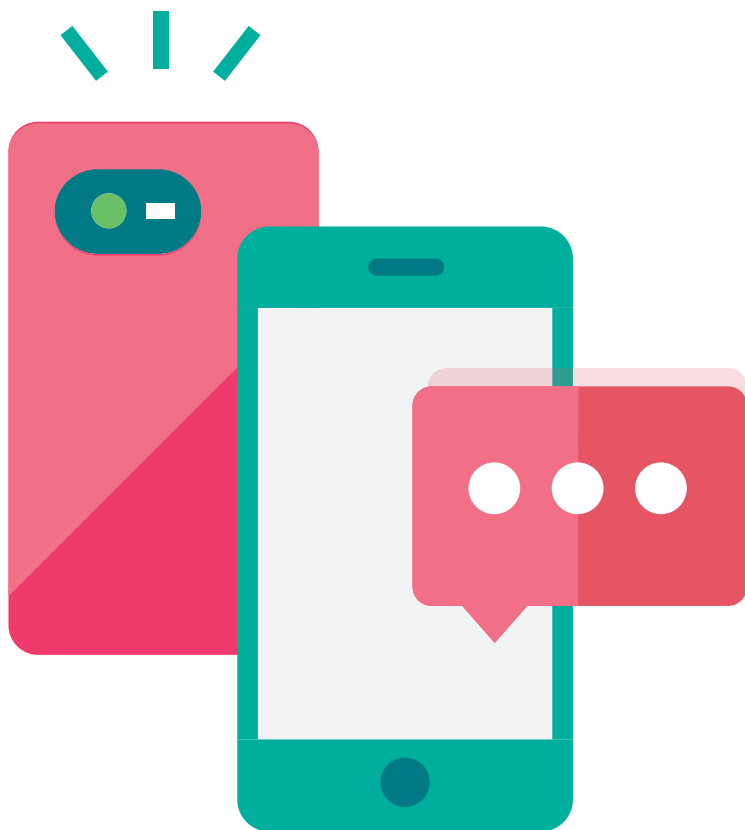




ReSeT – DER SELBSTTEST ZUR SMARTPHONE-NUTZUNG



LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW
Der Meinungsfreiheit verpflichtet.



Der Selbsttest ReSeT (Reflexions- und Selbstregulations-Trigger) geht aus einem Kooperationsprojekt zwischen der Universität Duisburg-Essen, Fachgebiet Allgemeine Psychologie: Kognition, und der Landesanstalt für Medien NRW hervor.

Die entsprechende Studie „Geschickt geklickt! Reflexion und Selbstregulation bei der Internetnutzung“ von Prof. Dr. Matthias Brand, Benjamin Stodt und Dr. Elisa Wegmann wird im November 2018 erscheinen.

ReSeT – DER SELBSTTEST ZUR SMARTPHONE-NUTZUNG

Anleitung

Dieser Test soll dir ein paar Denkanstöße geben: Wie verwendest du dein Smartphone im Alltag? Und: Wie wichtig ist es für dich ganz persönlich? Entsprechend gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Vielleicht lösen die Fragen etwas bei dir aus und du denkst über manche Situationen mit etwas Abstand neu nach.

Bestimmt kennst du viele der Alltagssituationen, zu denen wir dir Fragen stellen. Bitte wähle jeweils die Antwort aus, die am ehesten auf dich zutrifft und deiner persönlichen Einstellung entspricht. Bitte kreuze nur diese eine Antwort an.

SITUATION 1

Du gehst durch die Fußgängerzone. Du stößt beinahe mit einer anderen Person zusammen, die die ganze Zeit auf ihr Smartphone schaut. Was denkst du?

a

Das ist ja noch einmal gut gegangen.

b

Wie ignorant! Wenn man schon die ganze Zeit mit etwas anderem beschäftigt ist, kann man wenigstens ab und zu mal nach vorne schauen und auf seine Mitmenschen achten.

c

Das war knapp. Aber die Person trifft keine Schuld, schließlich konnte sie mich nicht kommen sehen.

SITUATION 2

Du merkst auf dem Weg zur Arbeit/zur Schule, dass du dein Smartphone zu Hause vergessen hast. Wie reagierst du?

a

Das ist für mich überhaupt keine Frage, ich gehe zurück nach Hause, selbst wenn ich dann zu spät zur Arbeit/zur Schule komme.

b

Ich überlege, ob es zeitlich passt, noch schnell nach Hause zu gehen, um es zu holen. Ansonsten muss ich heute mal ohne Smartphone auskommen.

c

Daran kann ich jetzt auch nichts mehr ändern. Dann muss es heute mal ohne Smartphone gehen.

SITUATION 3

Zwei Personen sitzen in einem Café. Beide sind über einen längeren Zeitraum mit ihrem Smartphone beschäftigt, ohne sich zu unterhalten. Was denkst du?

Ist doch in Ordnung. Das kenne ich von mir selbst auch.

a

Das geht gar nicht! Schade, dass sie sich nicht miteinander unterhalten.

b

Ist mir egal.

c

SITUATION 4

Ein Freund/eine Freundin bittet dich, schneller zu antworten, wenn er/sie dir eine Nachricht schickt. Was denkst du?

Ich entschuldige mich und versichere ihm/ihr, in Zukunft schneller zu antworten. Alles andere muss dann warten. Ich erwarte auch von anderen, dass sie so schnell wie möglich auf meine Nachrichten antworten.

a

Ich versuche ihm/ihr zu verdeutlichen, dass es nicht immer möglich ist, direkt auf alle Nachrichten zu antworten. Ich sage ihm/ihr aber, dass ich versuche, auf wichtige Nachrichten schnell zu antworten, wenn ich sie sehe.

b

Ich sage ihm/ihr, dass ich immer erst dann antworte, wenn es gerade passt.

c

SITUATION 5

Du hast zu Hause noch eine wichtige Aufgabe für die Schule/Arbeit zu erledigen. Wann erledigst du sie?

a

Ich beschäftige mich zunächst mit anderen Dingen, z. B. ob ich neue Nachrichten bekommen habe oder was es Neues gibt. Danach erledige ich die wichtige Aufgabe.

b

Ich setze mich direkt daran, um danach mehr Freizeit zu haben.

c

Ich verbringe direkt so viel Zeit mit meinem Smartphone, dass ich die Zeit vergesse und es nicht mehr schaffe, die Aufgabe gewissenhaft zu erledigen.

SITUATION 6

Wann checkst du am Tag zum ersten Mal auf deinem Smartphone, was über Nacht Neues passiert ist?

a

Nach dem Aufwachen bleibe ich zunächst mit dem Smartphone in der Hand im Bett liegen, reagiere auf neue Nachrichten und prüfe, was es Neues gibt. Da passiert es auch schon mal, dass ich die Zeit vergesse und mich danach beeilen muss.

b

Ich schaue nach dem Aufstehen kurz auf mein Smartphone, um zu wissen, was es Neues gibt. Ich reagiere aber meistens erst später darauf.

c

Dafür habe ich morgens keine Zeit. Ich schaue erst auf mein Smartphone, wenn andere Dinge erledigt sind.

SITUATION 7

Es ist Zeit, schlafen zu gehen. Wie beendest du den Tag?

Ich gehe viel zu spät schlafen, weil ich aufgrund meiner Smartphone-Nutzung die Zeit vergessen habe.

a

Ich gehe ins Bett und stelle mein Smartphone direkt aus oder auf lautlos bzw. lege es weg.

b

Ich gehe ins Bett und checke noch kurz meine Nachrichten und was es Neues gibt.

c

SITUATION 8

Während du unterwegs bist, greifst du nach längerer Zeit mal wieder zu deinem Smartphone und stellst fest, dass du viele neue Nachrichten von verschiedenen Freunden erhalten hast. Wie reagierst du?

Ich reagiere gelassen. Da ich gerade unterwegs bin, lege ich das Smartphone wieder beiseite und antworte meinen Freunden, sobald ich wieder zu Hause bin.

a

Die vielen Nachrichten sind heutzutage normal. Wenn ich Zeit habe, gehe ich sie kurz durch und schaue, ob etwas Wichtiges dabei ist. Wenn ja, antworte ich darauf. Ansonsten lege ich das Smartphone beiseite und antworte später.

b

Ich fühle mich durch die vielen Nachrichten gestresst. Ich versuche, direkt und so schnell wie möglich auf alles zu antworten. Ich möchte nicht, dass jemand auf mich warten muss.

c

SITUATION 9

**Du sitzt am Schreibtisch, um zu arbeiten/deine Hausaufgaben zu machen.
Wo liegt dein Smartphone?**

a

Mein Smartphone liegt bewusst nicht direkt neben mir, damit ich mich davon nicht ablenken lasse. Eingehende Nachrichten und Neuigkeiten können warten, bis ich meine Aufgaben erledigt habe.

b

Mein Smartphone liegt in der Nähe. Ich reagiere auf wichtige Mitteilungen, alles andere beantworte ich erst, wenn alle Aufgaben erledigt sind.

c

Ich habe mein Smartphone natürlich direkt neben mir liegen und reagiere direkt auf alle Nachrichten und schaue regelmäßig, was es Neues gibt. Dabei nehme ich auch in Kauf, dass die Arbeit länger dauert oder nicht ganz fertig wird.

SITUATION 10

**Du kommst von einem anstrengenden Arbeitstag/Schultag nach Hause.
Wie verbringst du den Rest des Tages?**

a

Ich verbringe den Großteil meiner Zeit mit meinem Smartphone, dem Computer oder anderen digitalen Medien und vergesse die Zeit, bis es dunkel geworden ist.

b

Ich bin zwar nicht ununterbrochen am Smartphone, aber wenn jemand schreibt oder ich eine Benachrichtigung erhalte, bekomme ich es direkt mit.

c

Ich treffe mich mit Freunden, treibe Sport oder entspanne mich zu Hause. An mein Smartphone denke ich dabei fast gar nicht.

SITUATION 11

Eine Freundin/ein Freund sagt dir, dass es sie/ihn stört, wenn du während einer Verabredung die ganze Zeit mit deinem Smartphone beschäftigt bist. Wie reagierst du?

Ich lege mein Handy zur Seite, schiele aber immer mal wieder darauf, ob ich neue Nachrichten bekommen habe.

a

Ich reagiere zornig und mit Unverständnis. Sie/Er hat mir doch nicht vorzuschreiben, wie ich mein Smartphone benutze.

b

Ich zeige Verständnis und erkläre, warum ich ausnahmsweise mein Smartphone während unserer Verabredung benutze. Sonst kommt das nicht vor.

c

SITUATION 12

Du wartest auf eine Verabredung, die sich ein paar Minuten verspätet. Was tust du in der Zwischenzeit?

Das Warten nervt zwar, aber das halte ich schon irgendwie aus.

a

Bei mir kommt so schnell keine Langeweile auf. Ich versuche, die kurze Wartezeit zu nutzen und schaue mich in der Gegend um.

b

Ich kann Langeweile nicht aushalten. Ich greife direkt zu meinem Smartphone, um mich abzulenken. Das ist das Beste, was ich in dem Moment tun kann.

c

ReSeT – DER SELBSTTEST ZUR SMARTPHONE-NUTZUNG

Auswertung

Jeder Antwort ist ein bestimmter Punktwert zwischen 0 und 10 zugeordnet. Um dein Feedback zu bekommen, musst du nun die Punktwerte aller 12 Antworten gemäß untenstehender Liste zu einer Gesamtpunktzahl zusammenzählen. Je nach Ergebnis kannst du rechts dein Feedback ablesen.

	a	b	c		a	b	c
Situation 1:	5	10	0	Situation 7:	0	10	5
Situation 2:	0	5	10	Situation 8:	10	5	0
Situation 3:	0	10	5	Situation 9:	10	5	0
Situation 4:	0	10	5	Situation 10:	0	5	10
Situation 5:	5	10	0	Situation 11:	5	0	10
Situation 6:	0	5	10	Situation 12:	5	10	0

Gesamtpunktzahl:

FEEDBACK



81-120 Punkte:

Du nutzt dein Smartphone, ohne dass du deine Umgebung oder wichtige Aufgaben aus den Augen verlierst. Du kannst auch mal eine Zeit lang ohne Smartphone auskommen und hast deine Nutzung voll im Griff.



41-80 Punkte:

Dein Smartphone ist ein wichtiger Begleiter in deinem Alltag, auf den du nicht verzichten möchtest. Dabei nutzt du die praktischen Funktionen deines Smartphones oder verschiedener Apps häufig in einer für dich passenden Weise. In manchen Situationen kann dein Nutzungsverhalten jedoch auch Probleme verursachen, zum Beispiel, wenn du durch eine zu häufige Nutzung Pflichten, wichtige Aufgaben oder dein Umfeld vernachlässigst. Versuche deshalb, nicht zu viel Zeit mit deinem Smartphone zu verbringen und es bei wichtigen Aufgaben oder im Gespräch mit anderen auch mal bewusst zur Seite zu legen.



0-40 Punkte:

Viele Lebenssituationen sind für dich ohne Smartphone nur noch schwer vorstellbar. Du verbringst viel Zeit mit deinem Smartphone und es fällt dir häufig schwer, es auch mal zur Seite zu legen. Dies hat womöglich auch schon einmal zu Konflikten und unangenehmen Folgen geführt. Versuche doch mal, in manchen Situationen auf dein Smartphone zu verzichten und schenke so deiner Umgebung und deinen Mitmenschen, aber auch wichtigen Aufgaben wieder mehr Aufmerksamkeit.



Eine Kooperation von:



LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW
Der Meinungsfreiheit verpflichtet.

**UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN**

Herausgeber:

Landesanstalt für Medien NRW

Zollhof 2, 40221 Düsseldorf

www.medienanstalt-nrw.de

26.06.2019