

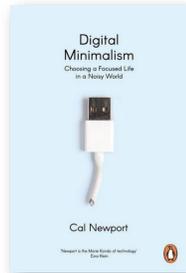
# Should I Stay (Online) Or Should I Go (Offline)? Zum Zusammenhang sozialer Normen der ständigen Erreichbarkeit und des bewussten Abschaltens mit der Nutzung digitaler Medien

Sarah Geber, Minh Hao Nguyen & Moritz Büchi

Universität Zürich, Institut für Kommunikationswissenschaft und Medienforschung – IKMZ

## 1. Erreichbar sein oder abschalten?

- „**Permanently Online, Permanently Connected**“ (POPC, Vorderer et al., 2017): ständige Erreichbarkeit durch digitale Medien
- Negative Folgen von POPC: u. a. Schlafstörungen (Thomé et al., 2011) und Stress (Freytag et al., 2021)
- „**Disconnection**“ (Ngyuen, 2021) als Gegenteil: bewusste Regulierung der digitalen Mediennutzung
- **Konflikt** zwischen sozialen Normen der ständigen Erreichbarkeit und des bewussten Abschaltens?



#digitaldetox  
#digitalwellbeing

GESUNDHEIT  
Digital Detox: Darum lohnt sich die  
smartphonefreie Auszeit  
20.09.2022, 14:32 | Lesedauer: 7 Minuten  
Annelie Marie Weber

## 2. Hypothesen und Forschungsfrage

### Erreichbarkeitsnormen

- wahrgenommene Verbreitung (deskriptive Norm) und Befürwortung (injunktive Norm) der ständigen Erreichbarkeit
- Bezugsgruppe: Alltagskontakte (Kontakte aus dem Freundes- und Familienkreis, mit denen man regelmäßig im Austausch ist)
- *H1: Wahrgenommene Erreichbarkeitsnormen (deskriptiv, injunktiv) von Alltagskontakten korrelieren negativ mit individuellem Abschaltverhalten.*

### Abschaltnormen

- wahrgenommene Verbreitung (deskriptive Norm) und Befürwortung (injunktive Norm) einer regulierten Mediennutzung
- Bezugsgruppen: Freundes- und Familienkreis
- *H2: Wahrgenommene Abschaltnormen (deskriptiv, injunktiv) im Familien- und Freundeskreis korrelieren positiv mit individuellem Abschaltverhalten.*

### Erreichbarkeits- und Abschaltnormen

- *H3: Die positive Korrelation zwischen wahrgenommenen Abschaltnormen und -verhalten wird durch wahrgenommene Erreichbarkeitsnormen abgeschwächt.*

### Generationen

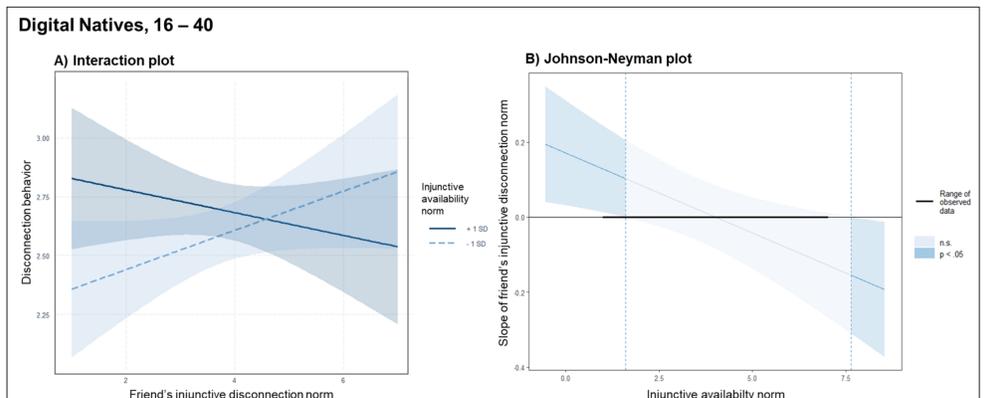
- Digital Natives (16-40), Generation X (40-55), Babyboomer ( $\geq 56$ ; Prensky, 2001)
- *FF: Gibt es Unterschiede zwischen Generationen digitaler Mediennutzenden in a) der Wahrnehmung sozialer Normen und b) den Korrelationen sozialer Normen mit der digitalen Mediennutzung?*

## 3. Methode

- **Online-Befragungsstudie:** Marktforschungsinstitut Bilendi, 11.-14. November 2020
- **Stichprobe:** quotiert;  $N = 1163$ ; Alter: 16-97 Jahre ( $M = 50,1$ ;  $SD = 16,6$ ), weiblich: 51%, Bildung: 38% mit Universitätsabschluss
- **Analyse:** Varianz- und Regressionsanalysen, inkl. Einstellung und wahrgenommene Verhaltenskontrolle als Kontrollvariablen

## 4. Ergebnisse

- **Erreichbarkeitsnormen** (injunktiv) korrelieren **negativ** mit individuellem Abschaltverhalten unter den *Digital Natives*, keine Korrelationen in anderen Generationen (*H1*)
- **Abschaltnormen** der Familie korrelieren **positiv** mit individuellem Abschaltverhalten in der *Generation X* und bei den *Babyboomern*, keine Korrelationen unter den *Digital Natives* (*H2*)
- **Erreichbarkeits- und Abschaltnormen** interagieren unter den *Digital Natives*: Nur bei einer niedrigen injunktiven Erreichbarkeitsnorm, korreliert die wahrgenommene Abschaltnorm im Freundeskreis mit individuellem Abschaltverhalten (Abb. 1, *H3*)
- **Generationen:** *Digital Natives* nehmen höhere injunktive Erreichbarkeitsnormen und Abschaltnormen wahr; nur hier zeigt sich eine Wechselwirkung im Zusammenhang dieser Normen mit individuellem Abschaltverhalten (*FF*)



**Abb. 1:**  $\beta$  (SE) =  $-.11$  (.04),  $p = .009$ ,  $\Delta R^2 = .012$ ; A) Interaktionsdiagramm: Slope der injunktiven Abschaltnorm der Freunde, wenn a) injunktive Erreichbarkeitsnorm =  $-1SD$ :  $\beta$  (SE) =  $.08$  (.05),  $p = .09$ ; b) injunktive Erreichbarkeitsnorm =  $1SD$ :  $\beta$  (SE) =  $-.05$  (.05),  $p = .33$ . B) Johnson-Neyman-Diagramm: wenn injunktive Erreichbarkeitsnorm außerhalb [1.60, 7.64] liegt, ist der Slope der Abschaltnorm  $p < .05$ .

## 5. Fazit

- **Normenkonflikt bei den Digital Natives:** Eine hohe Erreichbarkeitsnorm vermindert den positiven Effekt einer hohen Abschaltnorm.
- **Bedeutung injunktiver Normen:** In unserer POPC-Gesellschaft scheint das digitale Abschalten weniger eine Frage dessen zu sein, *was getan wird*, sondern vielmehr eine Frage dessen, *was getan werden sollte*.
- **Digitales Abschalten als gesellschaftlicher Trend?** Forschung sollte langfristig digitales Mediennutzungsverhalten, die Rolle der sich verändernden sozialen Normen und das Wohlbefinden beobachten.

## Referenzen

1. Freytag, A., Knop-Huels, K., Meier, A., Reinecke, L., Hefner, D., Klimmt, C., & Vorderer, P. (2021). Permanently online—always stressed out? The effects of permanent connectedness on stress experiences. *Human Communication Research*, 47(2), 132–165. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqaa014>
2. Nguyen, M. H. (2021). Managing social media use in an “always-on” society: Exploring digital wellbeing strategies that people use to disconnect. *Mass Communication and Society*, 24(6), 795–817. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1979045>
3. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
4. Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11, 1–11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
5. Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L., & Klimmt, C. (Eds.). (2017). *Permanently online, permanently connected: Living and communicating in a POPC world*. Routledge Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315276472>