Wissenschaftler untersuchen Rolle der Mediennutzung als mögliche Quelle von Stress und Belastung

Wissenschaftler untersuchen Rolle der Mediennutzung als mögliche Quelle von Stress und Belastung

Wer kennt das nicht: Nach einem langen Arbeitstag locken Unterhaltungsmedien wie TV oder Computerspiele als willkommenen Gelegenheit zur Entspannung und zum Abschalten. Eine kürzlich im Journal of Communication veröffentlichte Studie von Kommunikationswissenschaftlern der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) und der Freien Universität Amsterdam zeigt jedoch mögliche Fallstricke dieser Erholungsstrategie auf: Statt entspannt und erholt fühlten sich insbesondere gestresste und erholungsbedürftige Menschen schuldig angesichts ihrer Mediennutzung in der Freizeit.
In einer gemeinsamen Befragungsstudie baten Juniorprof. Dr. Leonard Reinecke vom Institut für Publizistik der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und Dr. Tilo Hartmann sowie Dr. Allison Eden vom Department of Communication Science der Freien Universität Amsterdam insgesamt 471 Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer, ihren vorangegangenen Tag zu rekapitulieren und zu berichten, wie sie sich nach der Arbeit gefühlt und welche Medien sie genutzt hatten. Nach Auswertung der Antworten sind die Forscher zu dem Ergebnis gekommen, dass Personen mit besonders hohem Erschöpfungslevel nach der Arbeit eine verstärkte Tendenz zeigten, ihre Mediennutzung als Form der "Prokrastination" zu interpretieren, also das Gefühl hatten, ihrem Bedürfnis nach Mediennutzung auf Kosten anderer, wichtigerer Aufgaben nachgegeben zu haben. In der Folge hatten diese Personen mit höherer Wahrscheinlichkeit ein schlechtes Gewissen bezüglich ihrer Mediennutzung als durch die Arbeit weniger beanspruchte Personen. Diese Schuldgefühle verringerten darüber hinaus die positiven Effekte der Mediennutzung und reduzierten deren Erholungswirkung.
Die Ergebnisse sprechen für ein paradoxes Verhältnis zwischen Mediennutzung und Erholung: Gerade jene gestressten und ausgelaugten Personen, die am stärksten von Erholung durch Unterhaltungsmedien hätten profitieren können, kamen durch die Interpretation ihrer Mediennutzung als Zeichen des eigenen selbstregulativen Versagens weniger in den Genuss von positiven Erholungseffekten.
Vorhergehende Studien haben dabei durchaus positive Erholungseffekte der Mediennutzung belegt: Unterhaltungsmedien können dabei helfen, sich psychologisch von Stress und Belastung zu distanzieren und zu entspannen, bieten darüber hinaus auch Gelegenheit für Erfolgs- und Kontrollerfahrungen, die ihrerseits einen wichtigen Beitrag zum Erholungsprozess leisten. In Labor-Experimenten zeigten Probanden als Resultat der Erholung durch Mediennutzung ein erhöhtes subjektives Energielevel und bessere kognitive Leistungen.
"Wir gewinnen ein immer klareres Bild davon, dass Medien positive Effekte auf das psychologische Wohlbefinden von Nutzerinnen und Nutzern haben können, zum Beispiel durch ihre Erholungswirkung. Unsere aktuelle Studie ist ein wichtiger Schritt zu einem differenzierten Verständnis der zugrunde liegenden Prozesse. Die Ergebnisse legen nahe, dass das Verhältnis von Mediennutzung und psychologischem Wohlbefinden komplex ist und das Medienunterhaltung im Alltag in Konflikt mit anderen, weniger angenehmen Aufgaben und Verpflichtungen geraten kann", so Juniorprof. Dr. Leonard Reinecke, Erstautor der Studie. "In unserer neuesten Forschung ergründen wir daher auch die Rolle der Mediennutzung als mögliche Quelle von Stress und Belastung. In Zeiten von Smartphones und mobilem Internet scheint die ständige Verfügbarkeit von Kommunikations- und Medieninhalten häufig eher eine Bürde als eine Erholungsressource darzustellen."
Veröffentlichung:
Leonard Reinecke, Tilo Hartmann, Allison Eden, "The Guilty Couch Potato: The Role of Ego Depletion in Reducing Recovery Through Media Use," Journal of Communication 24. Juni 2014. DOI:10.1111/jcom.12107. http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcom.12107/abstract

Kontakt:
Juniorprof. Dr. Leonard Reinecke
Institut für Publizistik
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Tel. +49 6131 39-28319
Fax +49 6131 39-24586
E-Mail: leonard.reinecke@uni-mainz.de
  www.ifp.uni-mainz.de/269.php <img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=571382" width="1" height="1">

Pressekontakt

Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU)

55122 Mainz

leonard.reinecke@uni-mainz.de

Firmenkontakt

Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU)

55122 Mainz

leonard.reinecke@uni-mainz.de

Die Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) zählt mit rund 36.500 Studierenden aus über 130 Nationen zu den zehn größten Universitäten Deutschlands. Als einzige Volluniversität des Landes Rheinland-Pfalz vereint sie nahezu alle akademischen Disziplinen, inklusive Universitätsmedizin Mainz und zwei künstlerischer Hochschulen, unter einem Dach ? eine in der bundesdeutschen Hochschullandschaft einmalige Integration. Mit 84 Studienfächern mit insgesamt 219 Studienangeboten, darunter 95 Bachelor- und 101 Masterstudiengängen sowie 6 Zusatz-, Aufbau- und Erweiterungsstudiengängen, bietet die JGU eine außergewöhnlich breite Palette an Studienmöglichkeiten. Rund 4.150 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, darunter 540 Professorinnen und Professoren, lehren und forschen in mehr als 150 Instituten und Kliniken (Stichtag: 01.12.2011, aus Landes- und Drittmitteln finanziert).Die JGU ist eine internationale Forschungsuniversität mit weltweiter Anerkennung. Dieses Renommee verdankt sie sowohl ihren herausragenden Forscherpersönlichkeiten als auch ihren exzellenten Forschungsleistungen in der Teilchen- und Hadronenphysik, den Materialwissenschaften, den Erdsystemwissenschaften, der translationalen Medizin, den Lebenswissenschaften, den Mediendisziplinen und den historischen Kulturwissenschaften.Die wissenschaftliche Leistungsfähigkeit der Johannes Gutenberg-Universität Mainz wird durch den Erfolg in der Exzellenzinitiative des Bundes und der Länder bestätigt: Die JGU gehört zu den 23 Hochschulen in Deutschland, die es geschafft haben, sowohl eine Bewilligung für ein Exzellenzcluster als auch eine Bewilligung für eine Exzellenz-Graduiertenschule zu erhalten. Ihr Exzellenzcluster PRISMA, in dem vorwiegend Teilchen- und Hadronenphysiker zusammenarbeiten, und ihre materialwissenschaftliche Exzellenz-Graduiertenschule MAINZ zählen zur internationalen Forschungselite. Bis zu 50 Millionen Euro werden bis 2017 in diese beiden Projekte fließen.Zudem bestätigen gute Platzierungen in nationalen und internationalen Rankings sowie zahlreiche weitere Auszeichnungen die Forschungserfolge der Mainzer Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Diese Erfolge werden u.a. durch die einzigartigen Großforschungsanlagen der JGU ermöglicht, wie den Forschungsreaktor TRIGA und

den Elektronenbeschleuniger MAMI, die Forscherinnen und Forscher aus aller Welt anziehen. Die forschungsorientierte Lehre ? die gezielte und frühzeitige Einbindung von Forschungsinhalten in die Curricula ? ist ein weiteres Profilmerkmal.Als einzige deutsche Universität ihrer Größe vereint die JGU fast alle Institute auf einem innenstadtnahen Campus, der zudem vier Partnerinstitute der außeruniversitären Spitzenforschung beherbergt. Ebenfalls auf dem Campus angesiedelt sind studentische Wohnheime und Kinderbetreuungseinrichtungen. Die klinischen und klinisch-theoretischen Einrichtungen der Universitätsmedizin liegen nur circa einen Kilometer entfernt.Die JGU versteht sich als "offene Universität" (civic university), als integraler Bestandteil der Gesellschaft, mit der sie eng und vertrauensvoll zusammenarbeitet. Dies umfasst unter anderem das sogenannte lebenslange Lernen sowie den zügigen und umfassenden Wissens- und Technologietransfer.Zu Gutenbergs Zeiten im Jahr 1477 gegründet und nach 150-jähriger Pause 1946 von der damaligen französischen Besatzungsmacht wiedereröffnet, ist die Johannes Gutenberg-Universität Mainz dem Vorbild und dem internationalen Wirkungsanspruch ihres Namensgebers bis heute verpflichtet: innovative Ideen zu fördern und umzusetzen; Wissen zu nutzen, um die Lebensbedingungen der Menschen und deren Zugang zu Bildung und Wissenschaft zu verbessern; sie zu bewegen, die vielfältigen Grenzen zu überschreiten, denen sie täglich begegnen.