

Tagebuch zur Reflexion der persönlichen Internetnutzung

Ziel

Diese Intervention zielt darauf ab, dass Studierende ihren persönlichen Umgang mit internetbasierten Aktivitäten (1) kritisch reflektieren, (2) diese Aktivitäten reduzieren sowie (3) gesundheitsförderliche Handlungsalternativen explorieren. Nach Ende der angeleiteten Intervention sollen die Studierenden die Vorteile eines bewussteren Umgangs mit diesen Aktivitäten erlebt haben und ihn dadurch auf lange Sicht eigenverantwortlich umsetzen. Langfristiges Ziel der Intervention ist, dem Leidensdruck, den die Studierenden durch diese Aktivitäten im Alltag erleben, entgegenzuwirken.

Theoretischer Hintergrund

Mit Smartphones, Tablets und anderen digitalen Endgeräten ist es heute von quasi überall möglich, auf das Internet zuzugreifen (Jin Jeong et al., 2020). Dabei ist in keiner anderen Altersgruppe die Internetnutzung so hoch wie bei Teenagern und jungen Erwachsenen (Anderson et al., 2017). In Deutschland ist seit 2018 die tägliche Nutzungszeit bei den 18- bis 29-Jährigen permanent gestiegen und liegt 2021 bei durchschnittlich 4,5 Stunden pro Tag (ARD/ZDF-Forschungskommission, 2022). Zu dieser Gruppe, den sogenannten Digital Natives (Prensky, 2001), gehört auch der Großteil der Studierenden. Jeden Tag greifen sie viele Male auf das Internet zu und benutzen es sowohl für studienbezogene wie für private Zwecke. Vorrangig nutzen Studierende (1) den E-Mail-Verkehr, (2) tauschen mittels Messaging-Diensten Nachrichten aus (z. B. WhatsApp, Telegram, Signal), (3) teilen oder konsumieren Inhalte über Social Media (z. B. TikTok, Instagram, Twitter, Facebook) und (4) streamen Musik oder Videos über verschiedene Streaming-Plattformen (z. B. Apple Music, Spotify, Netflix; Carbonell et al., 2018) – wobei die verschiedenen Anbieter in der Regel mehrere dieser Funktionen vereinen. Besonders jüngere Altersgruppen gelten daher als anfällig für die mit intensivem Internetkonsum assoziierten Folgen (Teo, 2013).

Wirkung und Problematik internetbasierter Aktivitäten

Die Internetnutzung ist nicht per se gut oder schlecht. Während zweifelsohne positive Auswirkungen existieren, auch für Studierende (Karataş, 2018; Singh & Samah, 2018), können internetbasierte Aktivitäten ebenso schädigende Wirkung haben (Diomidous et al., 2016). Diese Effekte variieren je nach Art der Inhalte, der Häufigkeit, Dauer sowie Intention des Konsums (Boer et al., 2022). So kann intensive Social-Media-Nutzung mit verringertem Wohlbefinden einhergehen (Kross et al., 2013; Wirtz et al., 2021) und Stress verursachen (Pontes et al., 2018). Im pathologischen Spektrum wurden Zusammenhänge zwischen problematischer Internetnutzung und Depression, Ängstlichkeit, Sozialer Phobie sowie Einsamkeit aufgezeigt (Elhai et al., 2017; Keles et al., 2020). Weitere Studien berichten von schädigenden Einflüssen auf kognitiver Ebene, etwa erhöhte Ablenkung (van Zoonen et al., 2017), erschwerte Informationsverarbeitung (Jiang et al., 2016) und verminderte Lernleistung (Wood et al., 2012). Speziell im Kontext Studierender zeigten sich negative Zusammenhänge zwischen hohem Internetkonsum und Lernmotivation (Reed & Reay, 2015) sowie zwischen Social-Media-Nutzung und akademischen Leistungen (Junco, 2012) – insbesondere, wenn diese während der Lernens erfolgte (Lau, 2017).

Darüber hinaus werden auch negative Einflüsse auf die physische Gesundheit berichtet (Le-mola et al., 2015).

Zur Messung problematischen Internetverhaltens wurden verschiedene Skalen entwickelt (z. B. Andreassen et al., 2017). Eine Internet-Abhängigkeit ist nicht rein quantitativ über die Nutzungsdauer beschreibbar. Es müssen weitere Faktoren wie Intention und (negative) Konsequenzen der Nutzung berücksichtigt werden (Billieux et al., 2015; Griffiths, 2010, 2012). Problematische Internetnutzung liegt demnach dann vor, wenn das Verhalten unkontrolliert und impulsiv erfolgt, sich negativ auf das Wohlbefinden oder auf das soziale, akademische und berufliche Leben auswirkt, Sorgen oder zwanghafte Gedanken hervorruft – und trotzdem nicht unterlassen wird (Andreassen, 2015; Romero Saletti et al., 2021). Insbesondere Aktivitäten zum Vergnügen oder aus rein hedonistischen Motiven – z. B. Gaming, Pornografienutzung oder das Streamen von Inhalten zur Unterhaltung – bergen ein hohes Abhängigkeitspotenzial (Fineberg et al., 2018). Problematische Internetnutzung gilt daher oft als Oberbegriff für problematische Verhaltensweisen wie Social-Media-Abhängigkeit oder Gaming-Sucht (Baggio et al., 2018).

Ziel und Vorgehen

Da Studierende zunehmend auf den Gebrauch des Internets angewiesen sind, ist eine reine Abstinenz keine sinnvolle Zielsetzung (Young, 1999). Im schlimmsten Fall können dadurch Symptome wie Rückfallverhalten (Baumer et al., 2013) oder Angst vor sozialem Ausschluss (Blackwell et al., 2017) auftreten. Einige Autor:innen schlagen stattdessen eine zeitliche Begrenzung in Kombination mit einer reflektierten und kontrollierten Nutzung vor (Young, 1999; Yubo Hou et al., 2019; Zhou et al., 2021). Für einen reflektierten Umgang ist es wichtig, zunächst die Anwendungsbereiche zu identifizieren, die für den Alltag zwingend erforderlich sind. Beispielsweise gehören der Versand von E-Mails, das Recherchieren per Suchmaschine oder der Zugriff auf Online-Plattformen und -Datenbanken zur normalen Arbeits- und Lernroutine der meisten Studierenden. Übrig bleiben in der Regel die Anwendungsbereiche, die dem reinen Vergnügen dienen (siehe oben) und daher eher ein hohes Abhängigkeitspotenzial bergen (Fineberg et al., 2018). Diese Bereiche sollten bei der Entwicklung eines bewussten Umgangs während der Intervention in den Fokus genommen werden.

Auch wenn in der Literatur noch keine Einigkeit über Charakteristika einer »gesunden Internetnutzung« besteht, legen verschieden Fallstudien nahe, dass es vor allem darunter liegende, maladaptive psychische Prozesse sind, die zu exzessiver Nutzung und dadurch negativen Konsequenzen im Alltag führen (Griffiths, 2010, 2012). So entsteht ein Teufelskreis aus schädlichen Denkmustern und deren Verstärkung, der das problematische Verhalten aufrechterhält (Turel et al., 2011). Ziel einer Intervention sollte daher sein, die persönliche Internetnutzung in Bezug auf die eigenen Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmuster zu reflektieren und bei schädlichen Folgen alternative Verhaltensweisen zu etablieren.

Kognitive Verhaltenstherapie als Grundlage einer Intervention

Um einen gesunden, d. h. kontrollierten Umgang mit internetbasierten Aktivitäten zu etablieren, kann auf Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) zurückgegriffen werden (Du et al., 2010; Young, 1999, 2007). Den theoretischen Kern einer Intervention bildet dabei die Sozialkognitive Theorie nach Bandura (2004). Diese nimmt an, dass sich individuelle Verhaltensweisen und Gedanken sowohl aus Einflüssen der Umwelt (z. B. internetbasierte Angebote) wie aus Merkmalen der Person (z. B. Selbstwirksamkeit und Selbstregulation) ergeben. In der

Tat zeigen verschiedene Studien, dass auch problematischer Internetkonsum in Zusammenhang mit fehlerhafter Fähigkeit zur Selbstregulation und maladaptiven Denkmustern steht (Casale et al., 2018; Spada et al., 2008). Die KVT zielt darauf ab, durch Restrukturierung diese Gedanken, Gefühle und das Verhalten von Personen positiv zu beeinflussen (Butler et al., 2006). Ein Rückgriff auf die Methodik der KVT erscheint daher sinnvoll; sie hat sich in der Vergangenheit auch bereits in einer nichtklinischen Gruppe bei problematischer Internetnutzung als effektiv erwiesen (Lan et al., 2018; Yubo Hou et al., 2019; Zhou et al., 2021).

Diese Intervention zielt daher darauf ab, dass die Studierenden für sich selbst reflektieren, wie sich ihr Umgang mit dem Internet auf sie auswirkt und welche gesundheitsförderlichen Handlungsalternativen sie etablieren wollen. Um diesen Prozess zu strukturieren, werden für die Intervention verschiedene Elemente aus der Kognitiven Verhaltenstherapie genutzt (Young, 1999). Kern ist das Führen eines Tagebuchs (Young, 2011).

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Als Orientierungshilfe kann ein Kriterium aus der Psychotherapie verwendet werden: Es besteht dann Interventionsbedarf, wenn ein subjektiver Leidensdruck besteht – entweder in Bezug auf die Symptome selbst oder aufgrund ihrer negativen Konsequenzen (Klauer & Schneider, 2016). Entscheidend sollte also hier die persönliche Einschätzung der Studierenden sein. So können sie, auch wenn keine schwerwiegende Abhängigkeitssymptomatik vorliegt, in einzelnen Lebensbereichen negative Konsequenzen erleben, etwa wenn sie Konzentrationsprobleme haben, ihre generelle Motivation und Leistung sinkt oder ihr Sozialleben darunter leidet.

Folglich können alle Studierenden an der Intervention teilnehmen, die durch ihre persönliche Internetnutzung eine Form des Leidensdrucks erleben und stattdessen einen reflektierten und dadurch gesünderen Umgang damit entwickeln möchten.

Aufbau (Gegenstände/Module)

Dieser Interventionsansatz setzt sich aus drei Komponenten zusammen: (1) Messung, (2) Reflexion mithilfe eines Tagebuchs und (3) Verhaltensänderung. Der Aufbau stellt eine Integration der Interventionsansätze von Zhou et al. (2021), Yubo Hou et al. (2019) und Young (1999) dar. Die Intervention kann an die Bedürfnisse der Teilnehmenden sowie an die zeitlichen und materiellen Ressourcen der Hochschule angepasst werden.

Weil das Smartphone das am häufigsten verwendete Gerät zur Internetnutzung ist (IfD Allensbach, 2021) und diese dort automatisch per App getrackt werden kann, beschränkt sich dieser Ansatz auf die Messung der Smartphone-Internet-Nutzung. Personen, die ihr problematisches Internetverhalten eher bei der Verwendung anderer Geräte erleben (z. B. PC, Videokonsole), können ihre Nutzungszeit stattdessen handschriftlich im Tagebuch protokollieren.

Phase 1: Vorbereitungssitzung

Den Studierenden wird eine kurze Einführung in die Intervention gegeben. Dabei können Wirkmechanismen, Vorteile und Schwierigkeiten wie z. B. potenziell auftretende Entzugssymptome thematisiert werden (Young, 1999). Weiterhin wird sichergestellt, dass alle Teilnehmenden über eine App zur Messung der Internetzeit verfügen und diese zu nutzen wissen. Gemessen werden sollen beispielsweise die Häufigkeit des Einschaltens des Smartphones, die Tages-

zeit und die Dauer der Nutzung (global sowie spezifischer Apps). Außerdem erhalten die Studierenden ein Reflexions-Tagebuch, um ihre Gedanken und Gefühle zu Beginn und im Verlauf der Intervention festzuhalten. Im letzten Teil der Sitzung sollen die Studierenden ihre Internetnutzung anhand von vorgegebenen Leitfragen reflektieren:

- Wie viel Zeit verbringe ich pro Tag und pro Woche im Internet?
- Wie viel der Nutzungszeit ist zwingend erforderlich (z. B. für Uni/Arbeit/administrative Tätigkeiten)? Wie viel Zeit verbringe ich mit anderen Aktivitäten?
- Wie schränken diese Aktivitäten meinen Alltag ein oder schädigen mich sogar?
- Welche sinnvollen Dinge könnte ich stattdessen in dieser Zeit tun?
- Warum verbringe ich Zeit mit diesen bestimmten internetbasierten Aktivitäten? Welche Bedürfnisse möchte ich damit erfüllen? Was sind alternative, mir langfristig wohlthuendere Wege, diese Bedürfnisse zu erfüllen?

Zum Abschluss sollen die Teilnehmenden jeweils fünf Nachteile exzessiver Internutzung und fünf Vorteile alternativer Aktivitäten notieren, von diesen ein Foto machen und als Smartphone-/Desktop-Hintergrund speichern.

Phase 2: Intervention

Die Interventionsphase ist für eine Dauer von ca. zwei Wochen angesetzt. Während dieser Phase sind die Studierenden dazu angehalten, ihre (nicht für den akademischen/beruflichen Bereich benötigte) Internetnutzung auf eine bestimmte Zeit zu reduzieren. Da es keine offiziellen Empfehlungen für eine »gesunde Nutzungsdauer« gibt, sind die Studierenden auch hier auf eigenes Urteilsvermögen angewiesen, welche Art und welcher Umfang der Nutzung für sie angemessen scheint. Zum Beispiel könnte eine Person ihren Social-Media-Konsum auf maximal zwei Stunden am Tag reduzieren. Ein etwas niedrigschwelligerer Ansatz kann sein, zunächst zeitlich begrenzte „Offline-Perioden“ festzulegen, zum Beispiel 2,5 Stunden pro Tag (Yubo Hou et al., 2019). Verschiedene Apps können hier zur Unterstützung dienen, indem sie die Nutzer:innen nach Überschreiten des Zeitlimits darauf aufmerksam machen oder die Anwendung automatisch stoppen (z. B. „StayFree“, „Forest“; verfügbar im App- bzw. Playstore).

Jeden Abend soll ein Screenshot der Nutzungszeit erstellt und digital an die Leiter:innen der Intervention übermittelt werden. Außerdem führen die Studierenden ein Tagebuch, um ihre Gefühle, Gedanken und ihr Verhalten in Bezug auf ihre internetbasierten Aktivitäten zu reflektieren und schriftlich festzuhalten. Dabei können die Studierenden sich an den Leitfragen aus der Vorbereitungssitzung orientieren (siehe oben). Besonderer Fokus soll auf den Vergleich zwischen On- und Offline-Perioden gelegt werden, darüber hinaus sollen konkrete Handlungsabsichten für den nächsten Tag notiert werden.

Hier kann es hilfreich sein, dass Studierende spezifische Implementierungs-Intentionen, d. h. „Wenn-Dann-Pläne“ formulieren (Gollwitzer, 1999). Beispielsweise könnte eine Person den folgenden Plan aufstellen: „Wenn ich abends nach Hause komme, dann lege ich mein Smartphone in ein anderes Zimmer, mache mir einen Tee und lese mein neues Buch weiter.“ Dies hat sich vielfach als eine simple und effektive Methode zur Verhaltensänderung erwiesen (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Im Laufe der Zeit erstellen die Studierenden dadurch ein persönliches Inventar alternativer Aktivitäten, auf das sie je nach Aufwand und zur Verfügung stehenden Zeit zurückgreifen können (Young, 1999).

Phase 3: Abschlusssitzung

Die letzte Sitzung kann frei gestaltet werden und soll vor allen Dingen einem gemeinsamen Abschluss und Austausch unter den Studierenden dienen. Ziel sollte eine Reflexion der vergangenen zwei Wochen sein; es können Schwierigkeiten und Herausforderungen thematisiert sowie positive Erfahrungen und Tipps geteilt werden. Zuletzt sollen die Studierende spezifische Absichten formulieren, wie sie ihre Erkenntnisse und ihr persönliches Verhaltensinventar nutzen wollen, um langfristig einen für sich gesunden Umgang mit internetbasierten Aktivitäten aufrechtzuerhalten.

Häufigkeit

Die Dauer der Intervention ist selbst wählbar. Bisherige Umsetzungen zeigen, dass sich ein Zeitraum von ein bis zwei Wochen als wirksam erwiesen hat (siehe Effektivität und Evaluation).

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Für die Einführungs- und Abschlusssitzung sollte ein physischer oder virtueller Raum zur Verfügung gestellt werden. Ansonsten sind keine gesonderten Strukturen erforderlich.

Erforderliche Qualifikation

Es sind ein bis zwei Personen erforderlich, die das finale Interventionskonzept erstellen und die Intervention durchführen. Im besten Fall verfügen sie über Kenntnisse im Bereich Psychologie, insbesondere in Kognitiver Verhaltenstherapie. Neben der Gestaltung der Einführungssitzung sollen sie während der Interventionsphase für die Studierenden für Fragen zur Verfügung stehen und ihnen eine kurze Rückmeldung zu ihren Nutzungszeiten (Screenshots) geben. Ergänzend können sie kurze Erinnerungsnachrichten an die Studierenden senden, um die Motivation aufrechtzuerhalten.

Effektivität und Evaluation

Der hier beschriebene Interventionsansatz beruht zum großen Teil auf Elementen der Kognitiven Verhaltenstherapie, die sich in Bezug auf gesundheitsschädliche Internetnutzung entlang des gesamten Spektrums – vom problematischen Verhalten bis hin zur klinischen Störung – als wirksam erwiesen haben (Lan et al., 2018; Stevens et al., 2019).

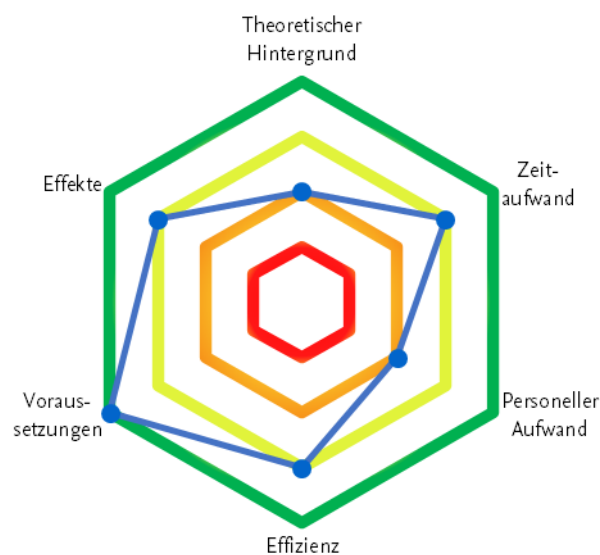
Spezifischer basiert diese Intervention auf Konzepten von Zhou et al. (2021) und Yubo Hou et al. (2019), die erfolgreich empirisch geprüft wurden. Yubo Hou et al. (2019) setzten in einer einwöchigen Intervention die Techniken Erinnerungskarten, Reflexion, kognitive Umstrukturierung und Praktizieren alternativer Verhaltensweisen ein. Die Teilnehmenden berichteten eine Reihe positiver Effekte im Vergleich zur Kontrollgruppe: geringere Nutzungszeit, bessere Schlafqualität, verringerte Abhängigkeitssymptomatik, verbesserte mentale Gesundheit sowie einen höheren Selbstwert. Darüber hinaus zeigten die Studierenden eine höhere Lernmotivation, verbrachten mehr Zeit mit Lernen und berichteten höheres Wohlbefinden. Ergebnisse zu Langzeiteffekten der Intervention liegen bisher nicht vor. Zhou et al. (2021) führten eine zweiwöchige Intervention durch, in der die Teilnehmenden 2,5-stündige „Offline-Perioden“ einhalten sollten. Sie setzten die oben beschriebenen Methoden der zeitlichen Begrenzung, Reflexion

mittels Tagebuches und Praktizieren alternativer Verhaltensweisen ein. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe berichteten die Teilnehmenden direkt nach der Intervention eine erhöhte Lebens- bzw. Arbeitszufriedenheit, je nachdem, ob die Abstinenzphase in ihrer Freizeit oder Arbeitszeit lag. Qualitative Analysen zeigen, dass die Teilnehmenden durchaus von kurzfristigen negativen Effekten wie z. B. Angst, etwas zu verpassen, berichteten, jedoch vor allen Dingen dann positive Effekte erlebten, wenn sie aktiv anderen angenehmen Aktivitäten nachgingen oder ihre Produktivität und Effizienz steigern konnten. Beide Studien betonen, dass die Interventionen besonders effektiv sind bei Personen, die eine eher ausgeprägte Symptomatik problematischer Internetnutzung aufweisen.

Bewertung

Die Intervention basiert auf der Sozialkognitiven Theorie nach Bandura und setzt sich aus verschiedenen Elementen der Kognitiven Verhaltenstherapie zusammen. Ihre Wirksamkeit wurde bereits vielfach empirisch geprüft. Der Zeit-, personelle und strukturelle Aufwand ist als gering bis moderat einzustufen. Ein Raum für die Durchführung sowie die Leitung der Intervention durch eine:n Expert:in sind von der Hochschule zu organisieren. Wenn auch Studien zu Langzeiteffekten bis dato fehlen, haben sich die einzelnen Komponenten der Intervention kurzfristig als wirksam erwiesen. Positive Effekte zeigten sich auf eine Reihe von Variablen wie Selbstwert, Lernmotivation und Zufriedenheit.

Die Intervention ist eine gute Möglichkeit, um die persönliche Internetnutzung zu reflektieren und möglicherweise zu reduzieren. Insgesamt fällt die Bewertung mit 2,8 von 4 Punkten positiv aus.



Weiterführende Informationen

- Im deutschsprachigen Raum beschäftigt sich der Fachbereich »Allgemeine Psychologie« der Universität Duisburg-Essen mit Internetabhängigkeit und Internetnutzungskompetenzen und hat dazu eine Broschüre herausgegeben. Die Inhalte können bei der finalen Konzeption des Interventionsansatzes ergänzend eingesetzt werden, zum Beispiel in Form eines Selbsttests für die Studierenden oder als Zusatzmaterial für die Leiter:innen der Intervention: https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/materials_and_ordering_system/download/L203_Geschickt-Geklickt_ReSet-Whitpaper.pdf.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

- Anderson, E. L., Steen, E. & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- ARD/ZDF-Forschungskommission. (2022, 10. Februar). *Mediales Internet: tägliche Nutzungsdauer 2018-2021*. <https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/onlinenutzung/mediales-internet-taegliche-nutzungsdauer/>
- Baggio, S., Starcevic, V., Studer, J., Simon, O., Gainsbury, S. M., Gmel, G. & Billieux, J. [Joël] (2018). Technology-mediated addictive behaviors constitute a spectrum of related yet distinct conditions: A network perspective. *Psychology of Addictive Behaviors*, 32(5), 564–572. <https://doi.org/10.1037/adbo000379>
- Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143–164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>
- Baumer, E., Adams, P., Khovanskaya, V., Liao, T., Smith, M., Schwanda Sosik, V. & Williams, K. (2013). *Limiting, leaving, and (re) lapsing: an exploration of facebook non-use practices and experiences*.
- Billieux, J. [Joël], Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., Mol, J. de & van der Linden, M. (2015). Is Dysfunctional Use of the Mobile Phone a Behavioural Addiction? Confronting Symptom-Based Versus Process-Based Approaches. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(5), 460–468. <https://doi.org/10.1002/cpp.1910>

- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C. & van den Eijnden, R. J. (2022). The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A longitudinal investigation of five factors that may affect the association. *Computers in Human Behavior*, 128, 107084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107084>
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M. & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical psychology review*, 26(1), 17–31.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B. & Prades, M. (2018). Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006-2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 475. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>
- Casale, S., Rugai, L. & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P. & Mantas, J. (2016). Social and Psychological Effects of the Internet Use. *Acta Informatica Medica*, 24(1), 66–68. <https://doi.org/10.5455/aim.2016.24.66-68>
- Du, Y., Jiang, W. & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 44(2), 129–134.
<https://doi.org/10.3109/00048670903282725>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251–259.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., Brand, M., Billieux, J [J.], Carmi, L., King, D. L [D. L.], Grant, J. E., Yücel, M., Dell'Osso, B., Rumpf, H.-J., Hall, N., Hollander, E., Goudriaan, A., Menchon, J., Zohar, J., . . . Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet. *European neuropsychopharmacology : the journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 28(11), 1232–1246. <https://doi.org/10.1016/j.euro-neuro.2018.08.004>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta - analysis of Effects and Processes. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Bd. 38, S. 69–119). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
- Griffiths, M. D. (2010). The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125.
<https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations--a response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110(2), 518–520.
<https://doi.org/10.2466/01.07.18.PRo.110.2.518-520>

- IfD Allensbach (2021). AWA 2021 Codebuch. https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/AWA/AWA_2021/Codebuchausschnitte/AWA2021_Computer_Internet_Telekommunikation.pdf
- Jiang, T., Hou, Y. & Wang, Q. (2016). Does micro-blogging make us “shallow”? Sharing information online interferes with information comprehension. *Computers in Human Behavior*, 59, 210–214. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.008>
- Jin Jeong, Y., Suh, B. & Gweon, G. (2020). Is smartphone addiction different from Internet addiction? comparison of addiction-risk factors among adolescents. *Behaviour & Information Technology*, 39(5), 578–593. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1604805>
- Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2236–2243. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.031>
- Karataş, E. (2018). A Case Study on the Positive Effects of Smartphone Usage in Postgraduate Education. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.14686/buefad.402975>
- Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Klauer, T. & Schneider, W. (2016). Behandlungsmotivation und Indikation von Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 61(4), 318–326. <https://doi.org/10.1007/s00278-016-0113-4>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lan, Y., Ding, J.-E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M. & Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of behavioral addictions*, 7(4), 1171–1176. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.103>
- Lau, W. W. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286–291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F. & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of youth and adolescence*, 44(2), 405–418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>
- Pontes, H. M., Taylor, M. & Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook Addiction": The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(4), 240–247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609>
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 2: Do They Really Think Differently? *On the Horizon*, 9(6), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424843>
- Reed, P. & Reay, E. (2015). Relationship between levels of problematic Internet usage and motivation to study in university students. *Higher Education*, 70(4), 711–723. <https://doi.org/10.1007/s10734-015-9862-1>
- Romero Saletti, S. M., van den Broucke, S. & Chau, C. (2021). The effectiveness of prevention programs for problematic Internet use in adolescents and youths: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(2). <https://doi.org/10.5817/CP2021-2-10>

- Singh, M. K. K. & Samah, N. A. (2018). Impact of Smartphone: A Review on Positive and Negative Effects on Students. *Asian Social Science*, 14(11), 83.
<https://doi.org/10.5539/ass.v14n11p83>
- Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V. & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325–2335.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.12.002>
- Stevens, M. W. R., King, D. L [Daniel L.], Dorstyn, D. & Delfabbro, P. H. (2019). Cognitive-behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(2), 191–203. <https://doi.org/10.1002/cpp.2341>
- Teo, T. (2013). An initial development and validation of a Digital Natives Assessment Scale (DNAS). *Computers & Education*, 67, 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.02.012>
- Turel, Serenko & Giles (2011). Integrating Technology Addiction and Use: An Empirical Investigation of Online Auction Users. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043. <https://doi.org/10.2307/41409972>
- van Zoonen, W., Verhoeven, J. W. & Vliegenthart, R. (2017). Understanding the consequences of public social media use for work. *European Management Journal*, 35(5), 595–605.
<https://doi.org/10.1016/j.emj.2017.07.006>
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C. & Schoemann, A. M. (2021). How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site Use and Social Comparison as Predictors of Change Across Time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673–1691. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>
- Wood, E., Zivcakova, L., Gentile, P., Archer, K., Pasquale, D. de & Nosko, A. (2012). Examining the impact of off-task multi-tasking with technology on real-time classroom learning. *Computers & Education*, 58(1), 365–374. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.029>
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment, 17. <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 10(5), 671–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304>
- Yubo Hou, Dan Xiong, Tonglin Jiang, Lily Song & Qi Wang (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). <https://cyberpsychology.eu/article/view/11562/10373>
- Zhou, X [Xingchen], Rau, P.-L. P., Yang, C.-L. & Zhou, X [Xiaofei] (2021). Cognitive Behavioral Therapy-Based Short-Term Abstinence Intervention for Problematic Social Media Use: Improved Well-Being and Underlying Mechanisms. *The Psychiatric quarterly*, 92(2), 761–779.
<https://doi.org/10.1007/s11126-020-09852-0>