



**BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL**

**Soziale Unterstützung
und
Stressbewältigung
durch
Facebook**

**Petra Buchwald
und
Colleen Hiller**

Oktober 2011

“I don’t call anyone any more – I check their MySpace, IM them, or e-mail them. First thing when I get home, I check my MySpace and am usually on and off until I go to bed. I honestly think that if MySpace weren’t around, I wouldn’t have a social life.”

- Cameron, age 12.

(Rosen, 2007, p. 1)

1. Einleitung

Die enormen Entwicklungen der letzten Jahre hinsichtlich der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) begegnen uns täglich durch ihre immer stärker werdende Präsenz (vgl. Czajka & Mohr, 2009). Besonders das Internet als Medium ist ein maßgeblich beeinflussender Faktor des Lebens in technologisch entwickelten Gesellschaften geworden (vgl. Döring, 2003). Durch den nahezu als selbstverständlich angesehenen Gebrauch von Mobilfunktelefonen, Computern und dem Internet sind Alltagshandlungen, wie z. B. die Informationsrecherche, revolutioniert worden. Immer leistungsfähigere Computeranschlüsse und die Neuheit der internetfähigen *Smartphones* ermöglichen jederzeit einen schnellen Zugang zum *World Wide Web* (WWW). Nach einer Erhebung des deutschen Bundesamts für Statistik im Jahr 2008 verfügten bereits 73% der privaten Haushalte in Deutschland über einen Internetanschluss via Breitbandverbindung, 66% der Nutzer waren täglich oder fast täglich online (vgl. Czajka & Mohr, 2009).

Döring (2003) bezeichnet das Internet als ein „multifunktionales tertiäres Medium“, über das die „textbasierte, computervermittelte Kommunikation stattfindet“ (S. 38). Die Kommunikationsmöglichkeiten sehen sich demnach auf einer technisch-computergestützten Basis starken Ausweitungen gegenüber. Die Bildung von sozialen Netzwerken via Internet (*Online Social Networks*, kurz: Online Social Networks, Ebersbach, Glaser & Heigl, 2011, S. 96), wie etwa die Plattformen *MySpace*, *StudiVZ*, *Facebook*, *Twitter*, *Google+* u. a. können als Konsequenz auf der Grundlage der hohen Nutzerzahl und der Möglichkeit des „Eintauchen[s] in virtuelle Realitäten“ gesehen werden (Döring, 2003, S.38). Mit Hinblick auf die aktuell ansteigende Popularität der oben aufgeführten Plattformen stellt sich die Frage, inwieweit soziale Online-Netzwerke Raum für Gefühle und Situationen bieten, die durch Interaktion in der „realen Alltagswelt“ entstehen.

Die Strukturen, Möglichkeiten und Grenzen der Stressbewältigung innerhalb der „virtuellen Räume“ (Benke, 2005) der Online-Communities mit Bezugnahme auf die Option des Erhalts von sozialer Unterstützung als Ressource von Seiten der Community-Mitglieder, eröffnen dabei für die Stressforschung völlig neue Felder. In der vorliegenden Pilotstudie sollen erste Schritte in diese Richtung unternommen werden und die Bedeutung des sozialen Online-Netzwerks Facebook betrachtet werden. Legitimiert wird die Beschränkung auf den Online Social Networks -Anbieter Facebook dadurch, dass dieser mit rund 19.997.700 aktiven Nutzern in Deutschland als auch weltweit mit ca. 580 Millionen Mitgliedern, die größte Online-Community darstellt (vgl. www.allfacebook.de, Zuletzt abgerufen am 22.07.2011). Die Gründe für den Erfolg der Plattform liegen nicht zuletzt an der Software des Anbieters: Facebook vereint Kommunikation, Netzwerk und online-Spiele miteinander. Durch die Funktion des „microblogartigen Nachrichtendienstes“ sind User schnell über Aktivitäten oder Meinungen („Postings“) ihrer Facebook-Freunde informiert (vgl. Ebersbach et al., 2011). Der Schwerpunkt des Netzwerkes wird hier deutlich und unterstreicht den Kommunikationsbedarf der

Nutzer. In den Jahren 2009 und 2010 etablierte sich das Netzwerk als „führender Netzknotenpunkt“, der auch für Unternehmen als PR-Plattform immer attraktiver wurde.

Ziel dieser Arbeit ist es zu untersuchen, in wie weit die Mitglieder des sozialen Online-Netzwerkes Facebook ihre Facebook-Kontakte als Quelle sozialer Ressourcen, wie soziale Unterstützung bzw. Social Support wahrnehmen und welche Stressbewältigungsstrategien die User von Facebook vorrangig einsetzen. Theoretische Grundlage ist dabei die *Theorie der Ressourcenerhaltung* (Conversation of Resources Theory, kurz: COR-Theorie) und das multi-axiale Copingmodell von Hobfoll (1988, 1989, 1998; Hobfoll & Buchwald, 2004).

Im Folgenden wird zunächst auf den Stand der Stressforschung, der Bewältigungsforschung und der Social-Support-Forschung eingegangen, um einen theoretischen Ausgangspunkt zu schaffen. Aspekte von sozialen Netzwerken werden thematisiert zur Spezifik der sozialen Online-Netzwerke im World Wide Web in Beziehung gestellt. Ergebnisse der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Onlinebefragung sollen erste Antworten auf die Frage geben, ob Facebook soziale Unterstützung und Hilfe bei der Bewältigung von Stress bieten kann.

*„Morgen ist meist der stressigste Tag der Woche.“
Spanische Spruchweisheit*

2. Stress, Stressbewältigung und soziale Online-Netzwerke

Das Empfinden von „Stress“ ist ein in unserer heutigen westlichen Gesellschaft bekanntes Phänomen (vgl. Buchwald, 2002). Belastende¹ Situationen oder Lebensphasen, die Menschen psychisch und physisch herausfordern, werden im populären Sprachgebrauch meist einheitlich als „Stress“ bezeichnet. Leistungsanforderungen, ein begrenztes Zeitbudget, oder Überforderung füllen somit oft die negative Attribuierung des Begriffs (Bartholdt & Schütz, 2010), jedoch kann Stress auch als Antrieb oder Anreiz zur persönlichen Entwicklung gelten und zu „geistig-seelischem Wachstum“ beitragen (Schwarzer, 2000).

Kaluza (2011) hebt die unterschiedliche Akzentuierung und Bedeutung des Stressbegriffs in verschiedenen wissenschaftlichen Ansätzen hervor, aber die verschiedenen Perspektiven innerhalb der Stressforschung schließen sich keinesfalls gegenseitig aus. „Stress“ fungiert also als ein Begriff innerhalb eines „interdisziplinären Forschungsfeldes, das sich – im weitesten Sinne – mit der Bedeutung sozioemotionaler Belastungserfahrungen für die körperliche und psychische Gesundheit befasst“ (Kaluza, 2011, S. 12). Ebenso verhält es sich in der Stressbewältigungsforschung, die vor dem Hintergrund verschiedener theoretischer, empirischer und methodologischer Perspektiven keine einheitliche Begriffsbestimmung findet (Tesch-Römer, Salewski & Schwarz 1997). Vielmehr sei eine Integration in verschiedene Theorien und Forschungsansätze durch die Kombination unterschiedlicher Bewältigungskonzepte im Sinne eines „hybriden Gebildes“ möglich, was Vorteile hinsichtlich der möglichen inhaltlichen und methodischen Sichtweisen liefere (Weber, 1997). Neuere Konzepte betrachten Stressbewältigung bzw. „Coping“ als Kombination aus persönlichen und sozialen Bewältigungsstrategien (vgl. Hobfoll, 1998). Die von Hobfoll (1988, 1989, 1998) und Hobfoll und Buchwald (2004) auf der Grundlage der transaktionalen Stressstheorie (Lazarus und Folkman, 1984) weiterentwickelte Theorie der Ressourcenerhaltung, beleuchtet subjektive sowie objektive Aspekte von

¹ Die Begriffe *Stress* und *Belastung* werden in dieser Arbeit synonym verwendet.

Stress und schlägt eine Brücke zwischen kognitiven Prozessen, Umwelt- und sozialen Einfluss-Faktoren. Dabei wird ein verstärktes Augenmerk auf die Relevanz von Ressourcen aus der objektiven Umwelt als „Schlüsselfaktoren für die Wahrnehmung und Bewertung von stresshaften Ereignissen und deren Bewältigung“ gelegt (Hobfoll & Buchwald, 2004, S. 12). In diesem Kontext stellt die Forschung zu sozialer Unterstützung und Social Support seit einigen Jahren heraus, dass soziale Netzwerke soziale Unterstützung leisten, die zur Stressbewältigung maßgeblich beitragen (Schwarzer, 2000). Im Hinblick auf die Nutzung von sozialen Online-Netzwerken merkt Müller (2004, S. 3) an, dass sich Formen von Sozialbeziehungen durch das technische Medium Internet verstärken und „spezifische Formen von Communities bilden“ lassen. Das Internet bietet demzufolge eine Grundlage, bestehende Beziehungsnetze aufrechtzuerhalten und neue Beziehungen zu knüpfen. Im Rahmen der COR-Theorie nach Hobfoll kann eine Community innerhalb des sozialen Onlinenetzwerks als externale Ressource bezeichnet werden, die in der objektiven (hier „virtuellen“) Umwelt *angelegt* wird und Community-Mitgliedern Vorteile hinsichtlich ihres Ressourcengewinns bzw. -erhalts und der Stressbewältigung eröffnen könnte. Die Schwierigkeit der Definierbarkeit der Grundbegriffe erfordert im Folgenden eine genauere Betrachtung.

2.1 Stress

Innerhalb der Stressforschung existieren eine Vielfalt an verschiedenen Modellen und Theorien, die Annahmen dazu machen, wie Personen Stress empfinden, mit Stress umgehen und welche Bewältigungsstrategien sie schließlich anwenden (Buchwald, 2002). Eine Definition von „Stress“ kann aufgrund der Menge an verschiedenen theoretisch-konzeptuellen Sichtweisen nicht ohne Schwierigkeit gegeben werden.

Zimbardo und Gerrig (1996, S. 370) beschreiben Stress als „ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten“. Lazarus und Folkman (1984) bezeichnen Stress als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen Anforderungen und Kompetenzen. Diese Ansätze verstehen das Einwirken von unterschiedlichen äußeren Umweltfaktoren auf eine Person innerhalb kritischer Lebensereignisse als „stressreich“. (Filipp, 1995).

Aufgrund der möglichen Vielzahl an Geschehnissen, die unter den Stressbegriff gefasst werden können, ist eine Spezifizierung, *was* alles als *Stress* verstanden werden kann, problematisch. Es kommt daher bezüglich einer Begriffsdefinition die Frage auf, *wie* Stress überhaupt *funktioniert*, um eine Abbildung des diskutierten „Gesamtgeschehens“ zu schaffen und eine Einordnung des Begriffs Stress in ein „Begriffssystem“ zu unternehmen (Nitsch, 1981). Laut (Schwarzer (2000) kann Stress aus der Perspektive eines *schädigenden Einflusses aus der Umwelt*, als *Reaktion des Organismus auf eine Belastung* oder als *Transaktion zwischen Person und Umwelt* betrachtet werden. Die Komplexität des Stressbegriffs wird zudem durch seine möglichen Auswirkungen auf soziale, individuelle (psychologische) und organische (physiologische) Systeme deutlich (Nitsch, 1981). Lazarus und Launier (1981) schlagen daher eine umfassende Sichtweise auf „Stress als Konzept“ vor, wobei die Beanspruchung von individuellen, sozialen oder organischen Systemen bezüglich der Anpassungsfähigkeit der jeweiligen Systeme nicht als einzelne, klar definierte Prozesse, sondern als „allgemeine Kategorie“ verstanden werden soll. Die transaktionale Stresstheorie versteht Stress demnach als eine

Wechselbeziehung zwischen einer Person und ihrer inneren sowie äußeren Umwelt (vgl. Lazarus & Launier, 1981). Der Fokus der transaktionalen Stresstheorie liegt weniger auf der „objektiven Stimulusqualität“, als vielmehr auf der individuellen Wahrnehmung und „subjektiven Repräsentation eines Ereignisses durch die Person“ (Bodemann, 1997, S. 74). Lazarus und Launier (1981) nennen dabei die drei Kategorien *Schädigung/Verlust*, *Bedrohung* und *Herausforderung*, die vom Individuum durch kognitive Bewertungsprozesse innerhalb transaktionaler „Person-Umwelt-Beziehungen“ als stressreich oder weniger stressreich eingeschätzt werden. Weiterhin eröffnen die kognitiven Auseinandersetzungen mit einer belastenden Situation der Person im Anschluss unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Als bedeutendes Merkmal des Stressverständnisses nach Lazarus ist explizit die subjektive sowie kognitive Einschätzung von objektiven Ereignissen hervorzuheben. Durch subjektive Wahrnehmung und Bewertung der „Person-Umwelt-Beziehung“ erhalten Situationen oder Einflüsse persönliche Bedeutungen, die die Voraussetzung für das Entstehen von Stress sind.

Hobfoll (1988, 1989, 1998) stellt seine Theorie der Ressourcenerhaltung der transaktionalen Stresstheorie als modernere Variante gegenüber. Stress ist nach der COR-Theorie eine Folge von Ressourcenverlusten. Ressourcen bezeichnen nach Hobfoll wertvolle Gegenstände, Bedingungen, Persönlichkeitsmerkmale und Energien. Das Erleben von Ressourcenverlusten wird als Ursache von Stress verstanden. Definiert wird psychologischer Distress „als eine Reaktion auf die Umwelt, in der (1) der Verlust von Ressourcen droht, (2) der tatsächliche Verlust von Ressourcen eintritt oder (3) der adäquate Zugewinn von Ressourcen nach einer Ressourceninvestition versagt bleibt.“ (Hobfoll & Buchwald, 2004, S. 13). Die vorliegende Arbeit legt dieses Stressverständnis nach der COR-Theorie zugrunde.

2.1.1 Coping

Bereits in Kapitel 2 wurde angedeutet, dass die Bewältigungsforschung im Sinne eines spezifisch definierten Forschungsgebiets mit abgesteckten Rahmen, klaren methodischen Taxonomien und eingegrenzten Fragestellungen nicht vorliegt (vgl. Weber, 1997). Auch Greve (1997, S. 2) merkt an, dass das Äußern über Bewältigung „ohne Zweifel eine schwierige Herausforderung“ ist. Der Begriff Bewältigung wird im wissenschaftlichen Sprachgebrauch allgemein auf die „Auseinandersetzung mit belastenden Situationen“ bezogen (Weber, 2005, S. 285). Coping wird als die zielgerichtete Bewältigung von Schwierigkeiten verstanden, d. h. die subjektive Auseinandersetzung einer Person mit Belastungen, die ihre derzeitigen Ressourcen übersteigen und sie in ihrer Handlungsfähigkeit und ihrem Wohlbefinden beeinflussen. Grundlage für diese Definition von Coping liefern Lazarus und Folkman (1984, S. 141): „We define coping as constant changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person“. Der transaktionalen Stresstheorie folgend wird Coping als Prozess verstanden, in dem eine Person sich bemüht, stressreiche Situationen über primäre und sekundäre Beurteilung durch Anpassung zu bewältigen. Eingeschlossen sind bereits intrapsychische Prozesse, wie z. B. das Nachdenken über eine Situation.

Lazarus und Folkman (1984) unterscheiden zwei Stressbewältigungsfunktionen, die situations- und bewertungsabhängig auftreten: Bei der emotionsorientierten Form von Coping versucht eine Person, ihr individuell emotionales Empfinden zu verbessern. Bei der problemorientierten Form von Coping ist das Individuum bestrebt, handelnd in eine Situation einzugrei-

fen und diese zu ihren Gunsten zu verändern. Beide Ansätze beanspruchen für sich jedoch nicht den erfolgreichen Ausgang der Bewältigungsstrategie. Lazarus und Folkman (1984) formulieren weiterhin vier verschiedene Bewältigungsarten: *Suche nach Informationen*, *direktes Handeln*, *Unterlassung von Handlungen* und *intrapsychisches Coping*. Die jeweiligen Bewältigungsarten sind je nach situativen Ereignis und personalen Voraussetzungen eher der emotionsregulativen oder der problemregulativen Form zuzuordnen (vgl. Schwarzer, 2000). Hobfoll (1998) kritisiert dieses Verständnis von Bewältigung hinsichtlich seiner starken individuumszentrierten Ausrichtung. Die vornehmliche Akzentuierung der subjektiven Perspektive macht nach Hobfoll die Trennung von berichteten Belastungen, Stressoren und daraus folgenden Reaktionen undurchsichtig. Durch die Zentrierung des Stressbegriffs auf die individuelle Bewertung könnten Bewältigungsmaßnahmen zudem unentdeckt bleiben. Wenden Personen z. B. erfolgreiche Formen von Coping an, könnte der Eindruck entstehen, dass sie nie oder nur sehr selten Stress empfinden (vgl. Knoll, Scholz & Rieckmann, 2011). Jedoch ignoriert Hobfoll die subjektive Sichtweise bei der Bewertung eines objektiven Reizes und die daraus entstehende Reaktion einer Person keineswegs. Seine Theorie der Ressourcenerhaltung (1998) gilt als Weiterentwicklung des transaktionalen Stresskonzepts von Lazarus und Kollegen, die ebenfalls auf „kognitiv-transaktionalen Konzeptualisierungen“ gründet und den Anspruch erhebt Stressentstehung, Stressbewältigung sowie Handlungsmotivation zu erklären (Buchwald, 2002). Hobfoll betrachtet innerhalb seiner Theorie weniger die individuelle Einschätzung, als vielmehr den Aspekt der Ressourcenentwicklung und Stressbewältigung. Coping ist diesem Ansatz nach vor allem „Ressourcenmanagement“. Erfolgreiches Coping ist nicht allein Resultat von individuellen Fähigkeiten, sondern besitzt auch eine „soziale Dimension“, die von Umweltfaktoren abhängt (Buchwald, 2002).

Zahlreiche Studien belegen, dass Ressourcen zur Stressbewältigung beitragen. Der Besitz von vielen persönlichen und sozialen Ressourcen aktiviert Copingstrategien und führt zu einer positiveren Stresseinschätzung. Personen mit einem kleinen Pool an sozialen oder persönlichen Ressourcen zeigen folglich weniger erfolgreiche Bewältigungsbemühungen auf (vgl. für einen Überblick Buchwald, 2002, Buchwald et al., 2004). Darüber hinaus vertritt Hobfoll (1998) die Auffassung, dass verschiedene Personen über unterschiedliche Copingstile verfügen, mit denen sie stressreichen Situationen gegenüber treten und sich ihnen anpassen. Einflussreiche Faktoren auf Stressbewältigungsstile einer Person bezeichnen nach Hobfoll (1998) das *Ausmaß einer Situation*, das *Risiko des Verlusts* oder die *Möglichkeit eines Ressourcengewinns*, sowie *Ausdauer*, *Kontrolle* und *soziale Beziehungen*.

Beispielhaft soll deutlich gemacht werden, wie das Online-Netzwerk Facebook eine Copingressource innerhalb von studentischen Prüfungsphasen sein könnte: Gegen Ende des Studiums erleben viele Studierende ein hohes Maß an Stress, da sie einen immense Fülle an Prüfungsstoff in vergleichsweise kurzer Zeit bewältigen müssen. Hilfe könnte hier über die Onlineplattform Facebook eingeholt werden, indem man z. B. befreundete Studierende anschreibt und um das Korrektur lesen der Examensarbeit oder ähnliches bittet. Damit greift man zur Copingstrategie „Suche nach sozialer Unterstützung“, die für gut vernetzte Studierende durch die Mitgliedschaft bei dem sozialen Onlinenetzwerk Facebook schnell und flexibel zu realisieren ist. Die Bewältigungsstrategie „Suche nach Hilfe und Unterstützung“ resultiert nun aus den Investitionen, die man jahrelang in Facebook vorgenommen hat. Während des Studiums hat man vielfältige soziale Kontakte geknüpft und über das Online-Netzwerk möglicherweise

über Jahre aufrechterhalten können. So fungieren die über Facebook bestehenden Kontakte als Copingressource, auf die Prüfungskandidaten zurückgreifen können.

“*With a little help from my friends.*”
Lennon/McCartney
Sergeant Pepper’s Lonely Hearts Club Band
1967

2.1.2. Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung

Das Gefühl, sozial eingebunden zu sein, akzeptiert zu werden und von anderen Menschen Unterstützung zu erhalten, hat maßgeblichen Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden und die Gesundheit (vgl. Knoll & Schwarzer, 2005). Die Social-Support-Forschung untersucht Formen der sozialen Interaktion und der Beschaffenheit von sozialen Netzwerken (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2011, S.140). Schwarzer (2000) verweist auf die protektiven Faktoren, die soziale Netzwerke einer Person in kritischen Lebenssituationen bieten können. Die Stressforschung richtet aus diesem Grund bereits seit einigen Jahren ihr Augenmerk auf Formen des sozialen Rückhalts und ihre sogenannte „Pufferfunktion“. Auch die Begriffsbestimmung von „sozialer Unterstützung“² ist nicht einheitlich zu fassen und zeigt sich abhängig vom theoretischen Hintergrund und der Forschungsrichtung (Kienle, Knoll & Renneberg, 2006, S. 107). Jedoch lassen sich die verschiedenen Konstellationen sozialer Einbettung in *soziale Netzwerke* („social network“; quantitative Aspekte) und *soziale Unterstützung* („social support“; qualitative Aspekte) unterscheiden.

Das *soziale Netzwerk* bezeichnet die soziale Integration in ein alltägliches Hilfssystem (Knoll & Schwarzer, 2005). Gemeint sind hier die quantitativen und strukturellen Aspekte von Beziehungen. Dazu zählen die Arten der Beziehungen: Familie, Verwandte, Bekannte, Freunde sowie die Netzwerkdimensionen: Größe, Struktur, Kontakthäufigkeit zu den jeweiligen Netzwerkmitgliedern, die ausschlaggebend für die soziale Integration sind. Gegenpol bildet die soziale Isolation. Schwarzer und Leppin (1989, S. 6) äußern dazu:

Netzwerkmitglieder stellen als Bezugspersonen Verhaltensmodelle dar, formen instrumentelle und formale Fähigkeiten, regulieren Verhalten, erlauben soziale Vergleiche, bieten die Möglichkeit zur Rollenübernahme. Rollenbeziehungen und rollenspezifisches Engagement bieten eine Grundlage zur Identitätsentwicklung und schaffen ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einem sozialen Netzwerk oder einer Bezugsgruppe.

Soziale Netzwerke können zwar neben positiven auch negative Interaktionen erzeugen, werden aber als grundsätzlich relevante Voraussetzung für soziale Unterstützung verstanden (Schwarzer, 2000). *Soziale Unterstützung* bezeichnet die qualitativ-funktionalen Aspekte von Relationen und „umfasst die Interaktion zwischen zwei oder mehreren Menschen, bei der es darum geht, einen Problemzustand, der bei einem Betroffenen Leid erzeugt, zu beheben oder zu lindern.“ (Knoll & Schwarzer, 2005, S. 334). Formen der sozialen Unterstützung äußern sich in *instrumenteller, emotionaler und informationeller Unterstützung* sowie *Bewertungsunterstützung* (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2011, S. 143). Inwiefern sich eine Unterstützungs-

² Die Begriffe *soziale Unterstützung* und *Social Support* werden in dieser Arbeit synonym verwendet.

leistung für den Empfänger als positiv definieren lässt, ist abhängig von der Kognition der Interaktionspartner. Unterstützungsleistung darf daher nicht nur allein aus der Perspektive des Empfängers betrachtet werden, sondern auch aus der Perspektive des Helfers und des nichtteilnehmenden Beobachters (vgl. Dunkel-Schetter et. al., 1992). Weiterhin kann man bei sozialer Unterstützung die *wahrgenommene* und die *erhaltene* Hilfe voneinander unterscheiden. Erhaltene Unterstützung („received support“) bezieht sich auf die „retrospektive Mitteilung realer Unterstützungsleistungen und wird vom Rezipienten der Unterstützungsepisode berichtet“ (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2011, S. 142). Dagegen bezieht sich wahrgenommene Unterstützung („perceived social support) auf die Hilfe, die eine Person in ihrem sozialen Netzwerk bei Bedarf für verfügbar hält. Die wahrgenommene Unterstützung ist im Gegensatz zur tatsächlich erhaltenen Unterstützung nicht auf die geleisteten Handlungen von Netzwerkmitgliedern zurückzuführen, sondern beruht auf persönlichen *Erwartungshaltungen* an Hilfestellungen aus dem sozialen Netzwerk. Die positive Erwartungshaltung wird *vorausschauend* erfasst und resultiert aus dem Empfinden, akzeptiert zu werden. Demnach bezieht die Social-Support-Forschung neben sozialen Interaktionen auch stabile Personenvariablen im Sinne generalisierter Erwartungen mit ein. Jedoch ergaben empirische Studien, dass Angaben zur wahrgenommenen und erhaltenen Unterstützung in belastenden Situationen weit auseinander gehen können. Nach Dunkel-Schetter und Benett (1990) wird demzufolge erhaltene Unterstützung von Personen bezüglich der Effizienz unterschiedlich bewertet. Auch konstatieren Finch und Kollegen (1999), dass die wahrgenommene Unterstützung rückblickend mit weit aus stärkeren positiven Gefühlen und Wohlbefinden assoziiert wurde. Folglich kann nach der tatsächlich erhaltenen Unterstützung retrospektiv die vorab wahrgenommene, erwartete Unterstützung als enttäuschend empfunden werden (vgl. Knoll, Scholz & Rieckmann, 2011, S. 142). Hinzuzufügen ist, dass nicht nur die Art und Weise der sozialen Unterstützung (erhaltene oder wahrgenommene Unterstützung) und die Form der Unterstützung (emotional, instrumentell, informationell oder bewertend), sondern auch die Quelle der sozialen Unterstützung von Wichtigkeit ist (Schwarzer, 2000). Die Social-Support-Forschung legt dahingehend empirische Befunde vor, die aufzeigen, dass belastete Personen die Effektivität der Unterstützung aus dem sozialen Netz höher einschätzen, wenn sie Hilfe von Personen erhalten, zu denen sie eine „enge Beziehung“ haben (Schwarzer, 2000).

Da die Stressforschung, wie bereits weiter oben erwähnt, die „Pufferfunktion“ von sozialer Unterstützung in belastenden Lebenssituationen als Ressource begreift, ist die soziale Einbettung in ein Netzwerk als Schutzfaktor bei Stress zu sehen (Schwarzer, 2000). Soziale Netzwerke bieten durch soziale Unterstützung Individuen die Möglichkeit durch „psychologische Verstärkung“ Stresssituationen als weniger belastend wahrzunehmen, oder den Copingprozess durch die Verfügbarkeit dieser Ressource zu erleichtern (Schwarzer, 2000).

Hobfoll (1989) konstatiert in seinem *multiaxialen Copingmodell* ebenfalls die wesentliche Einflussnahme von sozialen Strategien für die effektive Bewältigung von Stress. Der soziale Rückhalt eines Netzwerks gibt Personen erst die Möglichkeit zum Einsatz einer sozialen Copingstrategie wie der Suche nach Hilfe.

2.2 Die Theorie der Ressourcenerhaltung

Das Stressmodell nach Hobfoll liegt der vorliegenden Studie zugrunde, weil es unter anderem die Relevanz von objektiven Bedingungen aus der Umwelt für Bewertungen und Bewälti-

ungsverhalten mit einbezieht. Ressourcenverluste oder ein nur geringer Nutzen nach einer Ressourceninvestition sind nach Hobfoll die ausschlaggebenden Aspekte für das Stresserleben (Buchwald & Hobfoll, 2004). Im Rahmen der Theorie der Ressourcenerhaltung ist das Onlinenetzwerk Facebook als potenzieller, externaler „Ressourcenpool“ zu verstehen, der zur Aufrechterhaltung von sozialen Beziehungen sowie dem Erhalt von sozialer Unterstützung beitragen und positive Auswirkungen auf das individuelle Stressbewältigungsverhalten haben könnte. Soziale Beziehungen über Facebook zu pflegen oder neu zu knüpfen würde demnach eine Ressourceninvestition bedeuten, die im Idealfall einen Ressourcengewinn erzielt und zukünftigen Verlusten entgegenwirken kann.

Nach der Theorie der Ressourcenerhaltung sind Menschen bestrebt, ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen aufzubauen, zu maximieren und zu schützen, um ihr Wohlbefinden zu erhalten. Ressourcenverluste durch eintretende kritische Lebensereignisse oder täglich auftretende kleinere Stressoren wirken dem Bedürfnis nach Ressourcenvermehrung entgegen und bilden die Basis für das Entstehen von Stress (vgl. Buchwald & Hobfoll, 2004, S. 13; Balz & Spieß, 2009, S. 84). Ressourcen werden klassifiziert als *Objektr Ressourcen*, die nach ihrem „sekundären Status“ bewertet werden (Kleidung, Auto, Haus etc.), *Bedingungsressourcen*, die eventuell Zugang zu weiteren Ressourcen eröffnen, aber auch hohe Investitionshandlungen verlangen (Familienstand, Gesundheit, Berufsstand etc.), *Persönliche Ressourcen* (Fähigkeiten und Eigenschaften von Personen) und *Energieressourcen* (Zeit, Wissen, Geld) (Buchwald & Hobfoll, 2004, S. 13 f.).

Das Ereignis selbst, das z. B. einen Ressourcenverlust auslöst, ist nicht relevant, sondern gilt nur als Ausgangslage für den weiteren Verlauf des Stressprozesses. Hierzu ein Beispiel: Ein Wegzug aus der heimatlichen Stadt aufgrund eines zugewiesenen Referendariatsplatzes kann den Verlust von sozialen Beziehungen und Freundschaften bedeuten. Die Notwendigkeit der Neuorientierung in einem unbekanntem Gebiet ohne die unmittelbare Anwesenheit des sozialen Netzwerkes kann Stress entstehen lassen. Zugleich gewinnt die angehende Referendarin oder der angehende Referendar jedoch auch *persönliche Ressourcen* hinzu, wie z. B. eine höhere Selbstständigkeit. Die Onlineplattform Facebook kann hier eine besondere Funktion erfüllen: Sie trägt dazu bei, bestehende Beziehungen aufrecht zu erhalten und sie via Internet über weite Distanzen hinweg an aktuellsten Lebensereignissen teilhaben zu lassen (z. B. über eingestellte Fotos oder „Posts“; vgl. Müller, 2004). So kann einem möglichen Ressourcenverlust entgegengewirkt werden. Voraussetzung ist jedoch, dass die Person in die Ressource, „Facebook“ investiert, sie also regelmäßig nutzt und darüber kommuniziert, da bei Vernachlässigung auch bei Facebook ein Kontaktabbruch und dadurch ein Verlust entstehen kann. Zudem kann die Onlineplattform Ressourcengewinne herbeiführen: Neu geknüpfte Kontakte (z. B. im Referendariatsseminar) können über Facebook schnell zur Kontaktliste hinzugefügt und dadurch zugänglich gemacht werden. Daraus entstehen womöglich neue Beziehungen, die z. B. Einsamkeitsgefühle und soziale Isolation in der neuen Stadt mildern und sozialen Rückhalt im Sinne einer Copingressource darstellen könnten.

Die COR-Theorie geht von unterschiedlichen Ressourcenveränderungen aus und formuliert daher zwei Prinzipien. Das *erste Prinzip* besagt, dass Ressourcenverluste eine gravierendere Auswirkung auf den Stressprozess haben als Ressourcengewinne. Dadurch weicht die COR-Theorie vom Prinzip der Homöostase ab und will Entwicklungsprozesse erklären, die auf das Bewältigen und Überwinden von „Eigenzuständen“ hin zielen (z.B. Persönlichkeitsentwick-

lung; Balz & Spieß, 2009, S. 84). Das *zweite Prinzip* geht davon aus, dass Menschen grundsätzlich Ressourceninvestitionen vornehmen, um Verlusten entgegenzuwirken. Demnach werden bereits vorhandene Ressourcen in neue Ressourcen investiert, um eine stetige Maximierung der Ressourcen zu bewirken. Dies geschieht über Facebook, indem man sich mit den bereits bestehenden Beziehungen aus dem sozialen face-to-face-Netzwerk auch noch zusätzlich über Facebook vernetzt. Die zusätzliche Verbindung von Mitgliedern aus dem bereits vorhandenen sozialen Netzwerkes über das soziale *Onlinenetzwerk* entspricht hier der „Verstärkung“ der Sozialbeziehungen (vgl. Müller, 2004). Eine regelmäßige Investition in Kontakte über Facebook kann u. a. den Status einer Person erweitern, z. B. durch Zuwachs des „Kontaktpools“, der von Beliebtheit oder von Aktivität (z. B. durch Reisen internationale Beziehungen knüpfen) zeugen kann.

Die beiden Prinzipien der COR-Theorie zeigen über Gewinn- und Verlustspiralen auf, dass Personen mit eine großen Menge an Ressourcen weniger Schädigung durch Verluste erfahren und durch Einsatz ihrer vielen bestehenden Ressourcen noch weitere Ressourcengewinne erzielen, hingegen Personen mit bereits geschwächtem Ressourcenschatz einen immer größer werdenden Verlust von Ressourcen während eines kritischen Lebensereignisses erleben. Die Investition in Ressourcengewinne wird bei Verlustspiralen immer schwieriger und wirkt sich negativ auf das Copingverhalten aus (Hobfoll & Buchwald, 2004).

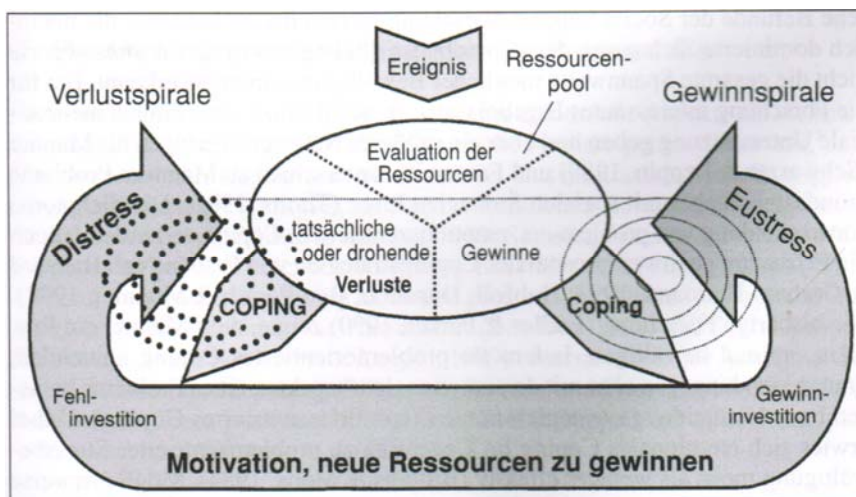


Abb. 1: Modell der Ressourcenerhaltung – Gewinn- und Verlustspiralen (Hobfoll & Buchwald, 2004)

2.2.1 Das multiaxiale Copingmodell

Das multiaxiale Copingmodell wurde von Hoboll (1998) und Kollegen zur Untersuchung von gemeinsamer Stressbewältigung entwickelt und ist mit der COR-Theorie assoziiert. Es fokussiert behaviorale Copingstrategien und folgt der Annahme, dass aktiv-prosoziale Strategien eine erfolgreichere Stressbewältigung erzielen. Die Social-Support-Forschung unterstützt die Auffassung, dass erfolgreiches Coping aktiv und prosozial ist (vgl. Buchwald, 1996; Schwarzer & Leppin, 1989). Demnach stellt die von dem sozialen Netzwerk geleistete soziale Unterstützung eine Grundlage für die sozialen Copingstile von Personen dar, was bedeutet, dass erfolgreiche Stressbewältigung Resultat aus der Verbindung von aktivem Coping und dem positiven Gebrauch der sozialen Ressourcen ist.

Das multiaxiale Copingmodell zeichnet sich durch die Achsen *aktives vs. passives*, *prosoziales vs. antisoziales* Coping, *direktes und indirektes* Coping aus (Hobfoll & Buchwald, 2004, S. 20). Die Achse *aktives vs. passives* Coping bezeichnet individuelle Copingaktivitäten einer Person, *prosoziales* und *antisoziales* Coping die sozialen Copingaktivitäten. Während des prosozialen Copings bemüht sich eine Person um die Kontaktaufnahme und Hilfeleistung anderer, meist einhergehend mit positiven sozialen Interaktionen. Die Suche nach Support (*seeking social support*) und die damit verbundene Gruppen- und Teambildung (*social joining*) können also auf der prosozialen Achse verortet werden. Beispielsweise ist das gezielte Anschreiben einer befreundeten Person über Facebook (über die Nachrichten-, Chat-, oder Posting-Funktion) eine Maßnahme zur gezielten Suche nach Support. So könnte eine Person, die ihr Referendariat in einer anderen Stadt absolviert, über Facebook von ihrem sozialen Netzwerk über die Distanz hinweg Unterstützung erhalten. Je aktiver die unterstützungssuchende Person dabei bei Facebook ist, desto mehr positive soziale Interaktion kann entstehen, die ihr schließlich den sozialen Rückhalt bietet, den sie benötigt, um Stress erfolgreich zu bewältigen. Die innerhalb von prosozialem Coping vollzogene positive soziale Interaktion erlaubt durch Facebook eine Teambildung, die den Bewältigungsprozess zusätzlich über das Medium Internet unterstützt. *Antisoziales* Coping hingegen beschreibt solche Bewältigungsstrategien, die anderen schaden, der Person selbst aber Vorteile verschaffen und Stress reduzieren.

Indirektes Coping beschreibt eine durchaus soziale Strategie, die diplomatisches und strategisches Vorgehen verlangt. Es werden soziale Gegebenheiten so manipuliert, dass bei anderen ein bestimmtes Verhalten erzielt wird. Interaktionspartner werden nicht direkt angesprochen, sondern indirekt auf ein gewünschtes Verhalten hingewiesen. Facebook-Mitglieder können beispielsweise ihr Befinden auf ihre Profilwand „posten“, ohne eine konkrete Person aus ihrer Kontaktliste anzusprechen. Die Facebook-Freunde erfahren so über den Zustand der Person und können indirekt durch „gepostete Kommentare“ dazu aufgefordert werden, über die Internetplattform kollektive Unterstützung zu leisten und Aufmerksamkeit zu erteilen. Der unterstützungsbedürftige Nutzer erzielt so das gewünschte Verhalten, ohne seine Kontakte direkt dazu aufzufordern, sich bei ihm zu melden oder ihn zu trösten.

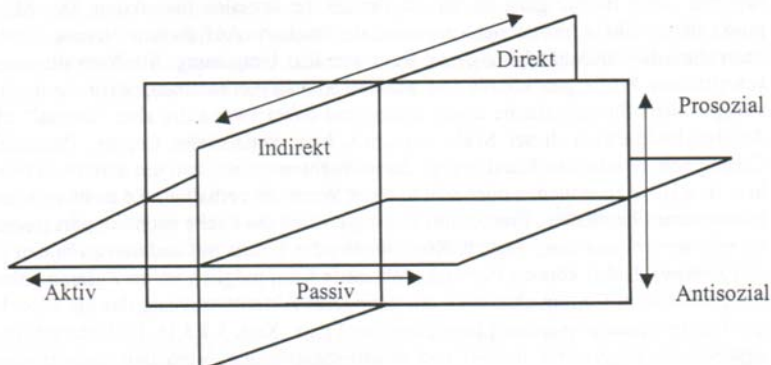


Abb. 2: Das multiaxiale Copingmodell nach Hobfoll (Buchwald, 2002, S. 100)

3. Das Social Web und Online Social Networks

Es ist herausgestellt worden, dass soziale Netzwerke und soziale Unterstützung als Ressource für Coping eine maßgebliche Rolle für das psychische sowie physische Wohlbefinden einnehmen. Wir wollen nun den Blick explizit auf das soziale Online-Netzwerk Facebook und dessen Möglichkeiten für Social Support und Coping richten. Leitende Frage dabei ist, ob die Verlagerung des sozialen Netzwerks in das *World Wide Web* eine zusätzliche, oder aber spezielle Form der Ressourcenerhaltung bzw. des Ressourcengewinns zur Stressbewältigung durch die soziale Unterstützung der Facebook-Freunde bietet. Da innerhalb der Stress-, Social-Support- und Coping-Forschung erst sehr wenige Untersuchungen zu Online-Netzwerken vorliegen (vgl. Rosen, 2007), werden hier auch Erkenntnisse aus den Kommunikations- und Sozialwissenschaften herangezogen. Die wissenschaftliche Beschäftigung mit den im Internet agierenden Individuen erfordert aufgrund der Komplexität dieses Themas also eine interdisziplinäre Betrachtung (vgl. Ebersbach et al., 2011). Zunächst soll daher das Konstrukt des Social Web, der Online Social Networks sowie des Beziehungsmanagements innerhalb des internetgestützten Netzwerks beleuchtet werden.

3.1 Das Social Web

Durch die Technologiesierung der Gesellschaft und das Aufkommen des „Social Web“ (auch „Social Software“ nach Hippner, 2006) dehnen sich soziale Beziehungen und soziale Netzwerke immer stärker auch auf das Internet aus (Ebersbach et al., 2011). Mit dem „Social Web“ wird eine neue Nutzung des Internets eingeleitet. „Im Vordergrund soll nicht mehr bloß die Übermittlung von Informationen stehen, sondern ein kooperativer Austausch von Wissen und die gemeinsame Erzeugung von Inhalten“ (Communityportal für Bildung; Medien und Lernkultur, www.bildungstechnologie.net). Das Social Web nutzt die Technik des Internets als „Trägermedium“, um Menschen interpersonelle Interaktionen, Kontaktpflege und Einbettung in gesellschaftliche Kontexte zu ermöglichen (Ebersbach et al., 2011). Der Austausch von Informationen und Wissen, die Knüpfung von Beziehungen oder die Kommunikation wird somit innerhalb eines definierten Online-Netzwerkes vollzogen. Dadurch werden nicht nur einzelne Beziehungen „virtualisiert“, sondern auch ganze soziale Netzwerke. Herauszustellen ist, dass sich die Qualität der Online-Kontakte graduell unterscheiden lässt. Diese ist davon abhängig, zu wie vielen Mitgliedern aus einem sozialen Netzwerk eine Person auch online Kontakt hat und welchen „quantitativen und qualitativen Stellenwert diese Online-Kontakte im Kontext anderer Kontaktformen einnehmen“ (Ebersbach et al, 2011; Döring, 2003, S. 425).

Die Anwendung des Social Web stellt über die Funktion der computervermittelten Kommunikation das Individuum in den Fokus, das sich in ein Online-Netzwerk integriert. Leitende Idee ist dabei die Selbstorganisation des Individuums innerhalb der gebildeten virtuellen Community, das über Anpassung der Inhalte an seine spezifischen Bedürfnisse eine Plattform zu seinem Medium macht. Die Verhaltensweisen im Netz bezeichnen somit auch soziale Verhaltensweisen, die neben Gemeinsamkeiten ebenso Grenzen aufzeigen können (vgl. Ebersbach et al., 2011). Das Internet eröffnet demnach Möglichkeiten, neben den bereits bestehenden en-

gen Beziehungen („strong ties“), wie etwa die Familie, die Partnerschaft oder Freundschaften, auch weniger enge, unverbindliche Beziehungen („weak ties“) einzugehen, die sich z. B. lediglich aufgrund gemeinsamer Interessenlagen bilden (Schmidt, Paus-Hasebring & Hasebring, 2011). Folglich ermöglicht das Social Web den Aufbau von neuen Beziehungen, die geographisch unabhängig geknüpft werden können. Onlinebasierte Kommunikation führt daher nicht zwangsläufig zur Anonymität oder sozialen Isolation, sondern stellt ein weiteres Instrument der Kontaktpflege und Kommunikation im Sinne der Widerspiegelung gesellschaftlicher Veränderungsprozesse sozialer Organisationsformen und der Alltagsfähigkeit von Medien dar (Schmidt et al, 2011). Online Social Networks ermöglichen innerhalb der sozioökonomischen Wandlungen der Gesellschaft die Aktualisierung von Beziehungen und Netzwerken. Das Netzwerk und die „Vernetzung“ von Beziehungen sind „zu einer dominierenden Sozialgestalt geworden“ (Schmidt et al, 2011, S. 15).

3.1.2 Online Social Networks

Online Social Networks stellen Menschen und ihre Beziehungen in den Fokus und formulieren das Individuum als Ausgangspunkt für die Inhalte der Plattform (vgl. Szugat, Gewehr & Lochmann, 2006). Bereits der Sozialpsychologe Milgram (1967) untersuchte vor dem Aufkommen des Internets die Struktur sozialer Netzwerke und formulierte das „Kleine-Welt-Phänomen“ (Small World Phenomenon), das besagt, dass jeder Mensch über sechs bekannte Personen mit jedem anderen Menschen bekannt ist. Dodds et al. (2003) wendete in einem Experiment die „Kleine-Welt“-Hypothese auf das Internet an und bestätigte diese. Zwar ist die These hinsichtlich ihrer Übertragung auf die Weltbevölkerung umstritten, jedoch wird sie wieder verstärkt mit Online Social Networks in Verbindung gebracht. Ein prominentes Beispiel dafür ist das soziale Online-Netzwerk Facebook. Die „Kleine-Welt“-Hypothese scheint sich hier augenscheinlich zu bestätigen, da von einer beliebigen Person aus die Verbindung zu einer anderen Person über ca. fünf Kontakte hergestellt werden kann. Die Beziehungen, insbesondere die „weak ties“, die innerhalb eines Onlinenetzwerks geknüpft werden, formen das „global Village“ und erhöhen das „soziale Kapital“ eines Individuums (vgl. Bourdieu, 1983). Hinsichtlich der sozialen Unterstützung, die die Kontakte eines Onlinenetzwerks eventuell bieten, ist die Qualität der Beziehungen („weak ties“ und „strong ties“) von großer Wichtigkeit. Thiedeke (2000) merkt an, dass die Zugehörigkeit zu einer virtuellen Gruppe wie Facebook nicht als Ersatz für die Zugehörigkeit zu einer realweltlichen Gruppe gewertet werden kann, sondern als Vorbereitung für die Bildung, die Ergänzung, oder als erweiterter Rekrutierungsbereich von face-to-face Gruppen dient. Durch soziale Online-Netzwerke sind Menschen nicht mehr darauf angewiesen, sich in realen, öffentlichen Räumen mit ihren Freunden zu treffen, sondern das Treffen findet nun auch vom heimatlichen Computer aus in virtuellen Räumen statt, in denen die sozialen Beziehungen gepflegt werden können (vgl. Kneidinger, 2010). Demnach unterhalten User von Online-Netzwerken untereinander auch soziale Beziehungen, die bereits in realweltlichen sozialen Netzwerken bestehen (vgl. Müller, 2004). Wie bereits in Kapitel 2.1.2 dargestellt wurde, haben die sozialen Beziehungen, die innerhalb dieser sozialen Netzwerke bestehen, starke Auswirkungen auf „soziale Ressourcen, Mobilität, Zufriedenheit, Arbeitsgewohnheiten und viele andere wichtige Aspekte des Lebens einer Person. Die „Online-Kontakte“ und ihre Einflüsse auf soziale Ressourcen definieren sich daher über das Beziehungsmanagement, das innerhalb eines Online Social Network vollzogen wird.

3.1.3 Beziehungsmanagement in Online Social Networks

Menschen sind Bestandteil eines „Beziehungsgeflechts“, durch das sie mit anderen Menschen verbunden sind (Schmidt, 2009). Wie bereits in Kapitel 3.1.2 angesprochen, definiert sich die Form von Beziehungen über starke und schwache Bindungen. Durch die Mediatisierung von immer mehr Lebensbereichen und der damit einhergehenden Erweiterung des Kommunikationsrepertoires durch die onlinebasierte Kommunikation ist das „vernetzte Individuum“ (vgl. Schmidt, 2009) nicht mehr nur Sinnbild für die Integration in außermediale Netzwerke, sondern auch in *onlinebasierte Netzwerk* und Beziehungsmanagement findet innerhalb von Onlineplattformen wie Facebook statt. Soziale Online-Netzwerke spielen für das Vernetzen oder Knüpfen bzw. Pflegen von Kontakten eine große Rolle (Schmidt, 2009). Facebook fungiert als Kanal, über den Kommunikationssituationen unabhängig von Ort und Zeit hergestellt werden können. Hinzu kommt, dass über ein Online Social Network wie Facebook eine (fast) permanente Erreichbarkeit von Kontakten erzielt wird und über die „Posting-Funktion“ auch eine weitaus breitere Masse an Bekannten und Freunden erreicht werden kann, als über andere Kommunikationsmittel wie z. B. das Telefon (vgl. Benke, 2005). Allerdings wird auch hier der Grad einer Beziehung für das Beziehungsmanagement relevant: Eine face-to-face-Kommunikation, die z. B. auf dem Uni-Campus stattfand, kann sich zu einem späteren Zeitpunkt auf das Facebook-Profil oder innerhalb der Chat-Funktion von Facebook verlagern (vgl. Schmidt, 2009). Dieses Beispiel macht deutlich, dass Internet-User, die Mitglied bei einem sozialen Online-Netzwerk sind, ihre Kontakte sowohl offline als auch online pflegen und darüber ebenfalls ihre *strong ties* bzw. *weak ties* definieren (Döring, 2003).

Ein soziales Online-Netzwerk wie Facebook versammelt auf der gemeinsamen Plattform Kontakte, die Individuen im Verlauf ihres Lebens geknüpft haben. Dabei setzen sich die Beziehungen, die offline (und anschließend auch online) oder nur online geknüpft worden sind, zu einem Kontaktpool zusammen. Die Kontakte können aus verschiedenen sozialen Netzwerken stammen, in denen sich eine Person bewegt (Wohnort, Ausbildung, Arbeit, Freizeit, etc.). Für den Aspekt der sozialen Unterstützung durch Facebook zeigt sich demnach, im Sinne von Hobfolls Theorie der Ressourcenerhaltung eine Möglichkeit des Ressourcengewinns durch die Internetnutzung, da hier ein virtueller Kontaktpool als Ressourcenpool geschaffen wird, in den auch die genannten realweltlichen sozialen Netzwerke eingegliedert werden.

Die Qualität der sozialen Beziehungen äußert sich auch über die computervermittelte Kommunikation, bzw. über die *Intensität* des In-Kontakt-Tretens innerhalb der Plattform und kann möglicherweise Auskunft über den Grad an sozialer Unterstützung geben. Die Beziehungsqualität ist jedoch von der konkreten Beziehungsgestaltung der Beteiligten abhängig, die sich online *und* offline oder auch *nur* online äußern. Facebook ermöglicht weiterhin, Relationen über bestimmte Funktionen der Plattform zu organisieren (Schmidt, 2009). Die Beziehungen zu Facebook-Freunden können demnach auf der Plattform durch verschiedene Einstellungen „kategorisiert“ werden, sodass bestimmte Kontakte z. B. nur berufliche Informationen eines Facebook-Profiles, nicht aber die privaten Einträge auf der Profilwand einsehen können. Dadurch werden über Nutzungspraktiken Kommunikationsabläufe kontrolliert und eine Hierarchisierung unter den Facebook-Kontakten auf der Beziehungsebene hergestellt. Dieses Beziehungsmanagement ist besonders für die innerhalb dieser Arbeit durchgeführte Untersuchung zur sozialen Unterstützung durch Facebook-Freunde interessant.

Inwieweit Online Social Networks eine Bereicherung für das Beziehungsmanagement, die Kontaktpflege und erneute Kontaktaufnahme von Beziehungen darstellen, zur Anhäufung von Sozialkapital als Ressource bezüglich der sozialen Zugehörigkeit (*bonding ties*) beitragen, oder aber dadurch bereits bestehende Beziehungen gefährdet werden, hat Kneidinger (2010) untersucht. Hier werden im Rahmen einer Online-Untersuchung Facebook-Mitglieder hinsichtlich ihrer Netzwerkstrukturen sowie ihrer Kommunikationsgewohnheiten befragt und herausgestellt, dass Facebook von 63% der Nutzer als „Teil des täglichen Lebens“ begriffen wird. Interessant ist dabei, dass mehr Frauen als Männer dies bestätigten (Kneidinger, 2010, S. 89). Dies steht in einer Linie mit geschlechtsspezifischen empirischen Befunden aus der Social Support-Forschung. Dort zeigten sich ebenfalls höhere soziale Unterstützungsleistungen von Frauen in sozialen Netzwerken (vgl. Buchwald & Hobfoll, 2004). Es kann also vermutet werden, dass das Online Social Network Facebook ein mit realen sozialen Interaktionsfeldern vergleichbarer Interaktionsraum ist, in dem soziale Unterstützung und soziale Problemlösestrategien geleistet werden. Hinzu kommt, dass Frauen nach Kneidinger (2010) das „virtuelle Netz“ stärker nutzen, in ihr Leben integrieren und Beziehungsmanagement betreiben. Sowohl in „realweltlichen“ wie auch in „virtuellen“ Netzwerken scheinen Frauen demnach aktiver zu sein.

Ellison, Steinfield und Lampe (2007) untersuchten den Zusammenhang zwischen der Nutzung des sozialen Online-Netzwerks Facebook und der Aufrechterhaltung und Beibehaltung von sozialem Kapital. An der Studie nahmen 286 Studenten teil. Neben der Beurteilung von *bonding social capital* (Einbindung in das soziale Netzwerk) und *bridging social capital* (Vertrautheit und Verbundenheit im sozialen Netzwerk) wurde das *maintained social capital* (Aufrechterhaltung von Kontakten) untersucht. Weiterhin wurde die Intensität der Facebook-Nutzung sowie das psychische Wohlbefinden der User erhoben, wobei das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit der Studenten an der Universität im Fokus standen. Die Studie zeigt einen positiven Zusammenhang zwischen der Facebook-Nutzung und der Aufrechterhaltung sowie Bildung von sozialen Beziehungen auf. Zwar wird nicht deutlich, welche Form des sozialen Kapitals den anderen Formen vorausgeht, jedoch scheint den Ergebnissen der Studie zufolge Facebook als Instrument eine wichtige Rolle im Bildungsprozess von sozialem Kapital zu spielen. Besonders Studenten, die eine geringe Lebenszufriedenheit und ein niedriges Selbstwertgefühl angaben, fühlten sich durch eine verstärkte Verwendung von Facebook in ein soziales Netz eingegliedert. Weiterhin wurde die intensive Nutzung von Facebook als Indikator zur Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten bewertet. Für Studenten, die aufgrund ihres Studiums an einen anderen Ort ziehen mussten, wirkte Facebook solchem Stress entgegen, der aufgrund der Distanz zum sozialen Netzwerk entstand: „These potentially usefull connections may be valuable sources of new information and resources. Additionally, the ability to stay in touch with these networks may offset feelings of ‘friendsickness’, the distress caused by the loss of old friends.“ (Ellison et al., 2007, keine Seitenangabe).

3.1.4 Soziale Online-Netzwerke, Coping und Internetnutzung

Die ansteigende Popularität und die „Integrationskräfte“ (vgl. Müller, 2004.) von Online Social Networks machen deutlich, dass über die Interaktion in eben diesen virtuellen Räumen soziale Unterstützung und Stressbewältigung mit Internetnutzung in Verbindung gebracht werden kann. Das Internet bietet einen neuen sozialen Interaktionsraum, der sich als vieldi-

mensionales Gebilde zeigt, das durch Interaktion, Emotion, persönliche Nähe und Distanz, sowie durch gemeinsam geteilten Sinn definiert wird (Debatin, 1997). Daraus ergeben sich neben Kommunikationsmöglichkeiten auch Beratungsmöglichkeiten. Die Suche nach Hilfestellungen (*seeking social support*) wird vom handelnden Individuum als Folge der technischen Entwicklungen also offline *und* online vollzogen. An dieser Stelle kann auf die Untersuchung von Cummings, Sproull und Kiesler (2002) verwiesen werden. Untersucht wurde die soziale Unterstützungsleistung in einer Online-Selbsthilfe-Gruppe im Vergleich zur realweltlichen sozialen Unterstützung von gehörlosen Menschen. Ergebnis war, dass Personen, die eine geringe soziale Unterstützung aus realweltlichen Netzwerken erhielten, einen höheren Nutzen aus der *online-support-group* erzielten. Es zeigte sich weiterhin, dass eine Kombination von realweltlicher und onlinebasierter Unterstützung Vorteile für die Teilnehmer bedeutete. Diese Teilnehmer konnten wiederum Netzwerkmitglieder, die nur auf geringe soziale Ressourcen zurückgreifen können, verstärkt über die Onlineplattform unterstützen. Die zusätzliche „Vernetzung“ von Familienmitgliedern und Freunden über die Onlineplattform ließ eine erhöhte Unterstützungsleistung und damit Hinweise auf eine Verbindung zwischen Internetnutzung und Coping schließen.

Bei Formen der Online-Beratung über spezielle medizinische oder psychologische Plattformen kann die Anonymität des hilfesuchenden Individuums gewahrt werden. Wagner und Marker (2009) präsentieren Befunde aus Studien von alternativ angebotenen, internetbasierten Therapieangeboten für verschiedene Traumaopfergruppen am Beispiel von *Interapy*. Die Anonymität zwischen den beratungsbedürftigen Personen und den Therapeuten trägt demzufolge dazu bei, dass die Patienten die Beziehung zu den virtuellen Therapeuten als angenehm bewerten. Personen, die in einer face-to-face-Situation ein erhöhtes Schamgefühl gegenüber ihren Therapeuten empfinden und aufgrund dessen weniger Offenheit zeigten, sahen die Möglichkeit einer internetbasierten Therapie für sich als Chance. Jedoch wurden auch Schwierigkeiten deutlich, etwa bei eintretenden Krisensituationen. Aufgrund der Anonymität konnten einige Therapeuten nicht angemessen reagieren.

Facebook ist eine soziale Plattform, die keinerlei therapeutischen Anspruch für sich erhebt. Dennoch agieren Nutzer über das Online Social Network und können ihre erlebten stressreichen Situationen bei ihren Facebook-Kontakten thematisieren. Die Beziehungsstruktur zwischen einem Facebook-Nutzer und seinen Facebook-Freunden bewegt sich durch die Spezifik der sozialen Plattform auf einer eher privaten Ebene. Anonymität ist hier nicht unmittelbar gegeben. Zwar existieren auch Kontakte, die rein auf einer internetgestützten Ebene existieren und dessen Privateinstellungen ihrer Profile nur wenig Auskünfte über ihre Person bieten, jedoch wird durch die allgemeine Präsentation des privaten Ichs auf der selbst angelegten Profilseite, sowie durch den angelegten Kontaktpool, der (oft) auch aus realweltlichen Bekanntschaften besteht, die soziale Dimension von Facebook deutlich. Diese kann im Sinne der COR-Theorie als *Bedingungsressource* verstanden werden kann.

4. Untersuchung

4.1 Fragestellung und Hypothesen

Zentral für die durchgeführte Untersuchung ist die Frage, in wie weit das soziale Onlinenetzwerk Facebook für die Netzwerkmitglieder durch den angelegten Kontaktpool eine Möglich-

keit der onlinebasierten sozialen Unterstützung bietet und ob Facebook dadurch als externaler Ressourcenpool für Coping angesehen werden kann, bzw. ob über Facebook tatsächlich Social Support erteilt wird. Bezüglich der Frage nach der Gewinnung von sozialen Ressourcen durch Facebook liegt das Augenmerk der Untersuchung auf dem allgemeinen Umgang mit Stresssituationen der einzelnen Facebook-Mitglieder und dem wahrgenommenen Ausmaß von Social Support durch die Facebook-Freunde. Daraus ergeben sich für diese Untersuchung folgende Fragestellungen:

Frage 1: Kann das Anlegen eines Facebook-Profiles und die Vernetzung mit sozialen Kontakten in einem Online Social Network mit einem Zugehörigkeitsgefühl zu diesem sozialen Online-Netzwerk einhergehen?

Frage 2: Erhalten oder spenden Facebook-Mitglieder über ihre Facebook-Kontakte Social Support?

Frage 3: Wie nehmen Facebook-Nutzer mit unterschiedlichen Stressbewältigungsstilen die soziale Unterstützung bei Facebook wahr?

4.2 Methode

Die methodische Umsetzung erfolgte mit Hilfe eines Onlinefragebogens. Der Fragebogen wurde so konzipiert, dass ausschließlich aktive Nutzer des Online Social Network Facebook befragt wurden. Die Facebook-Mitglieder erhielten über die Nachrichtenfunktion von Facebook den Link zum Onlinefragebogen. Weiterhin wurde der Link von Facebook-Mitgliedern via „Posting“ auf verschiedene Facebook-Profile vermerkt, wodurch eine erhöhte Teilnahme erzielt werden konnte. Vorteil bei der Erhebung via Internet ist, dass die Facebook-Mitglieder direkt zu kontaktieren sind und den Link an weitere Facebook-Freunde verschicken konnten. Die Unterstützungsleistung der Facebook-Nutzer bei der Verbreitung des Links zum Onlinefragebogen innerhalb von Facebook war sehr hoch. Dadurch war eine zeit- und kostengünstige Datenerhebung möglich. Die Befragung erfolgte anonym und die Anonymität der Teilnehmer konnte sichergestellt werden. Der Fragebogen wurde mittels der Onlineplattform www.studentenforschung.de eingestellt. Die Onlineplattform ist kostenlos und ermöglicht Studierenden durch eine technisch leicht verständliche Software das Einstellen von wissenschaftlichen Fragebögen. Nach einem Einstellungszeitraum von vier Monaten wird der Link sowie der eingestellte Fragebogen und die Ergebnisse von der Plattform automatisch gelöscht. Die Plattform versichert, dass die Ergebnisse nicht an Dritte weitergegeben werden. Die Fragen des Onlinefragebogens sind in geschlossener Form erhoben worden.

4.2.1 Stichprobe

Die Onlinebefragung erfolgte im Zeitraum von Juli 2011 bis Oktober 2011. Es nahmen insgesamt 202 Facebook-Nutzer teil, davon sind 131 Teilnehmer weiblich und 71 Teilnehmer männlich. Die Geschlechter verteilen sich wie folgt:

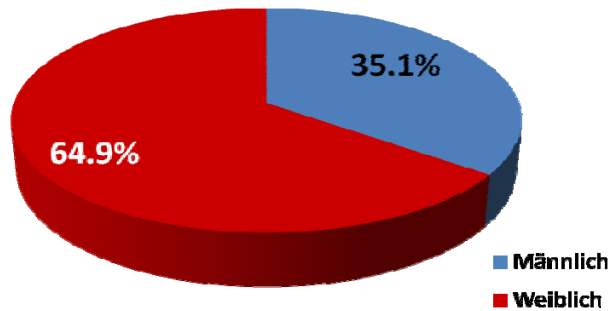


Abb. 3: Geschlechterverteilung der Stichprobe

Das Durchschnittsalter zum Zeitpunkt der Erhebung betrug 27,5 Jahre (SD = 6,0 Jahre). Der jüngste Teilnehmer war 13 Jahre, der älteste 60 Jahre alt. Die weiblichen Facebook-Nutzer zeigen in der vorliegenden Studie mit fast 65% eine starke Präsenz. Abbildung 2.1 zeigt, dass die Altersgruppe der 20 bis 29 Jährigen mit 59% am stärksten bei Facebook vertreten ist. Am geringsten ist die Altersgruppe der 40 bis 60 Jährigen mit 2% vertreten (vgl. Abb. 4).

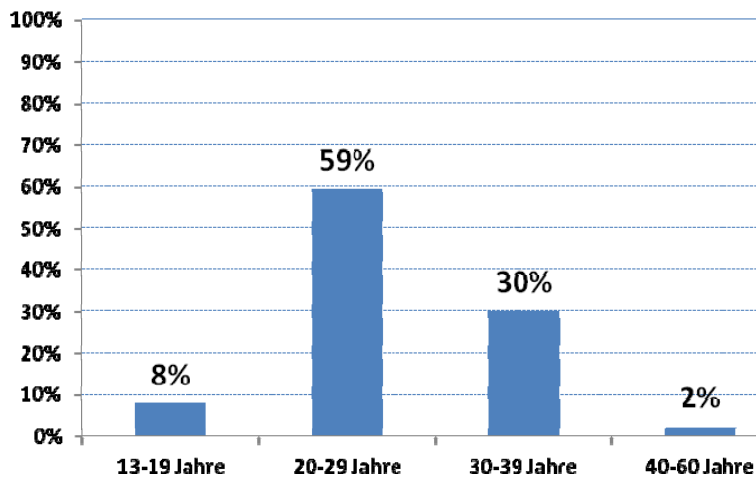


Abb. 4: Altersgruppen der Facebook-Nutzer

Die befragten Facebook-Nutzer gaben als Beziehungsstatus zum Zeitpunkt der Erhebung an:

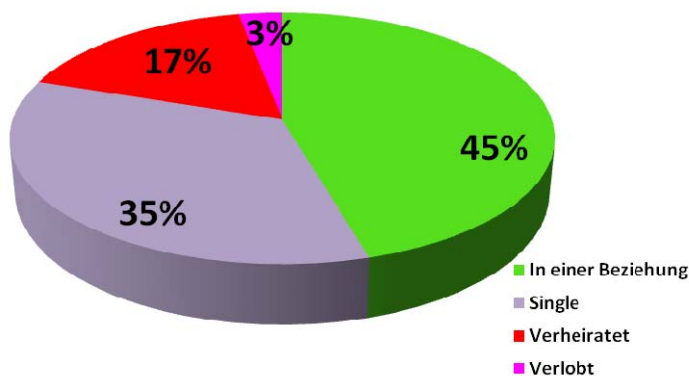


Abb. 5: Beziehungsstatus der Facebook-Nutzer

Eine starke Präsenz zeigen die in einer Beziehung lebenden Facebook-Nutzer mit 45%. Es folgen die Personen, die ihren Beziehungsstatus als „Single“ angeben. Demgegenüber ist nur eine geringe Menge an Nutzern verlobt oder verheiratet.

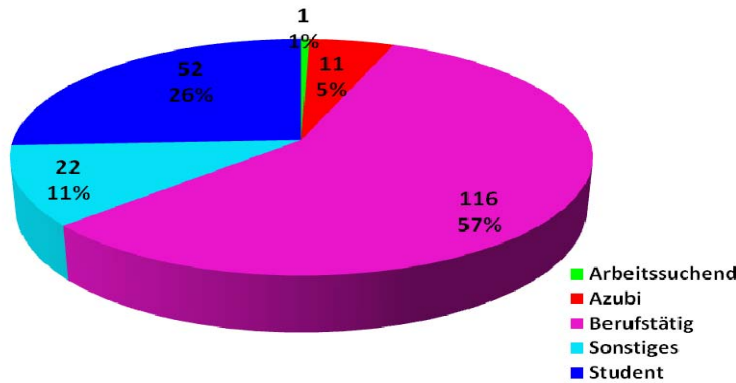


Abb. 6: Berufsstand der Facebook-Nutzer

Die deutliche Mehrheit der Facebook-Nutzer ist berufstätig, gefolgt von Studierenden. Die Kategorie „Sonstiges“ konnte von den Untersuchungsteilnehmern selbstständig ausgefüllt werden. Am häufigsten wurde dabei „Selbstständig“ oder „Elternzeit“ angegeben, jedoch fallen unter diese Kategorie auch Nutzer mit dem Status „Schüler“.

4.3 Erhebungsinstrumente

Neben Fragen nach soziodemographischen Daten (Alter, Berufsstand, Beziehungsstatus) wurden auch solche zur Nutzungshäufigkeit von Facebook gestellt. Diese Fragen sind relevant, da sie den Stellenwert des Online Social Network für ein Individuum definieren (vgl. Kneidinger, 2010). Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit die Frage „Wie oft am Tag gehen Sie auf die Facebook-Seite?“ mit „Ich bin fast nie auf der Seite“ (1), „nur, wenn ich Nachrichten erhalte“ (2), „einmal am Tag“ (3), „bis zu drei Mal am Tag“ (4) und „Ich bin permanent auf der Seite“ (5) zu beantworten. Weiterhin wurde die bei Facebook vorgenommene Nutzungsart der verfügbaren Kommunikationsfunktionen (Chat-Funktion, Posting-Funktion, Kommentar-Funktion, Nachrichten-Funktion) erfragt. Im Anschluss wurde die Häufigkeit erfragt, mit der die Teilnehmer sich die Profile ihrer Facebook-Freunde anschauen. Mögliche Antworten waren dabei „sehr oft“ (4), „manchmal“ (3), „selten“ (2), „fast nie“ (1). Zudem wurde die Wichtigkeit der Mitgliedschaft bei Facebook erhoben mit Fragen, wie wichtig es Facebook-Nutzern ist, ein Profil bei Facebook sowie viele Kontakte zu haben. Die Antwortmöglichkeiten äußerten sich in „sehr wichtig“ und „weniger wichtig“. Zuletzt wurde die Funktion der Informationsweitergabe, bzw. des Informationserhalts über Facebook erfragt. Dabei sollten die Teilnehmer beantworten, inwiefern Facebook von ihnen genutzt wird, um Facebook-Freunde über Neuigkeiten zu informieren oder aber von Facebook-Freunden Neuigkeiten zu erfahren. Antwortmöglichkeiten waren dabei „sehr oft“ (4), „manchmal“ (3), „selten“ (2) und „fast nie“ (1).

Subjektiv wahrgenommen soziale Unterstützung wurde erhoben mit der modifizierten Version des Perceived Social Support-Fragebogen (PSS) von Procidano und Heller (1983). Der Fragebogen erfasst in seiner Originalform subjektiv wahrgenommenen Social Support (vgl. Buchwald, 1996). Unterschieden wird in der Originalfassung des PSS zwischen den Unterstützungsquellen „Familie“ und „Freunde“, die sich wiederum durch die Skalen PSS-Familie und PSS-Freunde äußern. Für die vorliegende Untersuchung wurde nur die Skala PSS-Freunde verwendet, da die Unterstützungsquelle Familie hier nicht berücksichtigt wurde. Die Skala PSS Freunde besteht aus 10 Items, die dahingehend modifiziert wurden, indem der Begriff „Freunde“ durch „Facebook-Freunde“ ersetzt wurde. Ein Beispiel-Item ist „Meine Facebook-Freunde geben mir die moralische Unterstützung, die ich brauche“. Weiterhin wurden die Items 6 und 9 umformuliert, um einen klaren Bezug zu Facebook herstellen zu können. Das ursprüngliche Item 6 „Meine Freunde sind meinen persönlichen Bedürfnissen gegenüber sehr feinfühlig“ wurde im Zuge der Untersuchung in „Einige meiner Facebook-Freunde stehen mit mir auch offline in Kontakt und sind meinen persönlichen Bedürfnissen gegenüber sehr feinfühlig“ umformuliert. Item 9 äußert sich in dem modifizierten Online-Fragebogen durch „Meine Facebook-Freunde schreiben mich auf Facebook an, wenn sie Gesellschaft brauchen“. Mit diesen beiden Items wurde explizit nach realen sozialen Interaktionen mit Freunden gefragt, die man über Facebook verabredet hatte. Für jedes Item hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, mit „ja“, „nein“ oder „weiß nicht“ zu antworten.

Die *Stressbewältigungsstrategien* der Facebook-Mitglieder wurden durch die deutsche Adaption der Trait-Version der „Strategic Approach to Coping Scale“ (SACS, Schwarzer, Starke & Buchwald, 2003) erhoben. Der Fragebogen erfasst acht verschiedene dispositionale Copingstrategien. Für die vorliegende Untersuchung wurden nur die Subskalen „Vermeidung (VER)“, „Selbstbehauptung (SB)“ und „Rücksichtsvolles Handeln (RÜ)“ ausgewählt. Die Skalen beinhalten jeweils 4 Items, z. B. „Ich trete etwas kürzer und warte, bis sich die Probleme in Luft aufgelöst haben“ (VER), „Ich bin standhaft und behaupte mich“ (SB), oder „Ich berücksichtige vor der Entscheidung immer, was andere empfinden“ (RÜ). Die Items werden über ein fünfstufiges Rating beantwortet: „überhaupt nicht“ (1), „selten“ (2), „manchmal“ (3), „oft“ (4) und „immer“ (5).

5. Ergebnisse

5.1 Facebook-Nutzung

Die Häufigkeit der Facebook-Nutzung gibt Aufschlüsse über den Stellenwert des Online Social Network bei den Facebook-Mitgliedern. Facebook-Mitglieder sind im Durchschnitt über die Plattform mit 226 Facebook-Freunden vernetzt ($SD = 164,7$). Die minimale Anzahl an Facebook-Freunden beträgt 17 Kontakte, die maximale Anzahl 892 Kontakte. Die Onlineplattform wird relativ häufig aufgerufen. Dabei zeigen sich kaum geschlechtsspezifische Unterschiede. Weibliche wie männliche Facebook-Nutzer sind mit nur 18% permanent auf Facebook online. Deutlich höher ist der Prozentsatz der User, die bis zu drei Mal am Tag die Seite besuchen (42%). Einmal am Tag besuchen 28% der User die Plattform. Nur 4% loggen sich fast nie auf Facebook ein, 7% nur, wenn sie über das Online Social Network eine Nachricht erhalten und diese lesen, bzw. auf diese antworten wollen. Abbildung 7 zeigt die geschlechts-

spezifischen Unterschiede bezüglich des Alters und der unterschiedlichen Häufigkeit, mit der sich Personen bei Facebook einloggen. Die Nutzungsintensität geht mit ansteigendem Alter der Facebook-Mitglieder zurück. Bereits mit einem durchschnittlichen Alter von 28,4 Jahren loggen sich Frauen wie Männer nur noch einmal am Tag ein. Durchschnittsalter der männlichen und weiblichen User, die permanent auf Facebook online sind, beträgt 25,1 Jahre. Diese sind um 8,8 Jahre jünger, als die Facebook-Nutzer, die mit durchschnittlich 33,9 Jahren fast nie auf Facebook online sind. Frauen jedoch nutzen im Alter von durchschnittlich 35,6 Jahren Facebook noch intensiver, als Männer mit durchschnittlich 31,8 Jahren.

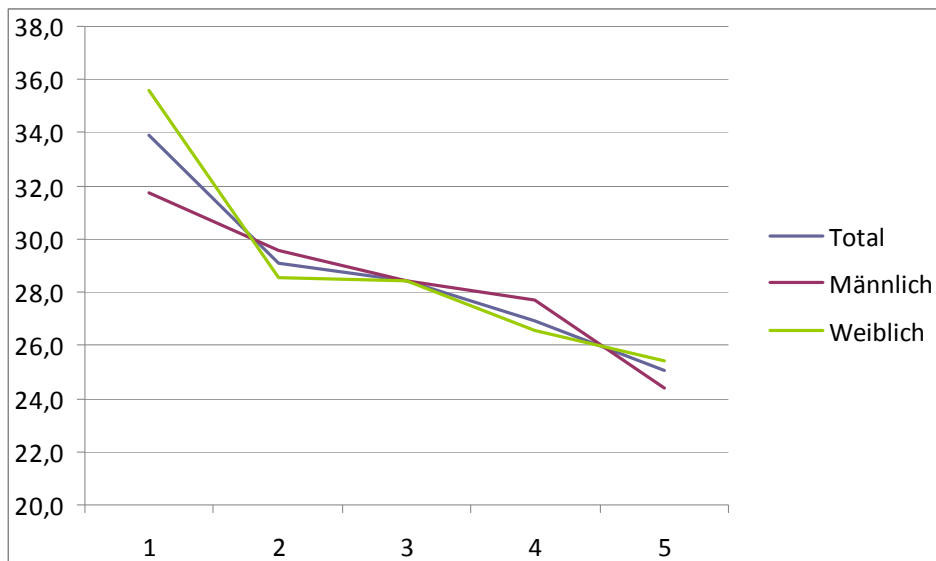


Abb. 7: Nutzungsintensität der Facebook-Nutzer nach Alter

Die Ergebnisse zeigen weiterhin, dass jüngere Facebook-Mitglieder mehr Freunde in ihrer Kontaktliste aufweisen, als ältere Facebook-Mitglieder. Die Altersklasse der Nutzer bis 19 Jahre weist mit einem Mittelwert von 377 Freunden die größte Kontaktliste auf. Die stark vertretene Altersklasse der 20 bis 29 Jährigen folgt bereits dem Trend der Abnahme an Facebook-Freunden mit zunehmendem Alter. Allerdings stellen Frauen mit zunehmendem Alter auch hier gegenüber den Männern die Gruppe mit der höheren Kontaktzahl dar.

Tab. 1: Anzahl der Facebook-Freunde nach Alter

Alter	Häufigkeit			Mittelwert FB-Freunde		
	M	W	TOTAL	M	W	TOTAL
Bis 19 Jahre	5	11	16	371	380	377
Bis 29 Jahre	35	85	120	204	217	213
Bis 39 Jahre	31	30	61	192	242	217
Ab 40 Jahre		5	5		202	202
Total	71	131	202	211	234	226

5.2 Nutzung der Kommunikationsfunktionen von Facebook

Die Häufigkeit der Nutzung von Facebook wurde mit den innerhalb des Online Social Networks angebotenen Kommunikationsfunktionen in Beziehung gestellt. Untersuchungsinteresse war dabei, welche Kommunikationsfunktionen von den unterschiedlichen Nutzertypen („Facebook-Junkie“: permanent auf der Seite vs. Gelegenheits-Facebooker: selten auf der Seite, usw.) auf Facebook verwendet wurden.

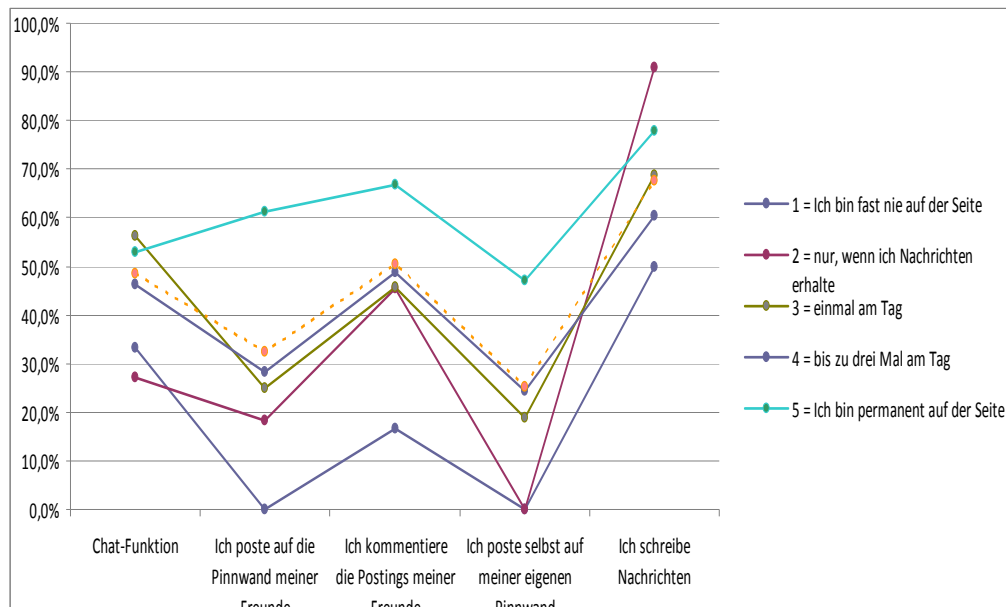


Abb. 8: Nutzung der Kommunikationsfunktionen nach Nutzertypen

Tab. 2: Nutzung der Kommunikationsfunktionen nach Nutzertypen in %

Antwortmöglichkeiten	Chat-Funktion	Ich poste auf die Pinnwand meiner Freunde	Ich kommentiere die Postings meiner Freunde	Ich poste selbst auf meiner eigenen Pinnwand	Ich schreibe Nachrichten
1 = Ich bin fast nie auf der Seite	33,3%	0,0%	22,2%	0,0%	55,6%
2 = nur, wenn ich Nachrichten erhalte	28,6%	21,4%	50,0%	0,0%	92,9%
3 = einmal am Tag	56,1%	24,6%	45,6%	19,3%	68,4%
4 = bis zu drei Mal am Tag	45,9%	28,2%	49,4%	24,7%	60,0%
5 = Ich bin permanent auf der Seite	54,1%	62,2%	67,6%	48,6%	78,4%
Durchschnitt	48,5%	31,7%	50,5%	24,8%	67,8%

Es ergaben sich geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf das „Posten“ von Kommentaren auf die Profilwand von Facebook-Freunden. Frauen nutzen diese Funktion mit 33,6% stärker als Männer (28,2%), verwenden die Plattform demnach eher als Möglichkeit, direkt über das Profil eines Facebook-Freundes in Kontakt zu treten. Auch „posten“ weibliche Facebook-Mitglieder mit 26% stärker auf ihr eigenes Profil, teilen demnach stärker eigene Aussagen oder Inhalte an alle Facebook-Freunde mit. Die von allen am stärksten genutzte Kommunikationsfunktion ist die Nachrichtenfunktion, die mit durchschnittlich 67,8% von

Frauen wie Männern am häufigsten verwendet wird. Facebook-Mitglieder, die permanent auf der Seite online sind, verwenden alle Kommunikationsfunktionen intensiv, unterstreichen demnach über die Interaktionsmöglichkeiten ihre Präsenz und sind am häufigsten ansprechbar. Insgesamt zeigt sich aber unabhängig von der Häufigkeit der Anwesenheit bei Facebook das gleich Muster hinsichtlich der Wahl der Kommunikationsart (Chat, Posten, etc.).

Tab. 3: Nutzung der Kommunikationsfunktionen nach Geschlecht

	Total		Männlich		Weiblich	
	Häufigkeit	In %	Häufigkeit	In %	Häufigkeit	In %
Chat-Funktion	98	48,5%	36	50,7%	62	47,3%
Ich poste auf die Pinnwand meiner Freunde	64	31,7%	20	28,2%	44	33,6%
Ich kommentiere die Postings meiner Freunde	102	50,5%	35	49,3%	67	51,1%
Ich poste selbst auf meiner eigenen Pinnwand	50	24,8%	16	22,5%	34	26,0%
Ich schreibe Nachrichten	137	67,8%	49	69,0%	88	67,2%
Anzahl:	202		71		131	

5.3 Berufsstand und Facebook-Nutzung

Vermutet wird, dass der Berufsstand der Facebook-Nutzer einen Einflussfaktor auf die Nutzungsintensität der Onlineplattform darstellt. Voraussetzung für einen Zugang zu Facebook ist das lokale Vorhandensein eines Computers oder eines internetfähigen Mobiltelefons und einer Internetverbindung. Es ist zu vermuten, dass berufstätige Facebook-Mitglieder sich aus Zeitgründen oder Verboten von Seiten der Arbeitgeber weitaus seltener auf der Seite einloggen, als z. B. studierende oder auszubildende User. Dies konnte sich den Ergebnissen zufolge jedoch nicht bestätigen. 41% der Berufstätigen gaben an, sich bis zu drei Mal täglich auf der Seite einzuloggen. Damit sind sie mit den Studierenden, die ebenfalls bis zu drei Mal am Tag auf Facebook online sind (50%), die zweitgrößte Gruppe. Nutzer, die einer Ausbildung nachgehen, loggen sich ebenfalls mit 36% mit bis zu drei Mal am Tag ein. Auch gaben 36% der Teilnehmer, die unter die Kategorie „Sonstiges“ fallen, an, öfter als einmal am Tag die Onlineplattform zu nutzen. Mit einem Gesamtmittelwert von 3,8 der Nutzungshäufigkeit unterscheidet sich die Berufsgruppe Studierende/Auszubildende/Arbeitssuchende von der Gruppe der Berufstätigen mit einem Mittelwert von 3,6 nur marginal.

5.4 Wichtigkeit der Mitgliedschaft bei Facebook

Eine weitere interessante Frage ist die Wichtigkeit des eigenen Facebook-Profiles. Die Zugehörigkeit zu Facebook erfordert eine Registrierung beim Online Social Network. Das Anlegen eines Profils folgt somit der Intention, sich z. B. mit bestehenden realweltlichen sozialen Netzwerken zusätzlich zu verbinden, aus Motiven der Neugier, oder aber um völlig neue Kon-

takte zu knüpfen. Vor diesem Hintergrund zeigen die Ergebnisse der Untersuchung keinerlei geschlechtsspezifische Unterschiede.

Tab. 4: Wichtigkeit über ein Facebook-Profil und Geschlecht

	Wie wichtig ist es Ihnen, ein Profil bei Facebook zu haben?					
	Männlich		Weiblich		Gesamtergebnis	
	Häufigkeit	Prozent	Häufigkeit	Prozent	Häufigkeit	Prozent
sehr wichtig	31	43,7%	56	42,7%	87	43%
weniger wichtig	40	56,3%	75	57,3%	115	57%
Total	71	100%	131	100%	202	100%

57% der weiblichen und männlichen Facebook-Mitglieder geben an, dass das Anlegen eines eigenen Profils bei Facebook als weniger wichtig empfunden wird. Demgegenüber bestätigen 43% der Mitglieder die Wichtigkeit eines Profils bei der Onlineplattform. Im Zuge der Relevanz der Zugehörigkeit zu der sozialen Onlineplattform Facebook wurde erhoben, wie oft die Facebook-Nutzer mit der unterschiedlich empfundenen Wichtigkeit ihrer eigenen Profile die Profile ihrer Facebook-Freunde besuchen. Wie vorab vermutet zeigen die Ergebnisse, dass Personen, die eine Zugehörigkeit bei Facebook als weniger wichtig empfinden auch fast nie die Profile ihrer Facebook-Freunde besuchen (79%). Personen, die angeben, dass sie die Profile ihrer Facebook-Freunde nur manchmal besuchen, empfinden den Besitz eines eigenen Profils mit 51% als weniger wichtig. Hier äußert sich ein Interaktionseffekt hinsichtlich der Wichtigkeit und Häufigkeit der Besuche auf Facebook-Profilen anderer Facebook-Freunde.

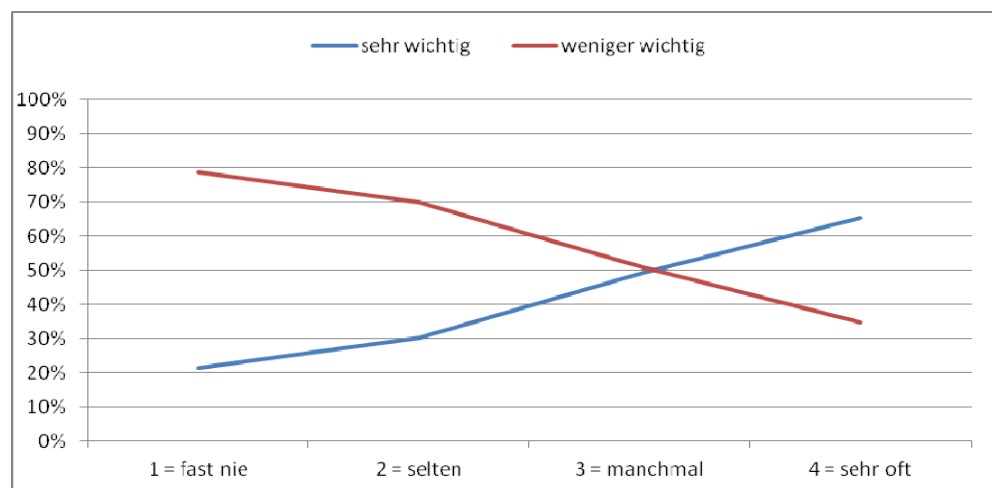


Abb. 9: Wichtigkeit des Facebook-Profiles und Häufigkeit des Besuchs anderer Profile

5.5 Informationserhalt und Informationsweitergabe über Facebook

Facebook bietet als soziales Online-Netzwerk Möglichkeiten zur Kommunikation zwischen Facebook-Mitgliedern. Es zeigen sich in dieser Stichprobe unterschiedliche Einschätzungen bezüglich der Wichtigkeit des eigenen Profils bei Facebook. Die Frage nach der Bedeutung von Facebook als Informationsquelle folgen Fragen zur virtuellen sozialen Interaktion. Infor-

mationsweitergabe oder aber das Erhalten von Informationen via Facebook (z. B. durch das „posten“ von Neuigkeiten) ermöglichen den Usern, einen Eindruck über persönliche Einstellungen, Wünsche oder auch Lebenssituationen, in denen sich ihre Facebook-Kontakte gegenwärtig befinden, zu erhalten. Aufgrund der hohen Nutzerzahl (vgl. Kap. 1) und der hohen Präsenz von Usern gewisser Altersklassen (vgl. Kap. 4.2.1; Kap. 5.1) können Informationen bestimmte Gruppen von Facebook-Nutzern zeit- und ortsunabhängig erreichen und weiter verbreitet werden. Das Interesse, was es gerade bei den Facebook-Freunden „Neues“ gibt, oder aber das Weitergeben von eigenen Neuigkeiten wird als Aktion zur Festigung des sozialen Netzwerkes und Vermittlung eines Zugehörigkeitsgefühls interpretiert. Weiterhin kann auf gewisse Informationen schnell reagiert und die Kontaktpflege so intensiviert werden. Es ergaben sich hinsichtlich der Frage „Nutzen Sie Facebook, um zu erfahren, was es bei Ihren Facebook-Freunden Neues gibt?“ geschlechts- und altersspezifische Unterschiede. Aus Tabelle 5 wird ersichtlich, dass 49% aller Befragten angaben, dass sie manchmal Facebook als Informationsquelle nutzen. Ebenso ist erkennbar, dass mit zunehmendem Alter der Befragten die Nutzungsintensität auch hier sinkt. Aufgrund der hohen Nutzerzahl an weiblichen Usern zeigt sich hier ein höheres Bedürfnis, sich über Neuigkeiten von Facebook-Freunden zu informieren. Demnach gaben nur 2% der weiblichen Facebook-Mitglieder an, sich fast nie über Neuigkeiten ihrer Freunde via Facebook zu informieren. Facebook wird mit einem Mittelwert von 3,2 relativ häufig von insgesamt 84% aller Befragten als Instrument zum Informationserhalt genutzt.

Tab. 5: Facebook-Nutzung zum Informationserhalt

	Nutzen Sie Facebook, um zu erfahren, was es bei Ihren Facebook-Freunden Neues gibt?								
	Männlich			Weiblich			Total		
	Häufigkeit	In %	MW von Alter	Häufigkeit	In %	MW von Alter	Häufigkeit	In %	MW von Alter
sehr oft	21	30%	26,1	50	38%	26,8	71	35%	26,6
manchmal	32	45%	27,4	67	51%	26,8	99	49%	27,0
seltener	12	17%	30,0	12	9%	30,6	24	12%	30,3
fast nie	6	8%	30,2	2	2%	39,5	8	4%	32,5
Total	71	100%	27,7	131	100%	27,3	202	100%	27,5

Im Gegensatz zur Nutzung von Facebook, um Informationen von Facebook-Freunden zu erhalten, wird die eigene Weitergabe von Informationen via Facebook innerhalb der vorliegenden Befragung als weniger populär angegeben. Lediglich 45% der Facebook-Mitglieder gaben an, dass sie die Onlineplattform nutzen, um ihre Facebook-Freunde über Neuigkeiten zu informieren. Mit einem Mittelwert von 2,2 wird Facebook offensichtlich dahingehend seltener genutzt. Es zeigt sich also ein gewisses Ungleichgewicht zwischen der Informationsweitergabe und des Informationserhalts über das Online Social Network.

Tab. 6: Facebook-Nutzung zur Informationsweitergabe

Nutzen Sie Facebook, um Ihre Facebook- Freunde zu informieren, was es bei Ihnen Neues gibt?									
Männlich			Weiblich			Gesamt			
Häu- figkeit	In %	Mittel- wert von Alter	Häu- figkeit	In %	Mittel- wert von Alter	Häufig- keit	In %	Mittel- wert von Alter	
sehr oft	6	8%	24,0	10	8%	28,4	16	8%	26,8
manch-mal	24	34%	27,8	50	38%	27,5	74	37%	27,6
selten	19	27%	28,1	35	27%	26,1	54	27%	26,8
fast nie	22	31%	28,3	36	27%	28,1	58	29%	28,1
Total	71	100%	27,7	131	100%	27,3	202	100%	27,5

Auffallend sind hier die alters- und geschlechtsspezifischen Zusammenhänge. Weibliche Facebook-Mitglieder mit einem durchschnittlichen Alter von 28,4 Jahren geben an, dass sie ihre Facebook-Freunde sehr oft via Facebook über Neuigkeiten informieren. Männliche Facebook-Mitglieder mit einem Durchschnittsalter von 28,3 Jahren informieren jedoch ihre Facebook-Freunde fast nie online über Neuigkeiten aus ihrem Umfeld oder ihrem Leben (vgl. Tab. 6).

Es zeigt sich darüber hinaus eine Korrelation $r = 0,40$ zwischen den Items „Wie oft schauen Sie sich die Profile ihrer Facebook-Freunde an“ und „Nutzen Sie Facebook, um ihre Facebook-Freunde zu informieren, was es bei Ihnen Neues gibt?“. Weiterhin korreliert das erstgenannte Item ebenfalls mit dem Item „Nutzen Sie Facebook, um zu erfahren, was es bei Ihren Facebook-Freunden Neues gibt?“ mit $r = 0,38$. User, die innerhalb des Online Social Networks aktiver sind und die Profile ihrer Facebook-Kontakte häufiger „besuchen“, nutzen demzufolge stärker die Onlineplattform als Quelle zum Informationserhalt oder zur Informationsweitergabe. Eine weitere Korrelation ergab sich bezüglich der Wichtigkeit über den Besitz eines eigenen Facebook-Profiles und dem Informationserhalt bzw. der Informationsgabe. Das Item „Wie wichtig ist es Ihnen, ein Profil bei Facebook zu haben“ korrelierte mit $r = 0,36$ mit dem Item „Nutzen Sie Facebook, um zu erfahren, was es bei Ihren Facebook-Freunden Neues gibt?“. Weiterhin korrelierte die Wichtigkeit eines Facebook-Profiles mit dem Item „Nutzen Sie Facebook, um ihre Facebook-Freunde zu informieren, was es bei Ihnen Neues gibt?“ mit $r = 0,43$. Die Korrelationen bestätigen, dass Facebook-Mitglieder, die die Profile ihrer Facebook-Freunde öfter „besuchen“, Facebook stärker als „Informationspool“ nutzen und zusätzlich den Besitz eines eigenen Facebook-Profiles als wichtiger einschätzen.

6. Soziale Unterstützung bei Facebook

Die Frage, inwieweit die Mitgliedschaft bei dem sozialen Onlinenetzwerk Facebook Möglichkeiten zu Social Support von Seiten der Facebook-Freunde bietet, wurde mit dem von uns modifizierten Fragebogen PSS-Facebook-Freunde (ursprünglich Procidano & Heller, 1983) erhoben (vgl. Kap. 4.3).

6.1 Wahrgenommene Unterstützung durch Facebook-Freunde (Nehmen)

Es gaben 74,8% aller Teilnehmer an, dass sie von ihren Facebook-Freunden nicht die moralische Unterstützung erhalten könnten, wenn sie sie benötigten. Nur 12,4% bestätigten das Item

1, 12,9% antworteten mit „weiß nicht“. Der Mittelwert von 0,38 zeigt an, dass insgesamt eher keine moralisch-emotionale Unterstützungsleistung von Seiten der Facebook-Freunde wahrgenommen wird (vgl. Tab. 7).

Tab. 7: Wahrgenommene emotionale Unterstützung durch Facebook-Freunde

1.Meine Facebook-Freunde geben mir durch Facebook die moralische Unterstützung, die ich brauche.			
	Häufigkeit	In %	Mittelwert
Ja	25	12,4%	
Nein	151	74,8%	
Weiss nicht	26	12,9%	
Total	202	100,0%	0,38

Auch in Item 4 ist die Erwartung an Facebook-Freunde bei einem Wunsch nach emotionaler Unterstützung als gering zu bewerten. 76,2% der Untersuchungsteilnehmer verneinen dieses Item (vgl. Tab. 8). Lediglich 13,4% vertrauen auf ihre Facebook-Freunde bei einem Bedürfnis nach emotionaler Unterstützung, vergleichbar mit dem Ergebnis in Item 1 (s. Tab. 7).

Tab. 8: Wahrgenommene emotionale Unterstützung durch Facebook-Freunde

4.Ich vertraue auf meine Facebook-Freunde, wenn ich emotionale Unterstützung brauche.			
	Häufigkeit	In %	Mittelwert
Ja	27	13,4%	
Nein	154	76,2%	
Weiß nicht	21	10,4%	
Total	202	100,0%	0,37

Immerhin 39,1% der Facebook-Mitglieder gaben an, dass sie einen Facebook-Freund haben, den sie ansprechen, wenn sie sich bedrückt fühlen bzw. emotionale Unterstützung brauchen, ohne sich zu schämen. Im Vergleich dazu verneinte die Hälfte der Untersuchungsteilnehmer das Item (50,5%). Der Mittelwert des Items liegt bei 0,89.

Tab. 9: Wahrgenommene emotionale Unterstützung durch Facebook-Freunde

5.Ich habe einen Facebook-Freund, den ich über Facebook ansprechen kann, wenn ich mich bedrückt fühle, ohne mich hinterher deswegen zu schämen			
	Häufigkeit	In %	Mittelwert
Ja	79	39,1%	
Nein	102	50,5%	
Weiss nicht	21	10,4%	
Total	202	100,0%	0,89

Die instrumentelle Hilfeleistung bei Problemen von Seiten der Facebook-Freunde wird gleichfalls als eher niedrig wahrgenommen. Es bestätigen 23,3% der Facebook-Nutzer, dass ihre Facebook-Freunde ihnen instrumentelle Hilfeleistung bei Problemen geben würden, 32,2% sind sich dessen nicht ganz sicher.

Tab. 9: Wahrgenommene instrumentelle Unterstützung durch Facebook-Freunde

7.Meine Facebook-Freunde können mir gut helfen, Probleme zu lösen.			
	Häufigkeit	Prozent	Mittelwert
Ja	47	23,30%	
Nein	90	44,60%	
Weiß nicht	65	32,20%	
Total	202	100,00%	0,79

6.2 Wahrgenommene Unterstützung für Facebook-Freunde (Geben)

Wenn es darum geht, ob sich Facebook-Teilnehmer auch als Hilfe-Geber empfinden, gibt das Item 4 Aufschluss: 40,6% der User antworten hier mit „ja“.

Tab. 10: emotionale Hilfeleistung für Facebook-Freunde

3.Einige meiner Facebook-Freunde sprechen mich auf Facebook an, wenn sie Probleme haben oder einen Rat von mir brauchen			
	Häufigkeit	In %	Mittelwert
Ja	82	40,6%	
Nein	112	55,4%	
Weiss nicht	8	4,0%	
Total	202	100,0%	0,85

Weiterhin gaben Facebook-User an, dass sie von ihren Facebook-Freunden kontaktiert werden, wenn diese Gesellschaft benötigen. Wiederum antworten etwa 50% mit ja und nehmen sich damit als Hilfe-Geber für emotionale Unterstützung bei Facebook wahr. Die wahrgenommene Hilfestellung für andere Facebook-Freunde in Bezug auf emotionale Unterstützung, hier im weiteren Sinne abgebildet durch ein Bedürfnis nach Geselligkeit, liegt mit einem Mittelwert von 1,20. Möglicherweise bestätigt sich hier auch die starke Unterhaltungs- und Vernetzungsfunktion von Facebook durch die Facebook-Nutzer. Ein schnelles In-Kontakt-Treten ist möglich, auch wenn die angesprochene Person gerade nicht für eine face-to-face Kommunikation zur Verfügung steht.

Tab. 11: emotionale Unterstützung für Facebook-Freunde

9.Meine Facebook-Freunde schreiben mich auf Facebook an, wenn sie Gesellschaft brauchen			
	Häufigkeit	In %	Mittelwert
Ja	103	51,0%	
Nein	63	31,2%	
Weiss nicht	36	17,8%	
Total	202	100,0%	1,20

Inwieweit Facebook-Nutzer glauben, ihren Facebook-Freunden instrumentelle Hilfe anzubieten, um Lebenssituationen zu handhaben, wurde von der Mehrzahl der Befragten (46%) mit „nein“ beantwortet (vgl. Tab. 12). Nur 26,2% bestätigten, dass sie glauben, ihre Facebook-Freunde mit Ideen und Informationen zu unterstützen.

Tab. 12: Instrumentelle Unterstützung für Facebook-Freunde

8.Meine Facebook-Freunde erhalten über Facebook von mir gute Ideen darüber, wie einige Dinge zu handhaben sind			
	Häufigkeit	In %	Mittelwert
Ja	53	26,2%	
Nein	93	46,0%	
Weiss nicht	56	27,7%	
Total	202	100,0%	0,80

Ähnlich verhält es sich bei Item 9: nur 22,3% der Facebook-Mitglieder sehen sich selbst als Geber von instrumenteller Unterstützung.

Tab. 13: instrumentelle Unterstützung für Facebook-Freunde

10.Ich glaube, meine Facebook-Freunde fühlen, dass ich ihnen gut helfen kann, Probleme zu lösen			
	Häufigkeit	Prozent	Mittelwert
Ja	45	22,3%	
Nein	64	31,7%	
Weiß nicht	93	46,0%	
Total	202	100,0%	0,91

6.3 Soziale Unterstützung von Facebook-Freunden - OFFLINE

76,2% der Befragten bestätigen, dass einige Facebook-Freunde auch außerhalb von Facebook Mitglieder des eigenen realweltlichen sozialen Netzes sind und auf ihre Bedürfnisse eingehen.

Tab. 14: Emotionale Unterstützung durch Facebook-Freunde offline

6.Einige meiner Facebook-Freunde stehen mit mir auch offline in Kontakt und sind meinen persönlichen Bedürfnissen gegenüber sehr feinfühlig			
	Häufigkeit	Prozent	MW
Ja	154	76,2%	
Nein	30	14,9%	
Weiß nicht	18	8,9%	
Total	202	100,0%	1,61

6.4 Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung durch Facebook-Freunde

Problematisch ist die Frage nach der Zufriedenheit mit dem eigenen Facebook-Netzwerk bzw. dem Verhältnis zu den Facebook-Freunden im Vergleich zu anderen (vgl. Tab. 15). Beinahe 60% der Untersuchungsteilnehmer wissen nicht, ob andere ihren Facebook-Freunden näher

stehen als sie selbst. Es besteht die Wahrscheinlichkeit, dass lediglich eine Einschätzung für das *eigene* Netzwerk vollzogen werden kann (online). 15,3% der Untersuchungsteilnehmer glauben, dass andere in engerer sozialer Verbundenheit zu ihren Facebook-Freunden stehen als sie selbst und ein Viertel schätzt die Verbindung zu den eigenen Freunden sehr eng ein.

Tab. 15: Beziehung zu Kontakten anderer Facebook-Freunde

2. Die meisten anderen meiner Facebook-Freunde stehen ihren Facebook-Kontakten näher als ich			
	Häufigkeit	In %	Mittelwert
Ja	31	15,3%	
Nein	51	25,2%	
Weiß nicht	120	59,4%	
Total	202	100,0%	0,90

7. Copingstrategien der Facebook-Nutzer

Im Zuge der Onlinebefragung wurden durch die ausgewählten Skalen „Rücksicht“, „Vermeidung“ und „Selbstbehauptung“ des Stressbewältigungsinventars (SBI) Trait Version (Schwarzer, Starke & Buchwald, 2003) mit jeweils vier Items erhoben. Es zeigte sich, dass die Mehrzahl der Facebook-Mitglieder mit 57% die Copingstrategie „Selbstbehauptung“ anwenden. 38% verwenden die Copingstrategie „Rücksicht“. Nur 5% der Untersuchungsteilnehmer gaben „Vermeidung“ als Copingstrategie an.

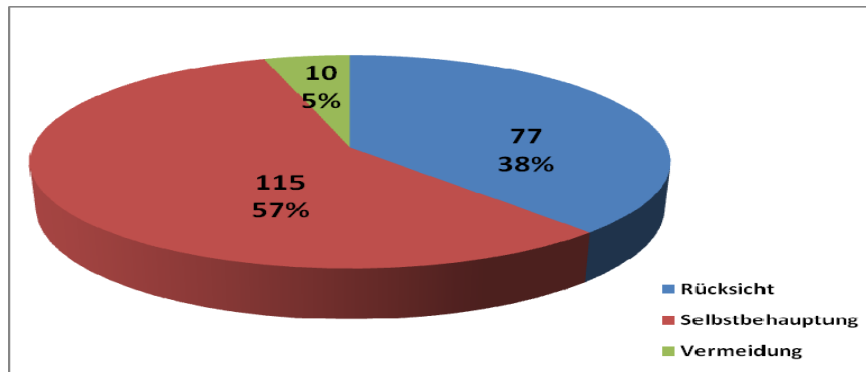


Abb. 12: Verteilung der Copingstile der Facebook-Mitglieder

In einem weiteren Schritt sollen nun die Vorgehensweisen der Facebook-Mitglieder hinsichtlich ihrer persönlichen Copingstile in das multiaxiale Copingmodell nach Hobfoll (1998) eingebettet werden. Der Beitrag an Social Support, der sich aus einem sozialen Netzwerk ziehen lässt, ist als Folge des sozialen Copingstils einer Person zu verstehen. Die sozialen Ressourcen, die Individuen besitzen, bilden eine Ausgangsbasis für erfolgreiches Coping (vgl. Buchwald, 2004:97). Facebook ist ein onlinebasiertes soziales Netzwerk, in dem Facebook-Mitglieder miteinander interagieren. Daher müssten sich auch hier soziale Auswirkungen auf Copingvorgänge ergeben. Aufgrund der hohen Anzahl an Facebook-Usern, die angaben, einen selbstbehauptenden oder rücksichtsvollen Copingstil anzuwenden, kann eine Einordnung in die Achse *aktiv* und *prosozial* vorgenommen werden. Die Gruppe „Selbstbehauptung“ und „Rücksichtnahme“ zeigt demnach einen aktiv-prosozialen Copingstil, der sich durch positive

soziale Interaktion ausdrückt. Das Aktivitätsniveau kann dabei zwischen assertivem Handeln (Selbstbehauptung) und vorsichtigem, rücksichtsvollem Handeln (cautious action) variieren und hängt von der Persönlichkeit und den gegebenen Umständen einer Situation ab, in der das Individuum interagiert. Cautious action bezeichnet innerhalb der Gruppe „Rücksichtnahme“ das stetige Sammeln von Informationen, um Konsequenzen abzuwägen. Dem multiaxialen Copingmodell nach müssten Facebook-Mitglieder, die der Gruppe „Selbstbehauptung“ und „Rücksichtnahme“ zugehören und einen aktiv-prosozialen Copingstil aufweisen, auch ein erhöhtes Aktivitätsniveau bezüglich der Ressourceninvestition und einen höheren Erhalt an Social Support durch Facebook-Freunde aufzeigen. Die Facebook-Mitglieder, die unter die Gruppe „Vermeidung“ zu fassen sind, weisen sich durch einen eher passiven Handlungsstil aus, der auch soziales interagieren eher vermeidet.

7.1 Copingstrategien und Social Support

Die allgemeinen Copingstrategien der Untersuchungsteilnehmer werden nun zur Wahrnehmung von Social Support durch Facebook-Freunde in Beziehung gestellt. Dadurch kann ersichtlich gemacht werden, welche Facebook-Mitglieder mit welchen allgemeinen Copingstrategien Social Support durch ihre Facebook-Freunde wahrnehmen. Es werden im Folgenden nur ausgewählte Ergebnisse präsentiert, die einen interpretierbaren Bezug zwischen den persönlichen allgemeinen Copingstrategien der Befragten und die Wahrnehmung von Social Support durch Facebook-Freunde darstellen.

Personen, die Stress vor allem durch „Rücksichtnahme“, d. h. durch ein rücksichtsvolles Vorgehen in Kooperation mit anderen, bewältigen, nahmen mit 18,2% eine moralisch-emotionale Unterstützungsleistung seitens ihrer Facebook-Freunde wahr. Demgegenüber fühlen sich nur 9,6% der Facebook-Mitglieder aus der Gruppe „Selbstbehauptung“ von ihren Facebook-Freunden moralisch unterstützt. Die Befragten, die Stress durch „Vermeidung“ bewältigten, verneinen dieses Item völlig und empfinden keinerlei moralische Unterstützung durch ihre Facebook-Kontakte. Zwar ist die Verneinung des Items auch auf Seiten der Gruppe „Rücksicht“ und der Gruppe „Selbstbehauptung“ relativ hoch, jedoch scheinen Personen mit einem aktiv-prosozialen Copingstil (judicious-prosocial) eher moralische Unterstützung von ihren Facebook-Freunden wahrzunehmen (vgl. Buchwald, 2004:102). Zu vermuten ist, dass sich für Personen mit dieser aktiv-prosozialen Copingstrategie durch Facebook eher ein Ressourcenpool für Social Support eröffnet und das Netzwerk einen protektiven Faktor aufweist.

Tab. 16: Wahrgenommene emotionale Unterstützung durch Facebook-Freunde und Copingstile

	1.Meine Facebook-Freunde geben mir durch Facebook die moralische Unterstützung, die ich brauche								
	Rücksicht			Selbstbehauptung			Vermeidung		
	Häufigkeit	In %	MW	Häufigkeit	In %	MW	Häufigkeit	In %	MW
Ja	14	18,2%		11	9,6%			0,0%	
Nein	51	66,2%		90	78,3%		10	100%	
Weiß nicht	12	15,6%		14	12,2%			0,0%	
Total	77	100%	0,52	115	100%	0,31	10	100%	0,00

Tabelle 17 zeigt auf, dass emotionale Unterstützung durch Facebook-Freunde von allen Gruppen wahrgenommen wird, wenn auch nur im geringen Maße. Die Gruppe „Selbstbehauptung“ empfindet mit 15,7% noch am ehesten eine emotionale Unterstützungsleistung durch Facebook-Freunde (MW = 0,41)..

Tab. 17: Wahrgenommene emotionale Unterstützung durch Facebook-Freunde und Copingstile

	4. Ich vertraue auf meine Facebook-Freunde, wenn ich emotionale Unterstützung brauche								
	Rücksicht			Selbstbehauptung			Vermeidung		
	Häufigkeit	In %	MW	Häufigkeit	In %	MW	Häufigkeit	In %	MW
Ja	8	10,4%		18	15,7%		1	10,0%	
Nein	60	77,9%		86	74,8%		8	80,0%	
Weiß nicht	9	11,7%		11	9,6%		1	10,0%	
Total	77	100%	0,32	115	100%	0,41	10	100%	0,30

Interessanterweise glauben Facebook-Mitglieder, die Stress durch „Rücksichtnahme“ bewältigen von ihren Facebook-Freunden eine höhere Hilfestellung bei Problemlösungen zu empfangen (vgl. Tab. 19). Dies kann mit dem abwägenden und kooperativen Handeln bei der Stressbewältigung von Personen mit diesem Copingsprofil in Verbindung gebracht werden. Personen aus der Gruppe „Selbstbehauptung“ bestätigen ebenfalls diese Frage. Die kleine Gruppe der Facebook-Mitglieder mit dem Copingstil „Vermeidung“ nimmt erstmals die Unterstützung bei Problemen durch Facebook-Freunde etwas wahr. Die Mehrzahl dieser Gruppe zeigt auch hier eher eine Problemlösestrategie, die losgelöst von Social Support durch Facebook-Kontakte ist.

Tab. 19: Wahrgenommene instrumentelle Unterstützung durch Facebook-Freunde und Copingstile

	7. Meine Facebook-Freunde können mir gut helfen, Probleme zu lösen								
	Rücksicht			Selbstbehauptung			Vermeidung		
	Häufigkeit	In %	MW	Häufigkeit	In %	MW	Häufigkeit	In %	MW
Ja	20	26,0%		24	20,9%		3	30,0%	
Nein	31	40,3%		53	46,1%		6	60,0%	
Weiss nicht	26	33,8%		38	33,0%		1	10,0%	
Total	77	100%	0,86	115	100%	0,75	10	100%	0,70

Das Spenden von Hilfe im Sinne von Geselligkeit wird von allen Befragten relativ stark wahrgenommen. Einzig die Personen, die unter die Gruppe „Vermeidung“ gefasst sind, verneinen das Item mit 50% (vgl. Tab. 20). Dies lässt darauf schließen, dass Facebook-Mitglieder, die einen vermeidenden Copingstil aufweisen auch weniger von Facebook-Freunden angesprochen werden, wenn es um Geselligkeit geht. Zu vermuten wäre in diesem Zusammenhang, dass Personen mit eher vermeidenden Verhalten weniger interagieren und auch Facebook-Kontakte häufiger vermeiden und somit weniger Support leisten. Personen aus den Gruppen „Rücksicht“ und „Selbstbehauptung“ bemühen sich augenscheinlich durch ihren

aktiv-prosozialen Copingstil stärker um ihre Facebook-Freunde und gehen wahrscheinlich eher auf sie ein, wodurch sich schneller positive soziale Interaktionen ergeben, die Social Support eröffnen können.

Tab. 20: emotionale Unterstützung für Facebook-Freunde und Copingstile

	9.Meine Facebook-Freunde schreiben mich auf Facebook an, wenn sie Gesellschaft brauchen								
	Rücksicht			Selbstbehauptung			Vermeidung		
	Häufigkeit	In %	MW	Häufigkeit	In %	MW	Häufigkeit	In %	MW
Ja	40	51,9%		60	52,2%		3	30,0%	
Nein	26	33,8%		32	27,8%		5	50,0%	
Weiß nicht	11	14,3%		23	20,0%		2	20,0%	
Total	77	100%	1,18	115	100%	1,24	10	100%	0,80

8. Diskussion

Das soziale Onlinenetzwerk Facebook ist in unserer Gesellschaft sehr bekannt und für viele auch allgegenwärtig. Die hohe Anzahl an Mitgliedern zeigt, dass Facebook ein beliebtes und oft genutztes Instrument zur Kommunikation darstellt. Dabei spricht Facebook Nutzer aller Altersklassen an, in der vorliegenden Studie aber vor allem Jugendlichen und jungen Erwachsene weiblichen Geschlechts. Die stärkere Präsenz an weiblichen Facebook-Mitgliedern lässt vermuten, dass das soziale Online-Netzwerk bei Frauen einen populären Status besitzt. Weiterhin zeigen sich Frauen auch hinsichtlich der Interaktion über das Online Social Network aktiver als Männer und nutzen die angebotenen Kommunikationsfunktionen häufiger. Letzteres steht im Einklang mit Befunden aus der Social Support-Forschung, nach der Frauen in realweltlichen sozialen Netzwerken aktiver sind und mehr soziale Unterstützung leisten als Männer. Kneidinger (2011) bestätigt ebenso die hohe Mitgliedschaftszahl von Frauen bei Facebook. Soziale Online-Netzwerke scheinen demnach ein häufig von Frauen gewählter Interaktionsraum zu sein. Die Motive der weiblichen Facebook-User hinsichtlich der stärkeren Nutzung des Online Social Networks wurden innerhalb dieser Untersuchung nicht erfragt. Jedoch könnten in weiteren Studien diese Fragen Aufschluss über den Stellenwert zur Kontaktpflege sowie zum Empfinden der sozialen Einbettung durch soziale Online-Netzwerke für Frauen liefern. Die in dieser Studie auftretende hohe Zahl an Berufstätigen lässt in Verbindung mit der starken Präsenz der 20 bis 29 Jährigen darauf schließen, dass Facebook eine bestimmte Bevölkerungsgruppe anspricht und von dieser auch genutzt wird.

Die hier aufgetretene durchschnittlich hohe Anzahl an Facebook-Freunden der Facebook-Nutzer ist ein ausschlaggebender Indikator dafür, dass die Vernetzung mit Kontakten via einer Internetplattform von den Befragten akzeptiert und stetig vollzogen wird. Facebook ermöglicht Usern, miteinander in Dialog zu treten und wird hier vor allem von Jugendlichen und jungen Erwachsenen genutzt. User, die Informationen über Facebook weitergeben, erwarten auch ein gewisses Feedback von Seiten ihrer Facebook-Freunde. Das Handeln der Individuen über das Medium Internet, hier über das Online Social Network, erwartet somit eine gewisse Reaktion (vgl. Süss, 2004). Obwohl die Zugehörigkeit zum sozialen Online-Netzwerk von mehr als der Hälfte der Befragten als eher unwichtig bezeichnet wird, rufen doch 42% der

Facebook-Mitglieder mehrmals am Tag die Facebook-Seite auf. Dies muss kein Widerspruch sein, da sich offensichtlich gerade die jüngere Facebook-Gemeinde häufiger auf die Facebook-Seite einfindet. Besonders jüngere Facebook-User verwenden Facebook, um einen hohen Kontaktpool aufzubauen und sind am häufigsten über Facebook zu erreichen. Für die sporadisch dort kommunizierenden Personen ist die Relevanz von Facebook etwas schwächer und „dazuzugehören“ wahrscheinlich von geringerem Interesse. Solche Personen besuchen auch weitaus seltener die Profile ihrer Facebook-Freunde.

Diese gefundenen Zusammenhänge können mit einem Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe in Verbindung gebracht werden. Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene zeigen in unserer Studie eine hohe Nutzungsintensität und sprechen dem Informationserhalt via Facebook eine gewisse Bedeutsamkeit zu. Die kollektive Komponente, die das Online Social Network formuliert, definiert sich über die Zugehörigkeit zu eben dieser Gruppe der global vernetzten Gesellschaft. Facebook als „Wahlgemeinschaft“, in der sich Beziehungen zusätzlich festigen oder aber neu knüpfen lassen, ermöglicht es, sich als Individuum zu präsentieren, seinen Status zu verdeutlichen und durch den informellen Organisationsgehalt der Onlineplattform Wissen zu erlangen, das das Gefühl vermittelt, ein Mitglied des Netzwerkes zu sein (vgl. Süß, 2004).

Die Frage, ob das Anlegen eines Facebook-Profiles und die Vernetzung mit sozialen Kontakten in einem Online Social Network mit einem Zugehörigkeitsgefühl zu diesem sozialen Netzwerk einhergeht, kann auf Basis der vorliegenden Daten dahingehend beantwortet werden, dass insbesondere für junge Menschen der kommunikative Gehalt des Online Social Networks als der ausschlaggebendste Aspekt für eine Mitgliedschaft und ein Zugehörigkeitsgefühl zu einem sozialen (Online-)Netzwerk gewertet werden kann in Sinne des *bonding social capital* und *maintained social capital*. Die Einschätzung der Wichtigkeit von Facebook hängt dabei stark mit der Nutzungsintensität zusammen. Personen, die Facebook häufig nutzen und darüber kommunizieren, ihr Profil als wichtig einschätzen und sich Informationen über den Status von Freunden via Facebook verschaffen, agieren hier möglicherweise *online* gemäß dem menschlichen Bedürfnis, „dabei“ zu sein, „Bescheid“ zu wissen, auf Situationen reagieren zu können und Reaktionen zu erhalten.

Die in Teilgruppen beobachtete hohe Nutzungsintensität, die verschiedenen verwendeten Kommunikationsangebote der Plattform und die große allgemeine Beliebtheit, über Facebook zu interagieren, lässt die Vermutung aufkommen, dass sich auch internetgestützte Handlungsmöglichkeiten ergeben, die in kritischen Lebenssituationen Usern die Bewältigung von Stress erleichtern. Besonders in Hinblick auf die orts- und zeitunabhängige Kontaktaufnahme kann ein Vorteil für Facebook-Mitglieder vermutet werden.

Soziale Netzwerke gelten als Ausgangsbedingung für das Geben und Nehmen von Social Support. Die „protektiven Faktoren“, die soziale Netzwerke durch sozialen Rückhalt bieten, tragen maßgeblich zur Stressbewältigung bei (vgl. Schwarzer, 2000). Social Support wird daher als Ressource für Coping aufgefasst (vgl. Schwarzer & Leppin, 1989). Das Online Social Network Facebook gilt als populäres Beispiel für die Verlagerung von sozialer Interaktion in virtuell angelegte Netzwerke, in dem soziale Beziehungen unterhalten werden. Das virtuelle soziale Netzwerk sollte im Zuge der vorliegenden Arbeit hinsichtlich der wahrgenommenen sozialen Unterstützung durch Facebook-Freunde via Facebook untersucht werden. Es zeigte sich, dass die Untersuchungsteilnehmer den Erhalt von moralisch-emotionaler Unter-

stützung seitens ihrer Facebook-Freunde als eher gering wahrnehmen. Der Erhalt von instrumenteller Unterstützung wird etwas stärker wahrgenommen, ist aber immer noch als gering zu bezeichnen. Betrachtet man die Wahrnehmungen der Probanden im Hinblick auf das Geben von emotionaler und instrumenteller Hilfe, zeigt sich, dass wesentlich mehr Facebook-Mitglieder der Frage zustimmen, selbst für andere Hilfe bereitzustellen, als von anderen Hilfe anzunehmen. Dies bezieht sich vor allem auf emotionale Hilfe, weniger auf instrumentelle Unterstützung. Insgesamt lässt sich festhalten, dass das virtuelle Netzwerk der Facebook-Freunde als wenig effektiv bezüglich des Erhalts von Social Supports gewertet werden kann, aber als Möglichkeit des Spendens von Hilfe gesehen wird. Dies bedeutet, dass Social Support in einem gewissen Maße über Facebook stattfindet insbesondere im Bereich des Spendens von emotionaler Unterstützung für seine Facebook-Freunde. Besonders stark sticht der Aspekt des Bedürfnisses nach Gesellschaft hervor. Die Hälfte der Probanden gab an, Social Support für Facebook-Freunde in diesem Bereich zu leisten.

Weiterhin zeigt sich, dass Facebook-Kontakte bei sehr vielen Befragten auch in realweltlichen Netzwerken wiederzufinden sind. Die Vermutung liegt nahe, dass insbesondere die Personen, mit denen man nicht nur auf Facebook, sondern auch in realen Netzwerken verbunden ist, genau der Teil der Facebook-Freunde ist, auf den die Befragten rekurriert haben, wenn Sie den Erhalt von Social Support via Facebook bejahten. Insofern sind Facebook-Mitglieder zu einem Teil auch mit ihren Freunden in realweltlichen Netzwerken verbunden und erhalten wahrscheinlich zusätzliche Möglichkeiten für Social Support von diesem Teil des Netzwerkes.

Um dies genauer zu erforschen, sollte aber in zukünftigen Untersuchungen die Items des von uns eingesetzten Onlinefragebogens bezüglich der besonderen Struktur von verschiedenen Beziehungsebenen zwischen den Facebook-Freunden sehr viel differenzierter formuliert werden. Möglicherweise haben die Untersuchungsteilnehmer selbstständig eine Hierarchisierung zwischen den Beziehungsebenen ihrer Facebook-Freunde hinsichtlich der Wahrnehmung von Social Support vorgenommen. Auch ist denkbar, dass diejenigen Personen, die mit einer höheren Anzahl von Facebook-Freunden auch in realweltlichen Netzwerken verbunden sind, Social Support nicht unbedingt via Facebook, sondern eher via face-to-face Kommunikation o. ä. erhalten. Bei einer Spezifizierung von Fragen nach Social Support durch Facebook-Freunde müsste zukünftig ebenfalls erfragt werden, wie sich genau die Beziehungen zu der Mehrzahl der Facebook-Freunde aus dem eigenen Kontaktpool zusammensetzen: es stellt sich die Frage, mit wie vielen Personen ein Nutzer tatsächlich privat in engen Kontakt steht und wie offen ein Facebook-Nutzer nach sozialer Unterstützung bei seinen Facebook-Freunden sucht, bzw. von wem Social Support erwartet werden kann. Setzt sich der Kontaktpool eines Facebook-Mitglieds z. B. hauptsächlich aus *weak ties* zusammen, denen er sich nur wenig öffnet und nur in geringer Zahl aus *strong ties*, ist vielleicht die Unterstützungsleistung und das Wahrnehmen von Social Support durch Facebook-Freunde im Verhältnis geringer.

Die erstaunlich hohe Anzahl an Facebook-Freunden, die hier angeben, ihre realen *strong ties* via Facebook zu pflegen, macht ersichtlich, dass besonders die engen Beziehungen eine Rolle zu spielen scheinen und dies vermutlich das stärkste Motiv ist, ein Mitglied bei Facebook zu werden. Wahrscheinlich wird soziale Unterstützung weniger onlinebasiert, denn eher im realen Leben geleistet. In diesem Sinne kann nicht eindeutig bestätigt werden, dass das über Facebook angelegte soziale Beziehungsnetzwerk als externaler, zusätzlicher Ressourcenpool für

Coping begriffen werden kann, da die soziale Interaktion wohl eher außerhalb der Plattform stattfindet.

Die erhobenen Copingstrategien der Untersuchungsteilnehmer lassen ebenfalls nur erste Vermutungen zu. Zwar zeigte sich, dass die Mehrzahl der Facebook-Mitglieder einen aktiv-prosozialen Copingstil verwenden, jedoch waren die Hinweise auf den Erhalt von Social Support durch Facebook-Freunde auch in diesem Zusammenhang zu gering.

Die Betrachtung der Gruppen, die Stress durch „Rücksicht“, „Selbstbehauptung“ und „Vermeidung“ bewältigen, sollte dazu beitragen, einen leichteren Überblick über die meist angewandten Copingstile der Facebook-Nutzer zu verschaffen. Die Ergebnisse zeigen, dass Facebook von den Untersuchungsteilnehmern allgemein eher selten als Möglichkeit zur Stressbewältigung mit Hilfe des sozialen Rückhalts von Facebook-Freunden gesehen wird. Dennoch sind aus den geringen Zahlen, die eine Hilfeleistung bestätigen, durchaus Tendenzen zu erkennen, in denen Individuen mit bestimmten Copingprofilen ihre Verhaltensweisen auch auf die soziale Interaktion über das Online Social Network Facebook übertragen und dadurch von Seiten der Community Social Support wahrnehmen.

Es kann resümiert werden, dass der Erhalt von Social Support von Seiten der Facebook-Freunde von Nutzern ein erhöhtes Aktivitätsniveau erfordert. User, die einen aktiv-prosozialen Copingstil verwenden, interagieren wahrscheinlich häufiger über die Plattform. Herauszustellen ist, dass Personen, die sich durch rücksichtsvolles Handeln auszeichnen, den höchsten Nutzen aus dem Online Social Network bezüglich Social Support beziehen. Diese Gruppe nimmt im Vergleich die Hilfeleistung durch Facebook-Freunde bei Problemen am stärksten wahr und fühlt sich moralisch am meisten unterstützt. Ein Grund könnte sein, dass Konsequenzen stärker abgewogen werden und vermutlich mehrere Perspektiven eingeholt werden, bevor sich für eine Handlung entschieden wird. Nutzer mit einem assertiven Handlungsstil beziehen eher emotionale Unterstützung aus ihrem Kontaktpool. Personen, die auf Stress mit „Vermeidung“ reagieren, beziehen aus dem Kontaktpool Facebook den geringsten Nutzen für ihr Coping. Dies bestätigt das passive Verhalten dieser Nutzergruppe. Wahrscheinlich bietet Facebook für Personen mit einem vermeidenden Copingstil nicht primär die Möglichkeit für Social Support, sondern ist für sie eher eine Community, der man sich zugehörig fühlen kann, einfach „dabei“ sein, ohne allzu aktiv zu sein.

Der Aspekt der Geselligkeit hebt sich unabhängig von den persönlichen Copingstrategien und der sozialen Unterstützung durch Facebook-Freunde deutlich hervor. Daraus kann geschlossen werden, dass Facebook eher eine Unterhaltungsfunktion besitzt, über die sich soziale Interaktionen ergeben, deren genaue Untersuchung zu Social Support jedoch spezifizierte Fragen verlangt, um die Komplexität der sozialen Dimension des Online Social Network erfassen zu können. Die Frage darüber, ob Facebook-Mitglieder im Sinne einer Lebensberatung bei Problemen ihrer Facebook-Kontakte fungieren, wird nur von einem Viertel der Personen bejaht. Ein Grund dafür ist eventuell das Bestehen von *weak ties* im Kontaktpool einer Person. Personen, zu denen keine *enge* Beziehung besteht, wird offensichtlich auch nicht in dem Maße geholfen, bzw. es wird keine große Hilfe erwartet. Möglicherweise empfinden Facebook-Mitglieder, die sich selbst nicht als Hilfestellung bei Lebensfragen sehen, ihre Beratungskompetenzen als zu gering oder wollen sich schlicht nicht in das Leben ihrer Facebook-Freunde einmischen.

Facebook kann durch das stetige Erweitern des eigenen Kontaktpools dahingehend als Ressource begriffen werden, als dass in sie durch die Vernetzung mit möglichst vielen Personen aus dem alltäglichen Leben investiert wird. Allerdings ist hier eine Vergrößerung des Netzwerkes vermutlich eher im Sinne der Anhäufung von Kontakten als soziales Kapital zu verstehen, um den eigenen Status innerhalb der Onlineplattform zu definieren. Eine Person kann z. B. viele Facebook-Freunde haben, zu denen sie jedoch keinen engen Kontakt pflegt und von denen sie auch nur wenig Unterstützung erhält. Dennoch mag das Erweitern des Kontaktpools für diese Person eine potentielle Ressource darstellen, mit der Möglichkeit, die Beziehung zu den vernetzten Facebook-Freunden bei Bedarf jederzeit zu intensivieren.

Die Formen der sozialen Interaktion, die sich aus der speziellen Struktur des sozialen Kontexts zwischen Facebook-Mitgliedern und ihren Facebook-Freunden ergeben, müssen in weiteren Untersuchungen intensiver erforscht werden. Die vorliegenden Ergebnisse geben Hinweise darauf, dass Facebook durchaus Potential hinsichtlich Social Support durch Facebook-Freunde für Personen mit bestimmten Copingstrategien hat.

Bis dahin kann resümierend festgehalten werden, dass Facebook das menschliche Bedürfnis nach Geselligkeit, Unterhaltung und das Einfügen in eine Gemeinschaft bzw. in ein soziales Netzwerk unterstreicht. Demnach wird vermutlich auch zukünftig immer wieder die Frage gestellt werden:

„Bist du auch bei Facebook?“.

Literaturverzeichnis

- Balz, H.-J. & Spieß, E. (2009). *Kooperation in sozialen Organisationen. Grundlagen und Instrumente der Teamarbeit. Ein Lehrbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Bartholdt, L. & Schütz, B. (2010). *Stress im Arbeitskontext. Ursachen, Bewältigung und Prävention*. Weinheim: Beltz.
- Benke, K. (2005). *Virtualität als Lebensraum(gefühl): Einsamkeit, Gemeinschaft und Hilfe im virtuellen Raum*. *e-Beratungsjournal.net*, 1 (8), 1-19. http://www.e-beratungsjournal.net/onlineberatung/arch_0105.html (zuletzt abgerufen am 22.07.2011)
- Bodemann, G. (1997). Stress und Coping als Prozess. In: Tesch-Römer, C., Salewski, C. & Schwarz, G. (Hrsg.), *Psychologie der Bewältigung*. S. 74-92. Weinheim: Beltz.
- Buchwald, P. (1996). *Social Support und Kompetenzerwartung im Alter*. Frankfurt: Lang.
- Buchwald, P. (2002). *Dyadisches Coping in mündlichen Prüfungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Buchwald, P., Schwarzer, C. & Hobfoll, S. E. (2004): *Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping*. Göttingen: Hogrefe.
- Communityportal für Bildung; *Medien und Lernkulturen* (2007): Didaktik Web 2.0-Social Software. Verfügbar unter: <http://www.bildungstechnologie.net/Members/pb/termine/didaktik-web-2-0-social-software> (zuletzt abgerufen am 29.07.2011)
- Cummings, J. N., Sproull, L. & Kiesler, S. B. (2002). Beyond Hearing: Where Real-World and Online Support Meet. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 6(1), 78-88.
- Czajka, S. & Mohr, S. (2009). *Internetnutzung in privaten Haushalten in Deutschland. Ergebnisse der Erhebung 2008*. *Wirtschaft und Statistik 6 /2009*. Statistisches Bundesamt. Verfügbar unter: <http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Content/Publikationen/Querschnittsveroeffentlichungen/WirtschaftStatistik/Informationsgesellschaft/InternetnutzungHaushalte.property=file.pdf> (zuletzt abgerufen am 22.07.2011).
- Döring, N. (2003). *Sozialpsychologie des Internet. Die Bedeutung des Internet für Kommunikationsprozesse, Identitäten, soziale Beziehungen und Gruppen*. Göttingen: Hogrefe.
- Dunkel-Schetter, C., Blasband, D. E., Feinstein, L. G. & Bennett, T. L. (1992). Elements of supportive interactions: when are attempts to help effective? In Spacapan S. & Oskamp S. (Eds.), *Helping and Being Helped* (pp. 83–113). London: Sage.
- Ebersbach, A., Glaser, M. & Heigl, R. (2011). *Social Web*. Konstanz: UVK-Verlag.

- Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends": Social Capital and College Student's Use of Online Social Network Sites. *Journals of Computer-Mediated Communication*, 12(4), article 1. Verfügbar unter: <http://jcmc.indiana.edu/vol12/issue4/ellison.html> (zuletzt abgerufen am 25.08.2011).
- Filipp, S.-H. (1995). *Kritische Lebensereignisse*. Weinheim: Beltz-Verlag.
- Greve, W. (1997). Sparsame Bewältigung- Perspektiven für eine ökonomische Taxonomie von Bewältigungsformen. In Tesch-Römer, C., Salewski, C. & Schwarz, G. (Hrsg.), *Psychologie der Bewältigung*. S. 18-41. Weinheim: Beltz.
- Guggenberger, B. (1998). *Sein oder Design. Im Supermarkt der Lebenswelten*. Reinbek: Rowohlt.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, Culture and Community. The Psychology and Philosophy of Stress*. New York: Plenum Press.
- Hobfoll, S. E. & Buchwald, P. (2004). Die Theorie der Ressourcenerhaltung und das multiaxiale Copingmodell – eine innovative Stresstheorie. In Buchwald, P., Schwarzer, C. & Hobfoll, S. E., *Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping*. S. 11-24. Göttingen: Hogrefe.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.
- Kienle, R., Knoll, N. & Renneberg, B. (2006). Soziale Ressourcen und Gesundheit. Soziale Unterstützung und dyadisches Bewältigen. In: Renneberg, B. & Hammelstein, P. (Hrsg.): *Gesundheitspsychologie*. Heidelberg: Springer.
- Kneidinger, B. (2010). *Facebook und Co. Eine soziologische Analyse von Interaktionsformen in Online Social Networks*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Knoll, N. & Schwarzer, R. (2005). Soziale Unterstützung. In Schwarzer, R. (Hrsg.): *Enzyklopädie der Psychologie*. Band 1. Göttingen: Hogrefe.
- Knoll, N., Scholz, U. & Rieckmann, N. (2011). *Einführung Gesundheitspsychologie*. Mit fünf Tabellen und 52 Fragen zum Lernstoff. München: Reihnhardt.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981). Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In Nitsch, J. R. (Hrsg.), *Streß*. S. 213-259. Bern: Huber.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Müller, C. (2004). Online Communities im Internet. *Sozialwissenschaften und Berufspraxis*, 25, 353-364.
- Nitsch, J. R. (1981). Streßtheoretische Modellvorstellungen. In Nitsch, J. R. (Hrsg.), *Streß*. S. 52-141. Bern: Huber.
- Rosen, L. D. (2007). *Me, Myspace and I. Parenting the Net Generation*. USA: Palgrave MacMillan.
- Paul, E. & Brier, S. (2001). Friendsickness in the Transition to College: Precollege and College Adjustment Correlates. *Journal of Counseling & Development*, v97, n1, p77-79. Verfügbar unter: <http://positionu4college.wordpress.com/2009/08/29/adjusting-to-college-life-friendsickness/> (zuletzt abgerufen am 30.08.2011).
- Procidano, M. E. & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Personality and Social Psychology*, 11, 1-24.
- Roth, P. & Wiese, J.: allfacebook.de. previously facebook marketing.de. Verfügbar unter: <http://allfacebook.de> (zuletzt abgerufen am 22.07.2011).
- Schmidt, J. (2009). *Das neue Netz. Merkmale, Praktiken und Folgen des Web 2.0*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.
- Schmidt, J.-H., Paus-Hasebrink, I. & Hasebrink, U. (Hrsg.) (2011), *Heranwachsen mit dem Social Web. Zur Rolle von Web 2.0-Angeboten im Alltag von Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. Düsseldorf: VISTAS-Verlag.
- Schwarzer, R. & Leppin, A. (1989). *Sozialer Rückhalt und Gesundheit. Eine Meta-Analyse*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. (2000). *Streß, Angst und Handlungsregulation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schwarzer, C., Starke, D. & Buchwald, P. (2003). Towards a Theory Based Assessment of Coping: The German Adaptation of the Strategic Approach to Coping Scale. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16, 271-280.
- Szugat, M., Gewehr, J. E. & Lochmann, C. (2006). *Social Software*. Paderborn: Software & Support Verlag.
- Thiedeke, U. (Hrsg.) (2003). *Virtuelle Gruppen: Charakteristika und Problemdimensionen*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Wagner, B. & Maerker, A. (2009). Neue Medien für die Intervention bei Traumafolgestörungen. In: Stetina, B. & Kryspyn-Exener, I.: *Gesundheit und neue Medien*. S. 135-156. Wien: Springer.
- Weber, H. (1997). Zur Nützlichkeit des Bewältigungskonzepts. In: Tesch-Römer, C., Salewski, C. & Schwarz, G. (Hrsg.): *Psychologie der Bewältigung*. S. 7-16. Weinheim: Beltz, PsychologieVerlagsUnion.
- Weber, H. (2005). Emotionsbewältigung. In: Schwarzer, R. (Hrsg.): *Gesundheitspsychologie*. S.285-295. Göttingen: Hogrefe.
- <http://www.allfacebook.de> (zuletzt abgerufen am 27.07.2011)
- Zimbardo, P. B. & Gerrig, R. (1996). *Psychologie*. Berlin: Springer.

Anhang - Onlinebefragungsbogen

Prof. Dr. Petra Buchwald & Colleen Hiller

Soziale Unterstützung und Stressbewältigung durch Facebook

Hallo und Willkommen!

Im Rahmen meines Studienabschlusses an der Bergischen Universität Wuppertal ist die folgende Umfrage Teil meiner Examensarbeit im Fach Pädagogik. Ziel ist es zu untersuchen, inwiefern Facebook als soziales Netzwerk Unterstützung bei der Bewältigung von Stress bietet.

Zur Durchführung der Studie benötige ich Ihre Hilfe! Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit und beantworten mir die folgenden Fragen. Die Umfrage erfolgt absolut anonym und Ihre Teilnahme ist freiwillig!! Natürlich freue ich mich sehr, wenn Sie mitmachen!
Vielen herzlichen Dank im Voraus!

Allgemeine Fragen:

Alter: _____Jahre

Geschlecht: Männlich Weiblich

Anzahl meiner Facebook-Freunde: _____

Berufsstand:

- Berufstätig / Auszubildende / StudentIn / Arbeitssuchend / _____

Beziehungsstatus: Verheiratet / Verlobt / In einer Beziehung / Single

Wie oft am Tag gehen Sie auf die Facebook-Seite?

- einmal am Tag
- bis zu drei Mal am Tag
- mehr als drei Mal am Tag
- nur, wenn ich Nachrichten erhalte
- Ich bin permanent auf der Facebook-Seite
- Ich bin fast nie auf der Facebook-Seite

Bei Facebook nutze ich folgende Funktionen am meisten:

- Chat-Funktion
- Ich poste auf die Pinnwand von meiner Freunde
- Ich kommentiere die Postings meiner Freunde
- Ich poste selbst auf meiner eigenen Pinnwand
- Ich schreibe Nachrichten

Wie oft schauen Sie sich die Profile Ihrer Facebook-Freunde an:

- Sehr oft
- manchmal
- Selten
- Fast nie

Wie wichtig ist es Ihnen, ein Profil bei Facebook haben?

- Sehr wichtig
- Weniger wichtig

Wie wichtig ist es Ihnen, viele Kontakte auf Facebook zu haben?

- Sehr wichtig
- Weniger wichtig

Nutzen Sie Facebook, um zu erfahren, was es bei Ihren Freunden Neues gibt?

- Sehr oft

- manchmal
- Selten
- Fast nie

Nutzen Sie Facebook, um Ihre Freunde zu informieren, was es bei Ihnen Neues gibt?

- Sehr Oft
- manchmal
- Selten
- Fast nie

Im Folgenden sollen Fragen zu sozialen Unterstützung gestellt werden. Dabei geht es um Aussagen über Gefühle und Beziehungen, die zwischen Facebook-Usern zu ihren Facebook-Freunden vorkommen.

1. Meine Facebook-Freunde geben mir durch Facebook die moralische Unterstützung, die ich brauche.
 - Ja
 - Nein
 - Weiss nicht
2. Die meisten anderen meiner Facebook-Freunde stehen ihren Facebook-Kontakten näher als ich.
3. Einige meiner Facebook-Freunde sprechen mich auf Facebook an, wenn sie Probleme haben oder einen Rat brauchen.
4. Ich vertraue auf meine Facebook-Freunde, wenn ich emotionale Unterstützung brauche.
5. Ich habe einen Facebook-Freund, den ich über Facebook ansprechen kann, wenn ich mich bedrückt fühle, ohne mich hinterher deswegen zu schämen.
6. Einige meiner Facebook-Freunde stehen mit mir auch offline in Kontakt und sind meinen persönlichen Bedürfnissen gegenüber sehr feinfühlig.
7. Meine Facebook-Freunde können mir gut helfen, Probleme zu lösen.
8. Meine Facebook-Freunde erhalten über Facebook von mir gute Ideen darüber, wie einige Dinge zu handhaben sind.
9. Meine Facebook-Freunde schreiben mich auf Facebook an, wenn sie Gesellschaft brauchen.
10. Ich glaube, meine Facebook-Freunde fühlen, dass ich ihnen gut helfen kann, Probleme zu lösen.

Nun geht es um den Umgang mit Stresssituationen. Bitte kreuzen Sie an, wie Sie im Allgemeinen reagieren.

1. Ich trete etwas kürzer und warte, bis sich die Probleme in Luft aufgelöst haben
 - überhaupt nicht
 - selten
 - manchmal
 - oft
 - immer
2. Ich bin standhaft und behaupte mich
3. Ich bin äußerst vorsichtig und ziehe unentwegt alle Alternativen in Betracht
4. Ich gehe der ganzen Sache einfach aus dem Weg, wenn es nicht schlimmer wird
5. Ich zeige Durchsetzungsvermögen und bekomme so meine Wünsche erfüllt
6. Ich berücksichtige vor der Entscheidung immer, was andere empfinden
7. Ich entziehe mich der stressigen Situation, denn ein Problem kommt selten alleine
8. Ich bin stark und dynamisch, vermeide es aber, anderen Schaden zuzufügen
9. Ich gehe sehr behutsam vor
10. Ich gebe mir allergrößte Mühe, die Wünsche anderer zu erfüllen, denn das wird in der Situation wirklich helfen
11. Ich konzentriere mich auf et was ganz anderes und überlasse das Problem sich selbst
12. Ich bringe die Situation auf den Punkt und schreke vor Problemen nicht zurück

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE TEILNAHME!