



GESCHICKT GEKLIKT!

Zur Unterstützung einer selbstregulierten und
reflektierten Internet- und Smartphone-Nutzung

Stodt, Wegmann, Brand



LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW
Der Meinungsfreiheit verpflichtet.

GESCHICKT GEKLIKT!

Zur Unterstützung einer selbstregulierten und
reflektierten Internet- und Smartphone-Nutzung

Studienergebnisse und Tipps für Fachkräfte und pädagogisch Tätige

Die ausführlichen Ergebnisse sind parallel im VISTAS Verlag veröffentlicht:
Benjamin Stodt, Elisa Wegmann & Matthias Brand (2018). Geschickt geklickt! – Reflexion und
Selbstregulation bei der Internetnutzung (Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt
für Medien NRW, Bd. 79).
ISBN: 978-3-89158-648-8



LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW
Der Meinungsfreiheit verpflichtet.

INHALT

5 VORWORT

6 TEIL I: WISSENSCHAFTLICHER ERKENNTNISGEWINN ZUR PRÄVENTION VON CYBERMOBBING UND INTERNETSUCHT DURCH INTERNETNUTZUNGSKOMPETENZ

11 5-Punkte-Plan zur Anregung einer selbstregulierten Internetnutzung

12 Dimensionen der Internetnutzungskompetenz im Rahmen einer dysfunktionalen Internetnutzung

18 Fazit und Handlungsempfehlungen

21 TEIL II: ENTWICKLUNG DES TESTINSTRUMENTS RESET ZUR REFLEXION ÜBER DIE SELBSTREGULATION IM RAHMEN DER INTERNET- UND SMARTPHONE-NUTZUNG

25 Herleitung des Testinstruments zur Anregung einer selbstregulierten Internetnutzung

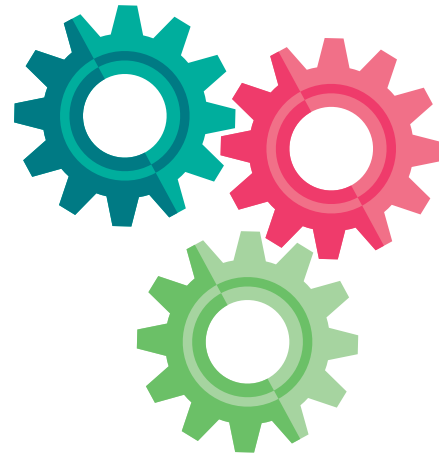
29 Fazit und Handlungsempfehlungen: ReSeT – der Selbsttest zur Smartphone-Nutzung

VORWORT

Jugendliche und Erwachsene nutzen das Internet mehrheitlich funktional und gewinnbringend. So ermöglicht das Internet etwa die gezielte Informationssuche und verschiedene Formen der Unterhaltung oder des kommunikativen Austausches ebenso wie den Kauf (und Verkauf) von Kleidung, Lebensmitteln und diversen anderen Produkten. Doch neben den zahlreichen Vorteilen des Internets für jeden Einzelnen gilt es auch, die Risiken und Gefahren einer problematischen Internetnutzung zu erkennen und zu diskutieren. Dass die Weltgesundheitsorganisation WHO die Gaming Disorder – also die Sucht nach Onlinespielen – im Mai 2019 in ihr offizielles Klassifikationssystem für Krankheiten aufgenommen hat, macht die klinische Relevanz einer unkontrollierten Internetnutzung deutlich. Neben den Gefahren exzessiver Internetnutzung stellt Cybermobbing eine der häufigsten Formen dysfunktionaler Internetnutzung dar, wie die konstant hohen Fallzahlen zeigen. Die Vermittlung von Internetnutzungskompetenzen spielt als Prävention für solche Formen riskanter Internetnutzung eine entscheidende Rolle. Die Landesanstalt für Medien NRW und die Universität Duisburg-Essen haben daher in einem Kooperationsprojekt sowohl diejenigen Faktoren untersucht, die dysfunktionale Verhaltensweisen im Internet begünstigen, als auch, welche Rolle die verschiedenen Aspekte von Internetkompetenz in diesem Zusammenhang spielen. Dabei wurden auch Wechselwirkungen verschiedener individueller

Merkmale (unter anderem Personenmerkmale und soziale Kognitionen wie selbst wahrgenommene soziale Unterstützung oder soziale Einsamkeit) und der selbst wahrgenommenen Internetnutzungskompetenz sowie weiterer sozialer und emotionaler Kompetenzen als entscheidende Faktoren einer dysfunktionalen Internetnutzung untersucht. Im zweiten Schritt wurde das Testinstrument ReSeT entwickelt, das zur Reflexion über die eigene Selbstregulation im Rahmen der Internet- und Smartphone-Nutzung anregen soll, und anschließend empirisch geprüft. Der Selbsttest ReSeT findet sich im Anhang dieser Broschüre und liegt als Onlinetest, Printversion und Kopiervorlage vor. Auf Grundlage der gewonnenen Erkenntnisse wurden praktische Folgerungen und Handlungsempfehlungen abgeleitet, mit denen Medienpädagoginnen und Medienpädagogen sowie Lehrerinnen und Lehrer zu einem funktionalen Umgang mit dem Internet bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beitragen können. Diese werden nachfolgend vorgestellt. Wir danken Mechthild Appelhoff und Meike Isenberg (beide Landesanstalt für Medien NRW) herzlich für den äußerst konstruktiven Austausch vor, während und nach der Projektdurchführung sowie Dario Stolze, Lydia Harbarth, Sina Ostendorf und Jennifer Janeczko für ihre wertvolle Unterstützung und Mitarbeit.

Benjamin Stodt, Elisa Wegmann, Matthias Brand



TEIL I: WISSENSCHAFTLICHER ERKENNTNISGEWINN ZUR PRÄVENTION VON CYBERMOBBING UND INTERNETSUCHT DURCH INTERNETNUTZUNGS- KOMPETENZ

Das Ziel des Projektes bestand darin, ein besseres Verständnis derjenigen Faktoren und Mechanismen zu erlangen, die eine dysfunktionale Internetnutzung begünstigen oder auch reduzieren können. Dabei haben wir uns auf zwei Formen dysfunktionaler Internetnutzung konzentriert: Cybermobbing und die suchtartige Nutzung des Internets im Allgemeinen sowie die unkontrollierte Nutzung spezifischer Anwendungen, wie soziale Netzwerke oder Messenger-Dienste im Besonderen. In mehreren Teilstudien wurden die Rolle verschiedener internetbezogener Kompetenzen bezüglich dieser beiden dysfunktionalen Nutzungsformen eruiert und Zusammenhänge mit spezifischen Prädispositionen (zum Beispiel Persönlichkeitsmerkmale) untersucht. Wichtig war es außerdem, die so gewonnenen Erkenntnisse für medienpädagogische Handlungsempfehlungen zur Vermittlung spezifischer Internetnutzungskompetenzen und die Entwicklung einer funktionalen Internetnutzung fruchtbar zu machen. Dazu wurden verschiedene qualitative und quantitative psychologische Methoden miteinander kombiniert: Neben zielgruppenspezifischen Fokusgruppeninterviews und Onlinebefragungen kamen auch experimentalphychologische Methoden zum Einsatz. Eine ausführliche Beschreibung der Vorgehensweise und der Methodik ist der Publikation „Geschickt geklickt! – Reflexion und Selbstregulation bei der Internetnutzung“ aus der Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Medien NRW zu entnehmen.

Grundgedanke des Projektes war es, die psychologischen Mechanismen dysfunktionaler Internetnutzung aufzuzeigen und daraus entsprechende Schutzmaßnahmen abzuleiten, vor allem, aber nicht nur für Jugendliche und junge Erwachsene. Besonderes Augenmerk lag dabei auf der Wirkung einzelner Dimensionen von Internetnutzungskompetenz,

insbesondere auf dem präventiven Charakter von Selbstregulation und Reflexion. Dabei wurde auch deutlich, dass bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Fähigkeit konstruktiver Problembewältigung und das Gefühl sozialer Zugehörigkeit ebenfalls präventiv wirken. Diese Ergebnisse dienten als Grundlage, um zu eruieren, wie die Notwendigkeit von und die Fähigkeit zur Reflexion über die eigene Selbstregulation vermittelt werden können (siehe Abbildung 1, Seite 10). Leitgedanke war dabei die Entwicklung eines Instruments, das für die Thematik sensibilisiert und zum Nachdenken über die eigene Internet- beziehungsweise Smartphone-Nutzung anregt. Zugleich sollte durch das Instrument auch der Austausch zu diesem Thema im schulischen oder familiären Umfeld angeregt werden. Um diese Ziele zu erreichen, wurden in dem Instrument Onlinebefragungen zu eigenem und fremdem Onlineverhalten mit psychologischen Fragebögen und individuellem Feedback kombiniert. Einzelne Tests des Instruments zeigten schließlich, dass insbesondere Schülerinnen und Schüler auf diese Weise zu einer reflektierten Internet- und Smartphone-Nutzung angeregt werden konnten. Es erscheint also sinnvoll, das Instrument gerade in dieser Altersgruppe zu nutzen, um für die exzessive und unkontrollierte Nutzung insbesondere des Smartphones sowie deren Konsequenzen zu sensibilisieren. Diese Sensibilisierung bezieht sich nicht nur auf die suchtartige Nutzung des Internets und verschiedener Applikationen selbst, sondern auch auf weitere Risiken wie Stress oder Ablenkung durch das Gefühl dauerhafter sozialer Verfügbarkeit.



DIE BEGRIFFE SELBSTREGULATION UND SELBSTREFLEXION

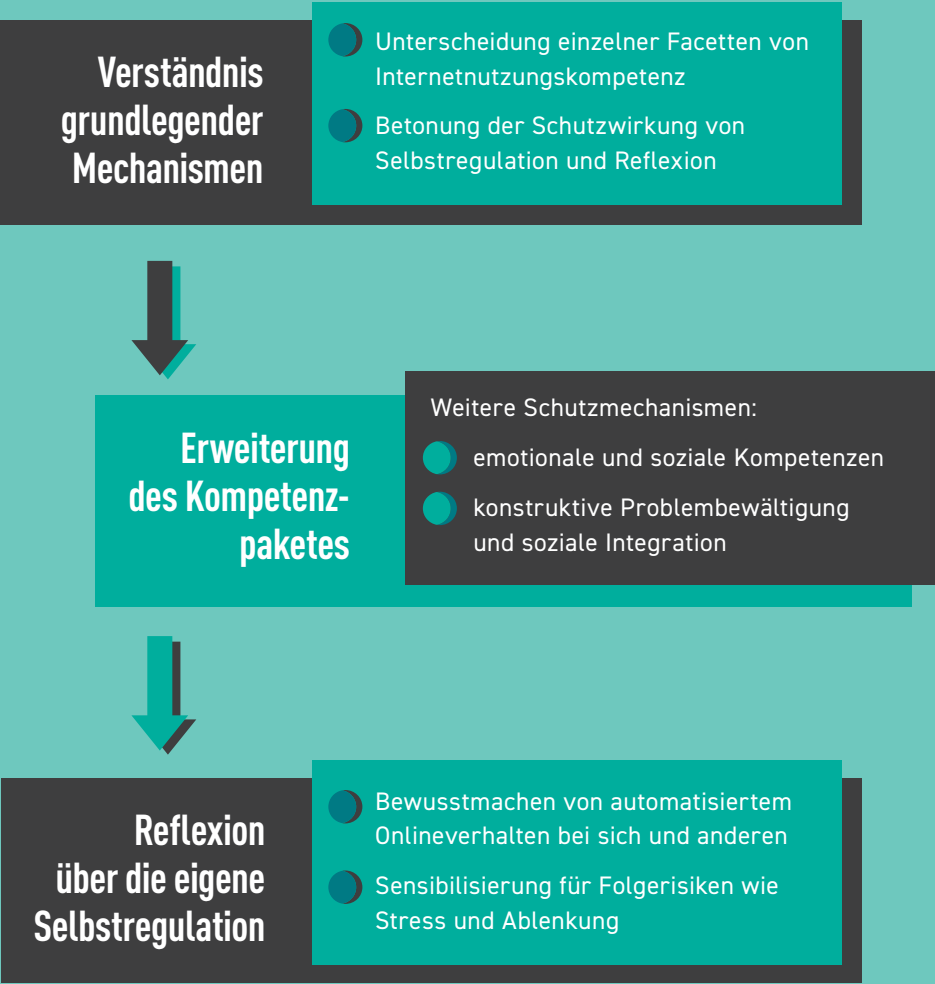
Selbstregulation im Allgemeinen ist keine rein medienspezifische Fähigkeit, sondern vielmehr ein grundlegender Aspekt menschlichen Verhaltens. Dabei umfasst Selbstregulation die Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu kontrollieren und zu steuern. Im Zuge dessen spielt auch die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub eine wichtige Rolle. Diese umfasst den Aufschub einer unmittelbaren, kleinen Belohnung zugunsten einer größeren, zeitversetzten Belohnung. So lernen Kinder bereits im frühen Alter, ihre eigenen Gefühle sowie Bedürfnisse zu erkennen und ihr

Verhalten entsprechend anzupassen. Eltern können dabei unterstützen und ihren Kindern bei der Bewältigung verschiedener Situationen helfen, zum Beispiel beim Teilen von Spielzeug mit Geschwistern/anderen Kindern oder bei der adäquaten Menge an Süßigkeiten. So lernen Kinder, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und bestimmte Verhaltensweisen einzuschränken und nicht maßlos zu konsumieren. Dadurch können langfristig wünschenswerte Ziele erreicht und kurzfristige Impulse, die zu negativen Konsequenzen führen können, vermieden werden.

IN DER LITERATUR SIND DREI WESENTLICHE FUNKTIONEN DER SELBSTREFLEXION FORMULIERT:

- 1 Selbstreflexion unterstützt dabei, das Denken und Handeln, welches sich in bisherigen Situationen als nicht zielführend erwiesen hat, zu verändern.
- 2 Selbstreflexion hilft dabei, das eigene Denken und Handeln mit gesammelten Erfahrungswerten zu vergleichen. (Erfahrungswerte verstehen sich dabei sowohl als Ausgangspunkt eines bestimmten Denkens und Handelns als auch als Resultat vorangegangenen reflektierten Verhaltens.)
- 3 Selbstreflexion strukturiert das künftige Denken und Planen und ermöglicht es, das eigene Denken und Verhalten zu prüfen und gegebenenfalls zu verändern.

Abbildung 1: Überblick über die Ziele und den Erkenntnisgewinn der zurückliegenden Projektphasen



Durch die Studie und auch das darauf basierende Testinstrument konnte empirisch gezeigt werden, dass verschiedene internetbezogene Kompetenzen wie Selbstregulation und Reflexion sowie emotionale und soziale Kompetenzen das Risiko, eine dysfunktionale Internetnutzung zu entwickeln, senken können. Mit Hilfe des relativ einfach zu nutzenden Instruments ist es gelungen, vor allem Schülerinnen und Schüler zum Nachdenken über die eigene Selbstregulation hinsichtlich ihrer Smartphone-Nutzung beziehungsweise der Nutzung von Online-Kommunikationsanwendungen anzuregen.

5-PUNKTE-PLAN ZUR ANREGUNG EINER SELBSTREGULIERTEN INTERNETNUTZUNG

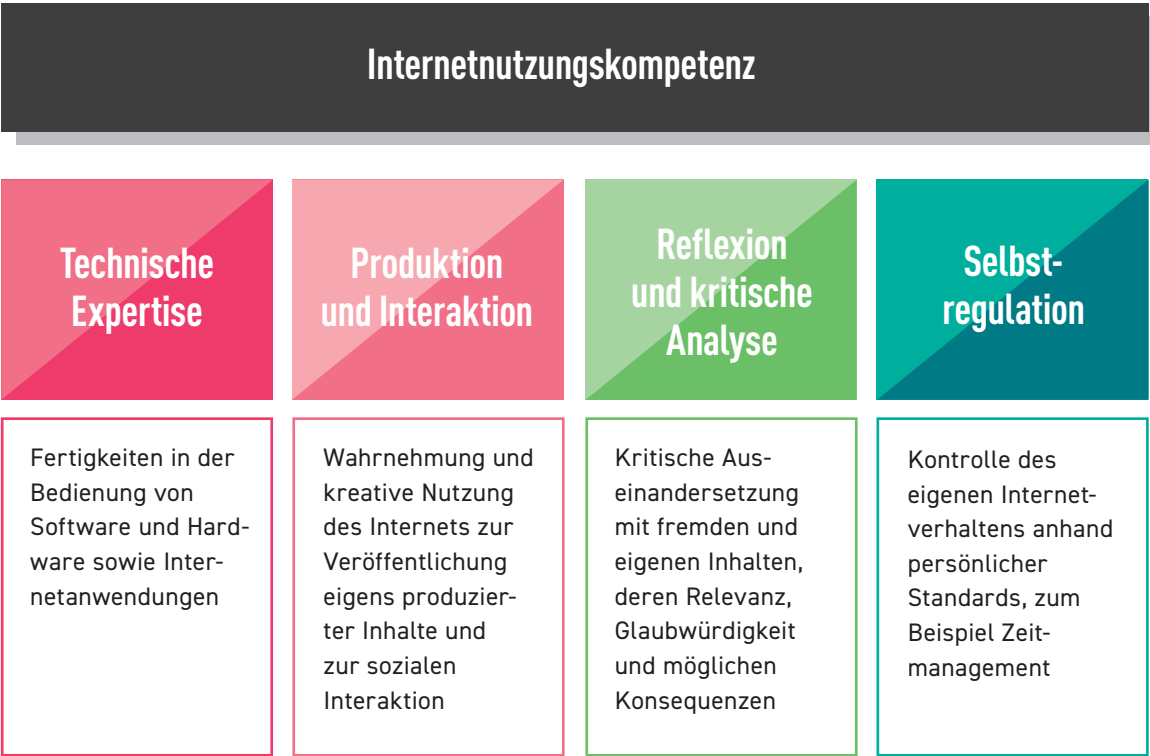
- 1 Achten Sie auf die Förderung von regulierenden Fähigkeiten. Da eine Trennung zwischen Offline-Kommunikation und Online-Kommunikation im Alltag immer schwieriger umsetzbar ist, ist eine funktionale Integration der Online-Kommunikation in das Alltagsleben notwendig. Die Selbstregulation bezüglich der eigenen Nutzung von Online-Kommunikationsanwendungen ist hier von entscheidender Bedeutung.
- 2 Bedenken Sie (und vermitteln Sie gegebenenfalls) soziale und emotionale Kompetenzen. Verdeutlichen Sie, dass das Internet kein rechtsfreier Raum ist, sondern dort die gleichen sozialen Kommunikations- und Umgangsregeln gelten wie offline.
- 3 Sprechen Sie mit jungen Menschen über die Reflexion der Selbstregulation und nutzen Sie begleitende Programme aus der Medienpädagogik.
- 4 Setzen Sie Anreize, auch mal auf das Smartphone zu verzichten.
- 5 Seien Sie selbst ein Vorbild und reflektieren Sie selbst über Ihre selbstregulatorischen Fähigkeiten im Umgang mit dem Smartphone.

DIMENSIONEN DER INTERNETNUTZUNGSKOMPETENZ IM RAHMEN EINER DYSFUNKTIONALEN INTERNETNUTZUNG

Ein zentraler Aspekt des Forschungsprojekts war die Untersuchung der Internetnutzungskompetenz und ihrer einzelnen Dimensionen: „Technische Expertise“, „Produktion und Interaktion“, „Reflexion und kritische Analyse“ sowie „Selbstregulation“ (siehe Abbildung 2). Dabei wurde deutlich, dass diese Teilbereiche unterschiedlichen Einfluss haben auf die Entstehung und Vermeidung einer pathologischen Internetnutzung und auch auf die Wahrscheinlichkeit, Opfer oder Täterin/Täter von Cybermobbing-Akten zu werden.



Abbildung 2: Konzeption der Internetnutzungskompetenz



Aus der Analyse der verschiedenen Dimensionen von Internetnutzungs-kompetenz einerseits und einzelner Persönlichkeitsmerkmale andererseits lassen sich insgesamt acht Kernergebnisse formulieren:

- 1

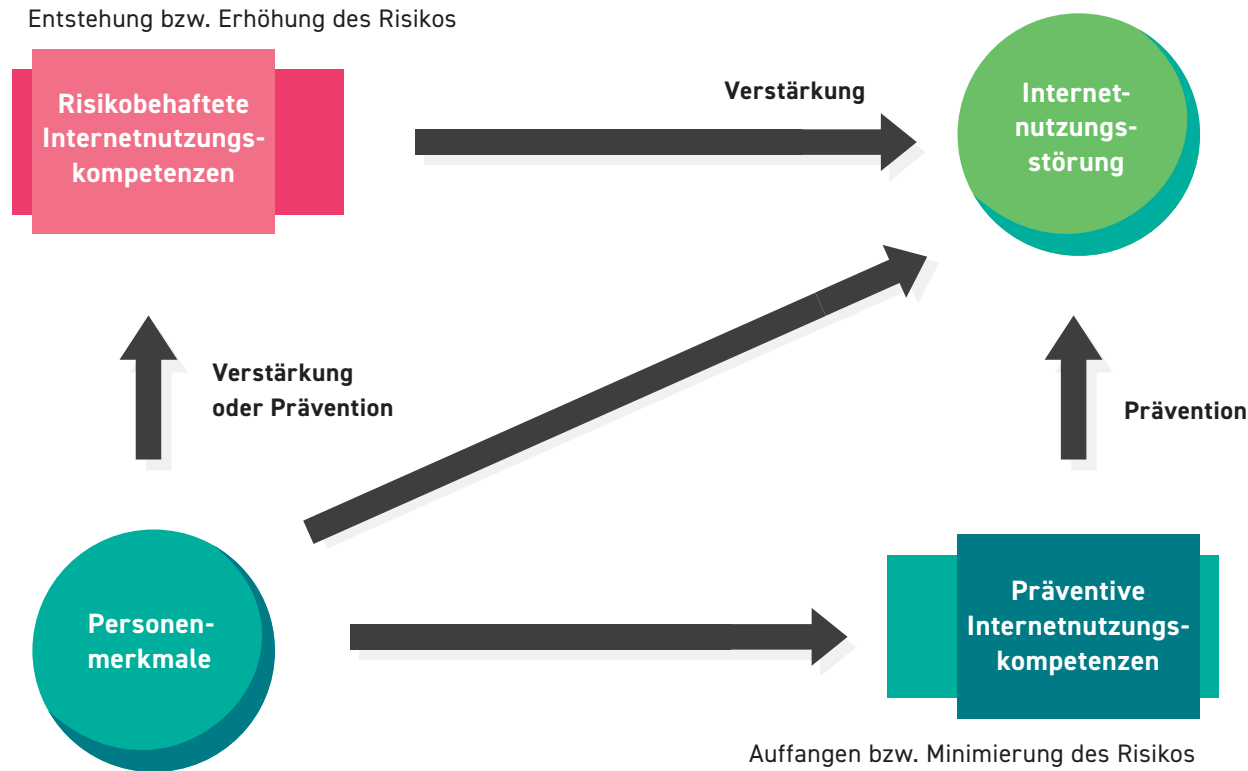
Es gibt einen Zusammenhang einzelner Personenmerkmale wie Schüchternheit und Ängstlichkeit mit verschiedenen Dimensionen der Internetnutzungs-kompetenz: Regulatorische und reflektierende Kompetenzen etwa scheinen mit einer höheren Gewissenhaftigkeit, Geselligkeit und sozial erlebten Unterstützung einherzugehen.
- 2

Psychopathologische Symptome (zum Beispiel depressive Symptome, soziale Ängstlichkeit) begünstigen die Tendenz zu einer allgemeinen wie auch spezifischen Internetnutzungsstörung. Soziale Faktoren wie Geselligkeit hingegen scheinen diese Tendenz abzuschwächen.
- 3

Die Fähigkeit zur Selbstregulation reduziert das Risiko einer generalisier-ten Internetnutzungsstörung und auch der unkontrollierten Nutzung von On-line-Kommunikationsanwendungen.
- 4

Starke Kompetenzen in den Dimensionen „Technische Expertise“ sowie „Produktion und Interaktion“ gehen mit einem höheren Risiko einher, eine allgemeine Internetnutzungsstörung zu entwickeln und Online-Kommunikationsanwen-dungen pathologisch zu nutzen.

Abbildung 3: Schematische Darstellung der Hauptergebnisse zur Rolle von Internetnutzungs-kompetenzen bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Internetnutzungsstörung



- 5

Überschneidungen zwischen den einzelnen Rollenverteilungen beim Cybermobbing deuten an, dass passive Täterinnen und Täter vermehrt auch als aktive Täterinnen und Täter auftreten und ebenso Opfer von Cybermobbing waren oder werden. Männer berichteten eher davon, andere Personen bereits online gemobbt zu haben, als Frauen.
- 6

Täterinnen und Täter schätzten ihre produktiven Kompetenzen höher ein als Nicht-Täterinnen und Nicht-Täter. Nicht-Täterinnen und Nicht-Täter schrieben sich hingegen selbst höhere selbstregulatorische und reflektierende Kompetenzen zu als Täterinnen und Täter. Die gleiche Systematik spiegelte sich auch beim Vergleich von Opfern und Nicht-Opfern wider.
- 7

Personen mit Cybermobbing-Erfahrungen berichteten von höheren psychopathologischen Symptomen wie Depressivität oder sozialer Unsicherheit als Personen ohne derartige Erfahrungen. Regulatorische und reflektierende Kompetenzen konnten den Effekt einzelner Personenmerkmale auf die Wahrscheinlichkeit einer Täterschaft reduzieren. Personen, die zu riskantem Verhalten neigen und sich aktiv und produktiv im Internet beteiligen, waren sowohl eher Täterinnen und Täter als auch Opfer von Cybermobbing.
- 8

Verschiedene dysfunktionale Verhaltensweisen, hier Cybermobbing und Internetnutzungsstörung, scheinen miteinander einhergehen zu können.

Diagnosekriterien einer Internetnutzungsstörung angelehnt an die Diagnosekriterien einer Internet Gaming Disorder

1

Das Internet als Hauptbeschäftigung

Gedanken über die vergangenen oder die kommenden Internetaktivitäten; Nutzung des Internets als vorherrschende Aktivität im Alltag

2

Entzugssymptome

Typischerweise Symptome wie Reizbarkeit, Ängstlichkeit oder Traurigkeit, wenn das Internet nicht genutzt werden kann; keine körperlichen Anzeichen

3

Toleranzentwicklung

Das Bedürfnis, immer mehr Zeit für die eigene Internetnutzung aufzubringen

4

Kontrollverlust

Erfolgreiche Versuche, die eigene Internetnutzung zu kontrollieren

5

Interessenverlust

Verlust des Interesses an früheren Hobbys und Freizeitbeschäftigungen als Ergebnis der eigenen Internetnutzung

6

Fortsetzung der Internetnutzung

Zum Beispiel auch dann, wenn bereits psychosoziale Probleme entstanden sind

7

Verfälschte Darstellung

Zum Beispiel gegenüber Familienmitgliedern oder Therapeutinnen und Therapeuten wird die Dauer der eigenen Internetnutzung verschwiegen oder falsch dargestellt

8

Reduktion negativer Stimmung

Die Nutzung des Internets, um negative Stimmung zu vermeiden oder davor zu flüchten, wie Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Ängstlichkeit

9

Das Riskieren negativer Konsequenzen

Erhöhtes Risiko, wichtige Beziehungen oder schulische und berufliche Chancen durch die eigene Internetnutzung zu verlieren

ZENTRALE KRITERIEN ZUR DEFINITION EINER HANDLUNG ALS CYBERMOBBING



Aggressive, absichtlich schädigende Handlung



unter Einsatz elektronischer Kommunikationsmittel (zum Beispiel Social Media, Instant Messenger, Chat Rooms),



die sich **direkt** oder **indirekt** gegen (ein oder mehrere) Opfer richtet.

Weitere Faktoren, die mit einer Cybermobbing-Handlung verbunden sind:



Macht-/Kräfteungleichgewicht zwischen Täterin und Täter und Opfer (zum Beispiel durch **Anonymität** des Täters und der Täterin und unkontrollierbare Vervielfältigung des schädigenden Materials, dem das Opfer nicht entkommen kann)



Wiederholung der Tat über einen längeren Zeitraum (zum Beispiel durch weiteres Teilen des Materials durch andere)

FAZIT UND HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN

Was bedeuten diese Ergebnisse nun für die Medien-erziehung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und wie können sie genutzt werden, um ein selbstreflektiertes Bewusstsein der funktionalen Internet- und Smartphone-Nutzung in den Alltag zu integrieren? Wie kann aber auch Cybermobbing und einer suchtartigen Internetnutzung vorgebeugt werden? Es sollte für jeden damit beginnen, sich mit den gegenwärtigen Veränderungen durch das Internet auseinanderzusetzen und es als ein Werkzeug anzunehmen, welches vieles im Alltag vereinfacht und viele neue Möglichkeiten bietet. Es ist bereichernd, mit entfernten Verwandten Kontakt zu halten, unter Zeitdruck auch schnell online einkaufen zu können, den Fahrplan zu prüfen oder sich über verschiedenste Themen zu informieren. Die ständige Verfügbarkeit des Internets und die massive Verbreitung von Smartphones führen aber auch dazu, dass sich das Kommunikationsverhalten maßgeblich verändert. Es ist im Grundsatz überhaupt nicht problematisch, wenn Kinder statt mit einem direkten Telefonat Verabredungen oder den Austausch von Informationen lieber (teilweise) asynchron über verschiedene Dienste und Anwendungen über das Internet organisieren. Wichtig dabei ist vielmehr die Akzeptanz, dass sich die Art der Kommunikation in den letzten Jahren verändert hat. Diese Veränderung ist eine Tatsache, die nicht ausschließlich bei jüngeren Personen zu beobachten ist. Auch Eltern sowie Pädagoginnen und

Pädagogen nutzen diese Form der Kommunikation für sich. Gleichzeitig ist es auch eine Tatsache, dass neue Techniken und Entwicklungen von jüngeren Menschen viel schneller in den Alltag integriert und Funktionen und Anwendungen blitzartig erlernt werden. Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sollten sich damit ebenfalls vertraut machen und erkennen, dass es einige Vorteile bietet, aber auch eine Form der Kommunikation ist, die auf gleicher Ebene oder in den ersten Schritten begleitend zwischen Kindern und Eltern stattfindet. Dies beginnt bei Kindern unter anderem damit, dass gemeinsam das Internet erkundet wird und man weiß, was dort eigentlich passiert und mit welchen Informationen sich das Kind beschäftigt. Des Weiteren gibt es verschiedene Präventionsprogramme oder auch Projekte in Schulen zum Thema Medienerziehung und Medienkompetenz. Diese erreichen häufig eine Vielzahl verschiedener Menschen und auch wenn sie allein oft nicht ausreichen, bieten sie eine erste Möglichkeit, sich über Inhalte auszutauschen und konstruktive Umgangsweisen mit dem Internet zu vermitteln. Dabei bleibt es selbstverständlich wichtig, dass technische Handhabungen und Informationen über eine aktive Mitgestaltung vermittelt werden. Doch weiterführend verdeutlichen die Ergebnisse dieses Forschungsprojekts auch, dass neben diesen Fähigkeiten besonders kommunikative und soziale Kompetenzen in den Mittelpunkt gestellt werden sollten. Dazu gehört nicht nur, sich angemessen mit anderen Personen austauschen, Gespräche initiieren und Konflikte funktional lösen zu können, sondern auch die kritische Betrachtung eigener und fremder Inhalte. Jugendlichen und jungen Erwachsenen sollte vermittelt werden, dass manche Inhalte verletzen oder mit einer negativen Intention veröffentlicht wurden. Darüber hinaus ist es dringend notwendig, jungen Menschen die Fähigkeit an die Hand zu geben, das eigene Verhalten regulieren zu können.

Selbstregulation ist eine Eigenschaft, die auf verschiedenen Ebenen eine wichtige Funktion erfüllt. Dies umfasst in diesem Zusammenhang vordergründig den Medienkonsum, lässt sich aber auch auf weitere Bereiche wie die Steuerung von Handlungen und Emotionen insgesamt ausweiten. Dies bedeutet für zukünftige Präventionsprogramme Folgendes: Es geht nicht nur darum, was im Internet selbst passiert, sondern es geht auch um die Frage, welches Erlebnis im Internet erwartet wird, wann man sich Smartphone und Online-Kommunikation besonders zuwendet und was das Internet für einen selbst erfüllen soll. Diese Überlegungen beschäftigen sich also mit sozialen Fragen, zum Beispiel, wie junge Menschen mit Konfliktlösestrategien oder sozialen Kompetenzen, wie etwa der Fähigkeit zu einem freundlichen, kommunikativen Umgang mit anderen Personen, ausgestattet werden können. Das bedeutet, dass das Internet zwar als Werkzeug zur Befriedigung einzelner Bedürfnisse verwendet werden kann, aber das Internet nicht die Befriedigung selbst sein sollte. Es sollte nicht mit dem Anspruch verknüpft werden, Probleme zu lösen oder fehlende soziale Einbettung im Alltag zu kompensieren. Dies gilt besonders für Personen, die Opfer von Cybermobbing werden. Die Empfehlung oder Aufforderung, sich aus einzelnen Social-Media-Plattformen wie Facebook oder Instagram zurückzuziehen, oder gar ein Verbot des Internets können die soziale Isolation oder den Leidensdruck sogar noch verstärken, weil die Betroffenen dann aufgrund fehlender Beobachtung gefühlt noch weniger Kontrolle über das Cybermobbing gegen sie haben. Ein Auffangen im realen Leben und emotionale Unterstützung sind im ersten Schritt zentral. Dann geht es darum, dieses positive Erleben auch online fortzusetzen, etwa durch solidarische, freundschaftliche Kommentare anderer im Netz. Dieser soziale Zuspruch kann den empfundenen Leidensdruck einerseits verringern, andererseits

kann er die Spirale des Cybermobbings gegebenenfalls sogar unterbrechen – sowohl für den aktiven als auch passiven Cybermobbing-Akt. Alle Nutzerinnen und Nutzer sollten sich daher stetig mit ihrem Onlineverhalten auseinandersetzen und sich fragen: Welche Funktion hat das Internet für mich? Welche Funktion hat das Internet für denjenigen, der sich ihm ständig zuwendet? Welche Funktion hat das Internet für denjenigen, der seine Verärgerung, seine Frustration oder seine Überlegenheit gegenüber anderen Personen ausleben muss? Welche Erwartungen soll das Internet für den Einzelnen erfüllen?

Auf diese Weise könnten Nutzerinnen und Nutzer selbst einen aktiven Beitrag dazu leisten, ihre reflektierenden und selbstregulativen Fähigkeiten zu trainieren. Dadurch ist es möglich, eine Facette der Internetnutzungskompetenz zu stärken, die effektiv vor dysfunktionalen Verhaltensweisen schützen kann. Denn wie die Studie deutlich zeigen konnte, haben die einzelnen Dimensionen der Internetnutzungskompetenz relevanten Einfluss auf die Entstehung und Vermeidung dysfunktionaler Internetnutzung wie beispielsweise Internetnutzungsstörung oder pathologische Internetnutzung oder Cybermobbing. Dabei ist von besonderer Bedeutung, dass bestimmte Prädispositionen für eine dysfunktionale Verhaltensweise durch einen kompetenten Umgang aufgefangen werden können. So können Fähigkeiten der Selbstregulation sowie der Reflexion und kritischen Analyse das Risiko einer dysfunktionalen Nutzung vermindern, während die kreative Produktion neuer Inhalte das Risiko erhöht. Entgegen bisheriger Annahmen erweist sich die Dimension der technischen Expertise als weniger relevant, so dass davon auszugehen ist, dass eine grundlegende Anwendungskompetenz nicht zwangsläufig einen funktionalen Umgang mit dem Internet gewährleistet, wenn regulierende oder reflektierende Fähigkeiten fehlen.

HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN



Achten Sie auf Verhaltensauffälligkeiten, die mit einer veränderten, problembehafteten Internetnutzung zusammenhängen können.



Informieren Sie sich regelmäßig darüber, was junge Nutzerinnen und Nutzer im Internet tun und zu welchem Zweck das Medium verwendet wird.



Tauschen Sie sich regelmäßig über mögliche Risiken wie Cybermobbing und exzessive Internetnutzung aus und legen Sie gemeinsam Internetnutzungsregeln fest.



Fördern Sie Internetnutzungskompetenzen und vermitteln Sie dabei besonders reflektierende, soziale, kommunikative und regulierende Fähigkeiten.



Akzeptieren Sie mögliche Veränderungen im Kommunikationsverhalten von jungen Internetnutzerinnen und -nutzern und lernen Sie selbst die neuen Kommunikationsstrukturen kennen.



TEIL II: ENTWICKLUNG DES TESTINSTRUMENTS RESET ZUR REFLEXION ÜBER DIE SELBSTREGULATION IM RAHMEN DER INTERNET- UND SMARTPHONE-NUTZUNG

Basierend auf den Erkenntnissen, welche Personenmerkmale und Dimensionen von Internetnutzungskompetenz eine dysfunktionale Internetnutzung begünstigen oder hemmen, wendete sich das Projekt der Frage zu, wie die Fähigkeit zur Selbstregulation als präventiver Mechanismus effektiv vermittelt und gestärkt werden kann. Ziel war die Entwicklung eines einfachen, niedrighwelligen Testinstruments, das zum Nachdenken über die eigenen selbstregulatorischen Fähigkeiten bei der Internetnutzung anregt und so das Feld für die weitere, bewusste Beschäftigung mit dem Thema ebnet. Als Interventionsmittel, das bei problematischem Verhalten zu einer Einstellungs- und Verhaltensänderung führt, ist das Instrument hingegen nicht konzipiert. Außerdem sollte geklärt werden, inwiefern diese Sensibilisierung mit bestimmten (internetbezogenen) Kompetenzen assoziiert wird und ob auch Personen angesprochen werden können, die bereits erste negative Erfahrungen aufgrund exzessiver Nutzung des Internets oder des Smartphones gemacht haben.



Selbstregulation und Selbstreflexion sind essenzielle Stell-schrauben für einen selbstbestimmten, funktionalen und inhaltlich souveränen Umgang mit digitalen Medien. Im Gegensatz zu bestimmten Persönlichkeitsfacetten, die nur schwierig gesteuert werden können, ist es möglich, Selbst-reflexion und Selbstregulation altersunabhängig zu trainieren und zu stärken. Ihre Entwicklung und Förderung muss daher eine zentrale Bildungsaufgabe von Schulen, Lehrerinnen und Lehrern sowie Eltern sein.

Um ein angemessenes, funktionales Nutzungsverhalten digitaler Medien zu entwickeln und dysfunktionale Nutzungsmuster zu reduzieren, ist es nicht nur wichtig, technisches Wissen und praktische Fertigkeiten zu besitzen, sondern auch potenzielle Chancen und Risiken in Bezug auf das eigene Onlineverhalten und fremde Inhalte zu erkennen und zu verstehen. Dabei spielen die Entwicklung und Aufrechterhaltung selbstregulierender sowie reflektierender Fähigkeiten eine entscheidende Rolle. Eine verstärkte Selbstreflexion kann die Regulation der eigenen Handlungen erleichtern. Dabei gilt es zunächst, eine bestimmte Haltung zu entwickeln und das eigene Verhalten sowie Medieninhalte zu reflektieren, um sich anschließend entsprechend zu verhalten und einer problematischen Nutzung digitaler Medien vorzubeugen.

Neben der Ausbildung technischer Fertigkeiten und der Vermittlung von Wissen über digitale Medien ist es entscheidend, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nahezubringen, ihr eigenes Nutzungsverhalten stets zu hinterfragen und so deren Regulationsfähigkeit zu fördern und anzuleiten. Kinder und Jugendliche sollten dahingehend unterstützt werden, dass sie selbst entscheiden können, welche Medien sie nutzen und auch in welchem Umfang beziehungsweise zu



welchem Zweck, ohne dass ihre Nutzung negative Konsequenzen hat. Beispielsweise sollten sie die Fähigkeit entwickeln, Onlinenachrichten oder Einträge auf sozialen Netzwerkseiten kritisch zu hinterfragen, ihr eigenes Tun und Handeln auf sozialen Netzwerkseiten und im Internet zu überdenken (zum Beispiel die Preisgabe persönlicher Informationen) oder den Konsum von Online-Filmangeboten (zum Beispiel Netflix) einzuschränken, sodass alltägliche Pflichten oder Sozialkontakte nicht darunter leiden. Zusätzlich kann ein reflektiertes und reguliertes Verhalten zum Erleben positiver Konsequenzen und infolgedessen zu einer Selbstbestärkung des Verhaltens führen. Folgendes Alltagsbeispiel soll hierfür als Illustration dienen:

Wenn ein Jugendlicher/eine Jugendliche merkt, dass ein „Zurseitelegen“ des Smartphones zu einer besseren Konzentration und schnelleren Erledigung der Hausaufgaben führt und er/sie daraufhin womöglich auch mehr Zeit hat, sich mit Freunden zu treffen oder anderen Hobbys nachzugehen, wird er/sie dies als positive Belohnung empfinden. Für die Zukunft ist es dann wahrscheinlich, dass das Smartphone bei der Erledigung der Hausaufgaben weiterhin ausgeschaltet oder an einem anderen Ort bleibt.

Basierend auf diesen Ergebnissen entwickelten Matthias Brand (Universität Duisburg-Essen) und Mechthild Appelhoff (Landesanstalt für Medien NRW) folgende Leitfragen zur Reflexion über die eigene Mediennutzung, die die Grundlage für die anschließende Entwicklung des Instruments bildeten:



Welche Art der Nutzung digitaler Medien erachte ich für mich selbst als erstrebenswert?



In welchen Situationen fällt es mir schwer, die eigene Mediennutzung zu kontrollieren?



Auf welche Angebote digitaler Medien „springe“ ich selbst an/was finde ich besonders reizvoll?



Auf welche Medienangebote würde ich nicht mehr verzichten wollen und warum?



Was hilft mir selbst dabei, die Nutzung digitaler Medien zu beschränken?



Habe ich Regeln, die die Nutzung digitaler Medien definieren?



Wie wichtig ist es mir, meine Daten zu schützen? Welche Bedeutung hat für mich die Wahrnehmung meiner Privatsphäre?



Mache ich Unterschiede in meinem kommunikativen Verhalten innerhalb und außerhalb des Internets?

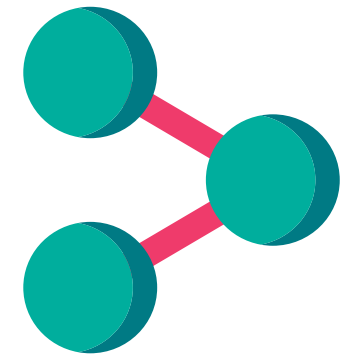


Lehrerinnen und Lehrer sind Vorbilder für eine selbstregulierte Nutzung von Smartphones in der Schule. Entspricht mein Verhalten dieser Rolle?



Habe ich Vorbehalte gegenüber der Mediennutzung meiner Schülerinnen und Schüler? Wenn ja, wogegen?

HERLEITUNG DES TEST-INSTRUMENTS ZUR ANREGUNG EINER SELBSTREGULIERTEN INTERNETNUTZUNG



Nachdem die empirischen Studien gezeigt hatten, dass Reflexion und Selbstregulation das Risiko senken können, ein dysfunktionales Internet-nutzungsverhalten zu entwickeln, sollten nun gezielt Mittel gefunden werden, um diese beiden Eigenschaften zu stärken. Zu diesem Zweck wurde ein Instrument entwickelt, das einerseits zur Reflexion über die eigene Selbstregulation bei der Nutzung digitaler Medien anregen und andererseits auch den Austausch zwischen verschiedenen Personen und Personengruppen, zum Beispiel zwischen Schülerinnen und Schülern mit Eltern oder Lehrenden, fördern sollte. Mit dieser Anregung sollen die Grundlagen geschaffen werden für eine weitere Beschäftigung mit dem Thema und gegebenenfalls auch für Interventionen, die auf eine Verhaltens- sowie Einstellungsänderung abzielen. Dabei ist das Instrument so konzipiert, dass durch eine Kombination von dem Vergleich des eigenen Verhaltens im sozialen Rahmen, positiven Anreizen und dem Aufzeigen von Konsequenzen für die Risiken, aber auch Stärken des eigenen Onlineverhaltens sensibilisiert wird.

Abbildung 4: Schematische Darstellung der Bausteine, die als Ausgangslage zur Herleitung des Instruments ReSeT dienten



Um das Instrument möglichst genau an die tatsächliche Onlinenutzung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen anzupassen, wurden während seiner Entwicklung Experteninterviews mit Pädagoginnen und Pädagogen geführt. Die Rückmeldungen aus diesen Experteninterviews verdeutlichten, dass, unabhängig vom Alter oder von der Zielgruppe, die dauerhafte Verwendung des Smartphones zu einem Normalzustand geworden ist und als gegeben akzeptiert wird, auch wenn dies teilweise – auch von den Nutzerinnen und Nutzern selbst – kritisch gesehen wird. Somit gilt es im ersten Schritt, aus dieser insgesamt wenig hinterfragenden Akzeptanz auszusteigen und zu reflektieren, ob dieses Verhalten und die Verwendung des Smartphones tatsächlich in jeder Situation angemessen und alternativlos sind. Personen sollten sich mit dem eigenen Verhalten auseinandersetzen

und eine sich selbst beobachtende Position einnehmen, um daraus möglicherweise eine Sensibilität und ein Problembewusstsein zu entwickeln oder auch ihr eigenes Verhalten bewerten zu können. Im nächsten Schritt ist es auch wichtig, das eigene Verhalten nicht nur zu hinterfragen, sondern auch zu prüfen, ob aus den Gewohnheiten und dem möglicherweise bereits automatisierten Habitus, in verschiedensten Situationen zum Smartphone zu greifen, ausgebrochen werden kann. Hierbei sind auch soziale Vergleichsprozesse und Vorbildfunktionen entscheidend, da durch die Interaktion zwischen der eigenen kritischen Hinterfragung und dem Austausch mit anderen vermutlich eine stärkere Sensibilisierung erreicht werden kann, als wenn dies einerseits nur mit einem selbst erfolgt oder andererseits ausschließlich von außen vorgegeben wird.

Erfolgen dann tatsächlich die Hinterfragung und eine möglicherweise kritische Einordnung des eigenen Verhaltens, ist es im Rahmen (medien-)pädagogischer Ansätze ebenfalls wichtig, dieses Verhalten zu verstärken und Anreize zu schaffen. Dies kann im ersten Schritt zum Beispiel in Form eines belohnenden, motivierenden Feedbacks erfolgen. An dieser Stelle wird auch klar die Empfehlung ausgesprochen, diesen Punkt in weiteren medienpädagogischen Programmen oder in der Medienkompetenzvermittlung in Schulen und weiteren Bildungseinrichtungen aufzugreifen. Anreize können ebenfalls wieder im Austausch mit Peergroups wie auch Personen mit einer Vorbildfunktion erfolgen. Dabei wird vor allem die Fragestellung adressiert, was der belohnende Charakter sein kann, wenn auf das Smartphone verzichtet wird. Verschiedene Internetapplikationen greifen diesen Gedanken bereits auf (etwa die Internetanwendung Forest) und versuchen virtuell, den Verzicht zur Förderung von Konzentration und einer handyfreien Zeit umzusetzen. Doch neben virtuellen Ansätzen können Anreize auch in Form eines bewussten Erlebens ohne Smartphone und Internet bestehen. Damit ist eine bewusste Verlagerung der eigenen Selbstwahrnehmung weg von der Vermischung aus Online- und Offline-Realität hin zu einer klaren Offline-Realität gemeint. Im letzten Schritt gilt es außerdem zu prüfen, was passiert, wenn die einzelnen Anreize nicht ausreichen, um die eigene Nutzung zu hinterfragen. Hier könnte die Schlussfolgerung sein, Konsequenzen, die eine dauerhafte, unreflektierte Nutzung im Alltag haben kann, aufzuzeigen. Dies können Risikosituationen im Straßenverkehr wie auch Ablenkungen bei Hausaufgaben oder bei der Arbeit sein. Diese Konsequenzen könnten dazu führen, dass Personen sich entweder wiedererkennen oder damit identifizieren.

Unabhängig vom Grad der Identifikation kann dies wiederum zur Hinterfragung des eigenen Verhaltens anregen.

- Soziodemografie**
Alter, Geschlecht, Berufsstatus, Familie
- Statements I**
und anschließende Bewertung
- Reflexion der Selbstregulation**
- Fragebögen**
Internet Communication Disorder und Internetnutzungskompetenz
- Statements II**
und anschließende Bewertung
- Bewertung von Alltagssituationen**
und anschließende Bewertung
- Abschlussbewertung**

Diese Konzeption des Instruments wurde getestet, indem insgesamt 260 Personen zwischen 14 und 29 Jahren das Instrument in zwei Schritten online bearbeiteten und auch Feedback zum Instrument selbst abgaben. Dabei wurde nicht nur die Wirksamkeit des Instruments aufgezeigt, sondern zugleich konnten auch verschiedene empirische Ergebnisse zur Reflexion und Selbstregulation im Onlineverhalten dieser Personengruppe bestätigt oder sogar neu formuliert werden.

- 1 Schülerinnen und Schüler konnten durch Bearbeitung des Instruments zur Reflexion über die eigene Selbstregulation angeregt werden. Schülerinnen wiesen insgesamt eine bessere Reflexionsfähigkeit auf als Schüler.
- 2 Einige der Teilnehmenden konnten sich für die Zukunft vorstellen, ihre Familie und Bekannten auf negative Nutzungstendenzen anzusprechen. Schülerinnen und Schüler wollten in Zukunft ihre Nutzung stärker im Auge behalten und sie gegebenenfalls ändern.
- 3 Diejenigen Teilnehmenden mit einer problematischen bis pathologischen Internetnutzung waren sich ihrer intensiven oder exzessiven Nutzung bewusst und nahmen sich auch vor, etwas an ihrer Smartphone- und Internetnutzung zu ändern.
- 4 Mehr als die Hälfte aller Teilnehmenden erhielt sinnbildlich für ihr unproblematisches, funktionales Onlineverhalten ein grünes Licht als Feedback. Knapp die Hälfte aller Teilnehmenden erhielt als Feedback ein gelbes Licht als Zeichen dafür, dass sie ihr Smartphone oft funktional nutzen, es für sie häufig aber auch unverzichtbar ist und dementsprechend in manchen Situationen reflektierter genutzt werden sollte. Lediglich 1,2 Prozent der Teilnehmenden erhielten ein rotes Licht als Feedback, als Zeichen für eine unkontrollierte Smartphone-Nutzung mit möglicherweise negativen Auswirkungen auf den Alltag der Betroffenen.
- 5 Personen, die ein grünes Licht als Feedback erhielten, wiesen auch eine höhere Selbstregulation und höhere Gewissenhaftigkeit und Offenheit auf. Personen mit einem gelben Licht als Feedback wiesen höhere selbst eingeschätzte produktive und interaktive Kompetenzen im Umgang mit dem Internet auf. Schülerinnen und Schüler, die ein rotes Ampellicht als Feedback erhielten, gaben häufiger an, gestresst und erschöpft aufgrund der Nutzung von Online-Kommunikationsanwendungen zu sein.
- 6 Personen mit hoher Selbstregulation sprachen häufiger ihre Mitmenschen auf deren potenziell problematische Internetnutzung an. Sie sahen aber weniger Gründe dafür, ihre eigene Nutzung (weiter) zu verändern. Personen, die sich von ihren Smartphones gestresst fühlen, dachten zwischen beiden Erhebungen häufiger über ihre eigene Nutzung und Wege, diese Nutzung zu ändern, nach.
- 7 Ein grünes Ampel-Feedback traf bei den Teilnehmenden auf Zufriedenheit und positive Überraschung. Eine gelbe Ampel rief bei den Teilnehmenden hingegen eher Nachdenklichkeit und ein Gefühl des „Ertapptseins“ hervor. Teilnehmenden mit einer roten Ampel war das Feedback gleichgültig.

FAZIT UND HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN: ReSeT – DER SELBSTTEST ZUR SMARTPHONE-NUTZUNG

Die dargestellten Ergebnisse und die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigen insgesamt, dass das Instrument mitsamt seinen einzelnen Modulen die Reflexion der eigenen Selbstregulation bei der Mehrheit der Befragten anregen konnte. Auch wenn in der Gesamtstichprobe zwischen den verschiedenen Erhebungszeitpunkten kein signifikanter Anstieg der Reflexion über die eigene Internet- und Smartphone-Nutzung zu verzeichnen war, deuten andere Ergebnisse darauf hin, dass das Instrument durchaus einen positiven Einfluss darauf hatte, wie die Beteiligten ihr eigenes Nutzungsverhalten wahrnehmen, beziehungsweise darauf, ob ihnen auch ein dysfunktionales Nutzungsverhalten bei ihnen selbst oder anderen auffällt. Schülerinnen und Schüler konnten hier als die Gruppe verzeichnet werden, die am stärksten angesprochen wurde und bei denen das Instrument die größten Effekte hinterließ. So äußerten Schülerinnen und Schüler zum zweiten Erhebungszeitraum, dass sie sich häufiger Gedanken machten, die eigene Internet- und Smartphone-Nutzung zu kontrollieren, und eine bessere Regulationsfähigkeit anstreben. Dass das Instrument insbesondere bei Schülerinnen und Schülern

die gewünschten Effekte erzielte, stützen auch die weiteren Ergebnisse. So wurde die erste Erhebung insbesondere von Schülerinnen und Schülern als hilfreich bewertet, um über das eigene Nutzungsverhalten nachzudenken. Des Weiteren zeigte sich unter Schülerinnen und Schülern, dass sie zwischen beiden Erhebungswellen häufiger auf das Nutzungsverhalten anderer geachtet haben und sich zusätzlich vornahmen, Freunde und Familienmitglieder öfter auf eine zeitintensive oder gar schädliche Nutzung anzusprechen. Nebenher nahmen sie sich für die Zukunft vor, auch häufiger die eigene Nutzung zu reflektieren.

Die Ergebnisse verdeutlichen außerdem, dass Personen mit einer höheren Selbstregulationsfähigkeit stärker auf das Nutzungsverhalten von Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern achteten und sie diese auch ansprechen würden, falls ihnen etwas Negatives auffällt. Zusätzlich sahen sie für sich selbst keine Notwendigkeit, in der Zukunft etwas am eigenen Nutzungsverhalten zu ändern. Personen, die generell davon berichteten, dass die Nutzung des Smartphones und verschiedener Internetkommunikationsanwendungen belastend und erschöpfend sei (Techno-Exhaustion),

berichteten auch häufiger darüber, in der Zeit zwischen den Erhebungszeitpunkten an die einzelnen dargestellten Alltagsszenarien gedacht zu haben. Zudem ließ sich ein Zusammenhang zwischen dem Gefühl von Techno-Exhaustion und der Absicht, etwas an der eigenen Internet- und Smartphone-Nutzung zu ändern, zeigen.

Weitere Analysen zeigten, dass die Auswertung des Antwortverhaltens bei den dargestellten Alltagsszenarien und die anschließende Einteilung in das Ampel-Feedback das jeweilige Verhalten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gut repräsentierten. So wiesen die Personen mit grünem Licht als Feedback auch in anderen Fragebögen eine höhere Selbstregulationsfähigkeit auf und zeigten eine höhere grundlegende Gewissenhaftigkeit. Personen mit einer gelben Ampel hingegen zeigten häufiger eine unkontrollierte und übermäßige Nutzung von Online-Kommunikationsanwendungen.

Die Wirksamkeit des Instruments sowie der gesamten Studie wurde auch durch die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterstrichen. So äußerten sich über die Hälfte der Teilnehmenden positiv über den Gegenstand der Studie und über die erhaltenen Denkanstöße. Zieht man bei dieser Betrachtung das persönliche Feedback hinzu, das den Befragten auf Grundlage ihrer eigenen Antworten zuteil wurde, äußerten sich insbesondere diejenigen Personen positiv und zufrieden, die selbst eine positive Rückmeldung zu ihrem Nutzungsverhalten bekommen hatten. Diejenigen Befragten, die eine gelbe Ampel als Feedback erhalten hatten, zeigten sich hingegen eher rechtfertigend, fühlten sich ertappt oder äußerten sich häufiger kritisch. Das Instrument und die einzelnen Module können genutzt werden, um im Rahmen medienpädagogischer Programme und Projekte das Nachdenken über das eigene Smartphone-Nutzungsverhalten anzuregen oder zu erleichtern.

Ein Teil des umfangreichen, aus mehreren Teilmodulen bestehenden Instruments ist ein Selbsttest zur Reflexion über die eigene Selbstregulation im Zuge der Smartphone-Nutzung: der Reflexions- und Selbstregulationstrigger (kurz ReSeT; siehe unten). ReSeT kann als Einstieg im medienpädagogischen oder familiären Austausch mit Schülerinnen und Schülern genutzt werden, um die eigene Smartphone-Nutzung zu reflektieren. Das Instrument bietet dabei einen einfachen, niedrigschwelligen Anstoß, um weitere praktische Implikationen und den Austausch in Schulen, in der Familie und im generellen sozialen Miteinander anzuregen. Der Fokus liegt dabei weniger auf einer objektiven Einschätzung des Mediennutzungsverhaltens als vielmehr auf der subjektiven Selbstwahrnehmung. Hiermit sprechen wir auch eine ganz klare Empfehlung dafür aus, ReSeT in bereits vorhandene Medienerziehungsprogramme zu integrieren oder als Start zu nutzen, um eine erste Diskussion sowie Selbsteinschätzung inklusive Sensibilisierung für ein vielleicht sonst eher abstraktes Thema zu schaffen. Der Vorteil dieser Intervention besteht zusätzlich darin, dass es auch bei den durchführenden Pädagoginnen und Pädagogen sowie anderen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern eine Selbsteinschätzung ermöglicht und ebenfalls zu einem Perspektivwechsel und zur Reflexion über die eigene Selbstregulation im Rahmen der persönlichen Internet- und Smartphone-Nutzung anregen kann. ReSeT liegt als Onlinetest, Printversion und Kopiervorlage vor.



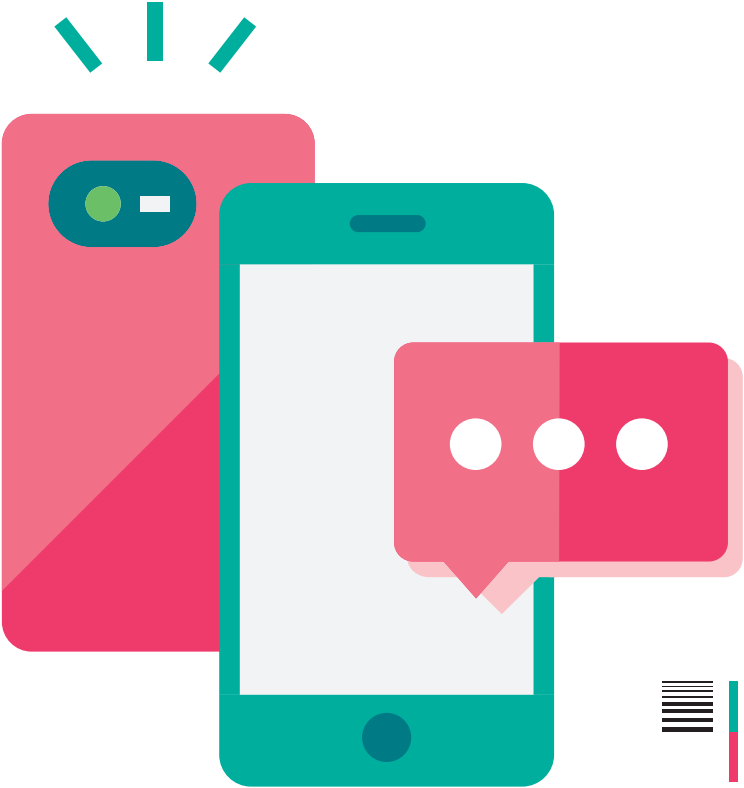
www.medienanstalt-nrw.de/reset

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?

- a

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

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

Ist mir egal.

SITUATION 4

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

- a

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.
- b

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.
- c

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

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, zum Beispiel, 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?

- a

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

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

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

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?

- a

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

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.
- c

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.

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?

- a

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

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

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

SITUATION 12

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

- a

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

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

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.

Auswertung

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

DIE AUTOREN



Dr. Benjamin Stodt war wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fachgebiet „Allgemeine Psychologie: Kognition“ und am „Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR)“ der Universität Duisburg-Essen. Er promovierte 2018 zum Thema „Internetnutzungs-kompetenz als Determinante funktionaler und dysfunktionaler Facetten der Internetnutzung“ und befasste sich dabei insbesondere mit präventiven und verstärkenden Kompetenzen im Rahmen einer Internetnutzungsstörung, einer Cybermobbing-Täterschaft sowie beim Erleben von Technostress. Seit Anfang 2019 arbeitet er in der Media- und Werbeforschung.

Kontakt:
benjamin.stodt@icloud.com



Dr. Elisa Wegmann ist wissenschaftliche Mitarbeiterin des Fachgebiets „Allgemeine Psychologie: Kognition“ und des „Centers for Behavioral Addiction Research (CeBAR)“ der Universität Duisburg-Essen. Sie promovierte 2017 zum Thema „Internet-communication disorder: Affektive und kognitive Mechanismen als zentrale Faktoren bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung einer pathologischen Nutzung“. Sie beschäftigt sich vordergründig mit Formen pathologischer Internetnutzung wie der Internet Gaming Disorder und der Nutzung von Online-Kommunikationsanwendungen.

Kontakt:
elisa.wegmann@uni-due.de



Prof. Dr. Matthias Brand, geboren 1975, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld. Seit 2009 ist er Professor für das Fachgebiet „Allgemeine Psychologie: Kognition“ an der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Er ist zudem wissenschaftlicher Leiter des „Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR)“ an der Universität Duisburg-Essen. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Fragen des menschlichen Entscheidungsverhaltens, insbesondere im Kontext der Nutzung „Neuer“ Medien sowie im Kontext von Suchtstörungen.

Kontakt:
matthias.brand@uni-due.de

Impressum

Herausgeber:

Landesanstalt für Medien NRW
Zollhof 2
D-40221 Düsseldorf
T +49 211 77007-0
F +49 211 727170
info@medienanstalt-nrw.de
www.medienanstalt-nrw.de

Kommunikation:

Sabrina Nennstiel (Leitung)

Förderung:

Mechthild Appelhoff (Leitung),
Dr. Meike Isenberg, Martin Müsgens

Gestaltung:

K12 Agentur für Kommunikation und Innovation GmbH

Druck:

Börje Halm, Wuppertal

Diese Broschüre wird unter der Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht (CC BY-NC-ND 4.0):
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.de>

