

Jana Hofmann

# Medienstress durch Smartphones?

Eine quantitative und qualitative Analyse

HERBERT VON HALEM VERLAG

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Jana Hofmann

*Medienstress durch Smartphones?*

*Eine quantitative und qualitative Analyse*

Köln: Halem, 2018

Die Arbeit wurde 2017 als Dissertation an der Philosophischen Fakultät der Universität Erfurt angenommen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dem Buch auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet. Mit den Personenbezeichnungen sind stets beide Geschlechter gemeint.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme (inkl. Online-Netzwerken) gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Herbert von Halem Verlag, Köln

ISBN (Print): 978-3-86962-316-0

ISBN (PDF): 978-3-86962-317-7

Den Herbert von Halem Verlag erreichen Sie auch im Internet unter <http://www.halem-verlag.de>  
E-Mail: [info@halem-verlag.de](mailto:info@halem-verlag.de)

SATZ: Herbert von Halem Verlag

LEKTORAT: Rüdiger Steiner

DRUCK: docupoint GmbH, Magdeburg

GESTALTUNG: Claudia Ott Grafischer Entwurf, Düsseldorf

Copyright Lexicon ©1992 by The Enschedé Font Foundry.

Lexicon® is a Registered Trademark of The Enschedé Font Foundry.

# Inhalt

<b>1. EINLEITUNG UND ÜBERBLICK ZUM FORSCHUNGSVORHABEN</b>	<b>13</b>
1.1 Erkenntnisinteresse: Stress im Zuge digitaler Mediennutzung	13
1.2 Medienstress als Handlungsablauf	21
<b>2. FORSCHUNGSPERSPEKTIVE UND MEDIENTHEORETISCHE VORÜBERLEGUNGEN</b>	<b>27</b>
2.1 Medienevolution: Hohe Reichweite, schneller Transport, erweiterte Kapazitäten	27
2.2 Medientempo: Zwischen Strukturzwang und freier Entfaltung	44
2.3 Medienbeschleunigung: Stress in mediatisierten Lebenswelten	52
<b>3. MEDIENZEITEN: MEDIENSTRESS UND MEDIATISIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG</b>	<b>68</b>
3.1 Medienauswahl: Stress in der präkommunikativen Phase	70
3.2 Digitales Medienzeiten zwischen Problemlösung und Problemfaktor	81
3.3 Zur Entstehung von Medienstress: Digitales Medienzeiten als Stressfaktor	91

3.3.1	Das transaktionale Stresskonzept und Medienzeiten als Stressor	92
3.3.2	Theorie der Ressourcenerhaltung und digitales Medienzeiten als Ressource	101
3.4	Mediatisierte Stressbewältigung: Digitales Medienzeiten als Copingstrategie	109
3.4.1	Primäre und sekundäre Stressbewältigung	109
3.4.2	Das multiaxiale Copingmodell	112
3.5	Medienstress und Stressbewältigung im Zusammenhang mit digitalen Medien	116
4.	<b>METHODOLOGISCHE ENTWICKLUNG EINES TRIANGULATIVEN VERFAHRENS</b>	120
4.1	Vorbemerkungen zur Messbarkeit mediatisierter Stressbewältigungsprozesse	123
4.2	Zur Forschungslogik eines triangulativen Verfahrens	126
4.3	Standardisierte Erhebungswelle: Stress- und Bewältigungsfragebogen	129
4.3.1	Grundannahmen und Untersuchungsziele	130
4.3.2	Auswahlverfahren, Stichprobe und Pretest	137
4.4	Stresserleben von Smartphone-Nutzern: Deskription und Analyse	152
4.4.1	Zeitallokation und Ressourceneinsatz	153
4.4.2	Erwartungshaltung und Misfits	157
4.4.3	Ausmaß und Charakterisierung von Medienstresserleben	163
4.5	Medienstress durch mengengesteigerte nicht-relevante Permanenz-Kommunikate	178
5.	<b>VERTIEFENDE EINZELFALLANALYSEN: DER GESTRESSTE SMARTPHONE-NUTZER</b>	191
5.1	Forschungsdesign und Methodologie: Tagebuchmethode mit Kurzinterview	192
5.2	Codierung und Datenauswertung	196

5.3	Medienstress-Handlungsorientierungen und Deutungsmuster	199
5.3.1	Reflexion subjektiver Wahrnehmung	199
5.3.2	Situative Stressmomente des Medienzeitens: Parallelität und Verdichtung	202
5.3.3	Bewältigungsverhalten: Kontrollierte Erreichbarkeit und Singletasking	208
5.3.4	Das Aushandeln von Gegensätzen	210
5.4	Zusammenfassendes Modell und Grenzen der Verfahrensweise	214
<b>6.</b>	<b>DISKUSSION DER ERGEBNISSE</b>	<b>217</b>
6.1	Thesen zum Medienstress und mediatisierter Stressbewältigung	219
6.2	Anwendungsmöglichkeiten für die Praxis	221
6.3	Perspektiven für die weitere Forschung	224
	Literatur	227
	Anhang	250