

Sofalizing und Pandemie

Studienergebnisse zu problematischer Smartphone- und Internetnutzung

Forscherinnen und Forscher der Universität zu Lübeck und der Universität Ulm versuchen seit Beginn der COVID-19-Pandemie im Rahmen der Studie SCAVIS zu ergründen, welche Auswirkungen eine problematische Internetnutzung oder Smartphonennutzung für Betroffene nach sich zieht. Die ersten Ergebnisse der Studie deuten gravierende Auswirkungen an und legen nahe, dass Betroffene durch ihre Internet- und Smartphonennutzung in der Pandemie eine geringere Lebenszufriedenheit haben und sich sozial zurückziehen.

SCAVIS steht für Stepped Care Ansatz für Internetbezogene Störungen und hat das Ziel, Menschen bei der Reduzierung erhöhter oder suchtartiger Internetnutzung zu unterstützen. Das vom Innovationsfonds geförderte Projekt in Zusammenarbeit mit Betriebskrankenkassen ermöglicht dafür die Nutzung einer eigens entwickelten App sowie bei Bedarf spezifischer Hilfen wie telefonische Beratung oder Onlinetherapie.

Unter den bislang 2.498 Teilnehmenden berichteten besonders diejenigen, die angaben, während der Pandemie deutlich mehr online gewesen zu sein, ebenso von einer eher problematischen Smartphone- oder Internetnutzung. Das kann zwei Gründe haben: Entweder bestand bereits vorher eine problematische Nutzung, die sich in der Pandemie verstärkt hat, oder die Problematik hat sich erst in den Zeiten des Lockdowns entwickelt. Weiterhin zeigte sich auch ein Zusammenhang zu dem neuen Phänomen Sofalizing, welches bedeutet, dass Menschen es bevorzugen sozialen Austausch eher online als in der Realität auszuleben. Sofalizing kann auch bedeuten, dass eine Tendenz besteht, Bedürfnisse nach sozialer Interaktion über das Internet zu ersetzen. Auch Sofalizing zeigte einen deutlichen Zusammenhang zu vermehrter Mediennutzung während der Pandemie als auch zu problematischer Smartphone- und Internetnutzung.

„Wir müssen davon ausgehen, dass die Pandemie zu einem Anstieg von problematischer Mediennutzung beigetragen hat und besonders sozial isolierte Menschen ein erhöhtes Risiko aufweisen, dass ihre Lebenszufriedenheit unter ihrer Internetnutzung gelitten hat“, betont der wissenschaftliche Leiter der SCAVIS Studie, Prof. Hans-Jürgen Rumpf, von der Universität zu Lübeck. Kooperationspartner Prof. Christian Montag von der Universität Ulm ergänzt, dass „es möglich ist, dass ein Teil der in der Pandemie entstanden Probleme weiterhin besteht“. Auch aus diesem Grunde sei es notwendig, Hilfen anzubieten, was aber auch für alle anderen Betroffenen gilt, deren Online-Verhalten sich in eine problematische Richtung bewege. Gerade die Weihnachtszeit würde sich anbieten, mal wieder direkt mit der Familie und Freunden Kontakt aufzunehmen, betonen die Autoren der Studie. Dieses sei aber gar nicht so einfach, wenn man sich online verloren hat.

Teilnahme an der Studie noch möglich

Um das Sofalizing zu überwinden, bietet die Studie die kostenfreie smart@net App an. Hier bietet sich die einmalige Chance, einen Check zu machen, wie es mit dem Online-Verhalten aussieht. Die wissenschaftlich basierte App ermöglicht, dass Teilnehmende spannende Rückmeldungen erhalten – auch zum Sofalizing oder zu FoMO (Fear of Missing Out), der Sorge, etwas im Internet zu verpassen. Aber auch andere Rückmeldungen wie zu einem integrierten Persönlichkeitstest finden

sich in der App. „Es lohnt sich also definitiv für jeden teilzunehmen und die ganz persönlichen Rückmeldungen der interaktiven App zu nutzen“, so Rumpf. Die Teilnehmenden sind durch ein umfangreiches Datenschutzkonzept geprüft durch mehrere Universitäten geschützt. Die Studie richtet sich bundesweit an alle Personen zwischen 16 und 67. Weitere Informationen finden sich auf der Internetseite der Studie (www.scavis.net) oder bei einer der zahlreichen Auftritte von SCAVIS in sozialen Medien.

Link zur Originalpublikation:

Examining the interplay between Internet Use Disorder tendencies and well-being in relation to socializing during the COVID-19 pandemic: dx.doi.org/10.23668/psycharchives.12197