



# BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

## Facebook als Copingstrategie - die Rolle des sozialen Netzwerkes bei der Stressbewältigung

Anna Martina Schümer

&

Petra Buchwald

<b>1.</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Theoretischer Rahmen.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1</b>	<b>Stress und Stressbewältigungsstrategien.....</b>	<b>4</b>
2.1.1.	Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus.....	5
2.1.1.1.	Der Input: Umwelt- und Personenvariablen.....	5
2.1.1.2.	Ereignis- und Ressourceneinschätzung .....	6
2.1.1.3.	Coping bei Lazarus.....	6
2.1.2.	Die Theorie der Ressourcenerhaltung nach Hobfoll .....	7
2.1.2.1.	Ressourcen.....	7
2.1.2.2.	Der Verlust und der Gewinn von Ressourcen .....	8
2.1.2.3.	Das multiaxiale Copingmodell .....	8
2.1.3.	Die Rolle der sozialen Unterstützung im Coping-Prozess .....	10
<b>2.2</b>	<b>Soziale Netzwerke im Internet .....</b>	<b>11</b>
2.2.1.	Relevanz der Untersuchung sozialer Netzwerke im Kontext der Stressbewältigung.....	12
2.2.2.	Definition des Begriffes „Soziale Netzwerke“ .....	15
2.2.3.	Strukturen innerhalb sozialer Netzwerke .....	15
2.2.3.1.	<i>Egos, alters</i> und <i>ties</i> .....	16
2.2.3.2.	<i>Strands</i> .....	16
2.2.3.3.	<i>Weak ties</i> und <i>strong ties</i> .....	17
2.2.4.	Soziales Kapital durch soziale Netzwerke im Internet.....	18
<b>2.3</b>	<b>Facebook – <i>das</i> soziale Netzwerk im Internet.....</b>	<b>18</b>
2.3.1.	Eine Plattform der unbegrenzten Möglichkeiten? Funktionen und Dienste der Website.....	19
2.3.1.1.	Freundschaften bei Facebook .....	19
2.3.1.2.	Der News Feed – Strom der Informationen .....	20
2.3.1.3.	Die Fotofunktion .....	22

2.3.1.4.	Interessengruppen und gemeinsame Aktivitäten.....	22
<b>2.4</b>	<b>Stand der Forschung .....</b>	<b>23</b>
<b>3.</b>	<b>Empirische Untersuchung .....</b>	<b>24</b>
<b>3.1</b>	<b>Zielsetzung.....</b>	<b>24</b>
<b>3.2</b>	<b>Fragestellungen und Hypothesen.....</b>	<b>24</b>
3.2.1.	Exploration der Stichprobe.....	24
3.2.2.	Hypothesen.....	24
<b>3.3</b>	<b>Methodisches Vorgehen .....</b>	<b>25</b>
3.3.1.	Rekrutierung der Stichprobe durch Online-Fragebogen .....	25
3.3.2.	Vor- und Nachteile eines Online-Fragebogens .....	26
3.3.3.	Pretest .....	26
3.3.4.	Auswertung der Daten.....	27
<b>3.4</b>	<b>Durchführung der Untersuchung .....</b>	<b>27</b>
3.4.1.1.	Merkmale der Stichprobe .....	27
3.4.2.	Fragebogen .....	27
3.4.2.1.	Allgemeines Nutzungsverhalten bei Facebook .....	27
3.4.2.2.	Facebook-Nutzerverhalten bei Stress .....	28
3.4.3.	Offene Fragen.....	29
<b>3.5</b>	<b>Ergebnisse.....</b>	<b>29</b>
3.5.1.	Soziodemographische Daten .....	29
3.5.2.	Allgemeines Nutzungsverhalten bei Facebook .....	31
3.5.3.	Facebook-Nutzerverhalten bei Stress .....	34
3.5.4.	Ideen, Vorschläge und Kommentare aus dem offenen Textfeld .....	40
3.5.5.	Zusammenhänge zwischen den Ergebnissen.....	40
3.5.5.1.	<i>Weak ties</i> bei Facebook .....	40
3.5.5.2.	Distanzierende Strategie.....	41
<b>4.</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>42</b>
<b>4.1</b>	<b>Kritik.....</b>	<b>44</b>
<b>4.2</b>	<b>Ausblick .....</b>	<b>44</b>
<b>5.</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>45</b>
<b>5.1</b>	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>47</b>
<b>5.2</b>	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>47</b>
<b>6.</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>47</b>

## 1. Einleitung

Seit ihren Anfängen in den frühen 1930er Jahren mit den Theorien Walter B. Cannons und Hans Selyes florierete die Stressforschung zu einem immer bedeutsameren und somit stetig ausgearbeiteten Forschungsfeld, welches für die schnelllebige Gesellschaft von heute ein Thema von zunehmender Relevanz darstellt. Zur Untersuchung des Phänomens Stress trugen, neben den bereits genannten frühen Begründern der Stressforschung Cannon und Selye, insbesondere Richard Lazarus und Stevan Hobfoll seit den 1980er Jahren bei. Sowohl das transaktionale Stressmodell nach Lazarus als auch die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll dienen heutiger Forschung als Grundlage zur Erweiterung der Konzeptionen von Stress. Sowohl in Lazarus' als auch Hobfolls Stresstheorie spielen soziale Netzwerke eine wichtige Rolle im Stressbewältigungsprozess. Die Social Support Forschung nimmt sich diesem Thema im Speziellen an, indem sie untersucht, auf welche Weise soziale Kontakte Auswirkungen auf das Bewältigungsverhalten der von Stress betroffenen Personen haben.

An diesem Punkt der Untersuchung von Stress angelangt, hat sich in den letzten Jahren, insbesondere seit 2005, eine neue Dimension des sozialen Umfeldes entwickelt, welche eine Art Erweiterung der sozialen Netzwerke, wie sie in der Stressforschung bereits behandelt wurden, darstellt. Soziale Netzwerke im Internet, wie Facebook oder StudiVz, konnten sich in der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts bis hin zu einem nahezu parallel laufenden sozialen Umfeld etablieren, welches nicht nur das Sozialleben der Mitglieder im Kontext der anbietenden Plattform beeinflusst, sondern auch Auswirkungen auf die sozialen Kontakte im Allgemeinen zu verbuchen hat. Aus diesem Grund ist es für die weitere Untersuchung von Stress und Social Support unumgänglich, das noch neue Phänomen sozialer Netzwerke im Internet in den Kontext der Stressforschung und der Rolle sozialer Unterstützung zu stellen und seine Funktionen und Wirkungsweisen zu untersuchen. Es gilt, das Bild der Funktionen, die soziale Kontakte im Stressbewältigungsprozess einzunehmen vermögen, um die Funktionen, die soziale Netzwerke im Internet innehaben, zu ergänzen. Das Ziel dieser Arbeit ist es somit, die Stressforschung im Hinblick auf die Untersuchung sozialer Unterstützung im Bewältigungsprozess zu erweitern, indem die Formen und Funktionen, die soziale Netzwerke im Internet einnehmen, herausgearbeitet und anhand einer empirischen Untersuchung geprüft werden. Als beliebtestes soziales Netzwerk mit im Juni 2011 690 Millionen Nutzern soll Facebook als Grundlage der Untersuchung dienen. Welche Rolle spielt also Facebook im Stressbewältigungsprozess?

Um Antworten auf diese und weitere Fragen zu erhalten, wird im theoretischen Teil zunächst ein kurzer Überblick über die wichtigsten, der späteren Untersuchung zugrunde gelegten, Stresstheorien gegeben werden. Insbesondere das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll werden im weiteren Verlauf als Grundlage der Ausarbeitung möglicher Bewältigungsstrategien mittels Facebook dienen, weshalb ein detaillierterer Einblick in die beiden Modelle von besonderer Bedeutung für diese Arbeit ist. Im Anschluss (Kap. 2.1.3) soll die Rolle der sozialen Unterstützung im Stressbewältigungsprozess herausgestellt werden, da davon auszugehen ist, dass Facebook hier ähnliche Wirkungsweisen aufzeigt, wie es auch sozialen Kontakten im Allgemeinen nachgewiesen wurde. In diesem Kapitel werden die zentralen Formen sozialer Unterstützung zusammenfassend aufgezeigt.

Nachdem somit in knapper Form der theoretische Hintergrund zu Stresstheorien und den Funktionen sozialer Unterstützung erläutert wurde, wird sich im folgenden Kapitel (3.) dem Phänomen sozialer Netzwerke angenähert, um schließlich einen Zusammenhang herstellen zu können. In einem ersten Schritt wird die Relevanz der Untersuchung sozialer Netzwerke im Kontext der Stressbewältigung herausgestellt, indem die Ergebnisse einiger Studien vorgestellt werden, die die Etablierung sozialer Netzwerke im Internet darlegen (Kap. 3.1). Anschließend wird in Kapitel 3.2 eine knappe Definition sozialer Netzwerke im Internet gegeben, um zum einen eine klarere Vorstellung des Begriffs zu ermöglichen und zum anderen mögliche Ambiguitäten auszugrenzen. In einem nächsten Schritt wird sich in Kapitel 3.3 den Strukturen sozialer Netzwerke gewidmet, welche bereits in kommunikationswissenschaftlichen Kontexten

untersucht wurden, jedoch ebenfalls für die Rolle der sozialen Unterstützung von Bedeutung sind, da durch sie neue Ressourcen zustande kommen. Als besondere Motivation und Gratifikation der Nutzer sozialer Netzwerke im Internet steht das soziale Kapital im Vordergrund, auf das in Kapitel 3.4 eingegangen wird.

Im Anschluss an die Theorie der Strukturen sozialer Netzwerke wird schließlich Facebook als meist genutztes soziales Netzwerk im Internet vorgestellt (Kap. 3.5). Auf die Funktionen und Dienste der Plattform muss an dieser Stelle ebenfalls zusammenfassend eingegangen werden, da diese den Facebook-Mitgliedern eine Interaktion innerhalb Freundes- und Bekanntenkreise bietet, wie sie zuvor noch nicht ermöglicht worden war. Dies spielt für die Untersuchung der Bewältigungsprozesse der Mitglieder bei Stress jedoch eine wichtige Rolle und wird für die anschließende empirische Untersuchung noch von Bedeutung sein. Im letzten Kapitel des theoretischen Rahmens (Kap. 2.4) wird der Stand der Forschung beschrieben, an den die Arbeit anzuknüpfen beabsichtigt. Bereits angesprochen wurde die Begründung der Herleitung dieses Themas, aus der erkenntlich wird, dass zunächst keine direkte Forschungsliteratur, an die dieses Thema anknüpfen würde, vorliegt. In allgemeinerer Form befassten und befassen sich jedoch an der Universität Wien Wissenschaftler des Fachbereichs Psychologie mit der Rolle des Internets beim Copingprozess. Hier finden sich u.a. Ergebnisse, die den positiven Einfluss sozialer Netzwerke im Internet belegen. Daher wird in knapper Form auf diese Untersuchungen und ihre für dieses Themenfeld relevanten Ergebnisse eingegangen.

Das dritte Kapitel umfasst die Darlegung und Beschreibung der empirischen Untersuchung, unterteilt in die Zielsetzung (3.1), die Formulierung von konkreten Fragestellungen und Hypothesen (3.2), das methodische Vorgehen bei der Online-Fragebogenuntersuchung (3.3) und schließlich die Durchführung der Untersuchung (3.4). Im Anschluss werden die Ergebnisse zunächst in chronologischer Reihenfolge vorgestellt und zuletzt Zusammenhänge anhand von Kreuztabellen und Grafiken zur Veranschaulichung dargeboten.

Auf die Ergebnisdarstellung folgt in Kapitel 4 die Diskussion, in der zunächst eine knappe Zusammenfassung (4.1) rekapitulierend Wesentliches wiedergibt, um anschließend die Ergebnisse zu diskutieren (4.2) und die Untersuchung kritisch zu hinterfragen (4.3). Im Ausblick (4.4) sollen Anstöße zu weiteren Studien zu diesem Themengebiet gegeben werden, die sich im Laufe der Arbeit und der empirischen Untersuchung herauskristallisiert haben.

## **2. Theoretischer Rahmen**

### **2.1 Stress und Stressbewältigungsstrategien**

Stress ist in unserer heutigen Gesellschaft ein nur allzu gut bekanntes Phänomen. Jeder hatte bereits einmal das Gefühl, mit einer Situation bzw. einem Problem überfordert zu sein. Stress kann dann, je nach Situation und Problem, sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Als positiver Stress vermag er dem Menschen dabei helfen, mit Herausforderungen angemessen umzugehen. Negativer Stress jedoch kann von der Behinderung des Problemlöseprozesses bis hin zum Burnout Auswirkungen auf das Individuum haben. An den Versuch, sich an das Phänomen Stress anzunähern und es zu durchleuchten, wagten sich bereits einige Stressforscher. Einer der Frühesten unter ihnen war Walter Cannon (1929). Ab der Mitte des 20. Jahrhunderts begann die Stressforschung schließlich zu florieren. Als die wichtigsten Stressforscher können, neben Walter Cannon, Hans Selye, Richard Lazarus und Stevan Hobfoll genannt werden, die jeweils bedeutende Beiträge zur Untersuchung von Stress lieferten.

Als Pionier der Stressforschung prägte Walter Cannon den Begriff der „Fight-or-Flight-Response“, der die Anpassung an eine stressreiche bzw. gefährliche Situation beschreibt. Die Stressreaktion veranlasst den Körper Adrenalin auszuschütten, wodurch es zu einer Erhöhung des Herzschlages, der Atmungsfrequenz und der Muskelspannung kommt. Durch diese Reaktion wird der Körper in eine Lage versetzt, die ein Überleben entweder durch Kampf oder durch Flucht ermöglicht (vgl. Buchwald 2002, S. 37).

An die von Cannon beschriebenen Reaktionsmuster knüpfte Hans Selye mit seiner Theorie zum Allgemeinen Anpassungs-Syndrom, kurz ASS oder auch Selye-Syndrom genannt, an. Das Modell beschreibt die Reaktionsmuster, die auftreten, sobald ein

Organismus längerfristig Stressoren (wie Hunger, Kälte, Durst u.ä.) ausgesetzt ist, anhand von drei Stadien. Auf die normale Widerstandslage in einer stressreichen Situation folgt zunächst die Alarmreaktion, die als akute Stressreaktion eingestuft werden kann und insbesondere durch Stresshormone ausgelöst wird. Diese erste Reaktion gleicht in etwa der zuvor beschriebenen „Fight-or-Flight“-Reaktion nach Cannon. Selye geht in seinen endokrinologischen Untersuchungen zum Allgemeinen Anpassungssyndrom weiter, indem er die möglichen Folgen dieser ersten Reaktion in seine Überlegungen mit einschließt und zunächst als zweites Stadium das Widerstandsstadium beschreibt, bei dem es zu einer weiteren Ausschüttung von Hormonen, jedoch auch zum Auftreten entzündlicher Reaktionen kommt. Die dritte Phase des allgemeinen Anpassungssyndroms ist nach Selye die Erschöpfung (vgl. Selye 1974, S. 181), die sich in Form von Krankheiten äußern kann. Nach Selye sind diese physiologischen Reaktionen des Körpers jedoch in der Regel reizunspezifisch und stellen vielmehr stereotype Antworten des Organismus dar (vgl. Starke 1999, S. 3).

Letztere Annahme bot Anlass für weitere Untersuchungen. Henry und Stephens (1977) entwickelten eine Stressachsenkonzeption, die auf der Erkenntnis beruhte, dass Reaktionen des Organismus auf verschiedene Reize nur vermeintlich identisch sind und sich tatsächlich in ihren auslösenden Emotionen und physiologischen Prozessen unterscheiden (vgl. Starke 1999, S. 3). Auf die verschiedenen auslösenden Emotionen können dann ebenso verschiedene Bewältigungsreaktionen, wie aktives Handeln, Entzug oder Aufgabe folgen.

Richard Lazarus und Susan Folkman stellen schließlich 1984 einen kognitiv-transaktionalen Ansatz von Stress vor. Sie geben folgende Definition von Stress:

a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being. (Lazarus, R. & Folkman 1984, S. 19)

Stevan Hobfoll stellt 1988 schließlich eine beachtenswerte Alternative zu dem Modell von Lazarus und Folkman vor, wobei er Stress ebenfalls als relationalen Begriff definiert:

Psychological stress is defined as a reaction to the environment in which there is (a) a threat of a net of resources, (b) the net loss of resources, or (c) a lack of resource gain following the investment of resources. (Hobfoll 1989, S.516)

Die beiden zuletzt vorgestellten Stressmodelle wurden sowohl von Lazarus und Hobfoll selbst, als auch von Wissenschaftlern der heutigen Stressforschung theoretisch stetig ausgeweitet (vgl. Buchwald 2002, S. 39). In dieser Arbeit werden die beiden Modelle, das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und die Theorie der Ressourcenerhaltung nach Hobfoll, der im Anschluss an den theoretischen Teil folgenden Untersuchung zu Grunde gelegt. Daher ist es sinnvoll, diese Modelle zunächst in ihren Einzelheiten vorzustellen. Vorweggenommen sei an dieser Stelle, dass Richard Lazarus den Schwerpunkt seiner Theorie auf die Bewertung der Stresssituation und der Ressourcen setzt. Die persönliche Einschätzung eines Individuums steht hierbei im Vordergrund. Bei Hobfoll ist Letzteres nicht der Fall. Er geht weiter und konzentriert sich stärker auf die Ressourcen und die Bewältigung der Problemsituation.

### **2.1.1. Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus**

Zuvor wurde bereits kurz auf das transaktionale Modell der kognitiven Bewertung und Stressbewältigung von Lazarus und Folkman eingegangen. Der entscheidende Ausgangspunkt zu dieser Theorie ist der, dass ihr zufolge Stress allein von den Einschätzungen einer Person abhängig ist. Deshalb spielen die tatsächlichen, objektiven Bedingungen viel weniger eine Rolle, als die Art und Weise, wie die Person diese Bedingungen subjektiv wahrnimmt und durch ihre eigene Einschätzung entweder als bedrohlich oder nicht einstuft, wobei eine bedrohliche Einschätzung Stress zur Folge hat.

#### **2.1.1.1. Der Input: Umwelt- und Personenvariablen**

Um eine Situation zu bewerten, werden die ihr zugrunde liegenden Bedingungen eingeschätzt. Diese der Situation zugrunde liegenden Bedingungen, auch Stressoren genannt, können externen oder internen Ursprungs sein (vgl. Perrez & Reicherts 1994, S. 18). Zum einen spielen Umweltvariablen eine Rolle, die dem Input zugeordnet

werden, der ohne eigenes Handeln oder Verschulden vorliegt und somit extern zustande kommt. Solche Umweltvariablen können z.B. in Form von verspäteten Zügen, Stau, Prüfungen, dem Wetter, Infektionen, Arbeitslosigkeit und Ähnlichem auftreten. Zum anderen werden unter den internen Bedingungen Personenvariablen verstanden, die Stressinput darstellen, der aufgrund des eigenen Handelns entsteht. Menschliche Charakterzüge wie Perfektionismus und Ehrgeiz, sowie den Drang, „alles auf einmal“, „es jedem recht“ und „alles selbst“ machen zu wollen, zählen zu solchen Personenvariablen.

### **2.1.1.2. Ereignis- und Ressourceneinschätzung**

Diese unterschiedlichen Stressoren werden nun bewertet und die entstehende Situation für sich selbst eingeschätzt. Die Bewertung entsteht in Form von der Frage, was durch diesen Stressor auf dem Spiel steht und welchen Wert dies für den Menschen hat. Ist der verpasste Zug einer Person gleichgültig, wird der Stressor somit irrelevant oder aber es entsteht ein direkter Verlust, beispielsweise von Wissen, das man versäumt, wenn man zu spät zu einem Seminar o.ä. kommt. Unterschiedliche Einschätzungen können ebenfalls im Hinblick auf die Frage stattfinden, ob man z.B. die vielen Prüfungen zum Ende des Semesters hin als Bedrohung oder Herausforderung ansieht. Diese Bewertungen erfolgen aufgrund von einer ersten Ereigniseinschätzung und sind sehr individuell, da jeder Mensch eine Situation anders wahrnimmt und bewertet. Sie werden zusammenfassend auch als stressbezogene Kognitionen bezeichnet (vgl. Jerusalem 1990, S. 8).

In direktem Zusammenhang steht die Ressourceneinschätzung in einer sekundären Bewertung, bei der im Folgenden, nachdem die Situation abgeschätzt wurde, nach Bewältigungsmöglichkeiten gesucht wird. Dies impliziert die Abschätzung, welche Ressourcen hierfür vorhanden sind. Die Bewertung der Möglichkeiten erfolgt aufgrund von Personenmerkmalen wie Kompetenzen, Werte, Ziele oder Überzeugungen, Umweltmerkmalen wie Geld, das soziale Netz oder die Gesundheit und von Selbstwirksamkeitserwartungen.

Bei Lazarus werden Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungen aus Situationsbelastungen und dem Handelnden selbst dargestellt. Da Stress hauptsächlich von der Situationsbewertung abhängt, spielt das Individuum eine wichtige Rolle, indem es die Gefahr und die eigenen Ressourcen subjektiv einschätzt. Daraus resultiert die entscheidende Relevanz von Persönlichkeitsfaktoren und Situationsdeutungen in seiner Theorie.

### **2.1.1.3. Coping bei Lazarus**

Nach der Ereignis- und Ressourceneinschätzung kommt es zum Coping, dem Bewältigungsversuch, durch den das Wohlbefinden und/oder das Sozialverhalten beeinträchtigt werden. Die Auswirkungen der Stressoren können im Bereich des Wohlbefindens in Form von Unwohlsein, Kopf- oder Bauchschmerzen, erhöhtem Puls, Schlafstörungen oder „Grübeln“ auftreten. Im Sozialverhalten zeigen sich die Auswirkungen durch Isolation des Gestressten, geistige Abwesenheit oder auch empfindliche Reizbarkeit.

Lazarus unterscheidet beim Coping zwischen den beiden Bewältigungsformen des problemorientierten Handelns, durch das eine Verbesserung der Problemlage angestrebt wird, und des emotionsorientierten Handelns, das auf eine positive Veränderung der emotionalen Befindlichkeit abzielt (vgl. Jerusalem 1990, S. 14). Bei der problemorientierten Bewältigungsform wird das konkrete Problem angegangen. Das Individuum versucht durch Suchen von Informationen, durch direkte Handlungen oder auch durch Auslassen von Handlungen (Sport, fernsehen, etc.) die Problemsituation zu bewältigen oder sich der Situation anzupassen<sup>1</sup>. Die emotionsorientierte Bewältigungsform zielt auf die Linderung der Belastungsprobleme, indem zwar das Problem nicht direkt gelöst wird, das individuelle Gefühl der Belastung aber durch Sport, Lesen, Süßigkeiten oder Ähnliches verdrängt wird. Hierbei wird lediglich die emotionale Erregung abgebaut.

---

<sup>1</sup> Dies kann beim Stressor „Prüfungen“ durch einen späteren Klausurtermin oder durch Kündigen des Nebenjobs, um mehr Zeit zum Lernen zu haben, geschehen.

Bei der Neubewertung der Situation werden der die vorangegangenen Bewertungs- und Bewältigungsprozesse erneut durchlaufen. Durch die kognitive Neubewertung soll erreicht werden, dass die Belastung eher als Herausforderung wahrgenommen wird und die Situation mit Hilfe dieser positiven Assoziation durch den Einsatz passender Ressourcen besser bewältigt werden kann. War nun die gewählte Bewältigungsform erfolgreich, so wird man zukünftige Probleme auf dieselbe Art und Weise lösen. War sie erfolglos, wird man auf eine andere Bewältigungsform ausweichen müssen, die dann möglicherweise zu einem positiven Ausgang führt und in Zukunft immer angewendet werden kann.

Das Bewältigen des Problems hat somit immer eine unmittelbare Auswirkung, da sich die Gefühlslage entweder ändert, die Erregung abflaut oder eben die Stresssituation überwunden wird. Coping kann aber auch Wirkung in Form von langfristigen Konsequenzen haben, hauptsächlich wenn stets die emotionsorientierte Form gewählt wird, die sich dann in Form von seelischem und/oder körperlichem Missbefinden oder sozialen Spannungen äußern. Da die Bewertung von Stress auf individueller, persönlicher Ebene geschieht, sind manche Menschen schneller gestresst als andere. Dies beruht auf den individuellen Fähig- und Fertigkeiten, Stressoren aktiv steuern und kontrollieren zu können. Das Verhalten in Stresssituation ist nicht angeboren, es kann erlernt werden.

### **2.1.2. Die Theorie der Ressourcenerhaltung nach Hobfoll**

„Menschen versuchen, das zu bekommen, zu bewahren und zu schützen, was sie wertschätzen.“ Stevan Hobfoll

Wenn Stress nach Lazarus von kognitiven Bewertungsprozessen mitbestimmt wird, Stress somit durch Interaktion zwischen der individuellen Person und der Umwelt entsteht, so weist die Stresstheorie nach Hobfoll ein stärker an den sozialen Kontext gebundenes Verständnis von Stress auf. Hobfoll erklärt in seiner Stresstheorie weniger, was Stress für den Einzelnen ist, sondern wie er entsteht. Bei seiner Theorie stehen die Ressourcen eines Menschen als zentrale Faktoren der Stressbeeinträchtigung bzw. –wahrnehmung im Vordergrund. Ausgehend von der Grundannahme, dass Menschen danach streben, Ressourcen zu bewahren, zu schützen und auszubauen (vgl. Starke 1999, S.29), wird Stress bei Hobfoll als der potentielle oder tatsächliche Verlust von Ressourcen definiert.

Die zuerst im Jahr 1988 aufgestellte Theorie der ‚conversation of resources‘ (COR) beinhaltet ein Modell über Stress- und Stressbewältigungsprozesse des Menschen. Ziel dieser Theorie ist es, das menschliche Verhalten in stresshaften Situationen einzuschätzen und zu erklären, um daraufhin eine Möglichkeit der Bewältigung dieser Situationen zu bieten. Ein erster Schritt in dieser Vorgehensweise ist die Betrachtung von den relevanten Komponenten Persönlichkeit, Stressor und Kontext. Ein Stressor bezeichnet hierbei Stimuli, die emotionale Verstimmungen, körperliche Schäden oder auch psychischen Distress, d.h. negativen Stress, entstehen lassen können.

#### **2.1.2.1. Ressourcen**

Jeder Mensch verfügt über einen individuellen Ressourcenpool. Ressourcen sind Mittel, um weitere Ressourcen zu beschaffen, wodurch ein positiver Effekt für die Stressbewältigung entsteht, da Stress nur mit Hilfe von ausreichenden Ressourcen bewältigt werden kann. Ressourcen werden individuell unterschiedlich wertgeschätzt. Die eine Ressource, wie Geld beispielsweise, ist für den einen Menschen wesentlich bedeutsamer als für den anderen, für den z.B. Zeit eine deutlich wichtigere Rolle spielt. Somit wirken sich Ressourcen auch identitätsstiftend auf den Menschen aus.

Nach Hobfoll lassen sich Ressourcen in vier verschiedene Formen einteilen. Ressourcen in Form von Objekten und Gegenständen können diverse Besitztümer und Wertsachen, Computer oder auch Nahrungsmittel sein. Bedingungen, d.h. wertgeschätzte, nicht materielle Gegebenheiten, die für die Beschaffung weiterer Ressourcen nützlich sind, kommen in Form von Gesundheit, Liebe, Partnerschaft, Ehe, Karriere oder auch Wahlrecht vor. Bei der dritten Form handelt es sich um personale Ressourcen, wie individuelle Fähigkeiten (z.B. Kommunikationsfähigkeit), gute Zeitplanung und auch Charakterzüge (wie z.B. ein gutes Selbstbild von sich zu haben) oder Überzeugungen

eines Menschen (z.B. Optimismus). Zuletzt seien Energieressourcen genannt, die hauptsächlich eingesetzt werden, um neue Ressourcen zu beschaffen. Energieressourcen können in Form von Geld, Wissen, Schlaf, Geduld oder Zeit auftreten.

### **2.1.2.2. Der Verlust und der Gewinn von Ressourcen**

Hobfoll folgert in seiner Theorie, dass der Mensch Verluste seiner Ressourcen als schwerwiegender empfindet, als die Entstehung eines Ressourcenzuwachses, da der durch diesen Verlust entstehende Stress negativer Art ist (Distress). Bei einem Ressourcengewinn entsteht positiver Stress (Eustress), die Situation wird trotz des Gewinns als stresshaft empfunden. Ressourcengewinne schaffen jedoch eine gute Basis, um weitere Ressourcen zu erwerben.

Durch den Distress, der sich stärker auf das subjektive Wohlbefinden des Menschen auswirkt als Gewinne, können langfristige Veränderungen und eine Beeinträchtigung der Identität des Menschen entstehen. Aber auch Verluste werden wieder unterschiedlich wahrgenommen, da Emotionen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Stress spielen. Daraus folgt, dass der Mensch stets bestrebt ist, Verluste zu vermeiden als Gewinne anzustreben. Fatal ist an der so genannten Verlustspirale, dass durch Ressourcenverluste die Resistenz gegenüber Stresssituationen beeinträchtigt wird und dadurch ein erhöhtes Risiko entsteht, dass in der nächsten stresshaften Situation wieder Verluste entstehen. Hobfoll betont daher die Wichtigkeit von Verlust-Kontroll-Strategien, da er aus den Prinzipien seiner Theorie schließt, dass Individuen mit Ressourcenmangel eine eher defensive Haltung einnehmen müssen, um ihre Ressourcen zu schützen (vgl. Buchwald 2002, S.56).

Hobfoll unterscheidet drei Möglichkeiten, um Ressourcen zu erhalten. Beim Fixieren auf Positives als Erhaltungsstrategie werden negative Ereignisse kategorisch ausgeblendet. Weiterhin nennt er die Neubewertung. Diesmal jedoch ist nicht die Neubewertung der Situation wie bei Lazarus gemeint, sondern die der Ressourcen, die verloren gegangen sind. Dadurch, dass den Ressourcen ein neuer Wert zugeschrieben wird, haben sie weniger schwerwiegende Konsequenzen für das Individuum. Bei dieser Bewältigungsmethode ist zu beachten, dass sie lediglich als erste Maßnahme eingesetzt werden sollte, jedoch keine generelle Bewältigungsmaßnahme darstellt. Sie sollte als Maßnahme verstanden werden, um „Stress abzupuffern, jedoch nicht als generelle Strategie.“ (Starke 1999, S. 35), da der Mensch sonst dazu neigen könnte, sich selbst zu täuschen und die bestehenden, realen Probleme zu stark zu schmälern. Die letzte Möglichkeit kann sich ebenfalls auch negativ auswirken, da sie die Begrenzung des Ressourcenverlusts durch den Einsatz weiterer Ressourcen zur Schadensbegrenzung vorschlägt. Gelingt diese nicht, so muss der Mensch nicht nur den ursprünglichen Verlust, sondern auch den durch die Bewältigungsmaßnahmen entstandenen Verlust ausgleichen, wodurch eine neue Verlustspirale eingeleitet würde. Bei einem positiven Einsatz dieser Strategie können neue Ressourcen erschlossen werden, die dem Stress entgegenwirken.

Aus der vorgestellten Theorie Hobfolls ergeben sich vier Prinzipien (vgl. Starke 1999). Es wurde festgestellt, dass Verlust die primäre Schiene der Stressentstehung darstellt. Außerdem sind Ressourcen nötig, um andere Ressourcen zu erhalten und zu schützen. Drittens führen misslungene Bewältigungsmaßnahmen wieder zu Verlustspiralen, wenn bereits ein geringer Ressourcenpool vorliegt. Sind die Bewältigungsmaßnahmen jedoch erfolgreich, so führen sie zu Gewinnspiralen.

### **2.1.2.3. Das multiaxiale Copingmodell**

Coping nach Hobfoll umfasst das elementare Ziel, Ressourcen zu schützen, zu erweitern oder einem potentiellen Verlust vorzubeugen. Das in den 90er Jahren entwickelte multiaxiale Copingmodell beschreibt Stressbewältigungsmethoden, die genauer auf das Verhalten des Menschen eingehen. Des Weiteren beruht das Modell auf der Annahme, dass prosoziale Bewältigungsstrategien entscheidenden Einfluss auf den Erfolg des Stressbewältigungsprozesses haben (vgl. Buchwald 2002, S. 97), weshalb es für den Kontext der folgenden Untersuchung eine wichtige Rolle spielt.

Als Hobfoll das Modell 1994 entwarf, enthielt es noch lediglich zwei Achsen, die aktives im Gegensatz zu passivem und prosoziales im Gegensatz zu antisozialem Verhalten darstellten. Die dritte Achse wurde hinzugefügt, um soziokulturelle Einflüsse

sowie Hierarchieunterschiede zu berücksichtigen und durch die somit jetzt auch direktes im Gegensatz zu indirektem Coping dargestellt wird. Das Copingmodell beruht auf der Tatsache, dass Bewältigungsmaßnahmen potenzielle soziale Konsequenzen haben und sie häufig in Interaktion mit anderen stattfinden. Gesundes Coping ist demnach aktiv und prosozial ausgerichtet. Das soziale Netzwerk ist hilfreich beim Bewältigungsprozess, der Nutzen ist jedoch eine Folge des jeweiligen sozialen Copingstils des Individuums. Da Coping unmittelbar mit dem Erhalt von Ressourcen verbunden ist, müssen Personen, die prosoziales Coping anwenden, permanent an ihrem sozialen Netz arbeiten, um in stressfreien Phasen präventiv ihre Ressourcen zu vermehren (vgl. Buchwald 2002, S. 125). Die dritte Achse zeigt somit an, auf welche Weise Personen soziales Coping betreiben. Oft wird indirektes Handeln nötig, um diese Ressourcen aufrechtzuerhalten oder aufzubauen, indem man die Bedürfnisse anderer noch vor den eigenen berücksichtigt: „Indirektheit erfordert eher aktive, umsichtige und soziale Copingstrategien im Zuge eines schrittweisen Vorgehens. Es bedeutet, so zu handeln, daß die Harmonie gewahrt bleibt, auch zu Lasten der eigenen Bedürfnisse“ (Buchwald 2002, S. 125).

### Die Achsen des Copingmodells

Anhand der ersten Achse kann die individuelle Copingaktivität abgelesen werden, d.h. dass Personen je nach ihrer Aktivität bei der Problembewältigung oder dem Aufbau ihrer Ressourcen auf dieser Achse platziert werden. Proaktives Coping ist hierbei die vorbereitende Maßnahme zur Stressbewältigung, wohingegen Vermeidung und vorsichtiges Handeln zum passiven Coping zählen. Jemand, der vorsichtig handelt, informiert sich während des Bewältigungsprozesses über mögliche Zusammenhänge und Konsequenzen, um sein Handeln danach auszurichten.

Da Copingaktivitäten sich in dem Ausmaß unterscheiden, in dem Personen miteinander interagieren, gibt die zweite Achse des Modells die soziale Dimension wieder. Isolierte Handlungen, bei denen unabhängig von der sozialen Umgebung (z.B. bei einer schriftlichen Prüfung) agiert wird, würden im Mittelpunkt der Achse verzeichnet werden. Das prosoziale Coping zeichnet sich durch gemeinsames Arbeiten mit anderen, der Suche nach Hilfe bei anderen und dem Bemühen um andere aus. Im Gegensatz dazu steht hinter antisozialem Coping die Absicht, anderen zu schaden. Dies geschieht oft mit dem Ziel, Vorteile für sich selbst daraus zu ziehen. Die dritte Achse stellt direktes und indirektes Handeln einander gegenüber. Indirektheit als wichtiger Bestandteil von Gemeinschaft zielt in der Stressbewältigung darauf ab, Situationen geschickt zu manipulieren, um ein gewünschtes Verhalten von einer Person zu erreichen, ohne dass diese bemerkt, dass sie bewusst in dieses Verhalten gedrängt wird. Diese Verhaltensweise macht eine Person schwer durchschaubar, da die Absicht von dem Interaktionspartner nicht direkt erkannt wird. Ein Gesichtsverlust bleibt aus, da das mögliche Fehlverhalten selbstständig korrigiert wird.

Auf jeder Achse gibt es nun weitere Differenzierungen. Insgesamt neun Subskalen sind zu nennen: 1. Selbstbehauptung / assertives Handeln, 2. Koalitionen / Teams mit anderen bilden, 3. Suche nach sozialer Unterstützung, 4. vorsichtiges Handeln, 5. instinktives Handeln, 6. indirektes Handeln, 7. antisoziales Handeln, 8. aggressives Handeln und 9. Vermeidung. Aus diesen neun Subskalen des Modells ergeben sich die drei Metafaktoren „aktiv-prosozial“, der auch „umsichtiger Faktor“ genannt wird, „aktiv-antisozial“, der Faktor des aggressiven, antisozialen Verhaltens und „aktiv-passiv“, der recht unabhängig von Interaktionen ist. Beim ersten Metafaktor handelt es sich um eine Zusammensetzung aus vorsichtigem Handeln, Teambildung, der Suche nach Unterstützung und assertivem Handeln. In stressigen Situationen sucht ein Mensch, der diesem Faktor entspricht, nach dem Schutz und der Nähe einer Gemeinschaft. Bei dem aggressiv und instinktiv geprägten aktiv-antisozialen Faktor wird Stress bewältigt, indem nach Schwächen des anderen Interagierenden gesucht wird, um sie für den eigenen Vorteil für sich zu nutzen. Der dritte, aktiv-passive, Metafaktor kommt bei individuellen Aufgaben zum Tragen, bei dem die Person ihre Probleme selbstständig bewältigt, aber gleichzeitig ihre gemeinschaftlich genutzten Ressourcen, wie Familie oder in Arbeitsteams, aufbessert.

Aus der Beschreibung des multiaxialen Copingmodells, das insbesondere auch Wert auf die soziale Dimension im Stressbewältigungsprozess legt, und dem Aufkommen einer

neuen sozialen Umwelt, die durch das heutige Internet, das Web 2.0 (Hünnekens 2010, S. 13), erreicht wird, leitet sich die Frage danach ab, welche Rolle soziale Netzwerke im Internet, wie Facebook, im Stressbewältigungsprozess spielen. Um jedoch untersuchen zu können, wie Coping in sozialen Netzwerken im Internet stattfindet, soll zunächst ein kurzer Blick auf das Forschungsfeld des Social Supports und der gemeinsamen Stressbewältigung geworfen werden, um im weiteren Verlauf überprüfen zu können, inwieweit sich die Theorien und Annahmen hierzu auf die soziale Welt, die sich online abspielt, übertragen lassen.

### **2.1.3. Die Rolle der sozialen Unterstützung im Coping-Prozess**

„Es [ist] eine zentrale Aufgabe eines sozialen Netzwerks [...], den Prozeß der Stressbewältigung seiner Mitglieder zu regulieren und zu unterstützen.“ (Pfaff 1989, S.4)

Die Bewältigung von Stress, das Coping, ist „der Versuch, Anforderungen der Umwelt so zu begegnen, daß negative Konsequenzen vermieden werden können“ (Buchwald 2002, S. 71). Im Bereich der Forschung wird Coping dahingehend untersucht, wie und mit welchem Erfolg mit Belastungen umgegangen wird, um die über Erfolg und Misserfolg im Bewältigungsprozess entscheidenden Faktoren herauszukristallisieren. Die Rolle der sozialen Unterstützung im Stressbewältigungsprozess konnte in vielen Abhandlungen und Untersuchungen sowohl theoretisch als auch empirisch ausgearbeitet werden. Eine der Grundthesen, von der ausgegangen werden kann, um sich diesem Feld anzunähern, ist die, dass interpersonelle Prozesse intrapersonelle Konsequenzen haben (vgl. Pfaff 1989, S. 1). Dass ein Einfluss des sozialen Umfeldes auf das Verhalten eines jeden Menschen in stressreichen Situationen besteht, lässt sich nicht bestreiten. Dieser soll im Folgenden so dargelegt werden, dass die verschiedenen Funktionen, die das soziale Umfeld einnehmen kann, herausgestellt werden. Für die folgende Untersuchung ist dieses Hintergrundwissen deshalb von Bedeutung, da es gilt, das soziale Umfeld im 21. Jahrhundert, zu dem soziale Netzwerke im Internet gehören, mit in die Betrachtung der Copingstrategie der sozialen Unterstützung einzuschließen. Daher ist es wichtig, zunächst Klarheit über die Art und Weise, wie soziale Unterstützung im Stressbewältigungsprozess stattfindet, zu erlangen, um später das Verhalten der Mitglieder sozialer Netzwerke im Internet befriedigend untersuchen zu können.

Soziale Unterstützung kann in Form von Ressourcen oder einer Copingstrategie vorkommen. Bestehen bereits soziale Kontakte, auf die während einer stresshaften Phase hilfesuchend zurückgegriffen werden kann, so handelt es sich um die Ressource einer betroffenen Person (vgl. Buchwald 2002, S. 74). Beginnt die Suche nach sozialer Unterstützung erst während des Copingprozesses, dann handelt es sich um eine Bewältigungsstrategie, die der Betroffene anwendet (Buchwald 2002).

Starke nimmt an, dass Menschen erst eigeninitiativ versuchen, ein Problem anzugehen, bevor Hilfe von Außenstehenden gesucht wird: „Der wesentliche Punkt ist, dass Menschen potentiell nach Unterstützung suchen, wenn sie selbst nicht mehr in der Lage sind, ein stresshaftes Ereignis zu bewältigen oder aber annehmen, dass dies mit Hilfe anderer leichter ist“ (Starke 1999, S. 103). Somit geht Starke davon aus, dass soziale Unterstützung als Copingstrategie Verwendung findet, wenn die eigenen Ressourcen als unzureichend empfunden werden oder bereits nicht erfolgreiches Coping eingesetzt wurde. Die Copingstrategie der sozialen Unterstützung zielt dann darauf ab, dass die unterstützenden Personen den Betroffenen etwa eine andere Sichtweise der Situation anbieten können, die hilfreich, im Sinne einer Neuinterpretation, bei der Bewältigung derselben sein kann (vgl. Starke 1999, S. 111). Demnach würde sich die Rolle der unterstützenden Person auf die Rolle eines Initiators einer Neubewertung, wie sie bereits in den Stresstheorien beschrieben wurde, spezialisieren und ihr zunächst weniger direkter Einfluss auf den Problemlöseprozess zugesprochen werden. Derselben Annahme liegt das Konzept Bodenmanns (1997) zugrunde, in dem die Formen der Belastungsbewältigung in individuelles Coping, dyadisches Coping und soziale Unterstützung untergliedert werden. Bodenmann unterscheidet zwischen verschiedenen Stressniveaus und postuliert eine je nach Niveau variierende Copingform, ähnlich wie auch Starke sie beschreibt. Auf eine stresshafte Situation, ein Problem, reagiert die betroffene Person zunächst mit individuellen Bewältigungsmaßnahmen. Stellt sich

keine Besserung ein, geht die Person zur dyadischen Belastungsbewältigung über, bei der eine weitere Person (der Partner z.B.) um Hilfe gebeten wird. Führt auch diese Bewältigungsform nicht zum Erfolg, so wird schließlich soziale Unterstützung durch externe Personen aufgesucht (vgl. Buchwald 2002, S. 89).

Des Weiteren wird der sozialen Unterstützung ein indirekter Einfluss auf die Bewältigung zugesprochen, indem die emotionale Unterstützung durch andere das Selbstwertgefühl des Betroffenen stärkt, wodurch positive Auswirkungen auf die Art und Weise, wie Coping stattfindet, d.h. die Wahl der Copingstrategie, entstehen (beispielsweise wechselt der Betroffene seine emotionsorientierte Strategie und geht stattdessen das Problem nun direkt an). Starke betont, dass die Effektivität solcher Unterstützungsleistungen davon abhängt, ob die angebotene Hilfestellung den Bedürfnissen des Betroffenen entspricht und ob die unterstützenden Personen über angemessene Ressourcen und Fähigkeiten verfügen, diese Unterstützung überhaupt bereitstellen zu können (vgl. Starke 1999, S.111). Somit kann der Erfolg dieses Copingversuchs zwar nicht garantiert werden, jedoch wird er auch keine negativen Konsequenzen mit sich bringen.

Auch Buchwald belegt den besonderen Einfluss der sozialen Bindung auf die emotionale Bewältigung. Eine Studie mit 100 Examenskandidaten konnte die Zusammenhänge der individuellen und sozialen Bewältigung von Prüfungsstress und der Prüfungsängstlichkeit herausstellen (vgl. Buchwald 2002, S. 81). Das Ergebnis der Studie belegte die bevorzugte Wahl der emotionalen Stressbewältigungsformen bei besonders prüfungsängstlichen Personen. Je höher diese Personen die Belastung einschätzten, desto stärker suchten sie nach sozialer Unterstützung, um emotionsorientierte Regulationsvorgänge zu initiieren. Diejenigen hingegen, die eine positivere Einschätzung der Belastung vornahmen, konnten „sich leisten, sich vermehrt zurückzuziehen“ (Buchwald 2002, S. 81).

Neben diesen emotionsregulierenden Effekten der Strategie der sozialen Unterstützung, können auch problemorientierte Strategien mit Hilfe sozialer Kontakte angewendet werden. Diese Strategien können der aktiv-prosozialen Achse des bereits beschriebenen multiaxialen Copingmodells nach Hobfoll zugeordnet werden, zu deren Subskalen neben vorsichtigem Handeln und assertivem Handeln auch Teambildung und Suche nach sozialer Unterstützung gehören (vgl. Buchwald 2002, S. 102).

[...]Teambildung beschreibt das Unterfangen, Koalitionen mit anderen zu bilden, im Einklang mit anderen zu handeln und Stärke in der Gruppe zu suchen. Suche nach sozialer Unterstützung ist gleichfalls ein Teil prosozialen Copings und bezeichnet Versuche, sich auf die emotionale und instrumentelle Hilfe anderer stützen zu können. (Buchwald 2002., S.102). Hierbei wird auch instrumentelle Hilfe durch andere eingeschlossen, die problemorientierten Charakters ist.

Zusammenfassend lässt sich also festhalten, dass die Bewältigungsstrategie der Suche nach sozialer Unterstützung in Form von *direkter emotionsorientierter Unterstützung* erfolgen kann, die eine *Neubewertung* mit sich bringt und somit einen neuen Copingversuch mit alternativer Copingstrategie einleitet. Des Weiteren kann ein *indirekter Einfluss* der sozialen Kontakte festgehalten werden, der *emotionsregulierend* auf den Betroffenen wirkt und somit positive Effekte auf dessen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein hat. Durch diese hinzugewonnene Ressource wird dem Betroffenen das weitere Coping anhand einer neuen, problemorientierten, Strategie erleichtert bzw. ermöglicht. Und zuletzt kann Coping in Form von sozialer Unterstützung auch *direkt problemorientiert* erfolgen, indem die unterstützende Person dem Betroffenen dabei hilft, das Problem konkret anzugehen und so gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

## 2.2 Soziale Netzwerke im Internet

„Der Nachwuchs saugt das virtuelle Networking quasi mit der Muttermilch auf.“  
(Hünnekens 2010, S. 85)

Wie bereits angedeutet, ließ sich in den letzten Jahren, insbesondere seit 2005, eine rasante Entwicklung sozialer Netzwerke im Internet verfolgen. Diese prägte das Sozialleben ihrer Mitglieder zumindest eingehend, wenn sie nicht gar starken Einfluss auf den Umgang mit sozialen Kontakten im Allgemeinen zu verbuchen hatte. Daher ist

es unumgänglich, das noch neue Phänomen dieser Netzwerke in den Kontext der bisher beschriebenen Stressforschung und die Rolle, die soziale Kontakte in der Stressbewältigung spielen, zu setzen und seine Wirkung zu untersuchen. Das zuletzt beschriebene Bild der Funktionen sozialer Unterstützung im Copingprozess muss um die Funktionen, die soziale Netzwerke im Internet innehaben, ergänzt werden.

Im Folgenden wird die Stressforschung im Hinblick auf die Untersuchung sozialer Unterstützung erweitert, indem die Formen und Funktionen, die soziale Netzwerke im Internet einnehmen, erarbeitet werden. Nachdem der theoretische Hintergrund in den vorausgegangenen Kapiteln hinreichend vorgestellt wurde, gilt es in einem nächsten Schritt, sich dem Phänomen sozialer Netzwerke anzunähern. Zunächst werden in knapper Form einige aktuelle Daten und Studienergebnisse zum Gebrauch sozialer Netzwerke vorgestellt, die die Relevanz der Einbindung sozialer Netzwerke im Internet in den Kontext der Stressforschung herausstellen.

Zur Struktur und Wirkungsweise sozialer Netzwerke wurden ebenfalls bereits einige Studien durchgeführt. Unter anderem konnten soziale Netzwerke am Lehrstuhl für Kommunikationswissenschaft der Universität Münster auf ihre Strukturen hin anhand verschiedener Studien untersucht werden<sup>2</sup>. Die für unseren Kontext relevanten Ergebnisse werden im Anschluss an die Darstellung der aktuellen Situation vorgestellt. Dabei wird der Fokus auf den Aufbau und die Funktionsweise sozialer Netzwerke gelegt werden, um schließlich den Nutzen, d.h. die Ressourcen, die diese Art von Netzwerken ihren Mitgliedern bieten, herausarbeiten zu können.

Im Anschluss daran wird im Kapitel 2.3 das führende soziale Netzwerk Facebook vorgestellt. Die Plattform soll mit ihren zahlreichen Funktionen als Grundlage der Untersuchung dienen. Die Beschreibung der elementaren Funktionsweisen und Möglichkeiten Facebooks ist nötig, um das Nutzerverhalten hinreichend verstehen und analysieren zu können.

### **2.2.1. Relevanz der Untersuchung sozialer Netzwerke im Kontext der Stressbewältigung**

„Die Pflege von Freundschaften im Internet spiegelt unter Jugendlichen weitgehend wider, was auch im Offline-Kontext als angemessen gilt.“ (Neuberger 2011, S. 56)

Durch die sozialen Netzwerke im Internet wird anderen Diensten des Webs, wie dem Emailverkehr, zunehmend ihre Position als wichtigste Funktion abgesprochen. In einer 2010 von der Agentur TNS durchgeführten Studie fand man heraus, dass zwar von der Nutzungshäufigkeit her der Emailverkehr noch den meist verwendeten Online-Dienst darstellt, in Anbetracht der Nutzungsdauer jedoch liegen die sozialen Netzwerke im Internet bereits vorne (vgl. Knippelmeyer 2010).

Im Folgenden werden die Ergebnisse einiger Studien aufgeführt, die verdeutlichen, wie stark sich soziale Netzwerke in der heutigen Gesellschaft etabliert haben. Während die ARD/ZDF Online-Studie von 2010 zum Internetverhalten die aktive Teilhabe an dem so genannten Mitmachnetz, dem Web 2.0<sup>3</sup>, als rückläufig befand, wurde für die privaten Netzwerke und Communities hingegen eine zunehmende Bereitschaft zur Teilnahme, insbesondere der Jugend und mittleren Generation, konstatiert (vgl. Busemann/Gscheidle 2010).

Die Konsequenz aus den in den Studien erhobenen Daten ist die Erweiterung des Bildes der sozialen Welt, in der wir uns heute befinden und die aus diesem Grund in die Untersuchungen zur Stressbewältigung miteinbezogen werden muss. Die Daten, die vorgestellt werden, wurden im März 2011 von der forsa Gesellschaft für

---

<sup>2</sup> Die Ergebnisse der kommunikationswissenschaftlichen Studien finden sich in: Neuberger, Ch. / Gehrau V. (2011): StudiVZ. Diffusion, Nutzung und Wirkung eines sozialen Netzwerkes im Internet. VS Verlag: Wiesbaden.

<sup>3</sup> Der Übergang vom Web 1.0 zum Web 2.0 ist insbesondere durch die Entwicklung der beliebtesten Netz-Angebote zu den so genannten „Mitmachwebs“ gekennzeichnet. Dieses zeichnet sich durch ihre kollaborativen, von vielen einzelnen Usern zusammengetragenen Inhalte aus. Außerdem ist das Social Web zu einem wesentlichen Bestandteil des Web 2.0 geworden, weshalb die beiden Begriffe häufig synonym verwendet werden (vgl. Neumann-Braun 2011)

Sozialforschung und statistische Analysen erhoben<sup>4</sup>. Es konnten 1001 Internetnutzer ab 14 Jahren durch In-Home-Befragung am TV-Bildschirm oder PC befragt werden. Von den Befragten gaben 76% an, in einem sozialen Netzwerk im Internet angemeldet zu sein, wobei 73% dieses auch aktiv nutzen. Die größten Unterschiede lagen hinsichtlich des Alters der Nutzer vor: 94% der 14-29 Jährigen, 76% der 30-49 Jährigen und 47% der über 50-Jährigen nutzen soziale Netzwerke aktiv. Des Weiteren konnte in dieser Befragung festgestellt werden, dass Facebook das meist genutzte Netzwerk ist, bei dem 42% aller Befragten aktiv partizipieren. Nur noch 18% nutzen die alternative Plattform „Wer-kennt-wen“, 17% „StayFriends“ und lediglich 10% beteiligen sich aktiv an dem Netzwerk „MeinVZ“.

Zur Nutzungsintensität von sozialen Netzwerken konnte festgestellt werden, dass diese sich bei 35% der Befragten auf weniger als eine Stunde pro Woche oder mehrere Stunden pro Woche, aber weniger als eine Stunde am Tag (31%) beschränkte. Dies betrifft somit zunächst die Mehrheit der Befragten, doch muss beachtet werden, dass, um in einem sozialen Netzwerk aktiv zu sein, auch bereits ein sehr kurzweiliger Besuch (z.B. eine Minute) ausreicht, während dem man sich über Neuigkeiten schon ausreichend informieren kann. Daher darf diese zunächst gering erscheinende Nutzungsintensität nicht unterschätzt werden. Jeder vierte Nutzer unter den Befragten gab bereits eine Nutzungsdauer von bis zu zwei Stunden pro Tag an und gar elf Prozent verbuchen mehr als zwei Stunden tägliche Netzwerknutzung. Die Tabelle 1 veranschaulicht diese Befunde in der linken Spalte. In der rechten Spalte finden sich weitere Differenzierungen, wie die verschiedene Nutzungsintensität je nach Alter.

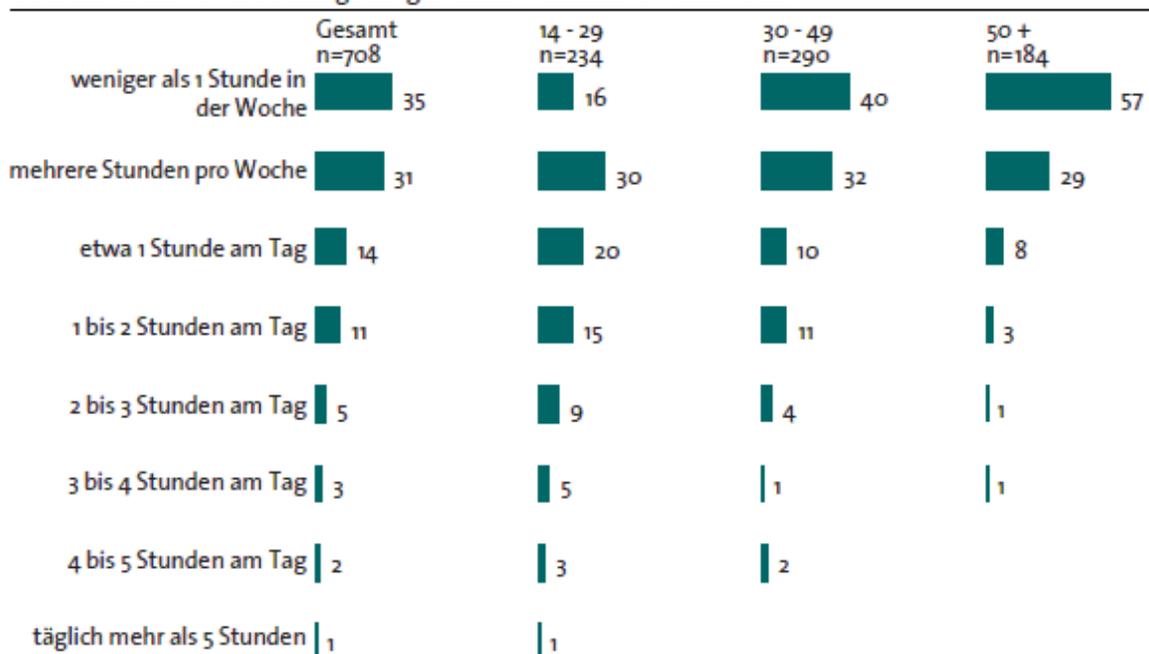
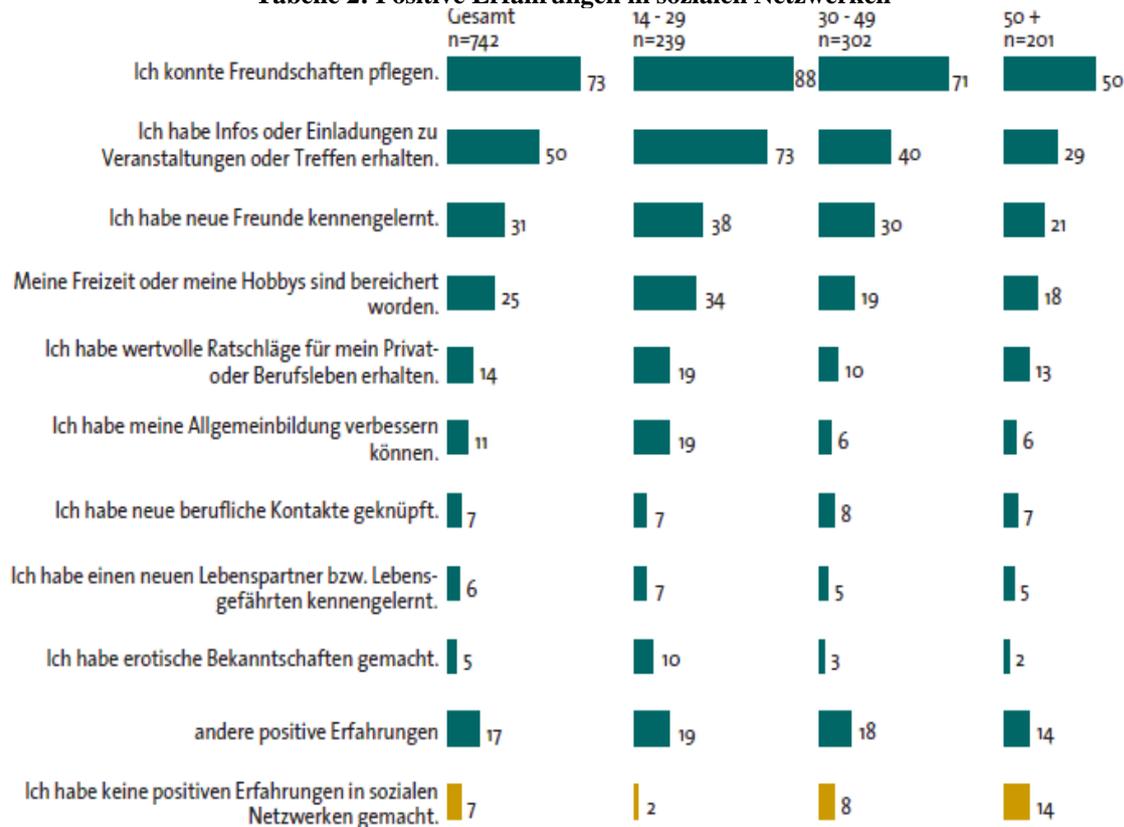
Nachdem die intensive Nutzung sozialer Netzwerke, insbesondere der jüngeren Befragten zwischen 14 und 29 Jahren, belegt werden konnte, stellt sich die Frage nach den Gratifikationen, d.h. dem Nutzen, den sich die Mitglieder von ihren Netzwerken versprechen. In den Studien durch den BITKOM wurden die Teilnehmer auch auf die Art ihrer Erfahrungen mit sozialen Netzwerken befragt. So war in früherer Zeit ein eher schlechtes Image solcher Plattformen zu vermerken, denen Indiskretion, Datenmissbrauch, Belästigung durch andere Mitglieder oder ähnliches vorgeworfen wurden. Die Studie widerlegt diese Vorwürfe, indem sie die überwiegenden positiven Erfahrungen der Netzwerknutzer herausstellt und 62% der Befragten die Frage nach schlechten Erfahrungen verneinten. Auf welche Erfahrungen im Detail sich die positiven Eigenschaften sozialer Netzwerke beziehen, zeigt die folgende Tabelle 2. Die Items in der linken Spalte der Tabelle 2 sind für die Überlegungen der vorliegenden Arbeit bereits ein hilfreicher Ansatzpunkt, da hier viele Vorteile sozialer Netzwerke in Form von Ressourcen vorkommen. Zu diesen zählen das Pflegen von Freundschaften, das einem präventiven Ressourcenaufbau gleichkommt, die Information über Veranstaltungen oder Treffen, das Kennen lernen neuer Freunde, die Ratschläge anderer zum Berufs- oder Privatleben (instrumentelle soziale Unterstützung), das Knüpfen neuer beruflicher Kontakte, neue Lebenspartner oder auch erotische Bekanntschaften im Bereich der sozialen Unterstützung. Der Nutzen und die Vorteile sozialer Netzwerke beziehen sich offensichtlich zum größten Teil auf den Aspekt sozialer Unterstützung in ihrer unterschiedlichen Vorkommensweise, wohingegen weitere Funktionen, wie das Auffinden spezifischer Informationen oder auch das Aufbessern der Allgemeinbildung, eher von sekundärem Interesse zu sein scheinen.

---

<sup>4</sup> Auftraggeber war der BITKOM – der Bundesverband Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien e.V., der die Ergebnisse der Studien in einer Broschüre in knapper Form veröffentlichte, abzurufen unter [http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM\\_Publikation\\_Soziale\\_Netzwerke.pdf](http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM_Publikation_Soziale_Netzwerke.pdf) (Stand: 13.09.2011).

Tabelle 1: Nutzungsintensität von sozialen Netzwerken<sup>5</sup>

Verbrachte Zeit im am häufigsten genutzten Netzwerk – nach Alter

Tabelle 2: Positive Erfahrungen in sozialen Netzwerken<sup>6</sup>

Mehrfachnennungen möglich

<sup>5</sup> Entnommen aus Huth, Natalie (2011): Soziale Netzwerke. Eine repräsentative Untersuchung zur Nutzung sozialer Netzwerke im Internet. BITKOM (S.7) verfügbar unter [http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM\\_Publikation\\_Soziale\\_Netzwerke.pdf](http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM_Publikation_Soziale_Netzwerke.pdf) (Stand: 13.09.2011).

<sup>6</sup> Entnommen aus ebd., S. 9

### 2.2.2. Definition des Begriffes „Soziale Netzwerke“

„Just as a computer network is a set of machines connected by a set of cables, a social network is a set of people [...] connected by a set of social relationships, such as friendship, co-working or information exchange.“ (Garton et al. 1997)

Nach Garton et al. (1997) handelt es sich bei dem alltäglichen Begriff sozialer Netzwerke um Beziehungen verschiedener Menschen zueinander, die zusammengenommen ein Netz von Beziehungen ergeben. Im weiteren Verlauf wird sich, wenn von einem sozialen Netzwerk die Rede ist, jedoch ausschließlich auf solche Netzwerke bezogen, die durch im Internet angebotene Plattformen zur Kommunikation und Interaktion der Mitglieder untereinander zustande kommen. Boyd und Ellison (2008) definieren den Begriff des sozialen Netzwerkes hierbei anhand von drei Kriterien, die solche web-basierten Services erfüllen: Erstens kann auf solchen Plattformen ein öffentliches oder halb-öffentliches Profil (je nachdem, welche Zugangsbeschränkungen das Mitglied auswählt) innerhalb eines geschlossenen Systems erstellt werden. Zweitens ermöglicht die Plattform seinen Nutzern mit anderen Nutzern zu kommunizieren, mit denen sie eine Verbindung teilen. Und drittens können die Nutzer die Kontaktlisten ihrer Kontakte betrachten und so nach möglichen neuen Verbindungen durchsuchen. Es handelt sich um ein im Internet dargebotenes soziales Netzwerk, wenn diese Kriterien bestehen. So werden ihre Nutzer neben dem eher untergeordneten „Networking“<sup>7</sup> dazu befähigt, ihre eigenen sozialen Netzwerke für andere sichtbar zu machen, worin die Besonderheit dieses Formats liegt (Neuberger 2011).

Das Web 2.0, in dem sich solche Netzwerke manifestieren und welches in der Literatur oft mit dem Social Web gleich gesetzt wird, umfasst die „webbasierten Anwendungen, die für Menschen den Informationsaustausch, den Beziehungsaufbau und deren Pflege, die Kommunikation und kollaborative Zusammenarbeit in einem gemeinschaftlichen Kontext unterstützen, sowie Daten, die dabei entstehen und Beziehungen zwischen Menschen, die diese Anwendungen nutzen“ (Ebersbach/Glaser/Heigl 2008). Als weitere Charakteristika sozialer Netzwerke nennen Ebersbach et al. (2008) die Registrierung auf der Plattform, Profilseiten mit Interessen und Tätigkeiten, Daten in hauptsächlich strukturierter Form, Darstellung der Beziehungen zu anderen Menschen, das Nachvollziehbar machen der Bekanntschaften über die sprichwörtlichen „fünf Ecken“ und der Bezug zu realen Sozialbindungen.

### 2.2.3. Strukturen innerhalb sozialer Netzwerke

Soziale Netzwerke im Internet wurden bereits in den 90er Jahren auf ihre Strukturen und Funktionsweisen hin analysiert, wobei man sich hier noch hauptsächlich auf den Emailverkehr beschränkte, der zu dieser Zeit das meist genutzte Mittel zur *computer-mediated communication* (CMS) – der Kommunikation mittels Computer – darstellte (vgl. Garton et al., 1997). Jedoch lassen sich diese frühen Erkenntnisse auf die Strukturen privater Communities, die sich inzwischen deutlich größerer Beliebtheit eben auch als Kommunikationsmittel erfreuen, beziehen. Für diese Arbeit ist aus dem CMC-Ansatz lediglich die Analyse der unterschiedlichen Beziehungsstrukturen der Mitglieder einer Community untereinander relevant<sup>8</sup>.

Da soziale Netzwerke durch eine starke Personenzentrierung gekennzeichnet sind, werden in diesem Ansatz egozentrierte Netzwerke zugrunde gelegt, die von einer Person ausgehend anhand ihrer Größe, Dichte, Heterogenität und Variabilität beschrieben werden können (vgl. Neuberger 2011, S. 38). Dadurch, dass die Mitglieder

<sup>7</sup> *Networking* meint das Hinzugewinnen neuer Kontakte, das erst durch die Social Network Sites ermöglicht wird.

<sup>8</sup> Der CMC-Ansatz zur Social Network Analyse beinhaltet weiterhin die Strukturen des gesamten Netzwerkes. Für unsere Belange ist die Charakteristik unterschiedlicher Beziehungen der Mitglieder von Interesse. Um den Rahmen an dieser Stelle nicht zu sprengen sei verwiesen auf Garton, L. / Haythornthwaite C. / Wellman B. (1997): *Studying Online Social Networks*. Verfügbar unter <http://jcmc.indiana.edu/vol3/issue1/garton.html> [12.09.2011].

fest anhand ihrer Profile im sozialen Netzwerk im Internet verankert sind, lassen sich diese als Fixpunkte und Knoten eines Netzwerkes charakterisieren. Im Anschluss wird zunächst auf die wichtigsten Elemente eines Netzwerkes eingegangen.

### 2.2.3.1. *Egos, alters und ties*

Schon frühe Ansätze zum Social Network Approach terminieren in der Zusammensetzung eines sozialen Netzwerkes die zentralen Elemente. Die Mitglieder eines sozialen Netzwerkes werden als *egos* und *alters* bezeichnet<sup>9</sup> (vgl. Garton et al., 1997). Eine *tie* benennt die Verbindung des *egos* mit seinen *alters*. Die *tie* bietet nicht nur die direkte Verbindung von *egos* zu *alters*, sondern ebenfalls eine indirekte Verbindung zu all den Netzwerkmitgliedern, mit denen die *alters* in Verbindung stehen. So entstehen durch die indirekten Verbindungen komplexe Beziehungsgefüge unter den Netzwerkmitgliedern. Diese unterscheiden sich jedoch stark von den Beziehungscharakteristiken von Gruppen beispielsweise, da sie zu einem großen Teil aus diesen ungebundenen Kontakten bestehen, deren Interaktion durch solche Netzwerke gefördert werden (vgl. Garton et al. 1997). Durch diese Beziehungsgefüge entsteht neues Potential für Ressourcen:

The types of resources can be many and varied; they can be tangibles such as goods and services, or intangibles, such as influence or social support. In a CMC context, the resources are those that can be communicated to others via textual, graphical, animated, audio, or video-based media, for example sharing information [...], discussing work, giving emotional support, or providing companionship. (Garton et al. 1997)

Die im CMC Kontext untersuchten Ressourcen sind inzwischen auf Plattformen, wie Facebook oder StudiVZ vereinigt worden, so dass sie ihren Mitgliedern innerhalb dieses Systems zur Verfügung stehen. Der Ansatz bleibt für uns daher aktuell und kann auf die neuen Funktionen zur Interaktion erweitert werden.

### 2.2.3.2. *Strands*

Die Beziehungen der Mitglieder – in der englischsprachigen Fachliteratur auch als *strands* bezeichnet – sind anhand ihres Inhalts, der Richtung und der Stärke<sup>10</sup> charakterisiert. Der Inhalt einer Beziehung bezieht sich auf die Art des Ressourcenaustauschs, der zwischen zwei Nutzern stattfindet. So können Ressourcen in Form von Informationen (Daten, die gebraucht werden, um ein Problem auf der Arbeit zu lösen z.B.), emotionaler Unterstützung (Mut zusprechen), Besprechungen (die einen Konflikt oder ein Problem angehen) oder Vereinbaren eines Treffens ausgetauscht werden. Auch in neueren Ansätzen zur Untersuchung der Beziehungsgefüge innerhalb sozialer Netzwerke im Internet gilt der Inhalt einer Verknüpfung als wichtiges Charakteristikum der Beziehung. Wanhoff (2010) nennt beispielhaft die Fähigkeiten einer Person wie Ratschläge an Geschäftspartner oder Hilfe an Freunde, die in Not sind geben zu können oder die eigene Vernetzung, durch die wiederum den Kontakten ermöglicht wird, neue Kontakte zu knüpfen.

Die Richtung einer Beziehung gibt Aufschluss über die Rolle der Akteure innerhalb eines Beziehungsgefüges. Beziehungen können darin bestehen, dass eine Person der anderen emotionale Unterstützung bietet. Damit liegen zwei Richtungen innerhalb dieser Beziehung vor: Unterstützung geben und Unterstützung nehmen (vgl. Garton et al. 1997). Ebenso könnte die Beziehung zweier Netzwerkmitglieder darin bestehen, einander lediglich zu kennen, jedoch keinen aktiven Kontakt zueinander zu suchen und aufzunehmen. In diesem Fall handelt es sich um eine ungerichtete Beziehung. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, dass es sich um eine nicht gleichgerichtete Beziehung handelt, wenn eine Person mehr Kontakt zur anderen Person sucht und von einem stärkeren Kontakt zu dieser ausgeht, als die andere es tut. Bei Facebook ereignet

<sup>9</sup> Diese stellen die zentrale Ich-Figur innerhalb des Netzwerkes und die anderen Mitgliedern dar.

<sup>10</sup> Die Charakteristiken werden in der hier wiedergegebenen Untersuchung als *content*, *direction* und *strength* bezeichnet. Die Begriffe wurden an dieser Stelle übersetzt und sollen den semantischen Inhalt so nah wie möglich wiedergeben.

sich diese einseitige Beziehung in Form der Fanpages vieler Musikstars, die ihre Fans als „Freunde“ hinzufügen, die Aktivitäten der beiden Parteien jedoch nur einseitig verfolgt werden (können) (vgl. Wanhoff 2010, S. 11).

Die Stärke einer Beziehung hängt von der Interaktionshäufigkeit, ihrer Intensität und ihrer Relevanz ab. Hier können sich Beziehungen darin unterscheiden, wie oft miteinander kommuniziert wird (z.B. einmal in der Woche, täglich oder nur einmal im Jahr), über welche Art von Themen ein Austausch stattfindet (trivial oder bedeutsam) und wie intensiv sich die jeweilige Person mit dem Thema (des anderen) auseinandersetzt und auseinandersetzen möchte (und dabei einen eigenen Ressourcenverlust riskiert). Diese Aspekte charakterisieren die Stärke einer Beziehung. In Bezug auf soziale Netzwerke im Internet zeigt sich die Interaktionshäufigkeit insbesondere auch an der Aktivität der Nutzer im Netzwerk, d.h. wie oft das Mitglied Informationen von sich preisgibt.

### 2.2.3.3. *Weak ties and strong ties*

Aufgrund dieser Unterscheidung hinsichtlich der Beziehungsqualität, lassen sich in Bezug auf die *ties* starke und schwache Verbindungen (*strong and weak ties*) unterscheiden. *Strong ties* sind durch lange Kontaktdauer, emotionale Nähe, Reziprozität der Beziehung und eine hohe Kontakthäufigkeit charakterisiert (vgl. Borgmann/Becker o.D.). Obwohl *weak ties* den *strong ties* gegenüber stehen und somit geringe Werte in den genannten Kriterien verzeichnen, spielen gerade diese für soziale Netzwerke eine wichtige Rolle. In seiner Theorie zur „Strength of weak ties“ ordnete Mark S. Granovetter (1973) diesen wichtige Funktionen zu, wie das Bilden von Brücken zu entfernten sozialen Netzwerken, das Integrieren in ein Gesamtnetzwerk und das Verschaffen eines Zugangs zu nicht-redundanten Informationen.

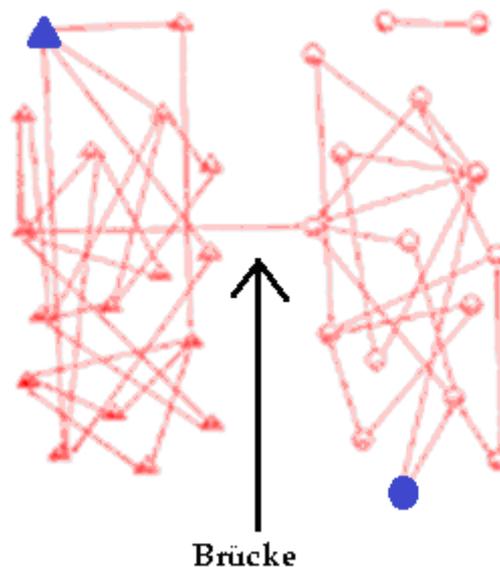


Abbildung 1: Brücke zwischen zwei sozialen Netzwerken

Mit Hilfe der *weak ties* werden demnach Kontakte zwischen zwei zuvor einander unbekanntem Netzwerken ermöglicht, wodurch diese miteinander interagieren und neue Ressourcen zur Verfügung stellen können. In der Abbildung 1 wird veranschaulicht, wie der Kontakt zweier Netzwerkmitglieder ausreicht, um eine Brücke zwischen den unterschiedlichen Netzwerken herzustellen, so dass eine Verbindung zwischen den blau markierten Netzwerkmitgliedern entsteht. Auch für unsere Untersuchung in dieser Arbeit sind die *weak ties* von besonderer Bedeutung, da soziale Netzwerke wie Facebook es geradezu darauf anlegen, möglichst viele – jedoch nicht notwendigerweise enge – Kontakte herzustellen. Durch Facebook wird über diese Brückenfunktion erreicht, dass auch einander unbekannte Kontakte Informationen teilen, ob dies nun von ihnen beabsichtigt wird oder nicht.

#### 2.2.4. Soziales Kapital durch soziale Netzwerke im Internet

Zuletzt stellt sich die Frage nach den Vorteilen, die soziale Netzwerke im Internet ihren Nutzern bieten und die sie offensichtlich dazu veranlassen, ihre Kontakte in besonderem Maße auch über das Internet zu pflegen. Was also versprechen sich die Nutzer von ihren sozialen Netzwerken?

Das wichtigste Motiv ist die Bildung von sozialem Kapital (Bourdieu, 1983). Diese kann zunächst durch Beziehungsanbahnung- und -pflege erreicht werden (vgl. Neuberger 2011). Ob soziales Kapital letztlich auch zustande kommt, hängt stark von den *alters* ab, wodurch Gratifikationen dieser Art nur wechselseitig erfolgen können. Somit müssen bei Beziehungen zwischen einem *ego* und seinem *alter* zunächst beide in Form von äquivalenten Austauschleistungen investieren, um von der Beziehung schließlich auch profitieren zu können. Zudem wird als Motiv für die Teilhabe an einem sozialen Netzwerk die Aufrechterhaltung bereits bestehender Kontakte und das Wiederfinden und Aufrechterhalten alter Kontakte benannt (Neuberger, 2011), wodurch ebenfalls soziales Kapital angehäuft wird. Der Profit aus diesem Motiv ergibt sich für verschiedene Nutzertypen auf unterschiedliche Art und Weise. In einer Studie von Zywka und Danowski (2008) konnte für introvertiertere Nutzer, die über weniger Selbstbewusstsein und Beliebtheit verfügen, ein entscheidender Vorteil von Facebook nachgewiesen werden: solche Nutzer profitieren durch die Möglichkeit, sich in dem Netzwerk selbst positiv darzustellen, möglichst viele Freunde (*weak ties*) zu finden und dies für wichtig zu erachten. Aber auch extrovertiertere Nutzer, mit mehr Selbstbewusstsein und Beliebtheit, gewinnen noch mehr soziales Gut hinzu, auch wenn sie offline bereits gut damit ausgestattet sind<sup>11</sup>.

Der Begriff des sozialen Kapitals wird als Sammelbegriff für die verschiedenen Formen, in denen soziale Unterstützung vorkommen kann, verstanden. Das soziale Kapital beinhaltet die zuvor bereits erläuterten Beziehungen *weak ties* und *strong ties*, wobei erstere eine Art (indirekte) Brückenfunktion einzunehmen vermögen, wodurch eine breitere Verteilung von Informationen entstehen kann. Die *strong ties* hingegen bieten direkte Unterstützung in Form von Ressourcen, jedoch kommen sie in sozialen Netzwerken, die sich nur auf das Internet beschränken, deutlich seltener vor, da sie größtenteils aus den festen Beziehungen bestehen, die auch außerhalb des Internets Bestand haben. Jedoch konnte in einer Studie hierzu auch das Bestehen ähnlich fester Beziehungen ausschließlich in sozialen Netzwerken im Internet nachgewiesen werden. Bernadette Kneidinger (2010) festigte in ihren Untersuchungen zu den Strukturen dieser Netzwerke die Annahme, dass virtuelle Gemeinschaften durchaus starke Verbindungen aufweisen. Obwohl *strong ties* der Art, wie sie in der realen sozialen Umwelt bestehen, seltener auch im Internet zustande kommen, so konnte jedoch kein Rückgang dieser Beziehungen durch die Nutzung sozialer Netzwerke im Internet nachgewiesen werden. Des Weiteren zeigten schon frühere Studien zu diesem Themenbereich, dass Facebook die Umwandlung latenter, nicht aktiv betriebener Beziehungen in schwache Beziehungen stark fördert (vgl. Ellison/Steinfeld/Lampe 2007).

Als „wichtigster Vertreter des Formats“ (Neuberger 2011, S. 82) sozialer Netzwerke soll nun Facebook genauer vorgestellt werden.

### 2.3 Facebook – das soziale Netzwerk im Internet

„Facebook ermöglicht es dir, mit den Menschen in deinem Leben in Verbindung zu treten und Inhalte mit diesen zu teilen.“ Facebook-Motto

Die Website Facebook ist ein Online-Kontakt Netzwerk, das es dem Menschen ermöglicht, Kontakte zu erstellen und sich mit Kontakten zu verknüpfen, so dass innerhalb dieser Website ein soziales Netzwerk entsteht, in dem unter anderem Fotos, Videos und Nachrichten ausgetauscht werden können. Facebook erfreut sich einer erstaunlichen Beliebtheit, bedenkt man, dass jeder vierte Internetsurfer der Welt bereits ein Profil bei Facebook erstellt hat (vgl. Steinschaden 2010). Die neuesten Mitgliederzahlen sprechen für sich: Im Juni 2011 verzeichnete Facebook die stolze

<sup>11</sup> Dies entspricht der „rich get richer“ Hypothese, die es in den Studien von Zywka und Danowski neben der „poor-get-richer“ Hypothese nachzuweisen galt. Die Studie ist einsehbar unter <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x/pdf> [19.09.2011].

Mitgliederzahl von 689,3 Millionen Usern, wodurch es seinen Status als das beliebteste soziale Netzwerk im Internet festigte.

Im Februar 2004 schaltete der 19-jährige Harvard Student Mark Zuckerberg die erste Version der Web-Domain, noch unter dem Namen thefacebook.com, für seine Universität frei und wollte damit zunächst eigentlich ein Synonym zu den Jahrbüchern erschaffen, die an den US-amerikanischen Universitäten sehr beliebt waren, da hier Fotos der jeweiligen Jahrgänge gesammelt werden konnten (vgl. Steinschaden 2010, S.40). Schon 2004 wurde Facebook auf die Universitäten Stanford, Columbia und Yale ausgeweitet. Der millionste Nutzer registrierte sich nur zehn Monate nach Freischalten der Domain. Im Jahr 2005 wuchs Facebook auf 5,5 Millionen Nutzer an und wurde auch für die Highschool und Universitäten aus dem Ausland frei geschaltet. Im September 2006 schließlich sollte Facebook für jeden Interessenten zugänglich gemacht werden, da fortan auf die obligatorische universitäre Emailadresse oder die Login-Daten der Highschools verzichtet wurde. Auf diese Neuerung folgte ein nächster rasanter Zuwachs an Mitgliederzahlen. Im Dezember 2006 waren bereits zwölf Millionen registrierte User bei Facebook aktiv. 2008 schließlich wurde Facebook ins Deutsche, Spanische, Französische sowie 21 andere Sprachen übersetzt, wodurch im August desselben Jahres die 100 Millionen Nutzer Marke überschritten werden konnte und schließlich im Jahr 2009 die Mitgliederzahlen so explodierten, dass Ende des Jahres 350 Millionen Nutzer weltweit bei Facebook registriert waren. Die Erfolgsgeschichte der Domain setzt sich auf diese Weise bis heute fort. Es kommen stetig neue Funktionen für die Facebook-User hinzu, die Emailservice und Chats anderer Anbieter, wie beispielsweise ICQ, überflüssig werden lassen, aber auch einfach eine nette Freizeitbeschäftigung, wie diverse Spiele oder Rätsel, zu bieten haben. So entsteht um Facebook ein Art Sog, dem sich kaum jemand entziehen mag, der auf dem aktuellen Stand der Dinge sein will, insbesondere innerhalb seiner Freundes- und Bekanntenkreise.

### **2.3.1. Eine Plattform der unbegrenzten Möglichkeiten? Funktionen und Dienste der Website**

Die Facebook-Entwickler ließen sich einiges einfallen, um das Interagieren mit den Facebook-Freunden nicht nur zu ermöglichen, sondern auch reizvoller zu gestalten. Alle Funktionen in dieser Arbeit detailliert vorzustellen, würde den Rahmen sprengen und auch nicht dem Sinn entsprechen. Daher sollen nun kurz die Grundfunktionen Facebooks vorgestellt werden, durch die diese soziale Plattform zu einer Beliebtheit gelangte, die mit keinem anderen Internetdienst vergleichbar ist. Hierbei soll insbesondere herausgestellt werden, welche neuen Möglichkeiten den Nutzern geboten werden, um miteinander zu kommunizieren und zu interagieren, da diese das Web 2.0 als neue soziale Domäne in besonderem Maße prägen.

#### **2.3.1.1. Freundschaften bei Facebook**

Das deklarierte Hauptziel der Website ist es, Menschen miteinander zu verknüpfen und sie einander näher zu bringen. Daher ist Facebook in allererster Linie geprägt von dem Begriff der Freundschaften, der im technischen Sinne erst einmal nichts anderes bedeutet als die Verbindung eines Nutzerprofils mit einem anderen Profil (vgl. Steinschaden 2010). So können die Freundschaftsbeziehungen, die bei Facebook eingegangen werden, zunächst als Knotenpunkte des Online-Netzwerkes verstanden werden<sup>12</sup>.

Um es seinen Nutzern zu erleichtern mit bekannten Personen in Kontakt zu treten und ihnen Freundschaftsanfragen zu schicken, die diese dann annehmen oder ablehnen können, entwickelten die Facebook-Macher einige Tools, wie u.a. den „Freundefinder“. Diese Software gleicht die Freundeslisten zweier Profile miteinander ab und bietet Vorschläge, wen man als Freund hinzufügen könnte. Dies geschieht aufgrund der

---

<sup>12</sup> Der Begriff „Freundschaft“ wird bei Facebook nahezu inflationär gebraucht, was daher kommt, dass das englische Wort „friend“ nicht so stark emotional besetzt ist, wie die deutsche Übersetzung. So wäre die Wahl des Begriffes „Kontakte“ wohl zutreffender gewesen, die Übersetzer der Website entschieden sich jedoch aus unbekanntenen Gründen dagegen. Unserem Verständnis nach entsprechen die Freundschaften den zuvor erläuterten *weak ties* und *strong ties*.

Tatsache, dass die vorgeschlagene Person mehrfach in den Listen des Nutzers und seiner Freunde vorkommt. So geht Facebook also davon aus, dass wenn jemand Freunde hat, die gemeinsame Freunde auf ihren Listen verzeichnet haben, diese Person dieselben Kontakte auch kennen könnte. Eine weitere Option, um Bekannte aufzuspüren, ist die, bei der man entweder seine alte Schule, Universität oder Arbeitsplatz angibt und auf diese Weise mögliche alte Klassenkameraden, Studienkollegen oder Arbeitskollegen vorgeschlagen werden können. Die umstrittenste Methode jedoch ist der „Freundefinder“ via Email Account. Hierbei können auf Wunsch die eigenen Emaillkontakte importiert werden und Facebook gleicht ab, ob es Nutzer mit dieser eingetragenen Emailadresse als Facebook-Mitglied gibt. Neben diesen Suchoptionen verdeutlicht auch die Grenzmarke von 5000 Freunden, dass der Begriff *Freund*, wie er im alltäglichen Sprachgebrauch verstanden wird, nicht mit dem Begriff des *Facebook-Freundes* gleichzusetzen ist. Es handelt sich im Regelfall größtenteils um *weak ties*, die hier geknüpft werden. Natürlich ist es nahezu unmöglich, tatsächlich 5000 Freunde zu sammeln. Doch auch die durchschnittlich 130 Facebook-Freunde, die jeder Nutzer aufweist, haben nicht mehr viel mit realen Freundschaften zu tun. Aus diesem Grund kann bei Facebook innerhalb der Freundesliste nochmals in Unterlisten differenziert werden, wer sich denn nun tatsächlich zu dem festen Freundeskreis zählen darf und wer eher in die Kategorie der bekannten Personen fällt. Diese Unterlisten, denen bei Bestätigung der Freundschaftsanfrage der jeweilige Nutzer zugeteilt werden kann, lassen dann unterschiedlich stark eingeschränkten Zugriff auf die Daten und Informationen, die ein Nutzer von sich preisgeben will, zu.<sup>13</sup> Diese Differenzierung entspricht der eigenen Zuordnung der Kontakte zu *weak* und *strong ties*. Die neue Funktion könnte sich auf die positiven Aspekte, wie sie Granovetter 1973 zu *weak ties* herausstellte, negativ auswirken. Die Vorteile einer Restriktion der freien Datenschau sind jedoch nicht zu leugnen. Letztendlich entscheidet jedoch noch jedes Mitglied selbst, ob der neueste Beitrag öffentlich oder nur in bestimmten Gruppen (Listen) angezeigt werden soll.

### 2.3.1.2. Der News Feed – Strom der Informationen

Der News Feed ist ein Nachrichtenstrom, der den Mittelpunkt der Facebook Profilseite darstellt und dem Mitglied erspart, die Profile seiner Freundeslisten danach zu durchsuchen, ob es irgendwo etwas Neues gibt, wie z.B. neue Statusmeldungen, hochgeladene Fotos, Videos o.ä. Die folgende Abbildung zeigt beispielhaft die Form des News Feed, der auf der Startseite Facebooks präsentiert wird. Der Nutzer kann wählen, ob er die Hauptmeldungen, die mit den meisten Kommentaren oder Klicks versehen wurden, oder die neuesten Meldungen einsehen möchte. Neben dem Profilbild und dem Namen der Person wird die aktuelle Statusmeldung dargestellt (s.u.).

So werden auf einen Blick alle neusten Informationen über die Freunde in Echtzeit und in umgekehrt chronologischer Abfolge präsentiert. Auf diese Weise gibt es im News Feed immer etwas zu entdecken, ob es nun der Geburtstag von einem alten Bekannten ist, von dem man sonst nie erfahren hätte, man zu einer Veranstaltung, wie einem Tanzball, eingeladen wurde oder dass eine Freundin gerade aus dem Urlaub zurück ist - der News Feed präsentiert alle Informationen auf einen Blick. Des Weiteren eröffnet der News Feed die Möglichkeit, schnell auf die präsentierte Information zuzugreifen und beispielsweise ebenfalls die Fotos der Freundin zu kommentieren, sich mit einem Klick die neuesten Lieblingslieder des Arbeitskollegen anzuhören oder für den Tanzball zuzusagen. Diese Funktionen machen Facebook interaktiv, da man auf die Informationen der Freunde mit Kommentaren, Nachrichten, dem „Gefällt-mir“-Button<sup>14</sup> oder weiteren Fotos oder Videos reagieren kann.

<sup>13</sup> So ist es den engsten Freunden beispielsweise erlaubt, die Fotos von der letzten durchgefeierten Nacht zu sehen, wohingegen den Arbeitskollegen dieser Zugriff nicht erteilt wird.

<sup>14</sup> Der „Gefällt mir“-Button wird automatisch unter jedem Eintrag angeboten, so dass es jedem Mitglied mit nur einem Klick ermöglicht wird, sein Gefallen für eine Sache oder einen Kommentar allen Freunden kundzutun. Markiert man etwas auf diese Weise, so wird das Markierte auf dem Profil unter „Interessen“ abgespeichert und für alle und für immer einsehbar, bis man es wieder aus der „Gefällt mir“-Option entfernt. Eine „Dislike“ bzw. „Gefällt mir nicht“-Option gibt es nicht und wird auch, trotz tausendfachen Anfragen, nicht eingeführt werden.

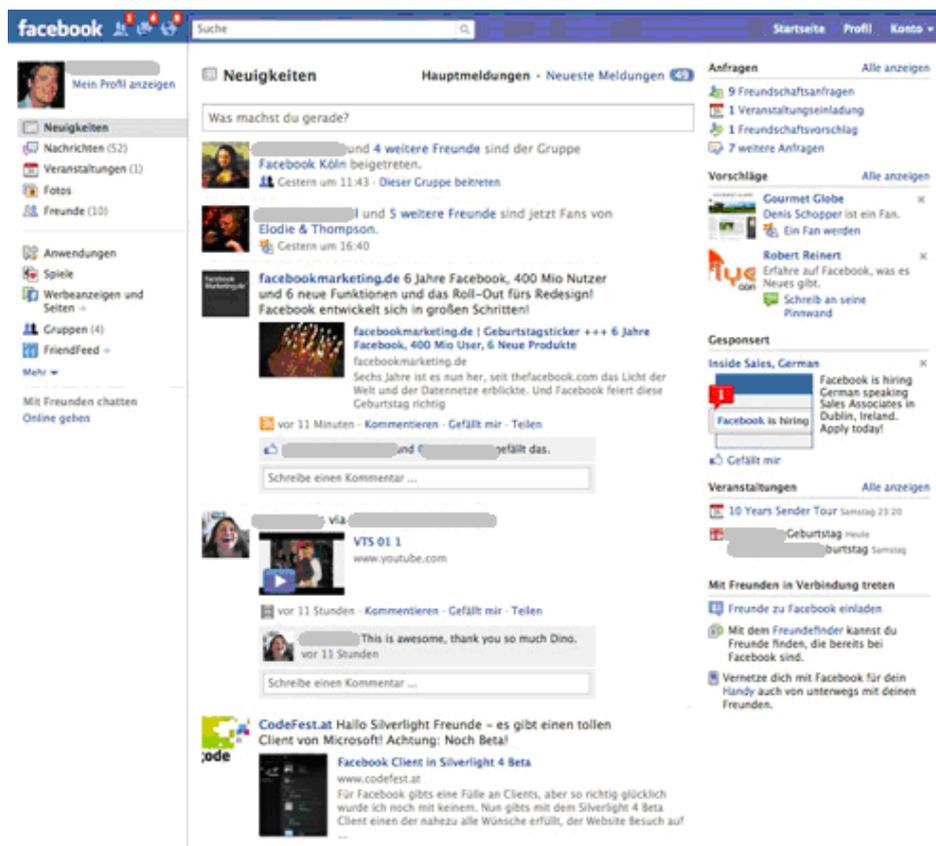


Abbildung 2: News Feed<sup>15</sup>

Der News Feed ist mit großer Wahrscheinlichkeit einer der Hauptgründe für Facebooks Vorreiterrolle unter den sozialen Netzwerken. Er erfreut sich größter Beliebtheit unter den Facebook-Nutzern, die pro Woche sechs Milliarden Inhalte, von der Statusmeldung bis zum Video, auf Facebook veröffentlichen: „Im Schnitt trägt jeder der mehr als 500 Millionen Nutzer etwa 15 Inhalte pro Woche bei, unter anderem auch über die ‚Facebook Share‘-Knöpfe, die viele Webseiten integriert haben und damit erlauben, Inhalte bei Facebook zu verlinken.“ (Steinschaden 2010, S. 19)



Abbildung 3: Facebook-Share macht die Plattform nahezu allgegenwärtig und scheint die eigenen Daten im Internet überall hin mitzunehmen.<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Quelle: <http://www.conceptbakery.com/cb-blog-de/wp-content/uploads/2010/02/facebook-neue-startseite499.jpg> Die Namen wurden für diese Arbeit unkenntlich gemacht. [21.10.2011]

<sup>16</sup> Seine Anonymität hat das Internet hierdurch verloren, was überwiegend als positiver, da sicherer, empfunden wird, jedoch auch Nachteile mit sich bringen kann, bedenkt man, wer alles an Informationen herankommt. Das Bewusstsein eines jeden für seine eigene Datenpreisgabe ist hier gefragt, um diesem Nachteil entgegen zu können.

Durch diese „Facebook Share“-Knöpfe ist Facebook nahezu überall im Internet präsent, manchmal fast unmerklich, manchmal jedoch auf beunruhigende Art und Weise, wenn man nach Lesen eines Artikels im Internet anschließend aufgefordert wird, einen Kommentar abzugeben und einem neben dem Textfeld sein eigenes Foto mit vollständigem Namen präsentiert wird (siehe Abbildung 3).

### **2.3.1.3. Die Fotofunktion**

Facebook ist nicht nur das beliebteste soziale Online-Netzwerk, es ist auch das größte Fotoportal im Internet. Ende 2009 verzeichneten die Facebook-Server 30 Milliarden abgespeicherte digitale Bilder, eine Anzahl, mit der nicht mal auf Fotos spezialisierte Plattformen wie Photobucket oder Flickr<sup>17</sup> mithalten können (vgl. Steinschaden 2010), wobei monatlich etwa drei Milliarden Bilder dazukommen. Somit lädt jeder Nutzer pro Woche bis zu acht Fotos hoch. Facebook unterstützt dieses Verhalten, indem es den Nutzern das Hochladen der Bilder denkbar einfach gestaltet: es wird ein neues Album erstellt, man wählt Dateien von seiner Festplatte aus, bestätigt die Rechte an den Fotos und schon können alle Freunde die Fotos anschauen, ihr Gefallen ausdrücken oder Kommentare dazu schreiben. Das Hochladen der Fotos kann auch via Handy und mobilem Web geschehen, da inzwischen jede Smartphone-App eine Funktion aufweist, mit der Fotos, die mit dem Handy aufgenommen wurden, problemlos auf das Facebook-Profil gespielt werden können. So wird jeder, der in Besitz eines solchen Handys ist, dazu befähigt jede Situation mit seinen Freunden zu teilen und sich mit ihnen darüber auszutauschen. Facebook konnte somit quasi eine neue Form von Kommunikation und Interaktion erschaffen. Und gerade diese erfreut sich besonderer Beliebtheit, denn so gibt es für den Nutzer immer etwas auf Facebook zu sehen. Steinschaden (2010, S. 22) beschreibt das Nutzerverhalten zutreffend, wenn er sagt: „Dieser Zustand des Sich-durch-Fotoalben-Klicken, der die Nutzer fast zu hypnotisieren scheint, ist einer der Hauptgründe, warum so viel Zeit bei Facebook verbracht wird – denn zu sehen gibt es immer etwas.“

Tatsächlich gibt es immer genügend zu sehen, um über das Leben der Freunde stets im Detail informiert zu sein oder sich auch einfach mal eine Auszeit vom stressigen Alltag zu gönnen, denn die bietet Facebook mit seiner Welt aus Freunden und deren Aktivitäten gewiss.

### **2.3.1.4. Interessengruppen und gemeinsame Aktivitäten**

Des Weiteren ermöglicht es Facebook seinen Nutzern sich in so genannten Gruppen mit Kontakten zusammen zu finden, um gemeinsame Interessen zum Ausdruck zu bringen und sich innerhalb der Gruppe darüber auszutauschen. Dazu existieren bei Facebook neben den Profilseiten noch öffentliche Seiten von Unternehmen, Marken, Produkten u.ä., außerdem Gruppenseiten, die die Nutzer selbst erstellen können und als Administratoren dieser Gruppenseiten darüber entscheiden, wer in die Gruppe aufgenommen werden kann. Des Weiteren seien noch die Gemeinschaftsseiten, so genannte Community Pages, erwähnt.

Die öffentlichen Seiten von diversen Unternehmen stellen in erster Linie lediglich eine Art Homepage innerhalb Facebooks dar. Das Besondere dabei ist, dass jeder Facebook-Nutzer seinen Gefallen für diese Seite mit dem bereits erwähnten „Gefällt mir“-Button zum Ausdruck bringen kann, so dass jeder, der auf der Freundesliste des „Fans“ steht, dessen Gefallen sehen und auch selbst nachprüfen kann, ob er dieses Interesse eventuell teilt. So wird Facebook gleichzeitig zur idealen Werbeplattform. Die Gemeinschaftsseiten kommen dem Sinn eines Forums sehr nahe, da die Nutzer sich hier über alles unterhalten können, was mit dem Thema der Seite zu tun hat.

Die für das soziale Netzwerk interessanteste Seitenfunktion ist wohl die der Gruppenfunktionen, da hier die Nutzer miteinander interagieren, wie dies in etwa auch in der Alltagsinteraktion geschieht. Jedoch erleichtert Facebook dem Nutzer die Organisation. Viele Gruppen werden von den Teilnehmern dazu genutzt, Treffen zu organisieren und Veranstaltungen zu planen. Von der allwöchentlichen

---

<sup>17</sup> Photobucket hat neun Milliarden, Flickr vier Milliarden Fotos abgespeichert.

Wochenendplanung bis zur großen Geburtstagsfeier planen, besprechen und vereinbaren die Gruppenmitglieder auf diesen Seiten jedes Detail<sup>18</sup>.

Die nächste Möglichkeit der Nutzer untereinander zu interagieren bietet Facebook durch die zahlreichen Anwendungen, insbesondere Spiele, die von mehr als eine Million Programmierern weltweit auf die Facebook Plattform geladen werden.<sup>19</sup>

Es wird deutlich, dass, wenn es um Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen und Freunden geht, Facebook einiges zu bieten hat und in den sieben Jahren seit seiner Gründung viele neue Möglichkeiten der virtuellen Interaktion eröffnen konnte. Des Weiteren ist Facebook nicht nur eine neue Form des sozialen Umgangs, es beeinflusst auch die realen Freundschaften, da nun ein Blick auf den News Feed reicht, um sich darüber zu informieren, wer der Freunde gerade Zeit hat. Mit einem Klick auf das Profil wird derjenige dann angeschrieben und innerhalb von Sekunden ein Treffen vereinbart. So entsteht ein fließender Übergang zwischen Facebook und der realen sozialen Umwelt.

## 2.4 Stand der Forschung

Welche Rolle im Speziellen soziale Netzwerke im Internet wie Facebook für die Stressbewältigung spielen, wurde bisher kaum untersucht. In einer laufenden Pilotstudie konnten Buchwald und Hiller (2011) zeigen, dass Facebook-User die moralisch-emotionale Unterstützung seitens ihrer Facebook-Freunde als eher gering wahrnehmen, instrumentelle Unterstützung hingegen etwas stärker wahrgenommen wird. Wesentlich mehr Facebook-Mitglieder gaben an, zwar für andere Hilfe über Facebook bereitzustellen, aber auf diesem Weg kaum Hilfe anzunehmen. Social Support findet laut dieser Studie über Facebook statt, aber insbesondere zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Gesellschaft. Die Hälfte der Probanden gab an, Social Support für Facebook-Freunde in diesem Bereich zu leisten.

Die vorliegende Studie knüpft zum einen an die Forschung im Bereich des Social Support und zum anderen an das ebenfalls nur marginal erforschte Thema des Online-Copings an. Die Social Support Forschung lässt sich in Hinblick auf eine neue soziale Dimension erweitern, die das Web 2.0 mit sich gebracht hat. Einen Ansatz, der schon etwas spezifischer auch mit dem Thema dieser Arbeit zusammenhängt, ist der des Online-Copings, welches aktuell an der Universität Wien im Fachbereich Psychologie und unter der Leitung von Frau Dr. Birgit U. Stetina untersucht wird. Dem Konstrukt des Online-Copings näherten sich 2007 Stetina et al. an, indem sie Antworten auf die Fragen suchen, ob einerseits das Internet zur Problembewältigung eingesetzt wird und ob andererseits exzessive Internetnutzer vermehrt Probleme haben und daher auch vermehrt Copingstrategien einsetzen. In seiner Diplomarbeit ging Hafner (2011) der Frage nach, inwieweit das Internetverhalten und Internetsucht mit Stressbewältigung und Lebensqualität in Zusammenhang stehen. In seiner Studie konnte er nachweisen, dass Online-Coping von den Internetusern in Anspruch genommen wird (vgl. Hafner 2011). Viele der Items der in dieser Studie verwendeten Online-Coping-Skala befassten sich auch mit dem sozialen Austausch über das Internet, wobei insbesondere das Item „Soziale Netzwerke im Internet helfen mir [bei Stress]“ (Hafner 2011, S. 68) einen vergleichsweise hohen Wert (Mittelwert 3,43 auf einer fünfstufigen Skala) erreichte. Da generell also die Meinung besteht, dass soziale Netzwerke positive Effekte auf den Stressbewältigungsprozess haben können, schließt sich diese Arbeit an diesen Punkt an,

---

<sup>18</sup> So kam es durch Facebook schon zu einigen Veranstaltungen und Parties, die mal mehr und mal weniger gewünscht ausfielen. Beispielsweise musste die Polizei im Juni 2011 eine über Facebook organisierte Straßenparty mit rund 800 Teilnehmern auflösen, da bei dieser unkontrollierbaren Anzahl Menschen Unruhen ausbrachen und Flaschen und Feuerwerkskörper flogen (vgl. Sonntag Aktuell, 19. Juni 2011). Ein anderes Beispiel aus Hamburg zeigt noch deutlicher, wie unkontrolliert Facebook-Nutzer ihre Nachrichten online und somit öffentlich machen. Eine Schülerin machte ihre Facebook-Geburtstags-Einladung aus Versehen öffentlich, worauf sich 1600 Gäste in ihrem Vorgarten einfanden (vgl. Stern, 4. Juni 2011, abrufbar unter <http://www.stern.de/digital/online/facebook-fans-stuermen-geburtstagsparty-im-vorgarten-von-thessa-1692209.html> Stand: 07.07.2011)

<sup>19</sup> Auf der Website appdata.com können aktuell die beliebtesten Facebook-Spiele eingesehen werden, ganz vorne in der Rangliste (Stand Juli 2011) befinden sich das Planspiel CityVille, bei dem man sich mit den virtuell selbst erbauten Städten seiner Freunde vernetzen kann oder Texas Hold'em Poker, ein virtuelles Pokerspiel, das auf Facebook mit den Freunden oder anderen Kontakten gespielt werden kann.

indem sie spezifisch auf die Rolle der sozialen Netzwerke und die Funktionen beim Stressbewältigungsprozess eingeht.

### **3. Empirische Untersuchung**

#### **3.1 Zielsetzung**

Im Rahmen dieser Arbeit soll das Verhalten von Facebook-Nutzern in stressreichen Situationen mittels eines Online-Fragebogens empirisch untersucht werden. Dabei soll festgestellt werden, ob und in welchem Ausmaß die Internetplattform für ihre Nutzer eine Strategie der Stressbewältigung darstellt. Ausgehend von den Ergebnissen der Fragebogenstudie sollen auch die spezifischen Strategien, die mit Hilfe Facebooks angewendet werden, erläutert werden, insbesondere ob es sich um problemorientierte, d.h. konkret aufgabenorientierte Stressbewältigung oder stärker bis ausschließlich um emotionsorientiertes Coping handelt. Es soll die zuvor vorgestellte Vermutung, dass Facebook als neue Dimension des sozialen Umgangs auch diese wichtige Rolle des Social Supports zu übernehmen vermag, auf ihre Richtigkeit geprüft werden.

Hierzu wurden demographische Variablen erhoben. Ebenfalls wurde das Nutzerverhalten der Teilnehmer geprüft und analysiert, ob es sich mit dem Nutzerverhalten aus den oben dargestellten Studien deckt. Im Anschluss sollten spezifische Fragen zum Verhalten der Teilnehmer in bestimmten Situationen Aufschluss über ihr Verhalten bei Stress geben und ihre Meinung zu der Theorie, dass Facebook als Ressource dienen kann, hinterfragt werden.

#### **3.2 Fragestellungen und Hypothesen**

##### **3.2.1. Exploration der Stichprobe**

Zunächst ist es nötig, die Stichprobe aufgrund weniger erhobener Merkmale grob zu charakterisieren. Hierbei sollten Antworten auf die Fragen gegeben werden, ob bestimmte Auffälligkeiten der Stichprobe vorliegen, welche Personengruppen erreicht wurden, welche wiederum nicht oder in nur sehr geringem Ausmaß erfasst werden konnten und ob die erhobenen Merkmale eventuell Aufschluss über ein bestimmtes Antwortverhalten geben könnten<sup>20</sup>. Hierzu wurden die folgenden demographischen Angaben erfragt: Geschlecht, Alter, Familienstand, Beruf.

Des Weiteren galt es, das Nutzerverhalten der Stichprobe in Bezug auf die Internetplattform Facebook genauer zu betrachten. Die Fragen hierzu waren zunächst quantitativer Art und bezogen sich auf die Zeit pro Woche bei Facebook, die Präferenz der Funktionen Facebooks und die Anzahl der Freunde bei Facebook. Anschließend folgten qualitative Fragen zum Nutzerverhalten: wie viele reale, auch außerhalb von Facebook in Kontakt stehende Freunde auf der Facebook-Freundesliste stehen, wer bei Facebook als Freund dazuzählt und welche Möglichkeit, die Facebook bietet, das meiste Interesse weckt. Damit sollen die Strukturen sozialer Netzwerke bei Facebook charakterisiert werden, da diese eine wichtige Rolle im Stressbewältigungsprozess spielen (vgl. Kap. 2.2.3). Schließlich soll hinterfragt werden, wie die Facebookmitglieder sich bei Stress verhalten.

##### **3.2.2. Hypothesen**

Im Rahmen der empirischen Untersuchung sollen im Folgenden konkrete Hypothesen in Bezug auf das Nutzerverhalten der Facebookmitglieder bei Stress aufgestellt werden, die mit Hilfe der Fragebogenuntersuchung überprüft werden.

Vorrangige Frage ist die, ob Facebook tatsächlich von seinen Mitgliedern bei Stress genutzt wird. In Anbetracht der vorgestellten empirischen Befunde zum Nutzerverhalten liegt die Vermutung nahe, dass die Mitglieder auch bei Stress auf der Plattform aktiv sind. So gelangen wir zu der ersten Hypothese:

---

<sup>20</sup> Beispielsweise könnte der Familienstand aufdecken, warum ein Teilnehmer sich vom Coping über Facebook stark distanziert. Handelt es sich um einen in Partnerschaft lebenden Probanden, so könnte dieses Antwortverhalten andeuten, dass hier sehr erfolgreich dyadisches Coping betrieben wird.

*Hypothese 1: Facebook wird von seinen Mitgliedern bei Stress als Copingstrategie verwendet.*

Ausgehend von dieser grundlegenden Hypothese soll die Art der Copingstrategie durch Facebook ermittelt werden. Die beiden folgenden Hypothesen lauten.

*Hypothese 2: Facebook als Copingstrategie dient der emotionsorientierten Bewältigung von Stress.*

*Hypothese 3: Facebook als Copingstrategie dient der problemorientierten Bewältigung von Stress.*

Da das soziale Umfeld durch Facebook stark erweitert wird, können sich die Möglichkeiten der Nutzung von Social Support verändern. So wird es jedem Mitglied ermöglicht, schnell und unkompliziert Kontakt zu allen Facebook-Mitgliedern aufzunehmen. Wie sich dieses Novum auf die Stressbewältigung der Mitglieder auswirkt, gilt es zu ergründen.

*Hypothese 4: Facebook als Copingstrategie bietet neue Möglichkeiten des Social Supports.*

Dies sind die maßgeblichen Hypothesen der Untersuchung, die zunächst allgemein und übergreifend formuliert sind. Welche Items im Detail auf die vier Hauptannahmen abzielen, wird bei der Vorstellung des Fragebogens erläutert (Kap. 3.4). Hinter den genannten Hypothesen verbergen sich einige differenziertere Annahmen, die ebenfalls geprüft werden, mit dem Ziel, die vier zugrunde liegenden Hypothesen zu belegen. Solche Differenzierungen sind u.a.:

Hypothese 1.1: Facebookmitglieder verbringen mehr Zeit bei Facebook als sonst, wenn sie Stress erleben.

Hypothese 2.1: Facebookmitglieder lenken sich bei Facebook von ihrem Stress ab.

Hypothese 3.1: Facebookmitglieder nutzen die Plattform, um konkrete Lösungen für ihr Problem zu finden.

Die Sub-Hypothesen ergeben sich aus den einzelnen Items des hier eingesetzten Fragebogens. Sie werden an gegebener Stelle im Einzelnen erläutert.

### **3.3 Methodisches Vorgehen**

#### **3.3.1. Rekrutierung der Stichprobe durch Online-Fragebogen**

Für die Untersuchung des Nutzerverhaltens von Facebookmitgliedern bei Stress wurde bewusst die Form des Online-Fragebogens gewählt. Dieser bietet die schnelle und einfache Verbreitung innerhalb der Zielgruppe, indem man den Link zum Fragebogen in den News Feed bei Facebook eingibt. Zur Erstellung des Fragebogens wurde das Onlinetool „onlineFragebogen OFB“ (siehe [www.soscisurvey.de](http://www.soscisurvey.de)) verwendet, das für wissenschaftliche Zwecke kostenfrei zur Verfügung steht. Nach Fertigstellung des Fragebogens war dieser unter [www.soscisurvey.de/Stressforschung](http://www.soscisurvey.de/Stressforschung) zu finden. Dank Facebooks Funktion, einen angegebenen Link mit kleinem Vorschauenfenster anbei darzustellen, wurde den Teilnehmern nicht nur das Eingeben des Links in ihr Browserfenster erspart, sondern auch ein erster Blick auf das Layout des Fragebogens gewährt. Das Anklicken des Logos der Bergischen Universität Wuppertal, das auf jeder Seite des Fragebogens erschien, reichte aus, um auf die Seite zu gelangen.

Der Fragebogen wurde durch einen kurzen Text mit Informationen über die Untersuchung und der Kontaktadresse bei Fragen oder Anregungen eingeleitet. Die Bearbeitungszeit umfasste maximal 15 Minuten, ein Fortschrittsbalken zeigte an, wie viel Prozent bereits ausgefüllt worden waren. Zur weiteren Verbreitung des Online-Fragebogens trugen viele Interessenten bei, die den Link ihrerseits auf ihre Profilseite kopierten, so dass weitere Netzwerke erreicht wurden. Auf diese Weise konnte in kurzer Zeit eine Stichprobe von 172 Teilnehmern erreicht werden, von denen jedoch 43 die Seite direkt wieder verließen, ohne den Fragebogen auszufüllen und insgesamt 18 Personen den Fragebogen frühzeitig beendeten. Somit umfasste die auswertbare Stichprobe letztlich noch 111 Teilnehmer. Diese Stichprobengröße wurde bereits nach drei Wochen erreicht und obwohl der Fragebogen noch weitere 8 Wochen online war kam es zu einer Stagnation. Die Stagnation wird schnell verständlich, wenn man bedenkt, dass es sich um einen relativ begrenzten Personenkreis handelt, der über den News Feed erreicht wird. Interessierte nehmen sofort an der Studie teil, wenn sie im News Feed erscheint. Der News Feed aktualisiert sich permanent, weshalb viele

Meldungen im „Fluss der Informationen“ einfach untergehen. Sobald jedoch alle Interessenten eines Netzwerkes teilgenommen haben, finden sich keine weiteren Teilnehmer, solange der Link nicht auf neuen Netzwerken verbreitet wird. Für eine Studie größeren Ausmaßes wäre letztere Option zur Rekrutierung erforderlich.



**Martina Schümer**

AUFGEPASST! Ihr seid gefragt ein Teil der aktuellen Stressforschung zu werden! Nebenbei helft ihr mir dadurch bei meiner Masterthesis, also gleich 2 gute Taten auf einmal! Wenn ihr auf den Link klickt, dann seht ihr worums geht und es dauert wirklich nur 5 Minuten! Vielen Dank an alle die mitmachen!  
<https://www.soscisurvey.de/Stressforschung>



**Fragebogen**

[www.soscisurvey.de](http://www.soscisurvey.de)

Im Rahmen meiner Masterthesis in der School of Education an der Bergischen Universität Wuppertal führe ich eine Untersuchung zum Thema Stressbewältigung in sozialen Netzwerken mit Hauptaugenmerk auf der Plattform Facebook durch.

Gefällt mir · Kommentieren · Teilen · 16. Juli um 10:30

**Abbildung 4: Darstellung des Aufrufs im News Feed**

### 3.3.2. Vor- und Nachteile eines Online-Fragebogens

Die Wahl der Methode für diese Studie lag nahe, da so die Zielgruppe der Facebookmitglieder auf direktem Weg erreicht werden konnte. Weitere Vorteile belegen die neuesten Berichte der Marktforschung<sup>21</sup>. Hierzu gehört u.a. die hohe Durchführungsobjektivität, da der Fragebogen von den Teilnehmern isoliert vom Interviewer ausgefüllt wird. So wird kaum Einfluss auf das Antwortverhalten des Befragten ausgeübt. Außerdem wirken sich Online-Fragebögen positiv auf die Akzeptanz der Befragten aus, da sie den Fragebogen ausfüllen, wann und wo sie wollen und sich dabei beliebig viel Zeit lassen können. Hinzukommt die als besonders hoch wahrgenommene Anonymität dieser Methode, die sich wiederum positiv auf die Bereitschaft der Teilnehmer auswirkt.

Als Nachteile, die auch unsere Befragung betreffen, können zum einen der fehlende direkte Kontakt zum Teilnehmer genannt werden. So gehen Informationen über direkte Reaktionen auf bestimmte Fragen und auch Gestik und Mimik des Befragten bei der Beantwortung verloren (vgl. Siegrist 2009). Ein offenes Textfeld am Ende des Fragebogens erlaubt aber den Befragten, zweifelhafte Fragen zu kommentieren oder Bemerkungen wiederzugeben. Auch entfällt aufgrund des fehlenden persönlichen Kontaktes die Möglichkeit, bei Unklarheiten dem Interviewer Fragen zu stellen. Um diesem Nachteil vorzubeugen, wurden in einem vor die Hauptuntersuchung geschalteten Pretest womöglich missverständliche Formulierungen aufgedeckt und neu formuliert.

Ein weiterer Nachteil, den die Marktforschung nennt und der auch für unsere Studie in Frage kommt, ist der, dass sich Personen durch das Anschreiben bzw. Auffordern zur Teilnahme belästigt fühlen könnten. Das mehrfache Anschreiben der Zielgruppe war notwendig, da der News Feed permanent die Informationen des Netzwerkes aktualisiert, wodurch bei längerer Abwesenheit einer Person Nachrichten nie entdeckt werden. Es wurde daher darauf geachtet, dass der Link in regelmäßigen – jedoch nicht zu dicht aufeinander folgenden Abständen in den News Feed gepostet wurde.

### 3.3.3. Pretest

Bevor der Link zum Online-Fragebogen veröffentlicht werden sollte, wurde ein Pretest durchgeführt, der eventuelle Fehler in der Programmierung des Fragebogens, bei der

<sup>21</sup> Für die genauen Befunde der Marktforschung sei verwiesen auf: Mulas, Marco (2011): Vor- und Nachteile von Online-Umfragen. Verfügbar unter: <http://www.marktforschung-online.eu/online-befragungen/vorteile-und-nachteile-von-online-umfragen> [01.10.2011].

Formulierung der Fragen, der Rechtschreibung oder auch der Darstellung des Fragebogens in verschiedenen Onlinebrowsern (Mozilla Firefox, Internet Explorer u.a.m.) aufdecken sollte. Der Pretest wurde in einer kleinen Stichprobe (n=7) durchgeführt. Nach einigen wenigen Verbesserungen in den Formulierungen und der Reihenfolge der Fragen wurde der Fragebogen für einen Erhebungszeitraum von drei Monaten online gestellt, wobei die Teilnehmerzahl bereits nach wenigen Wochen stagnierte.

### 3.3.4. Auswertung der Daten

Die mittels Online-Fragebogen erhobenen Daten konnten über die angebotene Downloadfunktion der oFb-Webseite heruntergeladen und direkt in SPSS 20 importiert und ausgewertet werden.

## 3.4 Durchführung der Untersuchung

### 3.4.1.1. Merkmale der Stichprobe

Da mit dem Fragebogen ausschließlich Facebook-Nutzer erreicht werden sollten, wurde dieses gemeinsame Merkmal der Stichprobe vorausgesetzt. Es wäre es den Teilnehmern der Studie nicht möglich gewesen, die Fragen zufriedenstellend zu beantworten, da sie sehr spezifisch auf genau dieses soziale Netzwerk ausgerichtet wurden, das sich in seinem Nutzerverhalten von dem anderer sozialer Netzwerke im Internet (wie z.B. StudiVz, Xing o.ä.) stark unterscheidet (insbesondere in Anbetracht der vielen Funktionen, die bei Facebook zur sozialen Interaktion zur Verfügung stehen). Es wurde in dem Fragebogen keine Frage gestellt, die Nicht-Nutzer identifizieren und herausfiltern sollte. Stattdessen wurde durch den einleitenden Text zur Untersuchung dem Teilnehmer frühzeitig deutlich gemacht, dass der Fragebogen lediglich von Facebook-Mitgliedern ausgefüllt werden sollte.

Von dieser Grundvoraussetzung ausgehend wurden dann einige demographische Merkmale der Stichprobe erhoben (Frage 1-4), um auftretende Verhaltensunterschiede eventuellen Alters-, Geschlechts- und sonstigen Gruppen zuordnen zu können.

### 3.4.2. Fragebogen

Im folgenden Abschnitt werden die Inhalte des Online-Fragebogens dargestellt und erläutert. Erhoben wurden Daten zur Stichprobe, zum quantitativen und qualitativen Nutzerverhalten von Facebookmitgliedern und zu ihrem Verhalten bei Stress.

#### 3.4.2.1. Allgemeines Nutzungsverhalten bei Facebook

Die Befragung zu Facebook wird in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil sollen die Teilnehmer zunächst quantitative Fragen zu ihrem Nutzerverhalten beantworten.

**Frage 5: Wie viel Zeit verbringen Sie durchschnittlich pro Woche bei Facebook?**

Auswahl: 0-1 Stunde, 1-3 Stunden, 3-5 Stunden, 5-8 Stunden, 8-10 Stunden, 10-15 Stunden, 15 Stunden und mehr.

**Frage 6: Welche Funktionen bei Facebook nutzen Sie am häufigsten?**

Auswahl: News-Feed (Statusmeldungen, Kommentare, Gefällt-mir etc.), Nachrichtenservice, Chats und Gruppen, Werbeanzeigen und Reklamen, Spiele und Applikationen, Sonstiges (Textfeld).

**Frage 7: Wie viele Personen stehen auf Ihrer Freundesliste?**

Auswahl: weniger als 10, weniger als 20, weniger als 40, weniger als 70, weniger als 100, weniger als 150, bis 200, über 200, über 300 Freunde.

**Frage 8: Mit wie vielen der Personen auf der Freundesliste bei Facebook stehen Sie auch außerhalb von Facebook in Kontakt?**

Auswahl: bis zu 100%, bis zu 80%, bis zu 50%, bis zu 30%, weniger als 30%, weniger als 10%, zu keinem.

Im folgenden Teil der Facebook-Befragung werden Fragen anhand einer 5-stufigen Likert-Skala (trifft überhaupt nicht zu – trifft genau zu) beantwortet. Anhand der Frage

9 sollte das Verständnis der Nutzer in Hinblick auf den Begriff des Freundes bei Facebook untersucht werden:

**Frage 9: Wer zählt für Sie bei Facebook zu Ihren Freunden?**

1. Meine Freunde, die ich auch außerhalb von Facebook treffe
2. Freunde, die ich schon lange, teilweise Jahre, nicht mehr gesehen habe
3. Bekannte, die ich schon mal irgendwo getroffen habe
4. Freunde von meinen Freunden oder Verwandten
5. Menschen, die ich zwar nicht persönlich kenne, die aber irgendeine Verbindung mit mir haben (selbe Heimat, Schule, Beruf o.ä.)
6. Menschen, die ich bei Facebook oder im Internet kennengelernt habe.

Um sich auch den Intentionen der Nutzer anzunähern, wurde in der nächsten Fragestellung nach dem Hauptmotiv für das Interesse an Facebook gefragt:

**Frage 10: Woran bei Facebook haben Sie am meisten Interesse?**

„Am meisten Interesse habe ich an Facebook, weil...:

1. ich immer informiert bin, was in meiner sozialen Umwelt gerade aktuell ist
2. ich dort Fotos von Freunden sehen und selbst Fotoalben erstellen kann
3. ich mich mit Freunden unkompliziert verabreden kann, wenn ich weiß, was jeder gerade macht
4. ich dort umsonst mit Freunden Spiele spielen kann

### 3.4.2.2. Facebook-Nutzerverhalten bei Stress

Im Hauptteil des Fragebogens sollte nun die Rolle Facebooks bei der Stressbewältigung erfasst werden. Hierzu wurden Items entwickelt, die sich an die Copingstrategien von Folkman und Lazarus (1988) anlehnen und Copingmöglichkeiten via Facebook wiedergeben sollen. Die formulierten Items repräsentieren Strategien der Vermeidung, problemorientierte und emotionsorientierte Suche nach sozialer Unterstützung, direktes problemorientiertes Coping, aggressiv-antisoziales Coping.

**Frage 11: Wie viel Zeit verbringen Sie bei Facebook, wenn Sie Stress haben (z.B. Prüfungsstress, Arbeiten unter Zeitdruck, Stress in der Familie, mit den Kollegen u.ä.)?**

„Wenn ich Stress habe, dann...

1. verbringe ich übermäßig viel Zeit bei Facebook
2. verbringe ich mehr Zeit als sonst bei Facebook
3. verbringe ich genau so viel Zeit bei Facebook wie sonst auch
4. verbringe ich weniger Zeit bei Facebook
5. bin ich so gut wie gar nicht bei Facebook.

**Frage 12: Was tun Sie, wenn Sie Stress haben und bei Facebook online sind?**

„Wenn ich während einer stressigen Phase bei Facebook bin, dann...

1. lenke ich mich gerne mit Fotos und Videos von Freunden ab
2. schreibe ich mit meinen Freunden über den Grund für den Stress (Prüfung, Arbeit, Familie o.ä.)
3. suche ich Unterstützung bei meinen Freunden, die mich dann wieder aufbauen und ermutigen
4. spiele ich zur Ablenkung oder Entspannung Spiele mit meinen Freunden
5. frage ich meine Freunde nach Rat, wie ich mein Problem (Grund für den Stress) lösen kann
6. schreibe ich den Grund für meinen Stress in meine Statusmeldung und bin gespannt auf die Kommentare meiner Freunde
7. hilft mir das Surfen bei Facebook eine Lösung für mein Problem zu finden (in Gruppen, auf Seiten, bei Freunden o.ä.)
8. suche ich Hilfe für mein Problem bei meinen Freunden oder Bekannten, die so etwas schon mal erlebt haben
9. dann fühle ich mich besser, wenn ich mich über andere lustig machen kann (ihre Kommentare z.B.)

10. versuche ich jemanden zu finden, der mir Teile meiner Arbeit abnimmt, um meinen Stress zu reduzieren.

**Frage 13: Hilft Ihnen Facebook dabei, Ihren Stress zu mindern oder zu vergessen?**

1. Ich habe das Gefühl, dass Facebook mir hilft, meinen Stress zu vergessen, so dass ich wieder einen klaren Kopf bekomme.
2. Ich habe das Gefühl, dass ich durch Facebook zwar meinen Stress vergesse, dieser dadurch aber nicht besser bzw. weniger wird.
3. Ich denke, Facebook hilft bei Stress, weil man dort Lösungen für seine Probleme im Austausch mit anderen Leuten findet.
4. Ich denke, Facebook spielt eine große Rolle bei der Stressbewältigung.

### 3.4.3. Offene Fragen

Da zum Thema „Facebook als Copingstrategie“ kaum Forschung vorliegt, wurde am Ende des Fragebogens ein offenes Textfeld eingefügt, um Ideen, Kommentare und Bemerkungen zu sammeln, die eventuell von den eigenen systematischen Überlegungen abweichen oder diese erweitern und ergänzen. Die Ergebnisse zu diesem Teil werden deskriptiv dargestellt und fließen in die Diskussion (Kap. 4) ein.

## 3.5 Ergebnisse

### 3.5.1. Soziodemographische Daten

Es nahmen insgesamt 50 Männer und 75 Frauen an der Fragebogenuntersuchung teil, von denen jedoch 14 Personen den Bogen nicht bis zum Ende ausfüllten. Es liegt somit eine Geschlechterverteilung von 60 zu 40 vor, die zeigt, dass Frauen scheinbar mehr Interesse daran zeigen, an solch einer Studie teilzunehmen.

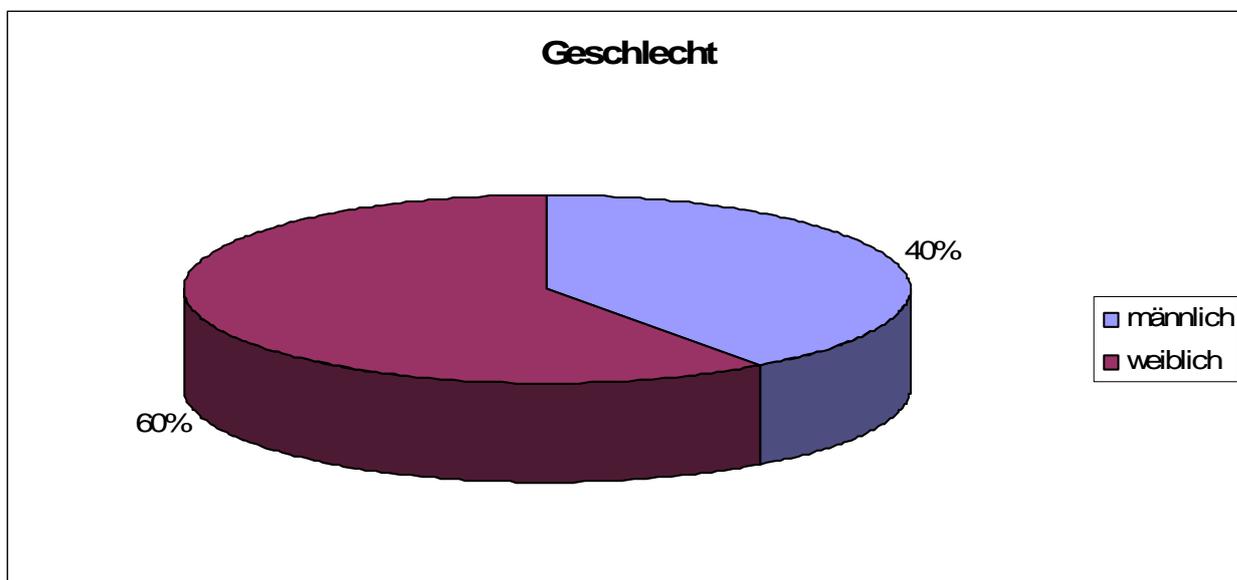


Abbildung 5: Geschlechterverteilung der Stichprobe

Die Altersdaten zeigen, dass bei weitem nicht alle Altersgruppen erreicht wurden. Dies mag zum einen an der Größe der Stichprobe liegen, zum anderen mag aber auch die geringere Nutzung Facebooks durch ältere Personen ausschlaggebend sein. Abbildung 6 veranschaulicht, dass insbesondere 21- bis 30-Jährige erreicht werden konnten, wohingegen alle anderen Altersgruppen eher unterrepräsentiert sind.

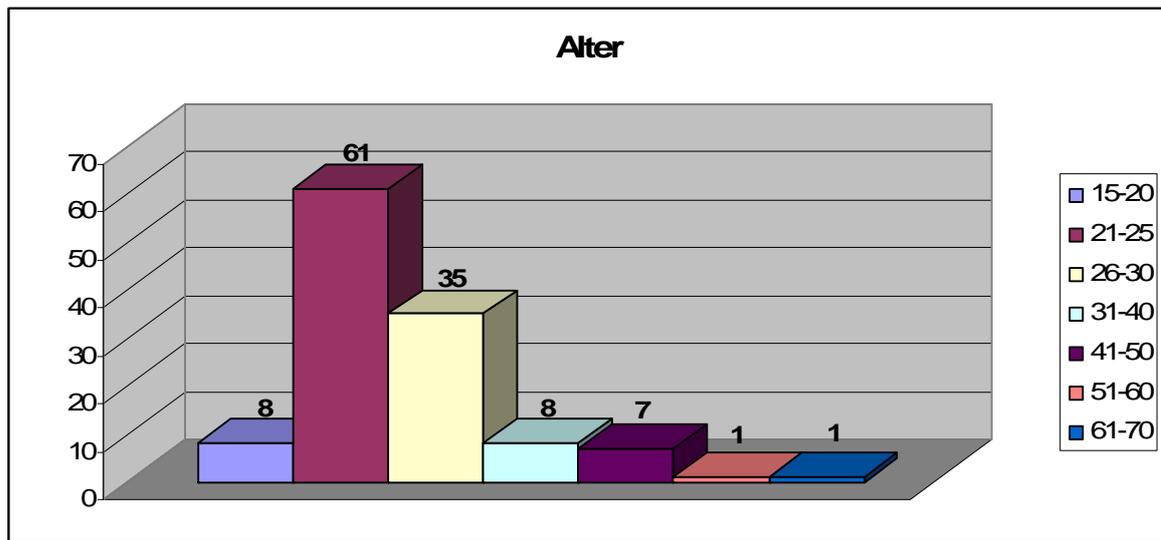


Abbildung 6: Altersgruppen, die erreicht werden konnten

Aus den Angaben zum Familienstand wird erkenntlich, dass sich der Großteil der Teilnehmer in einer Partnerschaft, Ehe oder Beziehung befindet ( $n=89$ ), wohingegen ein kleinerer Teil von 32 Personen angab, Single zu sein. Die genaue Verteilung der einzelnen Gruppen zeigt Abbildung 7.

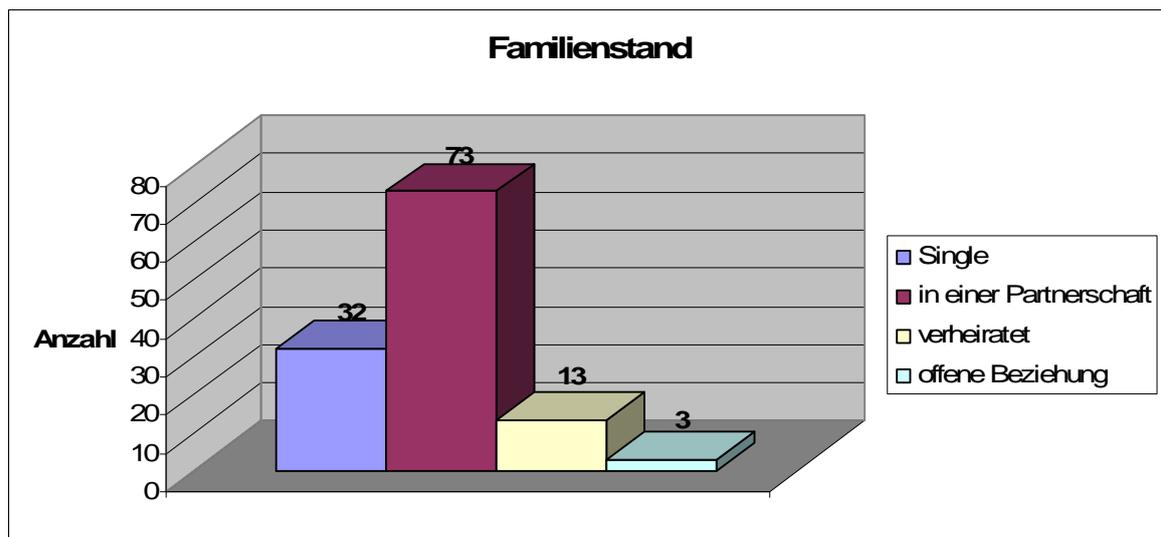


Abbildung 7: Angaben zum Familienstand

Auch in Bezug auf die Angaben zum Beruf wird deutlich, dass nur ganz bestimmte Gruppen erreicht werden konnten. Die Mehrheit der Teilnehmer besteht mit 59 Personen aus Studenten, gefolgt von einer Großzahl an Arbeitnehmern oder Beamten, die insgesamt 50 Personen ausmacht. Lediglich acht Schüler und vier Selbstständige erreichte der Fragebogen. Hier wird deutlich, dass die Bemühungen, das eigene Netzwerk durch weitere Netzwerke zu ergänzen zwar gelang, diese jedoch offenbar aus denselben Personengruppen bestanden, so dass hier keine Erweiterung erzielt werden konnte. Abbildung 8 zeigt die ungleiche Verteilung.

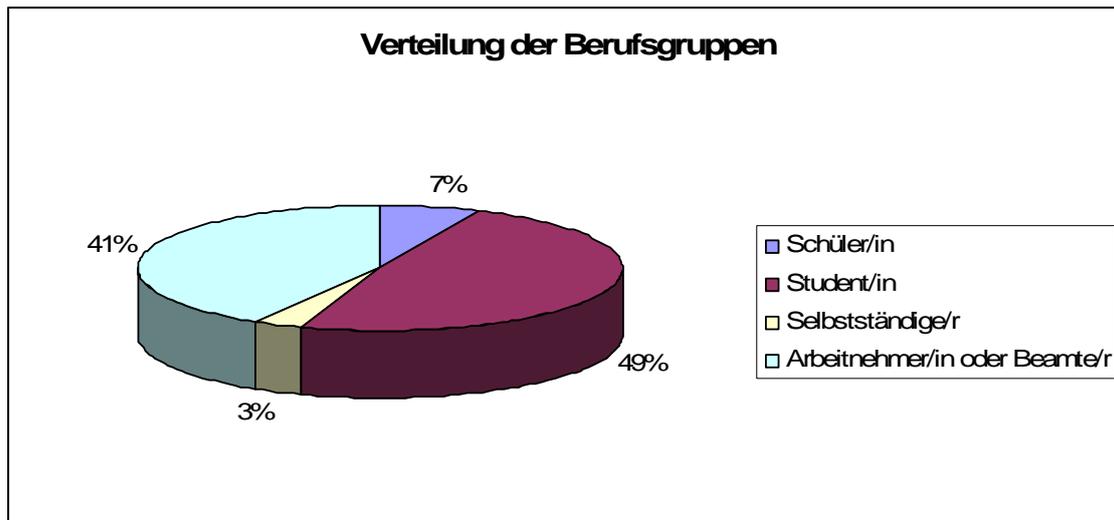


Abbildung 8: Verteilung der Berufsgruppen

Insbesondere ein größerer Anteil an Schülerinnen und Schülern wäre wünschenswert gewesen, da diese Gruppe einen Großteil der Facebooknutzer ausmacht (vgl. Kapitel 2.2.1).

### 3.5.2. Allgemeines Nutzungsverhalten bei Facebook

Bei der Frage nach den am häufigsten genutzten Funktionen bei Facebook bestätigte sich, dass der News Feed als „Herzstück“ Facebooks auch die beliebteste Funktion darstellt: beinahe 90% wählten diese Option. An zweiter Stelle der Beliebtheitsskala steht der Nachrichtenservice, der von 81 Personen ausgewählt wurde. Neben diesen beiden Hauptfunktionen nutzen ca. 40% den Chat und Gruppen, nur 10% gaben an, Spiele o.ä. zu nutzen. Für Werbeanzeigen und Reklamen interessiert sich in dieser Stichprobe niemand. Somit ist die gezogene Stichprobe für die Untersuchung der eigenen Fragestellung sehr geeignet, da sie Facebook eher als Kontakt denn als Werbeinformations-Plattform nutzt (vgl. Abbildung 9).

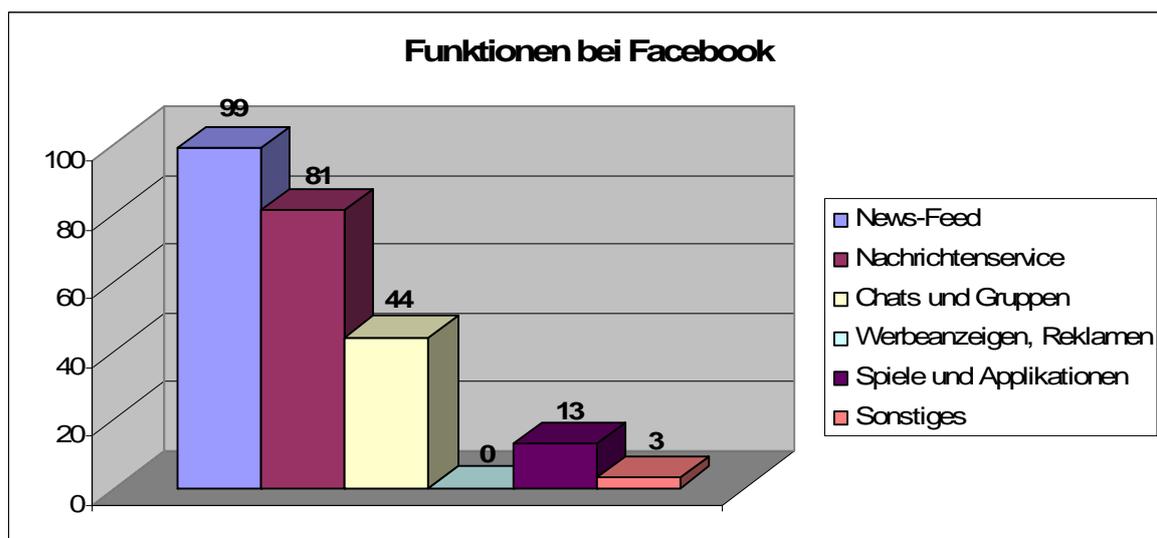


Abbildung 9: Funktionen bei Facebook

Die Angaben zur durchschnittlichen Zeit, die auf Facebook verbracht wird, sind heterogen verteilt. Die meisten gaben an, dass sie 1-3 Stunden pro Woche bei Facebook aktiv seien, 25 Personen sind 3-5 Stunden und 22 Personen 5-8 Stunden pro Woche bei

Facebook. Elf Personen sind sogar mehr als 15 Stunden pro Woche dort. Insgesamt 28 Teilnehmer der Studie verbringen mehr als 8 Stunden pro Woche bei Facebook. Somit kommt Facebook vom Zeitaufwand her für fast 23% der Teilnehmer einem studentischen Nebenjob gleich. Abbildung 10 veranschaulicht die Aufteilung zur Durchschnittszeit pro Woche.

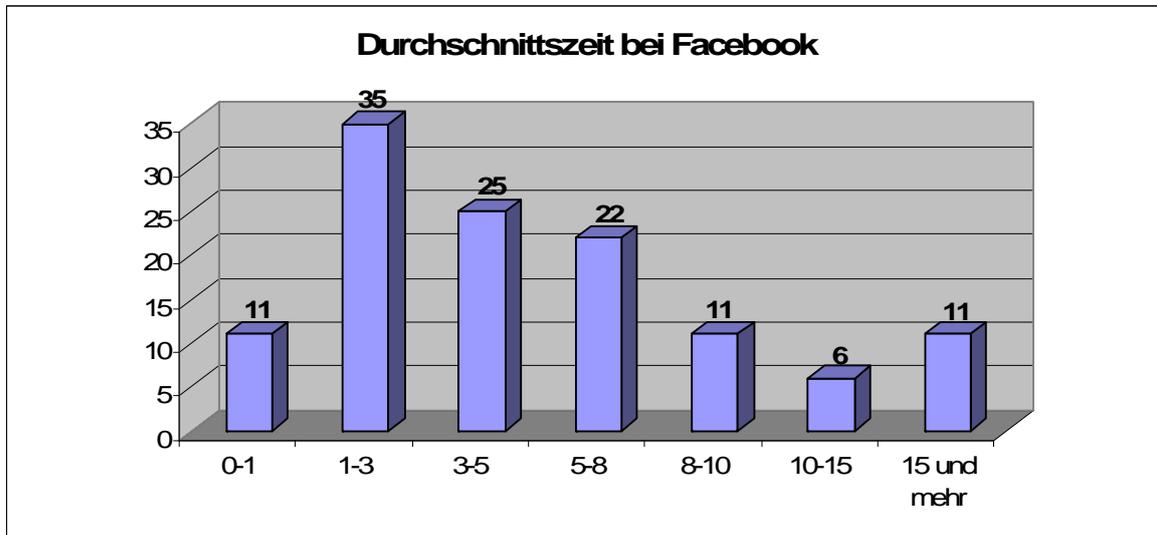


Abbildung 10: Durchschnittszeit bei Facebook

Die Ergebnisse zur Anzahl der Freunde bestätigen die Charakteristik sozialer Netzwerke im Internet. Ein Freundeskreis ab ca. 70 Personen scheint eher dem Normalfall zu entsprechen. Fast 89% der Teilnehmer gaben dies an. Die folgende Abbildung 11 gibt die genaue Verteilung wieder.

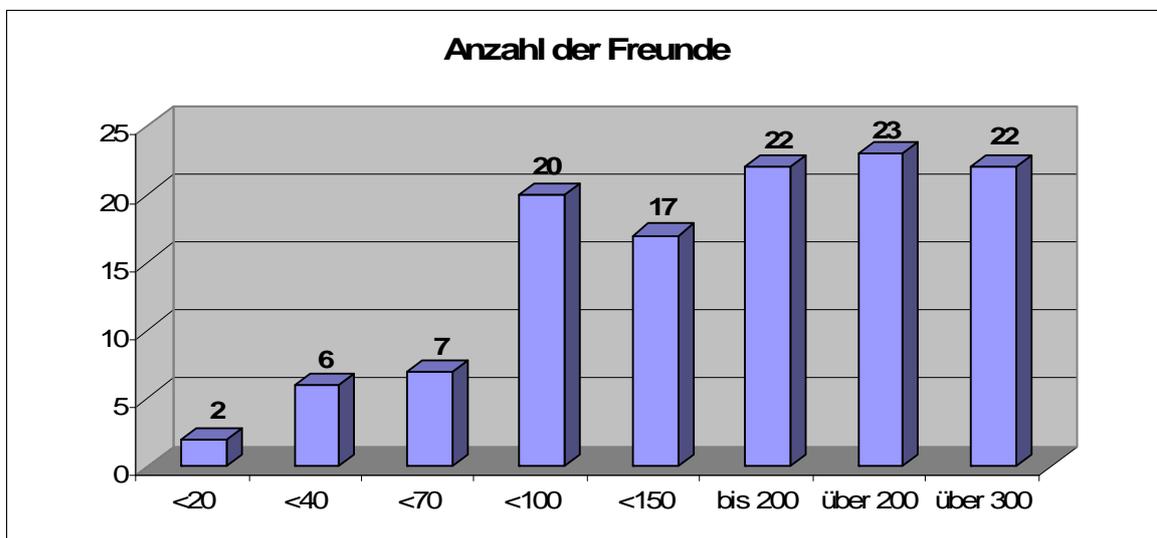
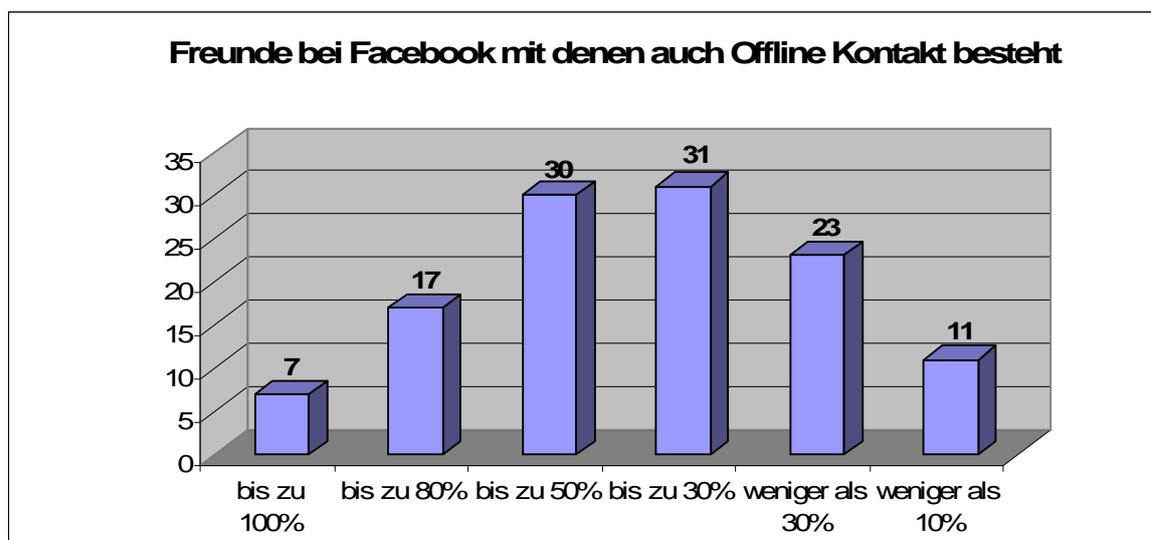


Abbildung 11: Freunde bei Facebook

In diesem Zusammenhang wurde weiterhin erfragt, mit wie viel Prozent der Freunde auf der Freundesliste die Teilnehmer auch offline in Kontakt stehen. Gleichmaßen bestätigt sich an dieser Stelle die Theorie: fast 80% gaben an, mit maximal 50% der Freunde von der Freundesliste auch außerhalb von Facebook Kontakt zu haben. Lediglich sieben Personen antworteten mit bis zu 100% tatsächlich befreundet zu sein. Immerhin 23 Personen gaben sogar an, mit weniger als 30% in Kontakt zu stehen und

11 Personen stehen nur mit 10% der Facebook-Bekanntem auch offline in Kontakt (siehe Abbildung 12).



**Abbildung 12: Freunde, mit denen man auch außerhalb von Facebook in Kontakt steht**

Welche Qualität die Freundschaften haben, die bei Facebook existieren, zeigt die folgende Tabelle 3.

**Tabelle 3: Freunde bei Facebook**

Item	Durchschnittswert
(1 = trifft gar nicht zu, 5 = trifft voll und ganz zu)	
<b>Für mich zählen zu meinen „Facebook-Freunden“...</b>	
Meine Freunde, die ich auch außerhalb von Facebook treffe.	4,1
Freunde, die ich schon lange, teilweise Jahre, nicht mehr gesehen habe.	4,1
Bekannte, die ich schon mal irgendwo getroffen habe.	3,0
Freunde von meinen Freunden oder Verwandten	2,1
Menschen, die ich zwar nicht persönlich kenne, die aber irgendeine Verbindung mit mir haben (Heimat, Schule, Beruf o.ä.)	1,5
Menschen, die ich bei Facebook oder im Internet kennen gelernt habe	1,6

Hier wird deutlich, dass die meisten Facebook-User Beziehungen zu solchen Freunden pflegen, die auch Freunde in der realen sozialen Umwelt sind. Kontakte zu „rein virtuellen“ Freunden bestehen kaum. Bekannte, die man schon einmal irgendwo getroffen hat, zählen teilweise zu den Freunden bei Facebook, wie Abbildung 13 zeigt.

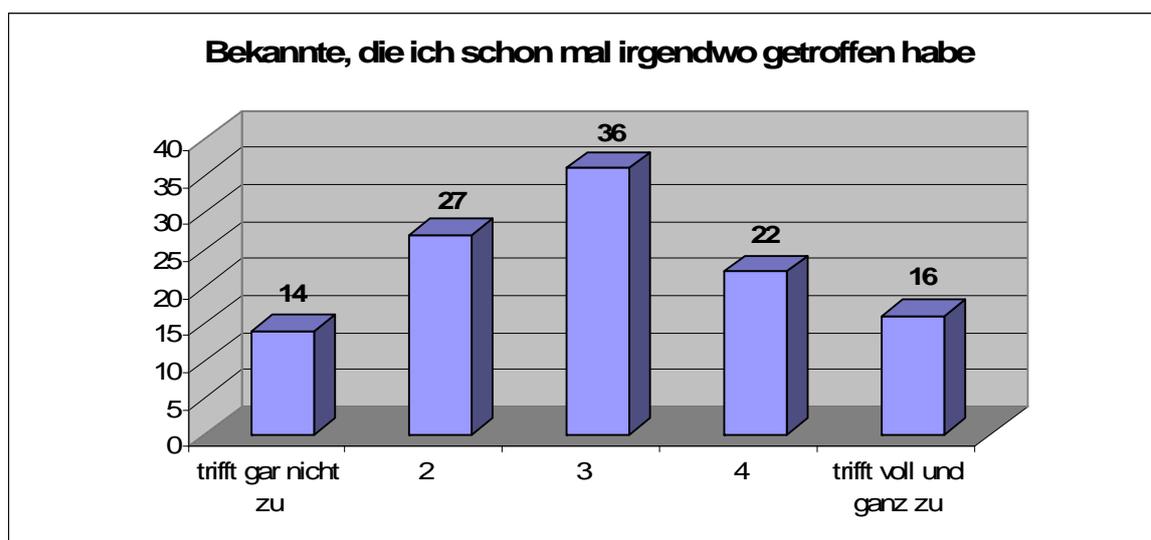


Abbildung 13: Bekannte, die man schon einmal irgendwo getroffen hat

Die folgende Abbildung veranschaulicht die Interessen der Facebooknutzer.

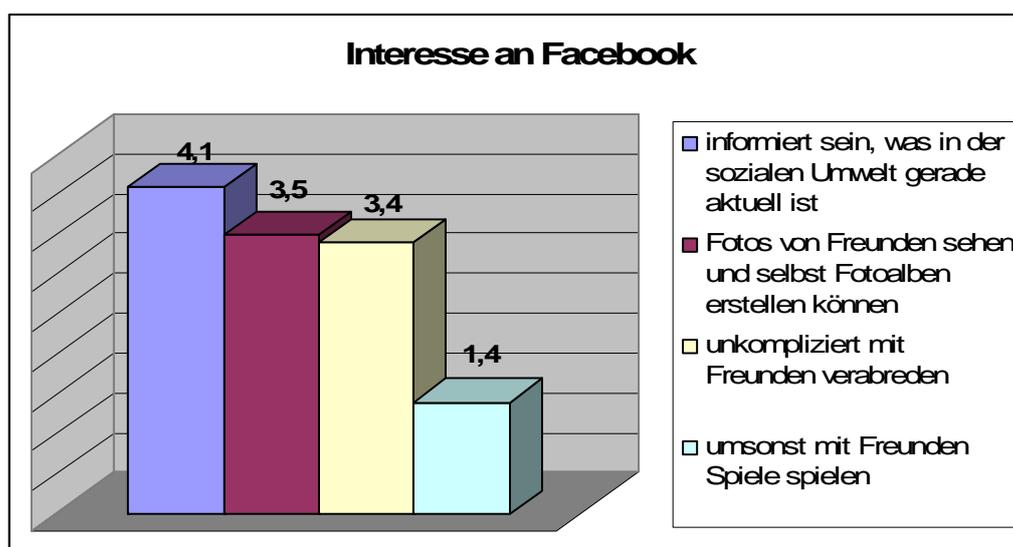
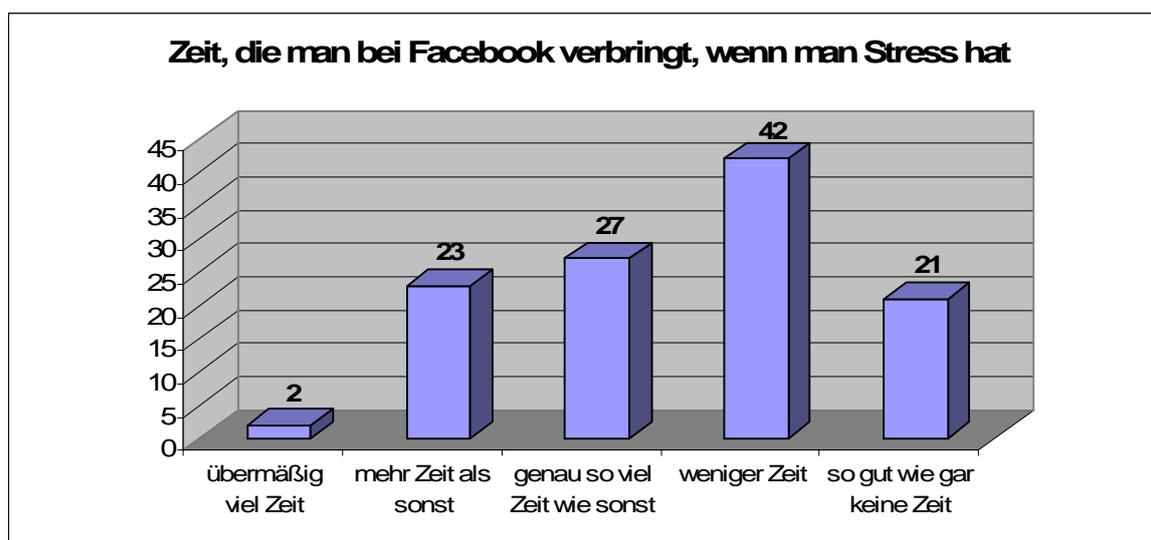


Abbildung 14: Durchschnittswerte zu den Interessen der Facebooknutzer

Es zeigt sich, dass die Teilnehmer Facebook in erster Linie nutzen, um immer darüber informiert zu sein, was in der sozialen Umwelt gerade passiert. Ebenfalls von nennenswertem Interesse sind die „Fotos von Freunden sehen und selbst Fotoalben erstellen können“ und „sich unkompliziert mit Freunden verabreden“. Hingegen scheint Facebook kaum interessant, weil es die Möglichkeit bietet, Computer-Spiele mit Freunden zu spielen. Dies könnte mit der in dieser Studie erreichten Teilnehmergruppe zusammenhängen: es wurden nur wenige Schüler erreicht, die womöglich mehr Interesse an solchen Spielen aufweisen würden.

### 3.5.3. Facebook-Nutzerverhalten bei Stress

Zuerst wurde nach der Zeit gefragt, die man bei Facebook verbringt, obwohl man Stress hat.



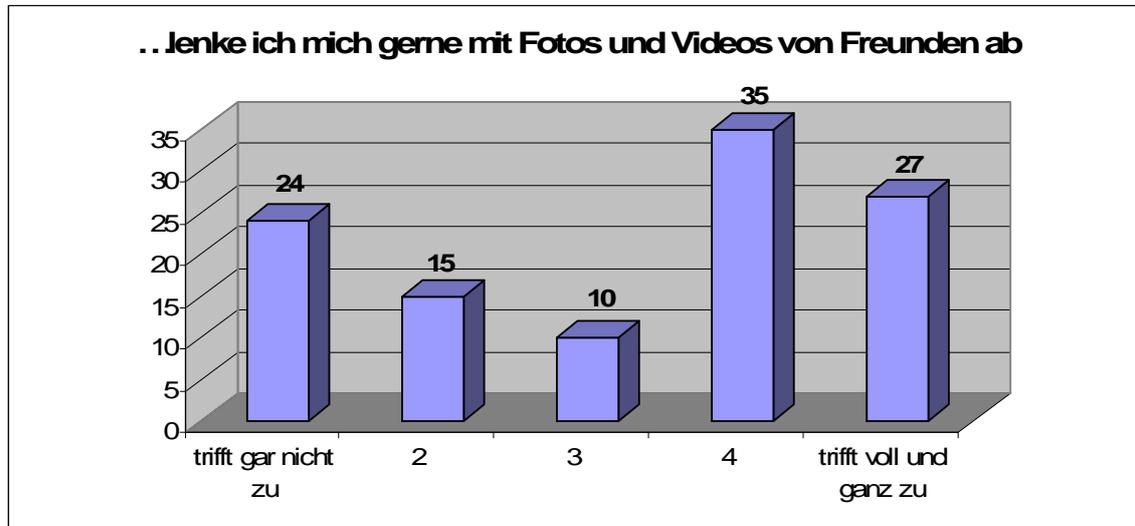
Die meisten Personen verbringen in Stressphasen weniger oder gar keine Zeit bei Facebook. Jeweils fast ein Viertel der Stichprobe sagte aus, entweder genau so viel Zeit wie sonst auch oder mehr Zeit als sonst bei Facebook zu verbringen, wenn Stress erlebt wird. Lediglich zwei Personen gaben an, bei Stress übermäßig viel Zeit auf der Plattform zu verbringen.

Die Fragen sollen Aufschluss über das Verhalten und die spezifischen Bewältigungsstrategien, die via Facebook angewendet werden, geben. Tabelle 4 fasst die Tendenzen der Teilnehmer zusammen.

**Tabelle 4: Nutzerverhalten bei Stress**

Item	Durchschnittswert (1 = trifft gar nicht zu, 5 = trifft voll und ganz zu)
<b>Wenn ich während einer stressigen Phase bei Facebook bin, dann...</b>	
Lenke ich mich gerne mit Fotos und Videos von Freunden ab.	3,2
Schreibe ich mit meinen Freunden über den Grund für den Stress (Prüfung, Arbeit, Familie o.ä.).	2,7
Suche ich Unterstützung bei meinen Freunden, die mich dann wieder aufbauen und ermutigen.	2,5
Spiele ich zur Ablenkung oder Entspannung Spiele mit meinen Freunden.	1,5
Frage ich meine Freunde nach Rat, wie ich mein Problem (Grund für den Stress) lösen kann.	2,0
Schreibe ich den Grund für meinen Stress in meine Statusmeldung und bin gespannt auf die Kommentare meiner Freunde.	2,1
Hilft mir das Surfen bei Facebook eine Lösung für mein Problem zu finden (in Gruppen, auf Seiten, bei Freunden o.ä.).	1,3
Suche ich Hilfe für mein Problem bei meinen Freunden, die so etwas schon mal erlebt haben.	2,0
Dann fühle ich mich besser, wenn ich mich über andere lustig machen kann (ihre Kommentare z.B.).	1,7
Versuche ich jemanden zu finden, der mir Teile meiner Arbeit abnimmt, um meinen Stress zu reduzieren.	1,3

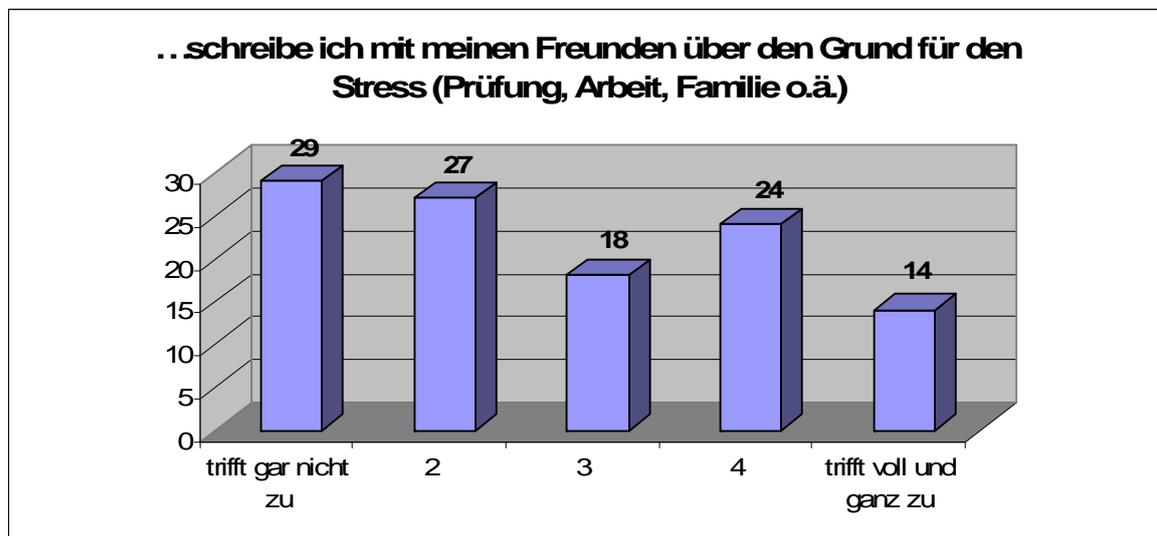
Sich unter Stress via Facebook mit Fotos und Videos von Freunden abzulenken entspricht einem Vermeidungsverhalten und wurde eher häufig angegeben. Jedoch handelt es sich hier um eine dichotome Verteilung, wie Abbildung 15 deutlich zeigt.



**Abbildung 15: Ablenkung bei Facebook als Vermeidungsstrategie**

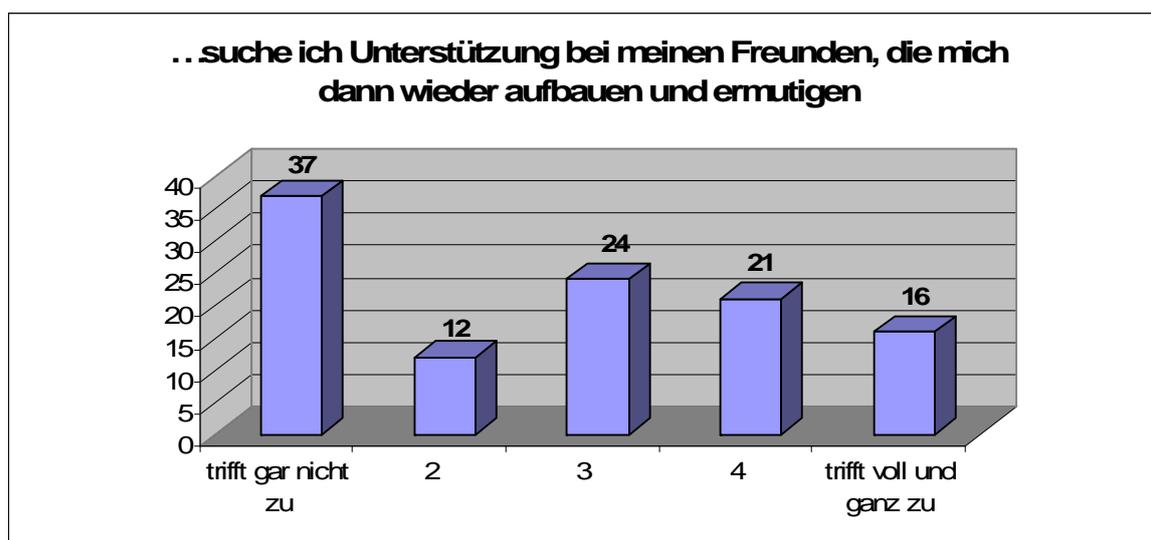
Es überwiegt die Tendenz, sich mittels Facebook von seinem Stress abzulenken, da 57% diesem Verhalten eher und voll und ganz zustimmten. Im Gegensatz hierzu lehnten 35% diese Art mit Stress umzugehen eher ab.

Das zweite Item, welches auf Strategien der sozialen Unterstützung abzielte, wurde mit einem durchschnittlichen Wert von 2,7 versehen. Die grafische Darstellung (Abbildung 16) zeigt erneut das divergente Nutzerverhalten in Bezug auf diese Verhaltensweise. 50% der Teilnehmer wiesen die Option eher ab, 34% stimmten ihr eher zu, 16% zeigten sich indifferent.



**Abbildung 16: Suche nach sozialer Unterstützung bei Facebook (problemorientiert)**

Das dritte Item fragt nach der Suche nach emotionaler sozialer Unterstützung. Es wurde von den Befragten durchschnittlich mit 2,5 als zutreffend bewertet. Tatsächlich lehnt ein Großteil der Befragten (n=37) diese Strategie vollständig ab, zwölf Personen stimmen eher nicht zu. Fast 21% sind sich hier unschlüssig und wählen die neutrale Option, 34% stimmen dieser Verhaltensweise eher zu (siehe Abbildung 17).



**Abbildung 17: Suche nach sozialer Unterstützung (emotionsorientiert)**

Die Vermeidungsstrategie „Spiele bei Facebook spielen“ wurde durchschnittlich mit 1,5 bewertet, somit also deutlich abgelehnt. Dies korrespondiert mit der oben beschriebenen Angabe, dass die Spielefunktion von dieser Stichprobe nicht genutzt wird. Spiele mit Freunden über Facebook zu spielen stellt für unsere Stichprobe in keiner Weise eine Strategie bei Stress dar.

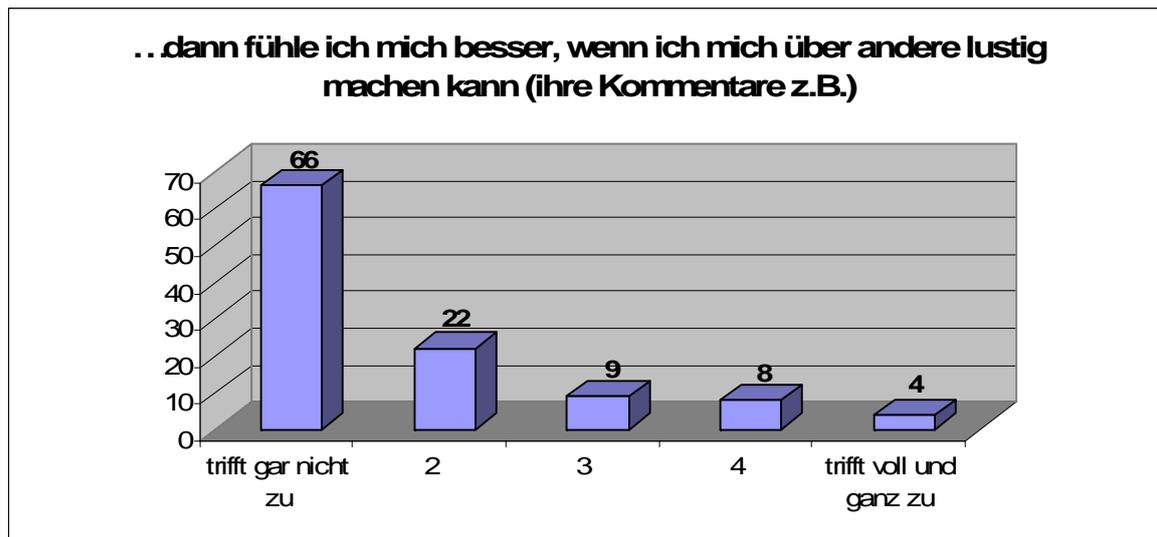
Eher abgelehnt wird auch die problemorientierte Suche nach sozialer Unterstützung, indem Freunde bei Facebook nach konkreter Hilfe bei der Lösung eines stressauslösenden Problems angesprochen werden. Die Teilnehmer bewerteten dieses Item durchschnittlich mit 2,0. 51% lehnten die Strategie voll und ganz ab, wohingegen nur 18% der Befragten angaben, der Aussage eher bzw. voll und ganz zuzustimmen.

Die Bewältigungsmöglichkeit, die Facebook mit Hilfe seines News Feed bietet und die das sechste Items wiedergab („schreibe ich den Grund für meinen Stress in meine Statusmeldung und bin gespannt auf die Kommentare meiner Freunde“), wurde ebenfalls eher abgelehnt (Durchschnittswert 2,1). 20% der Befragten stimmten dem Item eher bis voll und ganz zu, 14% waren sich hier unsicher und 66% lehnten die Aussage eher bzw. voll und ganz ab.

Das Item Nr. 7, „Mir hilft das Surfen bei Facebook, eine Lösung für mein Problem zu finden“, wurde durchschnittlich mit 1,3 bewertet und somit deutlich abgelehnt. Ebenso wurde Item Nr. 8 als problemorientierte Strategie der sozialen Unterstützung abgelehnt (Durchschnittswert 2,0).

Antisoziales Coping mittels Facebook, indem man sich über andere Personen, ihre Kommentare beispielsweise, lustig macht, wurde ebenfalls abgelehnt. Lediglich 12% der Befragten gaben an, diesem Item eher und voll und ganz zuzustimmen (siehe Abbildung 18).

Ebenfalls stark abgelehnt (Durchschnittswert 1,3) wurde die Strategie, Arbeit an andere abzugeben, um seinen eigenen Stress zu reduzieren. Das erweiterte soziale Netzwerk Facebook wird somit also nicht genutzt, um Personen zu finden, die Teile der eigenen Arbeit übernehmen können und dies auch tun würden, um soziale Unterstützung zu bieten.



**Abbildung 18: Aggressiv-antisoziales Coping bei Facebook**

Bis hierher kann festgehalten werden, dass Facebook von den meisten Nutzern nur sehr eingeschränkt als Ressource bei Stress empfunden wurde.

Zudem wurden die Teilnehmer nach ihrer subjektiven Einschätzung zu dem Thema „Facebook als Ressource bei Stress“ gefragt. Die Ergebnisse hierzu stimmen mit den bisher vorgestellten Ergebnissen überein. Tabelle 5 gibt den Wert wieder, mit dem die Befragten den Aussagen eher zustimmten bzw. sie ablehnten.

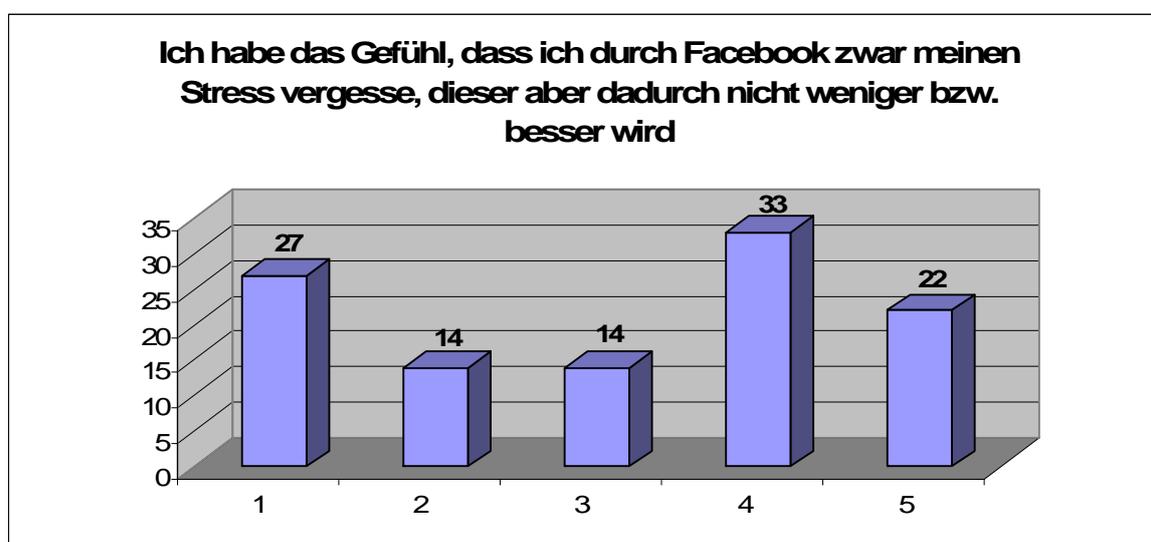
**Tabelle 5: Facebook als Ressource bei Stress?**

Item	Durchschnittswert
	(1 = trifft gar nicht zu, 5 = trifft voll und ganz zu)
<b>Hilft Ihnen Facebook dabei, Ihren Stress zu mindern oder zu vergessen?</b>	
Ich habe das Gefühl, dass Facebook mir hilft, meinen Stress zu vergessen, so dass ich wieder einen klaren Kopf bekomme.	1,9
Ich habe das Gefühl, dass ich durch Facebook zwar meinen Stress vergesse, dieser aber dadurch nicht weniger bzw. besser wird.	3,1
Ich denke, Facebook hilft bei Stress, weil man dort Lösungen für seine Probleme im Austausch mit anderen Leuten findet.	1,7
Ich denke, Facebook spielt eine große Rolle bei der Stressbewältigung.	1,7

Im ersten Item wurden die Teilnehmer konkret nach ihrer Meinung in Hinblick auf Facebook als emotionsorientierte Copingstrategie gefragt. Der durchschnittliche Wert von 1,9 zeigt, dass die Befragten eher nicht der Meinung sind, dass sich der Aufenthalt in dem sozialen Netzwerk emotionsregulierend auswirkt und eine Neubewertung der Situation ermöglicht. 20% der Befragten waren sich unsicher und wählten die neutrale

Position. Lediglich 9% stimmten dem Item eher und voll und ganz zu. 70% lehnten diese Verhaltensweise bei Stress eher bis voll und ganz ab.

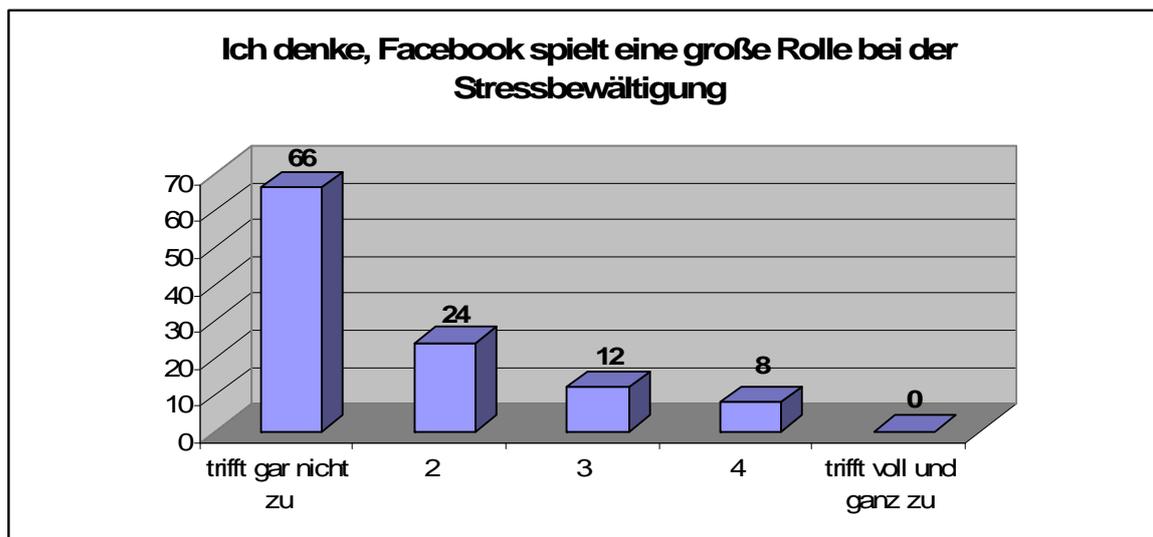
Einen ersten Hinweis auf mögliche negative Effekte von Facebook deutet das zweite Item an. Die Hälfte der Teilnehmer stimmte eher bis voll und ganz der Aussage zu, dass sie das Gefühl hätten, durch Facebook zwar den Stress zu vergessen, diesen dadurch aber nicht zu verringern oder zu bewältigen. Diese Aussage gibt Anstoß zur Untersuchung der gegenteiligen Wirkung Facebooks auf seine Nutzer: Eventuell wirkt Facebook als zusätzlicher Stressor in stressigen Zeiten, wenn der andauernde Druck besteht, die neuesten Informationen im Freundes- und Bekanntenkreis einzusehen. Dennoch lehnten noch 37% der Befragten zu diesem Item die Aussage eher ab. Die Meinungen spalten sich hier erneut, was auf die divergenten Verhaltensweisen und Bewältigungsmethoden bei Stress hindeutet. Abbildung 19 veranschaulicht die heterogene Verteilung auf die Antwortmöglichkeiten.



**Abbildung 19: Facebook - Ressource oder Stressor?**

Mittels Item Nr. 3 sollte die Meinung der Teilnehmer zur problemorientierten sozialen Unterstützung direkt erfragt werden. Die Teilnehmer lehnten die Aussage, dass Facebook bei Stress helfe, weil man dort Lösungen für seine Probleme im Austausch mit anderen Leuten finden könne, eher ab (Durchschnittswert 1,7). Während niemand der Aussage voll und ganz zustimmte, waren es nur 8 Personen, die dem Item eher zustimmten. 78% der Befragten lehnten die Aussage eher bis voll und ganz ab.

Schließlich sollten die Teilnehmer ein generelles Fazit ziehen, und angeben, inwieweit sie Facebook eine große Rolle bei der Stressbewältigung zugestehen. Tatsächlich stimmte niemand dieser Aussage voll und ganz zu und lediglich drei Personen stimmten ihr eher zu. Während sich zwölf Personen unsicher waren, gaben 79% an, diese Aussage eher bis vollständig abzulehnen (siehe Abbildung 20).



**Abbildung 20: Facebooks Rolle bei der Stressbewältigung**

Bei den Ergebnissen zu der letzten Fragestellung gilt zu beachten, dass womöglich einige Teilnehmer Facebook als Bewältigungsstrategie unbewusst anwenden und sich der Rolle Facebooks bei der Stressbewältigung nicht völlig im Klaren sein können.

#### **3.5.4. Ideen, Vorschläge und Kommentare aus dem offenen Textfeld**

Die letzte Seite des Fragebogens beinhaltete ein für sämtliche Kommentare offenes Textfeld, bei dem es den Teilnehmern der Studie freigestellt wurde, ob sie hier Angaben machten oder nicht. Insgesamt nutzten zehn Personen das Feld für weitere Vorschläge und Kommentare zu dem Thema. Tatsächlich finden sich sehr interessante Ansatzpunkte in den Kommentaren der Befragten, auf die in Kapitel 4 noch genauer eingegangen wird. An dieser Stelle sei lediglich bereits angemerkt, dass sich im Großteil der Kommentare Anregungen zu Überlegungen in Bezug auf Prokrastination finden.

#### **3.5.5. Zusammenhänge zwischen den Ergebnissen**

Um mögliche Unterschiede zwischen Gruppen und ihren bevorzugten Copingstrategien festzustellen, wurden zu verschiedenen Merkmalen Kreuztabellen berechnet.

Überprüft wurde die Annahme, dass soziale Netzwerke wie Facebook das soziale Umfeld durch so genannte *weak ties* erweitern und dadurch neue Möglichkeiten des Social Support eröffnen können. Zudem wurde die vermutete, geringere Nutzung von Copingstrategien via Facebook von Personen, die in einer Partnerschaft leben untersucht. Bei dieser Gruppe liegt es nämlich nahe, dass bereits erfolgreiches Coping innerhalb der Partnerschaft betrieben wird, wodurch andere Copingstrategien überflüssig werden. Zuletzt wurden Kreuztabellen errechnet, die die Strategie des Rückzugs aus dem sozialen Umfeld, auch distanzierendes Coping genannt, überprüfen sollten.

##### **3.5.5.1. *Weak ties* bei Facebook**

Die Ergebnisse der Kreuztabellen werden im Folgenden graphisch veranschaulicht (siehe Abbildung 21).

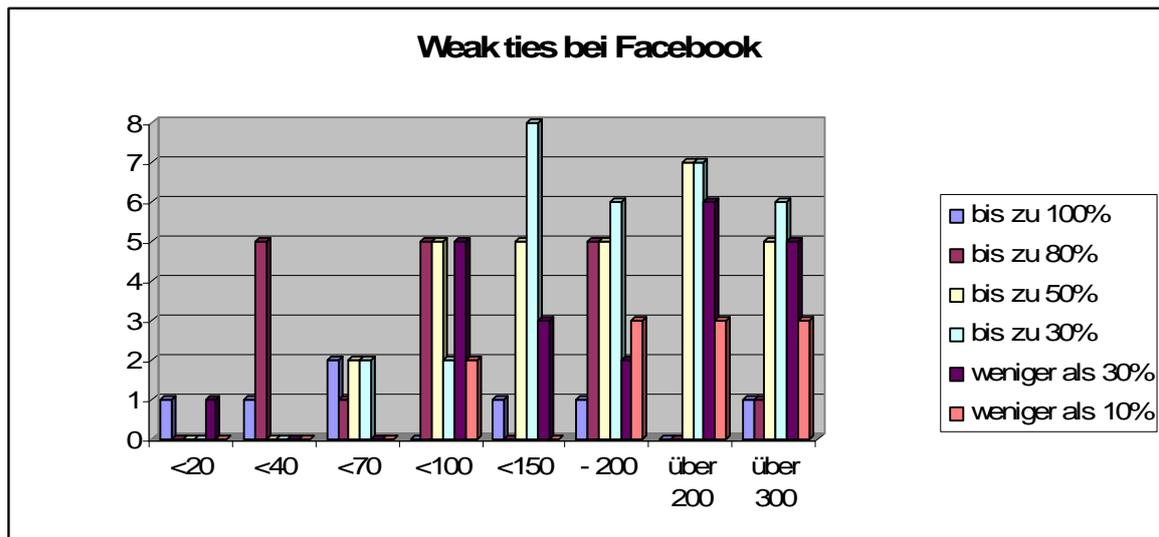


Abbildung 21: Weak ties bei Facebook

Betrachtet man die Gruppen derer, mit mehr als 100 Freunden bei Facebook, dann fällt auf, dass diese auch zunehmend weniger tatsächliche Kontakte zu ihren Facebook-Freunden pflegen. Diese Tendenz bestätigt, dass bei Facebook viele *weak ties* bestehen.

### 3.5.5.2. Distanzierende Strategie

Eine weitere Strategie, die durch Facebook angewendet werden kann, ist die der Distanzierung, d.h. dem Rückzug aus dem realen sozialen Umfeld. Die Angaben zu der Zeit, die bei Facebook verbracht wird, wenn Stress besteht, reicht nicht aus, um auf diese Frage eine Antwort geben zu können. Eine Kreuztabelle vergleicht deshalb die durchschnittliche Nutzungszeit mit der Zeit, die dann noch bei Facebook verbracht wird, wenn man sich in einer stressigen Phase befindet. Die folgende Darstellung (Abbildung 22) gibt Aufschluss über mögliche distanzierende Bewältigungsmaßnahmen der Facebooknutzer.

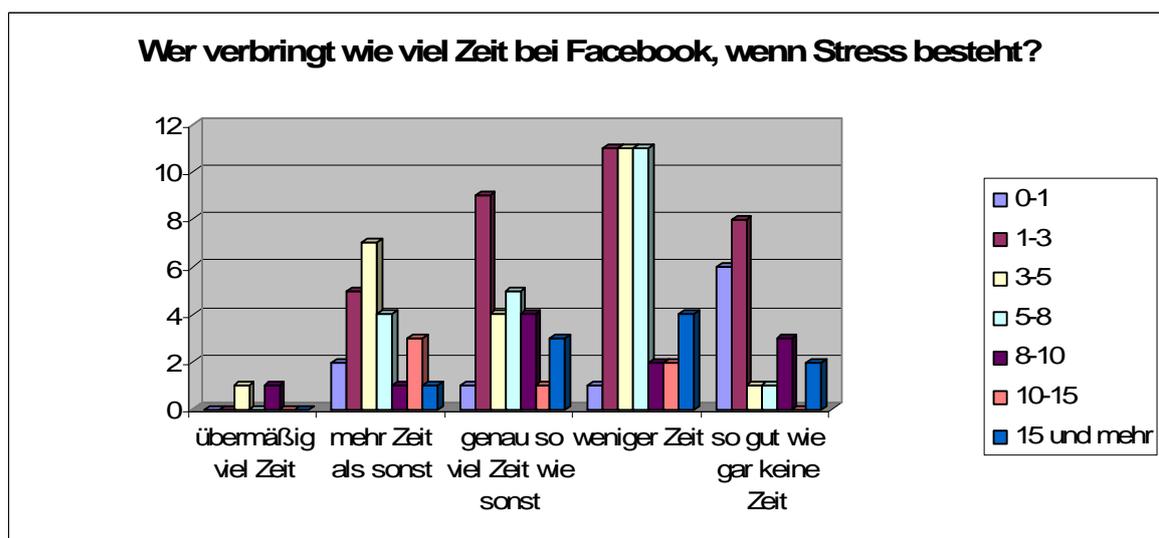


Abbildung 22: Rückzug aus dem sozialen Netzwerk bei Stress

Die Personen, die bei Stress so gut wie gar keine Zeit bei Facebook verbringen, sind vor allem diejenigen, die ca. 1 bis 3 Stunden pro Woche bei Facebook sind. Der dunkelblaue Balken zeigt die Personen, denen Facebook als soziale Umwelt enorm wichtig ist, da sie mehr als 15 Stunden pro Woche hier verbringen. Würden diese Personen nun plötzlich gar keine Zeit mehr bei Facebook verbringen, könnte man für

sie von distanzierenden Strategien ausgehen. Für eine geringe Anzahl Personen trifft dies auch zu. Die Stichprobe ist jedoch nicht groß genug, um an dieser Stelle zuverlässige Aussagen über die Verwendung der distanzierenden Strategie machen zu können.

#### 4. Diskussion

Stress ist ein Thema, mit dem sich die schnelllebige Gesellschaft des 21. Jahrhunderts tagtäglich konfrontiert sieht, unter anderem ablesbar an den Schlagzeilen der vergangenen Monate zu diesem Thema: „Stress: Segen oder Plage?“ (Geo 2011), „Burnout: Milliarden Schäden durch Stress im Job“ (Manager Magazin 2011) oder „Stress im Alltag. Die unterschätzte Belastung“ (Süddeutsche 2011). So erscheint es heute immer wichtiger, das Phänomen Stress zu durchleuchten und auf seine Wirkungsweisen hin zu untersuchen. Die Stressforschung konnte seit ihren Anfängen in den 1930er Jahren einige Fortschritte verbuchen, insbesondere durch die Erarbeitung des transaktionalen Stressmodells nach Richard Lazarus und der Theorie der Ressourcenerhaltung von Stevan Hobfoll, die der heutigen Stressforschung als wichtige Grundlagen dienen. Nach Lazarus ist Stress von den Einschätzungen der Person abhängig, weshalb allein das subjektive Empfinden darüber entscheidet, ob eine Situation als bedrohlich wahrgenommen wird. In den Prozess der Einschätzung fließen Umwelt- und Personenvariablen ein, sowie die Einschätzung des Ereignisses und der zur Verfügung stehenden Ressourcen. Im Anschluss an die Einschätzungen folgt eine problemorientierte oder emotionsorientierte Bewältigung.

Hobfoll stellt die Ressourcen eines Menschen in den Mittelpunkt seiner Stresstheorie und definiert Stress als potentielle oder tatsächliche Verluste von Ressourcen. Um einem Verlust von Ressourcen entgegenzuwirken oder Ressourcen hinzuzugewinnen, greifen Menschen laut Hobfoll zu verschiedenen Strategien, die sich in einem multiaxialen Copingmodell auf verschiedenen Dimensionen verorten lassen. Coping ist nach Hobfoll nicht allein individuumszentriert, sondern hat potentielle soziale Konsequenzen, da es häufig in Interaktion mit anderen Menschen stattfindet. Die Pflege des sozialen Netzwerks spielt somit für die Stressbewältigung eine entscheidende Rolle und kann Ressourcenverlusten entgegenwirken.

Soziale Netzwerke im Internet, wie Facebook, ermöglichen die Erhaltung und Nutzung sozialer Strukturen und die Anhäufung von sozialen Ressourcen. Es stellt sich die Frage, ob diese virtuellen Möglichkeiten der sozialen Interaktion via Facebook bzw. der sozialen Unterstützung auch Einfluss auf das Coping bei Stress nehmen. Dass Online-Coping generell bei Stress eine Rolle spielt und auch als Bewältigungsstrategie genutzt wird, konnte in neuesten Untersuchungen zu diesem Thema bereits belegt werden (Hafner 2011). Welche Rolle aber insbesondere das soziale Netzwerk Facebook im Copingprozess einzunehmen vermag, ist bislang kaum erforscht. In einer Pilotstudie konnten Buchwald und Hiller (2011) zeigen, dass Facebook-User die moralisch-emotionale Unterstützung seitens ihrer Facebook-Freunde als eher gering wahrnehmen, instrumentelle Unterstützung hingegen etwas stärker wahrgenommen wird. Wesentlich mehr Facebook-Mitglieder gaben an, zwar für andere Hilfe bereitzustellen, aber kaum Hilfe anzunehmen. Social Support findet in einem gewissen Maße über Facebook statt und befriedigt vor allem ein Bedürfnis nach Gesellschaft. Die Hälfte der Probanden gab an, Social Support für Facebook-Freunde in diesem Bereich zu leisten

Um die Besonderheit eines sozialen Netzwerkes im Internet im Gegensatz zum realen sozialen Umfeld herauszustellen, wurde der Untersuchung die Theorie der *weak ties* und *strong ties* zugrunde gelegt (Garton et al. 1997). Die besondere Rolle der *weak ties* im Stressbewältigungsprozess ist deren Brückenfunktion, mit Hilfe derer eine Verbindung zwischen unterschiedlichen Netzwerken zustande kommen kann. So wird eine Erweiterung des sozialen Umfeldes und der damit verbundenen sozialen Unterstützung

ermöglicht. Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung zeigen, dass die meisten Probanden mehr als 70 Freunde auf ihrer Freundesliste haben. Solche mit mehr als 100 Freundeskontakten pflegen aber nur mit etwa 30% dieser Personen auch außerhalb von Facebook Kontakt. Dies würde die Annahme bestätigen, dass durch das soziale Netzwerk im Internet vor allem *weak ties* zustande kommen. Zudem konnte gezeigt werden, dass, je geringer man die Nähe zu einer Person einschätzte, desto seltener wurde sie der Freundesliste hinzugefügt. Während Bekannte, die man ehemals persönlich getroffen hatte, noch in die Freundesliste gelangten, wurden Personen, die man nur über Freunde oder Verwandte kennt, eher abgelehnt. Der so oft als „inflationär“ verschriene Begriff des „Freundes“ bei Facebook scheint demnach nur zu einem gewissen Maße inflationär verwendet zu werden, da die deutliche Mehrheit der Teilnehmer den Anspruch hegte, einen Menschen persönlich zu kennen, um ihn selbst bei Facebook als Freund zu deklarieren.

Aus der Analyse der Befunde zu den einzelnen Stressbewältigungsmöglichkeiten, die durch Facebook entstehen, ergab sich, dass Facebook von den meisten Nutzern nur sehr eingeschränkt als Ressource empfunden wird. Dies bestätigen auch die Angaben zur durchschnittlichen Nutzungszeit, wenn Stress besteht: Insgesamt verbringen nur 21% der Stichprobe in Stressphasen mehr Zeit als sonst bei Facebook. Jedoch zeigen die Befunde hierzu, dass es sich um eine dichotome Verteilung handelt und sich die Verhaltensweisen der Facebook-Nutzer bei Stress somit stark unterscheiden. Für einige Personen scheint Facebook tatsächlich eine gewisse Relevanz bei der Stressbewältigung zu haben, für andere wiederum keine.

Besonders deutlich wird dies im Hinblick auf *Vermeidungsstrategien*: für mehr als die Hälfte der Befragten bietet Facebook eine Ablenkung von Stress. Die problemorientierte *Suche nach sozialer Unterstützung* wird ebenfalls nur von einem Teil der Stichprobe angewendet (34%). Etwa ein Drittel stimmt auch der Aussage zu, emotionsorientiertes Coping durch soziale Unterstützung via Facebook anzuwenden, die Mehrheit (55%) stand dieser Strategie aber eher ablehnend gegenüber. *Problemorientiertes Coping*, bei dem direkt über die Seiten bei Facebook nach der Lösung für ein Problem gesucht wird, wurde vollständig abgelehnt, ebenso wie *aggressiv-antisoziales Coping*. Zudem werden Aufgaben nicht an Facebook-Freunde delegiert, um so den eigenen Stress zu reduzieren.

In Hinblick auf die durchschnittliche Zeit, die Menschen bei Facebook verbringen, zeigte sich eine nicht zu unterschätzende Anzahl derjenigen, die mehr als 15 Stunden pro Woche auf der Plattform verbringen. Solche Zahlen sind deshalb beunruhigend, da Facebook hier zwar einerseits einen Großteil der realen sozialen Umwelt des Betroffenen zu ersetzen scheint. Andererseits könnte dieses intensive Nutzerverhalten aber ein Indiz auf eine mögliche „Sucht“ nach aktuellen Informationen darstellen, die dazu führt, dass der Betroffene selbst einen andauernden Druck verspürt, bei Facebook online zu gehen, aus Angst, etwas zu verpassen. Hieraus ergibt sich der ernstzunehmende Hinweis auf eine mögliche Prokrastination, das permanente Aufschieben von Wichtigerem, wodurch der Betroffene in eine gefährliche Verlustspirale gerät. Auch diesen Aspekt bringt Facebook für viele Nutzer mit sich und wirkt dann statt als Ressource ganz gegenteilig als Stressor im Stressbewältigungsprozess.

Dass diese Deutung der Ergebnisse an dieser Stelle nicht unbegründet ist, bestätigen die Antworten aus dem offenen Textteil am Ende des Fragebogens. Auch hier finden sich sehr interessante Ansatzpunkte für weitere Überlegungen<sup>22</sup>. Zusammenfassend gaben die meisten Kommentare die Auffassung wieder, Facebook wirke sich nicht stressmindernd, sondern eher stressfördernd aus. Tatsächlich sei es so, dass man bei

---

<sup>22</sup> Alle Kommentare sind im Anhang (D) wiedergegeben.

Facebook dem Stress für einen kurzen Zeitraum entkommen und so entspannen könne, jedoch fiel es vielen Nutzern an dieser Stelle schwer, eine klare Grenze zu ziehen. So birgt Facebook die Gefahr einer Prokrastination, gewährt durch das virtuelle soziale Netzwerk.

Weiterhin gab ein Teilnehmer offen zu, tatsächlich gerade bei Stress mehr Zeit für Facebook zu investieren. Ein anderer Kommentar ergänzt diese Aussage und bemerkt, dass er sich im Anschluss an das vermeintliche „Entspannen“ bei Facebook darüber ärgere, seine Zeit für Sinnloses vergeudet zu haben. Eine Teilnehmerin sieht darin kein grundsätzlich „neues“ Verhalten, sondern eine andere Art der Entspannung bzw. Ablenkung: der eine trinkt eine Tasse Kaffee, der andere „checkt“ eben die neuesten Statusmeldungen. Grundsätzlich sei zu überlegen, ob die neuen Medien und damit verbundene permanente Online-Möglichkeiten Prokrastination begünstigen (Höcker 2011).<sup>23</sup>

#### **4.1 Kritik**

Die Studie stellt eine Pilotstudie dar, die Pionierarbeit auf diesem Forschungsfeld leistet. Um einen ersten Einblick in die Varianten sozialer Unterstützung und Stressbewältigung im Rahmen von Facebook zu werfen, war zunächst eine Studie nötig, die erste Hinweise auf Reaktionsmuster gibt. Dies ist hier gelungen und bietet weitere Ansatzpunkte für zukünftige Forschung.

Die Stichprobengröße mit 111 Probanden ist relativ klein und bestand zur Hälfte aus Studenten, 41% waren Arbeitnehmern und Beamten, die Gruppe der Schüler und Selbstständigen war stark unterrepräsentiert. Entsprechend waren 78% der Teilnehmer 20 – 30 Jahre alt, anderen Altersgruppen kaum vertreten.

#### **4.2 Ausblick**

Die Arbeit wurde vor dem Hintergrund einer sich stetig verändernden sozialen Gesellschaft und den dadurch neu entstehenden Möglichkeiten sozialer Interaktion in einem erweiterten sozialen Umfeld, wie ihn das Internet – das Web 2.0 – bietet, initiiert. In Anbetracht der bereits weit fortgeschrittenen Etablierung sozialer Netzwerke und Networking war es ein naheliegender Schritt, die Effekte von Social Support und Stressbewältigung in Hinblick auf die neuen Medien und Interaktionsmöglichkeiten zu untersuchen. Einen ersten Ansatz hierfür lieferte die vorliegende Arbeit, auf deren Befunde weitere aufbauen sollten. Obwohl die Ergebnisse der empirischen Fragebogenstudie die Hypothesen nicht bestätigen konnten und sich innerhalb der Stichprobe vielmehr eine Gruppenbildung in Anbetracht der unterschiedlichen Copingstrategien abzeichnete, machen größer angelegte Untersuchungen mit differenzierteren Fragestellungen Sinn. Wichtig wäre die Rekrutierung einer deutlich größeren Stichprobe mit unterschiedlicheren Alters- und Berufsgruppen.

Ebenfalls interessant wären Untersuchungen zum Coping dieser Art in Hinblick auf bestimmte Gruppen, wie beispielsweise ausschließlich Studenten, Schüler oder Selbstständige, da diese dann mit derselben Art Stress zu tun haben und so möglicherweise auch entsprechende Bewältigungsstrategien anwenden. Hierdurch wäre eine bessere Vergleichbarkeit und Repräsentativität gegeben.

Die Ergebnisse und auch insbesondere sämtliche Kommentare im offenen Textfeld verwiesen auf einen weiteren Aspekt, der zukünftig ebenfalls untersucht werden sollte und eine Art Gegenstück zu dieser Arbeit darstellt. Durch den unendlichen Strom an Informationen, der bei Facebook durch den News Feed repräsentiert wird, entsteht für

---

<sup>23</sup> Es handelt sich um ein Interview mit einer Mitarbeiterin der Prokrastinationsambulanz der Uni Münster, Anna Höcker. Verfügbar unter <http://www.zeit.de/2011/28/C-Gefragt-Prokrastination> [06.10.2011]

viele Menschen der permanente Druck, sich immer wieder auf der Plattform über die neuesten Meldungen zu informieren – auch aus Angst, womöglich etwas verpassen zu können. Da zusätzlich die Menge an Informationen, die in gleicher Weise in Bildform vorkommt, scheinbar ins Unendliche reicht, verstreicht dabei häufig sehr schnell mehr Zeit, als es den meisten Nutzern lieb ist. So gerät man von der ursprünglichen Intention, einen Moment zu entspannen, in eine Verlustspirale, da hier kostbare Zeit verloren geht. Prokrastination nennt sich das krankhafte Aufschieben von Wichtigerem, wodurch sich Druck aufbaut, der auch psychische Konsequenzen haben kann. Facebook kann dann selbst zum Stressor werden. Neben der Vertiefung der Untersuchung positiver Effekte auf die Stressbewältigung durch Facebook wird es aus diesem Grund ebenso nötig, die negativen Auswirkungen auf die Ressourcen der Nutzer zu untersuchen und somit die Gefahren möglicher Verlustspiralen durch das Online-Netzwerk aufzudecken.

## 5. Literaturverzeichnis

- Batinic, Bernad (2001): Fragebogenuntersuchungen im Internet. Aachen: Shaker.
- Borgmann, L. / Becker C. (n.a.): Metriken in der sozialen Netzwerkanalyse. Verfügbar unter <http://www.is-frankfurt.de/uploads/down279.ppt> [19.09.2011].
- Boyd, Danah M. / Ellison, Nicole B. (2008): Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. Verfügbar unter <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html> [15.09.2011]
- Bourdieu, P (1983). Ökonomisches Kapital - Kulturelles Kapital - Soziales Kapital. In Reinhard Kreckel (Hg.), *Soziale Ungleichheiten* (S. 183-198). Göttingen: Hogrefe.
- Buchwald, P. (2002): Dyadisches Coping in mündlichen Prüfungen. Göttingen: Hogrefe.
- Buchwald, P./ Schwarzer, C./ Hobfoll, S. (2004): Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping. Göttingen: Hogrefe.
- Busemann, K. / Gscheidle Ch. (2010): Web 2.0: Nutzung steigt – Interesse an aktiver Teilhabe sinkt. Verfügbar unter [http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/fileadmin/Online10/07-08-2010\\_Busemann.pdf](http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/fileadmin/Online10/07-08-2010_Busemann.pdf) [12.09.2011].
- Ellison, N. / Steinfield C. / Lampe C. (2007): The Benefits of Facebook “Friends”: Social Capital and College Student’s Use of Online Social Network Sites. In: *Journal of Computer-Mediated Communication*. 12. Jg., H. 4, S.1143-1168. Verfügbar unter <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x/pdf> [19.09.2011].
- Garton, L. / Haythornthwaite C. / Wellman B. (1997): Studying Online Social Networks. Verfügbar unter <http://jcmc.indiana.edu/vol3/issue1/garton.html> [12.09.2011]
- Granovetter, Mark S. (1973): The strength of weak ties. Verfügbar unter <http://www.itu.dk/courses/DDKU/E2007/artikler/Granovetter-%20Weak%20Ties.pdf> [19.09.2011].
- Hafner, Georg P. (2011): Onlinecoping. Internetverhalten und Internetsucht in Zusammenhang mit Stressbewältigung und Lebensqualität. Eine Onlinestudie zur Untersuchung von Onlinecoping. Verfügbar unter [http://othes.univie.ac.at/13584/1/2011-03-09\\_0252750.pdf](http://othes.univie.ac.at/13584/1/2011-03-09_0252750.pdf) [31.10.2011]
- Hobfoll, S. E. (1989): Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 3, S. 513-524.

- Hünnekens, Wolfgang (2010): Die Ich-Sender. Das Social Media-Prinzip. Twitter, Facebook & Communitys erfolgreich einsetzen. 3. Auflage. Göttingen: BusinessVillage GmbH.
- Huth, Natalie (2011): Soziale Netzwerke. Eine repräsentative Untersuchung zur Nutzung sozialer Netzwerke im Internet. BITKOM verfügbar unter [http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM\\_Publikation\\_Soziale\\_Netzwerke.pdf](http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM_Publikation_Soziale_Netzwerke.pdf) [13.09.2011].
- Jerusalem, M. (1990): Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben. Göttingen: Hogrefe.
- Kneidinger, Bernadette (2010): Facebook und Co. Eine soziologische Analyse von Interaktionsformen in Online Social Networks. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Knippelmeyer M. (2010): Digital Life: die Welt des Internets verstehen. TNS Infratest Forschungsprojekt zu wesentlichen Änderungen im Online-Verhalten / Internet weltweit bevorzugtes Medium seiner Nutzer. Verfügbar unter: [http://www.tns-infratest.com/presse/pdf/Presse/2010\\_10\\_11\\_TNS\\_Infratest\\_DigitalLife\\_Lf.pdf](http://www.tns-infratest.com/presse/pdf/Presse/2010_10_11_TNS_Infratest_DigitalLife_Lf.pdf) [10.11.2011]
- Lazarus R. / Folkman S. (1984): Stress, appraisal and coping. Göttingen: Hogrefe.
- Mulas, Marco (2011): Vor- und Nachteile von Online-Umfragen. Verfügbar unter <http://www.marktforschung-online.eu/online-befragungen/vorteile-und-nachteile-von-online-umfragen> [01.10.2011]
- Neuberger Ch. / Gehrau Volker (2011): StudiVZ. Diffusion, Nutzung und Wirkung eines sozialen Netzwerks im Internet. Wiesbaden: VS Verlag.
- Neumann-Braun K. / Autenrieth U. (2011): Freundschaft und Gemeinschaft im Social Web. Bildbezogenes Handeln und Peergroup-Kommunikation auf Facebook & Co. Schriftenreihe Short Cuts | Cross Media. Bd. 2. Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft.
- Perrez M. / Reicherts N. (1992): Stress, coping, and health: a situation-behavior approach: theory, methods, applications. Seattle: Hogrefe & Huber.
- Schröder, Catalina (2011): Ist morgen auch noch ein Tag? Ein kurzes Gespräch über krankhaftes Aufschieben. Verfügbar unter <http://www.zeit.de/2011/28/C-Gefragt-Prokrastination> [06.10.2011].
- Selye, Hans (1974): Stress. Bewältigung und Lebensgewinn. München: R. Piper & Co. Verlag.
- Siegrist, R. (2006): Weitere Entwicklung des Coachings: Online-Coaching. In: E. Lippmann (Hrsg.): *Coaching. Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis* (S. 304-314). Heidelberg: Springer.
- Starke, Dagmar (1999): Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung: Ein Beitrag zur aktuellen Stressforschung. Münster: Lit Verlag.
- Wanhoff, Th. (2011): Wa(h)re Freunde. Wie sich unsere Beziehungen in sozialen Online-Netzwerken verändern. Heidelberg: Spektrum.
- Zywica J. / Danowski, J. (2008): The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook™ and Offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks. In: *Journal of Computer-Mediated Communication*. 14. Jg., H. a, S. 1-34. Verfügbar unter: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x/pdf> [19.09.2011].

## 5.1 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Brücke zwischen zwei sozialen Netzwerken .....	17
Abbildung 2: News Feed .....	21
Abbildung 3: Facebook-Share macht die Plattform nahezu allgegenwärtig und scheint die eigenen Daten im Internet überall hin mitzunehmen.....	21
Abbildung 4: Darstellung des Aufrufs im News Feed .....	26
Abbildung 5: Geschlechterverteilung der Stichprobe .....	29
Abbildung 6: Altersgruppen, die erreicht werden konnten .....	30
Abbildung 7: Angaben zum Familienstand .....	30
Abbildung 8: Verteilung der Berufsgruppen .....	31
Abbildung 9: Funktionen bei Facebook .....	31
Abbildung 10: Durchschnittszeit bei Facebook .....	32
Abbildung 11: Freunde bei Facebook .....	32
Abbildung 12: Freunde, mit denen man auch außerhalb von Facebook in Kontakt steht .....	33
Abbildung 13: Bekannte, die man schon einmal irgendwo getroffen hat .....	34
Abbildung 14: Durchschnittswerte zu den Interessen der Facebooknutzer .....	34
Abbildung 15: Ablenkung bei Facebook als Vermeidungsstrategie .....	36
Abbildung 16: Suche nach sozialer Unterstützung bei Facebook (problemorientiert) ..	36
Abbildung 17: Suche nach sozialer Unterstützung (emotionsorientiert).....	37
Abbildung 18: Aggressiv-antisoziales Coping bei Facebook .....	38
Abbildung 19: Facebook - Ressource oder Stressor? .....	39
Abbildung 20: Facebooks Rolle bei der Stressbewältigung .....	40
Abbildung 21: Weak ties bei Facebook.....	41
Abbildung 24: Rückzug aus dem sozialen Netzwerk bei Stress .....	41

## 5.2 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Nutzungsintensität von sozialen Netzwerken.....	14
Tabelle 2: Positive Erfahrungen in sozialen Netzwerken.....	14
Tabelle 3: Freunde bei Facebook.....	33
Tabelle 4: Nutzerverhalten bei Stress.....	35
Tabelle 5: Facebook als Ressource bei Stress? .....	38

## 6. Anhang

### Kommentare aus dem offenen Textfeld<sup>24</sup>

- „Interessantes Thema, das viele Jugendliche gerade in Klausurphasen betrifft!“

- „Ich denke, dass sich FB nicht wirklich stressmindernd auswirkt. Man entflieht dem Stress eine Zeit lang, was einem womöglich hilft sich eine Weile zu entspannen. Wenn man sich jedoch wieder von FB abwendet, dann hat man denselben Stress wie zuvor auch.“

<sup>24</sup> Die Kommentare wurden 1:1 übernommen und sind durch Internetsprache und -orthographie charakterisiert, die der Authentizität wegen nicht verändert wurden.

- „Ich nutze facebook in erster Linie, weil der Großteil meiner Freunde bei facebook ist. Vorher war ich bei studivz, aber viele sind gewechselt und da ich nicht auf 2 Plattformen sein wollte habe ich mich für die entschieden, bei der ich mehr Kontakte habe die mir wichtig sind. Dazu gab es keine Frage.... Außerdem spiele ich überhaupt nicht und ich habe nur Freunde, die ich kenne (eine Ausnahme ist, dass ich über ein Babyforum jemanden kennengelernt habe, den ich noch nicht persönlich treffen konnte - ist aber in Planung). Ich freunde mich auch nicht mit jedem auf facebook an, da mir meine Privatsphäre sehr wichtig ist und auch wenn ehemalige Schulkameraden mit mir befreundet sein wollen bestätige ich dies nur, wenn ich sie auch mag. Zuletzt ist zu sagen, dass ich hier ausschließlich von Prüfungsstress ausgegangen bin. Ich teile wenn überhaupt meinen engsten Freunde meine persönlichen Probleme mit und dies nur persönlich. Ernsthafte Probleme gehören meiner Meinung nach nicht auf in ein soziales Netzwerk...“

- „Meiner Ansicht nach schiebt Facebook lediglich auf - ich beschäftige mich unter Zeitdruck oder im Stress tatsächlich eher mit Facebook, als sonst. Ausnahme: Büro. Neun Stunden auf dem Schreibtischstuhl und manchmal nichts zu tun. Aus Langeweile rufe ich Facebook auf. Das kann aber genauso gut SpiegelOnline oder ähnliches sein. Mit Nachrichten befasse ich mich unter Stress allerdings eher weniger.“

- „Stress vergessen, durch Erinnerung auf Fotos Stress abgemildert, durch alte Freunde, die man findet wird danach noch stressiger, da man Zeit verschwendet hat - vor allem für sinnloses“

- „Meiner Meinung nach, löst Facebook nicht den Stress, sondern schiebt ihn auf, während man sich in die virtuelle Welt "schmeißt". Außerdem ist es eher ein Mittel der Entspannung um in einer stressigen Situation einen kurzen Moment lang nichts zu tun. Manche lesen Zeitung und trinken eine Tasse Kaffee, die jüngere Generation wiederum schaut sich auf Facebook Fotos, Blogs und News-Einträge an, mit einem Pappbecher Kaffee vor der Nase. Generation 2.0 -> Stressbewältigung 2.0!“

- „Ich baue zwar Stress bei FB ab, aber gleichzeitig baut sich neuer Stress auf, weil ich genau weiß, dass das wertlose Prokrastination ist und ich ärgere mich in solchen Zeiten extrem, dass ich trotzdem bei FB rumgucke und habe ein schlechtes Gewissen. Vielleicht könntest du den Aspekt der Prokrastination auch mal betrachten. Einige putzen dann die Wohnung, andere surfen bei FB. Ich habe jetzt noch in der "Zeit" vom 7.Juli 2011, S. 69 in einem Interview mit einer Psychotherapeutin (Anna Höcker, Uni Münster) gelesen, dass circa 10% aller Studierenden unter Prokrastination leiden. Vielleicht wäre es unter dem Gesichtspunkt bei der Frage nach dem Beruf auch noch beachtenswert, ob die befragte Person mal studiert hat. Ich habe zum Beispiel als Beruf Angestellter/Beamter angegeben, aber habe vorher studiert. Angeblich ist das Problem unter Studenten und Freiberuflern am weitesten verbreitet. Vielleicht kannst du ja was damit anfangen. Viel Erfolg bei der Thesis!“

- „Wenn ich eine stressige Phase habe, stresst mich Facebook sogar noch mehr, weil man sich dann damit auseinandersetzen muss, Nachrichten zu beantworten, auf Chat-Nachrichten zu antworten oder sich sonstwie bei Freunden zu melden, wozu man eigentlich keine Zeit hat. Deshalb finde ich es angenehmer, in stressigen Zeiten so wenig wie möglich bei Facebook zu sein.“

- „Ich finde, dass Besuche bei Facebook, den Stress eher mehren als lindern. Ich fühle mich nach solchen Besuchen immer schlecht, weil ich dort meine Zeit verschwendet habe und sie nicht genutzt habe, um die Dinge zu erledigen, die mich unter Druck setzen.“
  
- „Ich beabsichtige, weniger Zeit in "facebook" zu verbringen, um mehr Zeit für mich selbst zu haben!“
  
- „[...]mir fällt da nur noch das Thema "Mobbing" ein. Ob jemand in der Schule, in der Öffentlichkeit oder gar bei Facebook selbst unter Mobbing leidet, wäre ja vielleicht auch wissenswert. Denke das ist eine große Stressquelle. Viele Leute haben ja nicht bloß den Alltagsstress zu bewältigen [...].“
  
- „Facebook ist das Schlimmste, was einem in einer Stresssituation passieren kann! Man lenkt sich mit irgendeinem unnötigen Scheiß ab, ohne dass man Probleme wirklich anpackt - es ist einfach nur kontraproduktiv!!!“
  
- „Ablenkungspotential des Internets, Facebook. Verdrängungsmechanismen werden bei mir angesprochen“
  
- „Ich vermute, dass Stress im Grunde durch solche sozialen Netzwerke nur noch schlimmer werden kann, da die Ablenkung gravierend und Zeitraubend sein kann. Gerade für gestresste Personen ist es so möglich, sich noch mehr von seiner tatsächlichen sozialen Umgebung abzuschotten, sodass dann ggf. sogar Depressionen verstärkt werden. Facebook machte gerade in solchen Phasen in gewisser Weise abhängig.“