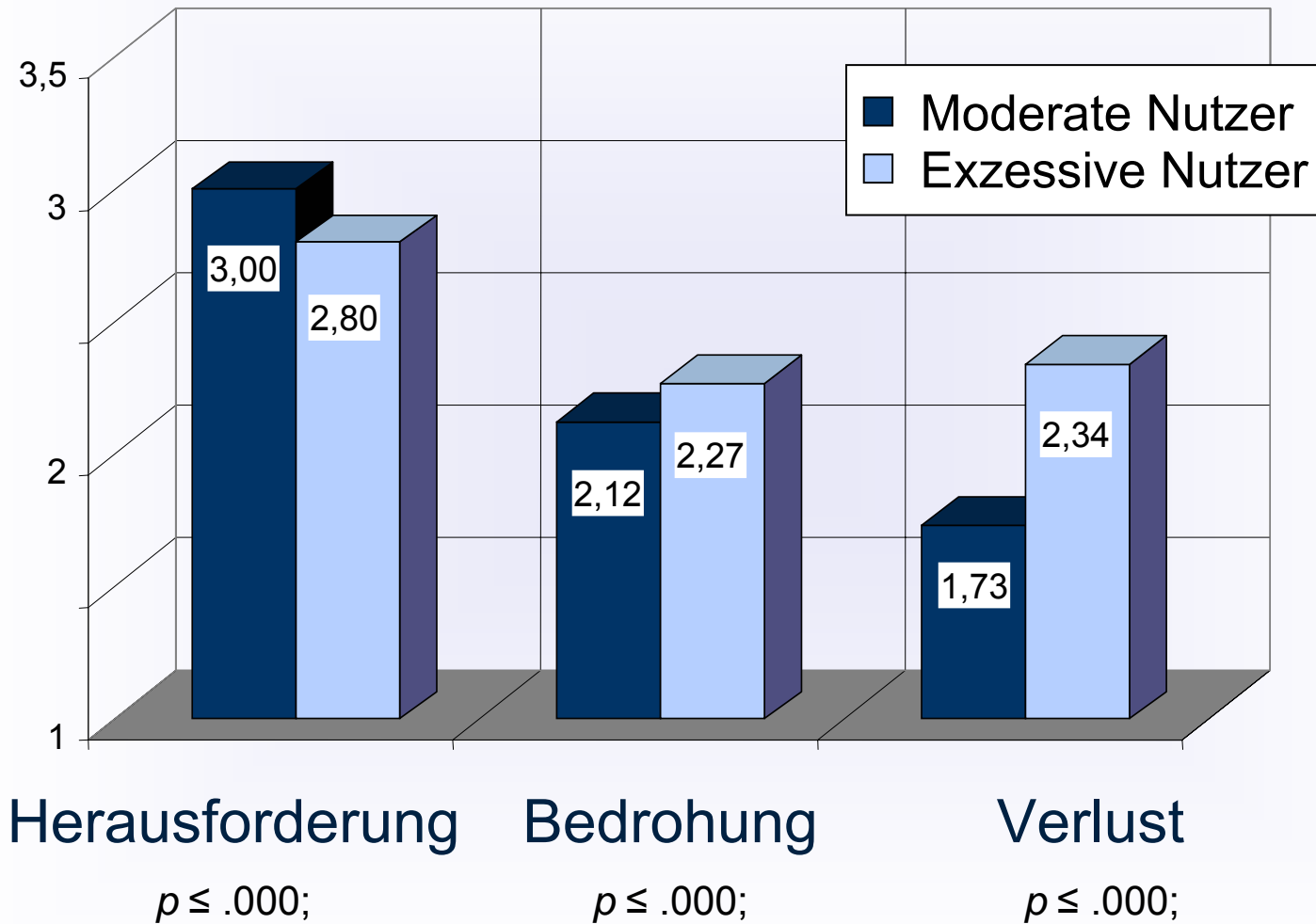
„Wenn wichtige Dinge zu erledigen sind, kann ich meine Internetaktivitäten aufschieben.“

„Ich weiß genau, dass ich in der Lage bin, meine Internetaktivitäten einzuschränken.“

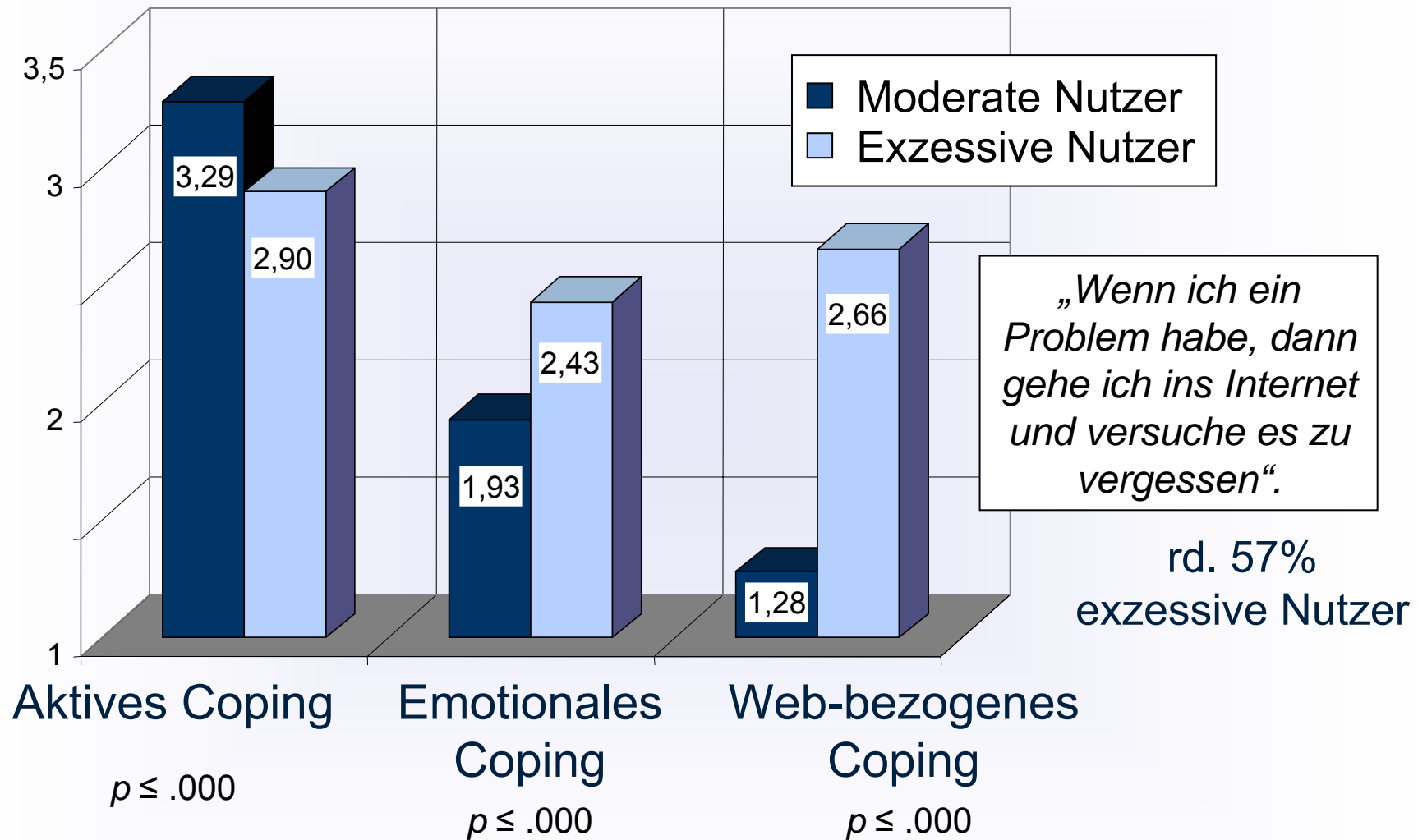
Personale Faktoren: Persönlichkeitsfaktoren



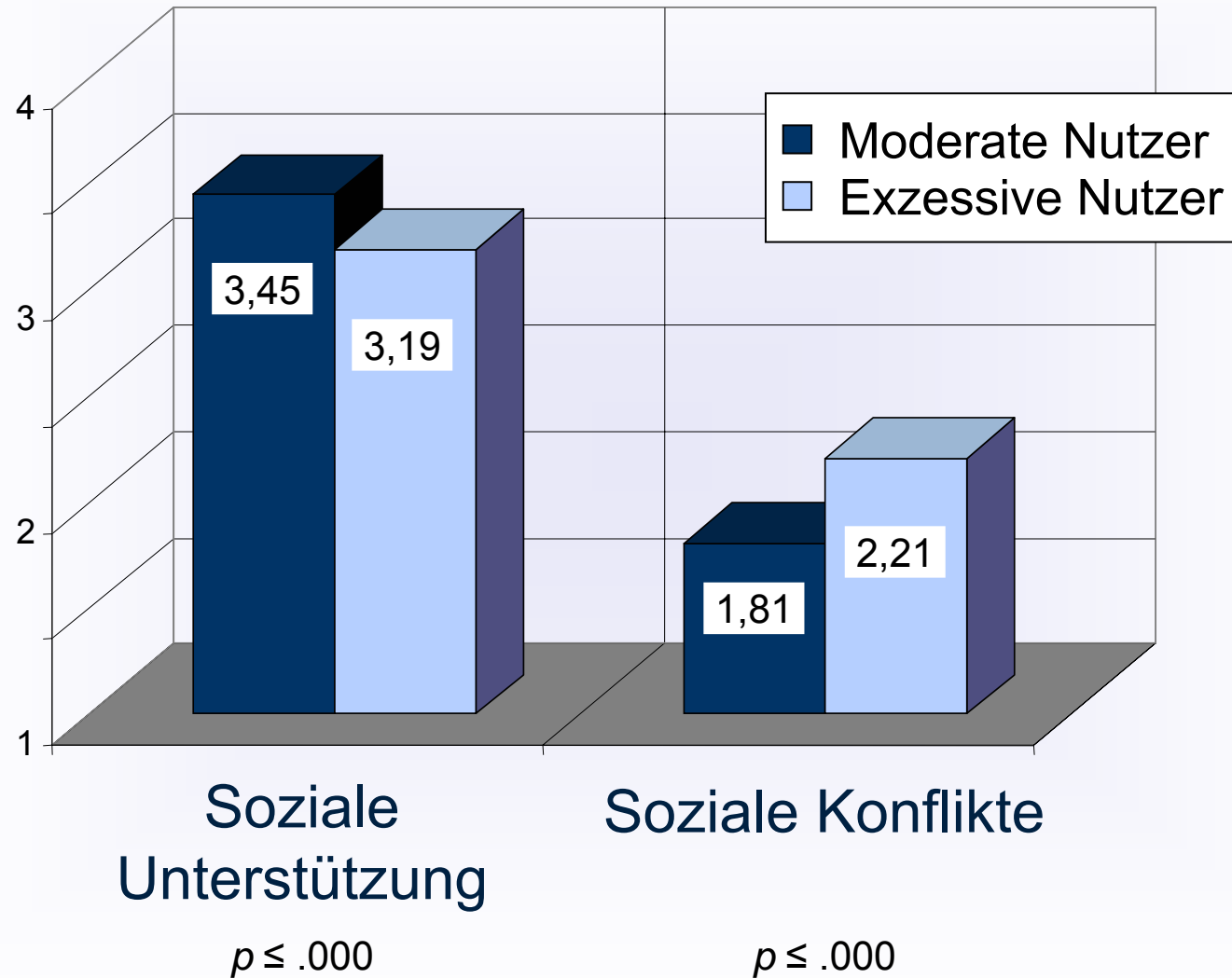
Personale Faktoren: Stresserleben (Stress appraisals)



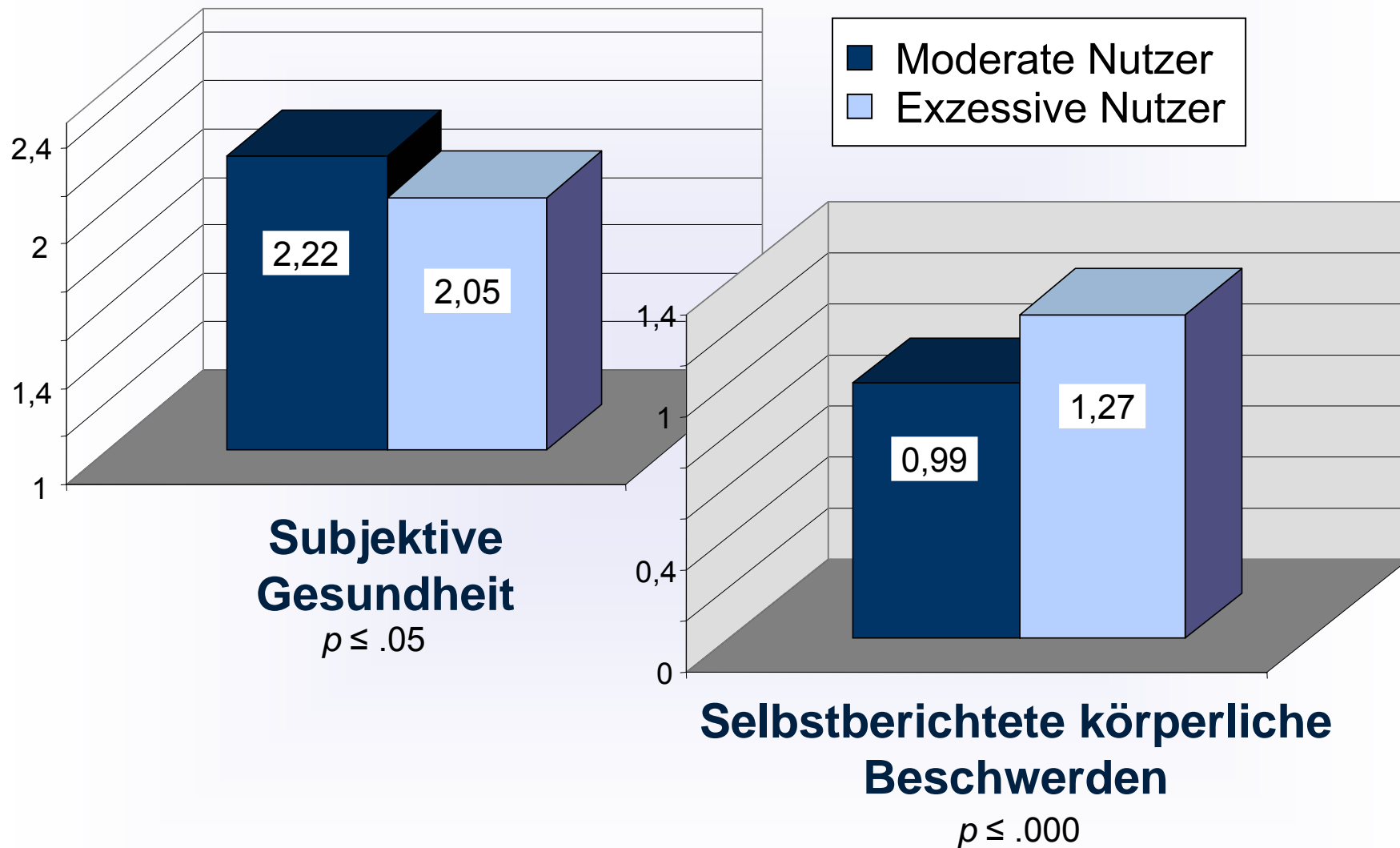
Personale Faktoren: Copingstrategien



Soziale Faktoren



Exzessive Internetnutzung und Gesundheit



Fazit 1

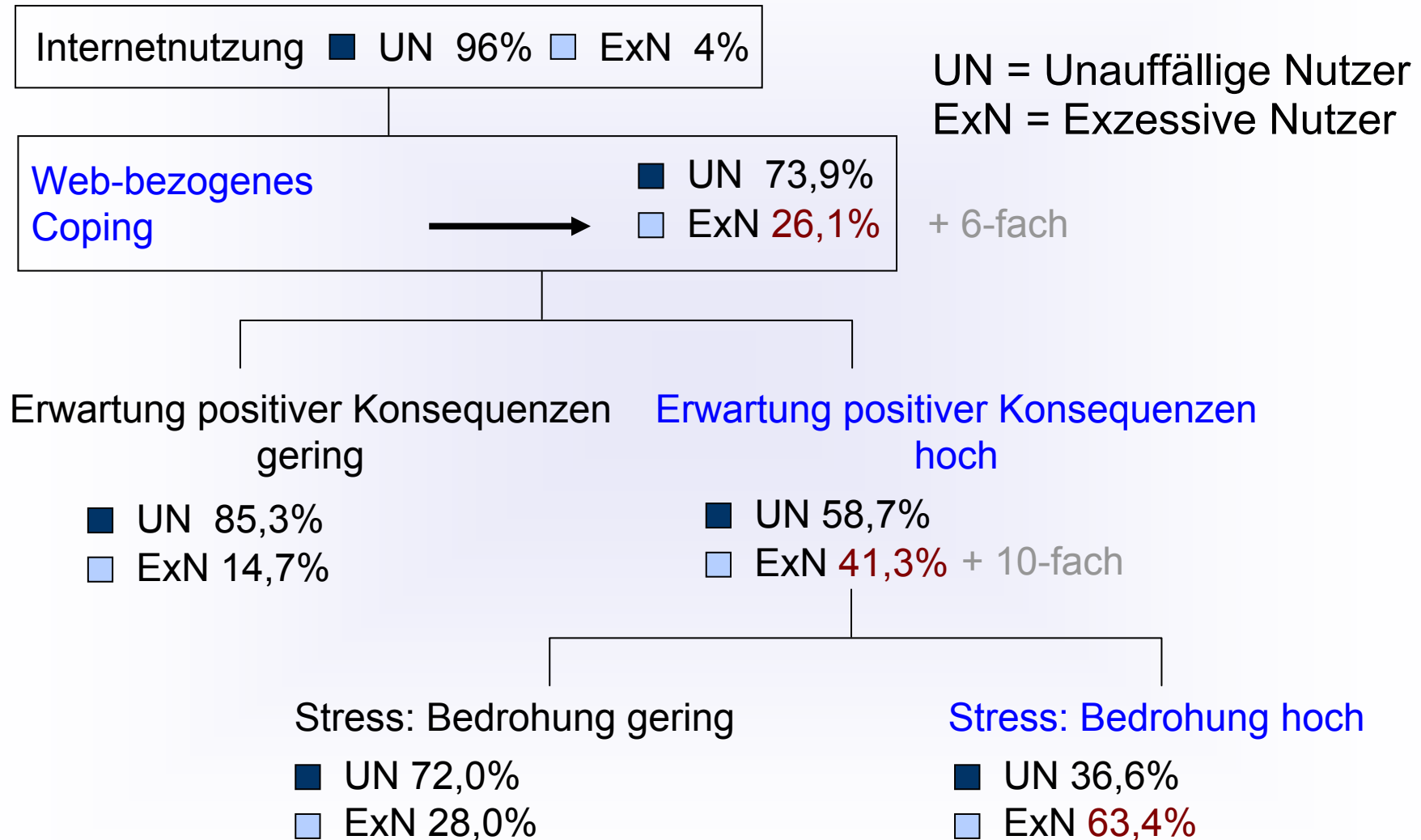
- Die hier gefundenen Prävalenzraten für exzessive Internetnutzung und Internetsucht fallen deutlich geringer aus als jene, die aus früheren Online-Studien resultierten.
Aber: Befunde sind konsistent mit Ergebnissen anderer europäischer Offline-Studien (e.g. Finnland: Kaltiala-Heino et al., 2004; Türkei: Bayraktar & Gün, 2007)
- Andererseits: Einige internationale Studien berichten erheblich höhere Prävalenzen für Internetsucht (e.g. Niemz et al., 2005, U.K.)
- Repräsentative Prävalenzstudien für Deutschland fehlen bislang

Fazit 2

- Es scheinen eher jüngere männliche Schüler von exzessiver Internetnutzung betroffen als ältere und weibliche Schüler
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen Internetsucht und personalen und sozialen Risikofaktoren und Ressourcendefiziten, von denen aus gesundheitspsychologischer Forschung bekannt ist, dass sie Jugendliche vulnerabel für dysfunktionale Copingstrategien ein riskantes Gesundheitsverhalten machen können.

Bedeutsamkeit spezifischer Risikofaktoren

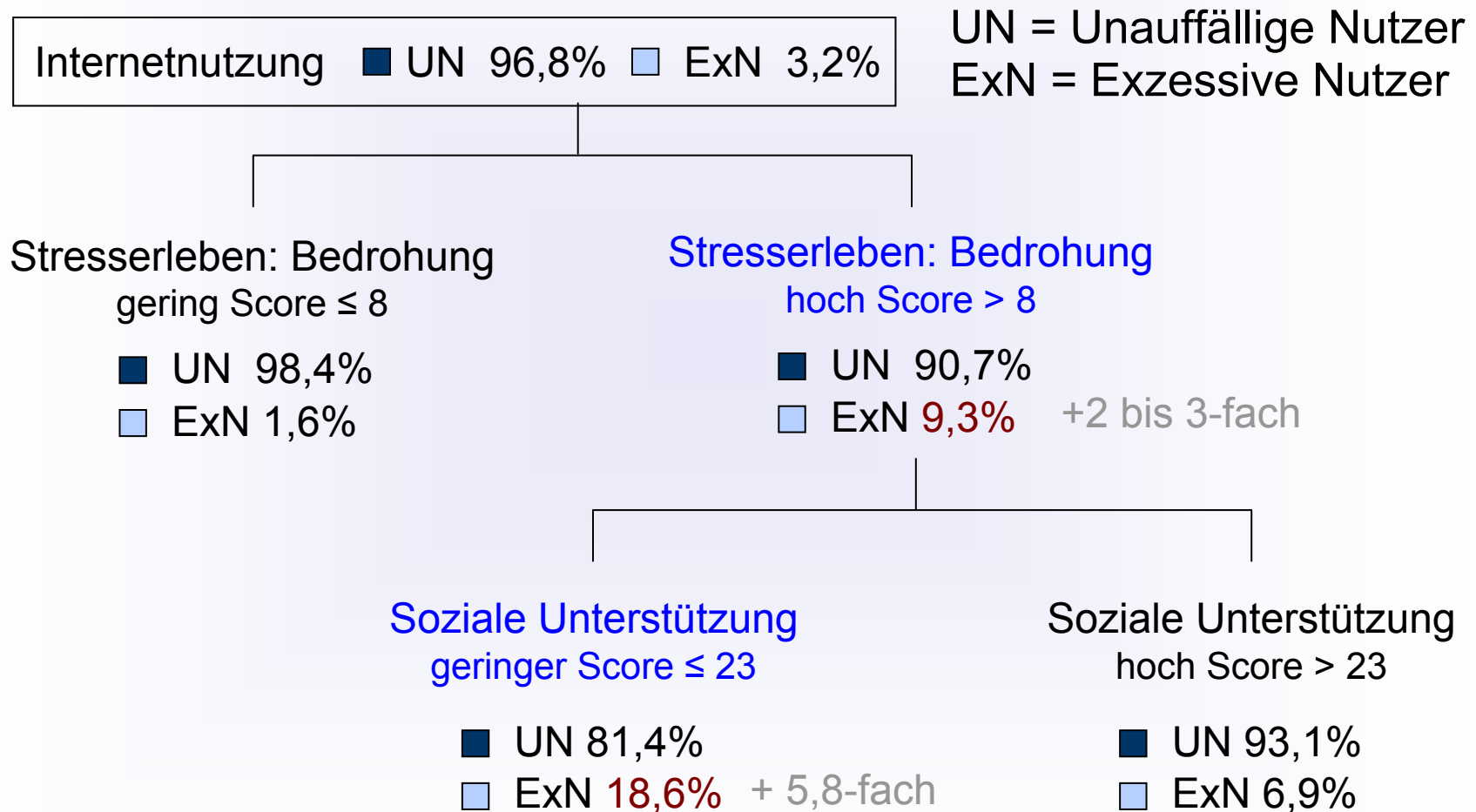
SPSS-Chaid-Analysen



- Wichtige potentielle Risikofaktoren:
Internetbezogenes Coping ist, in Verbindung mit hohen positiven Konsequenzerwartungen, einem Erleben von Überforderung bei Alltagsanforderungen und einer geringen Selbstregulationskompetenz, für die Vorhersage von Internetsucht besonders bedeutsam
- Jugendliche Problem-User nutzen das Internet explizit als Austragungsort der (dysfunktionalen) Problembewältigung.
- Internetsucht geht mit vermehrten körperlichen Beschwerden einher und Problem-User fühlen auch weniger gesund.

Bedeutsamkeit spezifischer Risikofaktoren

Gezielte Analyse psychosozialer Ressourcen: **Mädchen**



Bedeutsamkeit spezifischer Risikofaktoren

Gezielte Analyse psychosozialer Ressourcen: **Jungen**

Internetnutzung ■ UN 95,3% ■ ExN 4,7%

UN = Unauffällige Nutzer
ExN = Exzessive Nutzer

Depressivität
mittel Score 9 - 13

■ UN 94,8%
■ ExN 5,2%

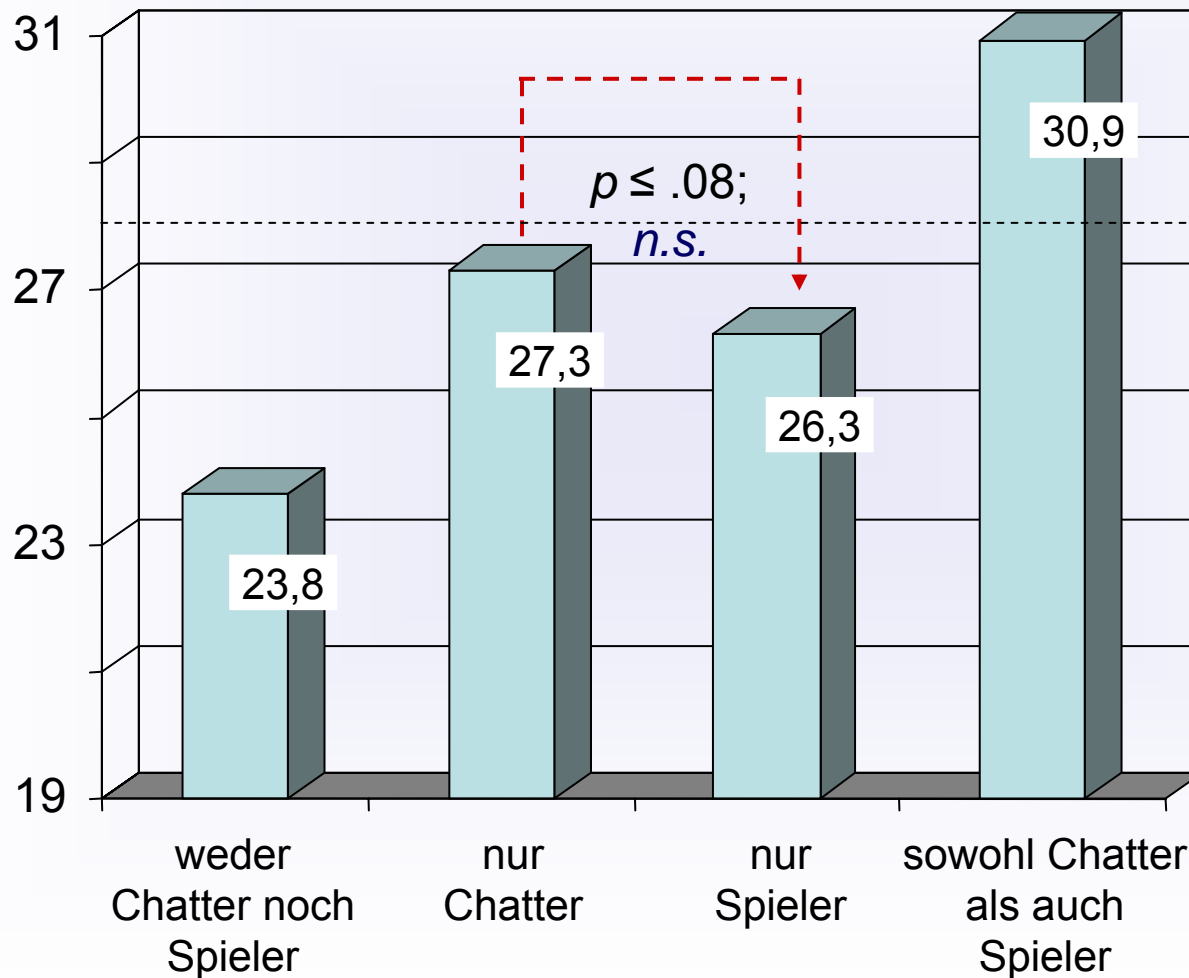
Depressivität
hoch Score > 13

■ UN 78,5%
■ ExN 21,5% + 4,5-fach

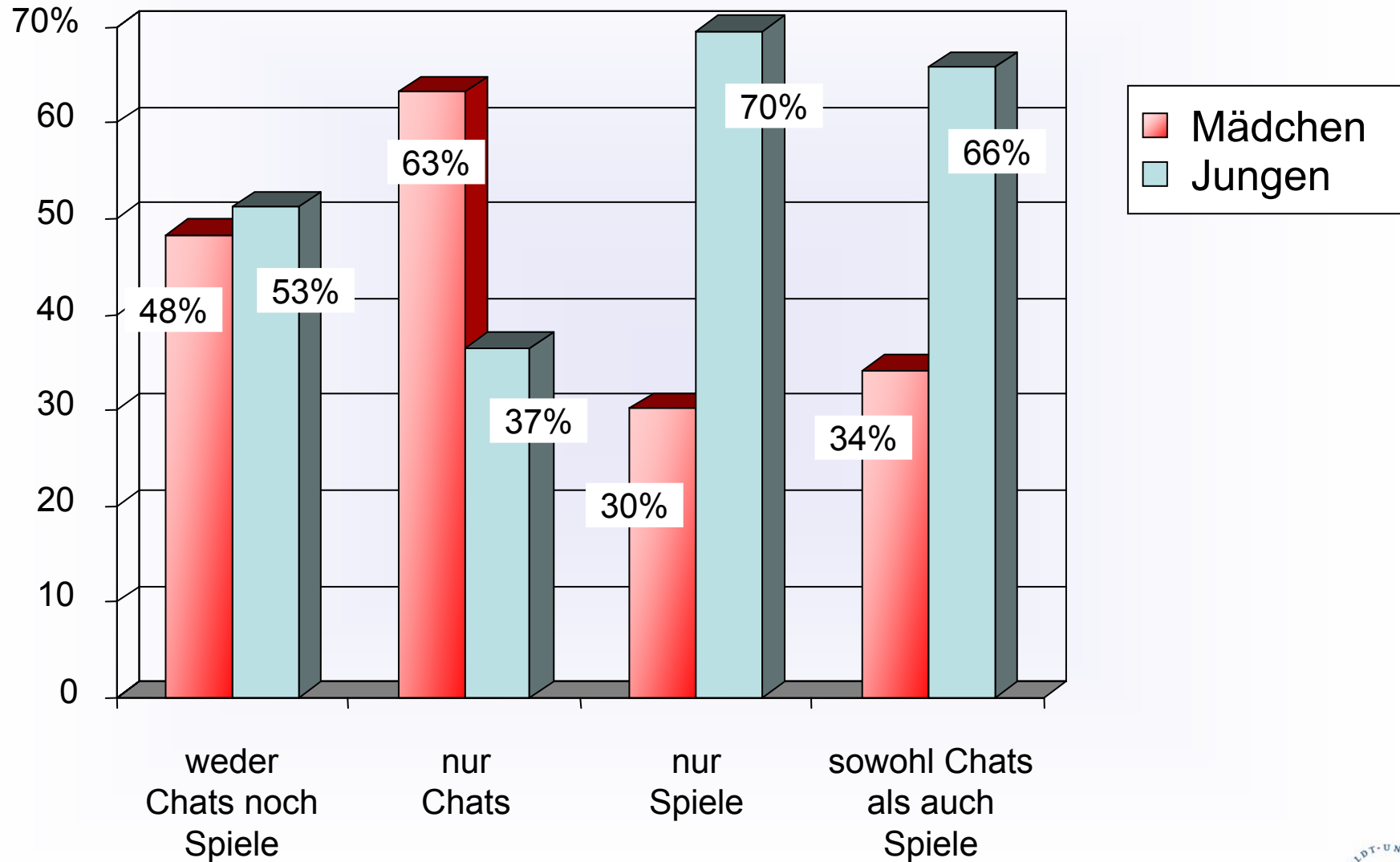
Stress: Überforderungserleben
hoch > 7

■ UN 88,2%
■ ExN 11,8% + 3-fach

Exzessive Internetnutzung bei unterschiedlichen Anwendertypen



Anwendertypen nach Geschlecht



Einschränkungen

- Die Validität und Generalisierbarkeit der präsentierten Befunde ist begrenzt, da keine repräsentative Stichprobe vorliegt.
- Aufgrund des Querschnittsdesigns der Studie sind kausale Aussagen nicht möglich.

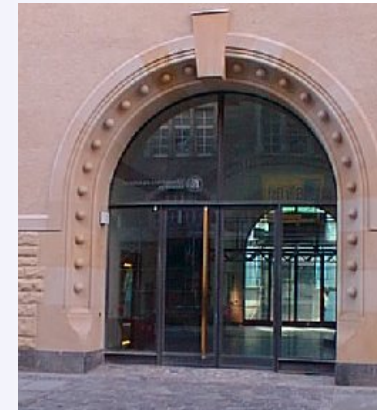
- Eine Betrachtung der Prävalenzraten zu Internetsucht macht deutlich: **Präventionsmaßnahmen** sind nötig und wünschenswert
- Neben der spezifischen Vermittlung von Medienkompetenzen sollten Präventionsansätze i.S. des **Life-Skill-Ansatzes** auch die Förderung von **Selbstregulationskompetenzen** und **konstruktiven Copingstrategien** zum Umgang mit entwicklungspezifischen Anforderungen im Jugend- und im jungen Erwachsenenalter berücksichtigen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



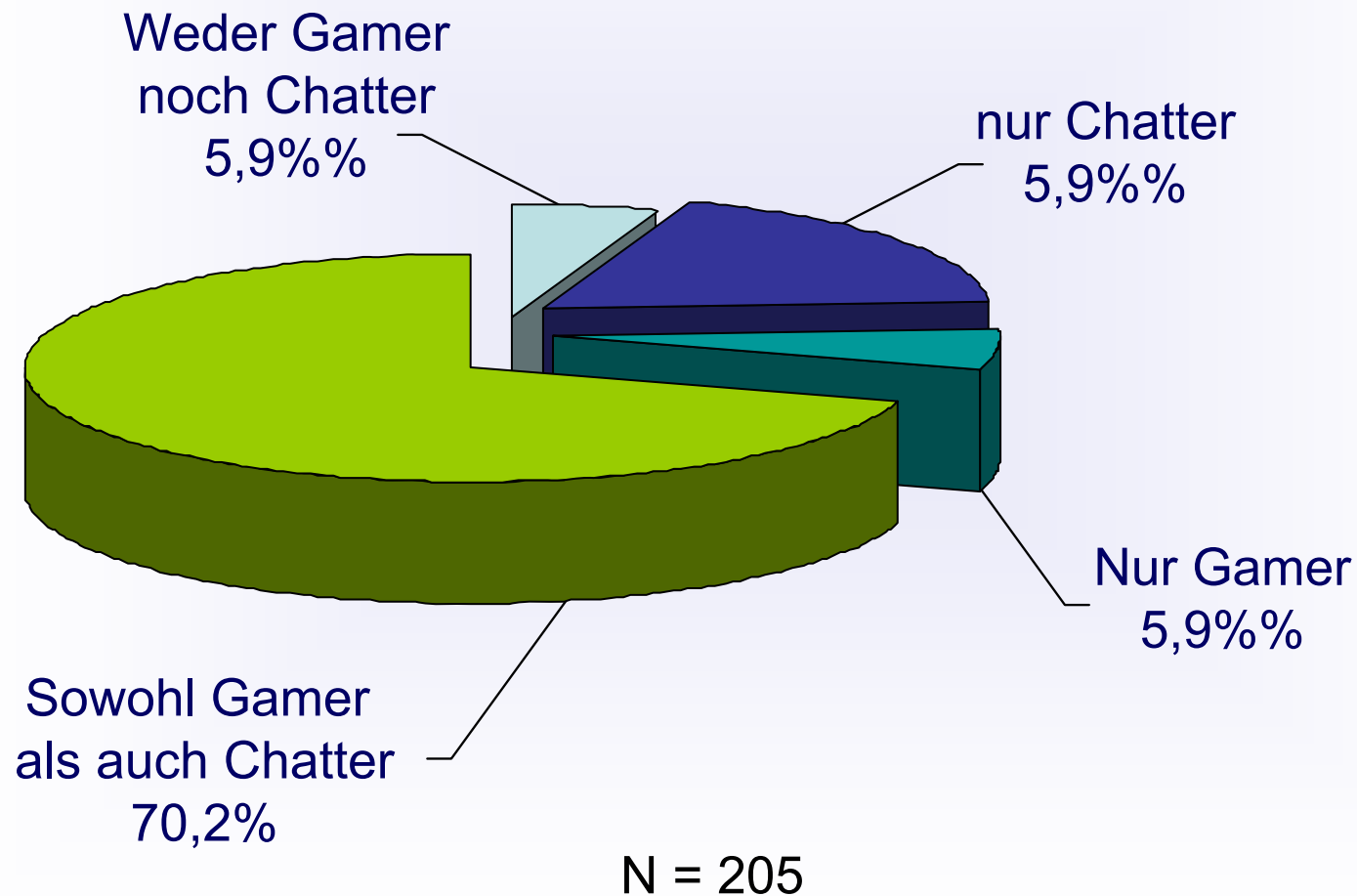
Sabine Meixner

*Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie
und Gesundheitspsychologie
Humboldt-Universität zu Berlin*

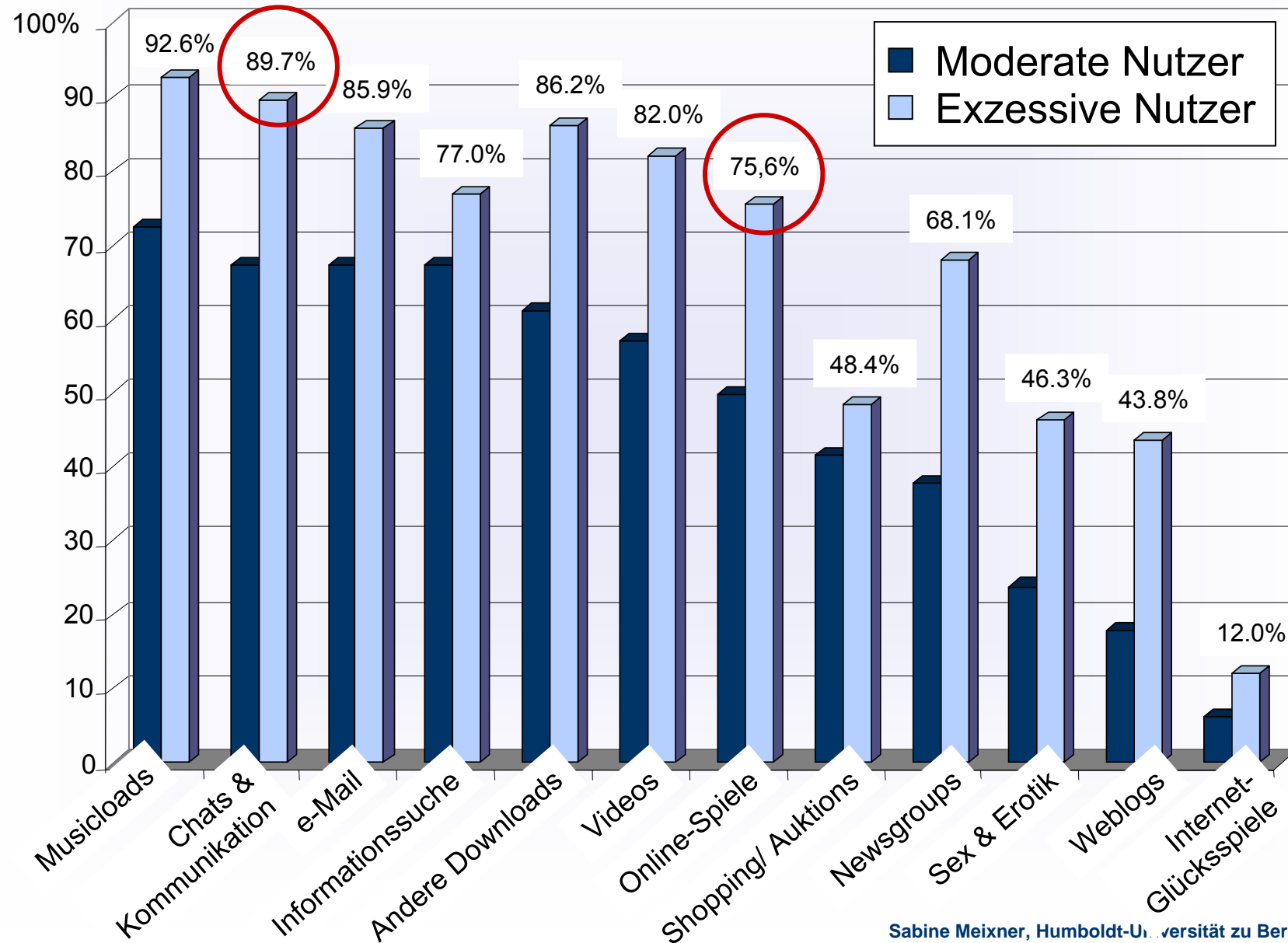


Kontaktadresse: sabine.meixner@rz.hu-berlin.de

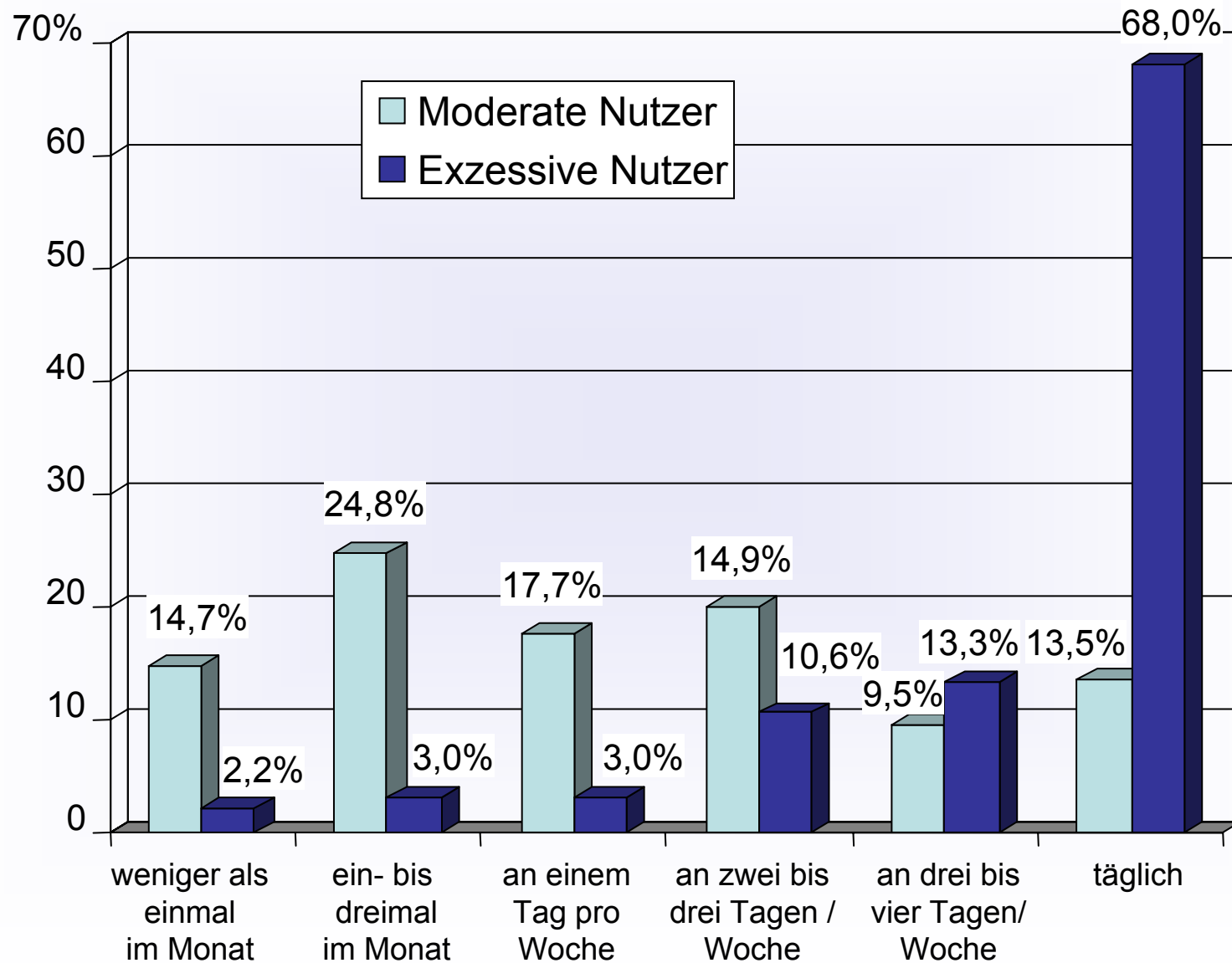
Anwendertypen unter exzessiven Nutzern



Internet Aktivitäten

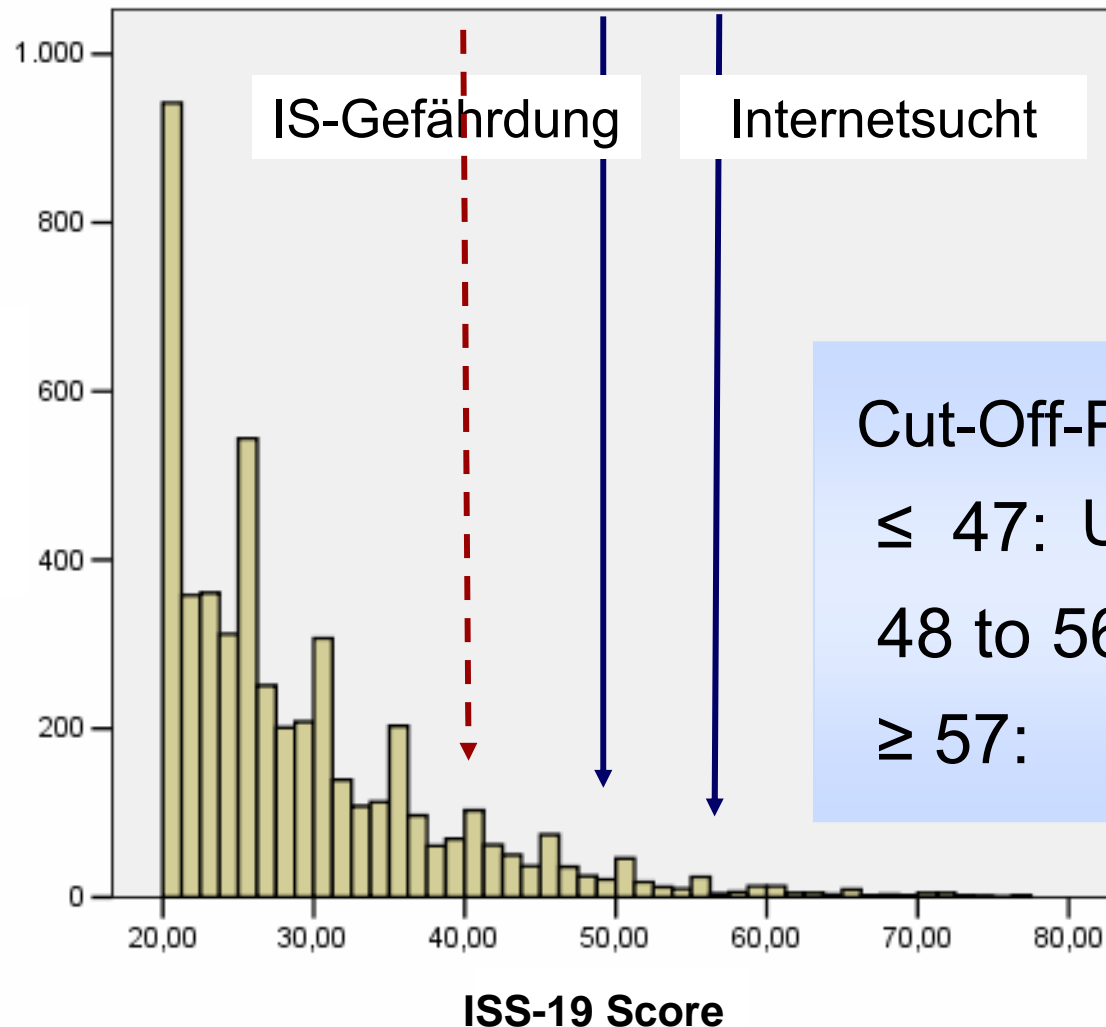


Nutzungsfrequenz



Exzessive Internetnutzung

Verteilung der Internetsucht-Skalen-Werte



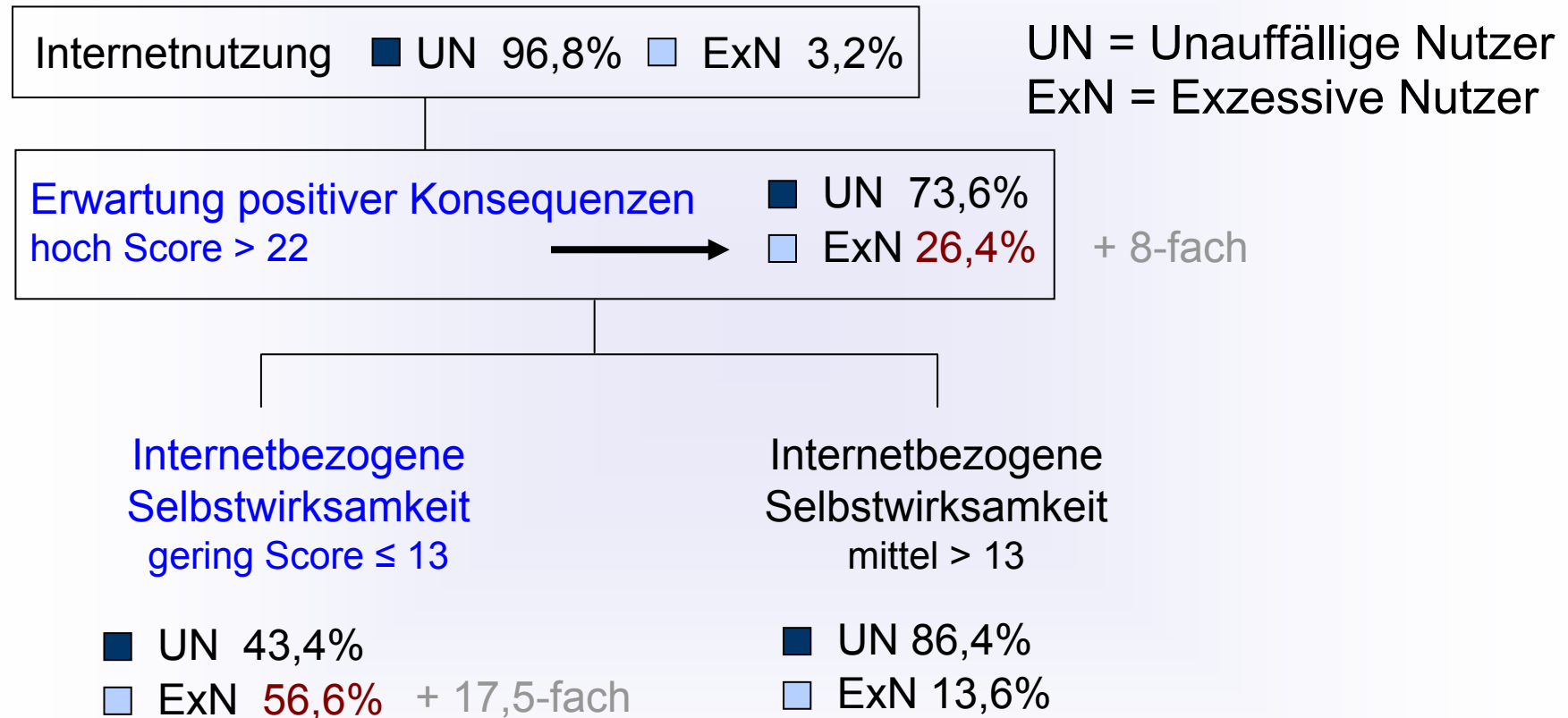
N = 5079 Internetnutzer
ISS-19 Score:
M = 27.84 (SD = 8.86)

Cut-Off-Punkte

- ≤ 47: Unauffällige Nutzung
- 48 to 56: IS-Gefährdung
- ≥ 57: Internetsucht

Bedeutsamkeit spezifischer Risikofaktoren: SPSS Chaid

Geschlechtsspezifische Muster: Mädchen



Bedeutsamkeit spezifischer Risikofaktoren

Geschlechtsspezifische Muster: **Jungen**

Internetnutzung ■ UN 95,3% □ ExN 4,7%

Web-bezogenes Coping

hoch > 3

■ UN 63,4%

□ ExN 36,6%

UN = Unauffällige Nutzer
ExN = Exzessive Nutzer

+ 9-fach

Kein zusätzlicher bedeutsamer Zuwachs durch weitere Faktoren !

Bedeutsamkeit spezifischer Risikofaktoren

Geschlechtsspezifische Muster: **Jungen**

UN = Unauffällige Nutzer
ExN = Exzessive Nutzer

Internetnutzung ■ UN 95,3% □ ExN 4,7%

Web-bezogenes Coping
erhöht 2 - 3

■ UN 93,8%
→ □ ExN 6,2%

+ 1,3-fach

Depressivität
mittel Score 9 - 13

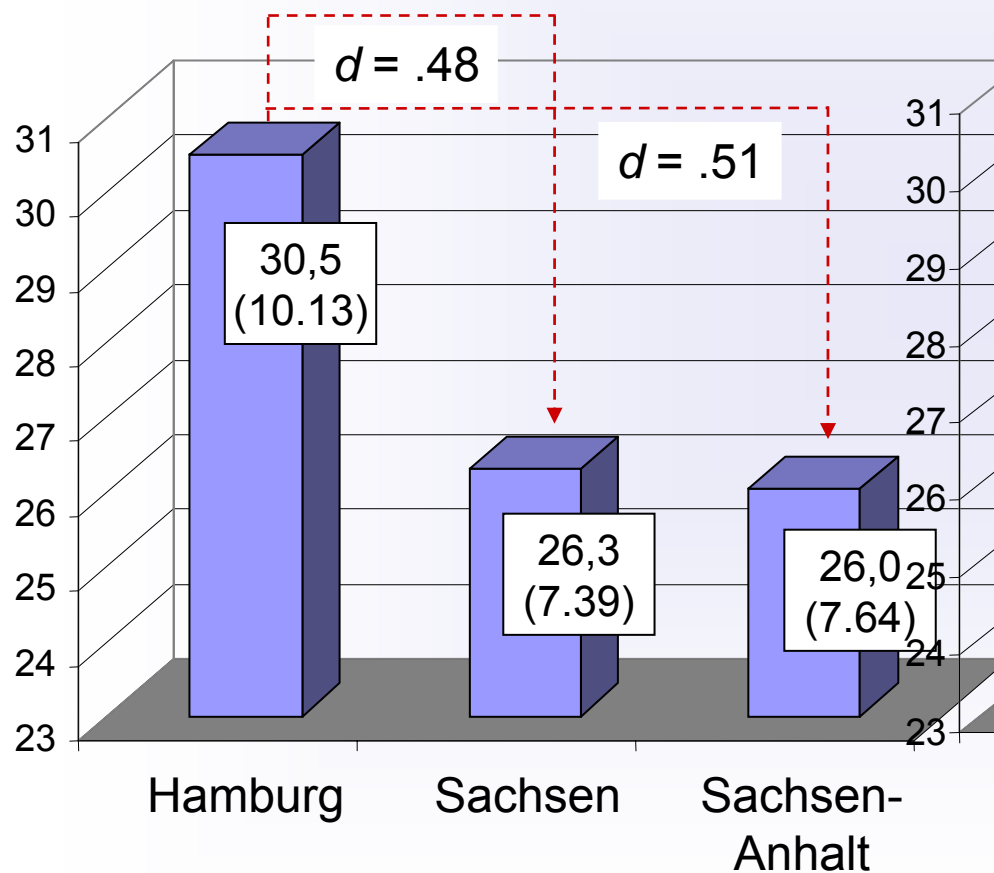
■ UN 92,5%
□ ExN 7,5%

Depressivität
hoch Score > 13

■ UN 81,7%
□ ExN 18,3% + 4-fach

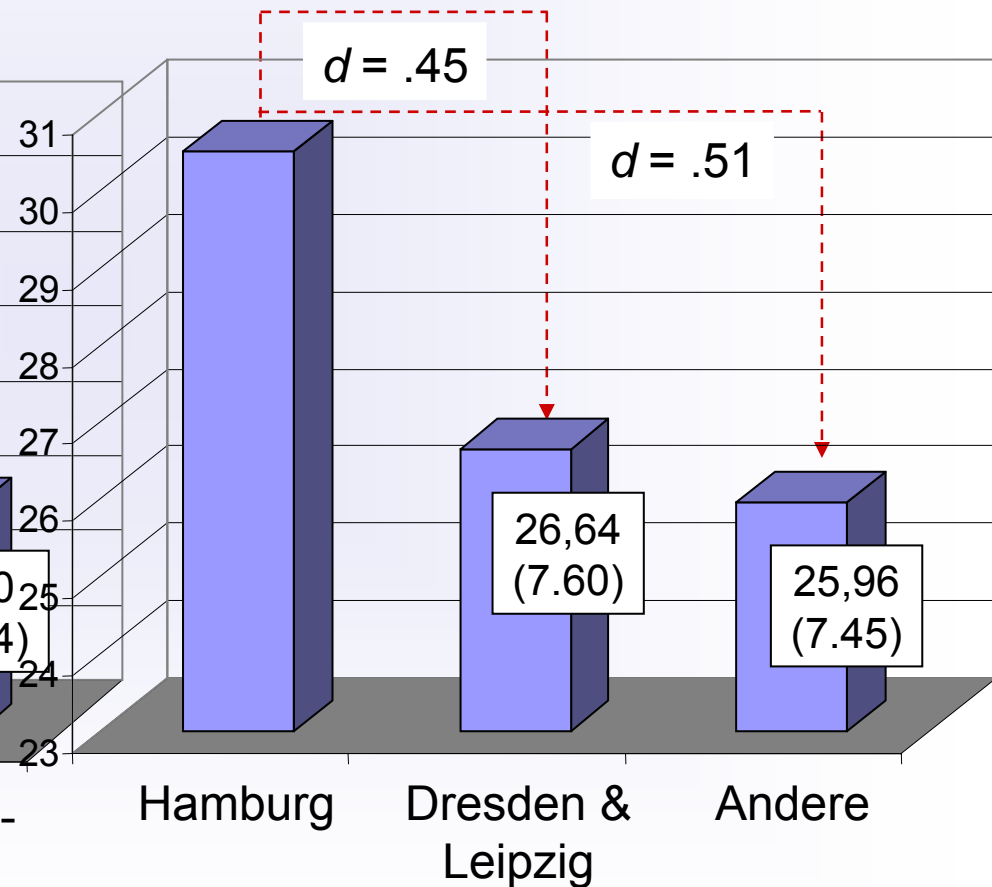
Exzessive Internetnutzung: Demografische Einflüsse

Ländereffekt (Ost/West)



$F = 151,388$ ($df = 2$); $p \leq .000$

Großstadt/Kleinstadt-Effekt



$F = 153,235$ ($df = 2$); $p \leq .000$

Itemvergleich HU / KFN



ISS-20 HU Berlin 2001

Entzugserscheinungen

Wenn ich nicht im Internet sein kann, bin ich gereizt und unzufrieden.

Wenn ich längere Zeit nicht im Internet bin, werde ich unruhig und nervös.

Meine Gedanken kreisen ständig um das Internet, auch wenn ich gar nicht im Netz bin.

Ich beschäftige mich auch während der Zeit, in der ich nicht das Internet nutze, gedanklich sehr viel mit dem Internet.

KFN-CSAS-II 2009

Entzugserscheinungen

Wenn ich nicht spielen kann, bin ich gereizt und unzufrieden.

Wenn ich längere Zeit nicht spiele, werde ich unruhig und nervös.

Einengung des Denkens und Verhaltens

Meine Gedanken kreisen ständig ums Computer- und Videospiele, auch wenn ich gar nicht spiele.

Ich beschäftige mich auch während der Zeit, in der ich nicht Computer- und Videospiele, gedanklich sehr viel mit Spielen.

Zu bestimmten Zeiten oder in bestimmten Situationen spiele ich eigentlich immer: Das ist fast zu einer Routine für mich geworden

Es kommt vor, dass ich eigentlich etwas ganz anderes tue und dann ohne zu überlegen ein Computerspiel starte.



Itemvergleich HU / KFN



ISS-20 HU Berlin 2001

Negative Konsequenzen im Bereich soziale Beziehungen

Mir wichtige Menschen beschweren sich, dass ich zu viel Zeit im Netz verbringe.

Seitdem ich die Online-Welt entdeckt habe, unternehme ich weniger mit anderen.

Negative Konsequenzen im Leistungsbereich

Meine Leistungen in der Schule leiden unter meiner Internet-Nutzung.

Ich bin so häufig und intensiv mit dem Internet beschäftigt, dass ich manchmal Probleme in der Schule bekomme.

KFN-CSAS-II 2009

Negative Konsequenzen

Mir wichtige Menschen beschweren sich, dass ich zu viel Zeit mit Spielen verbringe.

Weil ich soviel spiele, unternehme ich weniger mit anderen.

Meine Leistungen in der Schule leiden unter meinen Spielgewohnheiten.

Ich bin so häufig und intensiv mit Computer- und Videospielen beschäftigt, dass ich manchmal Probleme in der Schule bekomme.



Itemvergleich HU / KFN



ISS-20 HU Berlin 2001

KFN-CSAS-II 2009

Kontrollverlust

Kontrollverlust

Ich verbringe oft mehr Zeit im Internet, als ich mir vorgenommen habe.

Ich verbringe oft mehr Zeit mit Computer- und Videospielen, als ich mir vorgenommen habe.

Ich habe schon häufiger vergeblich versucht, meine Zeit im Internet zu reduzieren.

Ich habe das Gefühl, meine Spielzeit nicht kontrollieren zu können.

Beim Internet-Surfen ertappe ich mich häufig dabei, dass ich sage: Nur noch ein paar Minuten, und dann kann ich doch nicht aufhören.



Itemvergleich HU / KFN



ISS-20 HU Berlin 2001

KFN-CSAS-II 2009

Toleranzentwicklung

Toleranzentwicklung

Mittlerweile verbringe ich mehr Zeit im Internet als zu Beginn meiner Online-Aktivitäten.

Ich muss immer länger spielen, um zufrieden zu sein.

Die Zeit, die ich im Internet verbringe, hat sich im Vergleich zur Anfangszeit ständig erhöht.

Mein Verlangen danach, mehr Zeit im Internet zu verbringen, hat sich im Vergleich zu früher ständig erhöht.

Ich habe das Gefühl, dass Video- und Computerspiele für mich immer wichtiger werden.

Mein Alltag wird zunehmend stärker durch Internet-Aktivitäten bestimmt.

