

„stream responsibly“

Eine Onlinestudie zur Untersuchung von schützenden Eigenschaften
und Fähigkeiten vor problematischem Binge Watching

Bachelorthesis im Studiengang Psychologie
an der PFH Göttingen

Vorgelegt von:

Hannah Bieker



E-Mail: hannah.bieker@pfh.de

Matrikelnummer: FBP311786GM66

Erstprüfender: Prof. Dr. Stephan Weibelzahl

Datum: 27.06.2024

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	4
Tabellenverzeichnis.....	5
Genderhinweis	6
Zusammenfassung	7
1 Einleitung	8
2 Theoretischer Hintergrund	9
2.1 Binge Watching	9
2.2 Impulsivität	12
2.3 Stress	13
2.3.1 Stressempfinden	14
2.3.2 Stressbewältigung	15
2.4 Integratives Prozessmodell der Internetsucht	17
2.5 Fragestellung.....	18
2.6 Inhaltliche Hypothesen	19
3 Methoden	22
3.1 Demografische Daten und Binge Watching	22
3.2 Nutzungsverhalten von Videostreaming	22
3.3 Impulsivität.....	23
3.4 Stressvulnerabilität.....	23
3.5 Stressbewältigung.....	24
3.6 Motive für Binge Watching	25
3.7 Persönlichkeitsdimensionen nach dem Big Five Ansatz.....	25
3.8 Stichprobe.....	28
3.9 Studiendesign	29
4 Ergebnisse	30
4.1 Kennwerte der vorliegenden Stichprobe.....	30
4.2 Hypothesengeleitete Untersuchung der vorliegenden Gesamtstichprobe.....	34
4.2.1 Erstes Modell.....	34
4.2.2 Zweites Modell	35

4.3 Vergleich der Gruppen	36
4.3.1 Erstes Modell in der Gruppe „unproblematisches BW“	36
4.3.2 Zweites Modell in der Gruppe „unproblematisches BW“	37
4.3.3 Zusammenhänge in der Gruppe „problematisches BW“	37
5 Diskussion.....	39
Literaturverzeichnis.....	59
Anhang.....	65

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Ausschnitt aus dem Integrativen Prozessmodell der Internetsucht (Eigene Darstellung angelehnt an Müller & Wölfling, 2017).....	18
Abbildung 2. Angenommenes Wirkmodell der Variablen Impulsivität, Stressempfinden und Stressbewältigung auf unproblematisches Videostreaming (Eigene Darstellung, Bezeichnungen an den Pfeilen stehen für die jeweiligen Hypothesen).....	21
Abbildung 4. Altersverteilung in der erhobenen Stichprobe.....	31
Abbildung 5. Zusammenhang und Regressionsgerade von Impulsivität und Kontrollverlust	40
Abbildung 6. Größendiagramm des Zusammenhangs zwischen Stressempfinden und Kontrollverlust.....	42
Abbildung 7. Größendiagramm des Zusammenhangs zwischen Selbstwirksamkeit und Kontrollverlust.....	44

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Reliabilitätskoeffizienten der genutzten Verfahren	26
Tabelle 2. Ausschnitt aus den Lagemaßen der Gesamtstichprobe nach Altersgruppen.....	32
Tabelle 3. Kennwerte der Gruppen mit unproblematischem und problematischem BW.....	33
Tabelle 4. Kennwerte der beiden multiplen linearen Regressionsmodelle	35
Tabelle 5. Statistische Kennwerte des ersten Modells in der Gruppe „unproblematisches BW“	36
Tabelle 6. Statistische Kennwerte des zweiten Modells in der Gruppe "unproblematisches BW"	37
Tabelle 7. Deskriptive Kennwerte der Gruppen bzgl. der erfassten Persönlichkeitsmerkmale	41
Tabelle 8. Stressempfinden als standardisierter Regressionskoeffizient für ausgewählte Stressbewältigungsstrategien	52

Genderhinweis

In der vorliegenden Arbeit wurde mit der Verwendung eines Doppelpunkts zwischen den femininen und maskulinen Formen der Ausdrücke versucht, eine gendergerechte Sprache zu nutzen und alle Geschlechter gleichermaßen anzusprechen.

Zusammenfassung

Diese Arbeit beschäftigt sich mit positiven Einflüssen auf Binge-Watching bzw. Videostreaming. Da Binge-Watching immer mehr zum Standard des Fernsehens wird und nur ein kleiner Teil der Bevölkerung einen Kontrollverlust erleidet und ein suchtartiges Nutzungsverhalten entwickelt, stellt sich die Frage, inwiefern bestimmte Persönlichkeitseigenschaften und Strategien als Schutzfaktoren vor suchtartigem Nutzungsverhalten von Videostreaming agieren könnten. Anhand der Theorie werden Impulsivität, Stressempfinden und Stressbewältigung als zu betrachtende Variablen ausgewählt. Um die zentrale Forschungsfrage zu beantworten, wurde eine querschnittliche Datenerhebung per Onlineumfrage durchgeführt. Es konnten 216 Versuchspersonen in die finale Gesamtstichprobe eingeschlossen werden, von denen 190 Versuchspersonen ein unproblematisches Nutzungsverhalten von Videostreaming zeigten. Die Daten wurden mittels linearer Regressionen ausgewertet. Die Ergebnisse der Analyse deuten darauf hin, dass Impulsivität einen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts und auf die Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien hat. Das Stressempfinden scheint ebenfalls die Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien zu moderieren. Besonders die Nutzung der adaptiven Strategien „Aktive Stressbewältigung“ und „Positives Denken“ stehen mit einem geringeren Kontrollverlust in Zusammenhang. Eine der Hauptbeschränkungen der Studie ist jedoch das querschnittliche Design, da es keine kausalen Schlüsse auf Schutzfaktoren zulässt. Demnach erscheint es sinnvoll, Impulsivität, Stressempfinden und die beiden adaptiven Stressbewältigungsstrategien im Rahmen einer weitergehenden längsschnittlichen Studie als Schutzfaktoren zu evaluieren.

1 Einleitung

„Netflix Declares Binge Watching is the New Normal“ lautet die Schlagzeile eines Nutzerreports von Netflix. Inc. vom 13.12.2013. Schon 2013 gaben 61% der damals 1500 befragten Netflixnutzer:innen an, Binge Watching (BW), damals definiert als 2-6 Episoden einer Serie am Stück zu schauen, von sich zu kennen. Motive zum BW wurden vor allem in der gesteigerten Kontrolle über das Fernsehen und der Unabhängigkeit von linearem gewöhnlichem Fernsehen sowie einer Flucht aus dem Alltag gesehen (Netflix, 2013). Netflix stellte ganze Staffeln eigens produzierter Serien online und traf damit den Nerv der Zeit.

Während der COVID-19 Pandemie stiegen die Prävalenzraten von Angststörungen und Depressionen (Boursier et al., 2021) und mit ihnen die Nutzerzahlen von Streamingdiensten (Sigre-Leiròs et al., 2023). BW erwies sich als eine viel genutzte Strategie zur Bewältigung von Stress und Angst, die insbesondere durch die Isolation hervorgerufen wurden (Alimoradi et al., 2022). Es kam die Frage auf, ob BW zu einem problematischen Verhalten werden könnte.

Heute liegt die geschätzte Anzahl der Nutzer:innen von Videostreamingdiensten in Deutschland bei etwa 34,4 Millionen und soll laut Prognosen bis zum Jahr 2027 auf 41,8 Millionen ansteigen (Statista Market Insights, 2023). Auch wenn 2023 noch insgesamt 54% der Befragten angaben, das aktuelle Fernsehprogramm weiterhin über einen klassischen Fernsehanschluss wie Kabel, Satellit oder Antenne zu schauen, nutzen immer mehr jüngere Menschen On-Demand-Portale und Streamingdienste (Bitkom Research, 2023). BW gilt heute als der „default mode“ (Richard & Plante, 2023, S.8) des Videostreamings (VS). Mehrere Autoren warnen vor einer „Überpathologisierung“ des weitverbreiteten Verhaltens (Flayelle, Maurage et al., 2020; Ort, Wirz & Fahr, 2021; Richard & Plante, 2023). Die in Studien gefundenen Prävalenzraten des problematischen Nutzungsverhaltens sind verhältnismäßig gering, aber dennoch vorhanden (Ort, Wirz & Fahr, 2021). Die aktuelle Forschung beschäftigt sich intensiv mit den Risikofaktoren für die Entwicklung eines problematischen Konsumverhaltens. Da jedoch ein Großteil der Menschen ein unproblematisches Nutzungsverhalten beibehält, stellt sich die Frage, was diese Menschen gesund erhält. Anhand möglicher protektiver Faktoren ließen sich Präventions- und Interventionsmaßnahmen ableiten, die einem süchtigen Verhalten vorbeugen und Anreize für die Behandlung von problematischem Nutzungsverhalten schaffen können. Daher beschäftigt sich die vorliegende Studie mit potenziell protektiven Einflüssen vor problematischem BW.

2 Theoretischer Hintergrund

Im folgenden Abschnitt werden die zentralen Konstrukte anhand des aktuellen Forschungsstands charakterisiert und zueinander in Beziehung gesetzt. Es werden, abgeleitet aus dem Integrativen Prozessmodell der Internetsucht von Müller und Wölfling (2017), die Forschungsfrage und die zugehörigen Hypothesen dargestellt und erläutert.

2.1 Binge Watching

BW wird in der Literatur vielfältig operationalisiert (für einen Überblick siehe Flayelle et al., 2020). Die am häufigsten genutzte Definition bezeichnet BW als das direkte Anschauen mehrerer Episoden einer TV-Serie hintereinander („watching multiple episodes of a TV series back-to-back“, Flayelle, Maurage et al., 2020, S.44). Im Durchschnitt werden drei Folgen am Stück geschaut (Flayelle, Maurage, Vögele, Karila & Bilieux, 2019b). Die meisten Autoren definieren BW als das Anschauen von mehr als zwei Folgen einer Serie am Stück (Flayelle, Maurage et al., 2020).

Doch warum schauen Menschen mehrere Folgen einer Serie am Stück? Gemäß dem in diesem Zusammenhang oft zitierten Nutzenansatz („Uses-and-Gratifications-Approach“) sind Medienrezipient:innen als aktive Subjekte zu verstehen, die zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse entsprechend ihrer Erwartungen Medien auswählen und nutzen. Die Mediennutzung ist hier nur als eine von vielen Strategien zur Bedürfnisbefriedigung anzusehen, die vom Subjekt ausgewählt wird, wenn sie sinnvoll erscheint (Hugger, 2008). BW kann demnach simple Bedürfnisse nach Unterhaltung oder Vergnügen erfüllen, aber auch z.B. die persönliche Weiterentwicklung vorantreiben oder Wissensbegierde stillen. Zudem kann BW als Belohnung dienen (Flayelle et al., 2020) und zur Pflege bzw. zum Ersatz fehlender sozialer Beziehungen und zur Affektregulation eingesetzt werden (Flayelle, Canale et al., 2019). Es wurden unterschiedliche Motive für BW erforscht und zu den Dimensionen Stressbewältigung und Eskapismus („Coping/Escapism“), persönliche bzw. intellektuelle Bereicherung („Enrichment“), Verstärkung des Emotionserlebens („Emotional Enhancement“) und soziale Motive („Social“, z.B. um Teil einer Gruppe zu sein oder mitreden zu können) zusammengefasst (Flayelle, Canale et al., 2019). Die Motive Emotional Enhancement, Enrichment und Social zeigten sich als hauptsächliche Faktoren in der Lage, ein unproblematisches Nutzungsverhalten vorherzusagen (Flayelle, Elhai, Maurage, Vögele, Brevers, Baggio & Bilieux, 2022).

BW kann positiv zur Emotionsregulation beitragen, indem z.B. durch die Erweiterung des eigenen Horizonts und der Entwicklung alternativer Sichtweisen („Enrichment“-Motiv) das interne Gefühlserleben anders bewertet und wahrgenommen wird. Andere positive Beispiele sind die Belohnung mit BW im Sinne des Aufsuchens einer förderlichen Situation oder das gemeinsame Schauen von TV-Inhalten mit dem persönlichen Umfeld zum Austausch und

Teilen der eigenen Emotionen („Social“-Motiv; Flayelle et al., 2022). Durch die hohe Verfügbarkeit an für jegliche Situation passenden digitalen Inhalten werden Medien generell immer häufiger zum Mood-Management (Stimmungs-Management) genutzt, indem Situationen aufgesucht werden, die negative Stimmungen verringern und positive Stimmungen verstärken bzw. aufrechterhalten (Reinecke, 2017). BW stellt demnach eine leicht zugängliche Strategie zur sofortigen Befriedigung verschiedenster Bedürfnisse („Instant Gratification“) dar (Merril & Rubenking, 2019).

Während häufiges, aber kontrolliertes BW erwiesen positive Gefühle hervorrufen kann (Flayelle et al., 2019a; Flayelle, Maurage et al., 2020), ist BW zur Stressbewältigung und Flucht aus dem Alltag häufig mit resultierenden negativen Affekten verbunden (Flayelle, Maurage, Karila, Vögele & Bilieux, 2019a, Flayelle et al., 2019b, Sigre-Leirós et al., 2023). Dies wird besonders als alleinige Strategie zum Umgang mit Stress und negativen Emotionen als problematisch angesehen (Richard & Plante, 2023) und ist in Kombination mit Facetten der Impulsivität verknüpft mit der Entwicklung eines problematischen Nutzungsverhaltens von VS (Flayelle, Maurage et al., 2020; Flayelle et al., 2022). BW als Stressbewältigung wird als eines der Hauptkriterien zur Unterscheidung von problematischem und unproblematischem Verhalten beschrieben (Flayelle et al., 2022).

In Studien wird unter anderem die Nähe zu suchtartigem Verhalten betont. BW rufe ähnlich wie Alkoholkonsum positive Gefühle, wie z.B. Entspannung und Spaß, und negative Gefühle, wie z.B. Schuld oder Stress, hervor. Um auftretende negative Gefühle wieder mit positiven zu überdecken, wird das Verhalten fortgeführt. BW kann demnach zu einem Teufelskreis führen: je mehr BW betrieben wird, desto mehr Zeit wird zusätzlich dafür aufgewendet, die negativen Gefühle zu überdecken und desto mehr adaptive Stressbewältigungsstrategien gehen gleichzeitig verloren (Panda & Pandey, 2017). Während die Analogie zu substanzgebundenen Abhängigkeiten eher kritisiert wird, lässt sich dennoch eine Nähe zu anderen, potenziell Abhängigkeit hervorrufenden Verhaltensweisen herstellen (Flayelle, Maurage & Bilieux, 2017).

Nach der Aufnahme der Computerspielsucht in die Kategorie der Verhaltenssüchte in die ICD-11 (WHO, 2018) gibt es neue Ansätze, die sich zunächst für die Aufnahme einer generellen Internetsucht als Kombination spezifischer süchtiger Verhaltensweisen aussprechen. Daraufhin solle die Kategorie, die bislang nur Computerspiel- und Glücksspielsucht enthält, um spezifische Internetsüchte wie Social Media Sucht („Internet Communication / Social Networks Use Disorder“), Internetpornografie-Sucht („Pornography Use Disorder“), Internetshopping-Sucht („Buying-Shopping Disorder“) oder andere Internetsüchte („Other Internet Use Disorders“) erweitert werden (Montag, Wegmann, Sariyska, Demetrovics & Brand, 2020). Eine Abhängigkeit von Streaming Diensten (Streaming Disorder) würde demnach unter die Kategorie „Andere Internetsüchte“ fallen. Um die „Streaming Disorder“ zu konzeptualisieren und messbar zu machen, wurden die Kriterien einer

Computerspielsucht wie folgt auf das Verhalten angewendet (Paschke, Napp & Thomasius, 2022):

1. Eingeschränkte Kontrolle über Video-Streaming (z.B. Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext)
2. Steigende Priorisierung von Video-Streaming bis hin zu Vorrang vor anderen Interessen und täglichen Aktivitäten
3. Fortsetzung oder Ausweitung des Verhaltens trotz Auftreten negativer Konsequenzen
4. Das Verhaltensmuster ist von einer solchen Schwere, dass persönliche, familiäre, soziale, bildungstechnische, berufliche oder andere wichtige Funktionsebenen beeinträchtigt werden
5. Das Verhaltensmuster besteht entweder kontinuierlich oder phasenweise wiederkehrend über mindestens 12 Monate

Paschke, Napp und Thomasius entwickelten einen Screeningfragebogen zum Streaming-Verhalten für Jugendliche (STREDIS-A, Selbstbewertung) und deren Eltern (STREDIS-P, Fremdbewertung), der wiederum zwischen riskanter Nutzung von VS („hazardous streaming“; analog zu „hazardous gaming“, der Vorstufe einer Gaming Disorder) und pathologischem VS differenziert. Eine riskante Nutzung liegt demnach vor, wenn der Cut-off Wert für kognitiv-behaviorale Symptome, die Kontrollverlust und vermehrtes Stresserleben widerspiegeln, erfüllt wird. Dies bedeutet, dass ein erhöhtes Risiko für negative Konsequenzen durch das Streaming vorliegt (Paschke et al., 2022). Die riskante und suchartige Nutzung des VS wird in dieser Arbeit mit problematischem BW gleichgesetzt.

Neben dem Nutzungsmotiv „Coping / Eskapismus“ scheinen in vielen Studien ein jüngeres Alter und das weibliche Geschlecht mit der Häufigkeit von BW, aber auch mit problematischem Nutzungsverhalten im Sinne von erhöhtem Kontrollverlust in Verbindung zu stehen. In Bezug auf die Persönlichkeit von Personen mit verstärktem BW zeigte sich, dass diese geringere Werte auf den Big-5-Skalen Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit für neue Erfahrungen sowie erhöhte Neurotizismus-Werte erzielten. Zudem fielen Personen mit verstärktem BW mit einem starken Bedürfnis nach kognitiver Beanspruchung, erhöhter Risikobereitschaft und mit Selbstregulationsdefiziten auf (Flayelle et al., 2020).

Im Einklang dazu fanden Forschende heraus, dass ein suchartiges Nutzungsverhalten von VS eher bei ungeplantem BW auftritt („unintentional BW“; Riddle, Peebles, Davis et al., 2018). Ungeplantes BW entsteht, wenn Personen z.B. durch Autoplay oder Cliffhanger sich dazu hinreißen lassen, mehr Zeit als beabsichtigt mit dem Schauen von Videos verbringen. Wenn für einen Serienmarathon eine bestimmte Zeit, ein bestimmter Ort und Ressourcen eingeplant werden und dann eine festgelegte Anzahl an Folgen einer Serie am Stück mit voller Aufmerksamkeit geschaut werden, wird von geplantem BW gesprochen. Ein Beispiel hierfür wäre es, Snacks und Getränke vorzubereiten für einen geplanten Nachmittag auf dem Sofa nach einer anstrengenden Arbeitswoche. Die meisten Probanden gaben beide Arten des BW

als Nutzungsverhalten an. Zudem wurden empirische Hinweise dafür gefunden, dass impulsive Menschen eher zu suchtartigem BW neigen, indem die Häufigkeit von ungeplantem BW erhöht ist (Riddle et al., 2018).

2.2 Impulsivität

Impulsives Verhalten wird oft so definiert, dass Personen handeln, ohne vorher darüber nachzudenken (Whiteside, Lynam, Miller & Reynolds, 2005). Um die verschiedenen von Autoren genutzten Definitionen von Impulsivität zu bündeln, wurde der UPPS-Ansatz entwickelt. Dieser beschreibt Impulsivität als multidimensionales Konstrukt, das sich aus vier Faktoren zusammensetzt: Dringlichkeit („urgency“), Mangel an Absicht („lack of premeditation“), Mangel an Ausdauer („lack of perseverance“) und Risikobereitschaft („sensation seeking“). Die Tendenz, Handlungen aus einem negativen Affekt und trotz negativer Langzeitkonsequenzen auszuführen, wird unter Dringlichkeit verstanden. Ein Mangel an Absicht besteht bei Defiziten in der Antizipation von Konsequenzen, bevor eine Handlung ausgeführt wird. Ein Mangel an Ausdauer besteht bei leichter Ablenkbarkeit und dem Abbrechen von z.B. uninteressanten oder schweren Aufgaben. Risikobereitschaft bezeichnet die Tendenz, neue, aufregende und teilweise auch gefährliche Erlebnisse aufzusuchen (Whiteside et al., 2005).

Im Rahmen eines clusteranalytischen Ansatzes fanden Forschende heraus, dass sich die Versuchspersonen (VP) anhand ihrer Motivationen zum BW, Impulsivität und emotionaler Reaktivität in vier Gruppen einteilen ließen. Die erste Gruppe umfasst Zuschauende, die TV-Serien als erholsame Freizeitbeschäftigung nutzen („recreational TV series viewers“). Diese bestand zumeist aus den älteren Teilnehmenden, die die geringste BW-Motivation und das wenigste BW zeigten und daher am wenigsten suchtgefährdet sind. Die zweite Gruppe der regulierten Zuschauenden („regulated binge-watchers“) gab am häufigsten die Motive Emotional Enhancement und Enrichment an und hatte zugleich die geringsten Ausprägungen an Impulsivität und emotionaler Reaktivität. Teilnehmende, die dieser Gruppe zugeordnet wurden, gaben eher moderates BW und die höchste Kontrollorientierung an und gelten gleichermaßen als wenig suchtgefährdet. Die dritte Gruppe der eifrigen Zuschauenden („avid binge-watchers“) zeichnete sich durch die durchweg höchste Motivation zum BW in Kombination mit hoher Neigung zu affektiven Handlungen, Risikobereitschaft und hoher emotionaler Reaktivität aus. BW macht bei den Zugehörigen dieser Gruppe einen Großteil ihrer Freizeitbeschäftigung und ihres Lebensinhalts aus. Teilnehmende in dieser Gruppe gaben dennoch wenig bis kaum negative Konsequenzen und einen signifikant geringeren Kontrollverlust an als die Gruppe der unregulierten Zuschauenden („unregulated binge-watchers“). Diese zeigen eine problematische Nutzung von VS, die bereits mit Kontrollverlust und negativen Konsequenzen verbunden ist. Gleichzeitig geben sie aber auch signifikant häufiger als alle anderen Gruppen den Willen an, ihr BW zu reduzieren. Gruppenzugehörige

zeichnen sich durch hohe Ausprägungen der Impulsivität (mit Ausnahme der Werte auf der Subskala Risikobereitschaft) und die höchsten Ausprägungen der emotionalen Reaktivität aus und nutzen VS am meisten zur Emotionsregulation und Stressbewältigung (Flayelle et al., 2019a). Zusammenfassend lässt sich also schlussfolgern, dass mit steigender Impulsivität und steigender emotionaler Reaktivität das Risiko der Entwicklung eines problematischen bis suchtartigen Nutzungsverhaltens von VS steigt. Ein Zusammenhang von erhöhter Impulsivität und problematischem Binge Watching konnte auch in verschiedenen anderen Studien gefunden werden (e.g. Brand, 2016; Flayelle et al., 2019a; Flayelle, Maurage et al., 2020; Starosta, Izydorczyk, Sitnik-Warchulska & Lizinczyk, 2021).

Impulsivität kann zudem in weitere Facetten aufgeteilt werden, zu denen z.B. Entscheidungsimpulsivität („choice impulsivity“) gehört. Durch fehlende Handlungsplanung und Vernachlässigung der Betrachtung der zukünftigen Konsequenzen werden kleinere, frühere Belohnungen gegenüber größeren, späteren Belohnungen präferiert. Die Abwertung einer späteren Belohnung zu Gunsten einer kleineren sofortigen Belohnung wird unter dem Begriff zeitliche Verstärkerabwertung („Delay Discounting“) verstanden. Entscheidungsimpulsivität steht demnach im Zusammenhang mit Schwierigkeiten im Belohnungsaufschub und mit Selbstkontrolle (Hamilton et al., 2015). Die Neigung zu impulsiven Entscheidungen hängt jedoch nicht nur von der allgemeinen Impulsivität, sondern auch von anderen situationsspezifischen Faktoren wie Schlafdeprivation, der Stimmung oder dem Stressempfinden ab (Hamilton et al., 2015).

Impulsivität kann laut Studien im Zusammenhang mit maladaptiven Stressbewältigungsstrategien das Risiko für die Entwicklung eines problematischen Nutzungsverhaltens von VS erhöhen. Dieser Effekt konnte besonders im Kontext depressiver Grundstimmungen gefunden werden (Flayelle, Verbruggen et al., 2020). Facetten der Impulsivität, wie Defizite in der Selbstregulation, eine eingeschränkte exekutive und inhibitorische Kontrolle sowie Beeinträchtigungen in der Entscheidungsfindung führen wiederum häufig zur Nutzung maladaptiver Stress- und Emotionsbewältigungsstrategien (Flayelle, Verbruggen et al., 2020; Steins-Loeber, Reiter, Averbek, Harbarth & Brand, 2020).

2.3 Stress

Stress wird definiert „als ein Muster spezifischer und unspezifischer psychischer, körperlicher und verhaltensbezogener Reaktionen eines Individuums auf interne oder externe Reize [...], die das Gleichgewicht stören, die Fähigkeiten zur Bewältigung beanspruchen oder überschreiten und Anpassungsleistungen verlangen“ (Contrada & Baum, 2011, zitiert nach Kohlmann, Eschenbeck, Jerusalem & Lohaus, 2021, S.12). Es werden drei verschiedene Konzeptionen von Stress aus dieser Definition abgeleitet. Reaktionsbezogene Konzeptionen stellen die Stressreaktion in den Vordergrund, situationsbedingte Konzeptionen analysieren die Rolle der Stressoren bzw. stressauslösenden Faktoren und relationale Konzeptionen

befassen sich mit der individuellen Bewertung und Bewältigung von Stress (Kohlmann et al., 2021).

Das bekannteste Modell zur relationalen Konzeption von Stress stammt von Lazarus und Folkman. Das Individuum wird immer in der Beziehung zur Umwelt betrachtet. Reize bzw. Situationen in dieser Beziehung werden zunächst in irrelevant, günstig oder stressbezogen eingeschätzt. Stressbezogene Reize wiederum werden in Hinsicht auf die Darstellung einer Bedrohung für das Individuum, eines bereits eingetretenen Schadens bzw. Verlusts oder einer positiven Herausforderung bewertet („harm, threat or challenge“). Im zweiten Bewertungsschritt folgt die Einschätzung, ob individuelle und soziale Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind. Daraufhin folgt die eigentliche Stressbewältigung. Der Stressbewältigungsprozess besteht demnach aus der Kombination aus Bewertung („Appraisal“) und Bewältigung („Coping“) stressauslösender Reize. Individuelle Eigenschaften der Person wie z.B. Ziele, Werte und Überzeugungen, aber auch der Situation können auf alle Teilschritte des Prozess Einfluss nehmen. Im Anschluss an die Stressbewältigung folgt eine Neubewertung, die die Stressbewältigung reflektiert und dazu dient, die neu entstandene Situation erneut in Hinsicht auf die Bedrohlichkeit für das Individuum einzuschätzen (Kohlmann et al., 2021; Lazarus, 1990).

Stress im Allgemeinen steht mit der Entwicklung vieler psychischer und physischer Erkrankungen in Zusammenhang. Um den Einfluss von Stress auf die Nutzung von VS zu untersuchen, wird der allgemeine Begriff Stress, angelehnt an die transaktionale Stresstheorie, in die Konzepte Stressempfinden und Stressbewältigung aufgeteilt.

2.3.1 Stressempfinden

Stress wird empfunden, wenn Reize bzw. Situationen aus der Umwelt gemäß der transaktionalen Stresstheorie als stresshaft und die eigenen Stressbewältigungsressourcen beanspruchend eingeschätzt werden (Kohlmann et al., 2021). Je mehr eine Person ihre Situation als unvorhersehbar, unkontrollierbar und überlastend einschätzt, desto höher ist ihr allgemeines wahrgenommenes Stressempfinden (Cohen, Karmarck & Mermelstein, 1983). Zu den Einflüssen auf das Stressempfinden gehören einerseits persönliche Eigenschaften wie Werte, Ziele, Verpflichtungen und allgemeine Überzeugungen. Andererseits existiert das Individuum nicht losgelöst von seiner Umwelt, so dass auch diese Einfluss auf das Stressempfinden nimmt, z.B. durch Anforderungen, Ressourcen wie das soziale Netz, Belastungen und Zeitaspekte (Lazarus, 1990).

Es gibt stressprotektive Ressourcen, die die Bewältigung von Anforderungen fördern und darum durch die günstigere Bewertung weniger empfundenen Stress auslösen. Hierzu zählen persönliche Ressourcen wie z.B. Selbstwirksamkeit und Optimismus, aber auch soziale Ressourcen in Form von erwarteter sozialer Unterstützung und strukturelle Bedingungen wie z.B. Geld. Besonders Selbstwirksamkeit und empfundene soziale Unterstützung konnten als

stressprotektive Ressourcen in verschiedenen empirischen Studien bestätigt werden (für einen Überblick siehe Kohlmann et al., 2021).

Die individuelle Anfälligkeit für ein erhöhtes Stressempfinden wird unter Stressvulnerabilität verstanden. In den letzten Jahren wurde vor allem die Stressvulnerabilität von verschiedenen Berufsgruppen erforscht, sowie Stressvulnerabilität im Kontext von Schmerzen, Depressionen und Suchterkrankungen (e.g. Laessle & Schmidt, 2022; Frenkel & Uhlenbrock, 2023; Stromer, 2023). Im Gehirn Drogenabhängiger z.B. finden neuroplastische Veränderungen statt, die die Stressachse vermehrt aktivieren. Sie weisen dementsprechend eine höhere Stressvulnerabilität auf (Stromer, 2023).

Forschende fanden in einer experimentellen Studie heraus, dass VP je nach Höhe des generellen Stressempfindens unter akutem Stress verschiedene Entscheidungen bezüglich Belohnungen trafen. Personen mit einer niedrigen Stressvulnerabilität schienen aufgrund einer höheren Kontrollerwartung und höheren Selbstwirksamkeit die Situation eher als positive Herausforderung anzusehen. Es wurde häufig die sofortige, kleinere Belohnung bevorzugt. Personen mit hoher Stressvulnerabilität wiederum bewerten stresshafte Situationen eher als Bedrohung. Dies geht einher mit einer eingeschränkten Belohnungssensitivität, sodass eher spätere, größere Belohnungen gewählt wurden. Das Stressempfinden wirkt sich demnach, ähnlich zur Impulsivität, auf Delay Discounting aus (Lempert, Porcelli, Delgado & Tricomi, 2012).

Eine Studie aus Malaysia konnte zeigen, dass in der Altersgruppe zwischen 13 und 19 Jahren zum Zeitpunkt des Lockdowns aufgrund der Coronapandemie das Stressempfinden mit BW positiv zusammenhing. Zudem fanden die Forschenden Zusammenhänge zwischen dem Stressempfinden und der Häufigkeit des BW. BW wurde in Phasen mit vermehrtem Stress hauptsächlich zur Entspannung, Unterhaltung oder Flucht aus dem Alltag genutzt, was die Nähe zur Anwendung als Stressbewältigung unterstreicht (Kuppusamy, Ganasegaran & Ganapraksam, 2023).

2.3.2 Stressbewältigung

Unter dem Überbegriff der Stressbewältigung (oder auch Coping genannt) werden nach dem transaktionalen Stressmodell Anstrengungen verstanden, die dazu dienen, Anforderungen, die als stresshaft und die eigenen Ressourcen beanspruchend eingeschätzt werden, zu bewältigen (Lazarus & Folkman, 1984, zitiert nach Kohlmann et al., 2021). Die Bewältigung von Stress setzt darüber hinaus ein bewusstes, zielgerichtetes und absichtliches Denken und Handeln voraus („[...] responses, that require conscious, purposeful and intentional thoughts and behaviors.“; Compas et al., 2017, S. 940). Skinner und Kollegen (2003) fanden in einer Analyse verschiedener Coping-Assessment-Instrumente 400 Copingstrategien. Diese werden je nach Autoren in verschiedene Dimensionen unterteilt. Ursprünglich wurde in problemzentrierte und emotionszentrierte Strategien unterschieden. Problemzentrierte

Strategien zielen auf die aktive Beseitigung des situativen Problems ab, wodurch die Belastung reduziert oder eliminiert werden soll. Problemlösen und die Suche nach instrumenteller Unterstützung zählen zu diesen Strategien. Emotionsfokussierte Strategien wiederum zielen darauf ab, mit den Emotionen, die die stressbezogenen Anforderungen beim Individuum auslösen, einen Umgang zu finden, aversive Affekte zu mildern oder zu beseitigen und so weniger handlungswirksam zu machen. Hierzu zählen Entspannung, Suche nach emotionaler Unterstützung und die destruktive Emotionsregulation wie z.B. Selbstmitleid. Ein bestimmtes Verhalten kann Funktionen beider Dimensionen erfüllen (Lazarus & Folkman, 1984, zitiert nach Kohlmann et al., 2021).

In der Weiterentwicklung des Konzepts wurden zur besseren Differenzierung weitere Dimensionen vorgeschlagen. Copingstrategien können demnach in die Kategorien primäre Kontrolle, sekundäre Kontrolle und Disengagement eingeteilt werden (Compas, Connor-Smith, Saltzmann, Harding Thomsen & Wadsworth, 2001). Primäre Kontrolle bedeutet im Sinne eines Engagements, dass Probleme gelöst werden, aber auch Emotionen reguliert und negative Gefühle ausgedrückt werden. Anpassungsleistungen an Stressoren wie Akzeptanz und kognitive Neubewertung werden unter Strategien zur sekundären Kontrolle zusammengefasst. Bei Abwendung von den Stressoren oder Auslösern der Emotionen, z.B. in Form von Wunschdenken, Vermeidung, Leugnen, Substanzmittelkonsum und sozialem Rückzug, wird von Disengagement gesprochen (Compas et al., 2017; Kohlmann et al., 2021). Laut Compas und Kollegen (2001) führen unter anderem problemzentrierte Bewältigung bzw. kontrollorientierte Strategien eher zu erfolgreichen Anpassungsleistungen, wobei das finale Outcome weiterhin von der Passung zwischen Anforderungssituation und Bewältigungsstrategien abhängt (Kohlmann et al., 2021). In der neueren Forschung wird der Begriff Coping weiter gefasst als die ursprüngliche Definition von Lazarus und Folkman. Coping beinhaltet demnach zusätzlich zur situativen Anforderungsbewältigung auch die Regulation von stressinduzierten Emotionen, Kognitionen und Verhaltensweisen (Compas et al., 2017).

In einer Studie, in der die emotionale Befindlichkeit und dysfunktionale Copingstrategien von Personen mit Internetsucht untersucht wurden, fielen diese im Vergleich zur gesunden Kontrollgruppe besonders durch die vermehrte Nutzung von eher zu Disengagement zuzuordnenden Strategien, wie in diesem Fall „Aufgeben“, sowie medienfokussierten Copings auf. Auch die Strategie der „aktiven Bewältigung“ wurde weniger im Vergleich zur gesunden Kontrollgruppe genutzt, sowie weniger instrumentelle und emotionale Unterstützung in Anspruch genommen (Wölfling, Müller, Giral & Beutel, 2011). Im Einklang dazu fanden Forschende heraus, dass das Motiv „Coping/Eskapismus“ im Sinne einer dysfunktionalen Emotionsregulation am meisten von den potenziell eher suchtgefährdeten „Unregulated binge-watchers“ angegeben wurde (Flayelle et al., 2019a).

2.4 Integratives Prozessmodell der Internetsucht

Das Integrative Prozessmodell der Internetsucht wurde von Müller und Wölfling aus dem Verhaltenssuchtmodell und dem tiefenpsychologisch orientierten Modell zur Internetsucht abgeleitet. Es wurde mit dem Anspruch aufgestellt, die Forschung zu isolierten Risikofaktoren zu einem allgemeinen Modell zusammenzufassen und theoretisch fundiert aufzuzeigen, wie ein suchartiges Nutzungsverhalten entsteht. Internetsucht wird charakterisiert als ein dysfunktionaler Lernprozess.

Grundlegend für diesen Lernprozess sind allgemeine biologische, psychische und soziale Risikofaktoren. Zu diesen zählen auf der psychischen Ebene u.a. eine erhöhte Impulsivität und eine erhöhte Stressvulnerabilität. Weitere allgemeine Risikofaktoren sind z.B. Defizite in der Serotoninregulation auf der biologischen Ebene und z.B. ungünstige Sozialisierungserfahrungen auf der sozialen Ebene. Dem gegenüber stehen spezifische Risikofaktoren, die aus Merkmalen des Internets (z.B. Verstärkungspläne, Endlosigkeit), Umweltfaktoren (z.B. Mediensozialisation, Marketingfaktoren) und individuellen Faktoren (z.B. soziale Unsicherheit, geringe Gewissenhaftigkeit) bestehen. Beide Arten von Risikofaktoren beeinflussen die Anpassung an die „Offline-Umwelt“ und können zu Problemen in Leistungssituationen führen, welche Konflikte verursachen. Dies resultiert wiederum in einem verstärkten Stressempfinden der Person. Hierin besteht auch der Kerngedanke des tiefenpsychologischen Ansatzes zur Erklärung der Internetsucht. Negative Erfahrungen wie z.B. Misserfolg oder Frustration im zwischenmenschlichen Bereich, die sich wiederholen, verstärken die Zuwendung zu virtuellen Kontexten und schmälern infolgedessen die eigene Kompetenzerwartung hinsichtlich der Bewältigung von Anforderungen der realen Umwelt (Schuhler, Vogelsang & Petry, 2009, zitiert nach Müller & Wölfling, 2017). Auch der mit der vermehrten Nutzung des Internets verbundene soziale Rückzug und die Vernachlässigung anderer Pflichten verstärken das Stresserleben der Person (wie in Abbildung 1 dargestellt). Das Modell orientiert sich am Diathese-Stress-Modell, indem angenommen wird, dass Risikofaktoren, die die Vulnerabilität erhöhen, in Kombination mit Stressauswirkungen das Risiko für ein suchartiges Nutzungsverhalten potenzieren.

Daher kommt der Stressbewältigung eine zentrale Funktion zu. Dysfunktionale Copingstrategien wie z.B. Vermeidung, Verleugnung oder medienfokussiertes Coping markieren den Beginn des Übergangs von der exzessiven zur suchartigen Nutzung.

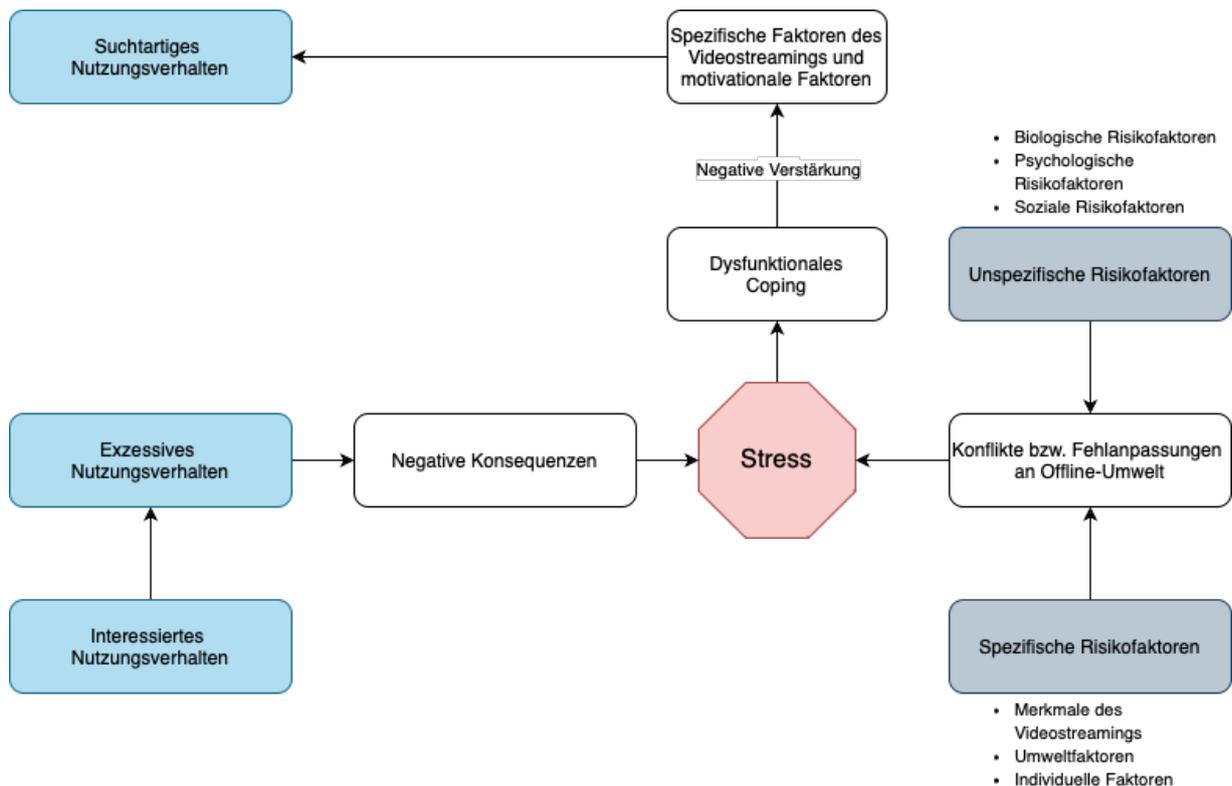


Abbildung 1. Ausschnitt aus dem Integrativen Prozessmodell der Internetsucht (Eigene Darstellung angelehnt an Müller & Wölfling, 2017)

Die psychische Abhängigkeit entwickelt sich zunächst aus der Lernerfahrung, dass der Stress vorläufig u.a. durch die Mediennutzung gemindert wird. Dies stellt eine negative Verstärkung dar. Daraufhin folgen positive Verstärkungen aus spezifischen Faktoren der Onlineaktivität. Im Falle von VS könnte es sich hier beispielsweise um befriedigte Neugier nach dem weiteren Handlungsverlauf oder ein Gefühl von Zugehörigkeit bei Immersion handeln. Schließlich führen manifestierte motivationale Faktoren wie z.B. die Flucht aus der realen Umwelt (Eskapismus) dazu, dass ein regelhaftes suchtartiges Nutzungsverhalten im Sinne eines Teufelskreises entsteht.

Gleichzeitig werden neurobiologische Abhängigkeitsprozesse über die Sensitivierung des Belohnungssystems in Gang gesetzt. Dies resultiert in den charakteristischen Symptomen einer Sucht, wie einer Toleranzentwicklung, dem Verlust anderer Interessen und dem Kontrollverlust über die Internetnutzung bzw. das VS. Hinzu kommen kognitive Verzerrungen, die die Kompetenzerwartung im realen Leben weiter vermindern (Müller & Wölfling, 2017).

2.5 Fragestellung

Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist die Überprüfung der Einflussnahme von Persönlichkeitsmerkmalen und Stressbewältigungsstrategien auf das Nutzungsverhalten von VS. Anhand des Integrativen Prozessmodells der Internetsucht wurden Variablen, die einen potenziell positiven Einfluss auf BW haben, zur Untersuchung ausgewählt.

Impulsivität wurde als Variable für diese Studie ausgewählt, da die Einflüsse einer erhöhten Impulsivität auf problematisches BW gut erforscht sind. Im Sinne einer Umkehrung des bislang postulierten Wirkmodells stellt sich daher die Frage, ob moderate oder geringere Ausprägungen einen Zusammenhang mit unproblematischem BW haben.

Stress im Allgemeinen wird auch von Müller und Wölfling (2017) im Integrativen Prozessmodell der Internetsucht eine zentrale Rolle zugeschrieben. Um die verschiedenen Komponenten von Stress im Sinne der Bewertung der Stressoren und der Stressbewältigung mit in diese Studie aufzunehmen, wird Stress über das generelle Stressempfinden und funktionales Coping operationalisiert. Das Konzept der Stressvulnerabilität umfasst sehr viele individuelle Konstrukte, sodass sich die vorliegende Studie auf Effekte des generellen Stressempfindens als deren Outcome beschränkt.

Es soll die folgende Forschungsfrage beantwortet werden:

Inwiefern agieren bestimmte Persönlichkeitseigenschaften und Strategien als Schutzfaktoren vor suchtartigem Nutzungsverhalten von Videostreaming?

Um die Forschungsfrage systematisch zu untersuchen und zu beantworten, wird der Fokus zudem noch auf Teilaspekte bestehend aus Kombinationen der einzelnen Variablen gelegt.

1. Wie wirken sich Unterschiede in der Ausprägung der Impulsivität und Stressvulnerabilität auf das Nutzungsverhalten von Videostreaming aus?
2. Gibt es einen protektiven Einfluss von funktionalen Stressbewältigungsstrategien vor problematischem und suchtartigem Videostreaming?
3. Wie beeinflussen Impulsivität und Stressvulnerabilität die persönliche Neigung zur Nutzung bestimmter Stressbewältigungsstrategien?

2.6 Inhaltliche Hypothesen

Aus dem dargestellten aktuellen Forschungsstand lassen sich fünf inhaltliche Hypothesen ableiten. Diese werden in der vorliegenden Studie empirisch untersucht.

Weniger impulsive Menschen zeichnen sich unter anderem durch eine höhere Impulskontrolle, mehr Verhaltenskontrolle und weniger Schwierigkeiten im Belohnungsaufschub aus (Hamilton et al., 2015). Problematisches VS bzw. Videostreaming-Sucht ist dadurch gekennzeichnet, dass Zuschauende trotz negativer Konsequenzen das Verhalten dennoch aufrechterhalten. Sie geben somit ihren Impulsen und Motiven nach passiver Emotionsregulation und schneller Bedürfnisbefriedigung zu Lasten langfristiger Ziele und Verantwortungen (z.B. im beruflichen oder akademischen Kontext) nach (Flayelle, Verbruggen et al., 2020; Paschke et al., 2022; Starosta et. al, 2021). Daher sollte bei weniger impulsiven Menschen ein generell unproblematischeres Verhaltensmuster in Bezug auf VS zu

erwarten sein. Daher lautet *H1: Geringere Ausprägungen der Impulsivität gehen mit einem unproblematischen Nutzungsverhalten von Videostreaming einher.*

Menschen, die weniger anfällig für ein verstärktes Stressempfinden sind, sollten, bei einem hier vorausgesetzten Zusammenhang von Stress und VS, weniger dazu neigen, VS als Copingstrategie zu nutzen. Dies ist darin begründet, dass sie einerseits generell weniger Stress empfinden, diesen günstiger bewerten und darum mehr Handlungsspielraum und Kompetenzerwartung für die aktive Stressbewältigung haben sollten, ohne vom Stress überwältigt zu werden und auf weniger Ressourcen beanspruchende Disengagement-Strategien zurückzugreifen (Lempert et al., 2012). Andererseits beeinflussen persönliche Ressourcen das Stressempfinden (Kohlmann et al., 2021). Wer viele stressprotektive Ressourcen, wie z.B. eine hohe Selbstwirksamkeit oder soziale Unterstützung, zur Verfügung hat, wird die Bewältigung von als stresshaft eingeschätzten Situationen eher konstruktiv und problemlösend, im Sinne der Nutzung von Kontroll- und Engagement-Strategien (Compas et al., 2001), gestalten und weniger auf VS im Sinne von Eskapismus zurückgreifen. Folglich lautet *H2: Eine geringere Anfälligkeit für Stress geht mit einer unproblematischen Nutzung von Videostreaming einher.*

Die Nutzung funktionaler Stressbewältigungsstrategien, wie z.B. aktive Stressbewältigung oder die Suche nach sozialer Unterstützung, setzt, ebenso wie Emotionsregulation, Bewusstsein, Impulskontrolle und Handlungsplanung voraus (Gratz & Römer, 2004, zitiert nach Starosta et al., 2021). Durch Stress hervorgerufene aversive Zustände und Emotionen müssen zunächst wahrgenommen sowie zugehörige Handlungsimpulse kontrolliert werden, um dann reflektiert nach möglichen Strategien zur Bewältigung zu suchen. Die Auswahl der Bewältigungsstrategien hängt u.a. von der auslösenden Situation ab (Kohlmann et al., 2021). Bedürfnisaufschub und Impulskontrolle erscheinen zentral, um die Strategieauswahl kognitiv bewältigen zu können und die Vor- und Nachteile abzuwägen. Daher sollten weniger impulsive Menschen eher funktionale Stressbewältigungsstrategien nutzen. Dies entspricht *H3: Geringere Ausprägungen der Impulsivität gehen mit der Neigung zur Nutzung von funktionalen Stressbewältigungsstrategien einher.*

Die Anfälligkeit für Stress wird durch das Vorhandensein von Ressourcen reguliert. Ein zentrales Konzept der als stressprotektive Ressource bestätigten Selbstwirksamkeitserwartung ist das Gefühl, Anforderungen gewachsen zu sein und diese bewältigen zu können (Kohlmann et al., 2021). Dysfunktionale Stressbewältigungsstrategien werden in dieser Studie operationalisiert als Strategien, die eher passiv ausgerichtet sind. Emotionsregulation durch Mediennutzung oder Aufgeben im Sinne von Hilflosigkeit zählen hierzu (vgl. Wölfling et al., 2011). Betroffene flüchten sich in die Welt anderer Protagonisten, anstatt ihre Probleme aktiv zu bewältigen. Menschen, die sich in der Lage fühlen mit Anforderungen umzugehen und diese aktiv bewältigen zu können, sollten daher eine generell geringere Anfälligkeit für Stress haben und eher dazu neigen, aktive

Stressbewältigungsstrategien zu nutzen, aber auch bewusst sekundäre Kontrollstrategien einsetzen, wenn sie eine aktive Lösung des Problems für ausgeschlossen halten. Demnach lautet *H4: Eine geringere Anfälligkeit für Stress führt zur vermehrten Nutzung funktionaler Stressbewältigungsstrategien.*

Funktionale Stressbewältigungsstrategien im Hinblick auf persönlichen Stress und zusätzlichen Stress durch exzessive Mediennutzung setzen im Sinne der Erlangung primärer Kontrolle zunächst an der aktiven Bewältigung der persönlichen Probleme an. Hierzu kann Hilfe z.B. durch das soziale Umfeld eingefordert werden. Aber auch sekundäre Kontrollstrategien sind vor dem Grundsatz der funktionalen Stressbewältigung dazu da, einen Umgang mit dem Stressor zu finden, indem die eigenen Gedanken oder Gefühle reguliert werden (Compas et al., 2017). Wird der Stress funktional bewältigt, ist der Übergang in den Teufelskreis aus negativer Verstärkung durch Stressreduktion, positiver Verstärkung durch die Faktoren des Streamings wie z.B. Belohnung und Neugier und der Motive Eskapismus und Kompensation (Müller & Wölfling, 2017) unwahrscheinlich. Daher sollte durch funktionale Stressbewältigung einer Videostreaming-Sucht vorgebeugt werden können und Personen, die diese Strategien anwenden, ein eher unproblematisches Verhaltensmuster zeigen. Daher lautet *H5: Eine funktionale Stressbewältigung wirkt einer problematischen und suchtartigen Nutzung von Videostreaming entgegen.*

Die zu untersuchenden Variablen lassen sich entsprechend der aufgestellten Hypothesen in einem Wirkmodell veranschaulichen (wie in Abbildung 2 dargestellt).

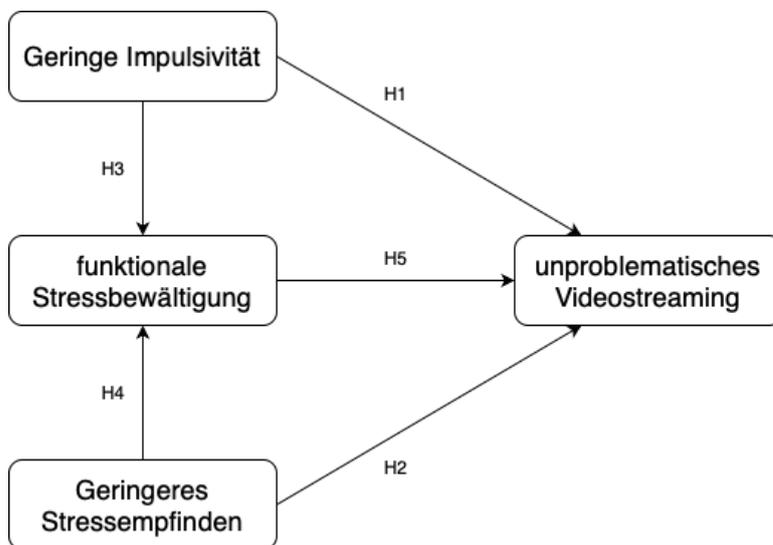


Abbildung 2. Angenommenes Wirkmodell der Variablen Impulsivität, Stressempfinden und Stressbewältigung auf unproblematisches Videostreaming (Eigene Darstellung, Bezeichnungen an den Pfeilen stehen für die jeweiligen Hypothesen)

3 Methoden

Um herauszufinden, ob die Persönlichkeitseigenschaften Impulsivität und Stressvulnerabilität in niedrigen Ausprägungen sowie eine funktionale Stressbewältigung positive Einflüsse auf das Nutzungsverhalten von Videostreaming haben, wird eine Online-Umfrage mittels standardisierter Verfahren durchgeführt. Die Variablen werden mit folgenden Instrumenten erfasst.

3.1 Demografische Daten und Binge Watching

Zunächst wird das Alter in Zahlen und das Geschlecht (männlich, weiblich, divers) erfragt. Daraufhin folgen Fragen zum Nutzungsverhalten von Videostreaming. Teilnehmende geben an, ob sie schon einmal mehr als zwei Folgen einer Serie am Stück geschaut haben und wenn ja, wie häufig sie dies tun. Zudem werden die Teilnehmenden gebeten, die durchschnittliche Anzahl an Folgen, die sie am Stück schauen, als Zahl anzugeben. Daraufhin erfolgt die Erfassung von geplantem vs. ungeplantem BW, indem sich die Teilnehmenden nach der Darbietung einer Charakterisierung beider Verhaltensweisen nach Riddle und Kollegen (2018) in eine Gruppe bzw. die Mischung aus beidem eingruppieren sollen.

3.2 Nutzungsverhalten von Videostreaming

Zur Kategorisierung des Nutzungsverhaltens von VS in unproblematisch, problematisch und suchtartig wird die Streaming Disorder Scale for Adolescents (STREDIS-A; Paschke et al., 2022) verwendet. Die Nutzung von Videostreaming wird im Rahmen des Instruments definiert als „alle jederzeit abrufbaren Angebote im Internet, mit denen [...] Filme, Serien, Shows, Dokus oder Clips passiv [angeschaut werden]“ (Instruktion des STREDIS-A, Paschke et al., 2022). STREDIS-A wurde als Screening-Instrument entwickelt, um eine Abhängigkeit von VS bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 10-17 Jahren zu erfassen. Die Items wurden für die vorliegende Studie an Erwachsene angepasst, indem Formulierungen bezüglich der elterlichen Rückmeldungen und des Schulkontextes weggelassen wurden. Die adaptierten Items sind in Anhang A dargestellt. Die Gesamtskala besteht aus zwei korrelierten Subskalen, den kognitiv-behavioralen Symptomen einer SD im Sinne von Kontrollverlust und Stress durch das VS, sowie den negativen Konsequenzen einer SD im Sinne von Interessenverlust, sozialem Rückzug und Vernachlässigung der eigenen Person und Pflichten. Für ein positives Screening-Ergebnis müssen einerseits die Cut-off Werte für beide Subskalen erreicht werden und zusätzlich das abgefragte Zeitkriterium von bestehenden Schwierigkeiten im Zusammenhang mit VS „über längere Phasen“ oder „nahezu täglich“ erfüllt sein. Die interne Konsistenz des Gesamtwerts, aber auch der einzelnen Skalen ist als sehr gut zu bewerten (für die genauen Cronbach's Alpha-Werte siehe Tabelle 1 nach Kapitel 3.7). Das Instrument weist zudem signifikante Korrelationen zu assoziierten Skalen auf, was für eine gute

Kriteriumsvalidität spricht. Sensitivität und Spezifität der Subskalen liegen jeweils über 80%. Die Auswertung erfolgt nach einem festen Schema und ist demnach unabhängig von der Person des Versuchsleitenden (Paschke et al., 2022). Die Adaptationen an das Erwachsenenalter weisen etwas niedrigere Reliabilitätskennwerte auf als die ursprünglich durch die Autoren angegebenen Kennwerte, die dennoch als gut eingeschätzt werden können (Streiner, 2003; siehe Tabelle 1).

3.3 Impulsivität

Impulsivität wird mittels des UPPS-Ansatzes über die Skala Impulsives-Verhalten-8 (I-8; Kovaleva, Beierlein, Kemper & Rammstedt, 2014) erfasst. Bedingt durch die Fülle der zu erhebenden Variablen und Länge der eingesetzten Verfahren wird diese kürzere Erhebungsform, die auf Faktorenanalysen der UPPS-Skala von Whiteside und Lynam beruht, verwendet. Je zwei Items messen je eine der vier Facetten der Impulsivität: Dringlichkeit, (Mangel an) Absicht, (Mangel an) Ausdauer, Risikobereitschaft. Die Auswertung erfolgt nach der Testdokumentation standardisiert durch die Bildung von Mittelwerten für die einzelnen Skalen. Die Reliabilitätskoeffizienten der Validierungsstichprobe liegen in einem befriedigenden Bereich mit einer Retest-Reliabilität der einzelnen Skalen zwischen $r_{tt} = .46$ und $r_{tt} = .57$. Dennoch kann die Reliabilität laut Autoren für Gruppenuntersuchungen als gut bewertet werden. Die Skala wurde mittels verschiedener Verfahren validiert (Kovaleva et al., 2014). Die in dieser Studie gemessenen Reliabilitätskoeffizienten weichen für die Subskala (Mangel an) Ausdauer deutlich von der durch die Autoren angegebenen internen Konsistenz ab (siehe Tabelle 1). Dies könnte u.a. an der Darbietung in Kombination mit dem Thema BW liegen, da der Begriff „Binge Watching“ mit etwas negativem verbunden werden könnte. VP könnten hinter den Fragen negative Valenzen vermuten und daher sozial erwünschter antworten. Die Gesamtreliabilität der Skala ist dennoch als gut zu werten, sodass keine Einschränkungen bei der Interpretation des zu errechnenden Mittelwerts aus allen Skalen anzunehmen sind. Bei Errechnung einer Gesamtreliabilität fällt auf, dass die Subskalen Absicht und Ausdauer konträr zu den beiden verbleibenden Skalen gerichtet sind. Dies ist konzeptuell bedingt, da niedrige Werte auf den Subskalen im Sinne eines „Mangels an“ Absicht und Ausdauer für eine hohe Impulsivität sprechen. Zur Bildung eines Gesamtscores werden daher die Werte für Absicht und Ausdauer umkodiert.

3.4 Stressvulnerabilität

In dieser Studie wird die Stressvulnerabilität aufgrund der Vielzahl an beeinflussenden Variablen über deren Outcome, das Stressempfinden, operationalisiert. Dieses wird über die deutsche Version der Perceived Stress Scale (PSS-10; Schneider, Schönfelder, Domke-Wolf & Wessa, 2020) gemessen. Die PSS-10 erkennt als Screeninginstrument Menschen mit einem erhöhten generellen Stresslevel. Sie setzt sich aus den gegensätzlichen Subskalen

Hilflosigkeit und Selbstwirksamkeitserwartung zusammen und erfasst im Gesamtwert das individuelle Stresserleben des Individuums. Hilflosigkeit beschreibt auf Grundlage der Items die Annahme, weder Kontrolle noch Einfluss auf den empfundenen Stress zu haben. Die Überzeugung, dem Stress gewachsen zu sein und ihn aus eigenen Ressourcen bewältigen zu können, wird in der PSS-10 unter Selbstwirksamkeit verstanden. Die Auswertung erfolgt nach klaren Anweisungen durch die Autoren. Die Antworten auf der Subskala Selbstwirksamkeit werden zur Bildung eines Gesamtscores rekodiert. In klinischen und subklinischen Gruppen der Validierungsstichprobe erwies sich die interne Konsistenz als gut bis sehr gut. Die Konstruktvalidität konnte über Korrelationen mit assoziierten Skalen bestätigt werden (Schneider et al., 2020). Die hohe Reliabilität lässt sich auch in der vorliegenden Studie bestätigen.

3.5 Stressbewältigung

Die Nutzung verschiedener Stressbewältigungsstrategien wird mittels der fünf Skalen zur Erfassung der Stressbewältigungsstrategien im Stress- und Copinginventar (SCI; Satow, 2024) gemessen. Die Selbsteinschätzung erfolgt retrospektiv ohne Eingrenzung des Zeitrahmens und erfasst den generellen habituellen Umgang mit Stress. Es handelt sich daher um ein makroanalytisches Verfahren im Sinne der Erhebung von theoriegeleitet ausgewählten kognitiven und behavioralen Stressbewältigungsstrategien (Kohlmann et al., 2021). Um die Zusammenhänge mit anderen Variablen der Persönlichkeit zu messen, wird die habituelle Bewältigung bestimmt. Zudem lassen sich aus den potenziellen Ergebnissen daraufhin besser Interventionen ableiten (Kohlmann et al., 2021). Zu den erfassten Strategien zählen „Positives Denken“, „Aktive Stressbewältigung“, „Soziale Unterstützung“, „Halt im Glauben“ und „erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“. Die einzelnen Skalen erzielten auch in der vorliegenden Studie gute Werte der Reliabilität. Die Konstruktvalidität konnte unter anderem durch Interskalenkorrelation bestätigt werden. Die Auswertung erfolgt auch hier standardisiert, indem die Rohpunkte pro Skala aufsummiert und anhand der vom Autor ermittelten Normen in Stanine-Werte umgerechnet werden (Satow, 2024). Die einzelnen Subskalen erreichen in der vorliegenden Studie ähnlich hohe Reliabilitätskennwerte, die durchschnittlich im guten Bereich liegen (siehe Tabelle 1). Zur Operationalisierung der adaptiven Stressbewältigung werden die Subskalen „Positives Denken“, „Aktive Stressbewältigung“, „Soziale Unterstützung“ und „Halt im Glauben“ zu einer Skala zusammengefasst, indem die Stanine-Werte der Subskalen gemittelt werden. Cronbach's Alpha für diese zusammengefasste Skala liegt bei .41 und würde sich durch Ausschließen der Subskala „Soziale Unterstützung“ auf höchstens .43 steigern. Dies könnte dadurch bedingt sein, dass nur ausgewählte Strategien erfasst werden, die das Konzept der adaptiven Stressbewältigung nicht umfassend abbilden. Zudem wäre es möglich, dass das generelle Konzept der adaptiven Stressbewältigung zu weit gefasst ist und die Skalen sich besser nach

Kontrollorientierungen zusammenfassen ließen. Dies wurde auf Grund des Ungleichgewichts der Anzahl an Strategien zwischen den Kontrollorientierungen nicht durchgeführt. Die niedrige Reliabilität der zusammengefassten Skala ist bei der Interpretation der Ergebnisse zu berücksichtigen und ggf. einzelne Subskalen zur Auswertung heranzuziehen.

3.6 Motive für Binge Watching

Zusätzlich werden noch die Motive für BW über den Watching TV Series Motivation Questionnaire (WTSMQ; deutsche Version von Flayelle, Castro-Calvo et al., 2020) gemessen, da dieses Verfahren u.a. eine Subskala zur Nutzung von BW als Stressbewältigung bzw. Flucht aus dem Alltag enthält. Dies wird in dieser Studie als Ansatz zur Erfassung von medienfokussiertem Coping genutzt. Insgesamt erzielte die deutsche Version des WTSMQ und auch die Unterskala Coping/Escapism in der Validierungsstichprobe gute Werte der Reliabilität, die sich auch in der vorliegenden Studie bestätigen lassen (siehe Tabelle 1). Die Validität des Verfahrens konnte durch Interskalenkorrelationen und erwartungsgemäße Korrelationen mit assoziierten Skalen bestätigt werden. Die Subskala Coping/Escapism wies Zusammenhänge zu problematischem BW, Depressionen, Ängstlichkeit und Somatisierung sowie Facetten der Impulsivität (Dringlichkeit, Absicht und Ausdauer) auf (Flayelle, Castro-Calvo et al., 2020). Auch in der vorliegenden Studie sind die Subskalen Dringlichkeit und Absicht in mittlerer Höhe signifikant mit der Subskala Coping/Escapism korreliert. Dies wird in der Auswertung der Ergebnisse berücksichtigt.

3.7 Persönlichkeitsdimensionen nach dem Big Five Ansatz

Um alternative Erklärungen des Verhaltens durch andere Persönlichkeitsmerkmale evaluieren zu können, werden zudem Persönlichkeitsmerkmale nach dem Big Five Ansatz erhoben. Dies geschieht über das Big Five Inventory 10 (BFI-10; Rammstedt, Kemper, Klein, Beierlein & Kovaleva, 2014). Die Skala besteht aus zehn Items, von denen je zwei Items eine Dimension der Persönlichkeit erfassen. Die Retest-Reliabilität der einzelnen Skalen zeigte sich in der zweiten Validierungsstudie teilweise unter der empfohlenen Grenze für Gruppenuntersuchungen und auch in der vorliegenden Studie fallen die Spearman-Brown-Koeffizienten größtenteils unter die Grenze der akzeptablen Werte. Besonders die Subskala Verträglichkeit fällt mit einem Wert von .17 negativ auf (siehe Tabelle 1). Da die Validität des Verfahrens jedoch durch unterschiedliche Methoden, u.a. starke Korrelationen zu den entsprechenden Skalen des NEO-PI-R, bestätigt werden konnte und sich die Messung mit einer Durchführungszeit unter 108 Sekunden als zeitökonomisch gestaltet (Rammstedt et al., 2014), wird das Verfahren trotz der geringeren Reliabilität in der geplanten Studie genutzt und die eingeschränkte Interpretierbarkeit der Ergebnisse berücksichtigt.

Tabelle 1. *Reliabilitätskoeffizienten der genutzten Verfahren*

Verfahren	Subskalen	Definition	Cronbach's α Validierungsstichprobe	Cronbach's α aktuelle Stichprobe
STREDIS-A		Screening hinsichtlich einer Abhängigkeit von Streaming-Diensten	.90	.83
	Kognitiv – behaviorale Symptome	Kontrollverlust und Stressentstehung durch Videostreaming	.89	.68
	Negative Konsequenzen	Interessenverlust, sozialer Rückzug, Vernachlässigung	.82	.75
I-8		Kurzskala zur Messung der Impulsivität	NA	.77
	Dringlichkeit	Handeln aus dem Affekt	$\omega = .76$.83 ¹
	(Mangel an) Absicht	Defizite in der Antizipation von Konsequenzen	$\omega = .78$.80 ¹
	(Mangel an) Ausdauer	Ablenkbarkeit, Abbrechen uninteressanter/schwerer Aufgaben	$\omega = .70$.60 ¹
	Risikobereitschaft	Tendenz, neue, aufregende und teilw. gefährliche Erlebnisse aufzusuchen	$\omega = .87$.87 ¹
PSS-10		Screening bezüglich des persönlichen Stressempfindens	.88	.89
	Hilflosigkeit	Die Annahme, keine Kontrolle und keinen Einfluss auf den empfundenen Stress zu haben	.85	.88
SCI (Stressbewältigung)	Selbstwirksamkeit	Die Überzeugung, dem Stress gewachsen zu sein und ihn bewältigen zu können	.79	.78
		Fragebogen zur habituellen Nutzung von Stressbewältigungsstrategien	NA	.38
Positives Denken		Konzentration auf die positiven Anteile von Stress und Druck	.75	.67
	Aktive Stressbewältigung	Aktive Stressvermeidung und Bewältigung der Ursachen	.75	.75

Fortsetzung Tabelle 1

Verfahren	Subskalen	Definition	Cronbach's α Validierungsstichprobe	Cronbach's α aktuelle Stichprobe
WTSMQ	Soziale Unterstützung	Hilfe und Rückhalt durch das persönliche Umfeld	.87	.84
	Halt im Glauben	Rückhalt und Stressbewältigung durch Religion	.77	.74
	Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	Maladaptive Stressbewältigung durch Rückgriff auf Alkohol und Zigaretten	.75	.67
		Fragebogen zur Erfassung der Hauptmotive für BW	.87	.88
BFI-10	Coping/Escapism	Stressbewältigung durch TV-Serien, Flucht aus der Realität	.84	.82
	Enrichment	Persönliche bzw. intellektuelle Bereicherung durch TV-Serien	.79	.74
	Emotional Enhancement	Verstärkung des Emotionserlebens durch TV-Serien	.74	.76
	Social	Soziale Eingebundenheit durch TV-Serien	.79	.72
		Kurzskala zur Erfassung der Persönlichkeitsdimensionen nach dem BigFive-Modell	NA	.57
Extraversion		Tendenz zu Geselligkeit und Aufgeschlossenheit	$r_{tt} = .59$.77 ¹
	Verträglichkeit	Tendenz zu Harmonie und dem Glauben an das Gute	$r_{tt} = .50$.17 ¹
	Gewissenhaftigkeit	Tendenz zu Gründlichkeit und Fleiß	$r_{tt} = .59$.50 ¹
	Neurotizismus	Tendenz zu Nervosität und Unsicherheit	$r_{tt} = .49$.51 ¹
	Offenheit für neue Erfahrungen	Künstlerisches Interesse, Fantasie	$r_{tt} = .62$.59 ¹

Anmerkung: ¹ = Spearman-Brown-Faktor

3.8 Stichprobe

Im Jahr 2023 gaben laut einer Studie von ARD und ZDF beinahe alle Teilnehmenden ab 14 bis über 70 Jahren unabhängig von ihrer Altersgruppe an, mindestens wöchentlich Bewegtbildinhalte im Internet zu nutzen. Der Unterschied zwischen den Altersgruppen zeigte sich in der Präferenz einzelner Online-Videoangebote. So nutzten jüngere Teilnehmende im Alter zwischen 14 und 29 Jahren überwiegend Plattformen wie z.B. YouTube, Streamingdienste und Social Media, die unabhängig von klassischen Fernsehsendern sind, während ältere Teilnehmende eher auf die Mediatheken der Fernsehsender zurückgriffen oder deren Inhalte seltener auch auf anderen Plattformen wie z.B. YouTube anschauten (Hess & Rhody, 2023). Da sich gemäß der Definition im STREDIS-A Videostreaming konzeptuell nicht nur auf die Nutzung von Streamingdiensten wie z.B. Netflix oder Amazon Prime beschränkt, sondern auch die Nutzung anderer On-Demand-Dienste im Internet wie Online-Mediatheken, das Anschauen mehrerer YouTube Videos, Dokumentationen oder auch das passive Anschauen von Videos auf Social-Media-Kanälen miteinschließt (Paschke et al, 2022), wird in dieser Studie das Nutzungsverhalten aller Altersgruppen angesprochen und demnach werden auch alle Altersgruppen in die Datenerhebung aufgenommen. Der Begriff „Folgen“ wird dazu durchgängig mit der folgenden Erklärung als Hinweis versehen: „Als Folgen werden klassische Folgen einer Serie eines Streaming-Anbieters wie z.B. Netflix, Amazon Prime oder Disney+ bezeichnet, aber auch Dokumentationen, YouTube Videos oder andere passiv angeschauter Clips, Filme, Shows, Reality TV Folgen etc., die online oder auch offline auf Datenträgern wie DVDs oder Blu-ray Discs angeschaut werden.“

Mit der vorliegenden Studie soll ein möglichst repräsentativer Teil der Gesamtbevölkerung erreicht werden, der alle erwachsenen Altersgruppen, die Videostreaming zum BW nutzen, beinhaltet. Dies führt im Umkehrschluss dazu, dass Teilnehmende, die von sich selbst angeben, noch nie mehr als zwei Folgen einer Serie am Stück angeschaut haben, von der Studie ausgeschlossen werden. Auf ein Zeitkriterium wie z.B. mehr als einmal im Monat wurde bewusst verzichtet, da Einflüsse auf gesundes Verhalten erforscht werden. Dennoch wird die Regelmäßigkeit der Nutzung erfasst.

In einer Metaanalyse von Studien zur Erforschung von BW bestanden 21 von 24 Stichproben überwiegend aus Frauen (Flayelle, Maurage et al., 2020). Auch wenn die bisherigen Forschungsergebnisse zum Großteil aus den Aussagen weiblicher Teilnehmerinnen fußen, ist es dennoch ein Anliegen, auch genügend männliche und non-binäre VP für die Teilnahme an der Studie zu gewinnen. Die Rekrutierung erfolgte daher explizit in Männermannschaften verschiedener ortsansässiger Sportvereine und in einer Umgebung mit hohem Anteil queerer Personen.

Zur Berechnung der Ergebnisse werden mehrere multiple lineare Regressionen in der Gesamtstichprobe und in den Gruppen angewendet. Es sollen gerichtete Zusammenhänge geprüft werden. Die Prädiktoren und Kriterien, die zur Regression herangezogen werden, sind

intervallskaliert. In der vorliegenden Literatur wurden Effektstärken von Variablen berichtet, die einen Einfluss auf problematisches BW haben. Auch wenn diese Studie den Fokus auf das gesunde Verhalten legt, wurde sich an den berichteten Effektstärken orientiert. Diese liegen für Impulsivität im mittleren Bereich nach Cohen (Steins-Loeber et al., 2020; Cohen, 1988) und für Stressbewältigung durchschnittlich im hohen Bereich (Wöfling et al., 2011). Für das Stressempfinden konnten Korrelation in moderater Höhe gefunden werden (Alimoradi et al., 2022; Kuppusamy et al., 2023). Gemäß der Berechnung in G*Power beträgt der Mindeststichprobenumfang für das vorliegende Design unter der Annahme mittlerer Effektstärken, einer Korrektur des Alpha-Niveaus auf 1% aufgrund multipler Tests und einer Power von 95% im Maximum bei drei Prädiktoren 157 Probanden.

3.9 Studiendesign

Das Ziel der vorliegenden Studie ist es, Hinweise auf Eigenschaften der breiten Bevölkerung zu finden, die den Übergang zum suchtartigen Nutzungsverhalten von Videostreaming unwahrscheinlicher machen. Um möglichst repräsentative und objektive Ergebnisse zu erhalten und deren Zusammenhänge im Rahmen der aufgestellten Hypothesen zu testen, wurde ein quantitatives Design der Datenerhebung ausgewählt.

Mit dem Mittel der Onlineumfrage lassen sich in kurzer Zeit viele Teilnehmende aus unterschiedlichsten Bereichen und Kreisen erreichen, was zudem die Rekrutierung vereinfacht. Aus diesem Grund wird dieses Verfahren gewählt. Zunächst wird im erweiterten persönlichen Umfeld bestehend aus Verwandten, Freund:innen und Arbeitskolleg:innen der Forschenden rekrutiert mit der Bitte, die Umfrage an das eigene Umfeld weiterzuleiten. Da es sich bei der Erforschung von Persönlichkeitsmerkmalen um sensible Daten der Teilnehmenden handelt, wird großer Wert auf die Anonymität der Umfrage gelegt. Dies wird den Teilnehmenden mitgeteilt in der Intention, sozial erwünschte Antworten zu reduzieren und eine wahrheitsgemäße Beantwortung der Items zu fördern. Zudem werden die Probanden über die Konformität mit den geltenden Datenschutzrichtlinien aufgeklärt und müssen aktiv in die Verarbeitung ihrer Daten zur Teilnahme an der Umfrage einwilligen. Der Begrüßungstext, die Datenschutzerklärung und die Endnachricht sind im Anhang B dargestellt. Die Datenerhebung wird über einen Zeitraum von ca. drei Wochen unter Feldbedingungen ohne Messwiederholung durchgeführt, da eine Veränderung der erfassten Persönlichkeitsmerkmale in einem kurzen Zeitraum von wenigen Wochen ohne Intervention als wenig plausibel erscheint (e.g. Rubenking & Bracken, 2021, zitiert nach Flayelle et al., 2022). Es handelt sich demnach um eine Querschnittstudie, die die Erforschung der Prävalenzen der Merkmale und Hinweise auf deren Zusammenhänge, jedoch keine kausalen Schlüsse zulässt.

4 Ergebnisse

Die Datenerhebung erfolgte im Zeitraum vom 28.03. bis 19.04.2024. Es nahmen insgesamt 291 VP teil, von denen 69 die Umfrage nicht fertigstellten. Von den verbleibenden 222 VP gaben 6 an, BW nicht von sich zu kennen und wurden daher von der weiteren Datenauswertung ausgeschlossen. Die finale Stichprobengröße beläuft sich daher auf eine Größe von 216 VP.

4.1 Kennwerte der vorliegenden Stichprobe

In der vorliegenden Stichprobe finden sich 72% Frauen, 27% Männer und 1% Personen, die sich dem Geschlecht „divers“ zugeordnet haben. Die meisten Teilnehmenden gaben an, mehrmals im Monat mehr als zwei Folgen einer Serie am Stück zu schauen. Durchschnittlich schauten Teilnehmende unabhängig von ihrem Geschlecht drei Folgen am Stück (Range 1-11 Folgen). Die meisten Teilnehmenden gaben zudem an, eine Mischung aus geplantem und ungeplantem BW von sich zu kennen, wobei die Gruppe des rein ungeplanten BW größer als die des geplanten BW ist. Insgesamt gaben mehr Männer als Frauen ungeplantes BW an (42% vs. 34%).

VP, die sich dem Geschlecht „divers“ zugeordnet haben, erzielten auf mehreren Skalen extremere Werte als der Rest der Stichprobe. So gaben sie an, an mehreren Tagen der Woche mehr als zwei Folgen am Stück zu schauen, äußerten jedoch gleichzeitig weniger kognitiv-behaviorale Symptome ($M = 1.5$; $SD = 2.12$) und mehr unspezifische negative Konsequenzen ($M = 6.0$; $SD = 2.83$). Zudem erzielten sie höhere Werte bezüglich der Impulsivität ($M = 3.5$, $SD = 0.35$) und gaben ein höheres Stressempfinden an ($M = 35.50$; $SD = 14.85$). Sie gaben an, positives Denken weniger ($M = 5.0$; $SD = 1.41$) und Alkohol- und Zigarettenkonsum vermehrt zur Stressbewältigung zu nutzen ($M = 6.5$; $SD = 0.71$). Außerdem erzielten sie den höchsten Score bei den sozialen Motiven zum BW ($M = 8.0$; $SD = 4.24$). Da die Gruppe des diversen Geschlechts jedoch nur aus zwei VP besteht, sind diese gefundenen Unterschiede lediglich eingeschränkt zu interpretieren.

Weibliche Teilnehmende gaben ein generell leicht höheres Stressempfinden an als männliche Teilnehmende (Frauen: $M = 26.74$, $SD = 6.59$; Männer: $M = 24.86$, $SD = 6.43$). Damit verbunden äußerten sie ein höheres Gefühl der Hilflosigkeit (Frauen: $M = 16.97$, $SD = 4.7$; Männer: $M = 15.15$, $SD = 4.49$). Zudem gaben weibliche Teilnehmende mehr soziale Unterstützung als Stressbewältigungsstrategie an (Frauen: $M = 7.7$, $SD = 1.28$; Männer: $M = 6.93$, $SD = 1.75$). Die Werte der männlichen und weiblichen Teilnehmenden unterschieden sich jedoch kaum bezüglich der Höhe des Kontrollverlusts über VS (Frauen: $M = 3.47$, $SD = 2.34$; Männer: $M = 3.69$, $SD = 2.52$). Die vollständigen Werte der Lagemaße der Variablen aufgeteilt nach Geschlechtern sind in Anhang C zu finden.

Der Altersdurchschnitt der Gesamtstichprobe lag bei 37 Jahren. Die erfasste Altersrange reichte von 18 bis 70 Jahren. Die Altersverteilung stellte sich als zweigipflig dar (siehe Abbildung 4). Die meisten VP waren demnach 27 Jahre alt.

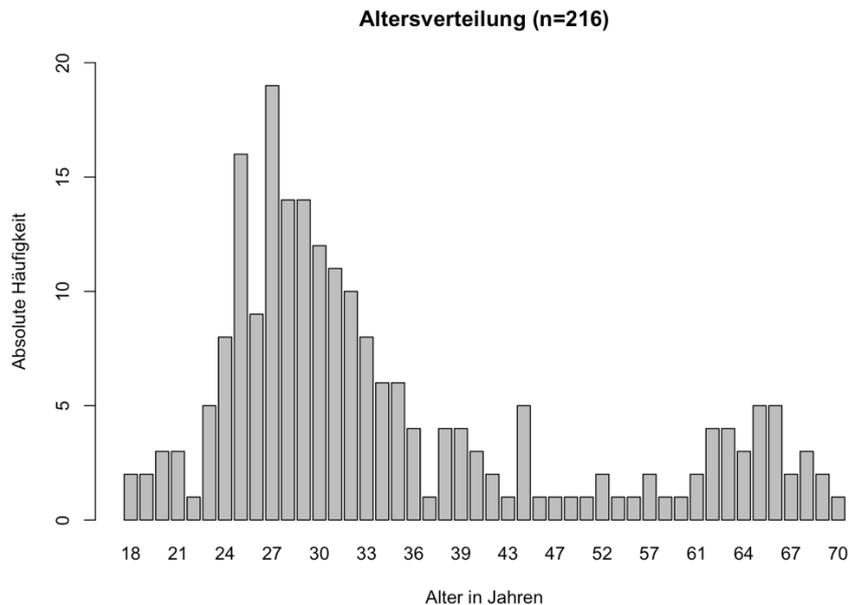


Abbildung 3. Altersverteilung in der erhobenen Stichprobe

Bezüglich der Verteilung der Variablen getrennt nach Altersgruppen fiel auf, dass die angegebene Häufigkeit des BW im Mittel mit zunehmendem Alter sank von „jede Woche“ zu „einmal im Monat“. Auch die Anzahl der angeschauten Folgen verringerte sich von 3.01 über 2.69 auf 2.11. Die Range verkleinerte sich ebenfalls von höchstens 11 Folgen in der Gruppe der 18 bis 36-jährigen über maximal 6 Folgen in der Gruppe der 37 bis 54-jährigen bis hin zu maximal 4 Folgen in der Gruppe 55 bis 70 Jahre. Ebenso verringerten sich mit zunehmendem Alter die Höhe der mittleren angegebenen kognitiv-behavioralen Symptome und negativen Konsequenzen durch VS, die Risikobereitschaft und das generelle Stressempfinden (siehe Tabelle 2). Auch die Motive zum Binge Watching fielen mit zunehmendem Alter geringer aus. Besonders auffällig ist dies bei Coping/Eskapismus und Emotional Enhancement. Die vollständigen Lagemaße der Variablen nach Altersgruppen aufgeteilt sind im Anhang D dargestellt.

Tabelle 2. Ausschnitt aus den Lagemaßen der Gesamtstichprobe nach Altersgruppen

Variable	18 – 36 Jahre (n =151)			37 – 54 Jahre (n = 26)			55 – 70 Jahre (n = 37)		
	M	SD	min - max	M	SD	min - max	M	SD	min - max
Episoden	3.01	1.48	1 - 11	2.69	1.19	1 - 6	2.11	0.91	1 - 4
kognitiv-behaviorale Symptome	4.09	2.28	0 - 10	2.96	2.18	0 - 10	1.51	1.73	0 - 8
Negative Konsequenzen	2.92	2.99	0 - 12	1.38	1.98	0 - 8	1.03	2.58	0 - 12
Risikobereitschaft	3.14	0.92	1 - 5	2.96	0.81	1 - 4	2.55	0.78	1 - 5
Stressempfinden	27.23	6.36	14 - 46	24.42	6.26	13 -35	23.73	7.61	13 - 41
Coping / Eskapismus	17.40	4.92	8 - 32	15.08	3.8	9 - 21	13.22	4.33	8 - 25
Emotional Enhancement	12.17	3.15	5 - 20	11.73	3.7	5 - 19	10.16	3.68	5 - 18

Anmerkung: M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Werte sind auf zwei Nachkommastellen gerundet

Nach Auswertung der Angaben zum Videostreaming-Verhalten galten gemäß STREDIS-A zwei Teilnehmende als Videostreaming-süchtig. Zwei weitere Teilnehmende erfüllten ebenfalls alle symptomatischen Kriterien, jedoch nicht das Zeitkriterium. 22 VP zeigten ein problematisches Nutzungsverhalten mit vermehrt kognitiv-behavioralen Symptomen („hazardous Streaming“). Personen, die lediglich den Cut-off Wert der „Negativen Konsequenzen“ überschritten, was wiederum bei isoliertem Betrachten für unspezifische psychische Probleme steht, lagen in der Stichprobe nicht vor. Die Stichprobe wurde daher in zwei Gruppen aufgeteilt: die Gruppe der Teilnehmenden mit unproblematischem VS und die Gruppe der Teilnehmenden mit problematischem VS, die die Teilnehmenden enthielt, die als „problematisch“ und als „süchtig“ identifiziert wurden. Die Kennwerte des Alters und der erfassten latenten Variablen in den beiden Gruppen werden in Tabelle 3 dargestellt.

Tabelle 3. Kennwerte der Gruppen mit unproblematischem und problematischem BW

	Gruppe unproblematisches BW (n=190)			Gruppe problematisches BW (n=26)		
	M	SD	min - max	M	SD	min - max
Alter	36.95	14.53	18 - 70	29.88	8.21	18 – 63
Kognitiv-behaviorale Symptome durch VS	2.96	1.87	0 - 6	7.77	0.91	7 – 10
Negative Konsequenzen	1.79	2.17	0 - 9	6.88	3.58	0 – 12
Impulsivität	2.44	0.51	1.25 - 4	2.87	0.55	2 – 4
Stressempfinden	25.78	6.56	13 - 41	29.08	5.83	18 – 39
Stressbewältigungsstrategien						
Positives Denken	6.8	1.53	2 – 9	6.15	1.95	1 – 9
Aktive Stressbewältigung	7.04	1.59	2 – 9	5.88	1.53	4 – 9
Soziale Unterstützung	7.5	1.49	1 – 9	7.38	1.27	4 – 9
Halt im Glauben	5.58	1.55	2 – 9	5.08	1.74	2 – 8
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	4.54	1.43	3 – 9	4.08	1.32	3 – 7
Motive für BW						
Coping/Eskapismus	15.94	4.94	8 – 32	19.69	3.76	11 – 26
Enrichment	10.34	3.37	5 – 19	10.88	2.49	6 – 15
Emotional Enhancement	11.62	3.47	5 – 20	13.08	2.46	8 – 17
Social	6.22	2.17	4 – 13	7.00	2.51	4 – 12

Anmerkungen: M = Mittelwert; SD = Standardabweichung; Werte sind auf zwei Nachkommastellen gerundet

Zur Gruppe der problematischen Nutzer*innen gehörten 65% Frauen ($n = 17$), 35% Männer ($n = 9$) und keine Teilnehmenden, die sich dem Geschlecht divers zugeordnet hatten. In der Gruppe der unproblematischen Nutzer*innen fanden sich 73% Frauen ($n = 138$), 26% Männer ($n = 50$) und 1% Personen, die sich dem Geschlecht divers zugeordnet haben ($n = 2$). Es fällt ein Altersunterschied zwischen den Gruppen auf. Teilnehmende mit unproblematischem Nutzungsverhalten waren im Schnitt rund 37 Jahre alt, Teilnehmende mit problematischem Nutzungsverhalten waren im Schnitt rund 7 Jahre jünger. Während die Impulsivitätsmittelwerte der Gruppen sich nur wenig unterschieden, war der Gruppenmittelwert

für das Stresserleben in der Gruppe der problematischen Nutzer*innen höher. Bezüglich der Stressbewältigung fiel auf, dass Teilnehmende mit unproblematischem Nutzungsverhalten höhere Werte auf der Skala der aktiven Stressbewältigung erzielten. Ein weiterer Gruppenunterschied bestand in der Nutzung von BW als Stressbewältigungsstrategie bzw. zur Flucht aus dem Alltag. Teilnehmende mit unproblematischem Nutzungsverhalten erzielten einen niedrigeren Mittelwert auf der Subskala Coping/Eskapismus als Teilnehmende mit problematischem Nutzungsverhalten. Auch das Nutzungsmotiv Emotional Enhancement wurde in der Gruppe der Nutzer:innen mit unproblematischem Nutzungsverhalten weniger angegeben.

4.2 Hypothesengeleitete Untersuchung der vorliegenden Gesamtstichprobe

Zur hypothesengeleiteten Untersuchung der Daten der vorliegenden Stichprobe wurden zwei multiple lineare Regressionen durchgeführt. Alle folgenden p-Werte wurden nach der Bonferroni-Holm-Methode korrigiert (Hemmerich, 2016). Eine Gegenüberstellung der ursprünglichen mit den korrigierten p-Werten ist in Anhang E zu finden.

4.2.1 Erstes Modell

Um den Einfluss von Impulsivität, Stressempfinden und adaptiver Stressbewältigung auf die Höhe der kognitiv-behavioralen Symptome durch VS zu ermitteln, wurde ein lineares Modell mit den drei unabhängigen Variablen als Prädiktoren aufgestellt. Zur Erfassung des Konzepts der adaptiven Stressbewältigung wurden theoriegeleitet die Subskalen „Positives Denken“, „Aktive Stressbewältigung“, „Soziale Unterstützung“ und „Halt im Glauben“ des Stress- und Copinginventars, die eine adaptive Stressbewältigung darstellen (Satow, 2024), zu einer Skala zusammengefasst. Hierzu wurden zunächst die Rohwerte anhand von Normen, die durch die Autoren des Verfahrens vorgegebenen wurden, in Stanine-Werte transformiert. Diese wurden über die Skalen gemittelt.

Bei der Voraussetzungsprüfung für die multiple lineare Regression fiel ein Datenpunkt auf, der scheinbar einen hohen verzerrenden Einfluss auf die Schätzung hatte. Es handelte sich um die Daten einer Versuchsperson, die ein extremes Antwortmuster zeigte im Sinne von erhöhten Impulsivitätswerten und maximalem Stressempfinden. Gleichzeitig gab die Person an, an mehreren Tagen in der Woche mehr als zwei Folgen am Stück zu schauen und verneinte kognitiv-behaviorale Symptome durch das Videostreaming. Das studentisierte ausgeschlossene Residuum des Datenpunkts lag innerhalb der Grenzen von ± 3 und es zeigte sich eine Cook Distanz von 0.13. Der Hebelwert des Datenpunkts lag über 0.05, demnach über der laut Igo (2010) für diese Regression errechneten Grenze von 0.03, jedoch weit unter der durch Huber (1981) vorgeschlagenen Grenze von 0.2. Bei weiterer Betrachtung der berechneten Voraussetzungen fiel auf, dass Varianzheterogenität im aufgestellten Modell vorliegt ($BP(3) = 8.92$; $p\text{-Wert} = .03$). Bei erneuter Modellaufstellung ohne den auffälligen

Datenpunkt veränderten sich die Varianzen hin zur Homoskedastizität ($BP(3) = 4.2$; p -Wert = .24). Alle weiteren Voraussetzungen der multiplen linearen Regression wurden erfüllt. Die folgend berichteten Kennwerte des Modells in Tabelle 2 wurden demnach ohne den einflussreichen Datenpunkt berechnet. Das erste Modell trug laut F-Statistik einen signifikanten Beitrag zur Erklärung der Varianz des Kriteriums „kognitiv-behaviorale Symptome durch VS“ bei ($F(3,211) = 18.38$; p -Wert < .001). Es war in der Lage, 19.59% der Varianz zu erklären mit einem geschätzten Standardfehler der Residuen von $SE(211) = 2.14$. Impulsivität zeigte sich als Regressionskoeffizient zur Vorhersage kognitiv-behavioraler Symptome durch VS signifikant im Gegensatz zu Stressempfinden und adaptivem Coping (siehe Tabelle 4).

Tabelle 4. Kennwerte der beiden multiplen linearen Regressionsmodelle

Modell		Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
		Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta	t- Wert	p-Wert
1	(Konstante)	-0.64	1.80		-0.36	.74
	Impulsivität	1.61	0.29	0.37	5.53	<.001
	Stressempfinden	0.05	0.03	0.13	1.80	.22
	Adaptives Coping	-0.16	0.18	-0.06	-0.89	.74
2	(Konstante)	9.06	0.30		30.54	<.001
	Impulsivität	-0.32	0.11	-0.18	-2.88	.02
	Stressempfinden	-0.06	0.01	-0.43	-6.9	<.001

4.2.2 Zweites Modell

Um den Einfluss von Impulsivität und Stressempfinden auf die Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien zu ermitteln, wurde ein zweites lineares Modell mit zwei Prädiktoren aufgestellt. Die Voraussetzungen der multiplen linearen Regression wurden geprüft und es zeigten sich keine Auffälligkeiten. Das zweite Modell trug signifikant ($F(2,213) = 39.64$; p -Wert < .001) zur Erklärung von 26.44% der Varianz des Kriteriums bei. Der geschätzte Standardfehler der Regression lag bei $SE(213) = 0.82$. Impulsivität und Stressempfinden zeigten sich beide als signifikante Prädiktoren der Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien. Die Kennwerte des zweiten Modells sind ebenfalls in Tabelle 2 dargestellt.

4.3 Vergleich der Gruppen

Um herauszufinden, ob die gefundenen Ergebnisse in der Gesamtstichprobe sich in den Gruppen unterscheiden, wurden erneut Regressionen gerechnet. Alle folgenden p-Werte in der Gruppe „unproblematisches BW“ wurden zur Vorbeugung einer Alphafehlerkumulierung nach der Bonferroni-Holm-Methode korrigiert (Hemmerich, 2016).

4.3.1 Erstes Modell in der Gruppe „unproblematisches BW“

Zur Vergleichbarkeit der Ergebnisse wurde das folgende, dritte Modell wie das erste Modell in der Gesamtstichprobe aufgestellt. Es untersucht die Effekte von Impulsivität, Stressempfinden und adaptiver Stressbewältigung auf die Höhe der kognitiv-behavioralen Symptome in der Gruppe „unproblematisches BW“. Während der Modellaufstellung fielen erneut die bereits im Ergebnisteil vorbeschriebenen Daten einer Versuchsperson auf, die untypisch für die Stichprobe erschienen und die Schätzung ausgeprägt verzerrten. Daher wurde der Datenpunkt erneut als Ausreißer klassifiziert, mit einem erhöhten Hebelwert, einer erhöhten Cook-Distanz und einem standardisierten Residuum unterhalb der Untergrenze von minus drei. Das dritte Modell wurde demnach ebenfalls ohne den Ausreißer aufgestellt. Die vollständigen Kennwerte des Modells sind in Tabelle fünf dargestellt.

Tabelle 5. *Statistische Kennwerte des ersten Modells in der Gruppe „unproblematisches BW“*

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta	t- Wert	p-Wert
3 (Konstante)	-1.34	1.54		-0.87	> .999
Impulsivität	1.19	0.25	0.37	4.66	< .001
Stressempfinden	0.05	0.02	0.13	2.14	.42
Adaptives Coping	0.03	0.16	-0.06	0.17	.85

Anmerkungen: $F(3,185) = 11.56$, p -Wert $< .001$; $Adj. R$ -Quadrat = 0.1442; $SE = 1.74$

Nur Impulsivität zeigte sich nach Korrektur der p-Werte als signifikanter Prädiktor für die Höhe der kognitiv-behavioralen Symptome durch VS in der Gruppe „unproblematisches BW“. Die aufgeklärte Varianz liegt bei 14,42%.

4.3.2 Zweites Modell in der Gruppe „unproblematisches BW“

Auch das zweite Modell wurde in der Gruppe „unproblematisches BW“ getestet. Die Voraussetzungsprüfung ergab keine Auffälligkeiten. Die vollständigen Kennwerte des Modells sind in Tabelle sechs dargestellt.

Tabelle 6. *Statistische Kennwerte des zweiten Modells in der Gruppe "unproblematisches BW"*

Modell	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
	Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta	t- Wert	p-Wert
4 (Konstante)	8.77	0.32		27.33	<.001
Impulsivität	-0.20	0.12	-0.12	-1.73	.853
Stressempfinden	-0.06	0.01	-0.44	-6.52	<.001

Anmerkungen: $F(1,187) = 28.18$, $p\text{-Wert} < .001$; *Adjust. R-Quadrat* = 0.2234; *SE* = 0.81

Stressempfinden hatte demnach in der vorliegenden Substichprobe einen signifikanten negativen Einfluss auf die Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien, Impulsivität wiederum nicht.

4.3.3 Zusammenhänge in der Gruppe „problematisches BW“

Die Gruppe „problematisches BW“ bestand wie bereits beschrieben aus 26 VP. Dies unterschreitet die Mindeststichprobengröße für multiple lineare Regressionen mit antizipierten kleinen bis moderaten Effekten. Zudem zeigte sich keine Variable als normalverteilt. Daher wurden einfache lineare Regressionen mittels Bootstrapping durchgeführt, um robustere Schätzungen der Zusammenhänge zu erhalten. Zur Beurteilung aller Signifikanzen in Bootstrap-Analysen wurde aufgrund der Anzahl an durchgeführten Tests in der Gruppe „problematisches BW“ das Alpha-Niveau in der Beurteilung der Konfidenzintervalle auf 0.01 gesenkt, um weniger falsch positive Ergebnisse durch multiples Testen zu generieren.

Um den Zusammenhang von Impulsivität und kognitiv-behavioralen Symptomen durch VS zu überprüfen, wurde ein lineares Modell aufgestellt, welches in 5000 Bootstrap-Stichproben aus der Stichprobe der VP mit problematischem BW getestet wurde. Die Residuen zeigten sich nicht perfekt normalverteilt, die sonstigen Voraussetzungen mit Ausnahme der Mindeststichprobengröße waren allerdings erfüllt. Es zeigte sich, dass sich Impulsivität als Regressionskoeffizient nicht signifikant von null unterschied (99 %-KI [-0.17, 0.90]).

Ein weiteres lineares Modell wurde aufgestellt, um den Zusammenhang von Stressempfinden und kognitiv-behavioralen Symptomen durch VS zu überprüfen. Bei

Betrachtung des Streudiagramms fiel auf, dass die Punkte eher breit und unsystematisch streuten und kein linearer Zusammenhang vorzuliegen schien. Die Berechnung von Kendall's Tau C ergab einen Wert von $\tau_c = .03$, der auch keine Signifikanz aufwies (p -Wert $> .999$). Daher wurde das Modell verworfen.

Ein drittes lineares Modell wurde aufgestellt, um den Zusammenhang von Impulsivität und adaptiver Stressbewältigung zu überprüfen. Die Schätzung zeigte sich leicht positiv verzerrt. Alle weiteren Voraussetzungen der linearen Regression bis auf die Mindeststichprobengröße wurden erfüllt. Auch dieses Modell wurde daraufhin in 5000 Bootstrap-Stichproben aus der vorliegenden Substichprobe getestet. Impulsivität als Regressionskoeffizient unterschied sich in diesem Fall signifikant von null (99%-KI [-1.05, -0.12]) und lag im Mittel aller Bootstrap-Stichproben bei $\beta = -0.63$ ($SE = 0.17$).

Das vierte lineare Modell wurde zur Überprüfung des Einflusses von Stressempfinden auf die Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien aufgestellt und ebenfalls in 5000 Bootstrap-Stichproben getestet. Die Schätzung zeigte sich in der Voraussetzungsprüfung als leicht negativ verzerrt. Stressempfinden als Prädiktor unterschied sich signifikant von null (99%-KI [-1.04, -0.08]). Der geschätzte standardisierte Koeffizient lag im Mittel der Bootstrap-Stichproben bei $\beta = -0.56$ ($SE = 0.18$).

Das letzte lineare Modell wurde mit dem Prädiktor adaptive Stressbewältigung und dem Kriterium der kognitiv-behavioralen Symptome aufgestellt. Bei grafischer Betrachtung des Zusammenhangs fiel es auch hier in der kleinen Stichprobe schwer, einen linearen Zusammenhang zu finden. Die standardisierten Residuen wichen besonders im oberen Bereich von der Normalverteilung ab. Auch dieses Modell wurde in 5000 Bootstrap-Stichproben aus der vorliegenden Stichprobe getestet. Adaptive Stressbewältigung unterschied sich als Prädiktor nicht signifikant von null (99%-KI [-0.86, 0.13]), schien also keinen Einfluss auf die Höhe kognitiv-behavioraler Symptome zu haben.

Zusammengefasst hatten also in der Gruppe „problematisches BW“ Impulsivität und Stressempfinden jeweils einen signifikanten Effekt auf die Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien. Weitere signifikante Effekte konnten nicht gefunden werden.

5 Diskussion

Im folgenden Abschnitt werden die zuvor dargestellten Ergebnisse interpretiert und im Rahmen der theoretischen Einbettung hypothesengeleitet diskutiert. Es werden Implikationen und Limitationen gegenübergestellt und der weitere Forschungsbedarf abgeleitet. Abschließend wird die zentrale Forschungsfrage der Studie beantwortet.

Zusammengefasst ließen sich folgende Ergebnisse in der vorliegenden Studie finden. Impulsivität hatte einen positiven Einfluss auf die Höhe der kognitiv-behavioralen Symptome durch VS, die den Kontrollverlust und damit verbundene Konflikte in der Offline-Umwelt darstellen. Zudem hatte Impulsivität einen negativen Einfluss auf die Nutzung adaptiver, also funktionaler Stressbewältigungsstrategien. Das Stressempfinden wiederum hatte keinen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts, wohl aber einen negativen Einfluss auf die Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien. Die Nutzung zusammengefasster adaptiver Stressbewältigungsstrategien hatte wiederum keinen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts.

Die erste Forschungsfrage lautete „Wie wirken sich Unterschiede in der Ausprägung der Impulsivität und Stressvulnerabilität auf das Nutzungsverhalten von Videostreaming aus?“. Hierzu wurden zwei Hypothesen aufgestellt, die den jeweiligen Einfluss von Impulsivität und Stressempfinden auf die Höhe der kognitiv-behavioralen Symptome thematisieren.

In der Gesamtstichprobe zeigte sich, dass mit steigender Impulsivität auch die Höhe des Kontrollverlusts über VS stieg. Demnach ging eine niedrige Impulsivität mit weniger Kontrollverlust und Konflikten durch VS einher. Zur Differenzierung des Effekts wurde der Zusammenhang nochmals in den beiden Gruppen beleuchtet. Hierzu ist zunächst festzuhalten, dass sich die Mittelwerte der Impulsivität zwischen den Gruppen kaum unterschieden. Eine Regressionsanalyse in der Gruppe „unproblematisches BW“ zeigte ähnliche Effekte von Impulsivität auf die Höhe der kognitiv-behavioralen Symptome im Vergleich zur Gesamtstichprobe. In der Gruppe der Teilnehmenden mit problematischem BW konnte kein Zusammenhang von Impulsivität und der Höhe des Kontrollverlusts gefunden werden, auch wenn die Ergebnisse aufgrund der geringen Stichprobengröße nur eingeschränkt interpretierbar sind. Bei grafischer Betrachtung des Zusammenhangs in der Gesamtstichprobe fällt auf, dass die Regressionsgerade nur bei beinahe maximaler Impulsivität die Konstante, die den Cut-Off Wert bezüglich der Höhe der kognitiv-behavioralen Symptome zur Kategorisierung in „problematisches BW“, schneidet (siehe Abbildung 5 links). Dies könnte wiederum erklären, warum Impulsivität nur in der Gruppe „unproblematisches BW“ einen signifikanten Prädiktor darstellt. Dennoch ist der geringe Anteil an VP mit problematischem Nutzungsverhalten von VS zu beachten. Der Effekt in der Gesamtstichprobe könnte durch die Überrepräsentation von Nutzer*innen mit unproblematischem BW verzerrt sein.

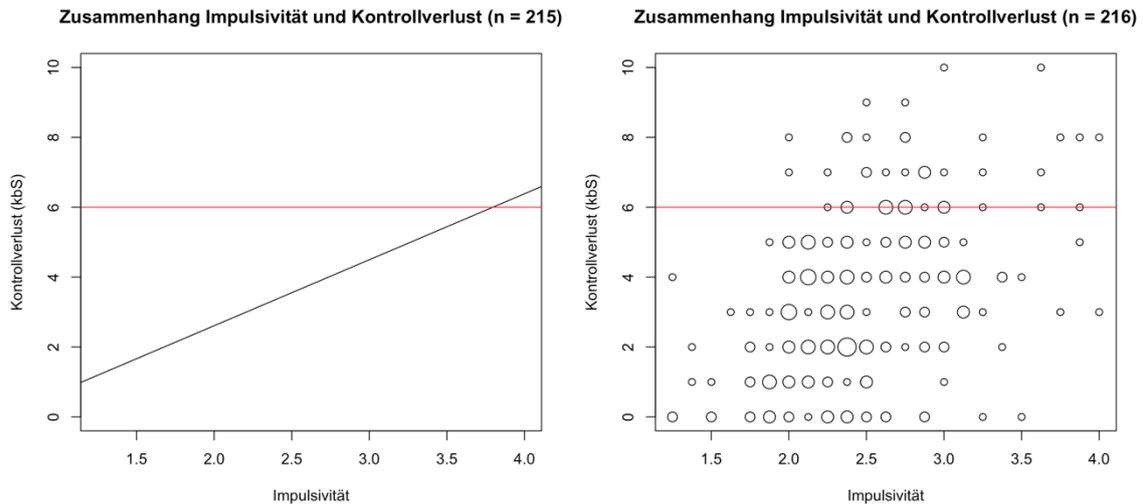


Abbildung 4. Zusammenhang und Regressionsgerade von Impulsivität und Kontrollverlust

Anmerkungen: Links: Darstellung der Regressionsgerade des linearen Zusammenhangs von Impulsivität und Kontrollverlust Rechts: Größendiagramm des Zusammenhangs von Impulsivität und Kontrollverlust in der Gesamtstichprobe (Eigene Darstellung, die rote Linie stellt den Cut-off Wert von 6 auf der Skala kognitiv-behaviorale Symptome für die Klassifizierung von unproblematischem vs. problematischem BW dar)

Impulsivität schien demnach in der vorliegenden Stichprobe zwar einen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts zu haben, jedoch führte die Höhe der Impulsivität nicht unbedingt zu problematischem BW. Die Datenpunkte der VP, die einen erhöhten Kontrollverlust angaben, lagen zwischen niedriger und hoher Impulsivität. Betrachtet man die Datenpunkte mit hoher Impulsivität im Wertebereich zwischen 3.5 und 4.0, so lagen diese zwar in einem generell höheren Bereich der kognitiv-behavioralen Symptome, aber dennoch fast symmetrisch verteilt um den Cut-Off Wert von 6. VP mit hoher Impulsivität zeigten also beide Arten von Nutzungsverhalten. Dies bekräftigt die Rolle von Impulsivität als unspezifischen Risikofaktor im integrativen Prozessmodell der Internetsucht, der gemeinsam mit anderen Risikofaktoren zu problematischem VS führen kann. Folglich unterstützen die vorliegenden Daten zum Teil die erste Hypothese. In der vorliegenden Stichprobe ging eine geringere Impulsivität mit weniger Kontrollverlust über die Nutzungsintensität von VS einher. Eine geringere Impulsivität scheint jedoch nicht allein für ein unproblematisches Nutzungsverhalten verantwortlich zu sein. Die vorliegenden Daten stehen im Einklang mit Befunden vorheriger Studien, die besagen, dass mit steigender Impulsivität auch das Risiko für problematisches BW zunimmt (e.g. Flayelle et al., 2019a) und Impulsivität generell mit Kontrollverlust über das eigene Verhalten zusammenhängt (Starosta et al., 2021). Dennoch scheint Impulsivität nicht der einzige Schlüssel zur Erklärung problematischen Verhaltens bzw. zur Abgrenzung des problematischen von unproblematischen Nutzungsverhaltens zu sein. Müller und Wölfling (2017) erwähnen in ihren Darstellungen zum Integrativen Prozessmodell der Internetsucht,

dass Impulsivität als Risikofaktor gemeinsam mit anderen Risikofaktoren zu Konflikten führt, die wiederum in Stress für das Individuum resultieren. Zu den weiteren Risikofaktoren auf der psychischen Ebene zählen z.B. ausgeprägter Neurotizismus und geringe Gewissenhaftigkeit. Auch in der vorliegenden Stichprobe unterschieden sich die Gruppenmittelwerte der Persönlichkeitsdimensionen (siehe Tabelle 7).

Tabelle 7. Deskriptive Kennwerte der Gruppen bzgl. der erfassten Persönlichkeitsmerkmale

Merkmal	unproblematisches BW (n = 190)			problematisches BW (n = 26)		
	Mittelwert	SD	min - max	Mittelwert	SD	min - max
Neurotizismus	2.9	0.89	1 - 5	3.13	1.06	1 - 5
Extraversion	3.47	0.93	1.5 - 5	3.62	0.77	2 - 5
Offenheit für neue Erfahrungen	3.47	0.99	1 - 5	3.58	0.91	1.5 - 5
Gewissenhaftigkeit	3.63	0.76	2 - 5	3.06	0.74	1.5 - 5
Verträglichkeit	3.26	0.75	1.5 - 5	3.27	0.68	2 - 4.5

Studien konnten zeigen, dass ein höheres Ausmaß an BW mit höheren Neurotizismuswerten und niedrigeren Gewissenhaftigkeitswerten einhergeht (Tóth-Király, Bőthe, Tóth-Faber, Hága & Orosz, 2017; Flayelle, Maurage et al., 2020). Gewissenhaftigkeit hing in einer weiteren Studie positiv mit akademischen Motiven und negativ mit Freizeitmotiven der Internetnutzung zusammen. Gewissenhafte Personen werden dort als strukturiert, organisiert und zuverlässig beschrieben (Landers & Lounsbury, 2006). Erwartungsgemäß wies die Gruppe „problematisches BW“ einen höheren Mittelwert auf der Neurotizismus-Skala auf. Demgegenüber erzielten Teilnehmende der Gruppe „unproblematisches BW“ einen höheren Mittelwert auf der Gewissenhaftigkeitsskala. Daher könnte Gewissenhaftigkeit einen negativen Einfluss auf die Entwicklung eines problematischen Nutzungsverhaltens von VS haben. Im linearen Modell, das aufgrund von Heteroskedastizität in 1000 Bootstrap-Stichproben getestet wurde, zeigte sich eine signifikante negative Beeinflussung des Kontrollverlusts durch Gewissenhaftigkeit ($\beta = -0.23$, $SE = 0.06$, 99%-KI [-0.40, -0.06]). Das Modell zeigte sich in der Lage, 5.37% der Varianz des Kontrollverlusts aufzuklären, was wiederum dafür spricht, dass auch Gewissenhaftigkeit nur einen weiteren Teil des günstigen Nutzerprofils darstellt. Zu beachten ist jedoch die geringe Reliabilität des BFI-10. Die Effekte sollten daher möglichst erneut mit einem Instrument mit höherer Reliabilität repliziert werden.

Zusammengefasst lässt sich also sagen, dass eine höhere Ausprägung der Impulsivität zwar einen Risikofaktor darstellt, dieser jedoch erst durch die Ergänzung weiterer psychischer, aber auch sozialer und biologischer Risikofaktoren zu einem Nutzerprofil führt, das wiederum

im Zusammenspiel mit anderen Faktoren gefährdet für die Entwicklung eines problematischen Nutzungsverhaltens von VS ist. Das Gleiche könnte daher auch für mögliche positive Einflüsse gelten, wie z. B. eine geringe Impulsivität oder eine hohe Gewissenhaftigkeit, die zu einem Nutzerprofil führen könnten, das weniger gefährdet für die Entwicklung eines problematischen VS-Konsums ist.

Im Rahmen der zweiten Hypothese wurde der Zusammenhang zwischen Stressempfinden und kognitiv-behavioralen Symptomen durch VS untersucht. Theoriegeleitet wurde angenommen, dass eine geringere persönliche Anfälligkeit für ein erhöhtes Stressempfinden mit einer unproblematischen Nutzung von VS einhergeht. Allerdings zeigte sich das Stressempfinden als Prädiktor für die Höhe kognitiv-behavioraler Symptome durch VS nicht signifikant. Auch bei Betrachtung der einzelnen Gruppen änderte sich dies nicht. In beiden Gruppen hatte das Stressempfinden keinen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts. Bei grafischer Betrachtung des Zusammenhangs in der Gesamtstichprobe fällt auf, dass die Werte eher unsystematisch und breit streuten (siehe Abbildung 6). Auch VP mit hohem allgemeinem Stressempfinden gaben keine kognitiv-behavioralen Symptome durch VS an. Die Werte des Stressempfindens von Personen mit hohem Kontrollverlust streuten ebenfalls breit zwischen einem niedrigen und einem hohen Stressempfinden. Dies deutet auf keinen linearen Zusammenhang hin und erklärt, warum Stressempfinden als Prädiktor des Kontrollverlusts keinen signifikanten Effekt zeigt.

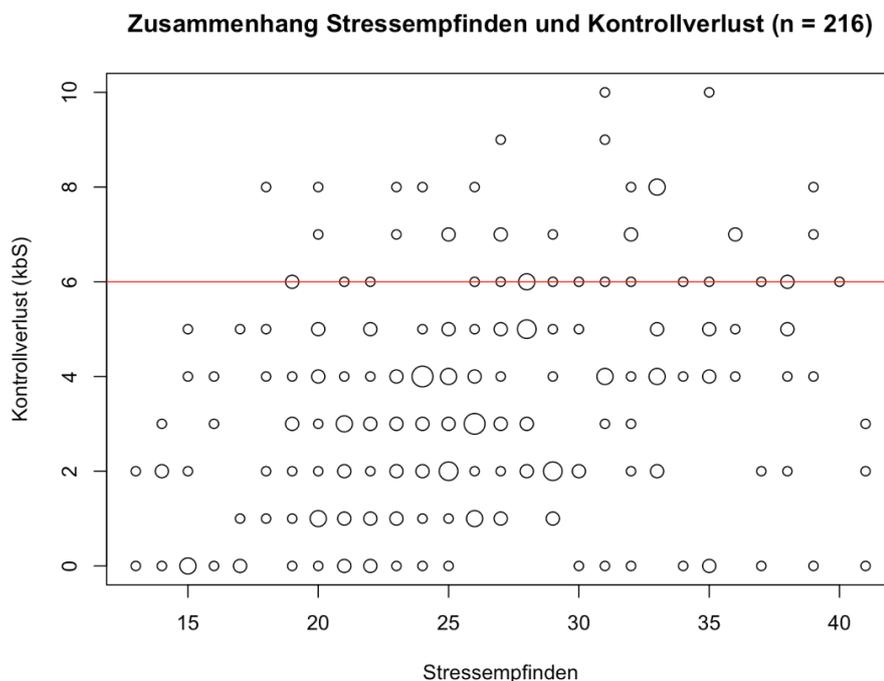


Abbildung 5. Größendiagramm des Zusammenhangs zwischen Stressempfinden und Kontrollverlust

Anmerkung: Die rote Linie stellt den Cut-off Wert von 6 auf der Skala kognitiv-behaviorale Symptome für die Klassifizierung von unproblematischem vs. problematischem BW dar

Die Antwortmuster der VP mit höherem Stressempfinden und keinen kognitiv-behavioralen Symptomen erschienen, bis auf das des vorbeschriebenen Datenpunkts mit der Tendenz zur Angabe extremer Werte, plausibel. Die Antworten der VP umfassten alle Impulsivitätswerte, adaptives Coping variierte im durchschnittlichen bis überdurchschnittlichen Bereich und die Altersverteilung bestand zu 60% aus 18–36-Jährigen und 40% aus 55-70-Jährigen. Der Grund für den nicht gefundenen Effekt scheint eher auf der Ebene der Operationalisierung zu liegen.

In der vorliegenden Studie wurde die Stressvulnerabilität, also die Anfälligkeit für ein erhöhtes Stressempfinden aufgrund der querschnittlichen Datenerhebung durch die Messung des derzeitigen Stressempfindens operationalisiert. Der fehlende Effekt könnte zum einen dadurch bedingt sein, dass das gemessene Stressempfinden nur einen Teil der eigentlichen Stressvulnerabilität, die von Müller und Wölfling (2017) als unspezifischer Risikofaktor für die Entwicklung eines problematischen Nutzungsverhaltens des Internets angenommen wurde, darstellt. Wie bereits im Theorieteil dargelegt, gibt es bestimmte Ressourcen wie z.B. Selbstwirksamkeit, die Einfluss auf die Stressvulnerabilität haben. Selbstwirksamkeit besteht in der Überzeugung, durch persönliche Kompetenzen eine erforderliche Handlung mit Erfolg durchführen zu können bzw. Situationen bewältigen zu können (Kohlmann et al., 2021). Sie trägt „zu günstigen Stresseinschätzungen, Motivation, Engagement, Durchhaltevermögen und konstruktiver Bewältigung von Anforderungen“ bei (Kohlmann et al., 2021, S.96). Personen mit höherer Selbstwirksamkeit sehen sich demnach eher in der Lage, mit der stressauslösenden Situation konstruktiv umzugehen und wirksame sowie situationsangepasste Strategien zur Stressbewältigung auszuwählen. In der vorliegenden Studie wurde das Stressempfinden über die PSS-10 gemessen, deren Gesamtwert sich aus den Skalen „empfundene Hilflosigkeit“ und „empfundene Selbstwirksamkeit“ zusammensetzt. Betrachtet man zunächst die Mittelwerte der Gruppen, fällt auf, dass der Gesamtscore, der das Stressempfinden widerspiegelt, in der Gruppe „unproblematisches BW“ im Mittel niedriger war als in der Gruppe „problematisches BW“. Teilnehmende der Gruppe „unproblematisches BW“ erzielten zudem niedrigere Werte auf der Skala „Hilflosigkeit“ (unproblematisches BW: $M = 16.31$, $SD = 4.78$; problematisches BW: $M = 18.15$, $SD = 4.23$) und höhere Werte auf der Skala „Selbstwirksamkeit“ (unproblematisches BW: $M = 14.37$, $SD = 2.56$; problematisches BW: $M = 13.08$, $SD = 2.13$). Hat also Selbstwirksamkeit einen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts? Bei grafischer Betrachtung fiel erneut eine breite und eher unsystematisch wirkende Streuung auf (siehe Abbildung 7), die einen linearen Zusammenhang in Frage stellt. Dennoch waren die beiden Variablen signifikant korreliert ($r = -0.22$, p -Wert $< .001$).

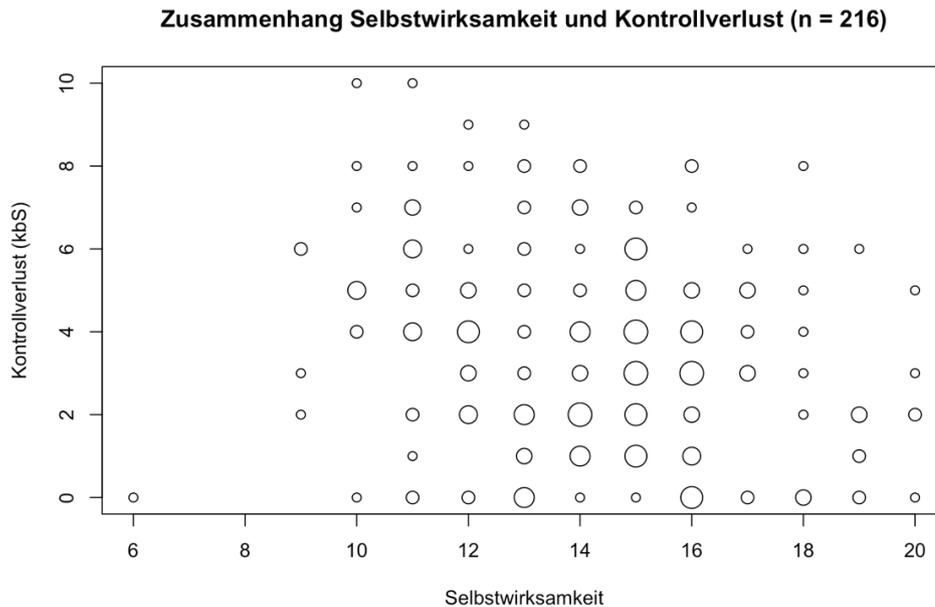


Abbildung 6. Größendiagramm des Zusammenhangs zwischen Selbstwirksamkeit und Kontrollverlust

Anmerkung: kbS = kognitiv-behaviorale Symptome durch VS)

Zur Überprüfung des Zusammenhangs wurde daraufhin ein weiteres lineares Modell aufgestellt. Bei der Voraussetzungsprüfung fiel erneut der mehrfach vorherbeschriebene Datenpunkt mit extremem Antwortmuster als die Schätzung verzerrend und Heterogenität der Varianzen verursachend auf. Das Modell wurde daher ohne den Ausreißer aufgestellt. Es zeigte sich auch nach Korrektur der p-Werte signifikant ($F(1,213) = 14.77$, $p\text{-Wert} < .001$; $SE(213) = 2.31$). Die Selbstwirksamkeit erklärte als Prädiktor 6.49% der Varianz des Kontrollverlusts ($R\text{-Quadrat} = 0.0649$) und hatte einen negativen Einfluss auf dessen Höhe ($\beta = -0.25$, $SE = 0.07$, $t = -3.84$, $p\text{-Wert} < .001$). Die relativ geringe Varianzaufklärung deutet dennoch darauf hin, dass Selbstwirksamkeit nicht als alleiniger Faktor den Kontrollverlust beeinflusst.

Stress im Allgemeinen ist ein komplexes Konstrukt. Stress ist als Prozess anzusehen, der sich immer wieder verändert. Noch bevor eine Person mit stressauslösenden Reizen konfrontiert wird, bringt diese eine Grundausstattung aus Variablen mit, die sich individuell unterscheidet. Dazu gehören Werte, Ziele und allgemeine Glaubenssätze wie z.B. Selbstbewusstsein, Kontrollüberzeugungen oder zwischenmenschliches Vertrauen (Lazarus, 1990). Hierunter ist auch die Selbstwirksamkeit zu fassen. In der transaktionalen Stresstheorie wird die Person nicht isoliert betrachtet, sondern innerhalb ihrer Umwelt. Zu den Merkmalen der Umwelt gehören unter anderem Ansprüche an das Individuum, Ressourcen wie z.B. ein unterstützendes soziales Umfeld, aber auch Einschränkungen z.B. kultureller oder gesetzlicher Natur. Trifft eine Person nun auf einen potenziell stressauslösenden Reiz, kommt es zu den bereits beschriebenen Bewertungen („Appraisals“). Zunächst wird der Reiz in

(potenzielle) Bedrohung oder Herausforderung kategorisiert und dann mit den verfügbaren Stressbewältigungsstrategien abgeglichen. Zu dem weiteren Stressbewältigungsprozess zählen immer wieder neue Bewertungen, im Sinne vom Weiterbestehen einer Bedrohung oder Herausforderung, und der Effektivität der Stressbewältigung. Als unmittelbare Wirkung aus diesem Prozess beschreibt Lazarus Gefühle und Affekte, sowie physiologische Veränderungen. Psychisches Wohlbefinden, somatische Gesundheit und soziale Funktionsfähigkeit sind Langzeitkonsequenzen der Stressbewältigung. Die meisten Stresserhebungsskalen messen einzelne Facetten innerhalb dieses Prozesses, wie z.B. die persönlichen Überzeugungen, die erlebten Stressoren (Hassles oder Life-Changing-Units) oder die Hautleitfähigkeit als physische Stressreaktion. Die in dieser Studie eingesetzte PSS-10 misst das aktuelle Stressempfinden als Ergebnis zweier persönlicher Überzeugungen. Im Vergleich zu dem zuvor charakterisierten Prozess wird klar, dass die Messung des Stressempfindens über die PSS-10 nur einen Teil des komplexen Gesamtkonstrukts Stress und auch der Stressvulnerabilität darstellt (Lazarus, 1990). Zudem ist das Stressempfinden genauso wie die Stressbewältigung situationsabhängig (Lazarus, 1990). Die Höhe des angegebenen Stressempfindens variiert z.B. dadurch, in welcher Situation sich die Teilnehmenden zum Zeitpunkt der Beantwortung der Umfrage befanden, welche Stressoren auf sie eingewirkt haben, wie sie sich selbst gerade gefühlt haben oder auch durch Erfahrungen, z.B. wie sie die letzten Ereignisse bewältigt hatten. Das gemessene Stressempfinden über die PSS-10 lässt zudem außer Acht, ob die teilnehmende Person die Stressoren bzw. die Situationen, an die sie bei der Beantwortung denkt, als Herausforderung oder als (potenzielle) Bedrohung wahrnimmt (Lazarus, 1990). Die Wahrnehmung von Stress ist zudem subjektiv und interindividuell verschieden. Demnach ist es schwierig, die gefundenen Ergebnisse bzgl. des Stressempfindens zu generalisieren.

Das allgemein gemessene Stressempfinden hatte in der vorliegenden Stichprobe keinen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts. Daher wird die zweite Hypothese nicht unterstützt. Dennoch könnten persönliche Überzeugungen, wie z.B. Selbstwirksamkeit, und andere persönliche Merkmale, die weitere Faktoren der Stressvulnerabilität darstellen, einen Einfluss auf den Kontrollverlust haben. Um diesbezüglich genauere Aussagen treffen zu können, sollten in künftigen Studien mehrere Eigenschaften erhoben und deren Einfluss auf den Kontrollverlust statistisch überprüft werden.

Zusammengefasst lässt sich in Bezug auf die erste Forschungsfrage antworten, dass Impulsivität die Höhe des Kontrollverlusts über VS zu beeinflussen scheint. Je höher die Impulsivität, desto höher ist der Kontrollverlust. Das Stressempfinden an sich hatte in der vorliegenden Stichprobe keinen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass andere persönliche Merkmale, die die Stressvulnerabilität bedingen, einen Einfluss auf das Nutzungsverhalten haben könnten.

Die zweite Forschungsfrage lautete: „Gibt es einen protektiven Einfluss von funktionalen Stressbewältigungsstrategien vor problematischem und suchtartigem Videostreaming?“. Hierzu korrespondiert die fünfte Hypothese, die besagt, dass eine adaptive Stressbewältigung einem problematischen bzw. suchtartigen Nutzungsverhalten von Videostreaming entgegenwirkt. In der Regressionsanalyse zeigte sich jedoch die adaptive Stressbewältigung als Prädiktor weder in der Gesamtstichprobe noch in den einzelnen Gruppen signifikant für die Höhe kognitiv-behavioraler Symptome durch VS. Da Cronbach's Alpha für die zusammengefasste Skala relativ gering ausfiel, wurden nach der eigentlichen Datenanalyse Korrelationen der einzelnen Stressbewältigungsstrategien mit der Höhe der kognitiv-behavioralen Symptome in den Gruppen errechnet und betrachtet. In der Gruppe „unproblematisches BW“ zeigte sich, dass die Strategie der „Aktiven Stressbewältigung“ signifikant negativ mit kognitiv-behavioralen Symptomen durch VS korreliert ist ($r = -.30$, $p\text{-Wert}(korr.) = < .001$; die gesamte Korrelationsmatrix ist in Anhang F dargestellt). Die weiteren adaptiven Stressbewältigungsstrategien zeigten keine signifikanten Korrelationen zu den kognitiv-behavioralen Symptomen. Medienfokussiertes Coping wiederum korrelierte signifikant positiv mit der Höhe des Kontrollverlusts ($r = .34$, $p\text{-Wert}(korr.) = < .001$).

Eine lineare Regression mittels „Aktiver Stressbewältigung“ und „Medienfokussiertem Coping“ als Prädiktoren zeigte sich signifikant ($F(2,187) = 19.48$, $p\text{-Wert} < .001$). Aktive Stressbewältigung hatte als Regressionskoeffizient einen negativen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts und den damit verbundenen Konflikten in der sozialen (Offline-)Umwelt ($\beta = -0.25$, $SE = 0.07$, $t = -3.66$, $p\text{-Wert} < .001$), während medienfokussiertes Coping die Stärke des Kontrollverlusts steigerte ($\beta = 0.29$, $SE = 0.07$, $t = 4.31$, $p\text{-Wert} < .001$). Die beiden standardisierten Regressionskoeffizienten haben ungefähr die gleiche Stärke in entgegengesetzter Wirkrichtung. Aktive Stressbewältigung ist mit einem Handlungsdrang und einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung verbunden. Da BW zur Stressbewältigung im Sinne von Prokrastination, Eskapismus und Verdrängung genutzt wird (Flayelle, Maurage et al., 2020; Müller & Wölfling, 2017), scheint eine aktive Stressbewältigung das Gegenteil davon zu sein. Dies spiegelt sich auch in den gegensätzlichen Regressionsgewichten wider. Studien konnten bereits in Bezug auf andere süchtige Verhaltensweisen zeigen, dass eine verstärkte Nutzung problemorientierter Stressbewältigung eher zu gesundem Verhalten führt als emotionsfokussierte Stressbewältigung oder Vermeidung (Lightsey & Hulsey, 2002).

Korrelationsberechnungen in der Gruppe „problematisches BW“ ergaben eine signifikante negative Rangkorrelation moderater Stärke zwischen den kognitiv-behavioralen Symptomen und erhöhtem Alkohol- und Zigarettenkonsum zur Stressbewältigung ($\tau_c = -.46$, $p\text{-Wert}(korr.) < 0.05$). Diese Art der Stressbewältigung gehört, wie medienfokussiertes Coping, zu den erfassten maladaptiven Strategien (Satow, 2024). Der Konsum von Alkohol und Nikotin zur Entspannung und Stressbewältigung birgt wiederum Suchtpotenzial, sodass hier problematisches bzw. suchtartiges Nutzungsverhalten von VS negativ mit potenziell süchtigem

Substanzkonsum zusammenhängt. Tendenziell könnte dies bedeuten, dass bei hohem VS-Konsum weniger Alkohol oder Tabak konsumiert wird oder vice versa. Flayelle, Canale und Kollegen (2019) fanden bei der Entwicklung des „Binge Watching Engagement and Symptoms Questionnaire“ eine signifikante positive Korrelation geringer Effektstärke zwischen Kontrollverlust über BW und Alkoholabhängigkeit und zwischen Abhängigkeit und Nikotinabhängigkeit. Die in der vorliegenden Stichprobe gefundene Korrelation zeigt sich jedoch entgegengesetzt zu den vorherigen Befunden. Es muss auch bei diesem Ergebnis die geringe Stichprobengröße berücksichtigt werden. Zudem wurden der generelle Tabak- und Alkoholkonsum nicht explizit erfasst, sodass der Effekt auch darauf beruhen könnte, dass in der vorliegenden Stichprobe z.B. wenig Raucher:innen oder VP, die anstelle von BW lieber in Gesellschaft Alkohol zur Stressbewältigung konsumieren vorliegen.

Die fünfte Hypothese wird demnach nur bei differenzierter Betrachtung unterstützt. Aktive Stressbewältigung hatte bei unproblematischem Nutzungsverhalten einen negativen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts durch VS und scheint demnach das Potenzial zu haben, vor einem problematischem Nutzungsverhalten zu schützen. Liegt bereits ein problematisches Nutzungsverhalten vor, scheint keine der adaptiven Stressbewältigungsstrategien mehr einen Einfluss auf den Kontrollverlust zu haben.

Die Ergebnisse stehen im Einklang mit dem Integrativen Prozessmodell der Internetsucht. Wird der Stress dysfunktional bewältigt, findet der Übergang vom exzessiven zum suchartigen Nutzungsverhalten statt (Müller & Wölfling, 2017). Wird der Stress jedoch aktiv, also funktional bewältigt, sollte dieser Übergang nicht stattfinden. Aktive Stressbewältigung senkt in der vorliegenden Stichprobe „unproblematisches BW“ den Kontrollverlust über VS. Da nur bei einem hohen Kontrollverlust von problematischem VS bzw. „hazardous Video-Streaming“ ausgegangen wird, scheinen demnach die vorliegenden Daten die Überlegung zu stützen, dass aktive Stressbewältigung vor einem problematischem Nutzungsverhalten von Videostreaming schützen könnte. Dies stimmt damit überein, dass in einer Studie mit medienabhängigen Probanden herausgefunden wurde, dass diese weniger aktive Stressbewältigungsstrategien nutzten (Wölfling et al., 2011), auch wenn dieses Ergebnis in der vorliegenden Studie nicht repliziert werden konnte. Gleichzeitig stellt sich die Frage, ob nur die aktive Stressbewältigung im Sinne einer primären Kontrollstrategie diesen Effekt auf das Ausmaß des Kontrollverlusts nimmt, oder ob auch sekundäre Kontrollstrategien wie z.B. positives Denken einen Einfluss haben könnten. Müller und Wölfling (2017) teilen die Stressbewältigung in ihrem Modell lediglich in funktional vs. dysfunktional ein. Sekundäre Kontrollstrategien gehören jedoch ebenso zur funktionalen Stressbewältigung. In der vorliegenden Studie konnten diesbezüglich keine signifikanten Effekte gefunden werden. Dies wäre ein weiterer Ansatzpunkt für die weitere Forschung, indem die Mechanismen hinter der Wirkweise der aktiven Stressbewältigung in Bezug auf den Kontrollverlust weiter erforscht werden, z.B. durch qualitative Fokusgruppenstudien oder MRT-Studien. Außerdem erscheint

es sinnvoll, die habituelle Stressbewältigung in einer größeren Gruppe von VP mit problematischem Nutzungsmuster von VS erneut zu erheben, um die Ergebnisse besser vergleichen zu können.

Die dritte Forschungsfrage lautet: „Wie beeinflussen Impulsivität und Stressvulnerabilität die persönliche Neigung zur Nutzung bestimmter Stressbewältigungsstrategien?“. Hierzu wurden erneut zwei einzelne Hypothesen aufgestellt, die den jeweiligen Zusammenhang zwischen Impulsivität bzw. Stressempfinden und den Stressbewältigungsstrategien thematisieren.

Zur Betrachtung der dritten Hypothese, die besagt, dass geringere Ausprägungen der Impulsivität mit der Neigung zur Nutzung von funktionalen Stressbewältigungsstrategien einhergehen, wurde der Zusammenhang der beiden Variablen ebenfalls statistisch untersucht. Impulsivität zeigte sich in der Gesamtstichprobe als statistisch signifikanter Prädiktor für das Kriterium der zusammengefassten adaptiven Stressbewältigung. Spannend ist die Betrachtung der Effekte in den Gruppen, da in der Gruppe „unproblematisches BW“, im Gegensatz zur Gruppe „problematisches BW“, Impulsivität keinen signifikanten Einfluss auf die Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien hatte. Erneut wurden Korrelationsberechnungen in den Gruppen angestellt, um das Konstrukt der Stressbewältigung differenzierter zu betrachten. Es fiel auf, dass, im Einklang zum höheren Gruppenmittelwert, in der Gruppe „unproblematisches BW“ aktive Stressbewältigung in moderater Höhe signifikant negativ mit Impulsivität korrelierte ($r = -.40$; $p\text{-Wert} < .001$). Die anderen Stressbewältigungsstrategien wiesen keine signifikanten Korrelationen zu Impulsivität auf. Daraufhin wurde ein einfaches lineares Regressionsmodell aufgestellt. Bei der Voraussetzungsprüfung fiel auf, dass die Residuen, trotz linearem Zusammenhangs, nicht perfekt normalverteilt waren und nur knapp Homoskedastizität vorlag ($BP(1) = 3.93$; $p\text{-Wert} = 0.05$). Ein Datenpunkt wies einen Hebelwert von 0.05 und eine Cook-Distanz von 0.16 auf. Das studentisierte Residuum lag außerhalb der kritischen Untergrenze für Ausreißer von -3. Die betreffende Versuchsperson gab den minimalen Wert auf der Impulsivitätsskala und einen knapp unterdurchschnittlichen Wert auf der Skala „Aktive Stressbewältigung“ an. Nach Betrachtung des weiteren Antwortmusters, in dem sich keine extremen Auffälligkeiten zeigen, wurde die Entscheidung getroffen, den Datenpunkt im Datensatz zu belassen. Das aufgestellte Modell zeigte sich signifikant ($F(1,188) = 36.16$, $p\text{-Wert}(korr.) < 0.001$; $SE = 1.46$) dazu in der Lage, 16.13% der Varianz der aktiven Stressbewältigung durch Kenntnis der Impulsivität vorherzusagen. Um die Schätzung der Koeffizienten und die Hypothesentestung robuster gegenüber möglichen Effekten der Varianzheterogenität zu machen, wurde das Modell in 1000 Bootstrap-Stichproben getestet. Impulsivität zeigte sich als signifikanter Prädiktor von aktiver Stressbewältigung (99%-KI [-0.57, -0.22]) mit einem Gewicht $\beta = -0.40$. Das bedeutet, dass in der vorliegenden Substichprobe „unproblematisches BW“ mit steigender Impulsivität der Stress weniger aktiv bewältigt wurde. Dies lässt sich auch in der Literatur wiederfinden. In

einer Studie zum Thema Impulsivität, Emotionsregulation und BW fassten Forschende zusammen, dass höhere Impulsivität zu ungeplanten und irrationalen Handlungen führt. Zudem hängen Impulsivität und Defizite in der Emotionsregulation eng zusammen. Personen mit Defiziten in der Regulation negativer Emotionen geben schneller ihren Impulsen nach, obwohl dies nicht zum erwünschten Ergebnis führt (Starosta et al., 2021). Stressbewältigung und Emotionsregulation überschneiden sich konzeptuell, da beide Konzepte hauptsächlich regulatorische Prozesse beinhalten, die sich entweder auf die Bewältigung von Stressoren oder Emotionen beziehen. Emotionen können wiederum auch als Reaktion auf einen Stressor entstehen (Compas et al., 2017; Lazarus, 1990). Impulsiven Personen fehlt Handlungskontrolle, sodass das Ergebnis plausibel erscheint, dass diese weniger Strategien zur aktiven Problemlösung nutzen, die Handlungskontrolle und eine kritische Handlungsevaluation erfordern (Lightsey & Hulsey, 2002).

Betrachtet man die Korrelationen zwischen Impulsivität und den einzelnen Stressbewältigungsstrategien in der Gruppe „problematisches BW“, zeigte sich die Korrelation zwischen aktiver Stressbewältigung und Impulsivität nicht signifikant ($\tau_c = -.29$, $p\text{-Wert}(korr.) > .999$). Die einzige signifikante Korrelation mit Impulsivität zeigte die Skala „Positives Denken“ ($\tau_c = -.50$, $p\text{-Wert}(korr.) = 0.02$). Dieses Ergebnis passt zu dem höheren Gruppenmittelwert im Vergleich zur Gruppe „unproblematisches BW“. Bei der Aufstellung eines linearen Modells bezüglich dieses Zusammenhangs fiel ein Datenpunkt auf, der die Schätzung stark positiv verzerrte und eine Cook Distanz über 0.5 hat. Die betreffende Versuchsperson gab den maximalen Wert auf der Impulsivitätsskala und einen überdurchschnittlichen Wert auf der Skala „Positives Denken“ an. Dies erschien bei der kleinen Stichprobengröße untypisch für den Rest der Daten. Allerdings wirkte das Antwortmuster im Ganzen nicht auffällig und demnach plausibel, sodass der Datenpunkt in der Stichprobe belassen wurde. Aufgrund von vorliegender Heteroskedastizität ($BP(1) = 4.5$, $p\text{-Wert} = 0.03$) und der Unterschreitung der Mindeststichprobengröße wurde das Modell in 5000 Bootstrap-Stichproben getestet. Impulsivität zeigte sich als signifikanter Prädiktor der Nutzung der adaptiven Stressbewältigungsstrategie „Positives Denken“ (99%-KI [-1.07, -0.13]) mit einem Gewicht $\beta = -0.59$. Mit steigender Impulsivität verringerte sich also die Nutzung positiven Denkens zur Stressbewältigung. Die Interpretation des gefundenen Ergebnisses ist dennoch nur unter Berücksichtigung der nicht erfüllten Mindeststichprobengröße möglich. „Positives Denken“ hatte jedoch in der vorliegenden Stichprobe keinen Einfluss auf die Höhe des Kontrollverlusts, was erklären könnte, warum die VP trotz Anwendung einer adaptiven Stressbewältigungsstrategie dennoch ein problematisches Nutzungsverhalten von VS zeigen.

Die Aussage der dritten Hypothese muss also anhand der vorliegenden Daten präzisiert werden: Geringere Ausprägungen der Impulsivität gehen bei unproblematischem BW mit der vermehrten Neigung zur aktiven Stressbewältigung einher und scheinen bei problematischem BW die Neigung zur Nutzung positiven Denkens zu beeinflussen. Beide

Strategien stellen eine generelle adaptive Stressbewältigung dar. Interessant ist jedoch der Unterschied der Kontrollorientierung. Der Einsatz von positivem Denken zur Stressbewältigung wird durch die Autoren des Stress- und Copinginventars zur adaptiven Stressbewältigung gezählt (Satow, 2024), beschränkt die Stressbewältigung jedoch auf eine passive Haltung im Sinne von Akzeptanz und kognitiver Neubewertung der stressauslösenden Situation zur sekundären Kontrolle (Compas et al., 2017). Die Gruppen unterschieden sich im Mittelwertvergleich in ihrer Kontrollorientierung zur Stressbewältigung. Unproblematisch Binge-Watchende nutzten vermehrt die primäre Kontrollstrategie „aktive Stressbewältigung“, VP mit problematischem Nutzungsverhalten nutzten eher die sekundäre Kontrollstrategie „Positives Denken“. Impulsivität beeinflusste den jeweiligen Einsatz der adaptiven Strategien, indem eine höhere Impulsivität mit einer geringeren Nutzung zusammenhing. Strategien primärer Kontrolle über den Stressor erfordern mehr Handlungsplanung. Beide Arten von Kontrollstrategien erfordern jedoch Reflektiertheit und Impulskontrolle, sodass nahe liegt, dass eine niedrige Impulsivität eher mit der Nutzung dieser Strategien einhergeht (Lightsey & Hulse, 2002). Problematisches BW scheint mehr mit einer passiven Haltung zu Stress verbunden zu sein, was im Grunde in Einklang steht mit dem Motiv des Eskapismus (Müller & Wölfling, 2017). Da jedoch die Befunde in der Gruppe „problematisches BW“ auf Daten einer sehr kleinen Stichprobe beruhen, wäre es empfehlenswert, diese Zusammenhänge nochmals in einer größeren Stichprobe zu testen.

Erwähnenswert ist zudem, dass bei Testung der Korrelationen zwischen den Stressbewältigungsstrategien und Impulsivität auffiel, dass Impulsivität mit Medienfokussiertem Coping zwar in der Gruppe „unproblematisches BW“ signifikant korrelierte ($r = .29$, p -Wert (korr.) $< .001$), die gleiche Korrelation jedoch in der Gruppe „problematisches BW“ nicht signifikant wurde ($r_c = -.25$, p -Wert (korr.) $> .999$). Während sich die Ergebnisse in der Gruppe „unproblematisches BW“ mit den bereits diskutierten Befunden der defizitären Emotions- und Stressregulation bei hoher Impulsivität decken, lassen sich die Ergebnisse in der Gruppe „problematisches BW“ nicht ohne weiteres in Einklang mit der derzeitigen Forschung zur Internetsucht bringen. Wenn die Onlineaktivität steigt, löst diese auch mehr Stress im Sinne von Konflikten mit der Umwelt aus. Betrachtet man den Teufelskreis der Sucht, so werden diese Konflikte wiederum durch die Eigenschaften des Videostreamings wie Immersion und Eskapismus, im Sinne weiterer Vermeidung, verdrängt (Müller & Wölfling, 2017). Allerdings ist zu beachten, dass in der vorliegenden Stichprobe der Teilnehmenden mit problematischem VS-Konsum nur zwei Teilnehmende als süchtig gelten. Die restlichen 24 Teilnehmenden zeigen ein Muster gefährlichen Konsums („hazardous Streaming“), was wiederum bedeutet, dass der Teufelskreis der Sucht noch nicht komplett greift und theoretisch noch selbständig durchbrochen werden könnte. In der Clusteranalyse fanden die Forschenden heraus, dass die Gruppe der „unregulated binge-watchers“, die am meisten suchtgefährdet ist, den höchsten Kontrollverlust und eine hohe Impulsivität, aber gleichzeitig auch die meiste

Motivation angab, ihr Verhalten zu ändern (Flayelle et al., 2019a). Dementsprechend könnte es sein, dass auch in der vorliegenden Stichprobe bereits Änderungsmotivation vorlag und die Betroffenen ihr Nutzungsverhalten kritisch überdenken. Die Veränderung des Verhaltens gestaltet sich bei hoher Impulsivität durch fehlende Impulskontrolle als schwierig. Eine gezielte qualitative Erforschung der Gruppe bezüglich Nutzungsverhalten von VS, Änderungsmotivation und Impulskontrolle erscheint wünschenswert, um qualifiziertere Aussagen zu treffen und herauszufinden, wie Menschen in der Phase mit gefährlichem VS-Konsum geholfen werden kann, ihr Nutzungsmuster zu normalisieren.

Die vierte Hypothese hat den Zusammenhang von Stressvulnerabilität und Nutzung funktionaler Stressbewältigungsstrategien zum Inhalt. Sie besagt, dass eine geringere Anfälligkeit für Stress mit der vermehrten Nutzung adaptiver Copingstrategien einhergeht. Es zeigte sich statistisch ein negativer Zusammenhang: mit der Erhöhung des Stressempfindens verringerte sich die Nutzung adaptiver Copingstrategien. Dieser Effekt konnte in beiden Gruppen ebenfalls gefunden werden. Aufgrund vorbeschriebener geringer Reliabilität der zusammengefassten Skala „adaptives Coping“ wurden auch hier die einzelnen Korrelationen betrachtet. Das Stressempfinden korrelierte in der Gruppe „unproblematisches BW“ signifikant mit der Strategie „Positives Denken“ ($r = -.42$, $p\text{-Wert}(korr.) < .001$) und „Aktive Stressbewältigung“ ($r = -.32$, $p\text{-Wert}(korr.) < .001$), aber auch signifikant mit medienfokussiertem Coping ($r = .43$, $p\text{-Wert}(korr.) < .001$). Zur Untersuchung der möglichen Zusammenhänge der korrelierten Variablen wurden erneut Regressionen gerechnet. Bei der Aufstellung des linearen Modells zwischen Stressempfinden als Prädiktor und Positives Denken als Kriterium fiel eine Autokorrelation zwischen den Residuen auf ($DW\text{-Statistik} = 1.63$, $p\text{-Wert} = 0.01$). Die Schätzung der Standardfehler und Signifikanzen der Regressionskoeffizienten wurde daher mittels Newey-West-Schätzer korrigiert. Die Schätzung von Stressempfinden als Regressionskoeffizient im Modell zur Vorhersage von Medienfokussiertem Coping wurde aufgrund vorliegender Heteroskedastizität ($BP(1) = 9.75$, $p\text{-Wert} = 0.002$) durch die Schätzung in 1000 Bootstrap Stichproben robuster gegenüber Varianzhomogenität gemacht. Alle drei Modelle zeigten signifikante Einflüsse von Stressempfinden auf die jeweilige Stressbewältigungsstrategie (die strukturierte Darstellung der einzelnen Modelle findet sich in Anhang G). Während sich die Höhe der Nutzung der adaptiven Stressbewältigungsstrategien durch ein steigendes Stressempfinden verringerte, vermehrte sich die Nutzung medienfokussierten Copings (die standardisierten Regressionskoeffizienten sind in Tabelle 6 dargestellt).

Tabelle 8. *Stressempfinden als standardisierter Regressionskoeffizient für ausgewählte Stressbewältigungsstrategien*

	Positives Denken	Aktive Stressbewältigung	Medienfokussiertes Coping
Stressempfinden Beta	-0.42	-0.32	0.43*
Stressempfinden Signifikanz	p < .001	p < .001	99%-KI [0.2, 0.61]

Anmerkung: * = geschätzter Parameter aus 1000 Bootstrap-Stichproben bei vorliegender Heteroskedastizität

Betrachtet man auch in der Gruppe „problematisches BW“ die einzelnen Korrelationen, zeigte sich nach der Korrektur der p-Werte keine der Strategien signifikant mit Stressempfinden korreliert. Die Korrelation mit der höchsten Effektstärke war zwischen Stressempfinden und „Positives Denken“ zu finden ($r_c = -.42$, $p\text{-Wert}(korr.) = .11$). Zudem ließ sich keine signifikante Korrelation zu medienfokussiertem Coping finden. Dies könnte durch die kleine Stichprobengröße und einer demgegenüber hohen Anzahl an erfassten Strategien geschuldet sein, sodass es durch die individuellen Unterschiede zu keinem aussagekräftigen Trend kommt. Aufgrund der passiven Haltung dem Stress gegenüber im Sinne von Eskapismus und Vermeidung bzw. Verdrängung und hohem Engagement in VS könnten zudem generelle Defizite in der Stressbewältigung auftreten. Diese könnten dazu führen, dass es keinen habituellen funktionalen Bewältigungsstil, im Sinne einer Umkehrung des angenommenen Zusammenhangs, mehr gibt (Lightsey & Hulse, 2001). Durch den Einsatz von VS zur Stressbewältigung gehen immer mehr adaptive Strategien zur Stressbewältigung verloren (Panda & Pandey, 2017). Die Argumentation der passiven Haltung gegenüber Stress steht jedoch nicht im Einklang mit dem nicht vorhandenen Zusammenhang zwischen Stressempfinden und Eskapismus-Motiv.

Die beeinflusste adaptive Stressbewältigung bestand im Falle von unproblematischem BW aus Strategien primärer und sekundärer Kontrolle und zeigt damit eine größere Breite an adaptiven Strategien, sodass situationsabhängig mehr Bewältigungsmöglichkeiten vorliegen und ausgeschöpft werden können. BW kann demnach auch als Stressbewältigung eingesetzt werden, ohne dass betreffende Personen einen problematischen VS-Konsum aufweisen, da die Stress- und Emotionsregulation durch VS nicht die einzige Möglichkeit der Stressbewältigung ist. Außerdem zeigte sich bereits, dass eine aktive Bewältigung von Stress mit einem niedrigeren Kontrollverlust einhergeht. Die vorliegenden Daten unterstützen die vierte Hypothese für unproblematisches BW. Ein geringeres Stressempfinden geht mit der Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien einher.

Bezugnehmend auf die dritte Forschungsfrage lässt sich also zusammengefasst aus den Ergebnissen schlussfolgern, dass Impulsivität und Stressempfinden die adaptive Stressbewältigung in der vorliegenden Stichprobe beeinflussten. Der Vergleich der Gruppen zeigte Unterschiede in der Kontrollorientierung der Stressbewältigung. Differenziert betrachtet scheinen Impulsivität und Stressempfinden bei unproblematischem BW eher primäre Kontrollstrategien und bei problematischem BW eher sekundäre Kontrollstrategien zu beeinflussen.

Die vorliegende Studie ist die derzeit erste Studie mit gesundheitserhaltendem Fokus, die den Einfluss bestimmter Stressbewältigungsstrategien auf den Kontrollverlust beim BW und die Einflüsse auf deren Anwendung untersucht. Sie trägt damit zur Schließung der Forschungslücke bei, die bereits Flayelle und Kollegen (2022) identifiziert hatten. Es geht um die Erforschung von Faktoren, die „gesunde“, unproblematische Binge-Watcher von Personen mit problematischem bzw. suchtartigem Nutzungsverhalten von VS unterscheiden. Die vorliegenden Ergebnisse tragen daher dazu bei, die Entwicklung eines problematischen bzw. suchtartigen Verhaltens einerseits besser zu verstehen und andererseits Eigenschaften und Strategien zu fördern, die einen potenziell schützenden Einfluss haben können. Bisher hat sich die Forschung mehr auf die pathogenen Eigenschaften konzentriert. Da BW, aber auch VS generell, heutzutage eine gängige Praxis ist und eine „Abstinenz“ nicht mehr zeitgemäß erscheint, ist es umso wichtiger, einen gesunden Umgang zu finden und zu fördern. In einer Studie aus dem Jahr 2014 fanden Forschende heraus, dass regelmäßiger Tabakkonsum jährlich rund 12,8 Milliarden Euro und schädlicher Alkoholkonsum 10,56 Milliarden Euro Kosten für das deutsche Gesundheitssystem verursachen (Effertz, Linder & Verhagen, 2014). Beide Suchterkrankungen sind weitaus öfter in der Bevölkerung vertreten als eine Videostreamingsucht. Dennoch wird gerade im Bereich der Adoleszenten immer häufiger die Diagnose einer „Medienbezogenen Störung“ gestellt. Rund 4% der deutschen 10–17-Jährigen erfüllen die Kriterien einer Streaming-Sucht. Eine Streaming-Sucht, aber auch generell eine Internetsucht, geht im Kindes- und Jugendalter häufig mit Schulabsentismus und verpassten Entwicklungschancen einher, sowie sozialer Isolation und einem ungesunden Lebensstil. Die häufigsten komorbiden Störungen im Kindes- und Jugendalter sind ADHS, Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen, Somatische Belastungsstörungen, Autismus-Spektrum-Störungen und Schlafstörungen (Paschke, Cloes & Thomasius, 2023). Die Behandlung gestaltet sich als komplex, da häufig viele Defizite zur Rückgewinnung des Funktionsniveaus ausgeglichen werden müssen und erfordert demnach Zeit und Therapieplätze. Genaue Prävalenzen für das Erwachsenenalter ließen sich nicht finden, was auch daran liegen kann, dass Streaming-Disorder noch keine Störung gemäß ICD-11 darstellt. Anhand der bereits dargestellten hohen Nutzungszahlen lässt sich jedoch erahnen, wie viele Menschen bei einer gleichen Störungsprävalenzrate von 4% als süchtig gelten könnten. Die möglichen Kosten der Streaming-Disorder dürften demnach in Zukunft ebenfalls mindestens im Millionenbereich

liegen. Daher erscheint es auch wirtschaftlich sinnvoll, der Entwicklung eines problematischen Nutzungsverhaltens von VS vorzubeugen. Es kann für die Praxis von Vorteil sein, Menschen mit Störungen der Impulskontrolle ein spezielles Training der Stressbewältigung zukommen zu lassen, um eine strukturierte, aktive Stressbewältigung zu fördern, damit diese kein süchtiges Nutzungsverhalten von VS entwickeln. Zudem kann es auch im Sinne von Präventionsarbeit sinnvoll sein, eine breite Masse der Bevölkerung schon vor dem eigentlichen Kontrollverlust in der Stressbewältigung zu schulen, um Alternativen zu medienfokussiertem Coping zu schaffen und die aktive Stressbewältigung zu stärken. Daher wäre es sinnvoll, in Stresspräventionsprogrammen, die bereits am Arbeitsplatz oder in Hochschulen angeboten werden, auf das Thema medienfokussiertes Coping einzugehen und die Programme in Hinblick auf die Entwicklung eines problematischen Nutzungsverhaltens von VS im Rahmen einer randomisierten Kontrollgruppenstudie bezüglich ihrer Wirksamkeit zu evaluieren. Da die Impulsivität als Persönlichkeitsmerkmal in der Gesamtbevölkerung annähernd normal verteilt sein dürfte, erscheint es sinnvoll, zudem Präventionsmaßnahmen für alle und nicht nur für identifizierte Risikopersonen anzubieten. Die Entwicklung einer Medienkompetenz stellt heutzutage bereits an Schulen einen Schwerpunkt dar. Schüler:innen sollen einerseits geschult werden, Medien zum Lernen sinnvoll zu nutzen (Mediendidaktik), aber auch im Sinne einer Medienerziehung lernen, „selbstbestimmt, kreativ, kritisch-reflektiert und sozial verantwortlich“ im Umgang mit digitalen Medien zu handeln (bpb, 2023). Der Fokus scheint jedoch derzeit mehr auf den sozialen Medien und künstlicher Intelligenz zu liegen. Es wäre jedoch essenziell, auch andere problematische Internet-Nutzungsverhalten wie VS, aber auch PC-Spiele mit aufzunehmen. In Studien konnte bereits die Effektivität von Medienkompetenz-Interventionen auf die Reduktion von problematischem Verhalten, wie z.B. Alkohol- und Zigarettenkonsum oder Essstörungen, nachgewiesen werden (Xie, Gai & Zhou, 2019).

Spätestens seit der Aufnahme einer spezifischen Internetsucht in die ICD-11 ist die vorliegende Studie ein Einstieg in ein an Relevanz gewinnendes Thema. Anhand des STREDIS-A Screeningverfahrens gelang es zeitökonomisch und sicher, die Stichprobe in problematisches und unproblematisches Nutzungsverhalten aufzuteilen und die Höhe des Kontrollverlusts zu messen. Die weiterhin gute interne Konsistenz des adaptierten Verfahrens bestätigt die Praktikabilität der Anwendung auch außerhalb des Kinder- und Jugendbereichs. Durch die Zusammensetzung der PSS-10 aus Selbstwirksamkeit und Hilflosigkeit ließ sich eine weitere Alternativerklärung ohne die Hinzunahme eines weiteren Verfahrens testen. Die Messung der Stressbewältigungsstrategien mittels SCI gestaltete sich ebenfalls durch die Verwendung der einzelnen Subskala „Stressbewältigung“ als zeitökonomisch. Durch die Transformation der Werte in Stanine-Werte zeigten sich die erzielten Werte der VP eindeutig und intuitiv interpretierbar im Hinblick auf die Gesamtpopulation. Mit der Gewinnung von 190 VP konnte eine ausreichend große Stichprobe generiert werden, um die Effekte in der Gruppe „unproblematisches BW“ statistisch aussagekräftig zu ermitteln und erste Hinweise auf

mögliche Einflüsse durch Impulsivität, Stressvulnerabilität und Stressbewältigung auf den Kontrollverlust zu finden.

Dennoch liegen auch Limitationen vor. Zum einen ist, im Gegensatz zur ausreichenden Gruppengröße des „unproblematischen BW“, die Gruppe der VP mit problematischem Nutzungsverhalten im Verhältnis gesehen sehr klein. Gefundene Effekte in dieser Gruppe können daher nur unter Vorbehalt interpretiert werden. Die Effekte in der Gesamtstichprobe sind demnach durch die Gruppenstärke der Personen mit unproblematischem Nutzungsverhalten verzerrt. Es wäre daher ein Anliegen an folgende Studien, die Gruppenstärke möglichst von vornherein auszugleichen oder eine Studie nur mit VP mit problematischem Nutzungsverhalten durchzuführen, um die gefundenen Ergebnisse zu validieren. Außerdem sind Frauen deutlich mehr in der Stichprobe vertreten als Männer und Personen anderer Geschlechter. Dies deckt sich mit der aktuellen Studienlage, da in den meisten Studien mehr weibliche Teilnehmerinnen zu finden sind und die meisten Befunde daher aus überwiegend weiblichen Stichproben stammen (Flayelle, Maurage et al., 2020). Das weibliche Geschlecht konnte jedoch auch in Studien vermehrt mit einem erhöhten Kontrollverlust zusammengebracht werden (Steins-Loeber et al., 2020). Dies schränkt die Generalisierbarkeit der Ergebnisse insgesamt aufgrund potenzieller Verzerrungen durch die Vielzahl an weiblichen Teilnehmenden auf Personen anderen Geschlechts ein. Bezüglich des Alters sind Menschen zwischen 37 und 54 Jahren unterrepräsentiert. Es ist fraglich, ob Personen höheren Alters allgemein auch weniger gefährdet für ein problematisches Nutzungsverhalten von VS sind. Außerdem zeigten sich Unterschiede in den Motiven für BW, besonders bezüglich „Coping / Eskapismus“, und im Nutzungsverhalten zwischen jüngeren und älteren Teilnehmenden, sodass sich auch hier die Ergebnisse nicht perfekt generalisieren lassen. Zukünftige Studien könnten daher anstelle der Erforschung der jüngeren Altersgruppe explizit die Altersgruppe ab 35 Jahren ansprechen, um auch hier repräsentative Ergebnisse zu erhalten oder die Entwicklung der jüngeren Generation begleiten, um Effekte des Älterwerdens zu evaluieren. Durch die Vernachlässigung weiterer demografischer Daten lassen sich keine weiteren Rückschlüsse auf potenzielle Einflüsse z.B. durch den Beziehungsstatus, Bildung, Beschäftigungs- oder Familienverhältnisse ziehen. Zudem müssen mögliche Verzerrungen durch die Überrepräsentation bestimmter Faktoren wie z.B. Berufsgruppen bei der Generalisierung der Ergebnisse bedacht werden.

Da die Daten aus einer querschnittlichen Erhebung stammen, ist es nicht möglich, von einem Schutzfaktor oder einem schützenden Einfluss zu sprechen. Es bräuchte dafür weitere Vergleichswerte derselben Teilnehmenden, um zu ermitteln, ob VP, die vermehrt die Strategie der aktiven Stressbewältigung nutzen, kein problematisches Nutzungsverhalten entwickeln oder VP mit niedrigeren Impulsivitätswerten im zeitlichen Verlauf tatsächlich weniger zu Kontrollverlust und der Nutzung adaptiver Stressbewältigungsstrategien tendieren. Es kann daher in dieser Studie nur von Hinweisen auf mögliche schützende Einflüsse, und nicht von

Kausalitäten, gesprochen werden, die mittels einer weiteren, längsschnittlichen Studie nochmals evaluiert werden sollten. Auch die Beobachtung des Stressempfindens über einen längeren Zeitraum, und damit über mehrere Situationen hinweg, kann eventuell zu anderen Effekten führen als in dieser Studie und differenziertere Aussagen ermöglichen über die Zusammenhänge mit Kontrollverlust über das VS oder der Nutzung bestimmter Stressbewältigungsstrategien. Lazarus (1990) schlägt zur besseren Stressmessung ebenfalls eine längsschnittliche Vorgehensweise vor, um Veränderungen und Langzeitfolgen bestimmter Stressbewältigungsstrategien abbilden zu können, besonders, wenn es um gesundheitliche Auswirkungen geht. Daher sollten die Ergebnisse der vorliegenden Studie in der zukünftigen Forschung erneut längsschnittlich erhoben und verglichen werden, um wirklich Aussagen bzgl. des Zusammenhangs von Stressempfinden bzw. Stressbewältigung und der Höhe des Kontrollverlusts über BW tätigen zu können. Zudem könnten andere Forschende adaptive Stressbewältigung anders bzw. umfangreicher messen. In der vorliegenden Studie wurden fünf Strategien erfasst. Andere Verfahren messen mehr Dimensionen oder teilen direkt in Cluster ein (für eine Übersicht siehe Kohlmann et al., 2021). Mittels neuer Technik lassen sich auch physiologische Stressmarker im direkten Zusammenhang mit BW erheben. Es wurde eine App für Smartwatches entwickelt, die die Herzfrequenz misst, während sie mit der Streaming-App verbunden ist (Cordeiro, Castro, Nisi & Nunes, 2021). Die Anwendung eines solchen Verfahrens ließe die objektive Erhebung der Effekte des VS auf Teile der physiologischen Stressreaktion zu und stellt einen vielversprechenden Ansatz für die weitere Erforschung von BW als Stressbewältigungsstrategie dar.

VP neigen bei Selbstberichten häufig zu sozial erwünschten Antworten. Dies könnte besonders bei der Rekrutierung im eigenen Familien- und Freundeskreis einen Einfluss haben, obwohl die Anonymität der Studie betont und wenig demografische Daten erhoben wurden. Bei der Durchsicht der Antwortmuster potenzieller Ausreißer zeigten sich jedoch die meisten zumindest als plausibel und durchmischt, ohne extreme Tendenzen zu positiven Antworten. Dennoch kann ein Einfluss nicht ausgeschlossen werden. Generell zeigen Selbstberichte nicht die gleiche Objektivität wie z.B. eine experimentelle Studie mit bestenfalls randomisierten Kontrollgruppen. Die Befunde sollten daher vor dem Hintergrund des Designs interpretiert werden. Außerdem kann es besonders bei der retrospektiven Abfrage der habituellen Stressbewältigung zu Erinnerungsverzerrungen kommen.

Zur Erfassung des medienfokussierten Copings wurde die Subskala „Coping / Eskapismus“ aus dem WTSMQ verwendet. Diese erfasst mit hoher Reliabilität das Motiv, BW zur Stressbewältigung und zur Flucht aus dem Alltag zu nutzen. Es handelt sich jedoch nicht um eine Skala zur Messung der Stressbewältigung. Die Skala wurde demnach abseits ihrer eigentlichen Intention genutzt. Derzeit liegt jedoch kein frei verfügbares Inventar zur Messung der Stressbewältigung vor, das medienfokussierte Stressbewältigung miteinschließt. Für zukünftige Studien zum Thema BW und Stressbewältigung wäre es demnach sinnvoll, eine

validierte Skala zu entwickeln, die medienfokussiertes Coping miteinschließt. Außerdem korreliert die Skala „Coping / Eskapismus“ in moderater Höhe mit den Skalen „Ausdauer“ ($r = -.34$) und „Dringlichkeit“ ($r = .38$) und in geringerer Höhe mit „Absicht“ ($r = -.14$) und „Risikobereitschaft“ ($r = .14$). Ähnliche Korrelationen wurden bereits bei der Entwicklung des WTSMQ gefunden (Flayelle, Canale et al., 2019). Auch die Subskala „Aktive Stressbewältigung“ aus dem SCI ist in moderater Höhe mit der Subskala „Ausdauer“ korreliert ($r = .44$). Die weiteren Stressbewältigungsskalen weisen nur kleine Korrelationen nach Cohen (1988) auf. Es scheint daher naheliegend, dass sich die Konstrukte überlappen. Eine mögliche Erklärung dafür wäre, dass BW zur Stressbewältigung impulsives Verhalten darstellt, da die Flucht aus dem stressbehafteten Alltag in die fiktive Welt ein Ausdruck von fehlender Impulskontrolle und fehlender Ausdauer sein kann. Dafür spricht zudem, dass, analog zu ähnlichen Befunden bezüglich der Impulsivität und des Stressempfindens, auch Personen mit verstärktem BW in einer experimentellen Studie zu Delay Discounting neigten (Flayelle, Verbruggen et al., 2020). Ebenso erscheint es sinnvoll, dass die persönliche Ausdauer die aktive Stressbewältigung beeinflusst, da diese Handlungsplanung erfordert und teilweise auch eine mühsame Aufgabe darstellt, die trotz Schwierigkeiten durchgeführt werden muss. Die Überlappungen stellen demnach Teile des postulierten Zusammenhangs dar und scheinen die Beantwortung der Fragestellung nicht negativ zu beeinflussen.

Die Reliabilität des BFI-10 zeigte sich als deutlich geringer als im Manual angegeben. Die Autoren des Verfahrens verwendeten Retest-Reliabilitäten. In der vorliegenden Studie wurde mittels Spearman-Brown-Faktor die interne Konsistenz geschätzt. Die Items scheinen demnach zwar im zeitlichen Verlauf ähnliche Werte, jedoch in der vorliegenden Studie nicht in zufriedenstellender Höhe dasselbe Konstrukt zu erfassen. Daher sind die Ergebnisse bezüglich Neurotizismus und Gewissenhaftigkeit isoliert betrachtet nur eingeschränkt verwertbar. Da diese jedoch durch andere Forschende bereits in ähnlicher Weise aufgedeckt wurden, scheinen sie plausibel. Zukünftige Forschungsansätze sollten daher möglichst auf die lange Version des Big-Five-Inventars zurückgreifen, wenn es um Haupteffekte der Studie geht.

Die allgemeine Forschungsfrage der Arbeit lautete „Inwiefern agieren bestimmte Persönlichkeitseigenschaften und Strategien als Schutzfaktoren vor suchartigem Nutzungsverhalten von Videostreaming?“. Zusammengefasst lässt sich diese also wie folgt beantworten. Es ließen sich in der Gruppe der VP mit unproblematischem Nutzungsverhalten von Videostreaming Hinweise darauf finden, dass niedrigere Ausprägungen der Impulsivität die Höhe des Kontrollverlusts durch BW positiv beeinflussen, sowie sich positiv auf die Nutzung primärer Kontrollstrategien zur Stressbewältigung, wie z.B. „aktive Stressbewältigung“, auswirken könnten. Ein niedrigeres Stressempfinden könnte ebenfalls die Nutzung primärer, aber auch sekundärer Kontrollstrategien, wie „positives Denken“, verstärken. Der Kontrollverlust über VS erscheint kleiner bei Personen, die „aktive Stressbewältigung“ und „positives Denken“ nutzen. Demnach könnten Stressempfinden und

Impulsivität zusätzlich indirekt die Höhe des Kontrollverlusts über die Nutzung der Stressbewältigungsstrategien beeinflussen. Bei bereits vorliegendem problematischem Nutzungsverhalten von VS zeigten sich in der vorliegenden Studie keine Effekte von funktionaler Stressbewältigung auf die Höhe des Kontrollverlusts. Die Ergebnisse scheinen für jüngere Frauen am ehesten repräsentativ zu sein. Die beiden Persönlichkeitsmerkmale Impulsivität und Stressempfinden sowie insbesondere primäre Kontrollstrategien zur Stressbewältigung, speziell „aktive Stressbewältigung“, könnten daher in Längsschnittstudien als Schutzfaktoren vor problematischem Nutzungsverhalten von VS evaluiert werden.

Literaturverzeichnis

- Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C.-Y., Wu, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(15), 9707. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159707>
- Bitkom Research. (2023, 22. August). Consumer Technology 2023: KI bringt neue Impulse | Bitkom Research. Verfügbar unter: <https://www.bitkom-research.de/news/consumer-technology-2023-ki-bringt-neue-impulse> [abgerufen am 26.06.2024]
- Boursier, V., Musetti, A., Gioia, F., Flayelle, M., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2021). Is Watching TV Series an Adaptive Coping Strategy During the COVID-19 Pandemic? Insights From an Italian Community Sample. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 599859. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.599859>
- Bundeszentrale für politische Bildung. (2023, 26. Juli). Medienkompetenz und Schule. *bpb.de*. Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/medienkompetenz-355/539983/medienkompetenz-und-schule/> [abgerufen am 26.06.2024]
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, *112*(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, *127*(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P. et al. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Cordeiro, J. A., Castro, D., Nisi, V., & Nunes, N. J. (2021). BWDAT: A research tool for analyzing the consumption of VOD content at home. *Addictive Behaviors Reports*, *13*, 100336. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100336>
- Effertz, T., Verheyen, F., & Linder, R. (2014). Die medizinischen Kosten schädlichen Alkohol- und Tabakkonsums in Deutschland – eine Analyse mittels GKV-Routinedaten. *SUCHT*, *60*(4), 203–213. <https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000314>

- Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2019). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the “Watching TV Series Motives” and “Binge-watching Engagement and Symptoms” questionnaires. *Computers in Human Behavior*, *90*, 26–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.022>
- Flayelle, M., Castro-Calvo, J., Vögele, C., Astur, R., Ballester-Arnal, R., Challet-Bouju, G. et al. (2020). Towards a cross-cultural assessment of binge-watching: Psychometric evaluation of the “watching TV series motives” and “binge-watching engagement and symptoms” questionnaires across nine languages. *Computers in Human Behavior*, *111*, 106410. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106410>
- Flayelle, M., Elhai, J. D., Maurage, P., Vögele, C., Brevers, D., Baggio, S. et al. (2022). Identifying the psychological processes delineating non-harmful from problematic binge-watching: A machine learning analytical approach. *Telematics and Informatics*, *74*, 101880. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101880>
- Flayelle, M., Maurage, P., & Billieux, J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(4), 457–471. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.060>
- Flayelle, M., Maurage, P., Di Lorenzo, K. R., Vögele, C., Gainsbury, S. M., & Billieux, J. (2020). Binge-Watching: What Do we Know So Far? A First Systematic Review of the Evidence. *Current Addiction Reports*, *7*(1), 44–60. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00299-8>
- Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L., Vögele, C., & Billieux, J. (2019a). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioral Addictions*, *8*(3), 586–602. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.53>
- Flayelle, M., Maurage, P., Vögele, C., Karila, L., & Billieux, J. (2019b). Time for a plot twist: Beyond confirmatory approaches to binge-watching research. *Psychology of Popular Media Culture*, *8*(3), 308–318. <https://doi.org/10.1037/ppm0000187>
- Flayelle, M., Verbruggen, F., Schiel, J., Vögele, C., Maurage, P., & Billieux, J. (2020). Non-problematic and problematic binge-watchers do not differ on prepotent response inhibition: A preregistered pilot experimental study. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *2*(3), 259–268. <https://doi.org/10.1002/hbe2.194>
- Frenkel, M. O., & Uhlenbrock, F. (2023). Stress im Polizeiberuf und seine Auswirkungen auf Verhalten und Gesundheit. In M. S. Staller, B. Zaiser, & S. Koerner (Hrsg.), *Handbuch Polizeipsychologie* (S. 297–314). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-40118-4_15
- Hamilton, K. R., Mitchell, M. R., Wing, V. C., Balodis, I. M., Bickel, W. K., Fillmore, M. et al. (2015). Choice impulsivity: Definitions, measurement issues, and clinical implications.

- Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 6(2), 182–198.
<https://doi.org/10.1037/per0000099>
- Hemmerich, W. A. (2016). *StatistikGuru: Rechner zur Adjustierung des α -Niveaus*.
<https://statistikguru.de/rechner/adjustierung-des-alphaniveaus.html>
- Hess, V. C., & Rhody, A. (2023). *Eine neue Phase in der Nutzung von Bewegtbild*.
- Huber, P. J. (1981). *Robust Statistics* (1. Aufl.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/0471725250>
- Hugger, K.-U. (2008). Uses-and-Gratification-Approach und Nutzenansatz. In U. Sander, F. Von Gross, & K.-U. Hugger (Hrsg.), *Handbuch Medienpädagogik* (S. 173–178). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91158-8_22
- Igo, R. P. (o. J.). Influential Data Points. In N. J. Salkind (Hrsg.), *Encyclopedia of Research Design* (Bd. 2, S. 600–602). Sage.
- Kohlmann, C.-W., Eschenbeck, H., Jerusalem, M., & Lohaus, A. (2021). *Diagnostik von Stress und Stressbewältigung*. Hogrefe. <https://doi.org/10.1026/02010-000>
- Kovaleva, A., Beierlein, C., Kemper, C. J., & Rammstedt, B. (2014). Die Skala Impulsives-Verhalten-8 (I-8). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*. <https://doi.org/10.6102/ZIS183>
- Kuppusamy, E., Ganasegaran, K., & Ganaprakasam, C. (2023). THE PREVALENCE OF BINGE-WATCHING BEHAVIOR AND ITS ASSOCIATION WITH PERCEIVED STRESS AMONG ADOLESCENTS DURING THE COVID-19 LOCKDOWN: AN INVESTIGATION. *Muallim Journal of Social Science and Humanities*, 131–140. <https://doi.org/10.33306/mjssh/248>
- Laessle, R., & Schmidt, U. (2022). Stressbezogene Einflüsse körperlicher Beschwerden für den Schweregrad einer Depression bei jungen Mädchen. *Kinder- und Jugendmedizin*, 22(03), 179–184. <https://doi.org/10.1055/a-1818-6605>
- Landers, R. N., & Lounsbury, J. W. (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22(2), 283–293. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.06.001>
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3–13. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101_1
- Lempert, K. M., Porcelli, A. J., Delgado, M. R., & Tricomi, E. (2012). Individual Differences in Delay Discounting Under Acute Stress: The Role of Trait Perceived Stress. *Frontiers in Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00251>

- Lightsey, O. R., & Hulse, C. D. (2002). Impulsivity, coping, stress, and problem gambling among university students. *Journal of Counseling Psychology, 49*(2), 202–211. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.2.202>
- Merrill Jr., K., & Rubenking, B. (2019). Go Long or Go Often: Influences on Binge Watching Frequency and Duration among College Students. *Social Sciences, 8*(1), 10. <https://doi.org/10.3390/socsci8010010>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions, 9*(4), 908–914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Müller, K. W., & Wöfling, K. (2017). *Pathologischer Mediengebrauch und Internetsucht* (O. Bilke-Hentsch, E. Gouzoulis-Mayfrank, & M. Klein, Hrsg.; 1. Aufl.). W. Kohlhammer GmbH. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-031774-1>
- Netflix Inc. (2013). *Netflix Declares Binge Watching is the New Normal*. PR Newswire. <https://www.prnewswire.com/news-releases/netflix-declares-binge-watching-is-the-new-normal-235713431.html>
- Ort, A., Wirz, D.S., & Fahr, A. (2021). Is binge-watching addictive? Effects of motives for TV series use on the relationship between excessive media consumption and problematic viewing habits. *Addictive Behaviors Reports*.
- Panda, S., & Pandey, S. C. (2017). Binge watching and college students: Motivations and outcomes. *Young Consumers, 18*(4), 425–438. <https://doi.org/10.1108/YC-07-2017-00707>
- Paschke, K., Cloes, J.-O., & Thomasius, R. (2023). Res@t: Resource-Strengthening Training for Adolescents with Problematic Digital-Media Use and their Parents. *SUCHT, 69*(2), 75–85. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000810>
- Paschke, K., Napp, A.-K., & Thomasius, R. (2022). Applying ICD-11 criteria of Gaming Disorder to identify problematic video streaming in adolescents: Conceptualization of a new clinical phenomenon. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Rammstedt, B., Kemper, C. J., Klein, M. C., Beierlein, C., & Kovaleva, A. (2014). Big Five Inventory (BFI-10). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*. <https://doi.org/10.6102/ZIS76>
- Reinecke, L. (2016). Mood Management Theory. In P. Rössler, C. A. Hoffner, & L. Zoonen (Hrsg.), *The International Encyclopedia of Media Effects* (1. Aufl., S. 1–13). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0085>

- Richard, A., & Plante, C. N. (2023). Are you still watching? Antecedents and outcomes of binge-watching. *Psychology of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000487>
- Riddle, K., Peebles, A., Davis, C., Xu, F., & Schroeder, E. (2018). The addictive potential of television binge watching: Comparing intentional and unintentional binges. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 589–604. <https://doi.org/10.1037/ppm0000167>
- Satow, L. (2024). *SCI. Stress- und Coping-Inventar (2., überarbeitete und neunormierte Version)*. <https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.14079>
- Schneider, E. E., Schönfelder, S., Domke-Wolf, M., & Wessa, M. (2020). Measuring stress in clinical and nonclinical subjects using a German adaptation of the Perceived Stress Scale. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 173–181. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.004>
- Sigre-Leirós, V., Billieux, J., Mohr, C., Maurage, P., King, D. L., Schimmenti, A. et al. (2023). Binge-watching in times of COVID-19: A longitudinal examination of changes in affect and TV series consumption patterns during lockdown. *Psychology of Popular Media*, 12(2), 173–185. <https://doi.org/10.1037/ppm0000390>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., & Lizińczyk, S. (2021). Impulsivity and Difficulties in Emotional Regulation as Predictors of Binge-Watching Behaviours. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 743870. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.743870>
- Statista Market Insights. (2023). Video-Streaming (SVoD)—Deutschland | Marktprognose. *Statista*. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/outlook/dmo/digitale-medien/video-on-demand/video-streaming-svod/deutschland> [abgerufen am 26.06.2024]
- Steins-Loeber, S., Reiter, T., Averbek, H., Harbarth, L., & Brand, M. (2020). Binge-Watching Behaviour: The Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *European Addiction Research*, 26(3), 141–150. <https://doi.org/10.1159/000506307>
- Streiner, D. L. (2003). Starting at the Beginning: An Introduction to Coefficient Alpha and Internal Consistency. *Journal of Personality Assessment*, 80(1), 99–103. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8001_18
- Stromer, W. (2023). Perioperative Schmerztherapie bei opioidabhängigen und opioidabstinenten Patient:innen. *Anästhesie Nachrichten*, 5(4), 277–286. <https://doi.org/10.1007/s44179-023-00172-9>

- Tóth-Király, I., Bóthe, B., Tóth-Fáber, E., Hága, G., & Orosz, G. (2017). Connected to TV series: Quantifying series watching engagement. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 472–489. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.083>
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R., Miller, J. D., & Reynolds, S. K. (2005). Validation of the UPPS impulsive behaviour scale: A four-factor model of impulsivity. *European Journal of Personality*, 19(7), 559–574. <https://doi.org/10.1002/per.556>
- Wölfling, K., Müller, K. W., Gíralt, S., & Beutel, M. E. (2011). Emotionale Befindlichkeit und dysfunktionale Stressverarbeitung bei Personen mit Internetsucht. *SUCHT*, 57(1), 27–37. <https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000081>
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.
- Xie, X., Gai, X., & Zhou, Y. (2019). A meta-analysis of media literacy interventions for deviant behaviors. *Computers & Education*, 139, 146–156. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.05.008>

Anhang

Anhang A

Angepasste Items des STREDIS-A an das Erwachsenenalter

1. Ich nutze Streaming-Dienste häufig öfter und länger, als ich mir vornehme.
2. Ich kann oft nicht aufhören, Streaming-Dienste zu nutzen, obwohl ich es vernünftigerweise besser aufhören sollte.
3. Ich verfolge oft keine Interessen außerhalb der digitalen Welt, weil ich lieber Streaming-Dienste nutzen möchte. Zum Beispiel treffe ich keine Freunde oder Freundinnen in der wirklichen Welt, besuche keinen Verein, mache keinen Sport oder Musik oder lese nicht mehr wegen des Streamens.
4. Ich vernachlässige oft alltägliche Aufgaben, weil ich lieber Streaming-Dienste nutzen möchte. Damit gemeint sind Aufgaben wie Einkaufen, Putzen, Ordnung halten, Pflichten für Schule/Universität/Ausbildung/Beruf.
5. Ich nutze weiter Streaming-Dienste, selbst wenn ich dadurch Stress mit anderen bekomme. Gemeint sind Konflikte z.B. mit Angehörigen, Freund:innen, Partner:innen, Vorgesetzten etc. durch das Streamen.
6. Ich nutze Streaming-Dienste weiter, obwohl der Job bzw. die Ausbildung oder das Studium darunter leidet. Zum Beispiel komme ich wegen des Streamings zu spät, mache im Unterricht nicht mit, lerne weniger und bereite mich weniger auf Klausuren vor und bekomme schlechte Noten.
7. Durch die Nutzung von Streaming-Diensten vernachlässige ich mein Aussehen, meine Körperpflege und/oder meine Gesundheit. Zum Beispiel schlafe ich durch das Streamen weniger, ernähre mich ungesund und bewege mich kaum.
8. Durch die Nutzung von Streaming-Diensten gefährde ich wichtige Kontakte oder habe diese bereits verloren. Hierzu zählen Kontakte mit Partner:innen, Freund:innen, Bekannten oder Familie.
9. Durch die Nutzung von Streaming-Diensten erlebe ich Nachteile im Job bzw. in der Ausbildung/im Studium. Zum Beispiel habe ich durch das Streamen schlechtere Noten, ich habe keinen Abschluss oder Ausbildungs-/Studienplatz bekommen, habe ein schlechtes Arbeitszeugnis oder eine Abmahnung/Kündigung erhalten.
10. Es folgt nun eine sehr wichtige Frage, um einzuschätzen, wie häufig Sie im Zusammenhang mit Streaming-Diensten im letzten Jahr Schwierigkeiten hatten. Wie häufig hatten Sie im letzten Jahr die in den Aussagen 1 bis 9 beschriebenen Konflikte oder

Schwierigkeiten wegen der Nutzung von Streaming Diensten? Kam das nur an einzelnen Tagen vor, gab es längere Phasen von Wochen oder Monaten oder war das nahezu täglich?

11. Erleben Sie die unter 1 bis 9 genannten Probleme, Konflikte und Schwierigkeiten durch die Nutzung von Streaming-Diensten seit mindestens einem Jahr?

12. Hatten Sie solch längere Phasen mit Problemen, Konflikten oder Schwierigkeiten wegen der Nutzung von Streaming-Diensten häufiger oder kam das nur einmal vor?

13. Wie lange dauerte eine solche Phase, in der Sie über einen längeren Zeitraum Probleme, Konflikte oder Schwierigkeiten wegen Ihrer Nutzung von Streaming-Diensten hatten, maximal an?

Anhang B

Begrüßungstext der Onlineumfrage

Vielen lieben Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen und bei dieser Umfrage im Rahmen meiner Bachelorarbeit teilnehmen möchten. Bitte lesen Sie sich die folgenden Informationen und die Datenschutzerklärung aufmerksam durch. Wenn Sie einverstanden sind und an der Umfrage teilnehmen möchten, klicken Sie bitte auf "Weiter".

Wichtig: Im Folgenden ist von der "Nutzung von Streaming-Diensten" und "TV-Serien" die Rede. Damit gemeint sind jedoch explizit nicht nur online gestreamte Serien z.B. bei Netflix, Disney + oder Amazon Prime, sondern auch Dokumentationen, YouTube Videos oder andere passiv angeschaute Clips, Filme, Shows, Reality TV Folgen etc., die online oder auch offline auf Datenträgern wie DVD's oder Blu-ray Discs angeschaut werden.

Die eingesetzten Erhebungsinstrumente sind validierte Verfahren, die von verschiedenen Autoren erstellt wurden. Teilweise wird in diesen Verfahren keine geschlechtergerechte Sprache verwendet, auch wenn alle Geschlechter angesprochen werden sollen.

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen abgebrochen werden.

Der Zeitaufwand beträgt ca. 10 Minuten.

Datenschutzerklärung

Datenschutzrechtliche Aufklärung und Einwilligung inkl. Information gem. Art. 13 EU-DSGVO

Demographische Daten, die im Rahmen dieses Forschungsvorhabens erhoben werden (z. B. Alter oder Geschlecht), dienen der deskriptiv statistischen Analyse des Datensatzes und der Überprüfung der Teilnahme Kriterien. Weitere, nachfolgende Analysen erfolgen auf Basis eines anonymisierten Datensatzes. Ein Rückschluss auf Ihre Person ist nicht mehr möglich. Die Analyse der Daten erfolgt anhand von sogenannten Gruppenstatistiken. Individuelle Messwerte sind für die Fragestellung nicht relevant.

Verwendung der Daten: Die Ergebnisse dieser Studie können im Rahmen von Lehr- und Forschungszwecken (z. B. Abschlussarbeiten) veröffentlicht werden. Dies geschieht in anonymisierter Form, d.h. ohne dass die Daten einer spezifischen Person zugeordnet werden können.

Rechtsgrundlage und Widerruf: Die Rechtsgrundlage zur Verarbeitung der genannten personenbezogenen Daten bildet die Einwilligung gemäß Art. 6 (1) Buchstabe a EU-DSGVO am Ende dieses Dokuments. Sie haben das Recht, jederzeit die datenschutzrechtliche Einwilligung zu widerrufen. Durch den Widerruf wird die Rechtmäßigkeit, der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Eine Löschung Ihrer Daten

kann jederzeit – bzw. so lange eine eindeutige Zuordnung Ihrer Person zu Ihren Daten möglich ist – beauftragt werden. Nehmen Sie dazu Kontakt mit der verantwortlichen Studienleitung auf. Ihnen entstehen durch den Widerruf keinerlei Nachteile.

Verantwortliche Leitung des Forschungsvorhabens: Bei Fragen zum Forschungsvorhaben oder wenn Sie Ihr Recht zum Widerruf in Anspruch nehmen wollen, wenden Sie sich bitte an: Hannah Bieker (hannah.bieker@pfh.de)

Endnachricht der Onlineumfrage

Vielen Dank für die Teilnahme an der Umfrage!

Ihre Angaben wurden gespeichert und Sie können das Fenster nun schließen. Bei Fragen oder Anregungen melden Sie sich gerne per Mail unter hannah.bieker@pfh.de

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie die Umfrage an Freunde und Bekannte weiterleiten könnten. Vielen lieben Dank!

Anhang C

Lagemaße der Variablen nach Geschlecht

	weiblich (n=155)				männlich (n=59)				divers (n=2)	
	Mittelwert	SD	min - max	Mittelwert	SD	min - max	Mittelwert	SD	min - max	SD
Alter	35.91	14.10	18 - 69	36.59	14.15	20 - 70	28.5	0.71	28 - 29	
Häufigkeit BW	4		0 - 6	4		0 - 6	6		6 - 6	
Episoden	2.82	1.49	1 - 11	2.76	1.13	1 - 7	3.5	0.71	3 - 4	
Geplantes vs. ungeplantes BW	2		1 - 3	2		1 - 3	2		1 - 3	
Kognitiv-behaviorale Symptome	3.47	2.34	0 - 10	3.69	2.52	0 - 10	1.5	2.12	0 - 3	
Negative Konsequenzen	2.26	2.73	0 - 12	2.71	3.34	0 - 12	6.00	2.83	4 - 8	
Dringlichkeit	2.31	0.80	1 - 5	2.57	0.95	1 - 5	3.75	1.77	2.5 - 5	
LPR	3.68	0.76	1 - 5	3.67	0.69	2 - 5	3.25	0.35	3 - 3.5	
LPE	3.81	0.71	1.5 - 5	3.67	0.73	2 - 5	2.5	0.00	2.5 - 2.5	
Risikobereitschaft	2.87	0.85	1 - 5	3.36	0.95	1 - 5	4.00	0.00	4 - 4	
Impulsivität	2.42	0.50	1.25 - 4	2.65	0.59	1.25 - 4	3.5	0.35	3.25 - 3.75	
Hilfslosigkeit	16.97	4.7	8 - 29	15.15	4.49	8 - 26	22.5	7.78	17 - 28	
Selbstwirksamkeit	14.23	2.46	9 - 20	14.29	2.59	9 - 20	11.00	7.07	6 - 16	

Fortsetzung

	weiblich (n = 155)			männlich (n = 59)			divers (n = 2)		
	Mittelwert	SD	min - max	Mittelwert	SD	min - max	Mittelwert	SD	min - max
Stressempfinden	26.74	6.59	13 - 41	24.86	6.43	13 - 41	35.50	14.85	25 - 46
Positives Denken	6.64	1.64	1 - 9	7.00	1.44	3 - 9	5.00	1.41	4 - 6
Aktive Stressbewältigung	7.00	1.59	2 - 9	6.64	1.73	4 - 9	7.00	1.41	6 - 8
Soziale Unterstützung	7.70	1.28	3 - 9	6.93	1.75	1 - 9	7.00	2.83	5 - 9
Halt im Glauben	5.69	1.55	2 - 9	5.08	1.61	2 - 9	5.00	0.00	5 - 5
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	4.46	1.42	3 - 9	4.49	1.41	3 - 9	6.5	0.71	6 - 7
Adaptive Stressbewältigung	6.76	0.95	3.5 - 9	6.42	0.91	4.75 - 8.75	6.00	1.41	5 - 7
Coping/Eskapismus	16.48	4.93	8 - 29	16.14	5.05	8 - 32	16.50	2.12	15 - 18
Enrichment	10.34	3.25	5 - 19	10.56	3.37	5 - 19	10.00	1.41	9 - 11
Emotional Enhancement	11.81	3.4	5 - 20	11.73	3.42	5 - 18	12.50	2.12	11 - 14
Social	6.12	2.21	4 - 13	6.73	2.13	4 - 11	8.00	4.24	5 - 11

Anhang D

Lagemaße der Variablen nach Altersgruppen

	18-36 Jahre (n=151)			37-54 Jahre (n=26)			55-70 Jahre (n=37)		
	Mittelwert	SD	Range	Mittelwert	SD	Range	Mittelwert	SD	Range
Häufigkeit BW	5		0 - 6	4		3 - 6	3		0 - 6
Episoden	3.01	1.48	1 - 11	2.69	1.19	1 - 6	2.11	0.91	1 - 4
Geplantes vs ungeplantes BW	2		1 - 3	2.5		1 - 3	2		1 - 3
Kognitiv-behaviorale Symptome	4.09	2.28	0 - 10	2.96	2.18	0 - 10	1.51	1.73	0 - 8
Negative Konsequenzen	2.92	2.99	0 - 12	1.38	1.98	0 - 8	1.03	2.58	0 - 12
Dringlichkeit	2.52	0.87	1 - 5	2.4	0.81	1 - 4	1.89	0.69	1 - 4.5
LPR	3.67	0.73	1 - 5	3.62	0.74	2.5 - 5	3.73	0.79	2 - 5
LPE	3.67	0.72	2 - 5	3.83	0.75	2.5 - 5	4.12	0.64	1.5 - 5
Risikobereitschaft	3.14	0.92	1 - 5	2.96	0.81	1 - 4	2.55	0.78	1 - 5
Impulsivität	2.58	0.53	1.38 - 4	2.48	0.56	1.25 - 3.62	2.15	0.46	1.25 - 3.88
Hilfflosigkeit	17.13	4.53	9 - 28	15.54	4.18	8 - 23	14.73	5.58	8 - 29
Selbstwirksamkeit	13.90	2.49	6 - 20	15.12	2.5	10 - 20	15.00	2.55	10 - 20
Stressempfinden	27.23	6.36	14 - 46	24.42	6.26	13 - 35	23.73	7.61	13 - 41
Positives Denken	6.70	1.52	3 - 9	6.73	1.43	4 - 9	6.76	1.99	1 - 9

Fortsetzung

	18-36 Jahre (n=151)			37-54 Jahre (n=26)			55-70 Jahre (n=37)		
	Mittelwert	SD	min – max	Mittelwert	SD	min – max	Mittelwert	SD	min – max
Aktive Stressbewältigung	6.70	1.66	2 - 9	7.31	1.67	3 - 9	7.54	1.19	4 - 9
Soziale Unterstützung	7.58	1.49	1 - 9	7.69	1.35	4 - 9	7.11	1.22	4 - 9
Halt im Glauben	5.38	1.53	2 - 9	5.81	1.39	2 - 9	5.92	1.88	2 - 9
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	4.35	1.36	3 - 9	4.81	1.58	3 - 7	4.89	1.49	3 - 9
Adaptive Stressbewältigung	6.59	0.95	4.25 - 9	6.88	0.85	5 - 8.5	6.83	1.04	3.5 - 8.5
Coping/Eskapismus	17.40	4.92	8 - 32	15.08	3.8	9 - 21	13.22	4.33	8 - 25
Enrichment	10.58	3.28	5 - 19	10.23	3.33	5 - 16	9.62	3.1	5 - 16
Emotional Enhancement	12.17	3.15	5 - 20	11.73	3.7	5 - 19	10.16	3.68	5 - 18
Social	6.48	2.28	4 - 13	6.12	2.14	4 - 11	5.62	1.74	4 - 10

Anhang E**Korrigierte p-Werte nach der Bonferroni-Holm-Methode****Anhang E1: Gesamtstichprobe**

Modell	Wert	p-Wert alt	p-Wert korrigiert
1	F-Statistik	1.245e-10	<.001
	Konstante	0.7207	.74
	Regressionskoeffizient Impulsivität	9.63e-08	<.001
	Regressionskoeffizient Stressempfinden	0.0734	.2202
	Regressionskoeffizient Adaptive Stressbewältigung	0.37	.74
2	F-Statistik	2.315e-05	<.001
	Konstante	<2e-16	<.001
	Regressionskoeffizient Impulsivität	0.00437	.01748
	Regressionskoeffizient Stressempfinden	5.85e-11	<.001

Anhang E2: Gruppe „unproblematisches BW“

Modell	Wert	p-Wert alt	p-Wert korrigiert
3	F-Statistik	5.59e-07	<.001
	Konstante	0.3860	>.999
	Regressionskoeffizient Impulsivität	6.04e-06	<.001
	Regressionskoeffizient Stressempfinden	0.0334	.42211
	Regressionskoeffizient Adaptive Stressbewältigung	0.8631	.853
4	F-Statistik	2.007e-11	<.001
	Konstante	<2e-16	<.001
	Regressionskoeffizient Impulsivität	0.0853	.853
	Regressionskoeffizient Stressempfinden	6.3e-10	<.001

Anhang E3: Korrelationen Gruppe „unproblematisches BW“

Variable 1	Variable 2	p-Wert alt	p-Wert korrigiert
Impulsivität	Positives Denken	0.75	>.999
	Aktive Stressbewältigung	9.278e-09	<.001
	Soziale Unterstützung	0.2349	>.999
	Halt im Glauben	0.5299	>.999
	Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	0.07163	.78793
	Medienfokussiertes Coping	4.596e-05	<.001
Stressempfinden	Positives Denken	1.267e-09	<.001
	Aktive Stressbewältigung	6.643e-06	<.001
	Soziale Unterstützung	0.0103	.1545
	Halt im Glauben	0.01058	.1545
	Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	0.1034	.853
	Medienfokussiertes Coping	7.636e-10	<.001

kognitiv- behaviorale Symptome durch VS	Positives Denken	0.3827	> .999
	Aktive Stressbewältigung	2.5e-05	< .001
	Soziale Unterstützung	0.03247	.42211
	Halt im Glauben	0.4805	> .999
	Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	0.6671	> .999
	Medienfokussiertes Coping	2.054e-06	< .001

Anhang E4: Korrelationen Gruppe „problematisches BW“

Variable 1	Variable 2	p-Wert alt	p-Wert korrigiert
Impulsivität	Positives Denken	0.0008633	.0158976
	Aktive Stressbewältigung	0.06626	.92764
	Soziale Unterstützung	0.2926	> .999
	Halt im Glauben	0.09859	> .999
	Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	0.5371	> .999
	Medienfokussiertes Coping	0.08832	> .999
Stressempfinden	Positives Denken	0.005404	.086464
	Aktive Stressbewältigung	0.03342	.5013
	Soziale Unterstützung	0.1736	> .999
	Halt im Glauben	0.5517	> .999
	Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	0.4022	> .999
	Medienfokussiertes Coping	0.3828	> .999
kognitiv- behaviorale Symptome durch VS	Positives Denken	0.6938	> .999
	Aktive Stressbewältigung	0.5064	> .999
	Soziale Unterstützung	0.09685	> .999
	Halt im Glauben	0.3194	> .999
	Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	0.001912	.032504
	Medienfokussiertes Coping	0.661	> .999

Anhang E5: Post-hoc Test Gesamtstichprobe

Modell	Wert	p-Wert alt	p-Wert korrigiert
Selbstwirksamkeit	F-Statistik	0.00001602	< .001
	Konstante	> .999	> .999
	Regressionskoeffizient Selbstwirksamkeit	0.00016	< .001

Anhang E6: Post-hoc Tests Gruppe „unproblematisches BW“

Modell	Wert	p-Wert alt	p-Wert korrigiert
Kontrollverlust ~ Stressbewältigung	F-Statistik	2.067e-08	< .001
	Konstante	> .999	> .999
	Regressionskoeffizient Aktive Stressbewältigung	0.000334	< .001
Aktive Stressbewältigung ~ Impulsivität	Regressionskoeffizient Medienfokussiertes Coping	2.69e-05	< .001
	F-Statistik	9.278e-09	< .001
	Konstante	< 2.2e-16	< .001
Positives Denken ~ Stressempfinden	Regressionskoeffizient Impulsivität	8.834e-08	< .001
	F-Statistik	1.267e-9	< .001
	Konstante	< 2e-16	< .001
Aktive Stressbewältigung ~ Stressempfinden	Regressionskoeffizient Stressempfinden	1.27e-09	< .001
	F-Statistik	6.643e-06	< .001
	Konstante	< 2e-16	< .001
Medienfokussiertes Coping ~ Stressempfinden	Regressionskoeffizient Stressempfinden	6.64e-06	< .001
	F-Statistik	7.636e-10	< .001

Anhang F

Korrelationsmatrix

	Gruppe „unproblematisches BW“ (n = 190)			Gruppe „problematisches BW“ (n = 26)		
	Impulsivität	Stressempfinden	Kognitiv-behaviorale Symptome	Impulsivität	Stressempfinden	Kognitiv-behaviorale Symptome
Positives Denken	-.02	-.42***	-.06	-.50*	-.42	-.06
Aktive Stressbewältigung	-.40***	-.32***	-.30***	-.29	-.33	-.11
Soziale Unterstützung	-.09	-.19	.16	-.16	-.20	-.25
Halt im Glauben	-.09	-.19	-.05	-.26	-.09	-.16
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	.13	.12	-.03	.09	.17	-.46*
Medienfokussiertes Coping	.29***	.43***	.34***	-.45	.13	-.07

Anmerkungen: * p < .05; ** p < .01; *** p < .001; Korrelationsberechnungen in der Gruppe „problematisches BW“ wurden mittels Stuart Kendall Tau C durchgeführt

Anhang G**Statistische Kennwerte der Modelle zur Überprüfung des Zusammenhangs von Stressempfinden und ausgewählten Stressbewältigungsstrategien****Anhang G1**

Kriterium	Prädiktor	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
		Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta	t-Wert	p-Wert
Positives Denken	(Konstante)	9.29	0.40		23.11	<.001
	Stressempfinden	-0.10	0.02	-0.42	-6.39	<.001

Anmerkung: $F(1,188) = 40.84$, $p\text{-Wert(korr.)} < .001$; R-Quadrat = 0.1785; Standardschätzfehler = 1.39; Schätzung der Regressionskoeffizienten mittels Newey-West-Schätzer korrigiert

Anhang G2

Kriterium	Prädiktor	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten		
		Regressionskoeffizient B	Standardfehler	Beta	t-Wert	p-Wert
Aktive Stressbewältigung	(Konstante)	9.01	0.44		20.55	<.001
	Stressempfinden	-0.08	0.02	-0.32	-4.64	<.001

Anmerkung: $F(1,188) = 21.49$, $p\text{-Wert(korr.)} < .001$; R-Quadrat = 0.1026; Standardschätzfehler = 1.51

Anhang G3

Kriterium	Prädiktor	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte Koeffizienten Beta	99%-Konfidenzintervall	
		Regressionskoeffizient B	Standardfehler		untere Grenze	obere Grenze
Medienfokuss. Stressbewältigung	(Konstante)	7.90	1.31		4.40	11.21
	Stressempfinden	0.31	0.05	0.43	0.18	0.45

Anmerkung: $F(1,188) = 42.05$, $p\text{-Wert(korr.)} < .001$; R-Quadrat = 0.1828; Standardschätzfehler = 4.45; die Werte der Regressionskoeffizienten wurden in 1000 Bootstrap-Stichproben getestet und korrigiert

Selbständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen oder anderen Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Hamburg, 27.06.2024

Hannah Bieker

Ort, Datum, Unterschrift