

Suchtgefahren von Smartphones: Analyse und Handlungsempfehlungen

Bachelorarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades „Bachelor of Science (B.Sc.)“ im Studiengang
Wirtschaftswissenschaften der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät
der Leibniz Universität Hannover

vorgelegt von

Name: Schmidtke



Vorname: Kerstin



Prüfer: Prof. Dr. nat. Michael H. Breitner

Ort, den*: 11.08.2015

*(Datum der Beendigung der Arbeit)

Inhaltsverzeichnis

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	II
Abkürzungsverzeichnis.....	III
Abstrakt	IV
1. Einleitung.....	1
1.1 Motivation und Relevanz des Themas	1
1.2 Zielsetzung.....	3
1.3 Aufbau der Arbeit.....	4
2. Grundlagen.....	6
2.1 Smartphone	6
2.2 Smartphone-Sucht	8
2.2.1 Einleitung und Begriffsdefinition	8
2.2.2 Medizinische Anerkennung von Smartphone-Sucht	11
3 Forschungsstand: Status Quo	13
3.1 Allgemeine Studien zum Nutzungsverhalten von Smartphones.....	13
3.2 Forschungsgegenstand.....	23
4 Empirische Untersuchung	24
4.1 Gewählte Forschungsmethode	24
4.2 Ergebnisdarstellung der Untersuchung.....	26
4.3 Ergebnisdiskussion	31
4.5 Limitationen.....	35
5. Handlungsempfehlungen zum gesunden Umgang mit dem Smartphone	37
6. Zusammenfassung und Ausblick.....	42
Literaturverzeichnis.....	44
Anhang.....	49
Ehrenwörtliche Erklärung	54

1. Einleitung

1.1 Motivation und Relevanz des Themas

In Zeiten der zunehmenden Digitalisierung und des immer größer werdenden Informationsbedarfs ist das Smartphone zu einem Alleskönner avanciert und erleichtert den Alltag vieler Menschen. Eben mal kurz nachschauen, wann der nächste Zug fährt, in welcher Entfernung die nächste Tankstelle zu finden ist oder schnell per WhatsApp die anstehende Geburtstagsfeier planen. Wer kennt es nicht? Aber was geschieht, wenn das Smartphone nicht mehr allein als Helfer im Alltag dient sondern eine regelrechte Abhängigkeit aufweist?

Mittlerweile sehen sich die Menschen mit einer neuen Generation des Homo Sapiens konfrontiert: der „Head-Down-Generation“ (dt. „Kopf-unten-Generation“). So wird derzeit schon spöttisch die Generation genannt, die nicht geradeaus sehen kann, denn der Kopf ist dauerhaft nach unten auf das Smartphone gerichtet.¹

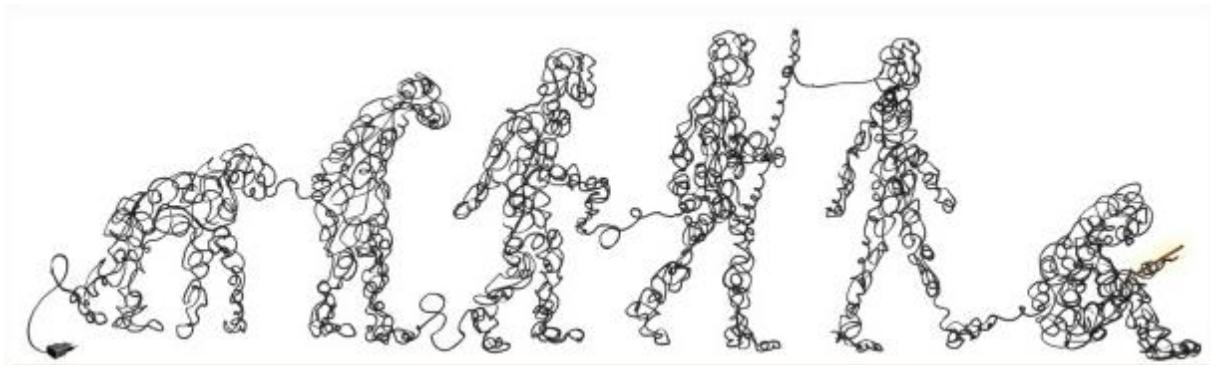


Abb. 1: Entwicklung des Homo Sapiens im Smartphone-Zeitalter
Quelle: Screenshot aus dem Internet

Schon morgens startet der Tag mit der Weckrufffunktion des Smartphones. Bereits nach dem Aufwachen geht der erste Blick auf das Smartphone, um sich zu vergewissern, dass über Nacht keine wichtigen Mitteilungen in den sozialen Medien verbreitet wurden.² Im Bad ist das klassische Radio dem Alleskönner Smartphone gewichen. Mit nur einem Knopfdruck kann zwischen den Lieblingsradiosendern hin und her geschaltet werden.

Auch das Familienfrühstück im Smartphone-Zeitalter hinterlässt seine Spuren. Der Familienvater prüft noch kurz vor Arbeitsbeginn seine anstehenden Termine, der Sohn schaut per Smartphone nebenher auf den Vertretungsplan seiner Schule, währenddessen erste Nachrichten über WhatsApp hereinkommen. Seine kleinere Schwester nimmt nicht aktiv am Familienfrühstück teil, sondern hört das neue Album ihrer Lieblingskünstlerin über die Kopfhörer ihres Smartphones. Eines steht fest, das Smartphone-Virus hat uns schon generationsübergrei-

¹ vgl. Hüneborn, J. (2015) in „Mobil-Wahn“

² vgl. Insight Express (2014)

find erwischt.³ Weder beim Essen mit Freunden oder der Familie, noch beim Arbeitsplatz kann der Blick vom Smartphone abgewendet werden, aus Angst etwas auf Twitter, Facebook, Instagramm oder WhatsApp verpassen zu können. Lästige Wartezeiten in Arztpraxen oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln werden heutzutage mit dem Kontrollieren und Beantworten von Emails und dem Chatten auf sozialen Netzwerken überbrückt.

Längst ist das Smartphone zu einem Alltagsgegenstand geworden und kaum einem anderen mobilen Medium wird solche eine große Aufmerksamkeit geschenkt. Die mobile Kommunikation ist allgegenwärtig und losgelöst von Raum und Zeit vergessen einige beinahe alles um sich herum. So ist es nicht verwunderlich, dass einige die Farbe des Himmels nur vom eingestellten Hintergrundbild ihres Homescreens her kennen.⁴ Fällt der erste Schnee im Winter verbreitet sich diese Nachricht wie ein Lauffeuer in den sozialen Netzwerken, als würde diese Spezies zum ersten Mal Schnee erblicken. Einige erreicht diese Nachricht früher, als tatsächlich das Treiben des Winters aus dem Fenster zu beobachten. Die sozialen Netzwerke gehören zum Tagesablauf wie das tägliche Zähneputzen. Als ständiger Begleiter des Lebens drängt sich die Vermutung auf, dass Menschen ihrem Smartphone eine höhere Beachtung schenken, als ihrem realen Leben. Welche Smartphone-Nutzung ist noch gesund und wo fängt eine Abhängigkeit an?

Studien der Universität Bonn ergaben, dass gerade Jugendliche im Schnitt alle 7 Minuten auf ihr Smartphone schauen. Mit einer Smartphone-Nutzungsdauer von beinahe 3 Stunden täglich, widmen Jugendliche somit 20 Prozent ihrer täglichen wachen Zeit ihrem Smartphone. Dabei wird das Smartphone im Durchschnitt 135 Mal aktiviert.⁵

Wissenschaftler und Psychologen führen bereits den Begriff der „Nomophobie“ an, die Abkürzung für die so genannte „No-Mobile-Phone“-Phobie, auf Deutsch „Kein-Handy-Angst“.⁶ Ein Gefühl der Angst ohne Smartphone abgeschnitten von sozialen und geschäftlichen Kontakten zu sein.

Seit dem Durchbruch des Smartphones im Jahr 2007, mit dem iPhone 3 von Apple, wurde ein entscheidender Grundstein in der Geschichte der mobilen Kommunikation getätigt. Stetig steigende Verkaufszahlen zeigen auf, dass die zunehmende Mobilität und Vernetzung aufgrund des zunehmenden Informationsbedarfs einen enormen Zuspruch in Deutschland und der Welt findet. Junk, Geschäftsführer von BVDW, bezeichnet „Smartphones als Treiber des digitalen Wandels“.⁷ Bereits 45,6 Millionen Deutsche benutzen ein Smartphone, das ent-

³ vgl. Henneberg, H. (2015): Video

⁴ vgl. Hüneborn, J. (2015) in „Mobil-Wahn“

⁵ vgl. Focus Online (2014)

⁶ vgl. Fröhlich, C. (2012)

⁷ vgl. BITKOM Beitrag vom 11.06.2014

spricht einem Anteil von rund 64 % und die Anzahl ist steigend.⁸ Ein wesentlicher Grund für diese Entwicklung ist neben einer Vielzahl von ortsunabhängigen und einfachen Kommunikationsmöglichkeiten der hohe Grad an Individualisierung, der durch die Berücksichtigung persönlicher Präferenzen mithilfe von Applikationen ermöglicht wird.

Im digitalen Zeitalter kristallisieren sich bei der Smartphone-Nutzung nicht nur die Vorteile heraus, sondern die damit einhergehenden Gefahren einer Smartphone-Sucht steigen rapide an. Immer mehr Menschen verlieren sich in der mobilen Kommunikation.⁹

1.2 Zielsetzung

Ziel der vorliegenden Arbeit soll es sein, anhand des aktuellen Forschungsstandes im Bereich der Smartphone-Nutzung, eine Forschungslücke zu fokussieren und diese mithilfe einer empirischen Untersuchung eingehend zu analysieren.

Dabei sollen die Gefahren einer exzessiven Smartphone-Nutzung herausgestellt werden und aufgezeigt werden, welche Auswirkungen eine ständige Erreichbarkeit auf das Kommunikationsverhalten junger Menschen hat. In einem weiteren Aspekt soll analysiert werden, welche Auswirkungen eine vermehrte Smartphone-Nutzung auf die sozialen Beziehungen junger Menschen hat.

Infolgedessen sollen Handlungsempfehlungen und Strategien ausgesprochen werden, um ein gesundes Verständnis für den Umgang mit Smartphones zu erlangen und mögliche Entwicklungen in der Smartphone-Industrie aufzuzeigen.

⁸ vgl. Statista vom April 2015

⁹ vgl. Farke, G. (2003)

1.3 Aufbau der Arbeit

Nachdem eine Einleitung in das höchst aktuelle Thema gegeben wurde, wird im zweiten Kapitel eine Abgrenzung signifikanter Begrifflichkeiten vorgenommen. Dabei soll zum einen das Smartphone (2.1) definiert werden und im Anschluss eine Einführung in das Thema Smartphone-Sucht (2.2) erfolgen. Zur genaueren Erläuterung wird hier der Begriff der Internet-Sucht mit aufgeführt. Zudem werden auch die Risiken und Gefahren beschrieben, die mit einer erhöhten Smartphone-Nutzung einhergehen. Das dritte Kapitel stellt den aktuellen Forschungsstand dar, indem allgemeine Studien zum Nutzungsverhalten von Smartphones präsentiert werden.

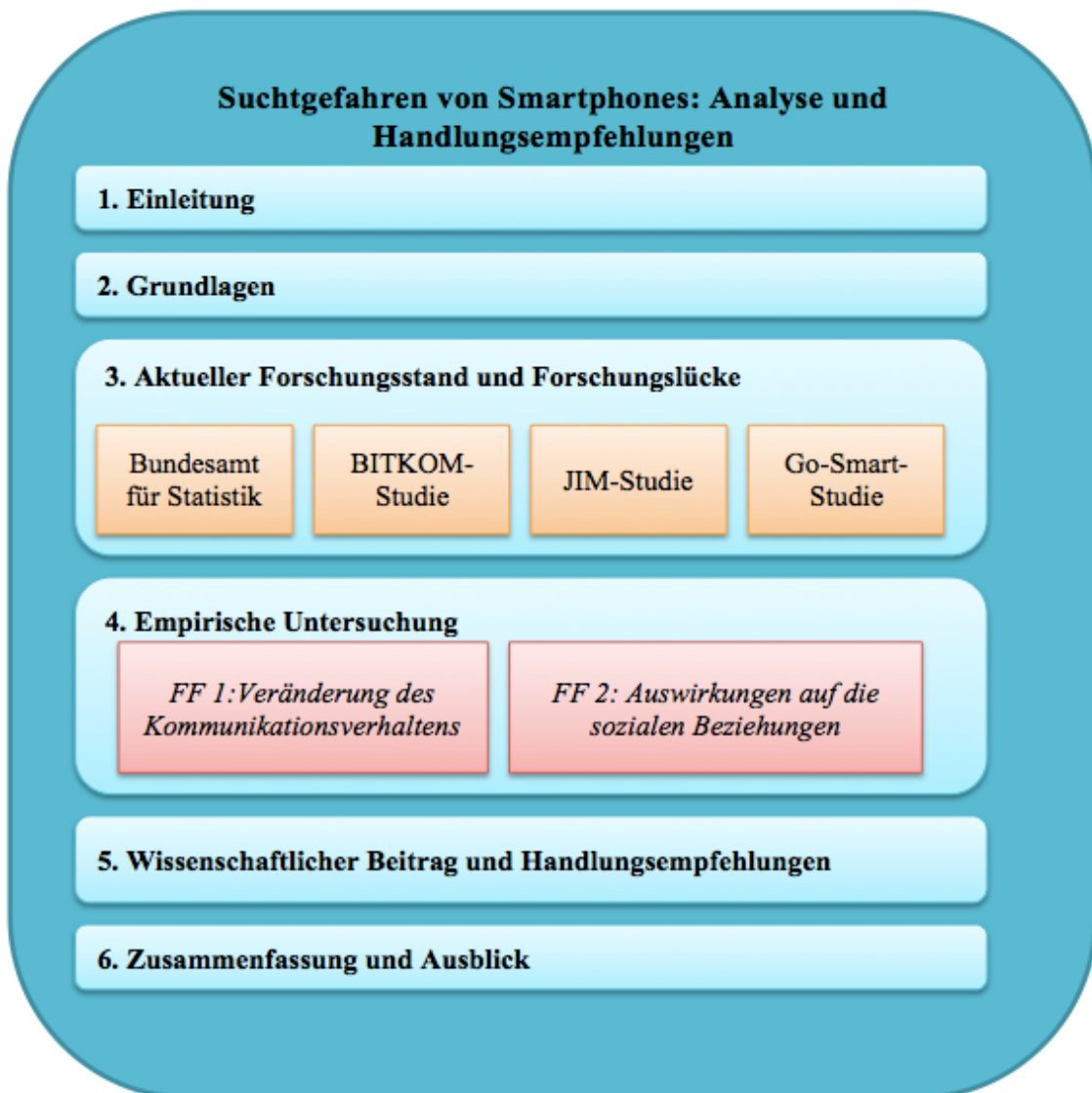


Abb. 2: Grafische Übersicht zur Struktur der Arbeit
Quelle: eigene Darstellung

Basierend auf den dargestellten Studien zum Nutzungsverhalten von Smartphones werden zwei Forschungsgegenstände fokussiert. Zum einen werden die Auswirkungen der vermehrten Smartphone-Nutzung auf das Kommunikationsverhalten junger Menschen eruiert und

zum anderen welche Auswirkungen die vermehrte Smartphone-Nutzung auf die sozialen Beziehungen junger Menschen hat. Zuvor wird die gewählte Forschungsmethodologie vorgestellt. Mithilfe der Ergebnisse aus der Untersuchung soll die Suchtgefahren von Smartphones verdeutlicht und diskutiert werden. Limitationen werden aufgezeigt und anschließend erfolgt in Kapitel 5 ein wissenschaftlicher Beitrag zum Thema Suchtgefahr von Smartphones. Es werden Handlungsempfehlungen und Strategien ausgesprochen, die einer Gefahr von Smartphone-Sucht im heutigen Zeitalter entgegenwirken bzw. die Risiken als solche eindämmen sollen. In Kapitel 6 folgt eine Zusammenfassung der Arbeit und es wird ein Ausblick auf weitere Forschungsaspekte gegeben.

Anzumerken ist vorweg, dass aus Gründen der leichteren Lesbarkeit auf eine geschlechterspezifische Differenzierung, wie bspw. NutzerInnen, verzichtet wird. Die Formulierungen gelten für beide Geschlechter und geben kein Werturteil ab.

6. Zusammenfassung und Ausblick

Der Fokus der vorliegenden Arbeit liegt auf den Suchtgefahren von Smartphones. Auf Basis dessen wurde zuerst eine Einführung in das Thema gegeben und wichtige theoretische Grundlagen erläutert. Smartphone-Sucht ist bis heute keine anerkannte Krankheit und noch immer wird spekuliert, ob es sich hierbei um eine eigenständige Krankheit handelt oder ob es ein Symptom einer bereits bestehenden psychischen Erkrankung ist. Die Studien und Modelle im dritten Teil zeigen auf welchen Stellenwert Smartphones im digitalen Zeitalter eingenommen haben und in welchem rasanten Tempo sich Menschen den veränderten Bedingungen der Medien- und Kommunikationsrealitäten anpassen. Das Smartphone ist seit seiner Grundsteinlegung im Jahr 2007 mit dem iPhone von Apple zu dem bedeutendsten Kommunikationsmedium im heutigen Zeitalter geworden. Aufgrund der vielen Funktionen und Anwendungen, die ein Smartphone bietet, birgt es ein hohes Suchtpotenzial und führt bei exzessivem Gebrauch zu negativen Auswirkungen.

Als potenzielle Testgruppe für die empirischen Untersuchung bot sich die Gruppe der Studenten an, da an sie eine hohe Erwartungshaltung gerichtet ist in Bezug auf den Umgang mit Smartphones und Laptops. Dies fördert die Gefahr einer Smartphone-Sucht erheblich. Die Ergebnisse der Untersuchungen zeigten, dass Studenten sich der veränderten Kommunikationskultur angepasst haben. Ständige Erreichbarkeit und der unentwegte Zugang zum Internet führen zwar zu einer Stärkung der sozialen Bedingungen, aber führen auch dazu, dass das Smartphone immer mehr Raum im Leben eines Menschen einnimmt. Immer häufiger werden sie als Störfaktor in persönlichen Gesprächen angesehen, denn oft wird bei der leisesten Vibration der reale Gegenüber vernachlässigt und die Aufmerksamkeit dem Smartphone gewidmet. Die größte Suchtgefahr stellen derzeit die Kommunikationsanwendungen sei es WhatsApp oder Facebook dar.

Bis heute existieren noch zu wenig repräsentative Studien zum Thema Suchtgefahren von Smartphones bzw. über die Entwicklung einer Smartphone-Sucht. Aufgrund der Aktualität des Themas weisen eine Vielzahl von Studien unterschiedliche Erhebungsinstrumente auf, die einen Vergleich untereinander kaum ermöglichen. Um geeignete Studien zu diesem Thema zu erhalten und den Mangel an epidemiologische⁸⁰ Daten zu beheben, müsste zunächst ein geeignetes diagnostisches Instrument vorgelegt werden. Auf Basis dessen wären regelmäßige internationale epidemiologische Studien an repräsentativen Stichproben möglich und dringend erforderlich.⁸¹

⁸⁰ wissenschaftliche Daten, die Ursachen und Folgen von gesundheitsbezogenen Zuständen und Ereignissen in Bevölkerung oder Population widerspiegeln

⁸¹ vgl. Petersen, K. U. et al. (2009): S. 13 f.

Es stellt sich außerdem die Frage, inwieweit Smartphone-Sucht vor dem heutigen gesellschaftlichen Hintergrund normal ist. Unsere Gesellschaft ist geprägt durch eine digital basierte Ökonomie. Viele Anwendungen und Funktionen werden auf einem Smartphone vereint. Während man früher man Frühstückstisch noch mit einer Bildzeitung saß, ist diese heutzutage digital über das Smartphone abrufbar. In vielen Situationen führt die Flexibilität und Handlichkeit der Smartphones zu einer Vereinfachung der Nutzungsgewohnheiten.

Jeder sollte die Verantwortung für seine eigene geistige Gesundheit tragen und Bewusstsein über eine nachhaltige Kommunikationskultur erlangen. So sollte es zur Grundausstattung eines Smartphones gehören beim Entriegeln schon darauf hingewiesen zu werden, wann das letzte Mal das Smartphone betätigt wurde. Nachhaltige erfolgreiche Lösungen werden sich deutlich komplexer darstellen und werden von Forschern und Wissenschaftlern schon seit einigen Jahren untersucht.

Zweifelsohne besitzen Smartphones einen erschreckend hohen Suchtfaktor! Dennoch ist deutlich zu beachten, dass nicht das Kommunikationsmittel das Problem macht, sondern der Umgang damit.⁸² Letzen Endes kann alles zu einer Sucht werden. Menschen sollten sich die Vorteile der Technik zu nutze machen und beachten, wann die Smartphones so viel Raum einnehmen, dass sie anfangen den Nutzer und die Gesellschaft zu versklaven. Eine ständige Verbindung zum Internet über das Smartphone führt zudem dazu, dass Menschen immer mehr Spuren im Internet hinterlassen und zum gläsernen Menschen werden. Die Privatsphäre schwindet dadurch erheblich und Datenmissbrauch wird vorgebeugt.

Ein Forschungsausblick wäre im Bereich der psychischen Erkrankungen. Um der Frage nachzugehen, ob psychische Störungen Ursache oder Folge der Smartphone-Sucht sind, wäre eine Längsschnittstudie vorteilhaft, da Smartphone-Sucht häufig komorbide⁸³ Störungen aufweist. Längsschnittstudien müssten demnach bereits bei Kindern vor Beginn einer eigenständigen Smartphone-Nutzung ansetzen und die sozialen und individuellen Wandlungsprozesse der Kinder bis ins jugendliche Alter beobachten. Nur so könnten Aussagen getroffen werden, ob und wie häufig andere psychiatrische Erkrankungen vor Entwicklung der Smartphone-Sucht vorlagen. Zudem könnten die Erkenntnisse Aufschluss darüber geben, ob es sich bei der Smartphone-Sucht um ein eigenständiges Störungsbild handelt oder ob es ein Syndrom einer bereits bestehenden Krankheit widerspiegelt.⁸⁴

„Das Problem zu erkennen ist wichtiger, als die Lösung zu erkennen, denn die genaue Darstellung des Problems führt zur Lösung.“⁸⁵

⁸² vgl. Dr. Bernhaut, A. (2008)

⁸³ Als Komorbidität werden in der Medizin ein oder mehrere zusätzlich zu einer Grunderkrankung vorliegende, diagnostische abgrenzbare Krankheits- oder Störungsbilder bezeichnet

⁸⁴ vgl. Petersen, K. U. et al. (2009): S. 267

⁸⁵ Zitat von Albert Einstein (1879 -1955)