

# Digital Awareness - Balanceakt Smartphone-Nutzung Interventionsstudie für ein kritischeres Nutzerelebstbild und wachsendes digitales Bewusstsein

## Einleitung

Das Smartphone hat sich zu einem unverzichtbaren sowie zentralen Bestandteil des täglichen Lebens entwickelt. Zunehmend fließt mehr Aufmerksamkeit und Zeit in das digitale Gerät.

Mit den angenehmen Erleichterungen des Alltags wächst ebenfalls die Studienlage über **negative Auswirkungen exzessiver Smartphone-Nutzung**: Angst, negativer Stress, Schlafstörungen, Haltungsschäden und viele weitere. In der Wissenschaft wird offen über die Anerkennung einer verhaltensabhängigen Smartphone-Sucht diskutiert.

Ziel der Bachelorarbeit war die Entwicklung einer Interventionsmöglichkeit, **die mehr Bewusstsein im Umgang mit Smartphones schafft**. Dabei sollten besonders Menschen erreicht werden, denen die möglichen Gefahren exzessiver Smartphone-Nutzung noch nicht bekannt sind oder die diese verdrängen.

## Forschungsstand

Die Entstehung von Smartphone-Abhängigkeit kann durch Belohnungsmechanismen und ihre Fähigkeit zur Konditionierung erklärt werden. Dies führt zu starken Gewohnheiten, die im Zusammenhang mit unbewussten Verhalten stehen (LaRose & Eastin, 2004). **Je stärker die Gewohnheit ausgeprägt ist, desto unbewusster ist die Handlung** (Rush, 2011). Therapieansätze, die mit der Reflexion von Handlung und Selbsteinschätzung arbeiten, knüpfen an die Studien über konditionierte Gewöhnung an. Um Effekte in der Therapie zu erzielen, arbeiten diese Ansätze mit der **Rückmeldung über die Verzerrung der Selbsteinschätzung** (Finnell & Ditz, 2007). Das eingeschätzte Handeln wird mit dem realen Verhalten abgeglichen und Differenzen werden aufgezeigt. Aus diesen Erkenntnissen wurde eine Intervention entwickelt.

Um die Wirkung der entwickelten Interventionen zu prüfen, wurde die Veränderung in der Einstellung zur eigenen Smartphone-Nutzung gemessen. Dafür wurde anhand des Stufenmodells der Veränderung (Prochaska & DiClemente, 1982) ein Fragebogen zum Nutzerelebstbild entwickelt.

## Methoden und Durchführung

Die Durchführung der digitalen Studie dauerte 20-30 Minuten und erreichte 115 Personen (Alters-Ø = 26,8 Jahre). Das experimentelle Design war eine Vorher-Nachher-Untersuchung mit zwei Gruppen. Die abhängige Variable war der Fragebogen zur Einschätzung des Nutzerelebstbildes. Die unabhängige Variable war die Intervention.

Vorher	Intervention	Nachher
AV	<b>Rückmeldung verzerrter Wahrnehmung (Experimentalgruppe)</b>	AV
AV	Übliche Interventionskonzept (Kontrollgruppe)	AV

Das experimentelle Design: eine Vorher-Nachher-Untersuchung mit zwei Gruppen.

Die **Experimentalgruppe** sollte ihre Smartphone-Nutzung einschätzen (z. B. "Wie viele Minuten hast du gestern am Smartphone verbracht?") und anschließend ihre realen Daten aus dem Handy auslesen. Anschließend erhielten sie eine Gegenüberstellung dieser Werte.

Die **Kontrollgruppe** erhielt das übliche Präventionskonzept durch Aufklärung über Ursachen, Folgen und mögliche Hilfen durch journalistisch aufbereitete Fakten aus Studien sowie durch ein vierminütiges Info-Video.

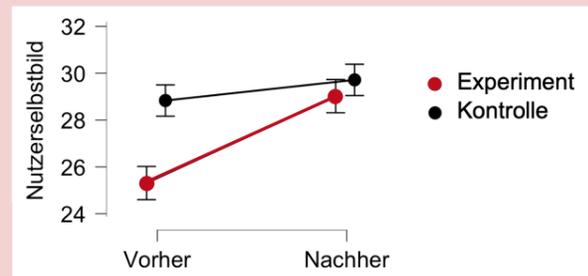
Wenn du dich im Umgang mit deinem Handy betrachtest, wie bewertest du deine Smartphone-Nutzung?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
sehr gering (1) - sehr hoch (10)	<input type="radio"/>									
soll so bleiben (1) - soll sich verändern	<input type="radio"/>									
problematisch (1) - unproblematisch (10)	<input type="radio"/>									
bewusst (1) - unbewusst (10)	<input type="radio"/>									
ungesund (1) - gesund (10)	<input type="radio"/>									

Der Fragebogen (AV) wurde vor und nach der Intervention abgefragt.

## Ergebnisse

Die statistische Auswertung der Stichprobe ergab einen **signifikanten Effekt** ( $p \leq 0,045$ ). Wie der Grafik zu entnehmen ist, steigt der Mittelwert der Experimentalgruppe in der Nachuntersuchung an. Der Anstieg der Werte weist auf ein **zunehmend kritischeres Nutzerelebstbild** hin.



Die hybride Interaktion zeigt den signifikanten Interaktionseffekt zwischen dem Messwiederholungsfaktor und dem Gruppenfaktor.

Des Weiteren wurde ein **signifikanter Zusammenhang** ( $p \leq 0,018$ ;  $r = 0,387$ ) zwischen dem Ausmaß der verzerrten Wahrnehmung der eigenen Smartphone-Nutzung und dem Ausmaß der kritischen Bewertung des Nutzerelebstbildes festgestellt. Das bedeutet, je mehr sich die Versuchspersonen verschätzten, desto kritischer wurde die anschließende Einschätzung des Nutzerelebstbildes.

## Zentrale Aussagen

- Die Selbsteinschätzung der eigenen Smartphone-Nutzung, der Abgleich mit der Realität und die Rückmeldung der Verzerrung, führt zu einer anschließenden, kritischeren Betrachtung der eigenen Nutzung.
- Die Intervention ist bei gefährdeteren Menschen, also Menschen mit hoher Smartphone-Nutzung, wirkungsvoller und im Umkehrschluss bei Menschen mit geringer Nutzung und guter Kenntnis dieser geringer.
- Die kritischere Einschätzung des Nutzerelebstbildes weist auf eine Entwicklung von „**Absichtslosigkeit**“ in Richtung „**Veränderungsabsicht**“, entlang des Stufenmodells der Veränderung, hin.
- Wirkfaktor der Intervention: Das wachsende, unbewusste Handeln bei der Gewöhnung und die Unterschätzung der eigenen Nutzung bei intensiver Nutzung, sind Grundlagen der Intervention.
- Notwendigkeit der Auseinandersetzung.** Die Verteilung weist auf ein etabliertes, unbewusstes Verhalten. Wenn sich die Befragten an die Zeit ihrer Smartphone-Nutzung des gestrigen Tages erinnern sollten, verschätzten sich 35,4 % um eine Stunde oder mehr. 45,8 % um 45 Minuten oder mehr. Die höchsten Werte lagen bei über vier Stunden.

Quellen: Finnell, D., & Ditz, K. A. (2007). Health Diaries for Self-Monitoring and Self-Regulation: Applications to Individuals with Serious Mental Illness. *Issues in Mental Health Nursing*, 28(12), 1293-1307. <https://doi.org/10.1080/01612840701686435>; LaRose, R., & Eastin, M. S. (2004). A Social Cognitive Theory of Internet Uses and Gratifications: Toward a New Model of Media Attendance. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(3), 358-377. [https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4803\\_2](https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4803_2); Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: theory, research & practice*, 19(3), 276.; Rush, S. (2011). PROBLEMATIC USE OF SMARTPHONES.;



**Manuel Seiffart**, B.A.

Studiengang Kommunikationspsychologie

Betreuerinnen/Gutachterinnen:

Frau Prof. Dr. rer. nat. **Maja Dshemuchadse**

Frau Dr. phil. **Steffi Heidig**

Fakultät Sozialwissenschaften