



Jana Hofmann

MEDIENSTRESS DURCH SMARTPHONES?

SMAMA MOBILE DAY 2/18



Zur Person und zum Forschungsansatz

Ambivalenzen statt Heilsversprechen und Schreckensszenarien

geboren 1979 in Erfurt

Studium der Medienwissenschaft, Wirtschaftswissenschaften und Soziologie

Thüringer Kultusministerium, Thüringer Staatskanzlei und Lehrtätigkeit von 1999 bis 2016

Universität Erfurt seit 2017



"Soziologie des guten Lebens" (Hartmut Rosa)

"Bessere Welt" (Karl R. Popper)



Ausgangspunkt und Start aller Überlegungen

Über die Antriebskraft des Themas "Stress" für das Mobile Business

SMAMA Teilnehmerinnen und Teilnehmer

branchenbezogene Tätigkeiten



Beratung | Konzeption | Entwicklung

Antworten auf Bedürfnisse in einer digitalisierten und mobilisierten Welt

online und mobil einkaufen und bezahlen

Versicherungen und Tarife optimieren

Autos mit Smartphones verbinden (connected cars)

Daten sichern und schützen

Personal/Tätigkeiten digitalisieren, mobilisieren

Nachhaltigkeitsbewusstsein fördern

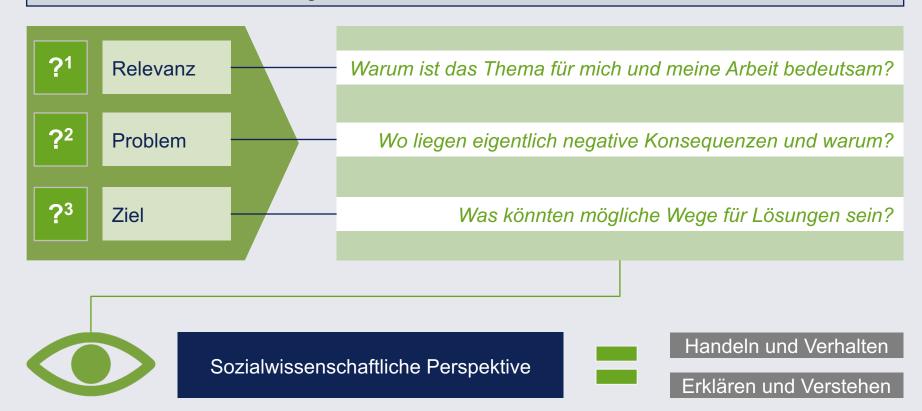
Games, Unterhaltung, Rätsel

Navigationssysteme entwickeln



Drei Kernfragen als Vortragsweg

Erforderlichkeiten zur Eröffnung eines Themenfelds





Zur allgemeinen/speziellen Relevanz des Themas

Über die Antriebskraft des Themas "Stress" für das Mobile Business



Salutogene Lösungen finden, nicht (weitere, neue) Probleme schaffen.

Makro-Relevanz und übergeordneter Standpunkt

Gesunde Kunden sind beständige und dauerhaft agierende Kunden.

Meso-Relevanz und Unternehmens-Standpunkt

Das eigene Wohlergehen ist ein stabilisierender Erfolgsfaktor.

Mikro-Relevanz und Individuen-Ichbezogenheits-Standpunkt









Problembewusstsein für "Stress" und "Medien"

Lieferung von Daten- und Faktenmaterial durch Studien



Schweizer Stress-Studie*

Schweizerische Gesundheitsbefragung*

Studie "Digitaler Stress im Arbeitsleben"*

Unvorhersehbarkeiten und Spontanität

Unsicherheiten und Desorientierung

Druck und Leistungszwang

Studie "Freizeit-Monitor"*

GfK Marktforschungs-Studie*

Studie der Techniker Krankenkasse*

dominante Fremdbeherrschung freier Tage

Einkaufen, Hausarbeit, Telefonate, Berufliches

Inneres Erledigungs-Pflichtgefühl

Stressquelle Arbeitsplatz



Freizeitstress

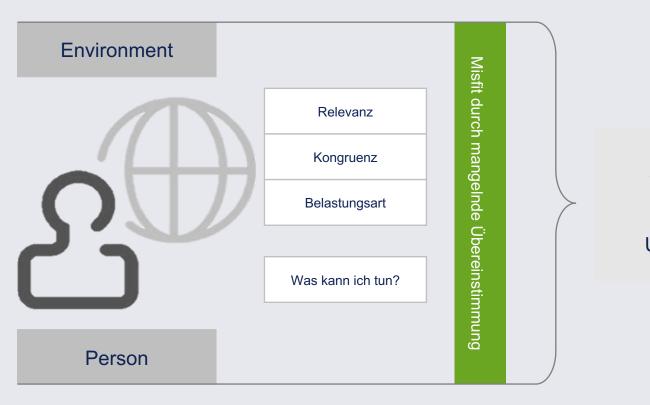
Es gibt Stress.

Aber warum?



Stress als Veränderungsmanagement

Die gängige Stresstheorie nach Richard Lazarus

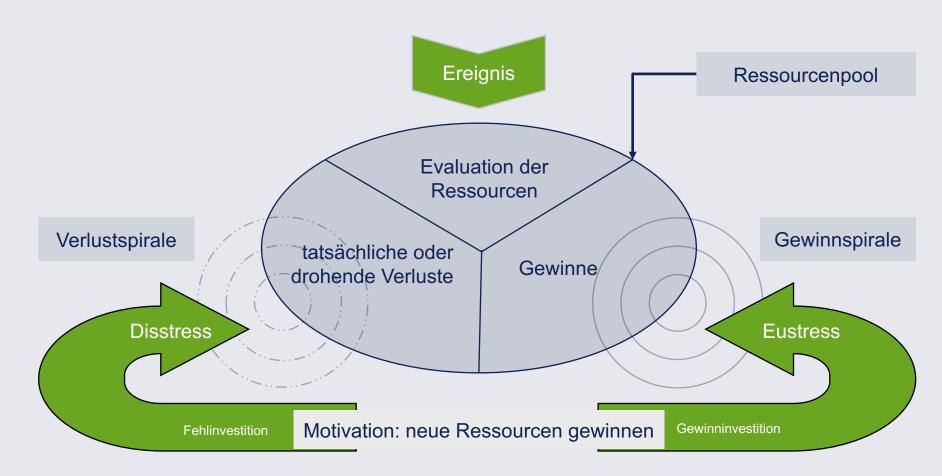


vorhandener
Umweltgegebenheiten



Ressourcenerhalt und Aufbau

"Drum schütze, was dir lieb und teuer ist - mit allen Möglichkeiten, die du hast."





Digitale Medien/Medienzeiten als Ressource

Digitale Medien ermötlichen (neuerdings) den Unbeschränkten Zugang zu Ressourcen

Schutz vor Ressourcenverlusten/ Aufbau Ressourcen

Objektressourcen

Bedingungsressourcen

Persönlichkeitsressourcen

Energieressourcen

digitale Infrastrukturen digitale Mediengeräte digitale Anwendungen digitale Kommunikate

Digitale Medien (-nutzung)

Menschmedien

Druckmedien

elektronische Medien

digitale Medien

grundsätzliche Überwindung von

zeitlichen

räumlichen

sachlichen

Beschränkungen

schnellerer Transport

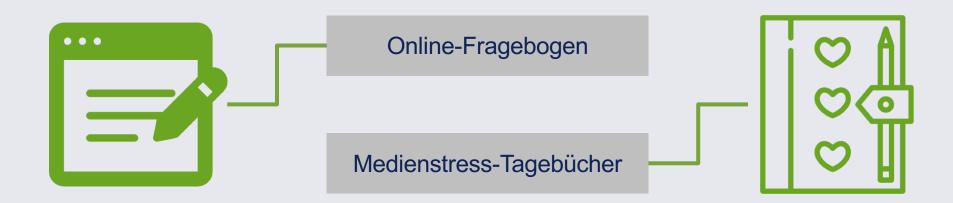
höhere Reichweite

weitere (Speicher-)Kapazitäten



Normative Behauptungen und empirische Befunde

Empirische Messbarkeit von Stresserleben





Wie viele?



Warum?





Quantitativer Medienstress

Nur jeder Sechste empfindet ein messbares "Zuviel"

		Häufigkeit	Prozent	gültige Prozente	kumulierte Prozente
	$M^1 \le 3,00$	364	82	83	83
gültig	$M^1 \ge 3,01$	76	17	17	100
	gesamt	440	992	100	
fehlend	System	2	-		
Gesamt		442	992		

¹ M = Mittelwert



² Rundungsfehler



Medienstress nach Medienhandlung

Nur jeder Sechste empfindet ein messbares "Zuviel"

	N	M	SD
zu viele E-Mails bekommen	406	2,8	1,58
zu viele Neuigkeiten auf sozialen Netzwerken sehen	388	2,7	1,61
zu viele mobile Nachrichten (WhatsApp) bekommen	387	2,7	1,55
zu viele Anrufe bekommen	439	2,3	1,47
zu viel Zeit in Online-Games investiert haben	282	2,1	1,44
zu viel Zeit in Apps investiert haben	390	2,1	1,23
zu viele Termine im Smartphone-Kalender haben	394	2,0	1,39
zu viele SMS bekommen	430	1,9	1,23
zu viele News (journalistischen Nachrichtenseiten)	362	1,9	1,22
zu viele Treffer bei Suchmaschinen haben	426	1,9	1,31
zu viel Zeit in Musik hören investiert haben	350	1,0	0.96
Gesamt (Mittelwert Medienstress) M		2,4	

Anmerkung: Mittelwerte basierend auf einer sechsstufigen Skala von 1 = gar nicht bis 6 = sehr häufig



Teilnehmende Tagebuchstudie/Interview

Nr.	Pseudonym	G	Alter	Abschluss
01	Andrea	우	30	Abitur Studium (HS) angestellt im Mutterschutz
02	Anke	우	41	Abitur Studium (HS) angestellt in Elternzeit
03	Anna	우	38	Abitur Studium (FH) angestellt
04	Antje	우	24	Abitur Studium (HS), Promotion angestellt
05	Christine	우	36	Abitur Studium (HS) angestellt
06	Dennis	♂	29	Abitur Studium (HS) angestellt
07	Heike	우	20	RS Ausbildung angestellt
08	Klaus	♂	21	Abitur Ausbildung angestellt
09	Leon	♂	30	RS Ausbildung angestellt
10	Luca	♂	39	Abitur Studium (HS) angestellt
11	Maik	♂	56	RS Ausbildung angestellt
12	Markus	♂	19	Abitur Studium (HS) Studierender
13	Matthias	♂	44	HS Ausbildung arbeitslos
14	Nadine	우	37	Abitur Studium (HS) angestellt
15	Nicole	우	27	Abitur Studium (HS) arbeitsuchend
16	Sarah	우	32	Abitur Studium (HS) angestellt
17	Susanne	우	32	RS Ausbildung in Elternzeit
18	Sven	♂	21	RS Ausbildung angestellt
19	Wolfgang	♂	30	Abitur Studium (HS) selbständig
20	Yvonne	우	33	Abitur Studium (FH) Freiberuflerin



Qualitativer Medienstress

Parallelität und Verdichtung

Primäre 1	Гätigkeit	switchen	Sekundäre Tätigkeit	
Ressourcengewinn	Verlustvermeidung	weiterer Ressourcengewinn Verlustvermeidung		
englisches Paper lesen	Abschluss	5	Verabredung treffen	Freundschaft
auf Arbeit sein	Karriere		wichtige Infos erhalten	Wissen
einen Text verfassen	Reputation		Freunden antworten	soz. Teilhabe
Wochenende genießen	Gesundheit		Kundentermine organ.	Geld
Konzert besprechen	soz. Teilhabe		Hochzeit planen	Vorteile Ehe

Stresserleben

Ressourcenkonflikt

Kernthese: Stresserleben im Zuge der Smartphone-Nutzung entsteht und lässt sich insofern beschreiben, als dass mehrere auf Ressourcen intendierte gewinnorientierte resp. verlustvermeidende Handlungen parallel stattfinden.



Beitrag zu einer besseren Welt?

Kompetenzen stärken und Grauzonen finden

Aushandeln von Gegensätzen

Reflexion subjektiver Wahrnehmung unreflektierte Ergebenheit

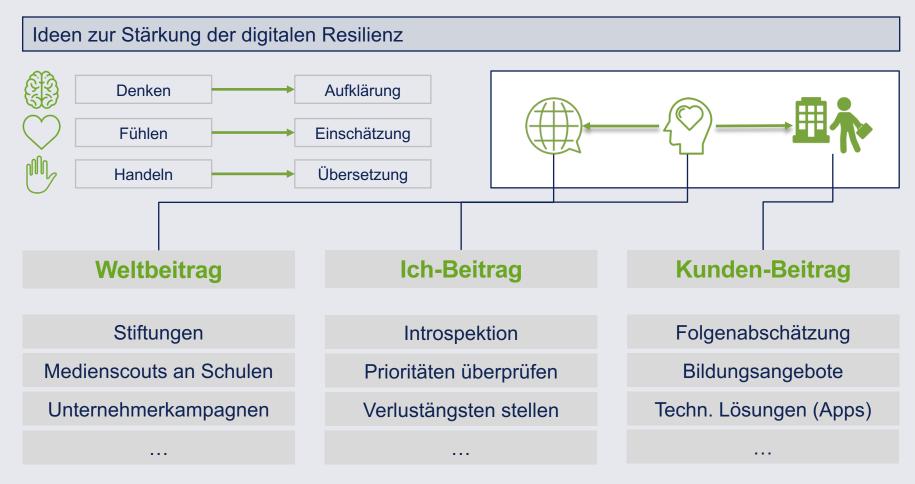
kontrollierte Erreichbarkeit unkontrollierter Erreichbarkeitszwang

Singletasking Multitasking





Zielsetzungen und Ausblick





Zur Person und zum Forschungsansatz

Ambivalenzen statt Heilsversprechen und Schreckensszenarien

geboren 1979 in Erfurt

Studium der Medienwissenschaft, Wirtschaftswissenschaften und Soziologie

Thüringer Kultusministerium, Thüringer Staatskanzlei und Lehrtätigkeit von 1999 bis 2016

Universität Erfurt ooit 2017



"Soziologie des guten Lebens" (Hartmut Rosa)

"Bessere Welt" (Karl R. Popper)



Zu guter Letzt...





Verzeichnisse (nach Relevanz geordnet)

- Jana Hofmann (2018): Medienstress durch Smartphones? Eine qualitative und quantitative Analyse. Köln: Herbert von Halem Verlag.
- Simone Grebner et al. (2011): Stress bei Schweizer Erwerbstätigen, eine Studie im Auftrag des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO. Vertrieb Bundespublikationen, Bern unter der Bestellnummer: 710.235.d.
- Bundesamt für Statistik (2003): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002: Erste Ergebnisse, Neuchâtel 2003, Bestellnummer 213-0201.
- Thomas Lünendonk, Sabine Schonert-Hinz (2018): Stress Studie 2017, Digitaler Stress im Arbeitsleben.
 Verfügbar unter https://www.doktorstress.de/fileadmin/user_upload/dokumente/Digitaler_Stress_Studie_2017.pdf (letzter Abruf 19.09.2018).



Verzeichnisse (nach Relevanz geordnet)

- Stiftung für Zukunftsfragen (Hrsg.) (2018): Freizeit-Monitor 2018. Verfügbar unter http://www.freizeitmonitor.de/download/freizeitmonitor-2018/?no_cache=1 (letzter Abruf 10.09.2018).
- Barbara Kandler-Schmitt (2017): Weshalb viele Menschen schlecht schlafen. Ein Artikel zu
 den Ergebnissen einer Studie der Apotheken Umschau im Auftrag der Gesellschaft für
 Konsumforschung (GfK). Verfügbar unter https://www.apothekenumschau.de/Schlafen/Weshalb-viele-Menschen-schlecht-schlafen-546025.html (letzter Abruf
 31.08.2018).
- Techniker Krankenkasse (2017): Entspann dich, Deutschland, TK-Stressstudie 2016.
 Verfügbar

https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf (letzter Abruf 27.09.2018).

Alle Icons sind unter einer "free basic license" der Website "www.flaticom.com" gestaltet. Die Referentin besitzt die Bildrechte an ihrem Profilfoto (Folie 2).