

Tagung Virtuelle Welten und Suchtprävention, Wien, 12.-14.10.2009

Medien-, Online-, Internetsucht

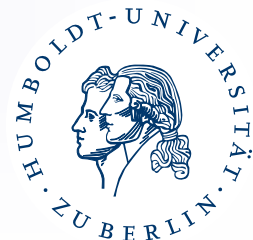
Theoretische Begriffe und empirische Befunde



Prof. Dr. Matthias Jerualem

*Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und
Gesundheitspsychologie*

Humboldt-Universität Berlin



I Online- bzw. Internetsucht;
Begriff, Forschung, Kriterien zur Diagnostik

II Psychometrisches Instrument zur Diagnostik:
Internetsuchtskala (ISS-20)

III Epidemiologie: Prävalenz, Risiko- und Schutzfaktoren
exzessiver Internetnutzung – aktuelle Befunde aus

- Berliner Online-Studien zur Internetsucht
- Offline-Schülerstudie zu exzessiver Internetnutzung

IV Prävention

Internetsucht: Begriffsbestimmung



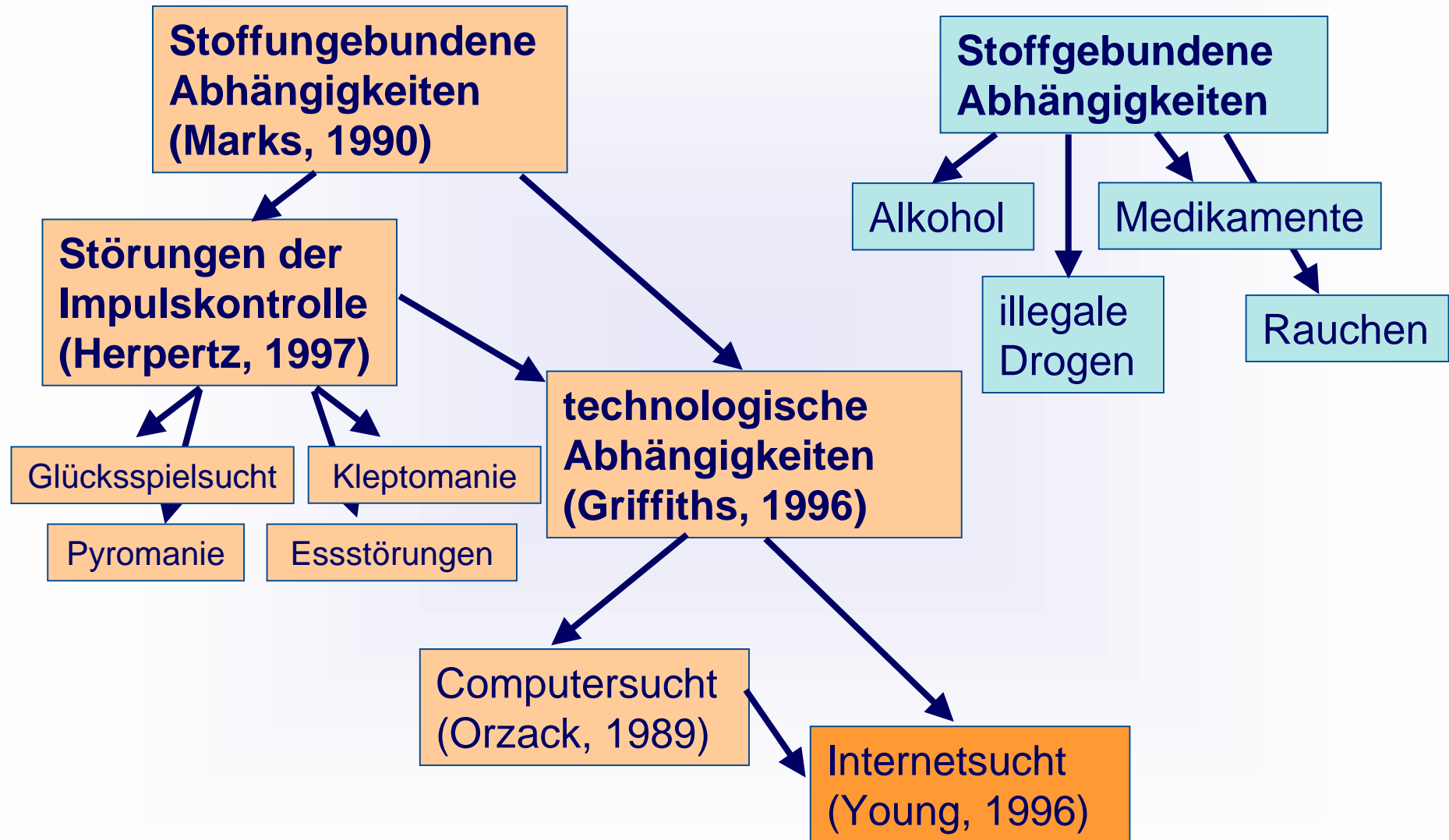
Internationale Synonyme

- (Inter-)Net Addiction
- Online Addiction
- Internet Addiction Disorder (IAD)
- Pathological Internet Use (PIU)
- Cyberdisorder

Nationale Synonyme

- Internetsucht
- Onlinesucht
- Internetabhängigkeitssyndrom (IAB)
- Pathologischer Internet-Gebrauch (PIG)
- Internetabhängigkeit

Internetsucht: Abgrenzung und Differenzierung



Entdeckung der „Internetsucht“

- 1995: **Ivan Goldstein** (Psychiater, New York)
Veröffentlichung einer Liste von Symptomen der „Internetsucht“
in der Experten-Mailingliste „*Psychology of the Internet*“
(als scherzhafte Scheindiagnose)
- Erwartung:
Belustigte Reaktionen von Kollegen
- Folge:
eine Vielzahl an e-mails von
Personen, die meinten von einer
solchen Störung betroffen zu sein



Forschung zur „Internetsucht“ 1

- 1996: erste wissenschaftliche Versuche, empirische Nachweise zum Phänomen Internetsucht zu erhalten

Übertragung der Kriterien des pathologischen Spielens aus DSM-IV (z.B. K. Young, USA, 1996, 1998)

Sie klassifizierte Personen als internetsüchtig“, auf die analog der Kriterien der „Glücksspielsucht“ über ein Jahr mindestens fünf von acht zutreffen. Weitere Ansätze: Morahan-Martin & Schumacher USA, 1997; erste deutschsprachige Studie: Zimmerl & Panosch, Österreich, 1998 (nur Chatroom).

Übertragung der Definitionsmerkmale der Abhängigkeit von psychotropen Substanzen gem. DSM-IV oder ICD-10

auf den Bereich der Internetnutzung (z.B. Brenner, 1997; Scherer, 1997, USA; Griffithsm, 1999, UK)

Forschung zur „Internetsucht“ 2

- Inzwischen liegt weltweit eine Vielzahl an Studien vor
- Datenbankenanalyse zu „Internet addiction“ (2004-2008)
 - Medline:** 247 Studien
 - PsycINFO:** 463 Studien
- Angaben zu **Prävalenzraten** in internationalen Studien:
 - Range: 2,3% - 79%**

Hauptprobleme der Studien zur „Internetsucht“

Mangelhafte psychometrische Messung:

- keine Angaben zu psychometrischen Gütekriterien (Reliabilität, Validität oder Objektivität der Daten)
- Heranziehung unterschiedlicher Kriterien (z.T. einfache Checklisten, zeitliche Dauer der Internetnutzung)

Mangelhafte Repräsentativität der Stichproben:

- Selektive Stichproben - Überschätzung der Prävalenz der Internetsucht?
- keine Studie bemüht sich um korrigierte Schätzungen

I

Online- bzw. Internetsucht;
Begriff, Forschung, Kriterien zur Diagnostik

II

Psychometrisches Instrument zur Diagnostik:
Internetsuchtskala (ISS-20)

III

Epidemiologie: Prävalenz, Risiko- und Schutzfaktoren
exzessiver Internetnutzung – aktuelle Befunde aus

- Berliner Online-Studien zur Internetsucht
- Offline-Schülerstudie zu exzessiver Internetnutzung

IV

Prävention

Vorschlag zur Definition von Internetsucht und exzessiver Internetnutzung

Hahn & Jerusalem (2001):

- Exzessive Internetnutzung und Internetsucht können unter Heranziehung spezifischer Abhängigkeitskriterien definiert werden.
- Internetsucht ist zu verstehen als eine moderne Verhaltensstörung und eskalierte Normalverhaltensweise, die an das Internet als Austragungsort gebunden ist.

Kriterien der Internetsucht *(Hahn & Jerusalem, 2001)*

Von „Internetabhängigkeit“ oder „Internetsucht“ soll dann gesprochen werden, wenn die folgenden fünf Kriterien erfüllt sind:

1. Einengung des Verhaltensraums

Über längere Zeitspannen wird der **größte Teil des Tageszeitbudgets zur Internetnutzung** verausgabt

2. Kontrollverlust

Die Person hat die **Kontrolle bezüglich des Beginns und der Beendigung ihrer Internetnutzung weitgehend verloren**

Kriterien der Internetsucht *(Hahn & Jerusalem, 2001)*

3. Toleranzentwicklung

Im Verlauf wird **zunehmend mehr Zeit für internetbezogene Aktivitäten** verausgabt, d.h. die „Dosis“ wird im Sinne von Kriterium 1 gesteigert

4. Entzugserscheinungen

Bei zeitweiliger, längerer Unterbrechung der Internetnutzung treten **psychische Beeinträchtigungen** auf (Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität) und psychisches **Verlangen zur Wiederaufnahme** der Internetaktivitäten.

Kriterien der Internetsucht *(Hahn & Jerusalem,2001)*

5. Negative Konsequenzen im sozialen u. im Leistungsbereich

Wegen der Internetaktivitäten stellen sich insbesondere in den Bereichen „soziale Beziehungen“ (z.B. Ärger mit Freunden) sowie „Arbeit und Leistung“ (z.B. Schule) **negative Konsequenzen** ein.

Internetsuchtskala ISS-20

(Hahn & Jerusalem, 2001)

1. Kontrollverlust

z.B. „Ich habe schon häufiger vergeblich versucht, meine Zeit im Internet zu reduzieren.“

2. Toleranzentwicklung

z.B. „Mein Verlangen danach, mehr Zeit im Internet zu verbringen, hat sich im Vergleich zu früher ständig erhöht.“

3 Entzugserscheinungen

z.B. „Wenn ich nicht im Internet sein kann, bin ich gereizt und unzufrieden.“

4. Negative Konsequenzen im Bereich sozialer Beziehungen

z.B. „Seitdem ich das Internet nutze, haben sich einige Freunde von mir zurückgezogen“

5. Negative Konsequenzen im Bereich Arbeit und Leistung

z.B. „Meine Leistungen in der Schule/im Beruf leiden unter meiner Internet-Nutzung.“

Forschungsprojekte zu „Stress und Sucht im Internet“ Humboldt-Universität Berlin 1999 - 2009

Stress und Sucht im Internet



Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie
und Gesundheitspsychologie
Humboldt-Universität zu Berlin



I

Online- zw. Internetsucht;
Begriff, Forschung, Kriterien zur Diagnostik

II

Psychometrisches Instrument zur Diagnostik:
Internetsuchtskala (ISS-20)

III

Epidemiologie: Prävalenz, Risiko- und Schutzfaktoren
exzessiver Internetnutzung – aktuelle Befunde aus

- Berliner **Online-Studien** zur Internetsucht
- Offline-Schülerstudie zu exzessiver Internetnutzung

IV

Prävention

Ergebnisse von vier Studien im Überblick

- *Wie hoch ist die Prävalenzrate?*
- *Welche Inhalte im Netz haben Suchtpotential?*
- *Gibt es Risikogruppen oder Schutzfaktoren?*
- *Welche Personen sind betroffen?*
- *Was sind mögliche Gründe für Internetsucht?*

Stress und Sucht im Internet



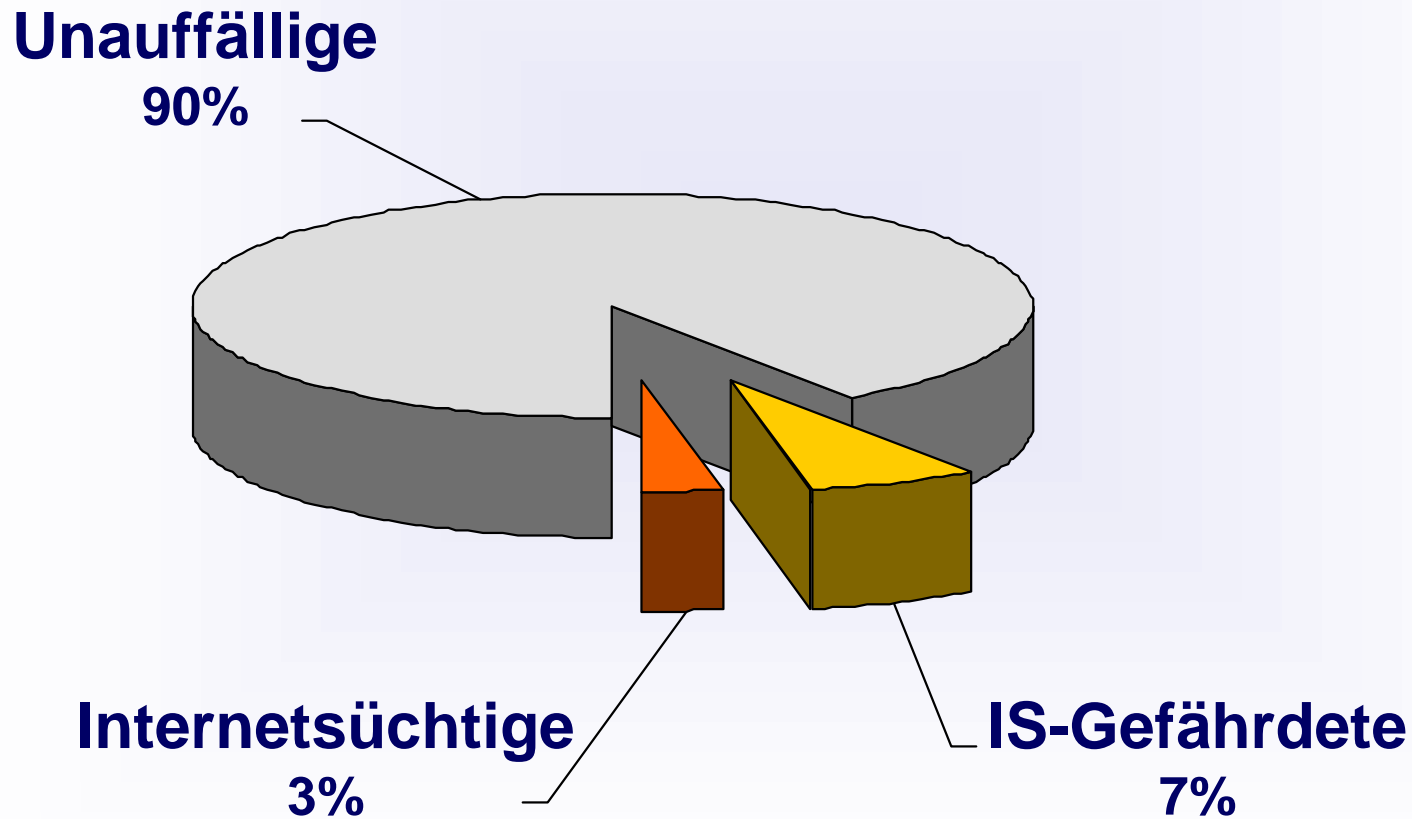
Online-Studie
der Humboldt-Universität
zu Berlin



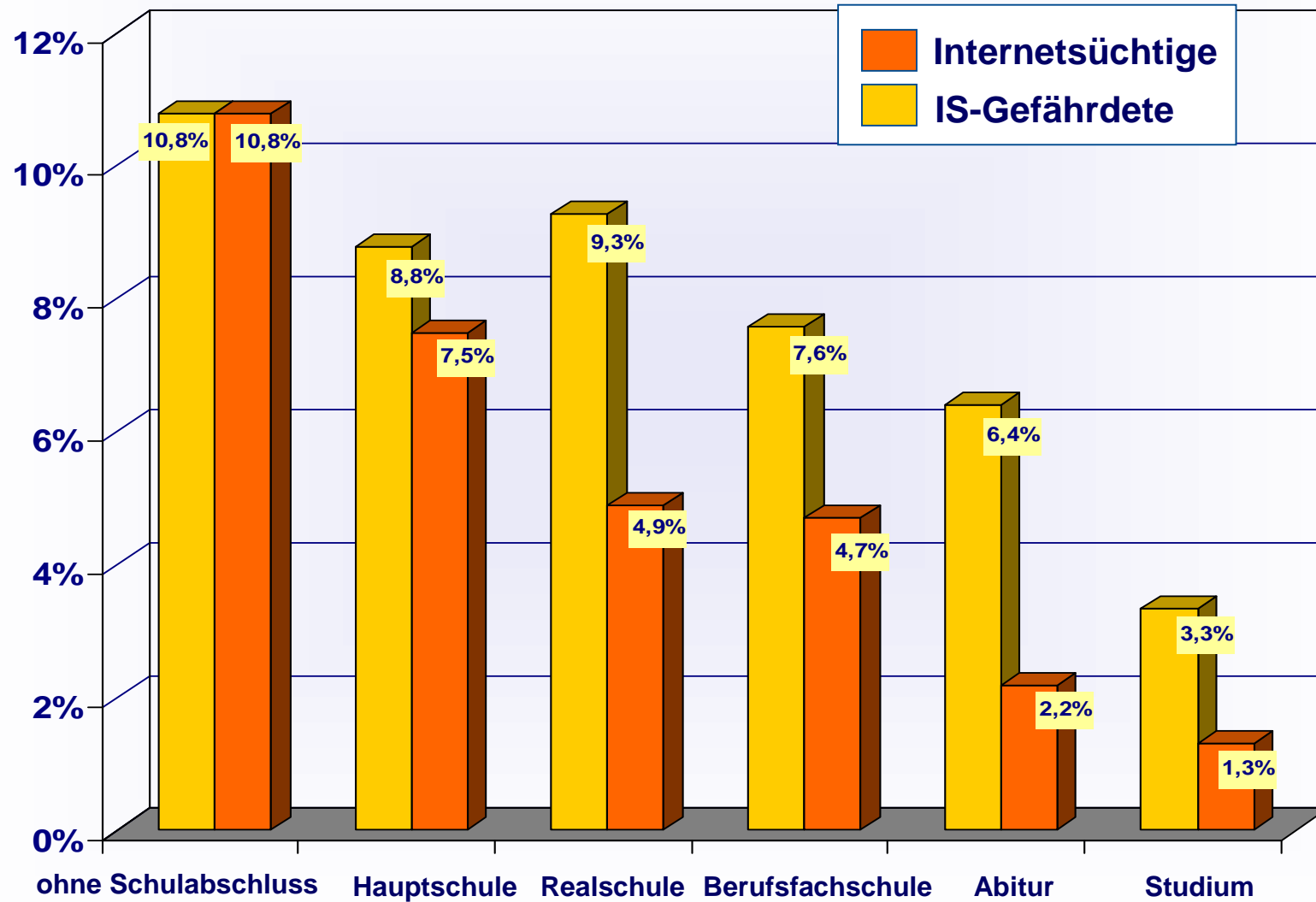
Berliner Online-Studien (*Hahn & Jerusalem 1999 - 2005*)

Prävalenzschätzung der Internetsucht

Pilotstudie (N=7.049)

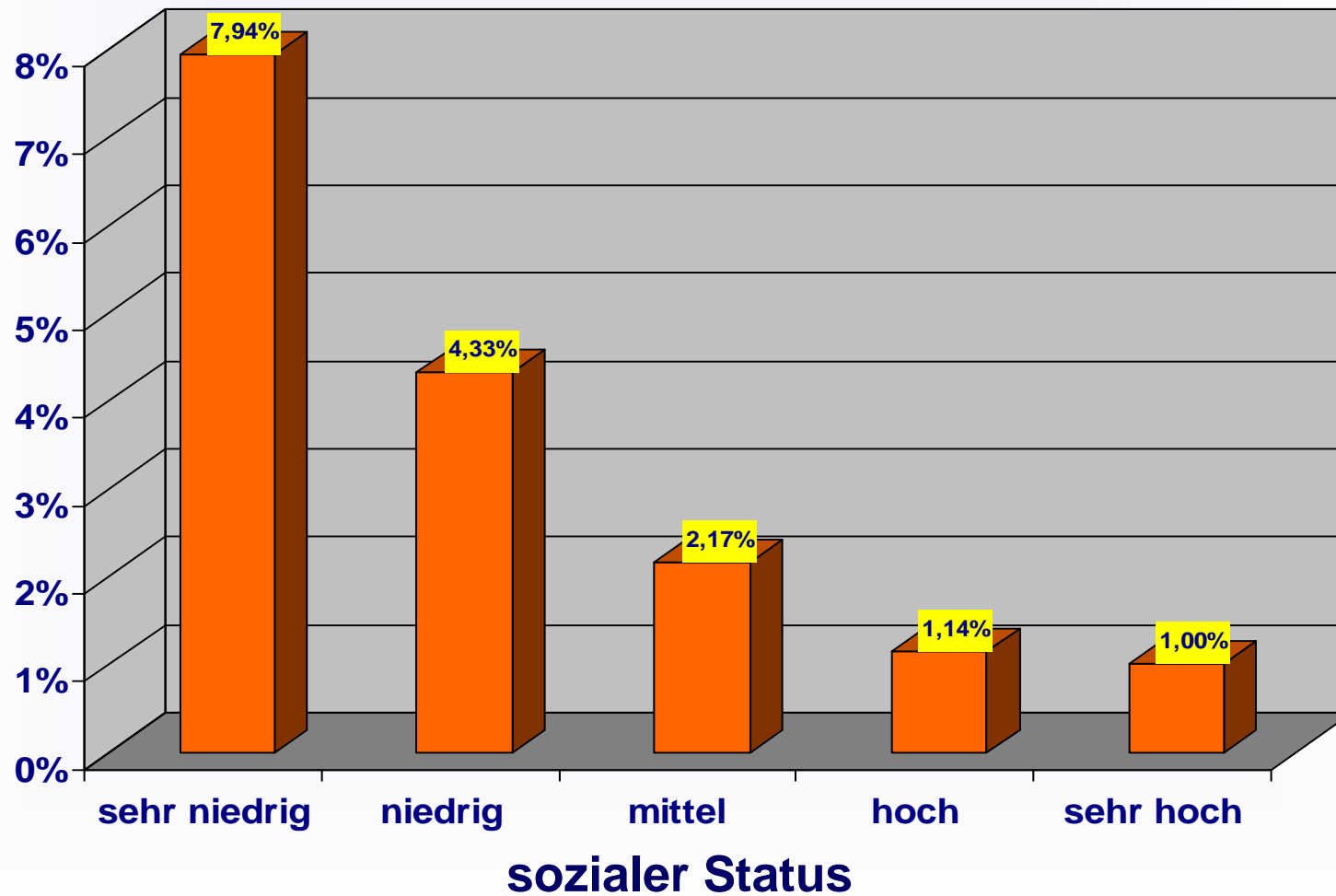


Studie 1: Schulbildung und Internetsucht

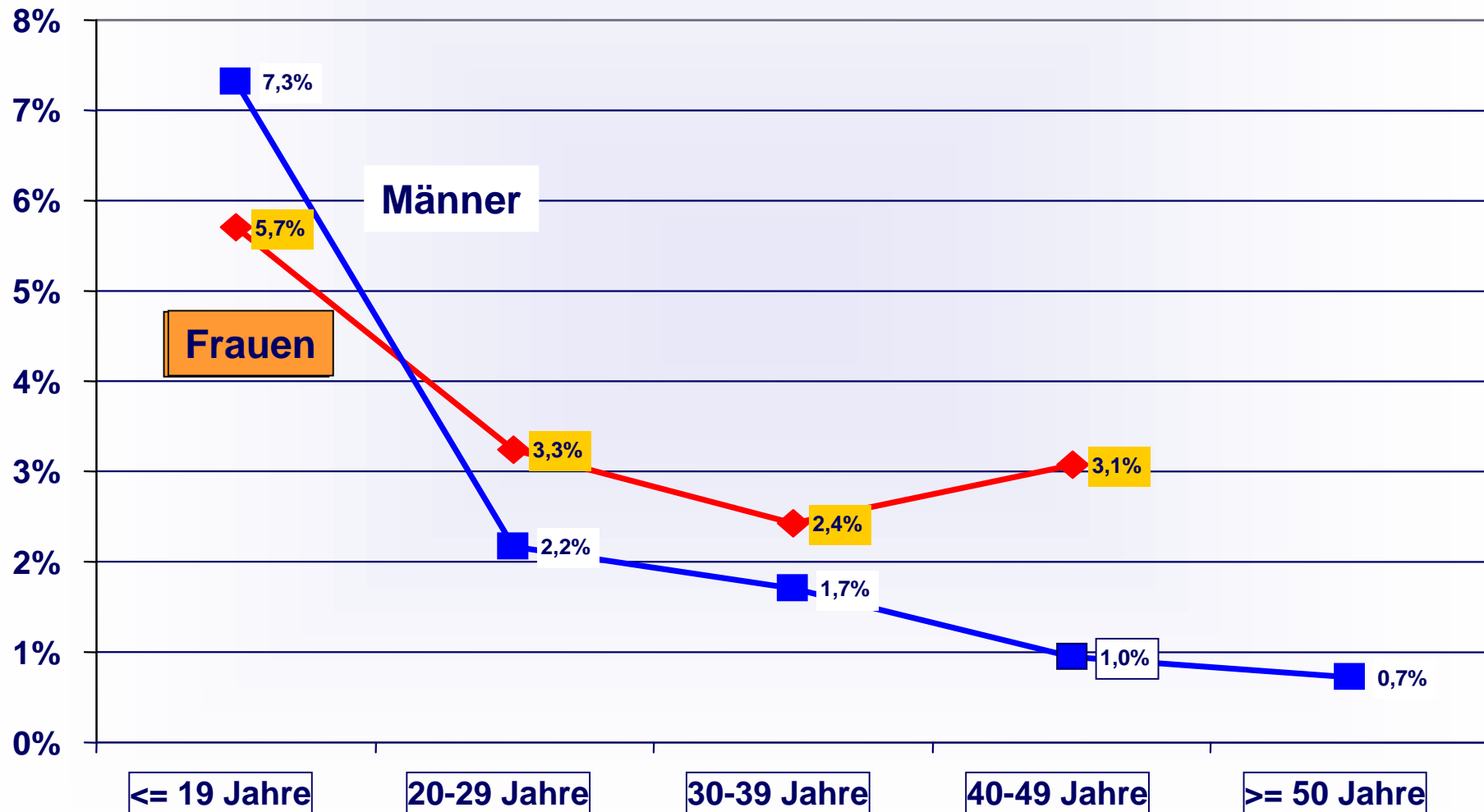


Studie 1: Internetsucht in Abhängigkeit vom sozialen Status

Handlungsspielraum/berufliche Autonomie



Studie 1: Internetsucht in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht



Untersuchung potentieller Risiko- und Schutzfaktoren



Personale Ressourcen/Defizite

- Impulskontrolle
- Depressivität
- Schüchternheit
- Selbstwertgefühl
- Stresserleben
- Stressbewältigung

Soziale Ressourcen/Defizite

- Soziale Unterstützung
- Soziale Konflikte
- Einsamkeit

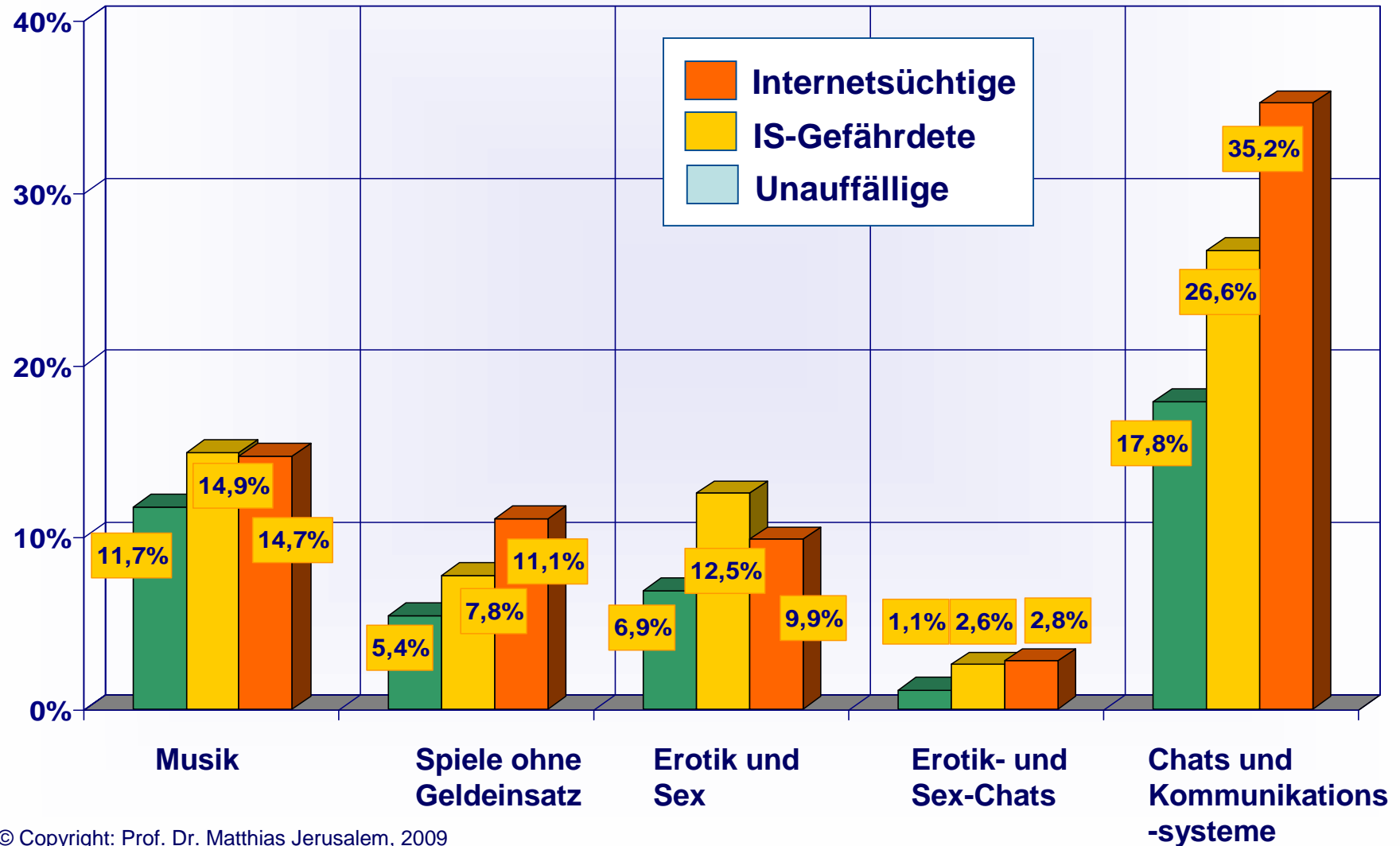
Gesundheitsbezogene Variablen

- Nikotin-, Alkohol-, Drogenkonsum
- Körperliche Beschwerden

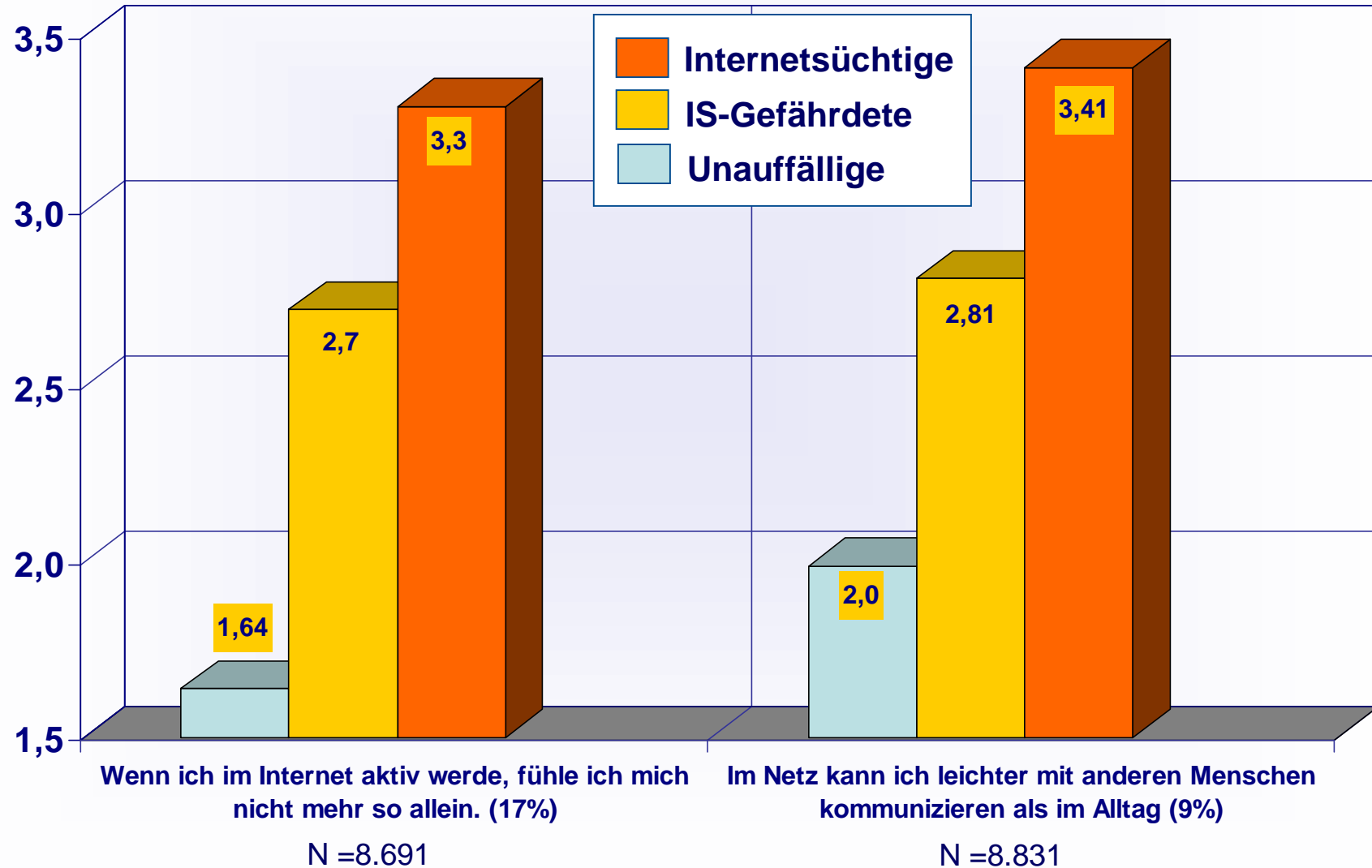
Internetspezifische Faktoren

- Konsequenzerwartungen
- Selbstwirksamkeit (Internet)
- Internet-Nutzungsverhalten
- Internetbezogenes emotionales Befinden

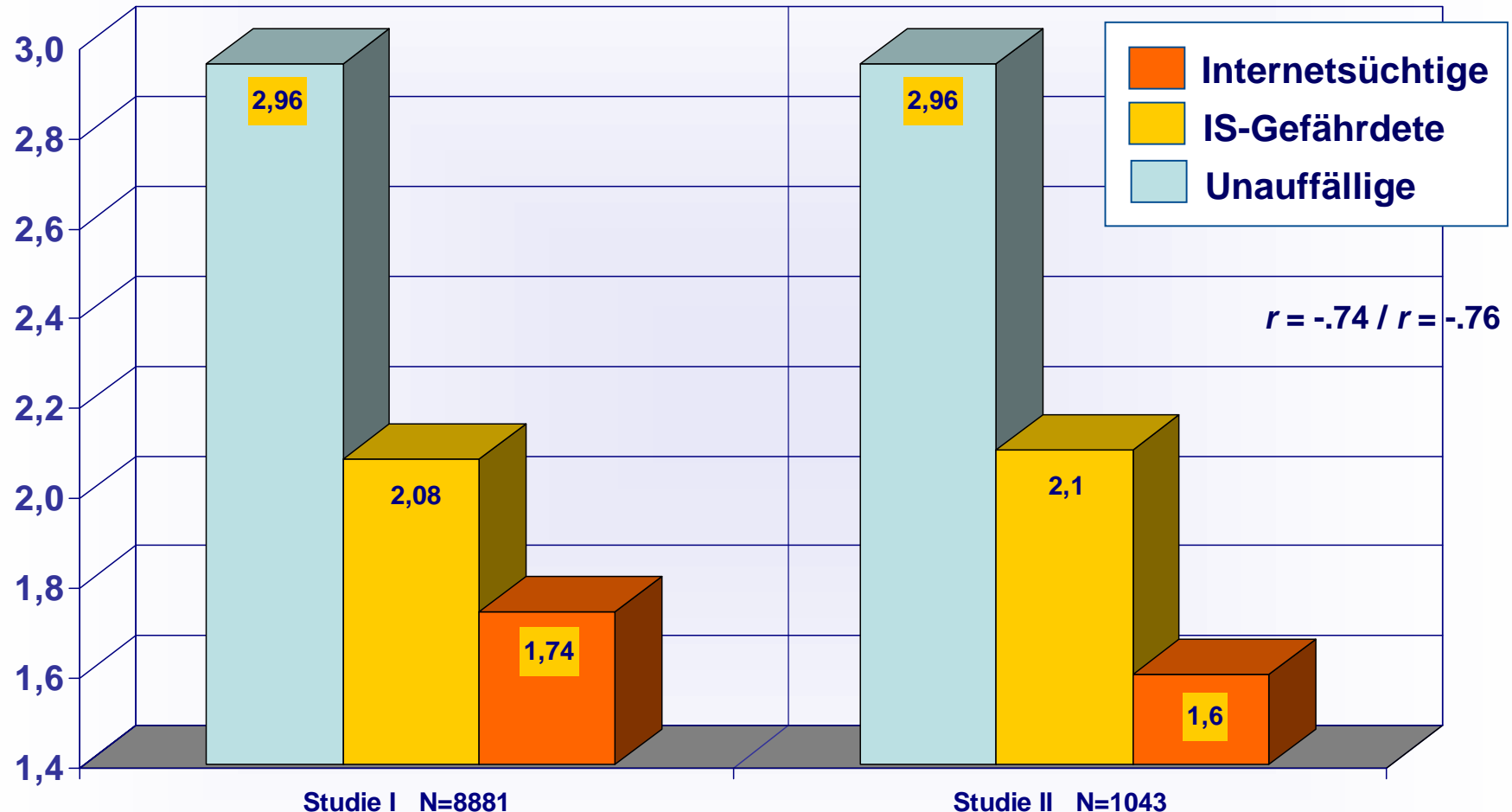
Studie 1: Unterschiede in der Nutzung ausgewählter Internetinhalte



Studie 1: Soziale Konsequenzerwartungen und Internetsucht



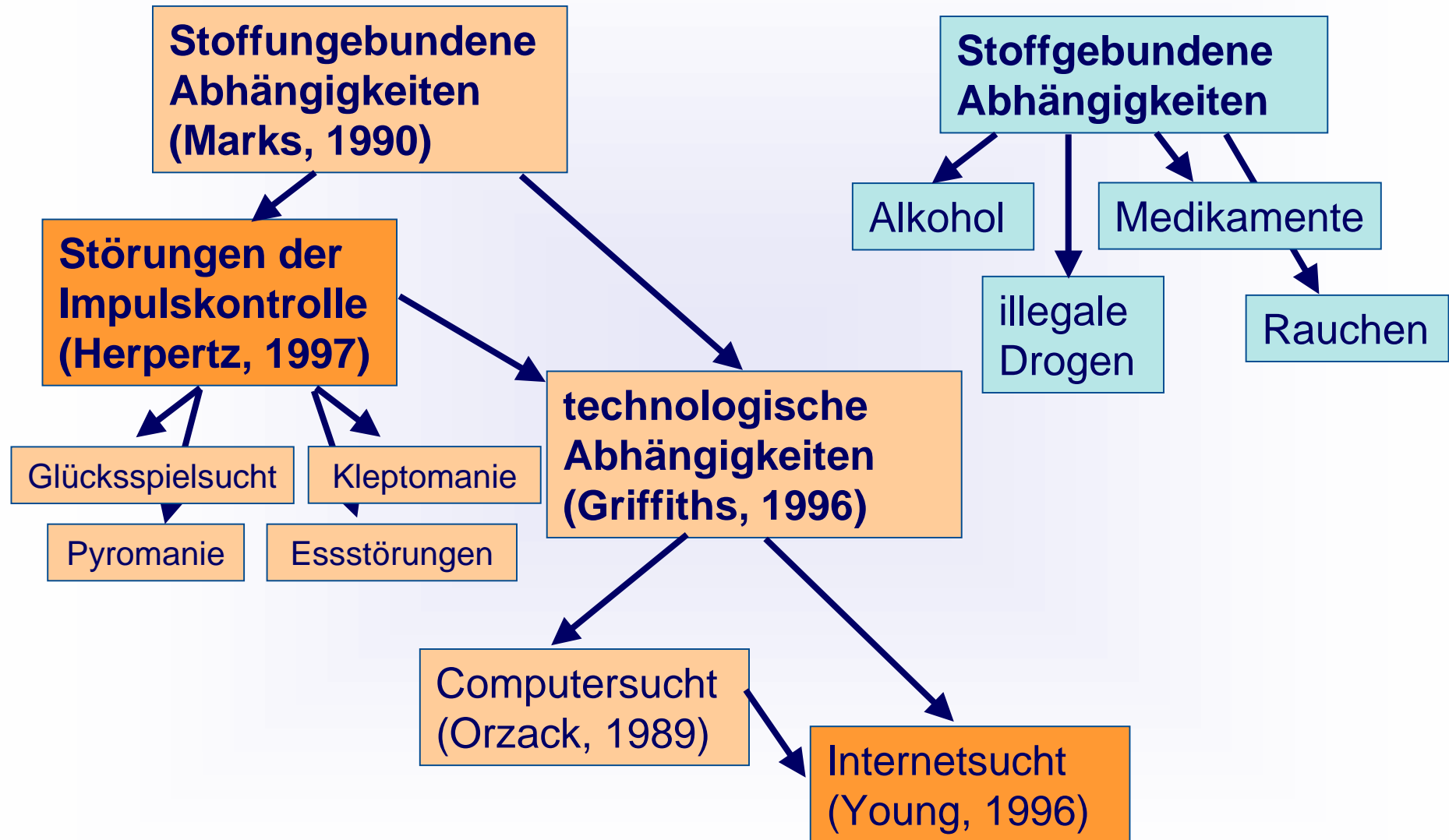
Studien 1 und 2: Internetbezogene Regulationskompetenz (Selbstwirksamkeit) und Internetsucht



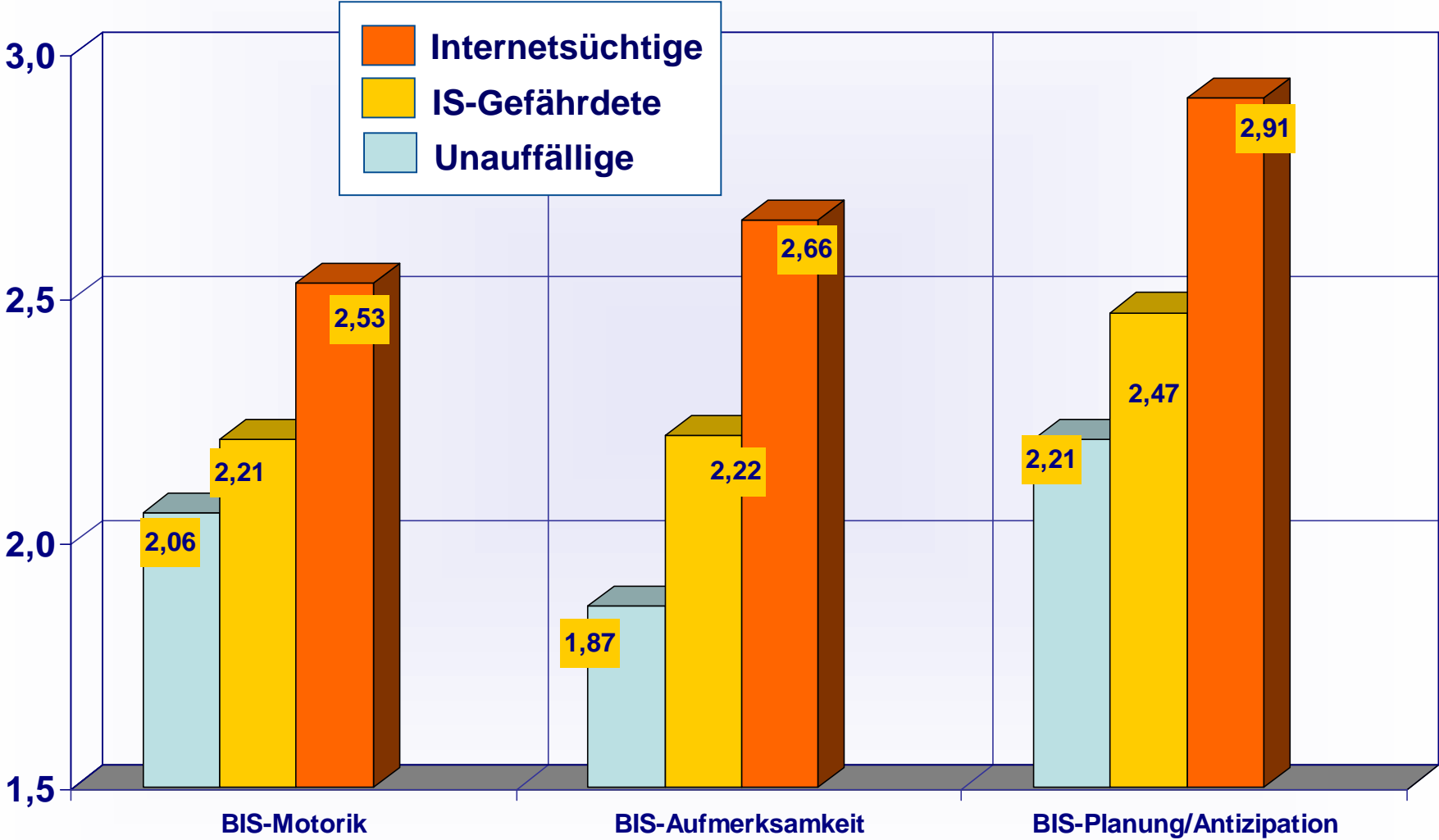
Internetbezogene Regulationskompetenz (Selbstwirksamkeit)

Beispiel: „Wenn wichtige Dinge zu erledigen sind, kann ich meine Internet-Aktivitäten aufschieben.“ Cronbachs Alpha der 8-Item-Skala = .82)

Internetsucht: Abgrenzung und Differenzierung



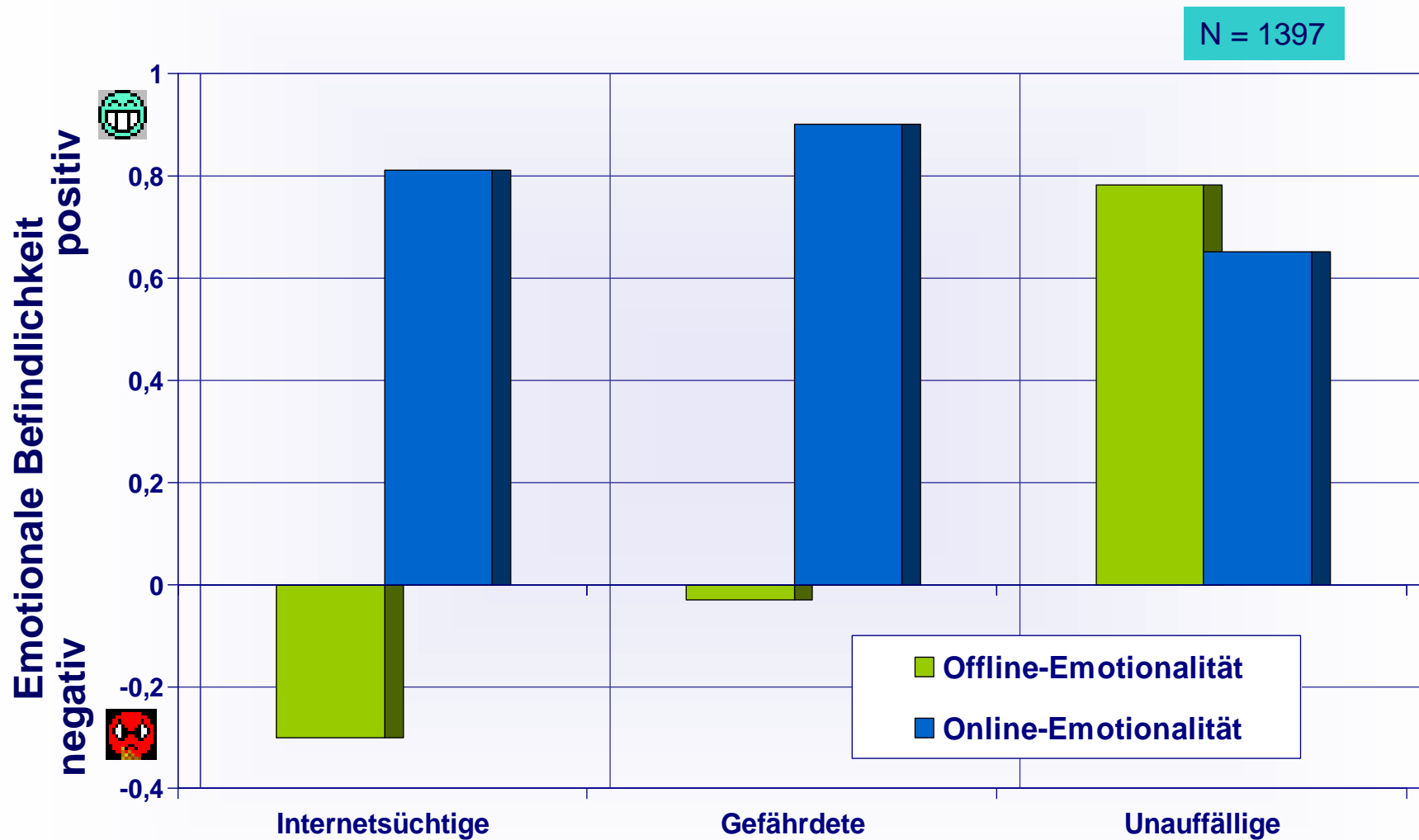
Studien 1 und 2: Impulsivität und Internetsucht



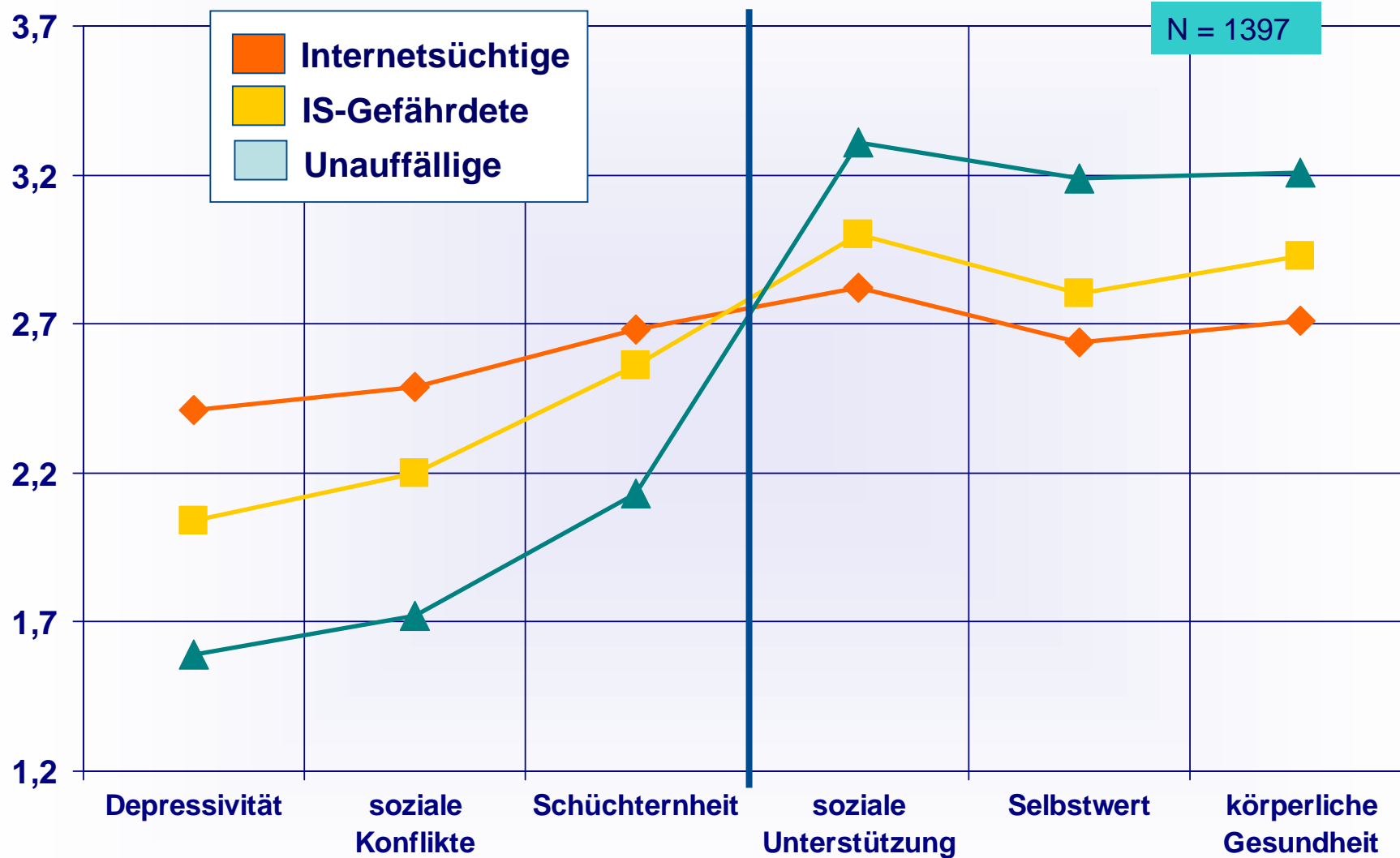
Studie 3: Risiko- und Schutzfaktoren

- Als potentielle Risiko-/Schutzfaktoren wurden erfasst:
 - Depressivität
 - Selbstwertgefühl
 - Soziale Ängstlichkeit (Schüchternheit)
 - Erwartete soziale Unterstützung
 - Soziale Konflikte
 - Stresserleben: Herausforderung, Bedrohung, Verlust
- Emotionale Befindlichkeit (Online vs. Offline)

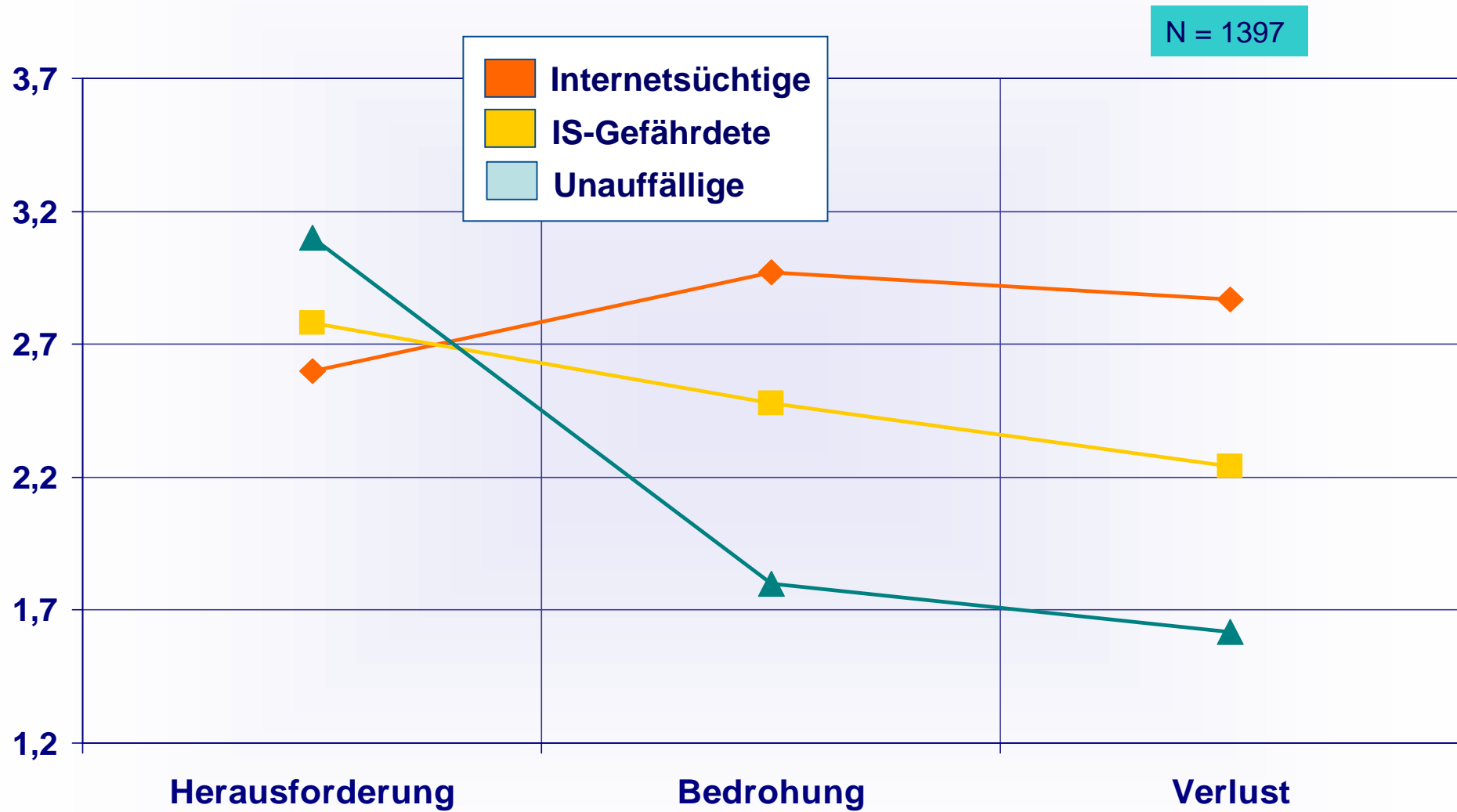
Studie 3: Emotionale Befindlichkeit: Online versus Offline



Studie 3: Risiko- und Schutzfaktoren



Studie 3: Stress und Internetsucht

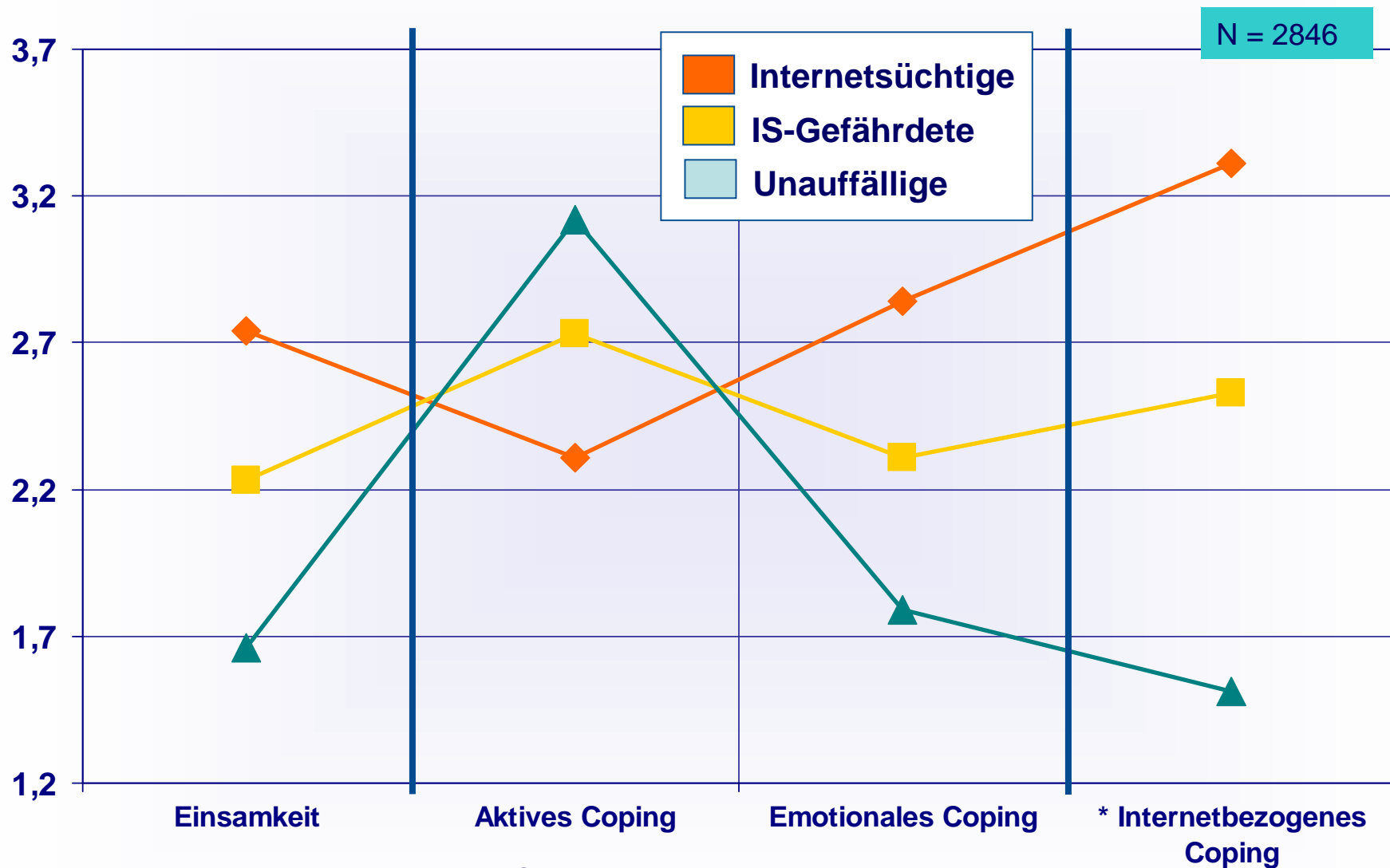


Studie 4: Risiko- und Schutzfaktoren

Als potentielle Risiko-/Schutzfaktoren wurden erfasst:

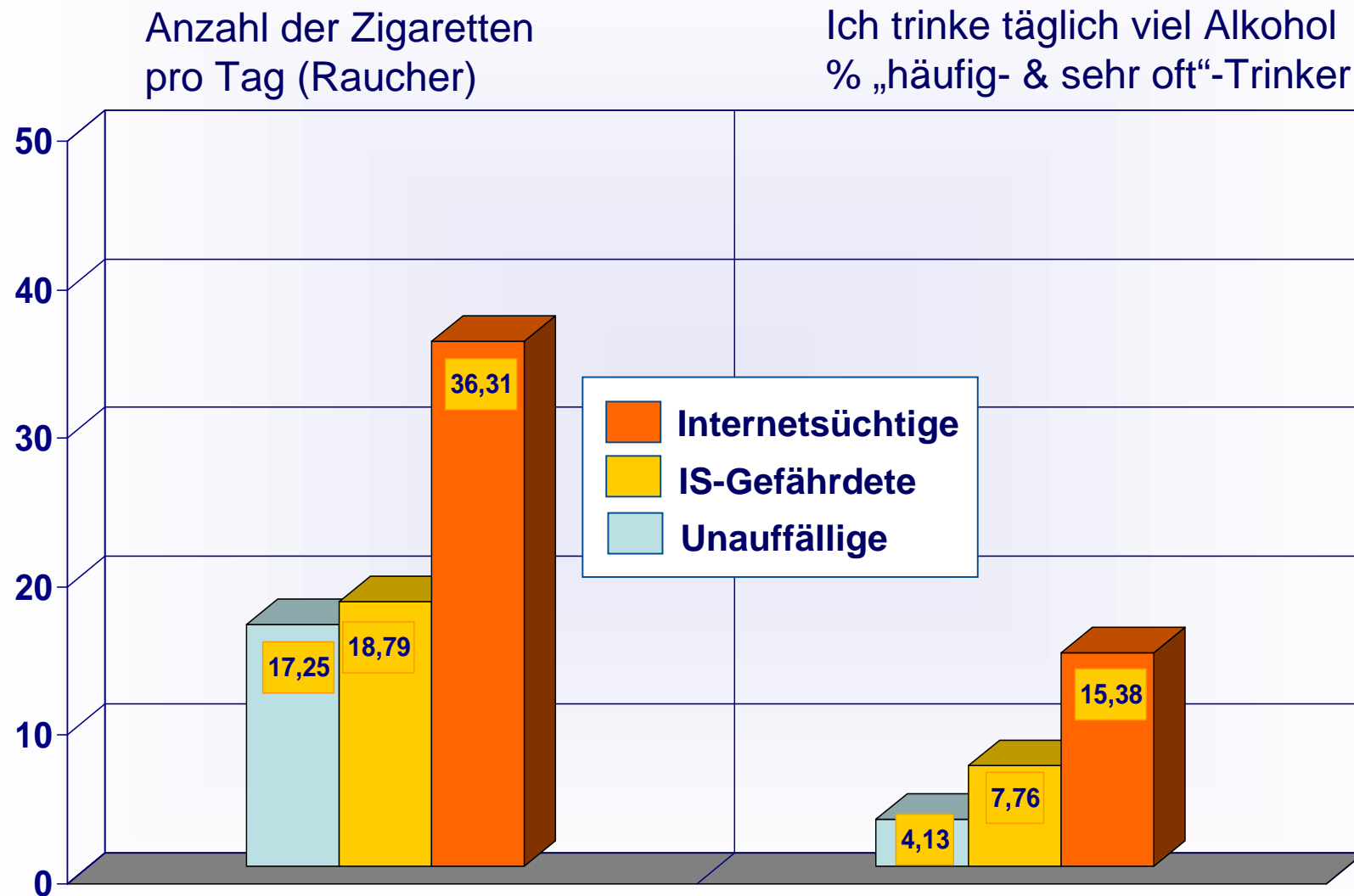
- Einsamkeit
- Stressbewältigung (Coping)
 - problem-, emotions- und internetbezogen

Studie 4: Bewältigungsverhalten und Internetsucht



* "Wenn in meinem Leben Schwierigkeiten oder Probleme auftauchen, dann gehe ich ins Internet und versuche, es zu vergessen."

Studie 4: Komorbidität zum Nikotin- und Alkoholkonsum



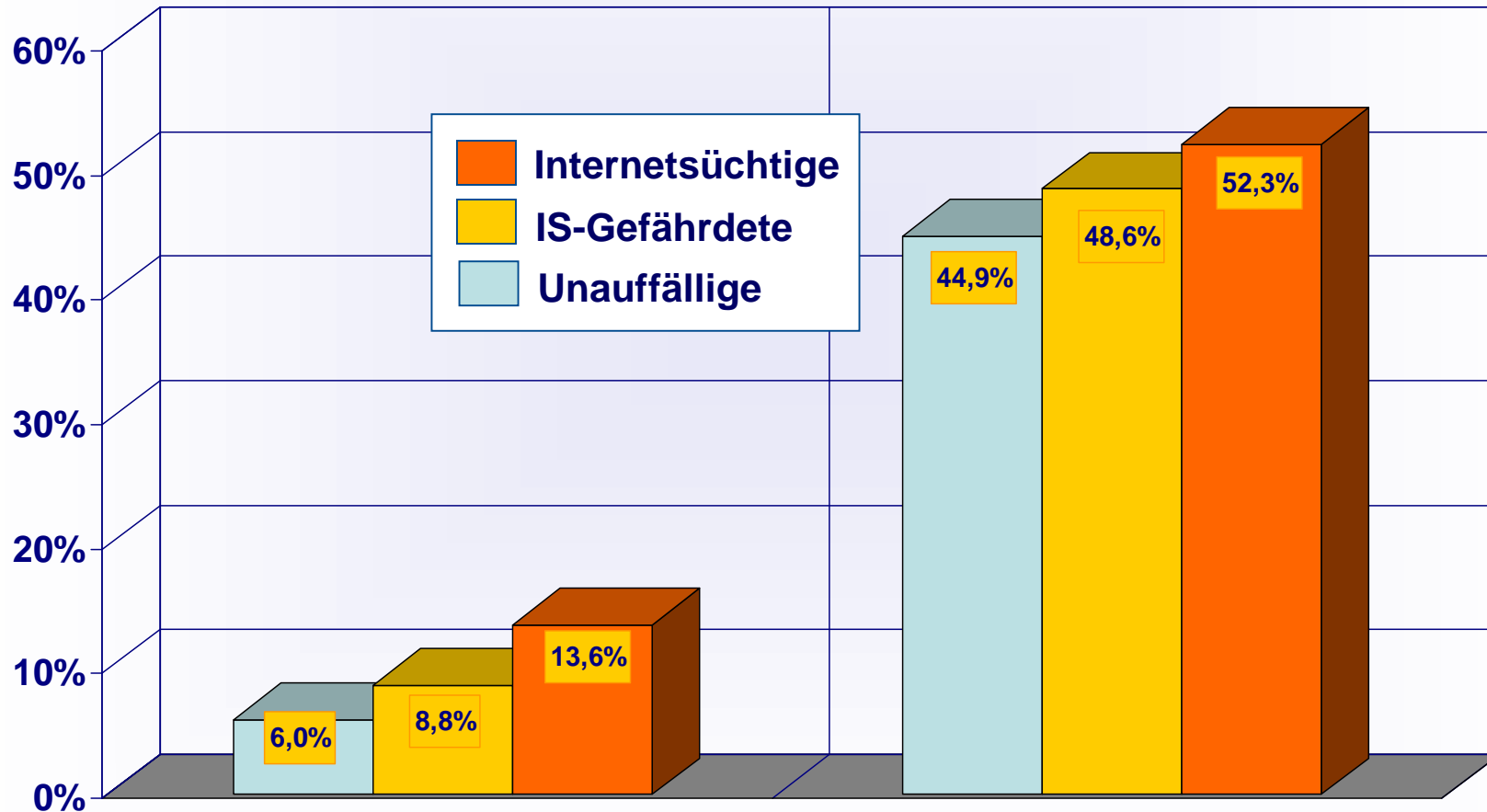
Anmerkung. Keine Unterschiede in der Anzahl der Nikotin- und Alkoholkonsumenten

Studie 4: Komorbidität zum Konsum illegaler Drogen

Ecstasy und Designerdrogen



Lifetime-Prävalenzen des Konsums illegaler Drogen*



Anmerkung. * Erhoben wurde das Konsummuster von neun verschiedenen illegalen Drogen

Online-Studien: Zusammenfassung 1

Die Prävalenzrate der Internetabhängigkeit beträgt für die BRD etwa **3 Prozent**. Das wären ca. 1.35 Millionen, davon ca. 400.000 Jugendliche (im Okt. 2003).

Internetsucht betrifft besonders Heranwachsende. Mit steigendem Alter sind Frauen mehr betroffen als Männer.

Menschen aus niedrigen sozialer sozialen Status- und Bildungsgruppen haben ein höheres Risiko-

Internetabhängige nutzen häufiger Chat- und Kommunikationssysteme, Online-Spiele und Musik-Downloads als unauffällige Internetnutzer.

Weibliche Betroffene nutzen fast nur Chatsysteme, männliche zeigen ein heterogenes Nutzungsprofil.

Online-Studien: Zusammenfassung 2

Zu psychosozialen Risiko- und Schutzfaktoren der Internetsucht gibt es viele Hypothesen, aber wenig Daten.

In unseren Studien gibt es Zusammenhänge mit

- geringer internetbezogener Selbstwirksamkeit
- der Erwartung positiver sozialer Konsequenzen,
- erhöhter Impulsivität (mangelnde Impulskontrolle)
- Depressivität, geringem Selbstwert, sozialer Ängstlichkeit
- sozialen Konflikten und Einsamkeit,
- negativem Stress und ungünstigen Bewältigungsstilen (das Internet dient der persönlichen Problembewältigung).
- körperlicher Gesundheit (Beschwerden).

I

Online- bzw. Internetsucht;
Begriff, Forschung, Kriterien zur Diagnostik

II

Psychometrisches Instrument zur Diagnostik:
Internetsuchtskala (ISS-20)

III

Epidemiologie: Prävalenz, Risiko- und Schutzfaktoren
exzessiver Internetnutzung – aktuelle Befunde aus

- Berliner Online-Studien zur Internetsucht

- **Offline-Schülerstudie** zu exzessiver Internetnutzung

IV

Prävention

Schülerbefragung zur exzessiven Internetnutzung der Humboldt-Universität Berlin (N= 5202)

Meixner & Jerusalem 2006-2009

Stichprobe

Durchschnittsalter

M = rd. 16 Jahre

Range: 12-24 Jahre

Internetenerfahrung

Internetnutzer: rd. 97%

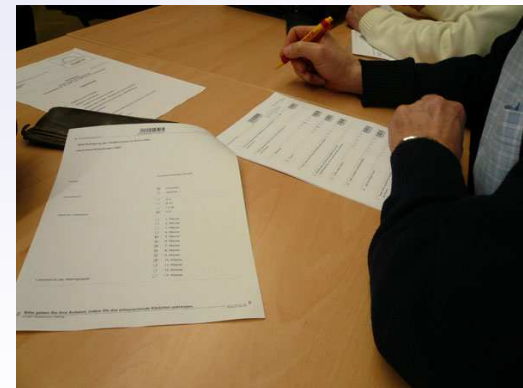
keine Internetenerfahrung: 1,6%

Geschlecht

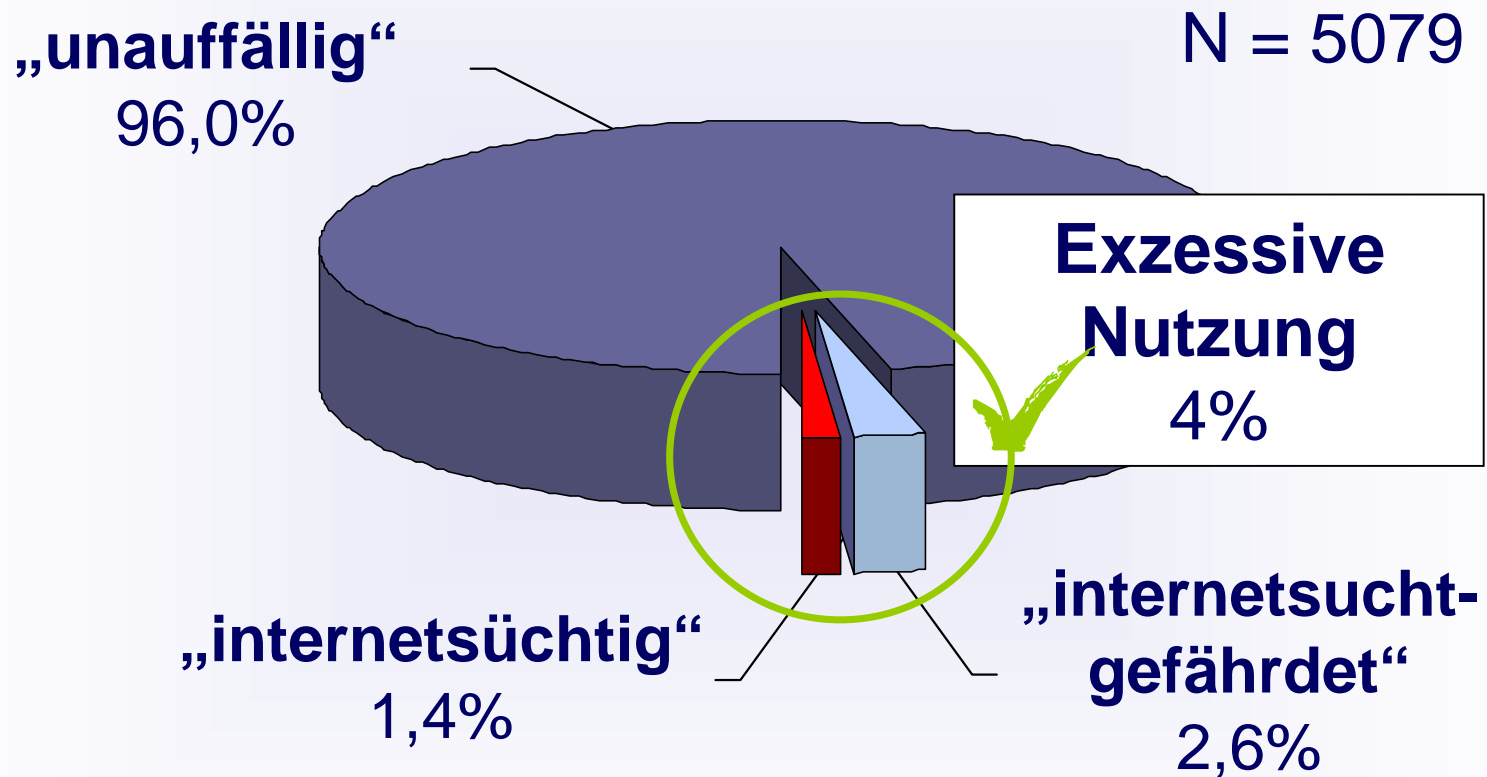
weiblich: rd. 45%

männlich: rd. 55,0%

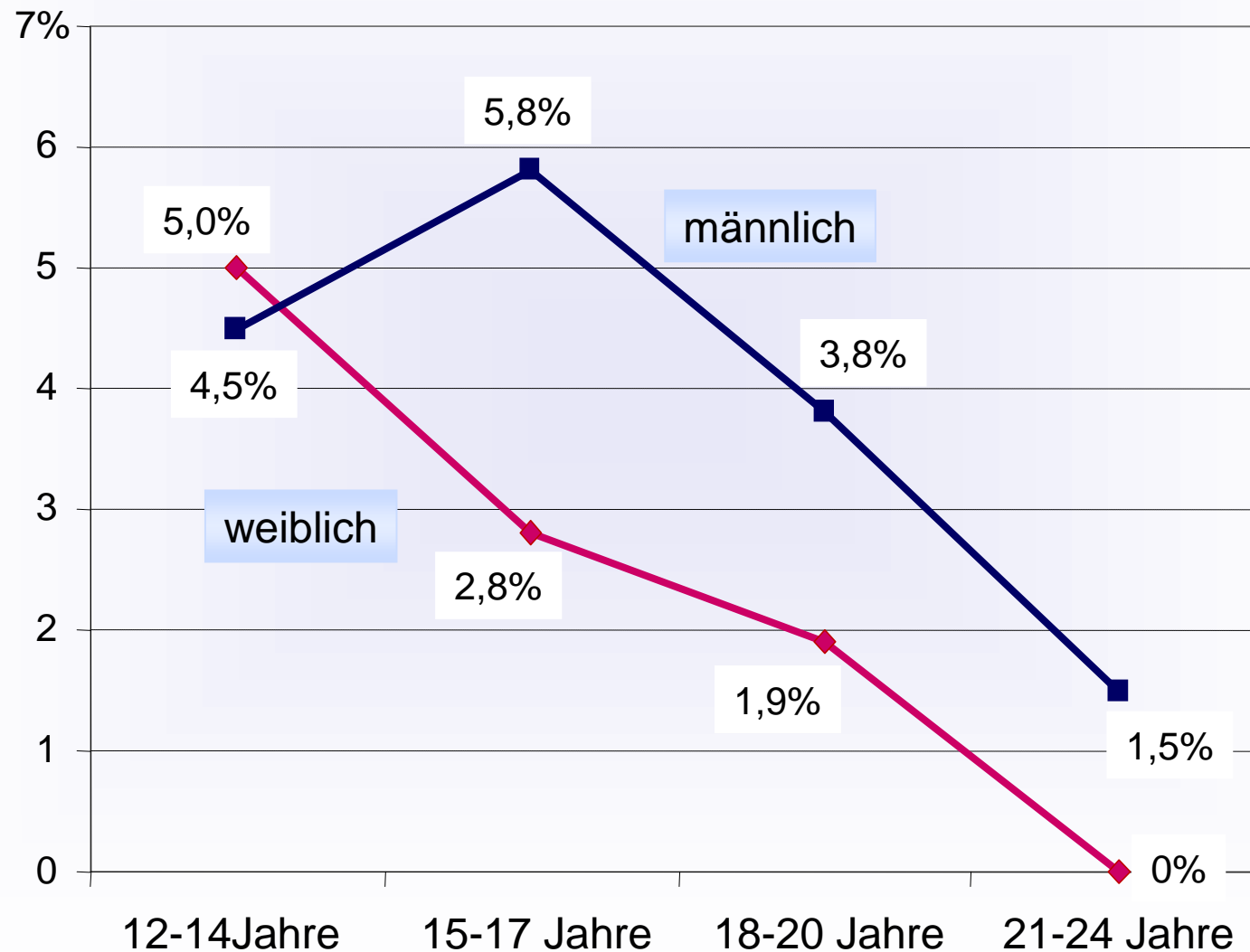
keine Angabe: 0,2%



Prävalenzraten exzessiver Internetnutzung



Prävalenzraten exzessiver Internetnutzung nach Alter und Geschlecht



Offline-Studie - Befunde: Prävalenz

- Die Prävalenzraten der Offline-Studie fallen geringer aus als jene, die aus früheren Online-Studien resultierten.
- Die Befunde sind konsistent mit Ergebnissen anderer europäischer Offline-Studien (e.g. Finnland: Kaltiala-Heino et al., 2004; Türkei: Bayraktar & Gün, 2007)
- Andererseits berichten einige internationale Studien erheblich höhere Prävalenzen für exzessive Internetnutzung und Internetsucht (e.g. Niemz et al., 2005, U.K.)
- Repräsentative Prävalenzstudien fehlen bislang

Befunde: Risiko- und Schutzfaktoren

In der Offline-Studie konnten die Befunde der Online-Studien repliziert werden. Wesentliche Zusammenhänge exzessiver Internetnutzung und Internetsucht resultieren mit

- geringer internetbezogener Selbstwirksamkeit,
- der Erwartung positiver sozialer Konsequenzen,
- erhöhter Impulsivität (mangelnde Impulskontrolle),
- Depressivität, geringem Selbstwert, sozialer Ängstlichkeit,
- sozialen Konflikten und Einsamkeit,
- negativem Stress und ungünstigen Bewältigungsstilen (das Internet dient der persönlichen Problembewältigung),
- körperlicher Gesundheit (Beschwerden)

Spezifische Befunde

- Bei simultaner Betrachtung aller Risikofaktoren und Kontrolle des Alters sind für die Vorhersage exzessiver Internetnutzung besonders bedeutsam die internetspezifischen Faktoren
 - Internetbezogenes Bewältigung
 - Erwartung positiver sozialer Konsequenzen
 - Internetspezifische Selbstwirksamkeit
- Die Wahrscheinlichkeit exzessiver Nutzung steigt nochmals in Verbindung mit erhöhtem Stresserleben (Bedrohungserleben).

Befunde: Alters- und Geschlechtsunterschiede

- Jüngere männliche Schüler sind eher betroffen als ältere und weibliche Schüler
- Web-bezogene Bewältigung und Depressivität sind besonders bedeutsame Risikobedingungen bei Jungen.
- Für Mädchen sind hohe Erwartungen positiver Konsequenzen und eine geringe Kompetenzerwartung zur Selbstregulation des Internetverhaltens die wesentlichsten Risikobedingungen. In Kombination steigt die Wahrscheinlichkeit exzessiver Internetnutzung um das 17,5-fache an

Befunde: Einschränkungen

- Die Validität und Generalisierbarkeit der Befunde ist begrenzt, da keine repräsentative Stichprobe vorliegt.
- Querschnittstudie: kausale Aussagen sind nicht möglich.

I

Online- bzw. Internetsucht;
Begriff, Forschung, Kriterien zur Diagnostik

II

Psychometrisches Instrument zur Diagnostik:
Internetsuchtskala (ISS-20)

III

Epidemiologie: Prävalenz, Risiko- und Schutzfaktoren
exzessiver Internetnutzung – aktuelle Befunde aus

- Berliner Online-Studien zur Internetsucht
- Offline-Schülerstudie zu exzessiver Internetnutzung

IV

Prävention

Prävention 1

- Eine Betrachtung der Prävalenzraten macht aber deutlich, dass Prävention nötig und wünschenswert sind
- Neben der spezifischen Vermittlung von Medienkompetenzen geht es i.S. des Life-Skill-Ansatzes um die Förderung von Selbstregulationskompetenzen und Bewältigungsstrategien zum Umgang mit entwicklungspezifischen Anforderungen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter.

Prävention 2:

Eigeninitiative

- Verhaltens-, Befindlichkeitsprotokoll (Selbstreflexion)
- Funktionsanalyse („Warum verbringe ich damit viel Zeit?“)
- Substitutionsplan mit Selbstbelohnung

Austausch-Netzwerk

- Buddy-System (Aussteiger unterstützen Aussteiger)
- Regionale, Offline-Selbsthilfegruppen

Professionelle Unterstützung / Beratung / Therapie

- Psychotherapeutische Beratung (z.B. Suchtberatungsstelle)
- Verhaltenstherapie

Tagung Virtuelle Welten und Suchtprävention, Wien, 12.-14.10.2009

Medien-, Online-, Internetsucht

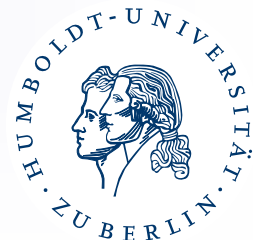
Theoretische Begriffe und empirische Befunde



Prof. Dr. Matthias Jerualem

*Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und
Gesundheitspsychologie*

Humboldt-Universität Berlin



DSM IV: Kriterien der Abhängigkeit von psychotropen Substanzen (303.xx, 304.xx, 305.xx)



Nachweis von drei oder mehr der folgenden Kriterien (für die Dauer von mindestens einem Monat)

1. Die Substanz wird häufig und in größeren Mengen oder länger als beabsichtigt eingenommen
2. Anhaltender Wunsch oder ein oder mehrere erfolglose Versuche, den Substanzgebrauch zu verringern oder zu kontrollieren
3. Viel Zeit für Aktivitäten, um die Substanz zu beschaffen, sie zu sich zu nehmen oder sich von ihren Wirkungen zu erholen
4. Häufiges Auftreten von Intoxikations- oder Entzugssymptomen, wenn eigentlich die Erfüllung wichtiger Verpflichtungen erwartet wird
5. Wichtige soziale oder berufliche Aktivitäten werden aufgegeben oder eingeschränkt
6. Fortgesetzter Substanzmissbrauch trotz Kenntnis eines anhaltenden oder wiederkehrenden sozialen, psychischen oder körperlichen Problems
7. Ausgeprägte Toleranzentwicklung
8. Charakteristische Entzugssymptome
9. Häufige Einnahme der Substanz, um Entzugssymptome zu bekämpfen oder zu vermeiden

ICD-10: Abhängigkeitssyndrom

(F1x.2)



Nachweis von drei oder mehr der folgenden Kriterien während des letzten Jahres

1. Ein starkes Verlangen oder eine Art **Zwang**, psychotrope Substanzen **zu konsumieren**.
2. **Verminderte Kontrollfähigkeit** bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums
3. Körperliches **Entzugssyndrom** bei Beendigung oder Reduktion des Konsums
4. **Toleranzentwicklung**: Um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen der psychotropen Substanz hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich
5. **Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen** zugunsten des Substanzkonsums, erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen
6. Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutiger **schädlicher Folgen**

Informationsquellen zur Internetnutzung



Online basierte Befragungen

- Problem der Repräsentativität in der Online-Forschung
- z.B. „W3B Studie“ von Fittkau & Maaß (seit 1995);
- nur wenige Ergebnisse frei zugänglich; kommerzieller Vertrieb der Befunde

Regelmäßig durchgeführte repräsentative Studien:

CATI-Studien (Computer assisted Telephone-Interview)

CAPI-Studien (Computer assisted Paper/Pencil-Interview)

- ARD/ZDF-Online-Studie der Arbeitsgruppe Multimedia der ARD und des ZDF (seit 1997)
- Online-Monitor der Gesellschaft für Konsumforschung GfK (1997 bis 2001)
- @facts/forsa monatliche CATI Tracking (FORSA)

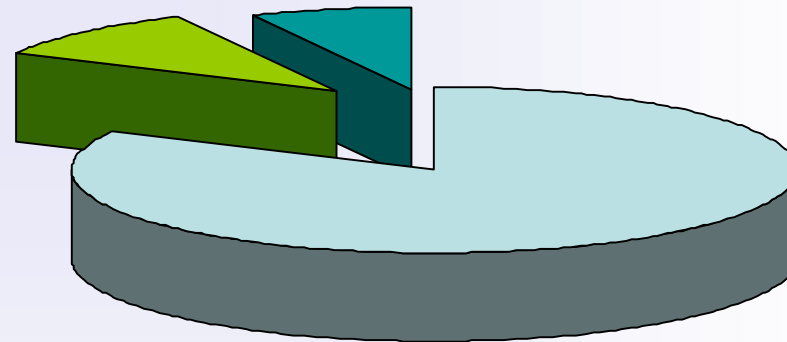
Berliner Online-Studien (Hahn & Jerusalem, 1999 – 2005)
**Prävalenzschätzung aus Pilotstudie
bei Jugendlichen (12 – 19 Jahre)**

Prävalenz der Internetsucht

Exzessive Nutzung
17,2 %

„gefährdet“
10,0% (n=153)

„süchtig“
7,2% (n=109)



„unauffällig“
82,2% (n=1261)

Problem:

Möglichkeit der Überschätzung
der Prävalenz durch Selektion
bei der Stichprobengewinnung