

Sozialwissenschaftliche Evaluation: Zusammenhänge zwischen Internet- abhängigkeit, Stressempfinden, Achtsamkeit und Wohlbefinden

Abstract

Der Nachweis, dass Achtsamkeitsmeditationen Gesundheit und Wohlbefinden fördern, ist bereits Ergebnis zahlreicher Studien. Das vorliegende Kapitel untersucht, ob Zusammenhänge zwischen Internetabhängigkeit, Stressempfinden und Achtsamkeit bestehen und inwieweit sich Wechselwirkungen mit dem allgemeinen Wohlbefinden beobachten lassen. Es geht der Frage nach, ob Maßnahmen zur intendierten Stressbewältigung auch zur Reduzierung einer zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Nutzung des Internets beitragen können. Zu diesem Zweck wird in dieser Studie die Korrelationen zwischen Achtsamkeit und Stressempfinden sowie deren Wirkung auf Wohlbefinden und Internetabhängigkeit empirisch analysiert. Im Rahmen einer Querschnittsuntersuchung wurden Teilnehmer:innen an den im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* entwickelten Veranstaltungsformaten Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST®, 13 × 90 Minuten zuzüglich 240 Minuten Achtsamkeitsnachmittag) und Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET®) befragt. Genutzt wurden standardisierte Fragebogenkonstrukte (FFA-14, PSS-10, CIUS-14, WHO-5). Die Zusammenhangsanalyse bestätigt, dass ein hohes Stressempfinden eine Internetabhängigkeit begünstigen kann. Insofern sind achtsamkeitsfördernde Maßnahmen zur Stressreduktion geeignet, einer zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Nutzung des Internets entgegenzuwirken.

1. Theoretischer Hintergrund und Forschungsfrage

Das Internet ist für viele Menschen zu einem nicht mehr wegzudenkenden Lebensbestandteil geworden. Die zunehmende Zeit, die Menschen in der Onlinewelt verbringen, birgt allerdings auch Gefahren, die nicht nur in eine Vernachlässigung anderer Lebensbereiche münden, son-

dern auch zu Abhängigkeiten führen können. Die repräsentative PIN-TA-Studie des Bundesgesundheitsministeriums (vgl. Rumpf et al. 2013) geht von einer geschätzten Prävalenz von 1,5 Prozent der Bevölkerung für das Vorliegen einer Internetabhängigkeit aus, die allerdings bei jüngeren Altersgruppen deutlich höher ausfällt, sogar bis zu 8,6 Prozent bei weiblichen Jugendlichen. Die Studie führt weiterhin aus, dass ein problematischer Internetgebrauch bei durchschnittlich 4,6 Prozent der Befragten auftritt und wiederum hohe Raten von bis 17,2 Prozent bei Mädchen in der Altersgruppe von 14 bis 16 Jahren erreichen kann. Kuss/Griffiths/Binder (vgl. 2013) untersuchten Studierende einer Universität in England und fanden heraus, dass 3,2 Prozent der Befragten klinisch signifikante Internetabhängigkeiten aufwiesen.

Die problematische Internetnutzung und Internetabhängigkeit sind somit Phänomene, die immer häufiger und vor allem bei jüngeren Personen anzutreffen sind. Der Rückzug in die virtuelle Welt dient dabei oftmals der Problemverdrängung bzw. der scheinbaren Stressreduktion. So identifizierten beispielsweise Hou et al. (vgl. 2017) einen Zusammenhang zwischen Stressempfinden und der problematischen Nutzung sozialer Medien. Canale et al. (vgl. 2019) zeigten in ihrer Studie auf, dass Stressanfälligkeit einen Faktor darstellt, der die abusive Nutzung von Onlinespielen begünstigt. Deatherage/Servaty-Seib/Aksoz (vgl. 2014) stellten in ihrer Untersuchung von College-Schüler:innen fest, dass vor allem Mädchen Stress mit einer intensiveren Internetnutzung kompensieren.

Insofern scheint Stressempfinden ein nicht zu vernachlässigender Auslöser problematischer Internetnutzung und Internetabhängigkeit zu sein. Müller und Wölfling (vgl. 2011) empfehlen, Stressvulnerabilität mit Methoden aus Stressbewältigungstrainings bzw. sozialen Kompetenztrainings zu bearbeiten. Konkret legen Gámez-Guadix und Calvete

(vgl. 2016) nahe, MBSR-basierte Interventionsmaßnahmen (vgl. Kabat-Zinn/Massion/Kristeller 1992) auch als protektiven Ansatz zur Verringerung des problematischen Internetgebrauchs bei Jugendlichen in Betracht zu ziehen. Tatsächlich belegen zahlreiche empirische Studien die positive Wirkung dieser Interventionsansätze auf Stressempfinden und Wohlbefinden, insbesondere bei Studierenden (vgl. Rosenzweig et al. 2003; Kang/Choi/Ryu 2009; Palmer/Rodger 2009; de Vibe et al. 2013; Felton/Coates/Christopher 2015; Gallego et al. 2015; Song/Lindquist 2015; Galante et al. 2018).

Vor diesem Hintergrund widmet sich das vorliegende Kapitel der Frage, inwieweit Zusammenhänge zwischen Internetabhängigkeit, Stressempfinden und Achtsamkeit bestehen. In ihm wird auch untersucht, ob Wechselwirkungen mit dem allgemeinen Wohlbefinden vorhanden sind. Als Internetabhängigkeit wird das Phänomen bezeichnet, das Internet in zwanghafter bzw. gesundheitsgefährdender Weise zu nutzen.

Im Rahmen einer empirischen Querschnittsuntersuchung wurden dazu Teilnehmer:innen an den Veranstaltungsformaten MBST® und MBET® des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* befragt. Die Auswertung der Daten soll Strukturen und Korrelationen aufdecken, auf deren Basis theoretische Kausalitäten formuliert werden, die abschließend in ein Pfadmodell münden. Im sich anschließenden Abschnitt 2 dieses Kapitels werden die für die Analyse verwendeten Messinstrumente sowie die Datenbasis vorgestellt. Abschnitt 3 erläutert die Ergebnisse der Datenauswertung. Abschnitt 4 fasst die Erkenntnisse zusammen und leitet Schlussfolgerungen ab.

2. Merkmale, Messinstrumente und Datenbasis¹

Bei der Zusammenhangsanalyse kommen wissenschaftliche Messinstrumente zum Einsatz, die umfangreich dokumentiert und validiert sind. Sie umfassen die nachstehenden Konstrukte, die mittels eines standardisierten, schriftlichen Erhebungsdesigns erfasst werden:

Achtsamkeit: FFA-14 nach Walach et al. (vgl. 2004)

Achtsamkeit wird im Rahmen der gegenwärtigen Analyse mittels der Kurzfassung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) ermit-

1 Die verwendete Methodik ähnelt dem Abschnitt 2 im vorangegangenen Kapitel (1.4), da beide Untersuchungen auf demselben Datensatz beruhen.

telt. Die Messung basiert auf einer Selbsteinschätzung, wobei unterschiedliche achtsamkeitsbezogene Aspekte, so etwa eine gegenwärtige und nicht-identifizierende Aufmerksamkeit, eine akzeptierende nicht-urteilende Haltung, ganzheitliches Annehmen sowie das prozesshafte und einsichtsvolle Verstehen unter einem FFA Generalfaktor subsumiert werden (vgl. Walach et al. 2004). Der Fragebogen enthält in seiner Kurzversion 14 Aussagen. Die Beurteilungen, inwieweit diese Aussagen zutreffen, werden auf einer Skala von 1 (fast nie) bis 4 (fast immer) codiert. Durch Addition wird ein Gesamtwert gebildet, der Werte zwischen 14 und 56 annehmen kann, wobei ein hoher Wert für eine hohe Achtsamkeit steht.

Internetabhängigkeit: CIUS-14 nach Meerkerk et al. (vgl. 2009)

Zur Erfassung einer zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Internetnutzung wurde die *compulsive internet use scale* (CIUS-14) nach Meerkerk et al. (vgl. 2009) verwendet. Dieses Messinstrument basiert auf insgesamt 14 Aussagen und eruiert mittels Selbsteinschätzung internetbezogene Störungen sowie riskante bzw. schädliche Nutzungsweisen, die mit negativen Folgen verbunden sind. Die Beurteilung der Aussagen erfolgt auf einer fünfstufigen Skala mit den Werten von 0 (nie) bis 4 (sehr oft). Der Summenwert aller 14 Aussagen liegt zwischen 0 und 56, wobei ein hoher Wert eine starke Internetabhängigkeit induziert.

Empfundene Stressbelastung (Stressempfinden):

PSS-10 nach Cohen/Kamarck/Mermelstein (vgl. 1983)

Die Messung der individuell wahrgenommenen Stressbelastung erfolgt unter Verwendung der *perceived stress scale* (PSS) nach Cohen/Kamarck/Mermelstein (vgl. 1983). Die Selbsteinschätzung der Stressbelastung umfasst zehn Aussagen, die auf das Ausmaß abzielen, in dem bestimmte Situationen innerhalb der vergangenen vier Wochen als unvorhersehbar, unkontrollierbar oder belastend wahrgenommen wurden. Die Beurteilungen der Aussagen sind auf einer fünfstufigen Skala von 0 (nie) bis 4 (sehr oft) codiert. Der Gesamtpunktwert ergibt sich aus der Addition der Einzelwerte, wobei die Codierung der Aussagen 4, 5, 7 und 8 vorher zu invertieren ist. Der Gesamtstresswert kann somit zwischen 0 und 40 variieren, wobei ein hoher Wert eine hohe empfundene Stressbelastung bedeutet. Nach Cohen/Kamarck/Mermelstein (vgl. ebd.) sind Werte um 13 als mittleres Stressniveau zu bewerten, ab einem Wert von 20 ist von einem hohen Stresslevel auszugehen.

Allgemeines Wohlbefinden:

WHO-5 gemäß der Psychiatric Research Unit (vgl. o.J.)

Zur Ermittlung des Wohlbefindens kam der WHO-5-Wohlbefindens-Index (vgl. Psychiatric Research Unit o.J.) zum Einsatz. Dieses Messinstrument besteht aus fünf einzelnen Aussagen, die mittels Selbstbeurteilung einzuschätzen sind. Bei jeder Aussage sind Werte von 0 bis 5 möglich. Durch Aufsummieren dieser Werte ergibt sich ein Gesamtwert von 0 bis 25, wobei ein niedriger Wert einem geringen subjektiven Wohlbefinden entspricht. Ein Wert kleiner als 13 ist gegebenenfalls ein Indikator für eine mögliche Depression.

Darüber hinaus wurden Kontrollvariablen erhoben, um zusätzliche Einflüsse auf die Zusammenhänge zwischen den vorgenannten Konstrukten feststellen zu können. Dazu gehört die Übungspraxis zur Achtsamkeit, d. h. die Anzahl der Tage pro Woche, an denen meditiert oder Achtsamkeitsübungen durchgeführt wurden, sowie die durchschnittliche Dauer der Übungen. Daraus wurde eine fünf Kategorien umfassende Variable abgeleitet, welche die Intensität des Übungsgeschehens operationalisiert: (1) Übungen an weniger als zwei Tagen oder weniger als zehn Minuten pro Tag, (2) Übungen an zwei Tagen mindestens zehn Minuten oder an drei Tagen zehn bis 30 Minuten, (3) Übungen an drei Tagen 30 bis 60 Minuten oder an mehr als drei Tagen zehn bis 30 Minuten, (4) Übungen an drei Tagen mehr als 60 Minuten oder an vier Tagen mehr als 30 Minuten, (5) Übungen an mehr als vier Tagen und mindestens 30 Minuten.

Zudem wurde als Kontrollvariable einbezogen, wie intensiv die Veranstaltungsteilnehmer:innen körperliche und sportliche Aktivitäten durchführen. Der Fragebogen orientierte sich hierbei an der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell« 2012 des Robert Koch-Institutes (vgl. 2014), um die Intensität der Betätigung zu messen. Die Befragten sollten dazu die Dauer ihrer körperlichen und sportlichen Aktivitäten in einer durchschnittlichen Woche angeben, wobei Antwortmöglichkeiten in Form einer fünfstufigen Skala vorgegeben waren: (0) keine sportliche Betätigung, (1) weniger als 1 Stunde in der Woche, (2) regelmäßig, 1 bis 2 Stunden in der Woche, (3) regelmäßig, 2 bis 4 Stunden in der Woche, (4) regelmäßig, mehr als 4 Stunden in der Woche. Soziodemographische Merkmale, wie das Geschlecht der Befragten und deren Beschäftigungsstatus (d.h. Hochschulmitarbeiter:in vs. Student:in) wurden als Kontrollvariablen in der Analyse ebenfalls berücksichtigt.

In die Auswertung fließen Daten einer Befragung von Veranstaltungsteilnehmer:innen an insgesamt zwölf MBST®- und sechs MBET®-Kursen ein, die im Zeitraum von April 2018 bis Juli 2019 an sechs thüringischen Hochschulen stattfanden. Die Fragebögen wurden am

jeweiligen Veranstaltungsende von den Dozent:innen ausgeteilt und nach dem Ausfüllen eingesammelt. Insgesamt liegen 247 Beobachtungen vor. Die Stichprobe setzt sich zusammen aus Angaben von 174 Studierenden (74,4 %) sowie 60 Mitarbeiter:innen (25,6 %). Unter den Befragten sind 57 Männer (24,4 %) und 177 Frauen (75,6 %), 13 Personen gaben kein Geschlecht an. Das Durchschnittsalter beträgt 29 Jahre (Standardabweichung [SD] = 9,7).

3. Ergebnisse der Zusammenhangsanalyse

Ziel der Querschnittsanalyse ist die Ableitung eines Zusammenhangsmodells, um insbesondere festzustellen, inwieweit Maßnahmen zur intendierten Stressbewältigung auch zur Reduzierung einer zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Nutzung des Internets beitragen können. Die Analyse beinhaltet zunächst eine deskriptive Darstellung der erhobenen Daten. Zur Identifikation von Zusammenhängen werden sodann bivariate Korrelationen durchgeführt und als Maß der Korrelationskoeffizient nach Pearson verwendet. Im Anschluss erfolgt eine

	n	M	SD	Median	min	max	mögliche Bandbreite
Internetabhängigkeit (CIUS-14)	243	15,6	9,2	15,0	0	41	0 – 56
Stressempfinden (PSS-10)	240	15,3	6,4	14,0	0	34	0 – 40
Achtsamkeit (FFA-14)	229	38,6	4,5	39,0	28	50	14 – 56
Wohlbefinden (WHO-5)	243	14,2	4,4	15,0	1	23	0 – 25
sportliche Aktivität	228	2,2	1,2	2,0	0	4	0 – 4
Achtsamkeitspraxis	245	1,8	1,1	2,0	0	4	0 – 4

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung; M: Median

Tabelle 1: Deskriptive Ergebnisse

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Internet-abhängigkeit						
Stress-empfinden	0,32***					
Achtsamkeit	-0,18**	-0,46***				
Wohlbefinden	-0,18**	-0,63***	0,47***			
sportliche Aktivität	-0,09	-0,11	0,12	0,30***		
Achtsamkeits-praxis	-0,25***	-0,10	0,18**	0,16*	0,14*	
Geschlecht (m=0, w=1)	-0,11	0,18**	-0,05	-0,06	-0,20**	0,11
Status (Stud.=0, Besch.=1)	0,36***	-0,01	-0,02	0,01	-0,11	0,07

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Tabelle 2: Darstellung der Korrelationskoeffizienten

multivariate Datenanalyse mit einer linearen Regression. Auf Basis der bis dahin gewonnenen Erkenntnisse erfolgt schließlich eine Modellbildung und -überprüfung anhand von Mediatoranalyse und Strukturgleichungsmodellanalyse.

Die Ergebnisse der deskriptiven Datenanalyse sind in Tabelle 1 dargestellt.

Tabelle 2 enthält als Ergebnis der bivariaten Korrelationsanalyse die Pearson-Korrelationskoeffizienten. Die statistisch signifikanten Zusammenhänge sind gekennzeichnet. Es ist zu erkennen, dass zwischen den betrachteten Größen vielfältige Wechselbeziehungen bestehen.

Um diese Zusammenhänge näher zu untersuchen und Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Variablen zu identifizieren, werden im Folgenden drei multivariate lineare Modelle postuliert, bei denen jeweils Internetabhängigkeit, Stressempfinden und Wohlbefinden als Regressanden (Kriteriumsvariablen) fungieren. Achtsamkeit wird in

	Internetabhängigkeit			Stressempfinden			Wohlbefinden		
	Beta	SE	t	Beta	SE	t	Beta	SE	t
Achtsamkeit	-0,11	0,14	-1,5	-0,15*	0,08	-2,5	0,20***	0,05	3,5
Internetab- hängigkeit				0,27***	0,04	4,6	0,10	0,03	1,6
Stress- empfinden	0,37***	0,12	4,6				-0,53***	0,04	-8,8
Wohl- befinden	0,14	0,18	1,6	-0,56***	0,09	-8,8			
sportliche Aktivität	-0,16*	0,53	-2,3	0,18**	0,32	3,0	0,33***	0,20	6,2
Achtsam- keitspraxis	-0,14*	0,56	-2,2	0,05	0,34	1,0	0,02	0,22	0,3
Geschlecht	-0,18**	1,37	-2,9	0,19***	0,81	3,5	0,12*	0,55	2,3
Status	-0,38***	1,35	-6,2	0,11*	0,88	2,0	0,12*	0,58	2,2
R2	0,30 (F=13,12***)			0,48 (F=26,94***)			0,51 (F=29,95***)		

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Tabelle 3: Multivariate Datenanalyse

jedem dieser Modelle als Regressor definiert, um dessen Einfluss darstellen zu können. Tabelle 3 enthält für jedes der drei Modelle die standardisierten Beta-Regressionskoeffizienten, die einerseits eine Aussage über die Richtung des Zusammenhangs, andererseits über dessen Stärke ermöglichen.

Wie Tabelle 3 zu entnehmen ist, existieren starke positive Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Wohlbefinden einerseits sowie zwischen sportlicher Aktivität und Wohlbefinden andererseits. Die empfundene Stressbelastung korreliert dagegen negativ mit dem Wohlbefinden. Zudem sind Achtsamkeit und empfundene Stressbelastung negativ miteinander korreliert. Zwischen einer bedenklischen Internetnutzung und der empfundenen Stressbelastung besteht ein positiver Zusammenhang, womit die Befunde aus der Li-

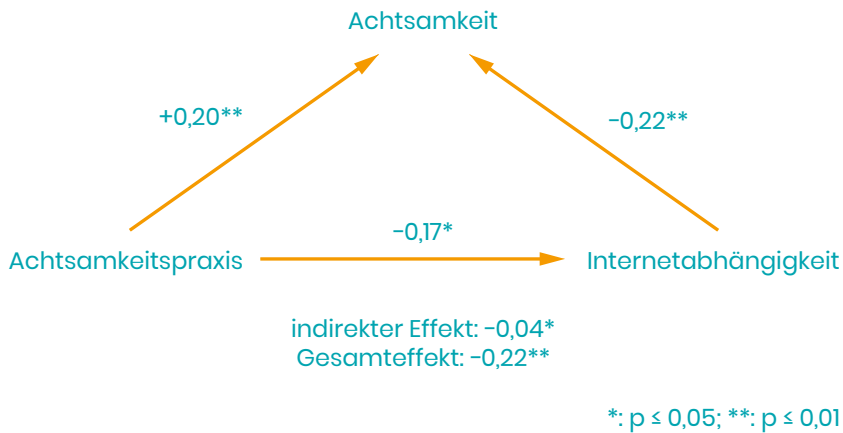


Abbildung 1: Mediatoranalyse

teratur bestätigt werden (vgl. Deatherage/Servaty-Seib/Aksoz 2014; Hou et al. 2017; Canale et al. 2019). Darüber hinaus ist keine Wechselwirkung zwischen Achtsamkeit und Internetabhängigkeit sowie Wohlbefinden und Internetabhängigkeit erkennbar. Auffallend ist außerdem, dass auch das Geschlecht einen Einfluss auf die empfundene Stressbelastung in der Weise hat, dass Frauen über eine signifikant höhere Stressbelastung berichten. Die Durchführung individueller Achtsamkeitsübungen (Achtsamkeitspraxis) korreliert positiv mit der Achtsamkeit, d.h., Teilnehmer:innen, die zu Hause regelmäßig und intensiv Achtsamkeitsübungen praktizierten, wiesen eine höhere Achtsamkeit auf.

Um im Weiteren detaillierter zu untersuchen, inwiefern Achtsamkeit und Achtsamkeitspraxis auf die Internetabhängigkeit wirken und welcher Einfluss dabei dem Stressempfinden zukommt, wurden zwei Mediatoranalysen durchgeführt. Die jeweiligen Ergebnisse sind in den Abbildungen 1 und 2 dargestellt.

Abbildung 1 ist zu entnehmen, dass die Intensität der Achtsamkeitspraxis sowohl einen negativen direkten als auch negativen indirekten Effekt auf eine Internetabhängigkeit hat. Es ist einerseits zu vermuten, dass mit einer Erhöhung der Achtsamkeit auch eine bewusstere Internetnutzung erfolgt (indirekter Effekt). Andererseits steht die Zeit, die für das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen aufgewendet wird, nicht mehr für eine übermäßige Internetnutzung zur Verfügung.

Abbildung 2 ist zu entnehmen, dass der zunächst identifizierte Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Internetnutzung (vgl. Tabelle 2) zwar als Gesamteffekt vorhanden ist, aber größtenteils auf einem

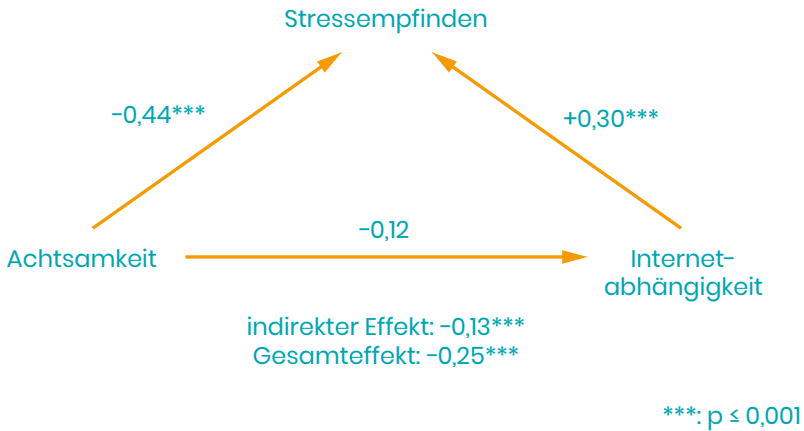


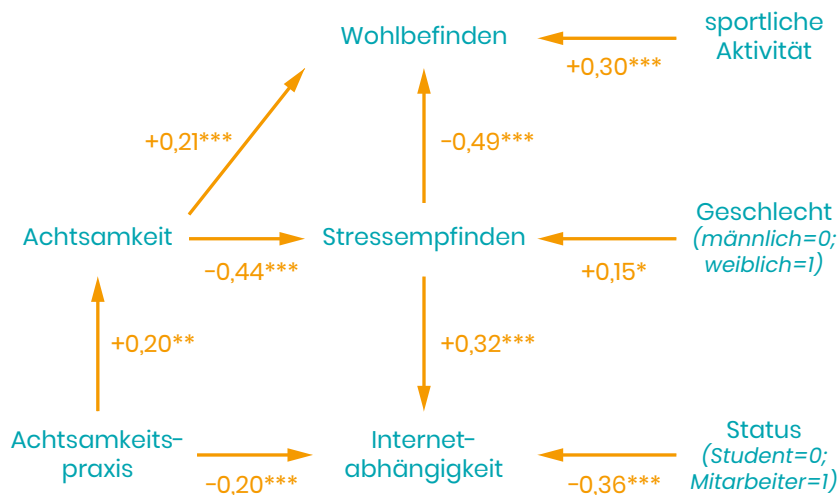
Abbildung 2: Mediatoranalyse 2

indirekten Effekt basiert. So bewirkt eine Erhöhung der Achtsamkeit eine Reduktion des Stressempfindens und diese wiederum geht mit der Reduzierung einer zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Internetnutzung einher.

Zusammenfassend wurden die identifizierten Zusammenhänge in ein Pfadmodell überführt, das in Abbildung 3 dargestellt ist. Die Ableitung kausaler Verbindungen erfolgte dabei theoriebasiert. Demzufolge sind für ein hohes Wohlbefinden eine geringe Stressbelastung, sportliche Aktivitäten sowie eine hohe Achtsamkeit entscheidend. Letztere wiederum trägt zur Verringerung einer empfundenen Stressbelastung bei (vgl. Rosenzweig et al. 2003; Kang/Choi/Ryu 2009; Palmer/Rodger 2009; de Vibe et al. 2013; Felton/Coates/Christopher 2015; Gallego et al. 2015; Song/Lindquist 2015; Galante et al. 2018). Die Durchführung von Achtsamkeitsübungen und ein geringeres Stressempfinden wirken einer zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Internetnutzung entgegen (Deatherage/Servaty-Seib/Aksoz 2014; Gámez-Guadix/Calvete 2016; Hou et al. 2017; Canale et al. 2019).

4. Schlussfolgerungen

Das vorliegende Kapitel beschäftigte sich mit den Zusammenhängen zwischen Internetabhängigkeit, empfundener Stressbelastung, Achtsamkeit und Wohlbefinden. Im Rahmen der Befragung von Teilnehmer:innen an den Veranstaltungsformaten MBST® und MBET® des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* wurden dabei die Merkmale Achtsamkeit und Stressempfinden sowie deren Wirkung auf Wohlbefinden



CFI: 0,955 / RMSEA: 0,071 / SRMR: 0,052

*: $p \leq 0,05$; **: $p \leq 0,01$; ***: $p \leq 0,001$

Abbildung 3: Pfadmodell

finden und Internetabhängigkeit in einem Pfadmodell empirisch untersucht. Die Zusammenhangsanalyse bestätigt, dass ein hohes Stressempfinden eine Internetabhängigkeit begünstigen kann. Achtsamkeit wiederum kann die empfundene Stressbelastung reduzieren und wirkt positiv auf das Wohlbefinden der Befragungsteilnehmer:innen.

Schlussfolgernd lässt sich postulieren, dass achtsamkeitsfördernde Maßnahmen zur Stressreduktion geeignet sind, den relevanter werdenden Phänomenen der problematischen Internetnutzung und Internetabhängigkeit entgegenzuwirken. Damit leistet diese Studie einen Beitrag zur Erforschung der Auswirkungen, die mit einer zunehmenden Digitalisierung der Gesellschaft einhergehen. Angesichts der enormen Bedeutung, die der Digitalisierung und Internetnutzung in heutiger Zeit zukommt, wird empfohlen, die Forschungsarbeiten zu diesen Themen weiter zu intensivieren, insbesondere mit Fokus auf ihre Folgen für Lebensgewohnheiten und Stress. Vor allem die Rolle von Achtsamkeitstechniken bei der Vorbeugung einer stressbedingten Internetabhängigkeit ist noch stärker wissenschaftlich zu analysieren. Darüber hinaus ist es naheliegend, die Problematik der zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Internetnutzung in speziellen MBSR-basierten Veranstaltungsformaten zu adressieren.

Schließlich ist zu beachten, dass das zugrundeliegende Studiendesign einige Limitationen aufweist. So basiert die Zusammenhangsanalyse auf Beobachtungen bei Proband:innen, die an MBST® und MBET® teilgenommen haben. Dies könnte zu einer Stichprobenverzerrung aufgrund von Selbstselektivität führen. Zudem handelt es sich um eine Querschnittsuntersuchung, bei der die zeitliche Relation der betrachteten Merkmale forschungsdesignbedingt keine Berücksichtigung fand. Eine höhere Aussagekraft wäre mit Längsschnittuntersuchungen sowie mit kontrollgruppenbasierten Studiendesigns (siehe Kapitel I.2 und I.3 in diesem Buch) und repräsentativen Stichprobenauswahlen zu erzielen.

Literatur

- Canale, Natale/Marino, Claudia/Griffiths, Mark D./Scacchi, Luca/Monaci, Maria Grazia/Vieno, Alessio (2019): »The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience«, in: *Journal of Behavioral Addictions* 8(1), S. 174–180, doi.org/10.1556/2006.8.2019.01.
- Cohen, Sheldon/Kamarck, Tom/Mermelstein, Robin (1983): »A Global Measure of Perceived Stress«, in: *Journal of Health and Social Behavior* 24(4), S. 385–396, doi.org/10.2307/2136404.
- De Vibe, Michael/Solhaug, Ida/Tyssen, Reidar/Friborg, Oddgeir/Rosenvinge, Jan H./Sørli, Tore/Bjørndal, Arild (2013): »Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students«, in: *BMC Medical Education* 13, 107, doi.org/10.1186/1472-6920-13-107.
- Deatherage, Scott/Servaty-Seib, Heather L./Aksoz, Idil (2014): »Stress, Coping, and Internet Use of College Students«, in: *Journal of American College Health* 62(1), S. 40.46, doi.org/10.1080/07448481.2013.843536.
- Felton, Tasha M./Coates, Lindsey/Christopher, John Chambers (2015): »Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress«, in: *Mindfulness* 6(2), S. 159–169, doi.org/10.1007/s12671-013-0240-8.
- Galante, Julieta/Dufour, Géraldine/Vainre, Maris/Wagner, Adam P./Stochl, Jan/Benton, Alice/Lathia, Neal/Howarth, Emma/Jones, Peter B. (2018): »A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial«, in: *The Lancet Public Health* 3(2), S. e72–e81, doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1.
- Gallego, José/Aguilar-Parra, José M./Cangas, Adolfo J./Langer, Álvaro I./Mañas, Israel (2015): »Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students«, in: *The Spanish Journal of Psychology* 17, E109, doi.org/10.1017/sjp.2014.102.
- Gámez-Guadix, Manuel/Calvete, Esther (2016): »Assessing the Relationship between Mindful Awareness and Problematic Internet Use among Adolescents«, in: *Mindfulness* 7(6), S. 1281–1288, doi.org/10.1007/s12671-016-0566-0.
- Hou, Xiang-Ling/Wang, Hai-Zhen/Guo, Cheng/Gaskin, James/Rost, Detlef H./Wang, Jin-Liang (2017): »Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage«, in: *Personality and Individual Differences* 109(4), S. 61–66, doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048.
- Kabat-Zinn, Jon/Massion, A.O./Kristeller, Jean/Peterson, Linda Gay/Fletcher, Kenneth E./Pbert, Lori/Lenderking, William R./Santorelli, Saki F. (1992): »Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders«, in: *American Journal of Psychiatry* 149(7), S. 936–943, doi.org/10.1176/ajp.149.7.936.
- Kang, Yune Sik/Choi, So Young/Ryu, Eunjung (2009): »The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea«, in: *Nurse Education Today* 29(5), S. 538–543, doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003.
- Kuss, Daria J./Griffiths, Mark D./Binder, Jens F. (2013): »Internet addiction in students: Prevalence and risk factors«, in: *Computers in Human Behavior* 29(3), S. 959–966, doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024.
- Meerkerk, Gert-Jan/Eijnden, Regina J.J.M. van den/Vermulst, Ad A./Garretsen, Henk (2009): »The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties«, in: *CyberPsychology & Behavior* 12(1), S. 1–6, doi.org/10.1089/cpb.2008.0181.
- Müller, Kai W./Wölfling, Klaus (2011): »Computerspiel- und Internetsucht: Diagnostik, Phänomenologie, Pathogenese und Therapie«, in: *Suchttherapie* 12(2), S. 57–63, doi.org/10.1055/s-0031-1275314.

- Palmer, Angèle/Rodger, Susan (2009): »Mindfulness, stress, and coping among university students«, in: *Canadian Journal of Counselling* 43(3), S. 198–212.
- Psychiatric Research Unit (Hg.; o.J.): »WHO-5 Questionnaires«, in: *psykiatri-regionh.dk*, o.D., psykiatri-regionh.dk/who-5/who-5-questionnaires/Pages/default.aspx [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Robert Koch-Institut (Hg.; 2014): *Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012«*, Berlin, rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/GEDA12.html [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Rosenzweig, Steven/Reibel, Diane K./Greeson, Jeffrey M./Brainard, George C./Mohammadreza, Hojat (2003): »Mindfulness-Based Stress Reduction Lowers Psychological Distress in Medical Students«, in: *Teaching and Learning in Medicine* 15(2), S. 88–92, doi.org/10.1207/S15328015TLM1502_03.
- Rumpf, Hans-Jürgen/Meyer, Christian/Kreuzer, Anja/John, Ulrich (2013): *Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit*, Greifswald/Lübeck, berlin-suchtpraevention.de/wp-content/uploads/2016/10/2011_PINTA-Studie.pdf [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Song, Yeongsuk/Lindquist, Ruth (2015): »Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students«, in: *Nurse Education Today* 35(1), S. 86–90, doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010.
- Voss, Andreas/Bogdanksi, Martin/Walther, Mario/Langohr, Bernd/Albrecht, Reyk/Seifert, Georg/Sandbothe, Mike (2022): »Mindfulness-Based Student Training Improves Vascular Variability Associated With Sustained Reductions in Physiological Stress Response«, in: *Frontiers in Public Health* 10, 863671, doi.org/10.3389/fpubh.2022.863671.
- Walach, Harald/Buchheld, Nina/Buttenmüller, Valentin/Kleinknecht, Norman/Grossman, Paul/Schmidt, Stefan (2004): »Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien«, in: Thomas Heidenreich/Johannes Michalak (Hg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*, Tübingen, S. 727–770.