

Einstellungen, Erfahrungen und Emotionen hinsichtlich eines Internetverzichts unter Berücksichtigung der Persönlichkeit

Opinions, Experiences and Emotions Concerning a Voluntary Abdication of the Internet with Regard to Personality

Céline Külling & Daniel Süss

Themenschwerpunkt Medienpsychologie

Zusammenfassung

Das Internet ist zu einem täglichen Begleiter geworden und der Druck, ständig erreichbar sein zu müssen, steigt (Vorderer, Krömer & Schneider, 2016). Es verwundert daher nicht, dass sich zurzeit ein regelrechter Trend des „Abschaltens“ zeigt. Der Begriff des „Digital Detox“ ist zu einem Schlagwort in den Massenmedien und in der Populärliteratur (Maushart, 2011; Sieberg, 2011) geworden und verdeutlicht den Wunsch, sich in der analogen „Offline-Welt“ wiederzufinden. In der Wissenschaft wurde dieses Phänomen bis anhin noch kaum untersucht (Thomas, Azmititia & Whittaker, 2016). Die vorliegende Studie versucht, diese Lücke zu schließen. Im Rahmen einer Masterarbeit an der Universität Zürich¹⁾ wurde von März bis April 2018 eine Online-Befragung durchgeführt. Ziel der Studie war es, einen Einblick in die Einstellungen, Erfahrungen und Emotionen der TeilnehmerInnen in Bezug auf einen Internetverzicht zu gewähren. Zusätzlich sollte aufgezeigt werden, welchen Einfluss die Persönlichkeit auf diese Aspekte haben kann.

Abstract

The Internet has become a daily necessity and the pressure to be constantly available is increasing (Vorderer, Krömer & Schneider, 2016). It is therefore not surprising that there currently is a trend towards „switching off“. The term „digital detox“ has become popular in the mass media and mainstream literature (Maushart, 2011; Sieberg, 2011) and illustrates the desire to find oneself in the „offline world“. So far there has only been little research on the topic (Thomas, Azmititia & Whittaker, 2016). The present study attempts to close this gap. As part of a master thesis at the University of Zurich, an online survey was conducted from March to April 2018. The aim of the study was to provide an insight into the

opinions, experiences and emotions of the participants concerning the voluntary abdication of the Internet. In addition, the study investigated the influence the personality might have regarding these aspects.

1. Einleitung

Das Internet ist in der heutigen Zeit allgegenwärtig. Bereits Kinder im Vorschulalter nutzen Smartphones, Tablets und Ähnliches (Schoch, Waller, Domdey & Süss, 2018). Trotz oder gerade wegen der scheinbaren Unverzichtbarkeit des Internets zeigt sich jedoch zurzeit ein Trend, die eigene Mediennutzung kritisch zu hinterfragen und ab und an bewusste Auszeiten einzuplanen. Der Begriff des „Digital Detox“ ist zu einem Schlagwort in den Massenmedien und in der Populärliteratur (Maushart, 2011; Sieberg, 2011) geworden. Angefangen in den USA mit sogenannten „Digital Detox Camps“, erfreuen sich mittlerweile Workshops und Seminare auch im deutschsprachigen Raum wachsender Beliebtheit. Seit Neuestem ist es sogar allen iPhone-BesitzerInnen möglich, mit der Funktion „Bildschirmzeit“ ihre eigenen Nutzungszeiten zu beobachten und einzuschränken. Trotz dieses enormen öffentlichen Interessens ist das Thema des bewussten „Digitalentzugs“ in der Wissenschaft aber noch kaum erforscht (Thomas, Azmititia & Whittaker, 2016). Es gibt zwar eine Reihe an Studien (Correa, Hinsley & de Zúñiga, 2010; Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010; Tan & Yang, 2013), die das Nutzungsverhalten verschiedener Personengruppen untersuchen, jedoch nur wenige vergleichbare Arbeiten (Atchley, Strayer & Atchley, 2012; Tehranian, 2013; Thomas, Azmititia & Whittaker, 2016), die das Nicht-Nutzen oder den Verzicht auf das Internet erforschen. Die vorliegende Studie möchte an dieser Forschungslücke anknüpfen und das Thema des Internetverzichts näher untersuchen. Hierbei sollen