

DIPLOMA HOCHSCHULE
Private Fachhochschule Nordhessen

**Studiengang Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und
Psychologisches Empowerment**

MASTER-THESIS

**Untersuchung des Einflusses von Persönlichkeit, Empowerment und
Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung bei Erwachsenen**

**Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Science
(M.Sc.)**

vorgelegt von: **Jana Deininger**
 Matrikelnummer 140254986
 Studienzentrum online

Bearbeitungszeitraum: **16.03.2024 - 15.06.2024**

Abgabe am: **15.06.2024**

Betreuer*in: **Silvia Gurdan**

Danksagung

Ich möchte meine aufrichtige Dankbarkeit gegenüber den Personen zum Ausdruck bringen, die mich während meiner Masterarbeit unglaublich unterstützt haben.

Marco möchte ich für seine bedingungslose Liebe und Unterstützung danken. Du hast mir stets den Rücken gestärkt und an mich geglaubt, was mir die Kraft gegeben hat, diese Herausforderung anzunehmen und zu meistern. Vielen Dank für deine unermüdliche Unterstützung, Ermutigungen und dein Verständnis in allen Phasen dieses Prozesses. Deine Präsenz und Unterstützung haben einen großen Unterschied gemacht. Ein besonderer Dank gebührt auch Parmida, die mich im gesamten Prozess der Masterarbeit mit Rat und Tat unterstützt hat. Deine fachliche Expertise und deine ermutigenden Worte haben mir geholfen, mich in diesem komplexen Thema zurechtzufinden und meine Forschung voranzutreiben. Ebenfalls möchte ich meiner Familie danken, die mir stets den Rücken gestärkt und mich in meinem akademischen Werdegang unermüdlich unterstützt haben. Eure Liebe, Geduld und euer Glaube an mich haben mir die Kraft gegeben, diese Herausforderung zu meistern. Ohne euch wäre dies nicht möglich gewesen. Vielen Dank für alles. Meiner Betreuerin Frau Gurdan möchte ich für ihre wertvollen Ratschläge, ihre konstruktive Kritik und ihre Geduld danken.

Ich bin zutiefst dankbar für die Unterstützung und Ermutigung, die ich während meiner Masterarbeit erfahren durfte. Ohne das Vertrauen, die Geduld und die Hilfe dieser Menschen wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen.

Inhaltsverzeichnis

Gender Erklärung	5
Abkürzungsverzeichnis	6
Abbildungsverzeichnis	7
Tabellenverzeichnis	8
Symbolverzeichnis.....	9
Zusammenfassung	10
1 Einleitung.....	11
2 Theoretischer Hintergrund und aktueller Forschungsstand	13
2.1 Computerspiele und die Computerspielnutzung.....	13
2.1.1 <i>Uses-and-Gratification-Ansatz: Motive der Nutzung eines Mediums</i>	14
2.2 Die problematische und abhängige Computerspielnutzung	15
2.2.1 <i>Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution Modell</i>	18
2.2.2 <i>Integrative ätiologische Modell zur Computerspielabhängigkeit</i>	20
2.3 Persönlichkeit.....	22
2.3.1 <i>Das Fünf-Faktoren-Modell</i>	24
2.4 Das Modell der vielschichtigen Persönlichkeit	25
2.4.1 <i>Extraversion und Introversion</i>	26
2.4.2 <i>Resilienz und Sensitivität</i>	29
2.4.3 <i>Selbstvertrauen und Selbstreflexion</i>	34
2.5 Salutogenese	37
2.6 Psychologisches Empowerment	38
2.7 Lebenszufriedenheit.....	43
2.8 Fragestellung und Hypothesen.....	44
3 Methodik.....	49
3.1 Untersuchungsdesign.....	49
3.2 Stichprobe	49
3.3 Messinstrumente	50
3.3.1 <i>Complex Personality Inventory (CPII3)</i>	50

3.3.2	<i>STARC-5 Fragebogen für Empowerment und Resilienz</i>	53
3.3.3	<i>Skala zum Computerspielverhalten bei Erwachsenen (CSVe-Skala)</i>	54
3.3.4	<i>Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	55
3.4	Durchführung.....	55
3.5	Statistische Datenanalyse.....	56
4	Ergebnisse.....	60
4.1	Deskriptive Ergebnisse	60
4.2	Inferenzstatistische Ergebnisse	66
4.2.1	<i>Ergebnisse der Hypothese 1</i>	66
4.2.2	<i>Ergebnisse der Hypothese 2</i>	67
4.2.3	<i>Ergebnisse der Hypothese 3</i>	68
4.2.4	<i>Ergebnisse der Hypothese 4</i>	69
4.2.5	<i>Ergebnisse der Hypothese 5</i>	70
5	Diskussion.....	73
5.1	Interpretation der Ergebnisse von H1	73
5.2	Interpretation der Ergebnisse von H2	76
5.3	Interpretation der Ergebnisse von H3	80
5.4	Interpretation der Ergebnisse von H4	83
5.5	Interpretation der Ergebnisse von H5	86
5.6	Forschungsfragen.....	88
5.7	Theoretische und praktische Implikationen	89
5.8	Limitationen.....	91
6	Fazit und Ausblick.....	95
	Literaturverzeichnis	97
	Anhangsverzeichnis.....	110
	Anhang.....	111
	Selbstständigkeitserklärung	132

Gender Erklärung

In der vorliegenden Arbeit sind alle personenbezogenen Daten genderneutral zu verstehen.

Abkürzungsverzeichnis

Big-Five	Fünf-Faktoren-Modell
CPI13	Complex Personality Inventory
CSVe-Skala	Skala zum Computerspielverhalten bei Erwachsenen
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders der 5. Auflage
ICD-11	Internationalen statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme
I-PACE	Interaktion of Person Affect Cognition Execution
MAR	missing at random
OCEAN	Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism
OMPRIS	Onlinebasiertes Motivationsprogramm zur Reduktion des problematischen Medienkonsums und Förderung der Behandlungsmotivation bei Menschen mit Computerspielabhängigkeit und Internetsucht
STAR-5	Fragebogen zur Erhebung von Empowerment-Erleben und Resilienz
UAG.....	Uses-and-Gratification

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. I-PACE-Modell	19
Abbildung 2. Die Altersverteilung	60
Abbildung 3. Computerspielnutzung in Abhängigkeit von dem Geschlecht	62
Abbildung 4. Übersicht der Onlineangebote in Abhängigkeit des Geschlechts.....	63
Abbildung 5. Genutzte Computerspiele in Abhängigkeit des Geschlechtes	64
Abbildung 6. Verteilung der Nutzungshäufigkeit	65
Abbildung 7. Verteilung der Nutzungsdauer.....	65
Abbildung 8. Nebenergebnis der Hypothese 5. Eine Mediatoranalyse zur Lebenszufriedenheit.....	72
Abbildung 9. Explorative Mediationsanalyse im Rahmen der Hypothese 3 und 4.....	113

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Uses-and-Gratification-Ansatz: Motive der Nutzung eines Mediums	15
Tabelle 2. OCEAN Modell.....	24
Tabelle 3. Eigenschaften und komplementäre Eigenschaften des CPI13	51
Tabelle 4. Überblick der Cluster.....	52
Tabelle 5. Dimensionen des STARC-5	53
Tabelle 6. Multiple Regressionsanalyse der Hypothese 1	67
Tabelle 7. Multiple Regressionsanalyse der Hypothese 2	68
Tabelle 8. Mittelwerte der Clustermerkmale Introversion und Extraversion	69
Tabelle 9. Multiple Regressionsanalyse der Hypothese 4	70
Tabelle 10. Einfache Lineare Regression der Hypothese 5	71
Tabelle 11. Auswertungsschema des CSVe	130

Symbolverzeichnis

N	Stichprobengröße
n	Teilstichprobengröße
M	Mittelwert
SD	Standardabweichung
SE	Standardfehler
R	Spannweite
r	Korrelationskoeffizienten
p	Signifikanzniveau
α	Cronbachs Alpha
F	F-Test
H	Kruskal-Wallis
R^2	Korrigiertes R-Quadrat
b	nicht-standardisierter Regressionskoeffizient
c	direkter Effekt (Mediatoranalyse)
c'	direkter Effekt (Mediatoranalyse)
KI	Konfidenzintervall
VIF	Variance Inflation Factor
UG	Untergrenze
OG	Obergrenze

Zusammenfassung

Die zunehmende Verbreitung von Computerspielen hat Bedenken hinsichtlich der potenziellen Entwicklung problematischer Computerspielnutzung aufgeworfen (BfArM, 2023; Der Beauftragung der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, o. J.), während gleichzeitig Studien positive therapeutische Effekte von Computerspielen aufzeigen (Bohr et al., 2023). Das Ziel dieser Forschung ist es, den Einfluss von Persönlichkeitsmerkmale, dem Empowerment-Erleben und Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung zu betrachten und gegebenenfalls protektive Faktoren für eine problematische Computerspielnutzung zu identifizieren. Diese Thesen ermöglicht einen Einblick in neue Präventionsmöglichkeiten bei der Computerspielnutzung.

Für die Erhebung wurde eine Online-Befragung vom 7. April 2024 bis zum 5. Mai 2024 durchgeführt. Die Stichprobe bestand aus 146 Teilnehmern mit Computerspielerfahrungen. Die Befragung umfasste Fragebögen für die Erhebung von Persönlichkeitsmerkmalen (Selbstvertrauen, Resilienz, Introversion, Extraversion, Sensitivität und Selbstreflexion), Empowerment und Lebenszufriedenheit sowie dem Ausmaß der Computerspielnutzung. Die Daten wurden vorwiegend mit Regressionsanalysen und mit einer ANOVA ausgewertet, um die Zusammenhänge zwischen den genannten Variablen und der Computerspielnutzung zu untersuchen.

Hohes Selbstvertrauen, hoher Resilienz, das Empowerment-Erleben -operationalisiert durch Optimismus und Problemlösekompetenz- und die Lebenszufriedenheit zeigen einen signifikanten Einfluss auf eine verringerte Computerspielnutzung. Im Gegensatz dazu zeigen die Merkmale Introversion, Extraversion, geringe Sensitivität und hohe Selbstreflexion keinen signifikanten Einfluss auf die Computerspielnutzung.

Die Ergebnisse dieser Arbeit bestätigen und erweitern bestehende Studien zur Computerspielnutzung, insbesondere im Erwachsenenalter. Die nicht signifikanten Zusammenhänge von Introversion, Extraversion und Selbstreflexion widersprechen teilweise der bisherigen Forschung und bedürfen weiterer Untersuchung. Zukünftige Studien sollten die Rolle der Sensitivität genauer analysieren und das fluide Selbstkonzept als möglichen Einflussfaktor berücksichtigen.

1 Einleitung

Die Verbreitung der Computernutzung sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Insbesondere das Spielen von Computerspielen, unabhängig davon, ob diese selbst gespielt oder auf Plattformen wie Twitch gestreamt werden, hat sich zu einer weit verbreiteten Freizeitbeschäftigung vor allem unter Jugendlichen entwickelt (Der Beauftragung der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, o. J.; Twitch.tv, 2024). Die fortschreitende Digitalisierung und ihre vielfältigen Möglichkeiten haben jedoch auch Bedenken hinsichtlich der potenziellen Entwicklung von Störungen wie die der Computerspielabhängigkeit in der Gesellschaft aufgeworfen (BfArM, 2023, S. 11; Marchica et al., 2021; Ropovik et al., 2023). Es existieren Studien, die Computerspiele als Therapieoption für Depressionen betrachten und positive Effekte aufzeigen (Bohr et al., 2023). Gleichzeitig gibt es eine wachsende Zahl von E-Sportlern, die ihren Lebensunterhalt durch das Spielen von Computerspielen verdienen (Chung et al., 2019). In diesem Kontext wird deutlich, dass Schutzfaktoren eine entscheidende Rolle spielen, um exzessive Computerspielnutzung zu verhindern (De La Fuente et al., 2021; Warburton et al., 2022). Während Computerspiele exzessiv und problematisch genutzt werden können, wird gleichzeitig ihre potenzielle therapeutische Rolle diskutiert (Bohr et al., 2023; Dieris-Hirche et al., 2021). Die Herausforderung besteht darin, den schmalen Grat zwischen übermäßiger Nutzung und therapeutischem Nutzen zu identifizieren und präventive Maßnahmen zu entwickeln.

Die Betonung des Empowerments in diesem Kontext stellt eine bedeutende und interessante Erweiterung der Erforschung von Protektiven Faktoren dar. Empowerment bezieht sich auf die Stärkung von Individuen, um Kontrolle über ihr eigenes Leben zu erlangen und ihre Fähigkeiten und Ressourcen zu nutzen (Armbruster et al., 2015; Nia et al., 2022). In Bezug auf die Computerspielnutzung eröffnet die Integration des Empowerment-Konzepts neue Perspektiven. Durch die Berücksichtigung des Empowerments wird der Fokus auf die Stärkung von Individuen gelegt, um aktiv und selbstbestimmt mit ihrer Spielnutzung umzugehen. Empowerment kann als ein Schlüsselfaktor dienen, um eine positive Computerspielnutzung zu fördern. Indem Menschen befähigt werden, bewusste Entscheidungen über ihre Spielnutzung zu treffen, kann die Entstehung von problematischer Computerspielnutzung möglicherweise vorgebeugt werden (Armbruster et al., 2015; Heidari

et al., 2020; Nia et al., 2022; Sambale, 2005). Als weiterer protektiver Faktor dient die Untersuchung der Lebenszufriedenheit und meint die subjektive Bewertung hinsichtlich des eigenen Lebens durch eine Person. Personen mit hoher Lebenszufriedenheit fühlen sich im Allgemeinen Zufrieden und erfüllt in unterschiedlichen Lebensbereichen (Asendorpf, 2021; Cudo et al., 2020; Phan et al., 2019). Zusätzlich ist die Berücksichtigung der Persönlichkeit in Studien zur problematischen Computerspielnutzung von essenzieller Bedeutung, obwohl bereits zahlreiche Untersuchungen zu diesem Thema existieren (Rathakrishnan et al., 2023; Wartberg et al., 2023). Die Persönlichkeit eines Individuums beeinflusst maßgeblich seine Einstellungen, Verhaltensweisen und die Art und Weise, wie es mit verschiedenen Lebensaspekten interagiert (Neyer & Asendorpf, 2018). Im Kontext von Computerspielen können spezifische Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle dabei spielen, ob eine Person anfälliger für eine übermäßige Computerspielnutzung ist oder ob diese Persönlichkeitsmerkmale als protektiver Faktor fungieren (Rathakrishnan et al., 2023; Wartberg et al., 2023). Ein tieferes Verständnis dieser Merkmale ermöglicht es, gezieltere präventive Maßnahmen zu entwickeln und Interventionen zu gestalten. Durch die Einbeziehung der Persönlichkeit in Forschungsansätze können individuelle Bedürfnisse (Stodt et al., 2018) und Anfälligkeiten besser verstanden werden, was wiederum dazu beiträgt, maßgeschneiderte Strategien zur Prävention und Behandlung von problematischer Computerspielnutzung zu entwickeln. Diese Untersuchung ermöglicht einen differenzierteren Blick auf den Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen, Empowerment-Erleben—operationalisiert durch Optimismus und Problemlösekompetenz-, und der Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung. Die Fokussierung auf die schützenden Elemente der Konstrukte dient dazu, eine Distanz zur defizitorientierten Herangehensweise zu schaffen (Sambale, 2005) und den Blick auf protektive Faktoren zu lenken, anstatt sich ausschließlich auf Risikofaktoren zu konzentrieren. Diese ganzheitliche Betrachtung trägt dazu bei, die Vielschichtigkeit des Phänomens zu verstehen und somit protektive Faktoren für einen gesunden Umgang mit beizutragen. Diese Thesis beginnt im ersten Abschnitt mit dem theoretischen und empirischen Hintergrund der relevanten Konstrukte und endet mit den Hypothesen dieser Forschung. Anschließend wird die Methodik beleuchtet und die Ergebnisse sowie die Diskussion findet ihren Platz. Abgeschlossen wird diese Thesis mit einem Fazit und dem Ausblick.

2 Theoretischer Hintergrund und aktueller Forschungsstand

In diesem Kapitel werden theoretische Grundannahmen zu den Konstrukten der Persönlichkeit, der Lebenszufriedenheit, der Computerspielabhängigkeit und des Empowerments beschrieben und ausgewählte Modelle vorgestellt. Ergänzt wird dies mit der dazugehörigen, aktuellen Forschungslage.

2.1 Computerspiele und die Computerspielnutzung

Computerspiele sind Programme, welche auf dem Computer oder PC verwendet werden können. Es ermöglicht einen oder mehrere Nutzer ein interaktives Spiel unterschiedlichster Art zu steuern. Diese Spiele können Online,- oder Offline gespielt werden und sind für Menschen sehr leicht zugänglich (BfArM, 2023; Schuhler et al., 2012; Uni-Linz, o. J.). Neben einer stabilen Internetverbindung, die heutzutage kostengünstig erhältlich sind, benötigen die Interessierten lediglich einen Computer der Leistungsstark genug ist, für die Spiele, die sie interessieren (Batthyány & Pritz, 2009). Ebenso die Kosten der Anschaffung eines Computerspiels oder das Abschließen eines Abos im Rahmen von einigen Online-Spielen wie z.B World of Warcraft, ermöglicht überschaubare Kosten im Rahmen einer Freizeitaktivität allein oder mit anderen Spielern (Battle.net, 2024). Computerspiele können von zuhause aus gespielt werden und beinhalten keine Einschränkungen durch Öffnungszeiten, Feiertage, schlechtes Wetter, Erkrankungen von Freunden oder ähnliches (Batthyány & Pritz, 2009). Die umfangreichen Möglichkeiten der Nutzung und die leichten Zugangsmöglichkeiten verursachen einen enormen Zuwachs an Nutzern von Computerspielern und einen Zugewinn in einigen Lebensbereichen (ARD/ZDF-Onlinestudie, 2020; BZgA, 2020). Die Förderung der sozialen und kognitiven Entwicklung, Verbesserung der Hand-Augen-Koordination und visuomotorische Fähigkeiten Widerstandsfähigkeit gegen Ablenkung, Sensibilität für Informationen im peripheren Blickfeld und die Fähigkeit, kurz präsentierte Objekte zu zählen, im Vergleich zu Nicht-Spielern (Rathakrishnan et al., 2023). Die Kommunikation mit unterschiedlichen Menschen mit ähnlichen Interessensbereichen (BZgA, 2020), das Streamen von Spielen auf Plattformen wie Twitch, um Geld zu verdienen (Twitch.tv, 2024), Spiele die direkten sportlichen Aktivitäten ermöglichen wie Wii Fit (Nintendo, 2008). Weltweit nehmen hundert Millionen Spieler an E-Sport Veranstaltungen teil. League of Legends besaß bis 2017, 100

Millionen Spieler. Ebenfalls lassen sich hundert Millionen Zuschauer bei E-Sport Veranstaltungen festmachen. Die Preisgelder bei E-Sport belaufen sich auf bis zu 26 Millionen US-Dollar und sind somit ein attraktiver Anreiz für alle Computerspiel-Interessierte (Chung et al., 2019). Ebenfalls attraktiv sind Serious Games, welche nicht ausschließlich der Unterhaltung dienen, sondern Inhalte vermitteln und Aufmerksamkeit schaffen (Grüling et al., o. J.). Diese Art von Spielen sollte nicht langweilig oder überfordernd sein (Grüling et al., o. J.). Die Nutzung Serious-Games erfährt immer mehr Zuwachs in der Psychotherapie und zur Behandlung von Depressionen (Bohr et al., 2023). Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren verbringen im Durchschnitt 22.8 Stunden im Internet, junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren im Durchschnitt 23.6 Stunden. Davon nutzen 22.3 Prozent der 18 bis 25 Jährigen und 37.1 Prozent der 12 bis 17 Jährigen Computerspiele (BZgA, 2020). Insgesamt 72 Prozent der Erwachsenen nutzen in Deutschland täglich das Internet (ARD/ZDF-Onlinestudie, 2020).

2.1.1 Uses-and-Gratification-Ansatz: Motive der Nutzung eines Mediums

Der Uses-and-Gratification-Ansatz (UAG) befasst sich mit der Frage, welche Bedürfnisse durch die Nutzung bestimmter Medien befriedigt werden sollen und welche Motive dafür ausschlaggebend sind. Ursprünglich von Elihu Katz und Paul Lazarsfeld in den 1950er Jahren entwickelt, wurde der Ansatz später von Katz, Blumler und Gurevich (1974) weiter ausgearbeitet. Der UAG-Ansatz basiert auf der Annahme, dass Menschen ihre Medienauswahl aufgrund ihrer eigenen Bedürfnisse und Erwartungen treffen und dass sie aktiv und zielgerichtet bestimmte Medien nutzen. Eine zentrale Annahme des UAG-Ansatzes ist, dass Personen nicht passiv von Medieninhalten beeinflusst werden, sondern dass sie die Medien aktiv nutzen, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen. Dies steht im Gegensatz zu früheren Ansätzen, die davon ausgingen, dass Medien Personen beeinflussen und kontrollieren. Der UAG-Ansatz unterscheidet vier zentrale Motive (Stodt et al., 2018), welche in Tabelle 1 ersichtlich sind.

Tabelle 1

Uses-and-Gratification-Ansatz: Motive der Nutzung eines Mediums

1.	Bedürfnis nach Unterhaltung
2.	Bedürfnis nach Information
3.	Bedürfnis nach persönlicher Identifikation
4.	Bedürfnis nach Integration und sozialer Interaktion

Anmerkungen. vgl. Aelker, 2008; Brandtzäg & Heim, 2009 aus dem Buch von Stodt et al. (2018)

Innerhalb der Forschung zum UAG-Ansatz konnte festgestellt werden, dass die Motive der Mediennutzung eine hohe Diversität aufweisen und im Zeitverlauf einer Veränderung unterliegen können. Der UAG-Ansatz erlaubt einen wichtigen Einblick in die Motive und Erwartungen, die Menschen dazu veranlassen, bestimmte Medien zu nutzen. Der Ansatz verdeutlicht, dass Individuen aktiv Medien auswählen, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Dies kann sowohl Unterhaltung, Information, persönliche Identität als auch soziale Interaktion umfassen (Stodt et al., 2018).

2.2 Die problematische und abhängige Computerspielnutzung

Wie bereits im vorangegangenen Abschnitt dargelegt, lässt sich aus dem UAG-Ansatz ableiten, dass der Mediennutzung unterschiedliche Bedürfnisse zugrunde liegen (Stodt et al., 2018). In der wissenschaftlichen Literatur wird darauf verwiesen, dass das Streben nach sozialer Anerkennung, beruflichem Erfolg oder Realitätsflucht zu einem Konsum von Online-Inhalten und Videospielen führen kann (Batthyány & Pritz, 2009; Chung et al., 2019; Puhm & Strizek, 2016; Stodt et al., 2018). Durch die Differenzierung der zugrunde liegenden Bedürfnisse lassen sich die komplexen Ursachen und Erscheinungsformen von Internet- und Computerspielsucht besser nachvollziehen (Stodt et al., 2018). Betrachtet man die meistgespielten Genres, so ergibt sich ein breites Spektrum von Präferenzen unter den SpielerInnen. Verschiedene Genres, darunter Action, Strategie, Rollenspiele und Sportspiele, haben unterschiedliche Anziehungskräfte und bieten vielfältige Erfahrungen (Lee et al., 2017; Liao et al., 2023; Rathakrishnan et al., 2023; Ropovik et

al., 2023). In der Literatur finden sich eine Vielzahl von theoretischen Modellen, die die Frage der Entstehung einer problematischen oder exzessiven Nutzung behandeln und einen Einblick in die Thematik bieten (Batthyány & Pritz, 2009; Stodt et al., 2018).

Die Mehrheit der Bevölkerung zeigt keine signifikanten Probleme im Zusammenhang mit der Internetnutzung und der Computerspielnutzung. Die Prävalenz der Computerspielabhängigkeit liegt bei 3.05 %. Für Männer lässt sich eine höhere Prävalenzschätzung im Verhältnis von 2.5 zu 1 gegenüber Frauen feststellen (Wölfling, 2021). Jedoch zeigen einige Studien, dass 46% der Computerspieler weiblich sind (Entertainment Software Association, 2019). Frauen mit einer Diagnose der Computerspielabhängigkeit bleiben nach ersten Studienergebnissen vermutlich durch das vorliegend weiterer psychischer Störungen am Anfang der Behandlung unentdeckt (Universitätsmedizin.mainz, 2019). Infolge der zunehmenden Relevanz von Computerspielen sowie der steigenden Prävalenz von Personen mit einer Problematik im Umgang mit Computerspielen erfolgte am 1. Januar 2022 die Aufnahme der Computerspielabhängigkeit in das ICD-11 und ermöglichte somit eine anerkannte Behandlung über die Krankenkassen und die Rentenversicherung (BfArM, 2023). Marchica et. al. (2021) zeigte in seiner Studie auf, dass eine hohe Komorbidität von Depression, Angststörungen, Schlafstörungen, erhöhter Substanzgebrauch und Aggression mit der Diagnose der Computerspielabhängigkeit in Verbindung steht. Ebenso die Diagnose der sozialen Ängstlichkeit und ADHS sind in diesem Zusammenhang häufig zu verzeichnen (Ropovik et al., 2023). In der Studie von Ropovik et al. (2023) konnte ebenfalls festgestellt werden, dass eine Computerspielabhängigkeit häufig mit Eigenschaften wie geringem Selbstwertgefühl, Einsamkeit und einer erhöhten Wahrnehmung von Stress in Verbindung steht.

Die Erkenntnis, dass Computerspielabhängigkeit ein ernstzunehmendes Problem darstellt, das mit gravierenden Folgen verbunden ist, hat zu einer Intensivierung der Forschungsaktivitäten im Bereich der Behandlungsansätze geführt. „Das Onlinebasiertes Motivationsprogramm zur Reduktion des problematischen Medienkonsums und Förderung der Behandlungsmotivation bei Menschen mit Computerspielabhängigkeit und Internetsucht“ (OMPRIS) (Dieris-Hirche et al., 2021) stellt eine der ersten Online-Webcam-basierten Interventionen dar, an der Betroffene aus ganz Deutschland teilnehmen konnten. Die Intervention basiert auf einem kombinierten Behandlungsprogramm, das

hauptsächlich auf der motivationalen Gesprächsführung basiert. Diese Intervention hat sich als wirksam erwiesen, um das Gesundheitsverhalten bei Suchterkrankungen zu verbessern. Das Behandlungskonzept von OMPRIS integriert ebenfalls Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie, Suchttherapie, Medienbildung sowie Sozialberatung (Dieris-Hirche et al., 2021).

Die Einführung der Internationalen statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-11), die am 1. Januar 2022 in Kraft getreten ist, markiert einen bedeutenden Fortschritt in der Anerkennung und Klassifizierung von Verhaltensstörungen im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien. Besonders relevant sind die neu eingeführten Diagnosen "Gaming Disorder" (Computerspielabhängigkeit oder abhängiges Computerspielen) mit der ICD-11-Codierung 6C51 sowie *Hazardous Gaming* (riskantes Computerspielen) mit dem Code QE22 (BfArM, 2023). Beim abhängigen Computerspielen handelt es sich um eine stoffungebundene Suchterkrankung (BZgA, 2020). Das abhängige Computerspielen nach ICD-11 liegt vor, wenn über einen Zeitraum von zwölf Monaten bestimmte Kriterien erfüllt sind. Im ICD-11 nach der BfArM (2023) gibt es drei Hauptkriterien:

1. **Kontrollverlust über das Spielverhalten.** Hiermit ist der Verlust der Kontrolle über den Beginn, die Häufigkeit, die Intensität, die Dauer, die Beendigung und den Kontext gemeint.
2. **Wachsende Bedeutung des Spielens über andere Interessen und Aktivitäten hinaus.** Das Spielen hat zunehmende Priorität, sodass täglichen Aktivitäten oder Interessen nicht mehr oder erst nach dem Spielen durchgeführt werden. Welche langfristig zu negativen Konsequenzen führen kann.
3. **Weiterspielen trotz negativer Konsequenzen.** Hiermit sind z. B. Auftreten von gesundheitlichen Problemen, Soziale Isolation, Berufliche Konsequenzen bis hin zu einer Kündigung und finanzielle Probleme gemeint (BfArM, 2023).

Das ICD-11 betont, dass Videospiele sowohl online als auch offline gespielt werden können, kontinuierlich oder episodisch, und zu erheblichem Stress oder Beeinträchtigungen in verschiedenen Lebensbereichen führen können. Eine wichtige Ergänzung ist auch die Diagnose *Hazardous Gaming*, welche riskantes Computerspielen beschreibt. Dies bezieht

sich auf ein Spielverhalten, dass das Risiko schädlicher physischer oder psychischer Folgen für die spielende Person oder andere erhöht. Dies kann durch Spielhäufigkeit, Spieldauer, Vernachlässigung anderer Aktivitäten oder Risiken im Spiel selbst und seinem Kontext entstehen. Die Bedeutung dieser neuen Klassifikationen liegt in der Schaffung einer Grundlage für die bessere Versorgung und Behandlung von Betroffenen. Die Anerkennung von Computerspielabhängigkeit als diagnostizierbare Störungsbilder ermöglicht Ärzten und Psychotherapeuten offiziell, diese Erkrankungen zu behandeln und abzurechnen. Diese Fortschritte bieten nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige und Behandelnde eine Form der Handlungssicherheit und schaffen eine Grundlage für weiterführende Forschung und therapeutische Ansätze (BfArM, 2023).

Angesichts neuer beruflicher Perspektiven im Bereich des E-Sports oder als Content Creator auf Plattformen wie Twitch und YouTube entwickeln viele Jugendliche Karrierewünsche, die eine Zunahme der Spielzeiten nach sich ziehen können. Insbesondere die Aussichten auf eine Karriere im E-Sport oder als Content Creator können ein verstärktes Engagement in Videospielen zur Folge haben, wobei Jugendliche zunehmend dem Reiz dieser digitalen Plattformen verfallen (Chung et al., 2019; Twitch.tv, 2024; Youtube, 2024). Die COVID-19-Pandemie hat durch die Einschränkungen alternativer Freizeitgestaltungen zu einem verstärkten Spielkonsum beigetragen. Die erzwungene soziale Distanzierung und die Beschränkung herkömmlicher Freizeitaktivitäten haben dazu geführt, dass Menschen vermehrt auf digitale Unterhaltungsmedien, darunter auch Videospiele, zurückgegriffen haben (Rabe, 2024).

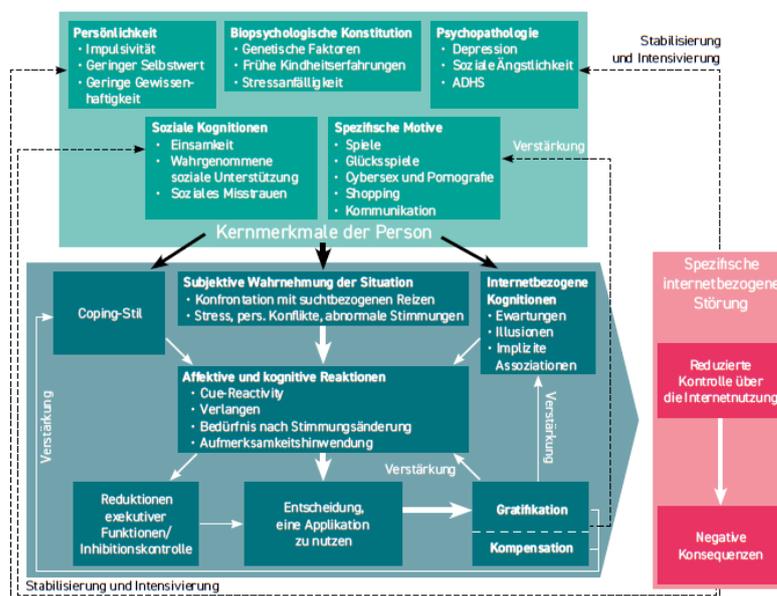
2.2.1 Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution Modell

Das Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) von Brand et al. (2016) baut auf dem kognitiv-behavioralen Modell von Davis (2001) auf und erweitert das theoretische Rahmenmodell von Brand, Young et al. (2014). Es bietet einen umfassenden theoretischen Ansatz zur Erklärung spezifischer Internetnutzungsstörungen. Nach diesem Modell ist eine Störung nur auf eine spezifische Nutzungsart bezogen. Eine Person mit einer pathologischen Onlinespielnutzung erlebt somit einen Kontrollverlust bei dieser Anwendung jedoch nicht zwangsweise bei anderen Anwendungen. Somit spielt nicht die Vielfalt des Internets eine Rolle, sondern die Attraktivität einzelner Nutzungsformen. Die

Ursachen einer Internetnutzungsstörung sind vielfältig und umfassen eine Vielzahl von Faktoren. Dazu zählen unter anderem soziale Kognitionen, die selbstwahrgenommene soziale Unterstützung oder soziale Einsamkeit, individuelle Persönlichkeitsmerkmale, biopsychologische Merkmale, psychopathologische Symptome sowie spezifische Motive (siehe Abbildung 1).

Abbildung 1

I-PACE-Modell



Anmerkung. Abbildung unverändert übernommen von Stodt et al. (2018).

Diese Faktoren können beispielsweise erklären, warum eine Person ein süchtiges Verhalten von Online-Games entwickelt, während eine andere Person eher eine Internetsexsucht entwickelt. Persönlichkeitsmerkmale haben nach diesem Modell einen Einfluss auf affektive und kognitive Komponenten interner und externer Stimuli. Individuen können mit suchtrelevanten Reizen konfrontiert werden, sei es in stressigen Momenten, bei negativer Stimmung oder während persönlicher Konflikte. Diese Situationen können einen verstärkten Drang auslösen, bestimmte Internetanwendungen zu nutzen. Dieser Drang, auch als Reiz-Reaktivität bekannt, kann durch verschiedene Faktoren verstärkt werden, wie zum Beispiel einen dysfunktionalen Bewältigungsstil oder eine spezifische

Erwartungshaltung, dass die Internetnutzung als Mittel zur Flucht vor negativen Emotionen dient oder um Freude zu erleben. Zusätzlich interagieren diese Erwartungen und Bewältigungsstrategien mit kognitiven und emotionalen Prozessen, was dazu führen kann, dass Personen die Befriedigung ihrer individuellen Bedürfnisse durch die Internetnutzung suchen. Im Verlauf einer Suchtentwicklung kann jedoch das Erleben dieser Befriedigung dazu führen, dass andere Defizite kompensiert werden, was wiederum durch verstärkende Mechanismen der individuellen Merkmale zu einer spezifischen Internetnutzungsstörung führen kann. Das I-PACE-Modell postuliert, dass diese Komponenten miteinander interagieren und sich gegenseitig beeinflussen. Zum Beispiel können bestimmte Persönlichkeitsmerkmale die affektiven Zustände einer Person beeinflussen, was wiederum ihre kognitiven Prozesse und letztendlich ihr Verhalten im Internet beeinflusst. Dieses Modell bietet einen umfassenden Rahmen zur Untersuchung der Entstehung und Aufrechterhaltung von Internetnutzungsstörungen (Stodt et al., 2018). Einen genaueren Einblick in den Bereich der Computerspielnutzung und der möglichen Entwicklung einer problematischen Computerspielnutzung bietet das Modell von Wölfling und Müller (Batthyány & Pritz, 2009).

2.2.2 Integrative ätiologische Modell zur Computerspielabhängigkeit

Die Autoren Wölfling und Müller haben im Buch von Batthyány und Pritz (2009) den Versuch unternommen ein Integratives Modell zur Computerspielabhängigkeit zu entwickeln um Einflussfaktoren, Konsequenzen und aufrechterhaltende Faktoren von abhängiger Computerspielnutzung darzustellen. Dieses Modell unterliegt statistischer Einschränkungen, da nicht alle Aspekte in der Forschung untersucht wurden. Die Autoren weisen darauf hin, dass einige Aspekte des Modells durch Fallbeobachtungen entstanden sind oder durch andere Modelle auf die Verhaltenssuchte abgeleitet wurden. Persönlichkeitsmerkmale werden in diesem Modell als Vulnerabilitätsfaktoren dargestellt. Hierunter zählen vorwiegend die Big Five Faktoren Neurotizismus und Introversion, welche in der Erhebung durch den NEO-FFI auffällig hohe Werte darstellt. Ebenfalls zeigt sich eine hohe Ausprägung der Subskala Anfälligkeit für Langweile auf dem Konstrukt „Sensation Seeking“, welche bei gleichzeitigem Auftreten mit sozialer Gehemmtheit einen direkten Zusammenhang mit Introversion aufzeigt. Das vorliegende Modell nimmt ebenfalls eine gering ausgeprägte Leistungsmotivation an, außer im Kontext des Computerspielens. Unter

Berücksichtigung der genannten Vulnerabilitätsfaktoren lassen sich sowohl positive als auch negative Lebensereignisse ableiten. Durch defizitäre Bewältigungsstrategien, die in diesem Modell bei der Computerspielabhängigkeit angenommen werden, verursachen negative Lebensereignisse Stress, welcher nicht angemessen verarbeitet werden kann. Das Modell postuliert, dass insbesondere soziale Stressoren- z.B. ein Konflikt in der Schule – in Kombination mit den schwach ausgeprägten sozialen Kompetenzen und der hohen Ausprägung der Introversion und sozialer Gehemmtheit (z.B. keine funktionelle soziale Unterstützung erhalten) eine zusätzliche Belastung bei der Computerspielabhängigkeit darstellen. Dies resultiert in einer selbstwertrelevanten Bewertung der eigenen Person. Derartige Lernprozesse wiederholen sich und führen dazu, dass die betreffende Person dies als negative Einstellungen oder Schemata abspeichert und im Verlauf die Schule und die Mitmenschen negativ interpretiert. Als Folge kann sich eine soziale Ängstlichkeit oder sogar eine soziale Phobie entwickeln. Die negativen Einstellungen gegenüber der Schule stellen einen zuverlässigen Prädiktor für schlechte Schulleistungen dar. Schließlich führt dies zu fehlenden schulischen Erfolgserfahrungen, was wiederum eine Abnahme der Selbstwirksamkeitserfahrung im Kontext der Schule zur Folge hat. Der bereits gering ausgeprägte Vulnerabilitätsfaktor der Leistungsmotivation wird damit noch geringer und die gleichzeitig fehlende soziale Unterstützung und Anerkennung durch die stark ausgeprägte Introversion führt zu einer Negativspirale. Zum Schutz des Selbst sucht die Person neue Ressourcen und positive Lernerfahrungen, welche durch das Computerspielen gewonnen werden. Während des Computerspielens erlangen sie soziale Anerkennung, indem sie in einer Spielergemeinschaft integriert sind und erhalten Spielerfolge durch das stärker werden des Avatars (Batthyány & Pritz, 2009).

Während des Computerspielens wirken vor allem positive soziale Verstärker, die den Personen im echten Leben verwehrt blieben. Durch Medien wie Teamspeak oder Discord (Batthyány & Pritz, 2009; Discord, o. J.; TeamSpeak et al., o. J.) können die Personen mit anderen Spielen auf distanzierte und sichere Art und Weise kommunizieren. Insgesamt führt dies zu einer Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung. Durch diese positiven Erfahrungen im Kontrast zu den negativen Erfahrungen im echten Leben, werden im Verlauf keine Versuche der Veränderung mehr im echten Leben unternommen und dieser tritt immerwährend in den Hintergrund. Angenommen aber noch nicht bewiesen ist hierbei ein depressiver Attributionsstil der dafür sorgt, dass neutrale Reize der

Mitschüler, durch frühere negative Erfahrungen ebenfalls negativ interpretiert werden. Freizeitaktivitäten oder schulische Leistungen werden an diesem Punkt nur noch durch den Druck der Eltern durchgeführt, Eltern die an diesen Punkt zu intervenieren versuchen drohen mit dem Eindämmen des Computerspielens, das der einzige Weg der Person war, ihr Selbst zu schützen. Die negativen Erfahrungen im häuslichen Umfeld und in der Schule steigern sich und werden wiederum mit dem Steigern des Computerspielens beantwortet (Batthyány & Pritz, 2009).

2.3 Persönlichkeit

Persönlichkeitseigenschaften sind individuelle Unterschiede im menschlichen Erleben und Verhalten, die die Möglichkeit der Vorhersage des Verhaltens aufgrund von bestimmten Merkmalausprägungen der Persönlichkeiten ermöglicht. Ein Verständnis von Persönlichkeitsmerkmalen bei Menschen dient in der Praxis also als wichtiges Mittel im Umgang mit Mitmenschen (American Psychological Association, o. J.; Asendorpf, 2015, 2022). Persönlichkeitsfaktoren werden häufig als *Trait* beschrieben und charakterisieren sich als zeitstabile Eigenschaften und konsistente Muster eines Menschen, welche sich in Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen manifestieren (Neyer & Asendorpf, 2018; Schneider, 2006). Diese Eigenschaften verändern sich nur langsam oder selten über die Lebensspanne. Ausgehend von diesen Informationen, ist Persönlichkeit über verschiedene Situationen hinweg stabil zu beobachten. Persönlichkeit manifestiert sich somit in der Art und Weise wie eine Person denkt und verhält. In diesem Kontext ist es auch wichtig den Begriff *State* herauszuarbeiten. Mit *State* ist der Zustand einer Person in einem zeitlich begrenzten Rahmen gemeint. Insgesamt wird in der Persönlichkeitspsychologie häufig der Dispositionsbegriff verwendet. Dispositionen sind Eigenschaften und Merkmale von Personen, die eine relative zeitliche Stabilität aufweisen. Dispositionen sind im Gegensatz zu Verhaltensweisen nicht direkt beobachtbar. Weiter sind Dispositionen über die Regelmäßigkeit unterschiedlicher Verhaltensweisen für andere Personen erschließbar (Neyer & Asendorpf, 2018). Unter der Persönlichkeit wird die Gesamtheit von allen nichtpathologischen Eigenschaften verstanden. Neugeborene weisen unterschiedliche Verhaltensweisen auf, die erst ab dem dritten Lebensjahr als stabil anerkannt werden und somit als Persönlichkeitseigenschaften kategorisiert werden, da erst dann überzufällige

Verhaltensweisen erschließbar sind, um Prognosen über zukünftige Verhaltensweisen durch die Persönlichkeitseigenschaft machen zu können (Asendorpf, 2018). Persönlichkeitsmerkmale gehen mit Verhaltensweisen einher die unmittelbaren Folgen für die Gesundheit haben können. Es stellt sich somit die Frage, welche Merkmale der Persönlichkeit als Risikofaktor oder als Schutzfaktor im Zusammenhang mit der Gesundheit eines Menschen stehen. In diesem Zusammenhang stellt Optimismus einen Schutzfaktor dar, der es ermöglicht, positive Erwartungen bezüglich zukünftiger Ereignisse oder schwieriger Situationen zu entwickeln (Vollmann & Weber, 2005). Persönlichkeitsmerkmale stehen in einem Zusammenhang mit der menschlichen Gesundheit, wobei die Persönlichkeit als Risikofaktor, Schutzfaktor, Resilienzfaktor oder personale Ressource betrachtet werden kann. Persönlichkeitsmerkmale können direkt mit Verhaltensweisen wie dem Konsum von Alkohol, Nikotin oder dem Vorhandensein einer Schlafstörung im Zusammenhang stehen. Ebenso können Persönlichkeitsmerkmale indirekt Konsequenzen auf das Verhalten haben. Eine lösungsorientierte Herangehensweise an Problematiken kann durch eine stärkere Ausprägung von Optimismus positiv beeinflusst werden. Hingegen kann eine abweisende und zurückhaltende Kommunikation mit Mitmenschen aufgrund einer niedrigen Ausprägung im Konstrukt der Freundseligkeit zu fehlender sozialer Unterstützung führen. Unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale ermöglichen dem Menschen somit auf unterschiedliche Art und Weise die Umwelt oder eine Situation mitzugestalten, die entweder gesundheitsförderlich oder gesundheitshinderlich ist (Schneider, 2006). In derzeitigen Studien bezüglich der Computerspielnutzung wird vorwiegend das Fünf-Faktoren-Modell von Costa & McCrae (1989) verwendet, welches im nächsten Abschnitt näher dargestellt wird. Wie in dem Integrativen ätiologischen Modell zur Computerspielabhängigkeit deutlich wird, spielen in theoretischen Annahmen ebenfalls Persönlichkeitsmerkmale wie die Introversion eine entscheidende Rolle bei der Computerspielnutzung (Batthyány & Pritz, 2009). Durch den Complex Personality Inventory (CPI13) (Guridan, 2022) der im Verlaufe der vorliegenden Arbeit weiter beschrieben wird, ergibt sich die erstmalige Möglichkeit die Introversion und weitere Persönlichkeitsmerkmale im Kontext der Computerspielnutzung zu erfassen.

2.3.1 Das Fünf-Faktoren-Modell

Die Faktoranalyse ermöglichte es eine Vielzahl von Eigenschaftsworten (Items) über die Persönlichkeit auf wenige Faktoren reduzieren zu können. Durch die lexikalische Herangehensweise wurde aus der Gesamtheit der Eigenschaftsworte des Lexikons schrittweise wenige Eigenschaftsbezeichnungen reduziert. Allport und Odbert (1936) ermöglichten die erste systematische Zusammenstellung lexikalischer Daten. Dieser Prozess ist ausschlaggebend für die Persönlichkeitsinventare die Gegenwärtig existieren. Die bekanntesten Faktorsysteme waren von Cattell (1946), Guilford (1964) und Eysenck und Eysenck (1969). Ebenso bekannt ist das Persönlichkeitsinventar von Costa und McCrae (1989), welches nicht lexikalisch konstruiert wurde. Schussfolgernd widmeten sich über die Zeit verschiedenen Forschungsgruppen diesem Thema und die Faktoranalysen ergab vor allem Fünf-Faktoren, die derzeit unter den Namen „Big-Five“ bekannt sind. Ebenfalls Goldberg (1990) hat im Verlauf die Eigenschaften erweitert und reduziert und prägte das Kürzel „OCEAN“. Das OCEAN-Modell (siehe Tabelle 2) stellt eine einfache Möglichkeit zur Memorierung globaler Persönlichkeitsmerkmale dar, weshalb es im Folgenden dargestellt wird. (Asendorpf, 2018; Montag, 2016; Neyer & Asendorpf, 2018).

Tabelle 2

OCEAN Modell

O	Openness to Experience oder auf Deutsch die Offenheit für Erfahrungen, beschreibt Personen die neugierig auf Neue Dinge sind.
C	Conscientiousness oder auf Deutsch die Gewissenhaftigkeit, beschreibt strukturierte, pünktliche und pflichtbewusste Personen
E	Extraversion, beschreibt gesellige und kontaktfreudige Personen
A	Agreeableness oder auf Deutsch Verträglichkeit, beschreibt verträgliche Personen, die auch mal zurückstecken, um den Frieden zu bewahren
N	Neuroticism, beschreibt ängstliche und instabile Personen

Anmerkung. Übersicht der Fünf-Faktoren nach dem OCEAN Modell aus Montag (2016) und Asendorpf (2018).

Die Big Five sind somit ein sparsames System die Persönlichkeitsmerkmale und dessen Unterschiede von ursprünglich alltagspsychologischen Beschreibungen tätigen soll.

Dieses System gliedert sich in verschiedene Untergruppen, um ein differenziertes Bild der Persönlichkeitsmerkmale zu erlangen. Wie in dem NEO-Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae (1989) existieren neben den Fünft-Faktoren noch sechs Unterfaktoren oder Facetten, die jeweils durch eine Skala von acht Items erhoben werden, um diese unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmale erfassen zu können. Die Big Five repräsentieren somit breite Persönlichkeitsmerkmale, die die Vielfalt menschlichen Verhaltens und Erlebens zu erfassen versuchen (Asendorpf, 2018; Neyer & Asendorpf, 2018).

Das Modell der vielschichten Persönlichkeit nach Gurdan (2022) ermöglicht eine erweiterte Sichtweise auf die Persönlichkeitsstruktur. Himmer-Gurdan (2022) ermöglichte mit dem Fragebogen eine Erhebung des Persönlichkeitsspektrums in Bezug auf zwei gegenpolige Dimensionen der Persönlichkeit, die gemeinsam erhoben werden können. In der Studie wies die Autorin darauf hin, dass dieses Persönlichkeitsspektrum positiv mit struktureller, sozialer und situativer Flexibilität in Verbindung stand. Die Erhebung ermöglichte einen Einblick in die Vielschichtigkeit der Persönlichkeit, auf welche im nächsten Abschnitt näher Eingegangen wird (Gurdan, 2022).

2.4 Das Modell der vielschichtigen Persönlichkeit

Das Modell der vielschichtigen Persönlichkeit nach Gurdan (2022) stellt eine moderne Möglichkeit dar, die Vielfalt einer Person und deren komplexe und facettenreiche Persönlichkeit auf eine andere Art und Weise darzustellen, als es bisher die Big Five oder andere Persönlichkeitsmodelle ermöglichten. Das Inventar erlaubt die simultane Darstellung von Persönlichkeitsmerkmalen, die in einer Person gleichzeitig vorhanden sind, jedoch gegensätzlich wirken. Die Kombination dieser Merkmale wird dadurch ersichtlich, ohne dass eine gegenseitige Ausschlusswirkung besteht. Diese Vorgehensweise erlaubt eine flexible und komplexe Betrachtung der Persönlichkeit und führt zu einer genaueren Erklärung und Vorhersage des menschlichen Erlebens und Verhaltens im Vergleich zu den Big Five. Im Gegensatz zu den Big Five, bei denen eine bipolare Messung erfolgt, werden die Persönlichkeitsmerkmale bimodal erfasst. Das Complex Personality Inventory (CPI13) orientiert sich am im Abschnitt 2.3.1 beschriebenen Fünf-Faktoren-Modell und beinhaltet die Faktoren Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit, Offenheit für Erfahrungen und Neurotizismus. Dem gegenüber stehen die erweiterten komplementären Dimensionen Introversio, Gelassenheit, Autonome Orientierung und

Traditionsbewusstsein. Der Neurotizismus wird in Sensitivität und dem Komplement Resilienz sowie Selbstreflexion und dessen Komplement Selbstvertrauen erfasst. Ebenfalls umfasst dieses Inventar das fluide Selbstkonzept und bildet die Wandelbarkeit und Flexibilität der Person ab. Die Betrachtung der einzelnen Faktoren und deren Kombination zueinander ermöglicht eine Vielschichtigkeit innerhalb einer Person abzubilden. Die komplementäre Betrachtung der Persönlichkeitsmerkmale räumt ein, dass Personen in einer Situation anders reagieren können als in einer anderen, sodass Persönlichkeitsmerkmale keine stabilen Eigenschaften sind, wie häufig in der Persönlichkeitspsychologie angenommen wird, jedoch eine stabile Vielfalt der Eigenschaften zeigen. Näheres zur Erfassung der vielschichtigen Persönlichkeit über den CPI13 finden sich unter Abschnitt 3.3.1 und Abschnitt 2.4 (Gurdan, 2022).

Das Modell der vielschichtigen Persönlichkeit ermöglicht ein erweitertes Verständnis der teilweise unbeständigen Ergebnisse in Abschnitt 2.4.1 zwischen der Computerspielnutzung und der Extraversion (Gurdan, 2022). Ebenfalls ermöglicht es einen empirischen Einblick in das Integrative ätiologische Modell zur Computerspielabhängigkeit (Batthyány & Pritz, 2009), durch den erstmaligen Einblick des Konstrukts der Introversion und dessen Einfluss auf die Computerspielnutzung. Aufgrund der bislang beschränkten Ergebnisse zu dem vielschichtigen Persönlichkeitsmodell bzw. dem CPI13, ließen sich in der Literaturrecherche vorwiegend einzelne Studien zu den Konstrukten finden, welche durch den CPI13 erhoben werden.

2.4.1 *Extraversion und Introversion*

Die Extraversion beschreibt, wie im Abschnitt 2.3.1 ersichtlich, eine Person, die gesellig und kontaktfreudig ist (Asendorpf, 2018; Montag, 2016). Die Werte der Extraversion beschreiben somit, wie stark eine Person ihre Aufmerksamkeit auf äußere Eindrücke und andere Menschen in ihrer Umgebung richtet (Asendorpf, 2018; Gurdan, 2022; Montag, 2016). Theorien und Forschung zu Persönlichkeitsmerkmalen der Big Five basieren auf der Annahme, dass Persönlichkeitsmerkmale dauerhafte Neigungen sind, die als Vorhersage des Verhaltens einer Person genutzt werden können (Asendorpf, 2018; Montag, 2016). Unter Betrachtung der Persönlichkeitsmerkmale und nicht substanzbezogener Abhängigkeiten, wie der exzessiven Computerspielnutzung oder Internetabhängigkeit,

zeigte die Studie von Müller et al. (2014), dass große Effekte für Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Extraversion vorliegen, mit signifikanten Unterschieden im Vergleich zur nichtklinischen Kontrollgruppe. Weiter zeigte die Studie systematische Unterschiede in der Persönlichkeit zwischen klinisch relevanter Internetabhängigkeit im Vergleich zur nicht klinischen Kontrollgruppe, insbesondere in Bezug auf erhöhten Neurotizismus und verringerte Gewissenhaftigkeit. Patienten mit Internetabhängigkeit weisen ebenfalls geringe Extraversion und geringe Offenheit auf. Limitationen dieser Studie zeigen sich darin, dass die Autoren ausschließlich 16-jährige männliche Probanden in die Studie einschlossen. Ebenfalls untersuchte diese Studie die Internetabhängigkeit, noch vor Etablierung der Computerspielabhängigkeit im ICD-11 und bezieht sich somit allgemein auf die problematische Nutzung des Internets, sodass viel mehr Medien als nur die Computerspiele betrachtet werden (Müller et al., 2014).

Die Ergebnisse von Liao et al. (2020) wiesen darauf hin, dass die Faktoren Offenheit, Verträglichkeit und Extraversion keinen signifikanten Zusammenhang mit der Internet-Gaming Disorder zeigen. In dieser Studie nahmen $N = 6379$ Probanden im Alter von 15-25 Jahren an einer Umfrage in China teil. Auch in dieser Studie wurde die Internetabhängigkeit und nicht spezifisch die Computerspielabhängigkeit erhoben (Liao et al., 2020). Brailovskaia und Margraf (2018) untersuchten in ihrer Studie den Zusammenhang zwischen allgemeiner Internet- bzw. Mediennutzung, Persönlichkeit und mentaler Gesundheit. Die Nutzung von sozialen Netzwerken korrelierte signifikant positiv mit Narzissmus, Selbstwertgefühl, Extraversion, Lebenszufriedenheit und sozialer Unterstützung. Die Assoziationen mit den negativen mentalen Gesundheitsvariablen waren nicht signifikant. Die Untersuchung bestand aus $N = 633$ deutschen Studenten zwischen 16 und 59 Jahren und untersuchte Mediennutzung, darunter fiel Computernutzung, generelle Internetnutzung und Nutzung sozialer Netzwerke (Brailovskaia & Margraf, 2018). Derzeit lassen sich einige Studien finden, welche unter den Synonymen Mediennutzung, Internetabhängigkeit und Internet-Gaming-Störung zu finden sind. Jede dieser bisher genannten Studien wurde vor der Einführung des ICD-11 durchgeführt.

Im Jahre 2023 ergaben sich erstmals Studien, die den Zusammenhang zwischen der Persönlichkeit und der Diagnose der Computerspielabhängigkeit bzw. Computerspielnutzung betrachteten. In diesem Rahmen zeigte eine Studie unterschiedliche Ausprägungen

der Extraversion zwischen unterschiedlichen Spielerprofilen bei $N = 753$ französischen Studenten im Alter zwischen 17 und 26 Jahren. Je nach Spielprofil konnte die Extraversion zwischen niedriger und hoher Ausprägung variieren. Unterschiede zeigten sich hierbei auch in Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit (Vera Cruz et al., 2023). Die Studie von Wartberg et al. (2023) wies signifikante Zusammenhänge zwischen problematischer Computerspielnutzung, männlichem Geschlecht und allen Big-Five-Persönlichkeitsmerkmalen auf. In dieser Studie zeigte sich geringere Offenheit, geringere Gewissenhaftigkeit, geringere Extraversion, geringere Verträglichkeit und erhöhter Neurotizismus im Zusammenhang mit problematischer Computerspielnutzung. Ebenfalls fanden sich statistisch signifikante Zusammenhänge zwischen problematischer Computerspielnutzung und männlichem Geschlecht sowie geringerer Offenheit und hohem Neurotizismus. Zusätzlich untersuchten die Autoren die Faktoren Ästhetische Sensibilität - eine Facette der Offenheit -, Produktivität und Organisation – eine Facette der Gewissenhaftigkeit -, Durchsetzungsvermögen – eine Facette der Extraversion - und höhere Ängstlichkeit – eine Facette des Neurotizismus. Es fanden sich signifikante Zusammenhänge zwischen problematischem Gaming und männlichem Geschlecht sowie geringerer Ästhetischer Sensibilität, höherer Organisation und geringerer Produktivität, höherer Durchsetzungsfähigkeit und höherer Ängstlichkeit. Die Autoren nutzten in ihrer Studie Probanden mit einem Durchschnittsalter von 16 Jahren, sodass die Ergebnisse nur eingeschränkt auf das Erwachsenenalter übertragbar waren (Wartberg et al., 2023).

Eine Studie von Rathakrishnan et al. (2023) betrachtete 420 Schüler im Alter zwischen 12 und 17 Jahren im Hinblick auf genrespezifische Präferenzen bei Spielen und den Zusammenhang mit den Big Five. Die Genres der Rollenspiele wiesen eine positive Assoziation mit der Persönlichkeitseigenschaft Gewissenhaftigkeit auf. Die Genres von Kampfspielen zeigten eine positive Assoziation mit der Persönlichkeitseigenschaft Offenheit. Die Ergebnisse zeigten außerdem, dass die Persönlichkeit von Extraversion positiv mit den Genres von Online-Spielen korrelierte. Darüber hinaus bestand eine positive Beziehung zwischen den Genres von Musikspielen und der Persönlichkeit von Verträglichkeit (Rathakrishnan et al., 2023). Die Ergebnisse dieser Studie deuten ebenfalls darauf hin, dass die Persönlichkeitsmerkmale der Big Five in Zusammenhang mit dem Computerspielverhalten teilweise unbeständig sind. Introvertierte Personen zeichnen sich durch ein geringeres Maß an sozialer Aktivität aus und suchen möglicherweise verstärkt nach

Aktivitäten, die sie allein ausführen können, wie zum Beispiel Computerspiele (Batthyány & Pritz, 2009). Diese Personen könnten daher anfälliger für problematische oder exzessive Computerspielnutzung sein, da das Spielen möglicherweise eine Möglichkeit für sie darstellt, ihre Bedürfnisse nach sozialer Interaktion, Anerkennung, Erfolgen etc. zu befriedigen (Batthyány & Pritz, 2009; Stodt et al., 2018). Eine introvertierte Person, die durch eine Neigung zur Zurückhaltung gekennzeichnet ist, benötigt häufig weniger Reize aus der Umwelt, da sie eine niedrigere Reizschwelle als Extrovertierte aufweisen. Dies führt jedoch dazu, dass starke Reize mehr Energie erfordern und schneller zu einer Erschöpfung führen können (Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik, 2023). Der UAG-Ansatz bietet einen Einblick in die Motive der Mediennutzung und zeigt auf, dass das Bedürfnis nach Unterhaltung, Information, persönlicher Identifikation, Integration und sozialer Interaktion durch ein Medium befriedigt werden kann. Medien werden von Menschen somit aktiv und zielgerichtet zur Erfüllung von Bedürfnissen genutzt (Stodt et al., 2018). Diese Erkenntnisse bieten einen Einblick darin, dass die Mediennutzung sowohl für Extrovertierte als auch für Introvertierte eine Möglichkeit zur Bedürfnisbefriedigung darstellt.

Das Modell der vielschichtigen Persönlichkeit bietet einen Einblick in das komplexe Zusammenspiel der Merkmalskombinationen Extraversion und Introversion und ihren gegensätzlichen Einfluss auf die Computerspielnutzung. Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es keine Studie, die das Konstrukt der Introversion bei der Computerspielnutzung oder anderer Mediennutzung untersucht hat (Gurdan, 2022). Das Fünf-Faktoren-Modell in Abschnitt 3.2.1 postuliert, dass der Gegenpol von Extraversion die Introversion darstellt und Personen mit niedrigen Werten von Extraversion in diesem Modell als introvertiert beschrieben werden (Asendorpf, 2018). Die bereits genannten Studien geben somit einen Einblick darin, dass Personen mit hohen Werten in Extraversion und somit niedriger Introversion mit einer geringeren Computerspielnutzung in Verbindung stehen (Müller et al., 2014; Rathakrishnan et al., 2023; Vera Cruz et al., 2023).

2.4.2 Resilienz und Sensitivität

Die Resilienz, die im CPI13 mit dem Gegenpol der Sensitivität erhoben wird, ist die Fähigkeit, psychische Gesundheit trotz psychischer Belastungen aufrechtzuerhalten oder

wiederzugewinnen (Gurdan, 2022). In diesem Kontext meint Resilienz nicht die alleinige Abwesenheit von Störungen, sondern auch den Erwerb neuer Kompetenzen und somit den Erhalt von Funktionsfähigkeit trotz widriger Gegebenheiten (Gurdan, 2022). Bei der Persönlichkeit handelt es sich um Merkmale mit relativer Beständigkeit, dennoch wird eine Wandlungsfähigkeit der Persönlichkeit nicht ausgeschlossen (Hiebel et al., 2021). Hierauf baut das Modell der vielschichtigen Persönlichkeit auf und betrachtet die Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal mit ihrem Gegenpol (Gurdan, 2022). Im Kontext der Bewältigung von Traumata und Krisen war Resilienz negativ mit Neurotizismus und positiv mit Extraversion, Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit assoziiert. Resilienz zeigte ebenso einen positiven Zusammenhang mit Selbstwertgefühl, Selbstkontrolle, internaler Kontrollüberzeugung, Ziel- und Erfolgsorientierung sowie problemfokussierten und emotionsorientierten Bewältigungsstrategien (Hiebel et al., 2021).

Jedes Persönlichkeitsmerkmal kann funktionale als auch dysfunktionale Auswirkungen auf einen speziellen Zustand haben. Es besteht ein kurvilinearere Zusammenhang zwischen Risikofaktoren und positiver Anpassung an bestimmte Situationen. Eine Krise muss also herausfordernd genug, aber nicht überfordernd sein, um eine positive Anpassung an die Situation zu bewirken. Die Nähe von Resilienz und Persönlichkeit wird daher häufig unter dem Begriff der „resilienten Persönlichkeit“ diskutiert (Hiebel et al., 2021).

Eine weitere Studie von Burtaverde et al. (2021) konnte aufzeigen, dass Extraversion positiv mit Resilienz und kontrollierter Orientierung und negativ mit unpersönlicher Orientierung korreliert. Offenheit für Erfahrungen stand positiv mit Resilienz und autonomer Orientierung in Verbindung und negativ mit unpersönlicher Orientierung. Unter Kontrolle von Alter und Geschlecht konnte die Studie aufzeigen, dass die Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale 57 % der Varianz der Resilienz vorhersagten. Extraversion und Gewissenhaftigkeit waren positive Prädiktoren für Resilienz, während Neurotizismus ein negativer Prädiktor war (Burtaverde et al., 2021).

Einige Studien wiesen unterschiedliche Ergebnisse zu Extraversion im Zusammenhang mit der Resilienz auf. De La Fuente et al. (2021) untersuchten die Resilienz als schützenden Faktor zwischen Persönlichkeit und akademischem Stress. Die regulierenden Persönlichkeitsfaktoren Gewissenhaftigkeit und Extraversion sagten proaktive Resilienzfaktoren wie Kompetenz, Veränderung und Kontrolle erleben positiv vorher. Reaktive

Resilienzfaktoren wie Stressbewältigung und Spiritualität wurden durch Gewissenhaftigkeit und Extraversion nicht positiv vorhergesagt. Offenheit und Verträglichkeit sagten die Resilienz allgemein nicht vorher, zeigten jedoch signifikante Vorhersagen bezüglich reaktiver Resilienzfaktoren. Neurotizismus sagte die Resilienz negativ vorher. Resilienz zeigte sich als proaktiver Faktor und war ein negativer Prädiktor für das Maß an Stresserleben (De La Fuente et al., 2021). Ähnlich zu den vorherigen Ergebnissen fanden auch Graham et al. (2021) in ihrer Studie bei älteren Erwachsenen heraus, dass Neurotizismus negativ mit Resilienz verbunden war. Jedoch fanden die Autoren in ihrer Studie, dass Offenheit signifikant positiv mit Resilienz verbunden war (Graham et al., 2021). Ebenso in der Studie von Zager Kocjan et al. (2021) hatten Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit niedrige bis mittlere positive Korrelationen mit subjektivem Wohlbefinden und Resilienz, sowie niedrige negative Korrelationen mit Stress. Die Studie zeigte, dass Resilienz den Zusammenhang zwischen allen Persönlichkeitsmerkmalen außer Extraversion und dem subjektiven Wohlbefinden medierte. Einen Zusammenhang fanden die Autoren ebenfalls bei Resilienz und Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Offenheit sowie einen stark negativen Zusammenhang mit Neurotizismus. Allerdings war Extraversion kein signifikanter Prädiktor für Resilienz, und Verträglichkeit trug negativ zur Resilienz bei (Zager Kocjan et al., 2021). Die Resilienz weist in allen genannten Studien einen starken Zusammenhang mit den bekannten Persönlichkeitsmerkmalen auf und wird im Rahmen des CPI13 als Persönlichkeitsmerkmal erhoben (De La Fuente et al., 2021; Gurdan, 2022).

Der Zusammenhang zwischen Resilienz und problematischer Computerspielnutzung konnte in einer Studie von Wang et al. (2023) untersucht werden. Die Autoren untersuchten Prävalenzen und Risikofaktoren der Internet Gaming Disorder während den Jahren der Corona-Pandemie. Die Daten wurden zwischen 2021 und 2022 erhoben und umfassten eine Stichprobe von insgesamt $N = 229$ Probanden. Die Stichprobe war im Durchschnitt 24.42 Jahre alt, und 63.8 % der Probanden waren weiblich. Die Studie zeigte auf, dass Personen ohne die Diagnose der Internet Gaming Disorder höhere Resilienzwerte aufwiesen. Resilienz zeigte sich als protektiver Faktor für die Entwicklung einer Internet Gaming Disorder (Wang et al., 2023). Ebenfalls die Studie von Yen et al. (2019) unterstrich den Zusammenhang zwischen niedriger Resilienz und einer erhöhten Ausprägung der Internet Gaming Disorder. Personen mit Internet Gaming Disorder zeigten einen

erhöhten Krankheitswert als die Kontrollgruppe. Diese Studie untersuchte Probanden, die die „*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*“ Kriterien der 5. Auflage (DSM-5) der Internet Gaming Disorder mindestens 2 Jahre zeigten. Es ergaben sich jeweils $N = 87$ Probanden für die Internet Gaming Gruppe und der Kontrollgruppe. Personen mit Internet Gaming Disorder zeigten in dieser Studie ebenfalls niedrige Akzeptanz, Disziplin, Selbstwirksamkeit, Zuverlässigkeit und Sinnhaftigkeitswerte (Yen et al., 2019). Dies zeigt eine Übereinstimmung mit den Erkenntnissen des Integrativen ätiologischen Modells zur Computerspielabhängigkeit (Batthyány & Pritz, 2009). Canale et al. (2019) untersuchten Resilienz als Moderator im Zusammenhang zwischen Computerspielabhängigkeit und Stress. Die $N = 699$ Probanden wurden 2017 erhoben und waren im Durchschnitt 24.01 Jahre alt. Über die Hälfte (82%) der Stichprobe waren männliche Probanden. Die Diagnosekriterien des DSM-5 wurden auch in dieser Studie für die Klassifikation verwendet. Die Studie ergab, dass hohe Resilienz mit niedrigeren Werten der Diagnosekriterien verbunden waren. Niedrige Resilienz verstärkte den Zusammenhang zwischen Stress und der Spielzeit (Canale et al., 2019). Warburton et al. (2022) untersuchten in ihrer Studie Risiko- und Schutzfaktoren, die in Verbindung mit der Entwicklung der Gaming Disorder bei insgesamt $N = 866$ Probanden im Alter zwischen 12 und 17 Jahren stehen. Die Untersuchung ergab hohe Werte von Selbstwertgefühl, Kontrolle über die Umgebung, Verbundenheit zu den Eltern/Familie, sichere Bindung und Selbstkontrolle wurden als schützende Faktoren und hohe Werte von sozialer Ausgrenzung und Impulsivität als Risikofaktoren. Auch diese Studie orientierte sich an den Kriterien aus dem DSM-5, vor Einführung der offiziellen Diagnose im ICD-11. Das männliche Geschlecht konnte in dieser Studie nicht signifikant mit der Diagnose einer Gaming Disorder in Verbindung gebracht werden (Warburton et al., 2022). Die Studie von Isralowitz et al. (2022) unterstützte die signifikante Assoziation zwischen Resilienz und der Gaming Disorder. Hohe Werte in Gaming Disorder gingen mit geringer Resilienz einher. Allerdings untersuchten die Autoren in ihrer Studie ausschließlich $N = 526$ männliche Probanden, von denen die Mehrheit Studenten aus Israel waren (Isralowitz et al., 2022).

Der Gegenpol von Resilienz im CPI13 von Gurdan (2022) ist die Sensitivität. Sensitivität bezieht sich nach dem CPI13 auf die Empfindsamkeit, Berührbarkeit und Anfälligkeit einer Person. Unter der Berührbarkeit und Anfälligkeit wird im CPI13 die Nachdenklichkeit, Emotionalität, Verletzlichkeit und intensives Spüren von Gefühlen verstanden.

Abzugrenzen von dem Neurotizismus beschreibt die Sensitivität somit eine sensible, empfindsame Person, welche empfänglich für die Stimmung anderer Personen ist. Unter der Sensitivität fasst der CPI13 ebenfalls die Facette auf, sich lange mit Ereignissen zu beschäftigen (Gurdan, 2022). Greven et al. (2018) nehmen an, dass Personen mit einer hoch ausgeprägten sensorischen Sensitivität gegenüber der Umwelt bereits auf subtile Sinnesreize ansprechen, Reize schneller ein überwältigendes Gefühl auslösen und empfänglicher für ästhetische Erfahrungen und positive Reize reagieren (Greven et al., 2018). Das Konzept der Sensitivität steht eng im Zusammenhang mit dem Konzept der Hochsensibilität. Nach Aron (2010) ist eine tiefe Informationsverarbeitung bei Hochsensiblen eine zentrale Kompetenz, die sich häufig in starken positiven als auch negativen Affekten und Empathie gegenüber anderen zeigt. Menschen mit einer niedrigen Sensitivität reagieren auf spezifische Situationen mit starken Affekten, während hochsensitive Menschen über alle Lebensbereiche hinweg starke Affekte zeigen. Ähnlich wie bei der Introversion ist die Reizschwelle bei diesen Personen niedriger und sie zeigen häufiger eine geringere Toleranz gegenüber vielen Reizen durch eine hohe Aufmerksamkeit für verschiedene Reize. Viele Reize können jedoch zu einer starken Erregung führen, die sich in Nervosität, chronischer Übererregung usw. äußern kann (Aron, 2010). Diese Erkenntnisse stehen im Einklang mit dem Integrativen ätiologischen Modell zur Computerspielabhängigkeit. Der beschriebene Kreislauf dieses Modells bezieht sich vor allem auf stark negative Lernerfahrungen außerhalb des Computerspielens und besonders positive Lernerfahrungen während des Computerspielens, welche durch eine Person mit hoher Sensitivität stärkere Gefühle auslöst (Batthyány & Pritz, 2009; Seger, o. J.). Das I-PACE-Modell postuliert, dass Menschen, die mit suchtrelevanten Reizen in stressreichen Situationen, negativer Stimmung oder Konflikten konfrontiert werden, in diesen Situationen später verstärkten Drang zur Nutzung des Internets verspüren. Dieser Effekt wird verstärkt, wenn die Personen die Erwartung haben, dass sie ihren Emotionen durch die Nutzung entkommen können (Stodt et al., 2018). Basierend auf diesen Kenntnissen und der Information von Seger (o. J.) kann die Sensitivität dazu führen, dass Personen stark auf die positiven Reize durch Computerspiele oder Medien reagieren und daher eher dazu neigen, sich in exzessives Spielen zu vertiefen, da sie empfänglicher für solche positive Reize sind (Seger, o. J.). Nach dem I-PACE-Modell und den Erkenntnissen von Aron (2010) bietet die Internetnutzung eine Flucht vor den eigenen Emotionen und Situationen,

welche durch eine hohe Ausprägung der Sensibilität viel stärker gespürt werden und schneller zu einer Überregung führen kann, wie bei Menschen mit niedrigerer Sensitivität (Aron, 2010; Stodt et al., 2018).

2.4.3 *Selbstvertrauen und Selbstreflexion*

Selbstvertrauen bedeutet das Gefühl einer Person, mit schwierigen Umständen in ihrem Leben umgehen zu können und diese aus eigener Kraft meistern zu können (Dorsch Lexikon der Psychologie, 2022; Himmer-Gurdan, 2023). Selbstvertrauen hat seinen Ursprung in der sozial-kognitiven Theorie von Bandura, in der das Konstrukt der Selbstwirksamkeitserwartung eine zentrale Rolle spielt (Warner, 2022). Unter der Selbstwirksamkeitserwartung wird die Überzeugung verstanden, neue und schwierige Anforderungen mit eigenen Kompetenzen bewältigen zu können (Warner, 2022). Aufgaben, die Anstrengung und Ausdauer erfordern, können von Personen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung besser durchgeführt werden, was indirekt zu verbesserten Leistungen führt. Personen mit einer hohen Ausprägung sind davon überzeugt, dass sie ihre Umwelt mit ihren eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen beeinflussen können (Warner, 2022). Daraus resultiert, dass eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung weniger mit Angststörungen und Depressionen in Verbindung steht sowie mit einer geringeren Stressreaktion und schnellerer Bewältigung von Lebensereignissen (Warner, 2022).

In der Fachliteratur wird diskutiert, ob Selbstvertrauen eher als Persönlichkeitseigenschaft oder als situativer Zustand anzusehen sind. Keng und Liao (2013) unterscheiden zwischen einem allgemeinen Selbstvertrauen, das als Merkmal der Persönlichkeit betrachtet wird, und einem spezifischen Selbstvertrauen, das in konkreten Entscheidungssituationen relevant ist (Keng & Liao, 2013). Dabei kann das allgemeine Selbstvertrauen das spezifische beeinflussen (Keng & Liao, 2013). Selbstvertrauen wird hier somit zu teilen als stabile Persönlichkeitseigenschaft betrachtet, die das Denken, Handeln und Empfinden beeinflusst (Frey, 2016; Keng & Liao, 2013). Das Modell der vielschichtigen Persönlichkeit ist hier erkennbar und erhebt das Selbstvertrauen über den CPI13 als Persönlichkeitsmerkmal (Gurdan, 2022).

Die Studien von Beard et al. (2017) und Paulus et al. (2018) konnten zeigen, dass das Selbstvertrauen in einem relevanten Zusammenhang mit der Computerspielnutzung steht. Beard et al. (2017) untersuchten in ihrer Studie $N = 1044$ Probanden im durchschnittlichen Alter von 30.90 Jahren. Einbezogen wurden ausschließlich Probanden, die "Massively-Multiplayer-Online-Role-Playing-Game" spielten – dabei handelt es sich um Mehrspieler-Rollenspiele, die online auf einem Server mit anderen gespielt werden. Probanden, die später im Leben mit dem Spielen begannen, wiesen höhere Werte von Selbstvertrauen auf und hatten weniger Symptome der Gaming Disorder als Probanden, die früh mit dem Spielen begannen – diese wiesen mehr Symptome und weniger Selbstvertrauen auf. Insgesamt zeigte diese Studie, dass Symptome der Gaming Disorder in einem negativen Zusammenhang mit Selbstvertrauen standen (Beard et al., 2017). Im Einklang mit diesen Ergebnissen fanden auch Paulus et al. (2018) heraus, dass niedriges Selbstvertrauen mit der Entstehung von pathologischem Computerspielverhalten in Verbindung stand (Paulus et al., 2018).

Der Gegenpol des Selbstvertrauens stellt im CPI13 die Selbstreflexion dar. Selbstreflexion bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, sich selbst zu analysieren, ihre Gedanken und Gefühle zu verstehen und ihre Handlungen kritisch zu betrachten (AOK Gesundheitsmagazin, 2021). Nach Stodt et al. (2018) formulierte Tisdale (1998) drei zentrale Funktionen der Selbstreflexion:

1. Vergangene Situationen, die nicht zielführend waren, in Zukunft verändern zu können,
2. Ein Vergleich vergangener Erfahrungswerte mit den derzeitigen Gedanken und Handlungen,
3. Strukturierung der zukünftigen Gedanken und Handlungen sowie deren Prüfung und Veränderung (Stodt et al., 2018).

Im Rahmen des CPI13 betrachtet die Selbstreflexion ebenfalls den Blick auf die eigenen Schwächen (Gurdan, 2022). Selbstreflexion hat nicht ausschließlich einen positiven Einfluss, wie Trapnell & Campbell (1999) zeigen. Die Autoren zeigen, dass Selbstreflexion mit Rumination in Verbindung steht (Trapnell & Campbell, 1999). Darunter wird in der Psychologie das Grübeln über Ereignisse bezeichnet. Grübeln ist vorwiegend vergangenheitsbezogen und ist eine Gedankenschleife, die sich kontraproduktiv auf die Person

auswirken kann. In Anlehnung an die Theorie steht Selbstreflexion häufig mit Schlafstörungen (Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik, 2021), geringem Selbstwert, Depression (Anderson et al., 1996), Tendenzen zu Neurotizismus (Creed & Funder, 1998) oder sozialen Ängsten in Verbindung (Watson et al., 1996).

In Anbetracht des Umgangs von digitalen Medien spielen reflektierende Fähigkeiten eine wichtige Rolle. Selbstreflexion im Kontext von Medien bezeichnet die Fähigkeit, das eigene Verhalten sowie Medieninhalte kritisch zu betrachten und zu verstehen (Stodt et al., 2018). Forschungsergebnisse von Stodt et al. (2015) zeigten, dass selbstreflektierende Fähigkeiten präventiv wirken können, um dysfunktionale Nutzungsmuster zu reduzieren. Insbesondere wird angenommen, dass eine verstärkte Selbstreflexion dazu beiträgt, das eigene Verhalten zu regulieren und problematische Nutzungsmuster zu vermeiden. Selbstreflexion kann somit zu einem bewussten Entscheiden über die Mediennutzung führen und negative Konsequenzen vermeiden (Stodt et al., 2018).

Self-Consciousness ist ein weiteres relevantes Konstrukt und meint das Bewusstsein über die eigenen Handlungen und Zustände einer Person und ist somit angelehnt an die oben benannte Definition der Selbstreflexion (Hacker, 2024; Stodt et al., 2018). In einer zweijährigen Langzeitstudie an einer weiterführenden Schule in Taiwan zeigten die Autoren, dass Self-Consciousness einen moderierenden Effekt zwischen Online-Gaming und physischer und psychischer Gesundheit darstellte. Online-Gaming hat somit einen signifikanten und positiven Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit von Jugendlichen; jedoch hatte es einen negativen Einfluss auf Self-Consciousness (Chao & Yu, 2023).

Zusammenfassend konnten einzelne Konstrukte des CPI13 bereits in zahlreichen Studien untersucht werden und zeigen einen Einfluss auf die problematische Computerspielnutzung. Bisher wurde das CPI13 von Himmer-Gurdan (2022) noch nicht als Instrument zur Erfassung von Persönlichkeitsmerkmalen im Zusammenhang mit der Computerspielnutzung verwendet. Die Mehrdimensionalität und die bimodale Erfassung des CPI13 könnten eine tiefere Einsicht in die Persönlichkeitsstruktur von Computerspielnutzern bieten im Vergleich zu herkömmlichen Ansätzen wie den Big Five. Der CPI13 kann einen Einblick ermöglichen, warum Extraversion über Studien hinweg unterschiedliche Ergebnisse erlangte. Dies geschieht durch die Betrachtung des Gegenpools Introversion, um der

Flexibilität der Persönlichkeit mehr Platz einzuräumen. Die oben dargestellten Studien zeigen auf, dass es derzeit keine Studien im deutschen Raum mit Probanden ab 18 Jahren gibt, die sich die einzelnen Konstrukte des CPI13 und noch nicht einmal den CPI13 im Zusammenhang mit der Computerspielnutzung ansehen. Die vorliegende Arbeit setzt an dieser Forschungslücke an und erweitert bestehende Kenntnisse in diesem Bereich.

2.5 Salutogenese

Das Salutogenese Konzept, entwickelt von Aaron Antonovsky im Jahr 1987, ist ein wegweisendes Konzept in der Gesundheitspsychologie. Im Gegensatz zur herkömmlichen pathogenetischen Perspektive, die sich auf die Ursachen von Krankheiten konzentriert, widmet sich das Salutogenese Konzept der Frage, was Menschen gesund hält. Antonovsky (1987) konzentrierte sich auf die Entstehung von Gesundheit und Wohlbefinden, indem er die Faktoren untersuchte, die die individuelle Resilienz fördern. In diesem Zusammenhang prägte er den Begriff des "Kohärenzgefühls", um die Fähigkeit eines Menschen zu beschreiben, seine Umwelt als verständlich, handhabbar und sinnvoll zu erleben. Diese drei Elemente bilden das Grundgerüst des Salutogenese Konzepts. Verständlichkeit bezieht sich auf die Klarheit und Vorhersagbarkeit der Umwelt, Handhabbarkeit auf die Ressourcen, die einer Person zur Verfügung stehen, um mit Herausforderungen umzugehen, und Sinnhaftigkeit auf die Überzeugung, dass es sich lohnt, sich mit den Anforderungen des Lebens auseinanderzusetzen. Ein starkes Kohärenzgefühl, argumentiert Antonovsky, trägt dazu bei, Stressoren und Belastungen besser zu bewältigen, was wiederum die individuelle Gesundheit fördert. Menschen mit einem hohen SOC sind eher in der Lage, Schwierigkeiten als herausfordernde, aber bewältigbare Aufgaben zu sehen, anstatt als unüberwindliche Hindernisse (Faltermaier, 2023; Schneider, 2006).

Ein wesentlicher Aspekt des Salutogenese Konzepts ist die Betonung von Ressourcen und Stärken, welche in Anbetracht des Integrativen ätiologischen Modell zur Computerspielabhängigkeit und der Forschungslage wichtige Faktoren bei der Computerspielnutzung darstellen. Dieser Fokus findet seine natürliche Fortsetzung im Konzept des psychologischen Empowerments.

2.6 Psychologisches Empowerment

Brandes & Stark (2021) beschreiben, dass Empowerment aus dem englischen stammt und dass es im Ursprung um die Selbstbefähigung und Selbstbestimmung einer jeden Person geht. Entstanden ist der Begriff zunächst aus der Gemeindepsychologie durch Bürgerrechtsbewegungen und Selbsthilfebewegungen in den USA. Gegenwärtig beeinflusst Empowerment die Gesundheitsförderung, Selbsthilfe, Psychiatrie etc. Der Fokus von Empowerment liegt bei (Brandes & Stark, 2021) auf den persönlichen Stärken und Ressourcen der Menschen, um eine Eigenverantwortung in der Gestaltung des eigenen Lebens zu leisten.

Derzeit bestehen verschiedene Herangehensweisen an die Definition von Empowerment. Empowerment, als zentraler Begriff, kann nach Herrig (2020) aus vier verschiedenen Perspektiven betrachtet werden: politisch, lebensweltlich, reflexiv und transitiv. Der politische Zugang legt den Fokus auf das Element *power* und übersetzt es zunächst als "politische Macht". Hier beschreibt Empowerment einen konfliktreichen Prozess, der das Ziel einer Veränderung von Machtpositionen hervorruft. Machtunterlegene Menschen oder Gruppen, die eine Veränderung der demokratischen Teilnahme und politischen Entscheidungsmacht verlangen. Im lebensweltlichen Kontext steht Empowerment für "Stärke, Kompetenz, Durchsetzungskraft und Alltagsvermögen" (Herriger, 2020). Menschen, die von Belastungen im Alltag betroffen sind, sollen diese aus eigener Kraft bewältigen können. Ziel ist es, eine eigenbestimmte Lebensführung zu ermöglichen und ein gelingendes Lebensmanagement nach individuellen Maßstäben zu realisieren. Die reflexive Perspektive charakterisiert Empowerment als einen Prozess der Selbstbemächtigung und Selbstaneignung von Lebenskräften. Diese befreien sich aus einer Position der Schwäche und Ohnmacht und handeln aktiv im Alltag um mehr Selbstbestimmung und Autonomie erlangen. Schließlich betont die transitive Definition das Ermöglichen, die Unterstützung und die Förderung von Selbstbestimmung durch dritte (Herriger, 2020).

Hier liegt der Fokus auf der Suche nach eigenen Stärken und der Ermutigung zur Erprobung von Kräften zur Selbstgestaltung. Empowerment im transformativen Sinn bezieht sich auf eine psychosoziale Praxis, deren Ziel es ist, Menschen Ressourcen für ein funktionierende Lebensführung zur Verfügung zu stellen. Diese Ressourcen sollen sie bei Bedarf nutzen können, um Kompetenz zur Selbstgestaltung ihrer Lebenswelt zu gewinnen.

In diesem Kontext spielen Mitarbeiter psychosozialer Dienste und Einrichtungen eine entscheidende Rolle, indem sie Prozesse der (Wieder-)Aneignung von Selbstgestaltungskräften anregen, fördern und unterstützen. Empowerment wird somit zu einem programmierten Kürzel für eine praxisorientierte Herangehensweise, die darauf abzielt, Menschen vielfältige Ressourcen für ein selbstbestimmtes Lebensmanagement bereitzustellen (Herriger, 2020).

Ein Beispiel dieser Art von Empowerment wird aus der Studie von Nia et al. (2022) ersichtlich. Die Autoren untersuchten die Effekte einer Familienzentrierten Empowerment Intervention auf Depression, Angst und Stress bei Personen, die im häuslichen Umfeld Personen mit einer Corona-Infektion pflegten. In ihrer Studie konnten die Autoren aufzeigen, dass Interventionen auf Grundlage des Empowerments zu einer Verbesserung der psychologischen Stärke führten und zahlreiche Symptome verbesserten (Nia et al., 2022).

Ebenfalls konnten (Duarte-Díaz et al., 2022) in ihrer Studie zeigen, dass eine Steigerung des Empowerments bei Patienten signifikant mit einer größeren Reduzierung der Angst und Depression verbunden war. Die Studie von Heidari et al. (2020) untersuchte die Effekte einer Familie und Patientenorientierten Empowerment Intervention auf Depression, Angst und Stress bei Patienten und Angehörigen mit Zwangsstörungen. Die Ergebnisse dieser Studie zeigten, dass das Empowerment von Patienten die Depressionswerte, Angstwerte sowie Stresswerte in der Interventionsgruppe im Laufe der Zeit signifikant verringerten (Heidari et al., 2020). Armbruster (2015) beschreibt Empowerment als eine Fähigkeit, welche durch Übung erlernt werden kann. Eine Veränderung des Inneren Erlebens durch Empowerment, kann zu einer Veränderung der äußeren Welt und umgekehrt führen. Empowerment wird hier als Ermächtigung und Übernahme von Verantwortung definiert, der in der sozialen Arbeit, Psychotherapie etc. platz findet. Es besteht ein Unterschied zwischen persönlichem und gegenseitigem Empowerment. Der gezielte Einsatz kann zur Entfaltung und Bewusstwerdung von Ressourcen und zur Erweiterung des Erlebens und Verhaltens führen. Daraus ergeben sich innere und äußere Veränderungen. Auch hier benötigt Empowerment aktives praktisches Handeln, jedoch ohne die Aneignung von Macht auf Kosten anderer, wie es bei dem politischen Empowerment von Herriger (2020) beschrieben ist (Armbruster et al., 2015; Herriger, 2020).

Empowerment ist eine Ressourcenorientierte Kraft, welche einen Abstand zur Defizitorientierung der heutigen Welt beiträgt. Professionelles Empowerment im Kontext von Psychotherapie sollte stets an Bedürfnissen orientiert sein, wertschätzend, ressourcenfördernd und orientiert an positiver Psychologie vermittelt werden (Armbruster et al., 2015). Eine Defizitorientierte Perspektive auf den Menschen kann die Wahrnehmung von professionellem Personal beeinflussen und bedeutet häufig eine Entwertung der Perspektiven von Klienten und Patienten. Bei Konfrontation mit diesem Umstand, stellt sich bei Patienten oder Klienten häufig Widerstand ein, welche eine Diskrepanz zwischen ihrer Perspektive und das defizitorientierte Perspektiv des Personals feststellen.

Der Wechsel der Defizitperspektive auf eine Perspektive der Ressourcenorientierung und Stärkung der eigenen Fähigkeiten und somit einer Verringerung des Widerstand auf Seiten des Klienten oder Patienten ist zentraler Bestandteil des Empowerment Konzeptes (Sambale, 2005). In diesem Kontext untersuchte Porter et al. (2018) die Wirkung von individueller Unterstützung und Förderung im Vergleich zu traditionell beruflicher Rehabilitation auf Empowerment und den Schweregrad der Depression bei Personen mit affektiven Störungen. Die Autoren fanden statistisch signifikante Unterschiede zwischen den Interventionsgruppen hinsichtlich Empowerments und dem Schweregrad der Depression nach 12 Monaten. Die Analyse innerhalb der Gruppen zeigte, dass die Teilnehmer die individuelle Unterstützung und Förderung erhielten, ihr wahrgenommenes Empowerment steigerten und den Schweregrad ihrer Depression zwischen den Messzeitpunkten verringerten, was bei der traditionellen beruflichen Rehabilitation nicht beobachtet wurde. Es wurde eine moderate, umgekehrte Beziehung zwischen Empowerment und Depression festgestellt (Porter & Bejerholm, 2018). Im Rahmen der Recherche ließ sich eine Studie von Lardier et al. (2020) finden, welche die Rolle von Empowerment als protektiven Faktor für den Substanzkonsum in jungen Menschen untersuchte. Die Ergebnisse zeigten direkte negative Beziehungen zwischen Empowerment und dem Substanzkonsum in den letzten 30 Tagen (Lardier et al., 2020). Die Studie von Lardier et al. (2020) ist die einzige Studie im Kontext von Abhängigkeitserkrankungen, zu welcher die exzessive Computerspielnutzung zuzuordnen ist.

Zusammenfassend bestehen derzeit keine Studien, welche die Computerspielnutzung im Kontext des psychologischen Empowerments betrachten, obwohl sich das Empowerment

über verschiedene Kontexte hinweg und ebenso bei Abhängigkeitserkrankungen als relevantes Konstrukt erwiesen hat. Der Fragebogen von Gurdan (2022) zur Erhebung des Empowerment-Erlebens und Resilienz (STARC-5) misst Optimismus, Kognitive Stärke, Selbstvertrauen, Affektive Resilienz und Problemlösekompetenzen und unternimmt einen Ansatz zur ressourcenorientierten Perspektive und Erhebung von Dimensionen die relevant für den Menschen und dessen Gesundheit sind (Himmer-Gurdan, 2023). Damit bietet der Fragebogen eine Erweiterung der bestehenden Forschung und einen Ressourcenorientierten Einblick in den Zusammenhang von Empowerment und der Computerspielnutzung. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wird diese Erweiterung untersucht und der Schwerpunkt auf den Optimismus und die Problemlösekompetenzen gelegt. Beide Konstrukte korrelieren hoch mit dem Konstrukt des Empowerments und können diesen repräsentieren (Himmer-Gurdan, 2023).

Nach dem STARC-5 meint die Problemlösekompetenz die Fähigkeit eine flexible Einstellung auf ein Problem zu besitzen als auch eine zielorientierte und Eigenverantwortliche Herangehensweise ein Problem zu verfolgen (Himmer-Gurdan, 2023). Nach Gurdan (2023) ist eine Problemlösekompetenz vor allem dann notwendig, wenn Routinen oder Lösungen fehlen und Aufmerksamkeit sowie eine bewusste Steuerung von Aktivitäten notwendig sind. Von einer Person wird dann Kreativität und neue Denkweisen gefordert, um ein Problem zu lösen und kommt einem Ressourcenorientierten Ansatz wie Sambale (2005) beschreibt näher (Himmer-Gurdan, 2023; Sambale, 2005). Das theoretische Modell von Wölfling und Müller – welches näher in Abschnitt 2.2.2 beschrieben ist- betrachtet defizitäre Bewältigungsstrategien als zentralen Entstehungsfaktor bei der Entstehung einer problematischen Computerspielnutzung. Ein geringe Problemlösekompetenz ist nach diesem Modell ein Risikofaktor von problematischer Computerspielnutzung. Eine Studie von Wegmann und Brand (2016) zeigt auf, dass ein Zusammenhang zwischen Persönlichkeit, Internutzungskompetenzen und dysfunktionaler Bewältigungsstrategien auf die problematische Nutzung besteht. In ihrer Studie zeigte sich, dass die dysfunktionale Bewältigung eine problematische Nutzung verstärkt (Stodt et al., 2018; Wegmann & Brand, 2016). Eine weitere Studie betrachtet Bewältigungsstrategien als Mediatorvariable zwischen sicherer Bindung an Eltern und Verhaltenssüchten bei Studenten im Alter von 13-21 Jahren (Durchschnittsalter 15.6 Jahre) in Spanien. Die Autoren fanden heraus, dass Bewältigungsstrategien den Zusammenhang zwischen Bindung und problematischer

Internet und Videospieldnutzung mediiert (Estevez et al., 2019). Die derzeitige Studienlage und theoretischen Modelle lassen darauf schließen, dass eine hohe Problemlösekompetenz nach Gurdan (2023) einen protektiven Faktor bei der Computerspielnutzung darstellen kann (Estevez et al., 2019; Himmer-Gurdan, 2023; Sambale, 2005; Wegmann & Brand, 2016). Ein weiterer wichtiger protektiver Faktor stellt der Optimismus dar.

Optimistisch eingestellte Personen -nach dem STARC-5 – neigen dazu, Herausforderungen als überwindbar anzusehen und suchen aktiv nach Lösungen, anstatt sich in problematischen Verhaltensweisen zu verlieren. Ebenfalls zeichnet diese Person sich durch eine positive Erwartung im Hinblick zukünftiger Entwicklung aus (Himmer-Gurdan, 2023; Vollmann & Weber, 2005). Nach Frey (2016) kann diese positive zukünftige Entwicklung durch Zufall, durch Anstrengungen anderer oder der eigenen Person entstehen. Optimismus ist somit eine große Ressource wie zum Beispiel durch das Wissen darum, dass andere Menschen die Personen unterstützen, auf welche sie in positiven und negativen Lebensabschnitten zugreifen können. Somit stellt Optimismus jedoch ebenfalls eine Ressource dar, die aufgebraucht werden kann (Frey, 2016). Optimismus wird in der Literatur als stabile Persönlichkeitseigenschaft dargestellt, sodass Personen glauben, dass ihre Zukunft erfolgreich und positiv sein wird (Frey, 2016). Jedoch wird dem Optimismus ebenfalls eingeräumt, dass dieser sich im Verlaufe der Entwicklung verändern kann (Frey, 2016). Ebenfalls ist sie nach Seligman im Kontext der positiven Psychologie erlernbar, wobei es sich hierbei nicht direkt auf Optimismus sondern auf Altruismus, Liebe, Fairness und dem Glücklichein bezieht (Frey, 2016). Eine Untersuchung von González-Nuevo et al. (2022) untersuchte 1059 mindestens 18 Jahre alte, vorwiegend weibliche Probanden aus der spanischen Population und betrachteten vorwiegend die Nutzung sozialer Netzwerke. Der Optimismus wurde durch die Entrepreneurial Personality Evaluation Battery von (Cuesta et al., 2018) erhoben. Die Ergebnisse wiesen darauf hin, dass Optimismus als auch Resilienz einen protektiven Faktor bei der problematischen Nutzung von sozialen Medien darstellt (González-Nuevo et al., 2022).

Der Optimismus und die Problemlösekompetenz wurden bislang bei Mediennutzung, Internetnutzung oder Verhaltenssüchten untersucht und zeigt positive Ergebnisse, jedoch wurde dies bisher nicht im Kontext von Computerspielnutzung untersucht (Himmer-Gurdan, 2023; Lardier et al., 2020; Porter & Bejerholm, 2018). Besonders relevant ist in

diesem Kontext der mögliche protektive Einfluss von dem Optimismus und der Problemlösekompetenz auf die Computerspielnutzung. Im Zuge dessen kann ebenfalls die Lebenszufriedenheit als zusätzlicher protektiver Faktor im Zusammenhang mit der Computerspielnutzung – besonders bei Erwachsenen- eine Rolle spielen.

2.7 Lebenszufriedenheit

Lebenszufriedenheit ist eine subjektive Einschätzung von Personen die entweder global im Sinne der allgemeinen Lebenslage oder bereichsspezifisch in konkreten Lebenslagen wie Partnerschaft, Finanzen, Beruf, Gesundheit etc. erfasst wird. Die Einschätzung der Lebenszufriedenheit wird durch Persönlichkeitsmerkmale, Lebenslage und genetische Faktoren beeinflusst und kann durch kritische Lebensereignisse wie Erkrankungen, Verlust etc. vermindert erlebt werden (Asendorpf, 2021). Lebenszufriedenheit steht in einem Zusammenhang mit der Computerspielnutzung (Asendorpf, 2021; Cudo et al., 2020; Müller et al., 2023; Phan et al., 2019). Die Studie von Phan et al. (2019) untersuchte den Zusammenhang zwischen Symptomen der Internet Gaming Disorder und einer verringerten Lebenszufriedenheit. In ihrer Studie untersuchten die Autoren $N = 2400$ Schüler im Alter zwischen 12 und 20 Jahren und erhoben die Symptome der Internet Gaming Disorder mit dem DSM-5. Die Autoren fanden heraus, dass die Symptome der Internet Gaming Disorder signifikant mit einer verringerten Lebensqualität bei männlichen Jugendlichen im Alter von 15 Jahren und älter verbunden war. Bei Männern unter 15 Jahren war dieser Effekt geringer. Bei weiblichen Jugendlichen wurde keine signifikante Verbindung zwischen Internet Gaming Symptomen und einer verringerten Lebensqualität unter und über 15 Jahren festgestellt (Phan et al., 2019). Die Studie von Cudo et al. (2020) untersuchte $N = 673$ Computerspieler und Facebook Nutzer im Alter zwischen 17 und 38 Jahren. Im Einklang mit den Ergebnissen von Phan et al. (2019) zeigte die Studie, dass problematisches Videospiele negativ mit der Lebenszufriedenheit in Verbindung stand (Cudo et al., 2020). Eine Studie von Müller et al. (2023) unterstütze die oben genannten Ergebnisse und zeigte in einer Stichprobe von $N = 143$ männlichen 17-jährigen Probanden mit der Diagnose einer Gaming Disorder, dass die Symptome der Gaming Disorder durch die Werte der Lebenszufriedenheit vorhergesagt werden konnten. Zusätzlich zeigten die Autoren, dass Extraversion ein Prädiktor für gesteigerte Lebenszufriedenheit war. Ähnliche

Effekte konnten für Offenheit gefunden werden, jedoch ergab sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und Gewissenhaftigkeit (Müller et al., 2023). Studien, die diesen Einfluss bei Erwachsenen aus dem europäischen Raum mit ausgeglichener Geschlechterverteilung untersucht, bestehen derzeit nicht.

2.8 Fragestellung und Hypothesen

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es den Einfluss von Empowerment, Persönlichkeit und Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung zu untersuchen. Die Computerspielnutzung zeigt sich als eine Aktivität zwischen Chance und Risiko und bedarf weiterer Forschung, da sie in der derzeitigen Gesellschaft an Bedeutung gewinnt (BfArM, 2023; Bohr et al., 2023; Der Beauftragung der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, o. J.; Dieris-Hirche et al., 2021; Marchica et al., 2021). Gegenwärtig liegen einige Studien vor, die den Zusammenhang zwischen den Big Five und der Computerspielnutzung bzw. exzessiven Computerspielnutzung betrachten (Liao et al., 2020; Rathakrishnan et al., 2023; Vera Cruz et al., 2023; Wartberg et al., 2023). Das ätiologische Integrative Modell zur Computerspielabhängigkeit bietet einen Einblick in das Konstrukt der Introversion und der Wichtigkeit von positiven Lernerfahrungen und Ressourcen als Einflussfaktor bei der Computerspielnutzung bei Jugendlichen (Stodt et al., 2018). Der CPI13 von (Gurdan, 2022) ermöglicht die Erhebung von Introversion, Extraversion, Selbstvertrauen, Resilienz, Selbstreflexion und Sensitivität, welche sich als bedeutende Einflussfaktoren bei der Computerspielnutzung herausstellen und eine gleichwertige Existenz von gegensätzliche Persönlichkeitsmerkmalen voraussetzt und in diesem Hinblick eine Untersuchung ermöglicht (Gurdan, 2022). Einen Ressourcenorientierten Ansatz in der Erforschung der Computerspielnutzung ist derzeit nicht gegeben. Empowerment und Lebenszufriedenheit sind zwei weitere Konstrukte, die sich aus der Salutogenese entwickelten und heutzutage an immer mehr Relevanz gewinnen, da die defizitorientierte Herangehensweise an ihre Grenzen stößt und Menschen entwertet oder in ihnen Widerstand auslöst (Sambale, 2005). Aus diesem Grund ergaben sich die folgenden Forschungsfragen: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen des CPI13 und der Computerspielnutzung? Inwiefern kann das Empowerment-Erleben als präventiver

Faktor auf die problematische und exzessive Computerspielnutzung wirken? Inwiefern steht Lebenszufriedenheit in einem Zusammenhang mit der Computerspielnutzung?

Die Studie von Paulus et al. (2018) deutet darauf hin, dass Personen mit einem gesteigerten Selbstvertrauen weniger Anzeichen einer Internet Disorder zeigen. Weiterhin wird Resilienz als ein bedeutender Schutzfaktor bei verschiedenen psychischen Störungen, einschließlich der Internet Disorder, betrachtet (Isralowitz et al., 2022). Ebenfalls zeigte eine Studie, dass die Gaming Disorder mit niedrigerem Selbstvertrauen im Zusammenhang steht (Beard et al., 2017). Bislang wurden diese Ergebnisse jedoch nicht bei Erwachsenen getestet. Aufgrund dieser Erkenntnisse wird die folgende Hypothese aufgestellt:

Hypothese 1: Hohes Selbstvertrauen und hohe Resilienz sind mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen verbunden.

Die erste Hypothese nimmt an, dass Selbstvertrauen und Resilienz mit einer geringeren Computerspielnutzung verbunden sind. Als Gegenpole zu diesen Konstrukten werden Selbstreflexion und Sensitivität betrachtet. Sensitivität bezieht sich auf die Empfindsamkeit, Berührbarkeit und Anfälligkeit einer Person (Guridan, 2022). Die Sensitivität kann dazu führen, dass Personen stark auf die positiven Reize durch Computerspiele reagieren und daher eher dazu neigen, sich in exzessives Spielen zu vertiefen, da sie empfänglicher für solche positiven Reize sind (Batthyány & Pritz, 2009; Greven et al., 2018). Die Selbstreflexion ermöglicht es einer Person, ihre Gedanken und Gefühle zu analysieren und besser zu verstehen, aus Handlungen der Vergangenheit zu lernen und Gedanken und Handlungen zu prüfen und zu verändern (AOK Gesundheitsmagazin, 2021; Stodt et al., 2018). Vor allem bei der Mediennutzung ist diese Fähigkeit von zentraler Bedeutung, um die eigene Mediennutzung kritisch betrachten zu können (Stodt et al., 2018). Nach Stodt et al. (2018) konnten die Autoren in einer eigenen Studie aus 2015 zeigen, dass Selbstreflexion mit einer reduzierten dysfunktionalen Mediennutzung in Verbindung steht (Stodt et al., 2018). Bislang wurde die Selbstreflexion und die Sensitivität noch nicht im Kontext der Computerspielnutzung erhoben.

Hypothese 2: Hohe Selbstreflexion und niedrige Sensitivität sind mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen verbunden.

Zwei weitere relevante Persönlichkeitsmerkmale in dieser vorliegenden Thesis sind die Extraversion und die Introversion. Das ätiologische Integrative Modell zur Computerspielabhängigkeit impliziert eine potenzielle Verbindung zwischen Introversion und der Nutzung von Computerspielen. Allerdings wurde diese Verbindung zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht ausreichend wissenschaftlich unterstützt (Batthyány & Pritz, 2009). Die Verwendung des CPI13 ermöglicht eine umfassendere Betrachtung des Konstrukts von Extraversion und Introversion und trägt dazu bei, die aktuelle Forschungslage zu erweitern (Gurdan, 2022). Obwohl Studien zu den Big Five bereits auf einen Zusammenhang zwischen Extraversion und Computerspielnutzung hinweisen, sind die Ergebnisse teilweise inkonsistent, da einige Studien keinen relevanten Zusammenhang oder unterschiedliche Zusammenhänge je nach Spielerprofil zwischen Extraversion und der Computerspielnutzung nachwiesen (Liao et al., 2023; Müller et al., 2023; Vera Cruz et al., 2023). Personen mit einer höheren Ausprägung von Extraversion neigen dazu, aktivere soziale Interaktionen zu suchen (Herzberg & Roth, 2014). Aufgrund dieser Merkmale könnten extrovertierte Personen weniger anfällig für exzessive Computerspielnutzung sein, da sie ihre Bedürfnisse möglicherweise durch andere Aktivitäten erfüllen können (Kammerl et al., 2023; Lang, 2008). Diese Vermutung wird durch Studien gestützt, die einen negativen Zusammenhang zwischen Extraversion und exzessiver Computerspielnutzung nahelegen (Müller et al., 2014; Wartberg et al., 2023). Im Gegensatz dazu haben introvertierte Personen tendenziell ein geringeres Maß an sozialer Aktivität und suchen verstärkt nach Aktivitäten wie dem Computerspielen, die sie allein ausführen können (Batthyány & Pritz, 2009). Die Möglichkeit, die Bedürfnisse nach sozialer Interaktion oder Anerkennung durch die Nutzung zu befriedigen, kann mit einer auffälligeren Computerspielnutzung einhergehen (Batthyány & Pritz, 2009). Der UAG-Ansatz zeigt, dass das Bedürfnis von Geselligkeit und Kontaktfreude durch das Nutzen von Medien erfüllt werden kann, ohne in direkten Kontakt mit der Umwelt zu treten (Stodt et al., 2018) und bietet somit auch Introvertierten als auch extrovertierten Personen einen Zugang. Der CPI13 ermöglicht die Betrachtung der Ausprägung der Computerspielnutzung in Abhängigkeit der Merkmalskombination von Introversion und Extraversion und kann die derzeitige Forschung erweitern und einen Einblick in die teilweise unbeständigen Ergebnisse geben, da es beide konträr wirkenden Informationen zu Introversion und Extraversion betrachtet (Gurdan, 2022).

Hypothese 3: Personen unterscheiden sich in der Ausprägung der Computerspielnutzung in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination von Introversion und Extraversion.

Das Integrative Modell der Computerspielabhängigkeit (siehe Abschnitt 2.2.2) und das I-PACE-Modell (siehe Abschnitt 2.2.1) betonen, dass defizitäre Problemlösungsfähigkeiten das Risiko einer problematischen Computerspielnutzung oder Internetnutzungsstörung erhöhen können. Personen, die Schwierigkeiten haben, effektive Bewältigungsstrategien für Herausforderungen zu entwickeln, könnten dazu neigen, sich vermehrt Computerspielen zuzuwenden, um vorübergehende Probleme zu vermeiden oder zu bewältigen (Batthyány & Pritz, 2009; Stodt et al., 2018). Unterstützt wird diese Annahme durch die Studie von (Wegmann & Brand, 2016) die zeigen, dass eine dysfunktionale Bewältigungsstrategie eine problematische Nutzung verstärkt. Diese Ergebnisse beziehen sich jedoch auf die problematische Nutzung von Online-Kommunikationsangeboten und nicht auf die Computerspielnutzung (Stodt et al., 2018; Wegmann & Brand, 2016). Derzeit gibt es keine Studien, die die Problemlösekompetenz bei der Computerspielnutzung betrachten. Optimistisch eingestellte Personen neigen dazu, Herausforderungen als überwindbar anzusehen und suchen aktiv nach Lösungen, anstatt sich in problematischen Verhaltensweisen zu verlieren (Himmer-Gurdan, 2023; Vollmann & Weber, 2005). Forschungsergebnisse im Kontext der sozialen Medien legen nahe, dass Optimismus ebenso als eine schützende Variable bei der Computerspielnutzung fungieren kann (González-Nuevo et al., 2022). Das STARC-5-Modell von Gurdan (2022) legt nahe, dass die Konstrukte Optimismus und Problemlösekompetenzen hoch mit Empowerment korrelieren und ermöglicht eine Erhebung des Empowerment-Erlebens. Aufgrund dieser Erkenntnisse wird die folgende Hypothese aufgestellt:

Hypothese 4: Hoher Optimismus und hohe Problemlösekompetenz sind mit einer geringeren Computerspielnutzung bei Erwachsenen verbunden.

Erste Studien deuten darauf hin, dass neben dem Empowerment in Hypothese 4 auch die Lebenszufriedenheit ein bedeutender Einflussfaktor bei der Entwicklung einer Internet Gaming Disorder ist. Die Diagnose dieser Störung steht in direktem Zusammenhang mit einer verringerten Lebensqualität, wobei problematisches Videospielen mit einem Mangel an Lebenszufriedenheit einhergeht (Cudo et al., 2020; Phan et al., 2019). Weitere

Untersuchungen haben gezeigt, dass Lebenszufriedenheit ein prädiktiver Faktor für die Symptome der Gaming Disorder sein kann (Müller et al., 2023). Es ließ sich nur eine Studie von Müller et al. (2023) im europäischen Raum zur Computerspielnutzung finden, dieser untersuchte jedoch ausschließlich männliche minderjährige Probanden. Derzeit bestehen keine Studien zur Computerspielnutzung mit ausgeglichener Altersverteilung bei Erwachsenen im europäischen Raum. Basierend auf diesen bestehenden Forschungsergebnissen wird die folgende Hypothese aufgestellt:

Hypothese 5: Eine hohe Ausprägung der Lebenszufriedenheit ist mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen verbunden.

Neben der Überprüfung der genannten Hypothesen besteht ein weiteres Ziel darin, neue Hypothesen zu generieren, um zusätzliche Forschung in diesem Bereich anzuregen. Idealerweise können die Ergebnisse dazu beitragen, Möglichkeiten aufzuzeigen, welchen positiven Einfluss Persönlichkeit, Lebenszufriedenheit und Empowerment auf die Computerspielnutzung haben. Aus diesen Erkenntnissen sind direkt Implikationen in der Praxis möglich und geben einen Beitrag zur Aufklärung der Computerspielnutzung und ihrem schmalen Grad zwischen Potenzial und Gefahr der Nutzung.

3 Methodik

Im folgenden Abschnitt wird das methodische Vorgehen der quantitativen empirischen Untersuchung über den Einfluss von Empowerment, Persönlichkeit und Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung dargestellt. Zunächst wird auf das Untersuchungsdesign (siehe Abschnitt 3.1) der vorliegenden Thesis eingegangen. Im darauffolgenden Kapitel wird die Stichprobe (siehe Abschnitt 3.2) erläutert. Nachfolgend werden in diesem Abschnitt die verwendeten Messinstrumente (siehe Abschnitt 3.3) aufgezeigt. Abschließend wird auf die Versuchsdurchführung und die Datenanalyse der Hypothesen (siehe Abschnitt 3.4 und 3.5) eingegangen.

3.1 Untersuchungsdesign

Die vorliegende Untersuchung verwendete ein Querschnittsdesign in Form einer Beobachtungsstudie, das darauf abzielte, eine Momentaufnahme der Beziehungen zwischen den untersuchten Variablen zu erfassen. Die Datenerhebung erfolgte mittels einer Online-Befragung über die Plattform SoSci Survey, wodurch eine effiziente Datenerhebung ermöglicht wurde (Leiner, 2024). Im Rahmen der Untersuchung wurden ausgewählte Konstrukte des Empowerments und der Persönlichkeit sowie deren Einfluss auf die Computerspielnutzung bei Erwachsenen untersucht. Ebenso wurde die Lebenszufriedenheit in diesem Kontext erhoben und deren Einfluss auf die Computerspielnutzung analysiert. Die vorliegende Untersuchung basierte auf einer Primäranalyse, bei der neu erhobene Daten für die Beantwortung der Forschungsfragen herangezogen wurden.

3.2 Stichprobe

Die Zielgruppe dieser Untersuchung waren Erwachsene ab 18 Jahren, die über Erfahrungen mit der Computerspielnutzung verfügen. Die Kriterien der Minderjährigkeit und des Fehlens von Computerspielerfahrung stellten im Rahmen der vorliegenden Untersuchung Ausschlusskriterien dar. Eine Diagnose der exzessiven Computerspielnutzung war nicht erforderlich; Personen mit unauffälligem bis exzessivem Computerspielverhalten wurden in die Stichprobe aufgenommen. Die Akquise der Teilnehmenden erfolgte im Zeitraum vom 07. April 2024 bis 05. Mai 2024 durch eine Online-Umfrage über die Plattform

SoSci Survey (Leiner, 2024). Die Rekrutierung der Teilnehmenden erfolgte über verschiedene Social-Media-Kanäle (Facebook, WhatsApp, Telegram, Instagram und Discord) sowie über private Kontakte und die Community eines Streamers auf Twitch. Über die genannten Social-Media-Kanäle wurde die Umfrage täglich gepostet, während die Community des Streamers einmalig zur Teilnahme aufgefordert wurde. Zusätzlich wurde die Studie einmalig über das MEDIAN Gesundheitszentrum in Köln und Koblenz an alle Mitarbeiter weitergeleitet (MEDIAN, 2023). Insgesamt haben 199 Personen ($N = 199$) an der Umfrage teilgenommen. Von diesen Teilnehmern wurden 38 ($n = 38$) aufgrund eines Abbruchs der Umfrage und 14 weitere Personen ($n = 14$) aufgrund fehlender Computerspielerfahrung ausgeschlossen. Die Gesamtstichprobe reduzierte sich somit auf 147 Personen ($N = 147$).

3.3 Messinstrumente

Im Rahmen der vorliegenden Studie wurden verschiedene Messinstrumente eingesetzt, um die relevanten Daten zu erheben. Die Online-Umfrage, die als Selbstauskunftsbogen konzipiert wurde, ist in vier Teilbereiche gegliedert (siehe Anhang B1). Im ersten Teil der Erhebung wurden soziodemografische Daten erfasst, um grundlegende Informationen über die Teilnehmenden zu erfassen. Im Anschluss wurde die Skala zum Computerspielverhalten bei Erwachsenen (CSVe-Skala) von Wölfling et al. (2011) verwendet. Zur Erfassung verschiedener Aspekte der Persönlichkeit wurde das Complex Personality Inventory von Himmer-Gurdan (2022) eingesetzt. Darüber hinaus wurde der Empowerment-Fragebogen STARC-5 von Himmer-Gurdan (2023) eingesetzt. Schließlich wurde die Lebenszufriedenheit der Teilnehmenden mittels der deutschen Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS) von Janke und Glöckner-Rist (2012) gemessen. Im Folgenden werden die Fragebögen, die zur Ermittlung der für diese Studie und zur Beantwortung der Forschungsfragen notwendigen Daten verwendet wurden, detailliert vorgestellt.

3.3.1 *Complex Personality Inventory (CPI13)*

Der Complex Personality Inventory (CPI13) von Himmer-Gurdan (2022) ist ein Inventar zur Erhebung der vielschichtigen Persönlichkeit, welches ein bimodales Messinstrument zur Erfassung von komplexer und vielschichtiger Persönlichkeit ermöglicht. Der

Fragebogen erlaubt eine gleichzeitige Betrachtung von Persönlichkeitsmerkmalen, ohne dass sich diese gegenseitig ausschließen. In diesem Fragebogen ist somit die simultane Berücksichtigung beider gegensätzlicher Pole möglich, wodurch eine unabhängige Einschätzung beider Merkmale sowie deren Kombination gewährleistet wird. Dieses Instrument ermöglicht ein vertieftes Verständnis der Erklärung und Vorhersage von Persönlichkeitsmerkmalen sowie der Vielschichtigkeit der Betrachtung individueller Merkmale und ihrer Komplemente. Der CPI13 von Himmer-Gurdan (2022) ist angelehnt an das Big-Five-Persönlichkeitsmodell (Costa & McCrae, 2016). In Ergänzung zum Big Five Persönlichkeitsmodell umfasst der CPI13 zu jedem einzelnen Faktor eine komplementäre Dimension. In diesem Kontext wurde der Faktor Neurotizismus weiterführend in Sensitivität und Selbstreflexion aufgeteilt, um eine Verringerung der sozial erwünschten Antwortverhalten zu ermöglichen. Das Inventar identifiziert darüber hinaus das fluide Selbstkonzept durch den 13. Faktor, welcher die Flexibilität und Wandelbarkeit einer jeden Person abbildet. Für die vorliegende Studie werden aus dem Fragebogen -wie in Tabelle 3 ersichtlich- die Konstrukte Extraversion, Introversion, Selbstreflexion, Selbstvertrauen, Sensitivität und Resilienz genutzt (Gurdan, 2022).

Tabelle 3

Eigenschaften und komplementäre Eigenschaften des CPI13

Eigenschaft	Komplementäre Eigenschaft
Extraversion	Introversion
Gewissenhaftigkeit	Gelassenheit
Soziale Orientierung	Autonomie Orientierung
Offenheit	Traditionsbewusstsein
Selbstreflexion	Selbstvertrauen
Sensitivität	Resilienz
Fluides Selbstkonzept	

Anmerkung. Übernommen von Himmer-Gurdan (2022).

Der Fragebogen erlaubt die Betrachtung der Persönlichkeit als fluides Selbstkonzept, wodurch sich unterschiedliche Ausprägungen der Persönlichkeitsmerkmale in verschiedenen Situationen erfassen lassen. Auf dieser Grundlage ist eine Einschätzung jedes einzelnen Merkmals unabhängig voneinander möglich. In anderen Persönlichkeitsmodellen, wie beispielsweise den Big Five, werden vermeintliche Gegensätze dargestellt, die jedoch durch die gegensätzlichen Komponenten aufgehoben werden und somit zur Darstellung der Komplexität der Persönlichkeit dienen. Der Fragebogen erhebt beide Dimensionen separat voneinander und erlaubt die Darstellung von Profilunterschieden in der Persönlichkeit sowie der zweidimensionalen Betrachtungsweise. Die Persönlichkeitsstrukturen, die durch den CPI13 untersucht werden, werden in der nachfolgenden Tabelle 4 aufgezeigt (Gurdan, 2022).

Tabelle 4

Überblick der Cluster

Cluster	Betrachtungsweise
Cluster 1	Eigenschaft (niedrige Ausprägung) und Komplement (niedrige Ausprägungen)
Cluster 2	Eigenschaft (hohe Ausprägung) und Komplement (niedrige Ausprägung)
Cluster 3	Eigenschaft (niedrige Ausprägung) und Komplement (hohe Ausprägung)
Cluster 4	Eigenschaft (hohe Ausprägung) und Komplement (hohe Ausprägung)

Anmerkung. Übernommen von Gurdan (2022)

Die Werte der verschiedenen Cluster erlauben die Ableitung einer Aussage bezüglich der sozialen und strukturellen Flexibilität einer Person. Der CPI13 zeichnet sich durch eine gute Objektivität aus. Die Cronbach Alphas der einzelnen Skalen liegen zwischen $\alpha = .72$ und $\alpha = .87$ und weisen somit eine gute Reliabilität auf. Die Konstrukt- und Kriteriumsvalidität sind noch nicht abschließend belegt, zeigen in ersten Untersuchungen jedoch gute Ergebnisse (Gurdan, 2022).

3.3.2 STARC-5 Fragebogen für Empowerment und Resilienz

Der STARC-5 von Himmer-Gurdan (2023) ist ein Fragebogen zur Erhebung von Empowerment und Resilienz. Der Fragebogen arbeitet mit fünf entwickelten Dimensionen und 39 Items, die dafür geeignet sind, Empowerment zu erheben. Die Dimensionen des Fragebogens sind in Tabelle 5 ersichtlich. In der vorliegenden Studie werden die Konstrukte Optimismus und Problemlösekompetenz für die Erhebung des Empowerment-Erlebens verwendet (Himmer-Gurdan, 2023).

Tabelle 5

Dimensionen des STARC-5

Selbstvertrauen

Optimismus

Affektive Resilienz

Problemlösekompetenz

Kognitive Stärke

Anmerkung. Übernommen von Himmer-Gurdan (2023)

Die Studie von Gurdan (2017/2018) ergab einen signifikanten Zusammenhang zwischen Empowerment und Resilienz ($r = .77$) sowie zwischen Empowerment und Selbstvertrauen ($r = .72$). Weiter konnte ein Zusammenhang zwischen Empowerment und Gewissenhaftigkeit (.66) sowie zwischen Empowerment und autonomer Orientierung (.64) festgestellt werden. Die einzelnen Konstrukte des STARC-5 weisen hohe Korrelationen mit Empowerment auf und bilden Empowerment jeweils eigenständig ab. Sowohl der STARC-5 als auch der CPI13 erfassen gemeinsam Selbstvertrauen und Resilienz. Hinsichtlich der Erhebung der beiden Dimensionen ist anzumerken, dass diese nicht über den STARC-5, sondern über den Fragebogen des CPI13 erfolgten. Dies ist dadurch begründet, dass die anderen Dimensionen, Optimismus und Problemlösekompetenz, sowie Empowerment, zuverlässig erheben können. Der Begriff des Optimismus bezeichnet eine positive Erwartungshaltung gegenüber zukünftigen Ereignissen. Diese Einstellung ist

durch eine allgemeine positive Lebenseinstellung sowie den Glauben an das Gute im Menschen und in der Zukunft gekennzeichnet. Unter Problemlösekompetenzen ist die Eigenverantwortung bezüglich der flexiblen Anpassung an Probleme und dessen Zielorientierte Lösung gemeint. Problemlösekompetenzen werden dann notwendig, wenn Lösungen fehlen und ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit und eine bewusste Steuerung von Aktivitäten gefragt ist (Himmer-Gurdan, 2023).

Der STARC-5 zeichnet sich durch hohe Objektivität aus, sowohl in Bezug auf die Durchführung als auch auf die Auswertung der Ergebnisse. Die Interpretation erfolgt durch einen Vergleich mit dem Referenzwert der Normstichprobe, sodass eine direkte Ableitung der Wertinterpretation möglich ist. Die Cronbach-Alpha-Werte der einzelnen Skalen liegen im Schnitt bei $\alpha = .85$ und weisen somit eine gute Reliabilität auf. Die ersten Untersuchungen lassen auf eine hohe Validität schließen.

3.3.3 Skala zum Computerspielverhalten bei Erwachsenen (CSVe-Skala)

Die Skala zum Computerspielverhalten bei Erwachsenen von Wölfling et al. (2011) ist ein Fragebogen, der das Computerspielverhalten bei Erwachsenen über insgesamt 16 Items erhebt. Der Fragebogen umfasst zudem eine Abfrage soziodemografischer Daten der befragten Personen (vgl. Wölfling et al., 2011). Die Items des Tests wurden so ausgewählt, dass sie die Kriterien der Abhängigkeit vollständig abbilden. In Ergänzung zu den Kriterien der Abhängigkeit werden in diesem Fragebogen zudem Nutzungsmuster und emotionsregulierende Aspekte des Computerspielverhaltens erfragt. Die Erhebung der Items erfolgt mittels einer fünfstufigen Likert-Skala, offener Antwortoptionen oder Ja/Nein-Antworten. Die Items, bei denen eine Trennschärfe von über .55 vorliegt, wurden einer zweifachen Gewichtung unterzogen. In Somit ergeben sich aus den 14 diagnostisch relevanten Items ein Gesamtscore zwischen 0 und 27 Punkten. Der Gesamtscore erlaubt eine Einteilung in unauffällige, exzessive und suchtartige Computerspielnutzung. Ein Gesamtscore von bis zu sieben Punkten indiziert eine unauffällige Computernutzung. Die Einstufung einer exzessiven bzw. missbräuchlichen Computernutzung erfolgt anhand eines Punktwertes zwischen 7 und 13 Punkten. Eine suchtartige Computernutzung liegt ab einem Punktwert von 13.5 Punkten vor. Nähere Information zu dem Auswertungsschema befinden sich in Anhang C1, Tabelle 11. Die Validierung des Fragebogens erfolgte

ausschließlich an 13- bis 18-jährigen Studienteilnehmern. Die Items der CSV-S weisen eine hohe interne Konsistenz auf ($\alpha = 0,86$). Die Trennschärfekoeffizienten der einzelnen Items variieren zwischen $r = .23$ und $r = .76$. Eine Faktoranalyse der 14 Items der CSV-S Skala zeigt, dass sich diese auf einen einzigen gemeinsamen Faktor reduzieren lassen, der als „suchtartiges Computerspielen“ interpretiert werden kann. Der auf Basis der Erststichprobe ermittelte Faktor erklärt 39.15 % und auf Basis der Zweitstichprobe 43.05 % der Gesamtvarianz. Hinsichtlich der Kriterien und Konstruktvalidität zeigt sich, dass der Fragebogen signifikante Unterschiede zwischen exzessiven und suchtartigen Spielern identifiziert. Der Fragebogen umfasst zudem die Erhebung soziodemografischer Daten, darunter Alter, Geschlecht, Zeitraum der Computerspielerfahrung, berufliche Situation sowie die Abfrage der genutzten Online-Angebote (Wölfling et al., 2011).

3.3.4 Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Die deutsche Version des SWLS von Janke und Glöckner-Rist (2012) ist eine aus fünf Items bestehende Skala zur Erhebung der Lebenszufriedenheit. Die englische Originalversion wurde von Diener et al. (1984) entwickelt. Gemäß Diener et al. (1984) erfasst der vorliegende Fragebogen das Konstrukt der Lebenszufriedenheit, welches das Vorhandensein positiver sowie negativer Emotionen und die globale sowie domänenspezifische Zufriedenheit umfasst. Die Erhebung erfolgt anhand einer siebenstufigen Likert-Skala, deren fünf Items im Anhang B1 dargestellt werden (Janke & Glöckner-Rist, 2012). Aufgrund der Homogenität der Items ist die Bildung von Summenwerten möglich, sodass unterschiedliche Ausprägungen der Lebenszufriedenheit über verschiedene Populationen dargestellt werden können. Die Reliabilität des Fragebogens kann mit Werten zwischen .63 und .81 als hinreichend bezeichnet werden. Die bisherigen Studien zur Untersuchung der Lebenszufriedenheit im Kontext des Studiumfelds und bei Prüfungen weisen auf eine valide Messung der Lebenszufriedenheit hin (Janke & Glöckner-Rist, 2012).

3.4 Durchführung

Die Untersuchung wurde im Zeitraum vom 7. April 2024 bis zum 5. Mai 2024 über das Online-Umfrage-Programm SoSci Survey durchgeführt. Die Datenerhebung erfolgte anonym und freiwillig. Zu Beginn der Umfrage wurden die Teilnehmenden durch einen

Instruktionstext über die Studie, Anonymität, Freiwilligkeit, Voraussetzungen bei der Teilnahme sowie Informationen über eine Verlosung aufgeklärt. Ebenso wurden die Teilnehmenden über den Umgang mit ihren Daten aufgeklärt. Die Teilnahme an der Umfrage erforderte die Einwilligung der Befragten. Um an der Gutscheilverlosung teilnehmen zu können, war es erforderlich, am Ende der Umfrage eine E-Mail-Adresse anzugeben. Die Gewährleistung einer umfassenden Datenerhebung erforderte die obligatorische Beantwortung aller Items, mit Ausnahme der sonstigen Items und der demografischen Daten. Infolgedessen wurden alle Datensätze, die unvollständig ausgefüllt wurden, von der weiteren Analyse ausgeschlossen. Nach Abschluss des Erhebungszeitraums wurden die Gutscheine an die Gewinner der Verlosung versandt.

3.5 Statistische Datenanalyse

Im Folgenden werden die Schritte zur Auswertung der Daten näher erläutert. Die Datenanalyse umfasst sowohl deskriptive als auch inferenzstatistische Methoden, um die Forschungsfragen zu beantworten und die aufgestellten Hypothesen zu prüfen. Der Datensatz wurde zu Beginn über SoSci Survey (Leiner, 2024) als SPSS-Datei heruntergeladen. Die Datenanalyse erfolgte ausschließlich mit dem statistischen Programm IBM SPSS Statistics (Version 29.0.0.0–241) (IBM, 2021). Sowohl deskriptive als auch inferenzstatistische Berechnungen wurden durchgeführt, um die Forschungsfragen zu beantworten und die Hypothesen zu prüfen. Vor Beginn der Untersuchung wurde die erforderliche Stichprobengröße mittels einer G*Power-Analyse berechnet, welche eine minimale Stichprobengröße von 89 Personen für die vorliegende Studie ergab. Im Rahmen der Datenaufbereitung wurden Fälle mit fehlenden Werten identifiziert. Diese fehlenden Daten wurden als *missing at random* (MAR) klassifiziert, wobei es sich hierbei um eine Zufallsvariable handelt, die nicht von den beobachteten Daten der Studie beeinflusst wird. In Übereinstimmung mit dieser Klassifikation wurden die fehlenden Werte durch die Berechnung der Durchschnittswerte der vorhandenen Daten ersetzt. Von der Analyse wurden Teilnehmer ausgeschlossen, die keine Erfahrungen mit Computerspielen auswählten und/oder das Interview nicht bis zum Ende ausgefüllt hatten. Dies führte zu fehlenden Werten in anderen obligatorischen Bereichen. Neben den demografischen Daten und Zusatzinformationen wurden zudem verschiedene deskriptive Statistiken und Ergebnisse ermittelt.

In Abschnitt 4.1 der Masterarbeit wurden verschiedene statistische Kennwerte für die untersuchten Variablen berechnet, um einen umfassenden Überblick über die Stichprobe zu geben. Für die Variable Geschlecht der Teilnehmer wurden Häufigkeiten berechnet, wobei die Verteilung der weiblichen und männlichen Teilnehmer angegeben wurde. Das Alter der Teilnehmer wurde anhand des Mittelwerts und der Standardabweichung beschrieben, um die zentrale Tendenz und die Streuung der Altersverteilung darzustellen. Der Beschäftigungsstatus der Teilnehmer wurde ebenfalls in Häufigkeiten angegeben, um die prozentuale Verteilung der verschiedenen Beschäftigungskategorien aufzuzeigen. Die Computerspielerfahrung der Teilnehmer wurde sowohl anhand des Mittelwerts als auch der Standardabweichung berechnet. Zudem wurde eine Gegenüberstellung der Verteilung dieser Erfahrung zwischen männlichen und weiblichen Teilnehmern vorgenommen. Die Computerspielnutzung wurde durch Häufigkeiten beschrieben, indem die Anzahl der Teilnehmer mit unauffälliger, missbräuchlicher und exzessiver Nutzung angegeben wurde. Die Nutzung von Onlineangeboten und Computerspielen wurde in Form von Häufigkeiten dargestellt. Dabei wurde sowohl die prozentuale Verteilung der Nutzungshäufigkeit für verschiedene Onlineaktivitäten als auch die Verteilung der Nutzungsdauer für unterschiedliche Spielkategorien angegeben. Zusätzlich wurde die Häufigkeit und Dauer der Computerspielnutzung durch die Angabe der Häufigkeit des Spielens und der durchschnittlichen Spielzeiten beschrieben. Die statistischen Verfahren zur Überprüfung der Hypothesen werden nachfolgend zur besseren Übersicht dargestellt. Für die Hypothesen der vorliegenden Arbeit wurden Voraussetzungstestungen durchgeführt. Die sechste Hypothese wurde als vorläufige Hypothese formuliert und nach der Analyse ausgeschlossen. Die Analyse wurde mit dem kostenlosen PROCESS für SPSS durchgeführt, welches den Funktionen von SPSS hinzugefügt werden kann (Hayes, 2022). Die Darstellungsmöglichkeiten des PROCESS-Makros sind begrenzt, jedoch konnte durch den Syntax-Code eine grafische Erweiterung erfolgen (Walther, 2023). Die Überprüfung der Hypothesen 1 und 2 erfolgte zunächst mit Hilfe einer multiplen Regressionsanalyse, um festzustellen, ob Zusammenhänge zwischen den untersuchten Konstrukten bestehen. Hierzu wurden die Voraussetzungen der multiplen Regression berücksichtigt und überprüft. In Hypothese 1 wurde postuliert, dass ein hohes Selbstvertrauen und eine hohe Resilienz mit einer geringeren Computerspielnutzung bei Erwachsenen einhergehen. Hinsichtlich der Voraussetzungen für eine lineare Regression konnte keine Verletzung festgestellt werden.

Basierend auf den Toleranzwerten (> 0.1) und den VIF-Werten (< 10) (VIF = 1.745, Toleranz = .573 für Resilienz; VIF = 1.745, Toleranz = .573 für Selbstvertrauen) konnte festgestellt werden, dass keine oder nur eine geringe Multikollinearität in den Daten vorlag. Die Residuen wiesen konstante Varianzen auf, so dass die Homoskedastizität der Daten gegeben war. Nach Betrachtung und Prüfung der Histogramme und Normalverteilungsplots der Residuen wurde eine Normalverteilung der Residuen festgestellt. Der Durbin-Watson-Wert von 1.814 deutete auf eine geringe Autokorrelation der Residuen hin, so dass die Residuen unabhängig voneinander waren.

Hypothese 2 besagte, dass eine hohe Selbstreflexion und eine niedrige Sensitivität mit einer geringeren Computerspielnutzung bei Erwachsenen einhergehen. Anhand der Toleranzwerte (> 0.1) und VIF-Werte (< 10) (VIF = 1.423, Toleranz = .703 für Selbstreflexion; VIF = 1.423, Toleranz = .703 für Sensitivität) wurde festgestellt, dass keine oder nur eine geringe Multikollinearität in den Daten vorlag. Die Residuen wiesen konstante Varianzen auf, wodurch die Homoskedastizität der Daten bestätigt wurde. Durch Betrachtung und Überprüfung der Histogramme und der Plots der Normalverteilung der Residuen konnte bestätigt werden, dass eine Normalverteilung der Daten vorliegt. Mit einem Durbin-Watson-Wert von 1.814 zeigte sich eine geringe Autokorrelation der Residuen, was bedeutet, dass die Residuen unabhängig voneinander sind. Folglich wurde keine Verletzung der Voraussetzungen für eine lineare Regression festgestellt.

Für die Analyse der dritten Hypothese welche besagte, dass sich Personen in der Ausprägung ihrer Computerspielnutzung in Abhängigkeit von ihrer strukturellen Komplexität in den Merkmalskombinationen Introversion und Extraversion unterscheiden, wurde zunächst eine Z-Transformation der Variablen Introversion und Extraversion durchgeführt. Anschließend wurden diese transformierten Variablen kodiert und mittels Mediansplit in die Ausprägungen hoch-hoch, hoch-niedrig, niedrig-hoch und niedrig-niedrig unterteilt. Diese vier Kategorien wurden in der Berechnung als Stichproben verwendet, um mögliche Unterschiede zu identifizieren. Zur Überprüfung der Voraussetzungen für die Anwendung der ANOVA wurde ein Levene-Test zur Kontrolle der Varianzhomogenität durchgeführt. Dieser ergab keine signifikante Verletzung der Varianzhomogenität ($p > .05$). Aufgrund der Verletzung der Normalverteilung wurde anstelle einer ANOVA der

nichtparametrische Kruskal-Wallis-Test verwendet, um Unterschiede in der Computerspielnutzung zwischen den Gruppen zu untersuchen.

Die vierte Hypothese postulierte einen Zusammenhang zwischen einem hohen Optimismus und einer hohen Problemlösekompetenz mit einer geringeren Computerspielnutzung bei Erwachsenen. Die Prüfung der linearen Beziehung ergab, dass die Korrelationen zwischen den Prädiktoren (Optimismus und Problemlösefähigkeit) und der abhängigen Variable (Computerspielnutzung) negativ und signifikant waren. Die ermittelten Toleranzwerte (> 0.1) und VIF-Werte (< 10) (VIF = 1.759, Toleranz = .569 für Optimismus; VIF = 1.759, Toleranz = .569 für Problemlösefähigkeit) wiesen darauf hin, dass keine Multikollinearität vorlag. Eine Prüfung der Homoskedastizität ergab, dass die Residuen eine konstante Varianz aufwiesen. Eine visuelle Betrachtung der Normalverteilungsplots ergab, dass die Residuen einer Normalverteilung unterliegen. Der Durbin-Watson-Wert von 1.922 lässt auf eine geringe Autokorrelation der Residuen schließen.

Die fünfte Hypothese wurde mittels einer einfachen linearen Regressionsanalyse überprüft. Die vorliegende Hypothese postulierte einen negativen Zusammenhang zwischen der Ausprägung der Lebenszufriedenheit und der Computerspielnutzung bei Erwachsenen. Eine Berechnung der Diagramme zeigte, dass eine lineare Beziehung zwischen der unabhängigen Variablen (Lebenszufriedenheit) und der abhängigen Variable (Computerspielnutzung) besteht. Die Überprüfung der Normalverteilung der Residuen erfolgte durch eine visuelle Betrachtung der Histogramme und Q-Q-Plots. Auch hier wies eine Überprüfung der Homoskedastizität darauf hin, dass die Residuen eine konstante Varianz aufwiesen. Der Durbin-Watson-Wert von .438 lässt auf eine geringe Autokorrelation der Residuen schließen. Die Toleranzwerte (> 0.1) und VIF-Werte (< 10) von jeweils 1.0 wiesen darauf hin, dass keine Multikollinearität vorlag. Durch eine Exploration der Hypothese 5 wurde ein Nebenergebnis gefunden, welches im nächsten Abschnitt ebenfalls aufgezeigt wird. Die Überprüfung der Exploration erfolgte mittels einer Mediationsanalyse, um zu untersuchen, ob die durchschnittliche Anzahl der Stunden, die an Wochentagen (Montag bis Freitag) mit Computerspielen verbracht werden den Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und der Computerspielnutzung mediiert. Die Analyse wurde mit dem Makro PROCESS (Hayes, 2022) in SPSS durchgeführt. Die Voraussetzungen der Mediatoranalyse wurden mittels graphischer Darstellung der LOESS-Glättung überprüft und waren erfüllt.

4 Ergebnisse

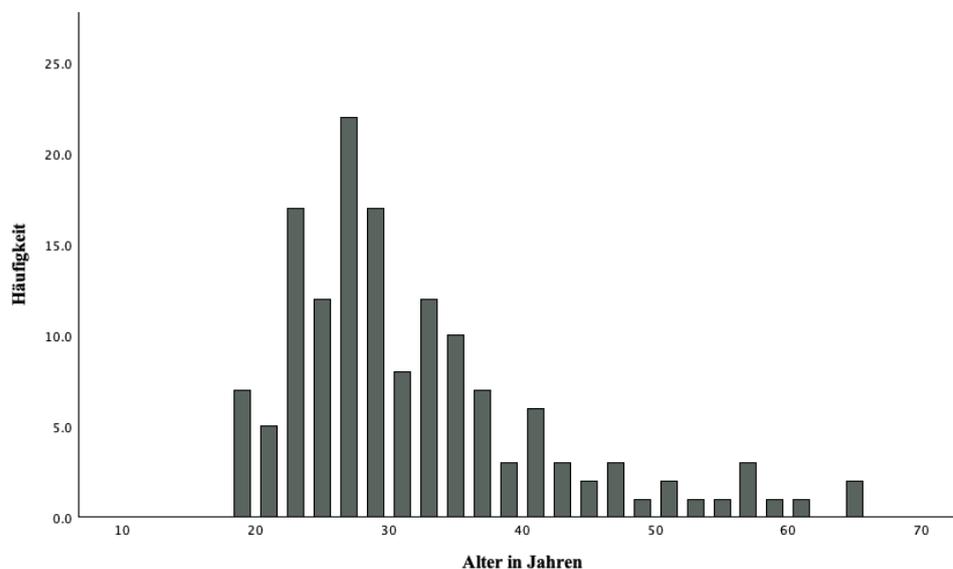
In diesem Kapitel werden zunächst die Stichprobenbeschreibung und die deskriptiven Ergebnisse dargestellt, gefolgt von den inferenzstatistischen Prüfungen der Hypothesen. Ergänzt werden die Informationen mit Abbildungen und Tabellen zur Veranschaulichung der erhobenen Informationen.

4.1 Deskriptive Ergebnisse

In diesem Abschnitt werden die wesentlichen Merkmale der untersuchten Stichprobe zusammengefasst und ein umfassender Überblick über die demografischen Merkmale der Stichprobe sowie die Verteilung relevanter Variablen gegeben, um den Kontext der Studie und die Hauptergebnisse angemessen verstehen zu können. Die Stichprobe umfasste $N = 74$ (50.3 %) weibliche und $N = 73$ (49.7 %) männliche Personen ($N = 147$). Die Altersspanne der Teilnehmer reichte von 19 bis 64 Jahren, wobei das durchschnittliche Alter 31 Jahre betrug ($M = 31.51$ Jahre, $SD = 9.882$ Jahre). Hinsichtlich des Durchschnittsalters konnte festgestellt werden, dass dieses bei männlichen ($M = 31.55$; $SD = 9.488$) und weiblichen ($M = 31.97$; $SD = 10.306$) Probanden ausgeglichen war. Die Altersverteilung ist in der nachfolgenden Abbildung 2 dargestellt.

Abbildung 2

Die Altersverteilung



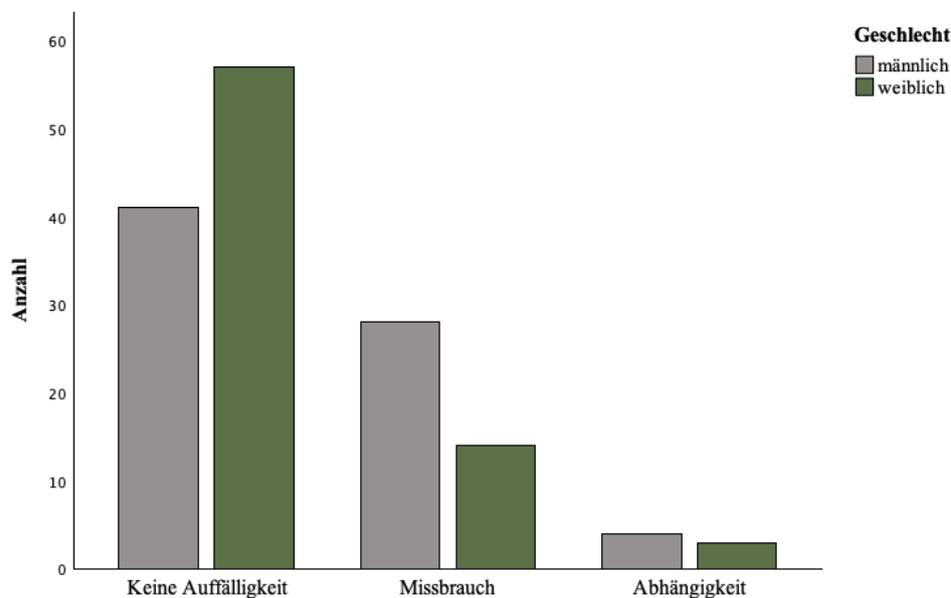
Hinsichtlich der Berufsgruppe sowie des Bildungshintergrunds der Befragten konnte festgestellt werden, dass 21.7 % der Teilnehmer ein Studium absolvierten, während 31.6 % in Vollzeit und 9.9 % in Teilzeit beschäftigt sowie 2.0 % selbstständig waren. Ferner gaben 5.3 % der Befragten an, sich in keinem Arbeitsverhältnis zu befinden, 3.3 % absolvierten eine Ausbildung und 11.2 % übten sonstige Tätigkeiten aus (1-Euro-Jobs, Rentner, Beschäftigungsverbot durch Schwangerschaft, Freiwilliges Soziales Jahr, Elternzeit und Schüler). Die Teilnehmer wiesen eine Computerspielerfahrung zwischen einem und 40 Jahren auf. Diese Erfahrung wurde anhand einer Selbstauskunft der Teilnehmer erfasst. Die Erfassung umfasste die Anzahl der Jahre, in denen die Teilnehmer bereits regelmäßig Computerspiele gespielt haben. Die durchschnittliche Erfahrung der Probanden lag bei $M = 15.33$ Jahren ($SD = 8.330$ Jahren). Hinsichtlich der Geschlechterverteilung konnte festgestellt werden, dass weibliche Probandinnen im Durchschnitt eine Computerspielerfahrung von $M = 12.72$ Jahren ($SD = 7.771$ Jahre) aufwiesen, während männliche Probanden im Durchschnitt $M = 17.98$ Jahre ($SD = 8.139$ Jahre) Computerspielerfahrung aufwiesen.

In Anlehnung an die Kategorien, die durch die Skala zum Computerspielverhalten bei Erwachsenen erstellt werden können, wiesen 98 Probanden eine unauffällige Computerspielnutzung auf, 42 wiesen eine missbräuchliche Computerspielnutzung auf, und 6 wiesen eine exzessive Computerspielnutzung auf. Es konnte festgestellt werden, dass weibliche Probanden häufiger eine unauffällige Nutzung aufwiesen, während mehr männliche Teilnehmer eine missbräuchliche Nutzung aufzeigten. Für männliche Teilnehmer wurde bei 41 Personen keine Auffälligkeit festgestellt, 28 Teilnehmer zeigten ein missbräuchliches Computerspielverhalten und 4 Teilnehmer ein exzessives Computerspielverhalten. Im Gegensatz dazu wurde bei weiblichen Teilnehmern bei 57 Personen keine Auffälligkeit festgestellt, 14 Teilnehmer zeigten ein missbräuchliches Computerspielverhalten und 3 Teilnehmer ein exzessives Computerspielverhalten. Für die Teilnehmer, die keine Angaben machten, lagen keine Daten vor (vgl. Abbildung 3). Innerhalb der deskriptiven Analyse der Computerspielnutzung, gruppiert nach dem Geschlecht, konnten insgesamt höhere Werte der Computerspielnutzung bei männlichen Probanden im Vergleich zu weiblichen Probanden festgestellt werden. Dies manifestierte sich insbesondere bei der Auswertung der Skala zum Computerspielverhalten bei Erwachsenen. Die Gruppenstatistiken offenbarten, dass männliche Teilnehmer einen Mittelwert von $M = 6.33$ ($SD =$

4.384) aufwiesen, während weibliche Teilnehmer einen Mittelwert von $M = 4.32$ ($SD = 4.201$) erreichten.

Abbildung 3

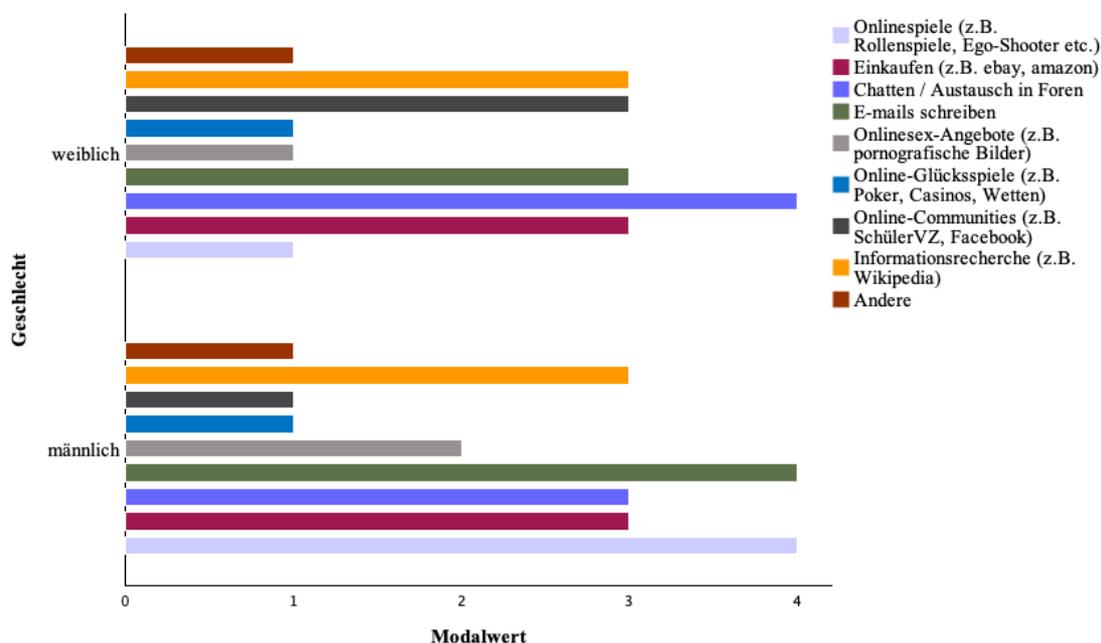
Computerspielnutzung in Abhängigkeit von dem Geschlecht



In Anbetracht der genutzten Onlineangebote zeigte sich das 17% nie Onlinespiele (z.B. Rollenspiele, Ego-Shooter etc.) nutzen, 21.8% selten, 25.2% oft und 36.1% sehr oft, 2.7% gaben an Onlineangebote nie zum Einkaufen (z.B. eBay, Amazon) zu nutzen, 27.9% selten, 38.8% oft und 30.6% sehr oft. 17.7% Chatten oder Tauschen sich nie in Foren aus, 29.3% selten, 29.3% oft und 23.8% sehr oft. 3.4% schreiben nie Emails, 22.4% selten, 38.8% oft und 35.4% sehr oft. Davon gaben 55.8% an nie Onlinesex-Angebote (z.B. pornografische Bilder) zu nutzen, 29.9% selten, 10.9% oft und 3.4% sehr oft. Online-Glücksspiele (z.B. Poker, Casinos, Wetten) wurden von 89.8% nie genutzt, 8.8% gaben selten an. Als Informationsrecherche (z.B. Wikipedia) gaben 3.4% nie, 15.6% selten, 46.9% oft und 34.0 sehr oft an. Die Teilnehmer gaben ihre Einschätzung nach Angabe der Häufigkeit ihrer Nutzung an. Eine detaillierte Darstellung der genutzten Onlineangebote nach Häufigkeit der Nutzung wird in Abbildung 4 anhand des Modalwerts veranschaulicht.

Abbildung 4

Übersicht der Onlineangebote in Abhängigkeit des Geschlechts

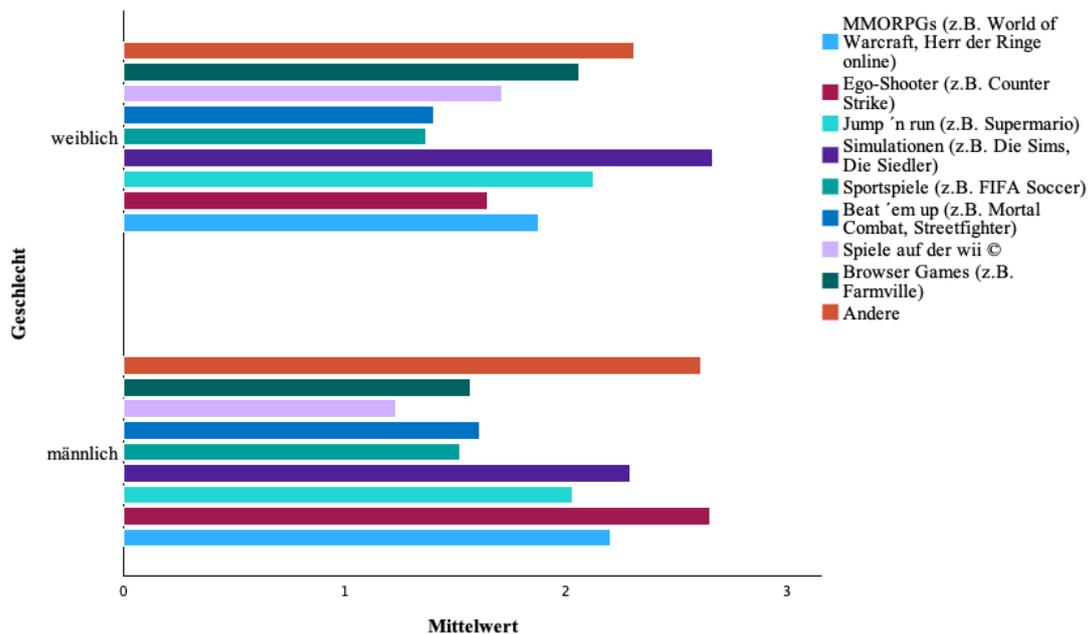


Die Überprüfung hinsichtlich der Frage, welche Computerspiele von den Teilnehmern genutzt werden, erfolgte durch die Einschätzung der Teilnehmer nach Angabe der Häufigkeit der Nutzung. Bei genauerer Betrachtung der genutzten Video-, Konsolen- und Computerspiele gaben 49% der Probanden an MMORPGs (z.B. World of Warcraft, Herr der Ringe online) nie zu spielen, 17.7% gaben an MMORPG selten zu spielen, 13.6% manchmal, 12.9% oft und 5.4% sehr oft. Insgesamt 40.8% gaben an nie Ego-Shooter (z.B. Counter Strike) zu spielen, 24,5% selten, 16.3% manchmal, 12.2% oft und 4.8% sehr oft. Jump ´n run (z.B. Supermario) spiele wurden von 38.8% nie, 28.6% selten, 19% manchmal, 7.5% oft und von 4.1% sehr oft genutzt. 29.9% Spielern Simulationen (z.B. Die Sims, Die Siedler) nie, 19.7% selten, 29.9% manchmal, 12.2% oft und 6.8% sehr oft. 74.1% der Probanden gaben an nie Sportspiele (z.B. FIFA-Soccer) zu spielen, 12.9% selten, 6.1% manchmal, 5.4% oft. Kein Proband gab an Sportspiele sehr oft zu spielen. 69.4% spielten nie Beat ´em up (z.B. Mortal Combat, Streetfighter), 14.2% spielten selten, 8.8% manchmal, 6.1% oft. Auch hier gab kein Proband an die Spiele sehr oft zu spielen. 61.9% der Probanden spielen Browser Games (z.B. Farmville) nie, 10.9% selten, 13.6% manchmal, 7.5% oft und 4.5% sehr oft. In der Kategorie Sonstige Spiele gaben 44.9% nie, 6.8% selten, 10.2% manchmal, 13.6% oft und 16.3% sehr oft an. Unter den Sonstigen Spielen

wurden von den Teilnehmern Adventure-RPGs, MOBAs, RPGs, Survivalspiele, Horrorspiele sowie Strategiespiele genannt. Eine detaillierte Darstellung der genutzten Computerspiele nach der durchschnittlichen Häufigkeit der Nutzung ist in Abbildung 5 dargestellt.

Abbildung 5

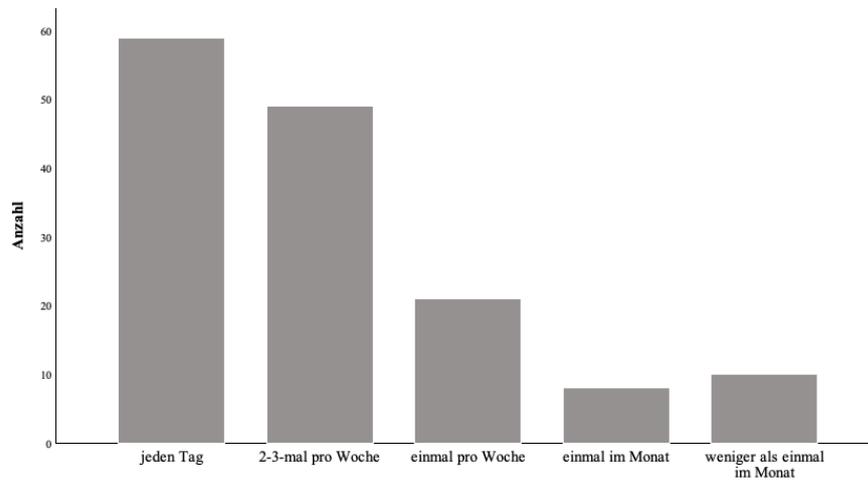
Genutzte Computerspiele in Abhängigkeit des Geschlechtes



Die Teilnehmer der Umfrage wurden gebeten, anzugeben, wie häufig sie in der Regel Computerspiele spielen. Die Auswertung der Antworten ergab, dass die Mehrheit der Probanden regelmäßig Computerspiele nutzte. Die Mehrheit der Befragten gab an, entweder täglich (40.1 %) oder zwei- bis dreimal pro Woche (33.3 %) zu spielen. Eine weniger häufige Spielfrequenz wurde von den Probanden mit einmal pro Woche (14.3 %), einmal im Monat (5.4 %) oder seltener als einmal im Monat (6.8 %) angegeben. Eine ausführliche Darstellung der Anzahl der Nutzungshäufigkeit findet sich in Abbildung 6.

Abbildung 6

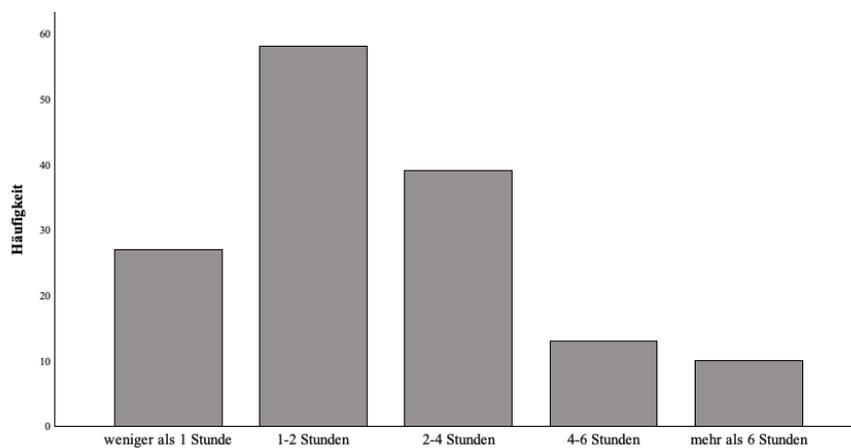
Verteilung der Nutzungshäufigkeit



Des Weiteren wurden die Teilnehmer hinsichtlich der Dauer ihrer Spielzeiten befragt. Die Mehrheit der Probanden gab an, entweder 1–2 Stunden (39.5 %) oder 2–4 Stunden (26.5 %) am Stück zu spielen. In der Auswertung zeigte sich, dass die Probanden auch seltener als eine Stunde (18.4 %), vier bis sechs Stunden (8.8 %) oder mehr als sechs Stunden (6.8 %) spielen. Die Verteilung der Nutzungsdauer wird in Abbildung 7 dargestellt.

Abbildung 7

Verteilung der Nutzungsdauer



4.2 Inferenzstatistische Ergebnisse

Der Abschnitt 4.2 präsentiert die inferenzstatistischen Befunde. Für eine transparente Darstellung werden die Hypothesen zunächst erneut aufgeführt, bevor die Ergebnisse präsentiert werden.

4.2.1 Ergebnisse der Hypothese 1

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Hypothese 1 dargestellt, welche besagte, dass ein hohes Selbstvertrauen und hohe Resilienz mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen verbunden sind. Die Untersuchung zeigte, dass eine lineare Beziehung zwischen den unabhängigen Variablen (Resilienz und Selbstvertrauen) und der abhängigen Variablen (Computerspielnutzung) besteht. Die Korrelationen sind negativ und signifikant für die Computerspielnutzung in Abhängigkeit der Resilienz ($r = -.190$, $p = .011$) und in Abhängigkeit des Selbstvertrauens ($r = -.234$, $p = .002$). Für die Resilienz und das Selbstvertrauen zeigte sich ebenfalls ein signifikanter positiver Zusammenhang ($r = .665$, $p < .001$). Das Gesamtmodell wies einen signifikanten Effekt auf den Determinationskoeffizienten auf ($R^2 = .057$), was bedeutet, dass durch das Modell 5.7 % der Varianz in der Computerspielnutzung erklärt werden konnten. Für die vorliegende Hypothese konnte ein signifikantes Gesamtmodell ermittelt werden ($F(2, 144) = 4.330$, $p = .015$). Die Einzelbetrachtung der Prädiktoren ergab, dass der Regressionskoeffizient für die Resilienz negativ ausfiel ($b = -0.376$). Allerdings konnte kein signifikanter Einfluss festgestellt werden ($p = .574$). Des Weiteren wies der Regressionskoeffizient für Selbstvertrauen einen negativen Wert auf ($b = -1.103$). Auch dieser Einfluss war nicht signifikant ($p = .077$). Die Ergebnisse der Regressionskoeffizienten sind in der Tabelle 6 dargestellt.

Die Resultate des Modells legten nahe, dass ein geringer, jedoch signifikanter Anteil der Varianz in der Computerspielnutzung erklärt werden konnte. Allerdings ließ sich kein signifikanter Einfluss der einzelnen Prädiktoren (Resilienz und Selbstvertrauen) auf die Computerspielnutzung feststellen, wenn alle anderen Variablen im Modell konstant gehalten wurden. Die Hypothese 1 konnte somit nur teilweise bestätigt werden, da das

Modell selbst signifikant ist, die einzelnen Prädiktoren jedoch nicht signifikant zur Erklärung der Varianz in der Computerspielnutzung beitragen.

Tabelle 6

Multiple Regressionsanalyse der Hypothese 1

Variable	<i>b</i>	<i>SE</i>	95% KI		<i>p</i>
			<i>UG</i>	<i>OG</i>	
Konstante	10.782	1.969	6.889	14.674	<.001
Resilienz	-.376	.668	-1.696	.944	.574
Selbstvertrauen	-1.103	.619	-2.327	.121	.077

Anmerkung. *b* = nicht standardisierter Koeffizient. *SE* = Standardfehler. 95 % - KI = Konfidenzintervalle für *B*. *UG* = Untergrenze. *OG* = Obergrenze.

4.2.2 *Ergebnisse der Hypothese 2*

Die Ergebnisse der zweiten Hypothese, dass eine hohe Selbstreflexion und eine niedrige Sensitivität mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen einhergehen, konnten in der vorliegenden Untersuchung nicht bestätigt werden. Während der Analyse wurde entschieden, die Variable „Selbstkonzept“ in das Modell aufzunehmen, um die Modellanpassung insgesamt zu verbessern und die Signifikanz des Modells zu erhöhen. Es wurde ein *p*-Hacking durchgeführt, dass die nachträgliche Veränderung des Modells durch Hinzufügen von Variablen beschreibt, um die statistische Aussagekraft des Modells zu optimieren, nachdem das ursprüngliche Modell ohne das Selbstkonzept nicht signifikant war. Die Überprüfung der Linearität der Zusammenhänge zeigte, dass die Korrelationen zwischen den Prädiktoren (Selbstreflexion, Sensitivität, Selbstkonzept) und der abhängigen Variable (Computerspielnutzung) gering oder nicht signifikant sind (Computerspielnutzung - Selbstreflexion: $r = .030$, $p = .357$; Computerspielnutzung - Sensitivität: $r = .030$, $p = .359$; Computerspielnutzung - Selbstkonzept: $r = -.142$, $p = .043$). Der Determinationskoeffizient belief sich auf $R^2 = .041$, somit konnte 4.1% der Varianz in der Computerspielnutzung durch das Modell erklärt werden. Auch die Aufnahme des Selbstkonzepts in das Modell führte zu keinem signifikanten Ergebnis, so dass das Gesamtmodell nicht signifikant war ($F(3, 143) = 2.056$, $p = .109$). Trotz des

nicht signifikanten Ergebnisses wurden die Richtungen der Prädiktoren berücksichtigt. Der Regressionskoeffizient für Selbstreflexion war positiv ($b = 0.979$, $p = .197$), der Regressionskoeffizient für Sensitivität war positiv ($b = 0.321$, $p = .558$) und für das Selbstkonzept war der Regressionskoeffizient negativ und signifikant ($b = -1.519$, $p = .016$). Die Ergebnisse der Regressionskoeffizienten sind in der Tabelle 7 aufgeführt. Somit konnte die Hypothese 2 nicht bestätigt werden, da das Gesamtmodell nicht signifikant war und die einzelnen Prädiktoren mit Ausnahme des Selbstkonzepts keinen signifikanten Einfluss auf die Computerspielnutzung hatten.

Tabelle 7

Multiple Regressionsanalyse der Hypothese 2

Variable	b	SE	95% KI		p
			UG	OG	
Konstante	5.522	2.274	1.027	10.017	.016
Sensitivität	.979	.756	-.515	2.473	.197
Selbstreflexion	.321	.546	-.759	1.401	.558
Selbstkonzept	-1.519	.621	-2.746	-.292	.016

Anmerkung. b = nicht standardisierter Koeffizient. SE = Standardfehler. 95 % - KI = Konfidenzintervalle für B . UG = Untergrenze. OG = Obergrenze.

4.2.3 Ergebnisse der Hypothese 3

Die dritte Hypothese besagte, dass sich Personen in der Ausprägung der Computerspielnutzung in Abhängigkeit von ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Introversion und Extraversio unterscheiden. Mit Hilfe des Kruskal-Wallis-Tests konnte festgestellt werden, dass keine signifikanten Gruppenunterschiede vorliegen ($H(3) = 2,451$, $p = .484$). Dies bedeutet, dass die gewünschte Differenzierung der Computerspielnutzung in Abhängigkeit von der Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Introversion und Extraversio nicht nachgewiesen werden konnte. Die Mittelwerte der Computerspielnutzung in den Gruppen niedrig-niedrig ($M = 4.71$, $SD = 3.838$), hoch-niedrig ($M = 5.27$, $SD = 4.948$), niedrig-hoch ($M = 6.22$, $SD = 4.682$) und hoch-hoch ($M = 4.79$, $SD = 3.650$) zeigen eine geringe Variation zwischen den Gruppen, was auf eine

einheitliche Tendenz der Computerspielnutzung in allen vier Gruppen hindeutet. Die Verteilungen der Mittelwerte sind zur besseren Übersicht in Tabelle 8 dargestellt. Ebenso überlappen sich die 95%-Konfidenzintervalle der Mittelwerte, womit das Fehlen signifikanter Unterschiede unterstrichen wird. Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse des Kruskal-Wallis-Tests, dass es keine signifikanten Unterschiede in der Computerspielnutzung zwischen den Gruppen hinsichtlich der Merkmalskombination Introversion und Extraversion gibt. Trotz der Hypothese, dass es solche Unterschiede geben könnte, deuten die Daten auf eine einheitliche Tendenz der Computerspielnutzung in allen vier Gruppen hin.

Tabelle 8

Mittelwerte der Clustermerkmale Introversion und Extraversion

Cluster	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>
niedrig-niedrig	4.71	3.383	28
niedrig-hoch	5.27	4.948	44
hoch-niedrig	6.22	4.682	41
hoch-hoch	4.79	3.650	34
Gesamt	5.32	4.395	146

Anmerkung. *SD* = Standardabweichung. *N* = Stichprobengröße

4.2.4 Ergebnisse der Hypothese 4

Darüber hinaus wurde in der vierten Hypothese untersucht, ob ein hoher Optimismus und eine hohe Problemlösefähigkeit mit einer geringeren Computerspielnutzung bei Erwachsenen einhergehen. Die Untersuchung zeigte, dass eine lineare Beziehung zwischen den unabhängigen Variablen (Optimismus und Problemlösefähigkeit) und der abhängigen Variable (Computerspielnutzung) besteht. Die Korrelationen zwischen den Variablen erbrachte einen negativen Zusammenhang zwischen Optimismus und Computerspielnutzung ($r = -.288, p < .001$) sowie zwischen Problemlösefähigkeit und Computerspielnutzung ($r = -.232, p = .002$). Ein starker positiver Zusammenhang war zwischen

Optimismus und Problemlösefähigkeit ($r = .657, p < .001$) zu verzeichnen. Für diese Hypothese konnte ein signifikantes Regressionsmodell nachgewiesen werden ($F(2, 144) = 6.787, p = .002$). Hinsichtlich der einzelnen Prädiktoren konnte festgestellt werden, dass der Regressionskoeffizient für Optimismus negativ ($b = -1.455$) und signifikant ($p = .026$) war. Der Regressionskoeffizient für die Problemlösekompetenz war ebenfalls negativ ($b = -0.508$), aber nicht signifikant ($p = .473$). Die Modellergebnisse verdeutlichten, dass ein kleiner, aber signifikanter Anteil der Varianz der Computerspielnutzung durch die Problemlösefähigkeiten und den Optimismus erklärt werden konnten (siehe Tabelle 9). Dabei hat Optimismus einen signifikant negativen Einfluss auf die Computerspielnutzung, was darauf hindeutet, dass Personen mit höherem Optimismus weniger Zeit mit Computerspielen verbringen. Hingegen zeigte die Problemlösefähigkeit keinen signifikanten Einfluss auf die Computerspielnutzung. Zusammenfassend betrachtet konnte Hypothese 4 jedoch bestätigt werden.

Tabelle 9

Multiple Regressionsanalyse der Hypothese 4

Variable	<i>b</i>	<i>SE</i>	95% KI		<i>p</i>
			<i>UG</i>	<i>OG</i>	
Konstante	12.414	2.107	8.249	16.578	<.001
Optimismus	-1.455	.646	-2.733	-.178	.026
Problemlösefähigkeit	-.508	.707	-1.905	.889	.473

Anmerkung. *b* = nicht standardisierter Koeffizient. *SE* = Standardfehler. 95 % - KI = Konfidenzintervalle für *B*. *UG* = Untergrenze. *OG* = Obergrenze.

4.2.5 *Ergebnisse der Hypothese 5*

Die Hypothese 5 besagte, dass eine hohe Lebenszufriedenheit mit einer geringeren Computerspielnutzung bei Erwachsenen einhergeht. Die Berechnung einer einfachen linearen Regression hat ergeben, dass ein linearer Zusammenhang zwischen der unabhängigen Variablen (Lebenszufriedenheit) und der abhängigen Variablen (Computerspielnutzung) besteht. Die Korrelation zwischen Lebenszufriedenheit und Computerspielnutzung ist negativ und signifikant ($r = -.353, p < .001$).

Das Gesamtmodell konnte einen allgemeinen Effekt auf das Kriterium ($R^2 = .125$) aufzeigen. Demnach konnten 12.5% der Varianz der Computerspielnutzung durch die Lebenszufriedenheit erklärt werden. Das Regressionsmodell ist signifikant ($F(1, 145) = 20.625, p < .001$). Für die Lebenszufriedenheit ist der Regressionskoeffizient negativ ($b = -0.274$) und signifikant ($p < .001$). Dies bedeutet konkret, dass für jede Einheit, um die die Lebenszufriedenheit steigt, die Computerspielnutzung um .274 Einheiten sinkt. Die Ergebnisse sind in Tabelle 10 aufgeführt. Zusammenfassend zeigten die Ergebnisse dieses Modells, dass die Lebenszufriedenheit einen signifikanten Einfluss auf die Computerspielnutzung hat. Auch wenn die Varianzaufklärung moderat ist, verdeutlicht sie, dass die Lebenszufriedenheit ein wichtiger Einflussfaktor auf das Computerspielverhalten darstellt. Die Hypothese 5 konnte somit bestätigt werden.

Tabelle 10

Einfache Lineare Regression der Hypothese 5

Variable	<i>b</i>	<i>SE</i>	95% KI		<i>p</i>
			<i>UG</i>	<i>OG</i>	
Konstante	11.750	1.456	8.872	14.629	<.001
Lebenszufriedenheit	-.274	.060	-.393	-.154	<.001

Anmerkung. *b* = nicht standardisierter Koeffizient. *SE* = Standardfehler. 95 % - KI = Konfidenzintervalle für *B*. *UG* = Untergrenze. *OG* = Obergrenze.

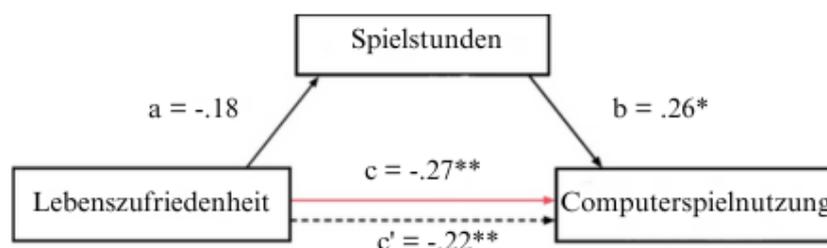
Neben den Hauptergebnissen der Hypothese 5 wurden für die vorliegende Arbeit auch ein exploratives Nebenergebnis zum Konstrukt Lebenszufriedenheit gefunden und berechnet. Es wurde untersucht, ob der Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und der Computerspielnutzung durch die durchschnittliche Anzahl der Stunden, die an Wochentagen (Montag bis Freitag) mit Computerspielen verbracht werden, mediiert wird. Die Mediationsanalyse wurde mit dem PROCESS-Makro (Modell 4) von Hayes (2022) für SPSS durchgeführt. In die Analyse wurden die Lebenszufriedenheit als unabhängige Variable (X), die Computerspielnutzung als abhängige Variable (Y) und die durchschnittliche Anzahl der Spielstunden pro Wochentag als Mediator (M) einbezogen.

Der Pfad a von der Lebenszufriedenheit zu den durchschnittlichen Spielstunden zeigte keinen signifikanten Effekt, $b = -0.185$, $p = .065$.

Der Pfad b von der Anzahl der Stunden zur Computerspielnutzung war signifikant, $B = 0.262$, $p = .001$. Der direkte Effekt der Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung (Pfad c') ist ebenfalls signifikant, $b = -0.224$, $p < .001$, 95% KI [-.3238, -.1258]. Der indirekte Effekt der Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung über die durchschnittlichen Spielstunden war signifikant, $b = -0.048$, KI [-.109, -.004]. Der Gesamteffekt der Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung war signifikant, $b = -0.273$, $p < .001$, 95% KI [-.3878, -.1592], was bedeutet, dass die Lebenszufriedenheit insgesamt einen signifikant negativen Einfluss auf die Computerspielnutzung hat. Die Aufnahme des Mediators in das Modell führte zu dem Ergebnis, dass die durchschnittlichen Spielstunden pro Wochentag einen Teil des Zusammenhangs zwischen der Lebenszufriedenheit und der Computerspielnutzung erklären können. Der signifikante indirekte Effekt und der weiterhin signifikante direkte Effekt deuten darauf hin, dass sowohl direkte als auch indirekte Pfade in diesem Zusammenhang wichtig sind (siehe Abbildung 8). Die Ergebnisse unterstützen die Idee, dass die Spielstunden eine wichtige Rolle dabei spielen, wie die Lebenszufriedenheit die Computerspielnutzung beeinflusst. Zusammenfassend deuten diese sekundären Ergebnisse darauf hin, dass die durchschnittliche Anzahl der Spielstunden pro Wochentag eine signifikante mediiierende Rolle in der Beziehung zwischen Lebenszufriedenheit und Computerspielverhalten spielt.

Abbildung 8

Nebenergebnis der Hypothese 5. Eine Mediatoranalyse zur Lebenszufriedenheit



5 Diskussion

In der vorliegenden Arbeit wurde der Einfluss von den Persönlichkeitsmerkmalen des CPI13 (Gurdan, 2022), das Empowerment-Erleben -gemessen durch Optimismus und Problemlösekompetenz- (Himmer-Gurdan, 2023) und die Lebenszufriedenheit (Janke & Glöckner-Rist, 2012) auf die Computerspielnutzung (Wölfling et al., 2011) untersucht.

Der Schwerpunkt der bisherigen Forschung richtete sich auf minderjährige, überwiegend männliche Probanden. Aus diesem Grund wurden in der vorliegenden Studie erwachsene Probanden ab 18 Jahren untersucht. Hierbei wurden sowohl männliche als auch weibliche Probanden berücksichtigt. Im Fokus standen protektive Faktoren wie Empowerment - erhoben durch Problemlösekompetenz und Optimismus -, Lebenszufriedenheit und Persönlichkeit und deren Einfluss auf die Computerspielnutzung. In diesem Abschnitt werden die Hypothesen nacheinander vorgestellt, diskutiert und interpretiert. Anschließend werden die Forschungsfragen in einem gesonderten Abschnitt beantwortet. Es folgt ein Ausblick auf theoretische und praktische Implikationen. Den Abschluss bildet die Diskussion der Limitationen der Studie.

5.1 Interpretation der Ergebnisse von H1

Die erste Hypothese postulierte, dass ein hohes Selbstvertrauen und eine hohe Resilienz mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen verbunden ist. Die vorliegende Arbeit zeigte, dass die Persönlichkeitsmerkmale des CPI13 (Gurdan, 2022) – hohes Selbstvertrauen und hohe Resilienz – in einem signifikant negativen Zusammenhang mit der Computerspielnutzung stehen. Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung legten nahe, dass eine hohe Ausprägung dieser beiden Merkmale mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen assoziiert ist.

In Abschnitt 2.4.3 wurde bereits dargelegt, dass Selbstvertrauen das Gefühl einer Person bezeichnet, mit schwierigen Umständen in ihrem Leben umgehen und diese aus eigener Kraft meistern zu können (Dorsch Lexikon der Psychologie, 2022; Himmer-Gurdan, 2023). In Übereinstimmung mit den Ergebnissen der vorliegenden Arbeit berichteten Beard et al. (2017) und Paulus et al. (2018), dass das Selbstvertrauen in einem relevanten Zusammenhang mit der Computerspielnutzung steht. Beard et al. (2017) untersuchten in

ihrer Studie ebenfalls eine Stichprobe mit einem Durchschnittsalter von 30,9 Jahren. Ebenso berichteten Paulus et al. (2018), dass ein niedriger Selbstvertrauenswert mit der Entwicklung eines pathologischen Computerspielverhaltens assoziiert ist. Wie bereits in Abschnitt 2.4.2 dargelegt, bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, trotz relevanter psychischer Belastungen psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederzugewinnen (Himmer-Gurdan, 2023). In früheren Studien konnte Resilienz als protektiver Faktor identifiziert werden, wobei sie gleichzeitig als negativer Prädiktor für das Maß an Stresserleben fungierte (De La Fuente et al., 2021). Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit deuteten ebenfalls darauf hin, dass Personen ohne die Diagnose der Internet Gaming Disorder bzw. mit geringeren Computerspielverhalten höhere Resilienzwerte aufweisen. Diese Schlussfolgerung ähnelte den Erkenntnissen von Wang et al. (2023), die ebenfalls eine höhere Resilienz bei Personen ohne die Diagnose der Internet Gaming Disorder feststellten. In diesem Zusammenhang konnte nachgewiesen werden, dass Resilienz einen protektiven Faktor hinsichtlich der Entwicklung einer Internet Gaming Disorder darstellt. Die Mehrheit der von Wang et al. (2023) befragten Personen war weiblich (63,8 %) und gehörte der Altersgruppe der 20- bis 30-Jährigen an (Durchschnittsalter: 24,42 Jahre). Auch die Studie von Yen et al. (2019) untermauerte den Zusammenhang zwischen niedriger Resilienz und einer erhöhten Ausprägung der Internet Gaming Disorder. Im Vergleich zur Kontrollgruppe wies die Gruppe der Personen mit einer Internet Gaming Disorder einen höheren Krankheitswert auf. Die Studie von Yen et al. (2019) basierte auf einer Stichprobengröße von $N = 87$ Probanden.

Die gegenwärtige Forschung, welche Selbstvertrauen oder Resilienz untersuchten, betrachteten ebenfalls erwachsene Probanden (Beard et al., 2017; Paulus et al., 2018; Wang et al., 2023). In den untersuchten Stichproben konnte keine Gleichverteilung des Geschlechts festgestellt werden. Es wurden vorwiegend weibliche oder männliche Probanden untersucht (Canale et al., 2019; Isralowitz et al., 2022; Wang et al., 2023). In beiden Fällen konnte jedoch nachgewiesen werden, dass eine verringerte Nutzung von Computerspielen sowie ein geringer Krankheitswert mit einer erhöhten Resilienz und einem erhöhten Selbstvertrauen einhergehen (Canale et al., 2019; Isralowitz et al., 2022; Paulus et al., 2018; Wang et al., 2023). Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit konnten nachweisen, dass hohes Selbstvertrauen und hohe Resilienz mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen Probanden einhergehen.

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit bestätigen die Befunde früherer Forschung und zeigen, dass sich die Erkenntnisse auch auf eine deutsche Population übertragen lassen. Es konnte festgestellt werden, dass Selbstvertrauen und die zugrunde liegende Selbstwirksamkeitserwartung einen bedeutenden Einfluss auf die Computerspielnutzung ausüben (Beard et al., 2017; Paulus et al., 2018). Die Fähigkeit, die Umwelt und schwierige Situationen mit den eigenen Kompetenzen zu bewältigen, verringert das Risiko, sich in Computerspielen zu verlieren (Beard et al., 2017; Paulus et al., 2018; Stodt et al., 2018). Die Zielerreichung erfolgt ohne die virtuelle Belohnung der Spiele und die Flucht in virtuelle Welten wird vermieden, da die Lebensherausforderungen bewältigt und den Realitäten des Alltags begegnet werden können. Das Gefühl, mit schwierigen Situationen im Leben umgehen zu können, ist hierbei ein weiterer Faktor (Batthyány & Pritz, 2009; Dorsch Lexikon der Psychologie, 2022; Gurdan, 2022; Stodt et al., 2018).

Möglicherweise verlassen sich Menschen mit einem starken Selbstvertrauen oder hoher Resilienz weniger auf externe Quellen der Bewältigung wie Computerspiele. Die Fähigkeiten, auf alternative Ressourcen zurückzugreifen, sind bei diesen Personen besonders ausgeprägt (Rönnau-Böse et al., 2022). Dies umfasst beispielsweise die Inanspruchnahme sozialer Unterstützung, körperliche Betätigung oder die Ausübung produktiver Hobbys. Die Konzepte des Selbstvertrauens und der Selbstwirksamkeitserwartung beinhalten eine dauerhaft effizientere Selbstregulation, was zu einer positiven und adaptiven Auseinandersetzung mit Situationen führt (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Diese kann dazu motivieren, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu praktizieren und übermäßigen Konsum von Computerspielen zu vermeiden.

Nach der Flow-Theorie erleben Menschen ein tiefes Gefühl des Engagements und der Erfüllung, wenn sie in Aktivitäten vertieft sind, die ihre Fähigkeiten herausfordern und ihnen ein sofortiges Feedback bieten (Heckhausen & Heckhausen, 2018). Personen mit einem ausgeprägten Selbstvertrauen und hoher Resilienz könnten alternative Quellen des Flow-Erlebens finden, die nicht zwangsläufig mit Computerspielen verbunden sind und daher weniger Zeit dafür aufwenden. Diese Annahme lässt sich dadurch begründen, dass Personen mit hoher Resilienz und Selbstvertrauen über alternative Ressourcen verfügen (Rönnau-Böse et al., 2022). Diese Perspektive der Positiven Psychologie betont die Förderung von Stärken und positiven Eigenschaften, um das Wohlbefinden zu steigern

(Braun & Mihailović, 2023). Besonders Menschen mit hoher Resilienz könnten aktiv danach streben, ihre eigenen Stärken zu nutzen und positive Lebensziele zu verfolgen (Deffner et al., 2019), was dazu führt, dass sie weniger Zeit mit Computerspielen verbringen.

Resiliente Menschen sind besser in der Lage, mit Stress und Herausforderungen adäquat umzugehen und auf gesunde Bewältigungsmechanismen zurückzugreifen (Deffner et al., 2019), wodurch ihre psychische Gesundheit geschützt wird (Gurdan, 2022). Diese Personen sind in der Lage, Situationen und Belastungen zu bewältigen und sich mit schwierigen oder stressreichen Situationen auseinanderzusetzen (De La Fuente et al., 2021; Gurdan, 2022), was zu einer geringeren Neigung zur Computerspielnutzung führen kann. Zusätzlich lässt sich Resilienz als die Fähigkeit definieren, sich an neue Herausforderungen anzupassen und aus Rückschlägen zu lernen (Bilinski, 2010). Daher kann eine hohe Resilienz dazu anregen, Energien und Ressourcen darauf zu verwenden, konstruktive Wege für Schwierigkeiten und Konflikte zu finden. Diese Art der Bewältigung ist beispielsweise nicht mit einer Flucht und somit einer Steigerung der Computerspielnutzung verbunden.

5.2 Interpretation der Ergebnisse von H2

Die Hypothese, dass hohe Selbstreflexion und niedrige Sensitivität mit einer verringerten Computerspielnutzung verbunden sind, konnte hingegen nicht bestätigt werden. Die Integration des Selbstkonzepts als zusätzliche Variable in die Analyse resultierte zwar in einer signifikanten Erhöhung des p -Wertes, jedoch blieb das Ergebnis dennoch nicht signifikant. Obgleich das Selbstkonzept einen signifikant negativen Einfluss auf die Computerspielnutzung ausübte, blieb das Regressionsmodell insgesamt nicht signifikant. Dies lässt den Schluss zu, dass der Einfluss von Selbstreflexion, Sensitivität und Selbstkonzept auf die Computerspielnutzung möglicherweise von weiteren, bisher nicht berücksichtigten Variablen beeinflusst wird oder dass unterschiedliche Stichprobenmerkmale und methodische Ansätze zu variierenden Ergebnissen führen könnten. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass Selbstreflexion und Sensitivität nicht ausreichen, um das Verhalten in Bezug auf Computerspiele zu beeinflussen.

Der Begriff der Selbstreflexion bezeichnet, wie bereits in Abschnitt 2.4.3 erwähnt, die Fähigkeit einer Person, sich selbst zu analysieren, ihre Gedanken und Gefühle zu verstehen und ihre Handlungen kritisch zu betrachten (AOK Gesundheitsmagazin, 2021). Innerhalb der Medienwissenschaft wird Selbstreflexion als die Fähigkeit definiert, das eigene Verhalten sowie Medieninhalte kritisch zu betrachten und zu verstehen (Stodt et al., 2018). Die Forschungsergebnisse von Stodt et al. (2015) legten nahe, dass selbstreflektierende Fähigkeiten präventiv wirken können, um dysfunktionale Nutzungsmuster zu reduzieren. Insbesondere wird angenommen, dass eine verstärkte Selbstreflexion dazu beiträgt, das eigene Verhalten zu regulieren und problematische Nutzungsmuster zu vermeiden. Folglich führt Selbstreflexion zu einer bewussten Entscheidung über die Mediennutzung und somit zur Vermeidung negativer Konsequenzen (Stodt et al., 2018). Die vorliegende Arbeit zeigte jedoch, dass eine hohe Selbstreflexion keinen signifikanten Einfluss auf eine geringere Computerspielnutzung bei Erwachsenen hat. Dies steht im Widerspruch zu den Informationen aus der Literatur und bereits erhobener Studien.

Ein möglicher Grund für diese Diskrepanz könnte sein, dass Selbstreflexion nicht ausschließlich positive Effekte hat. Trapnell und Campbell (1999) zeigten, dass Selbstreflexion mit Rumination in Verbindung steht. Darunter wird in der Psychologie das Grübeln über Ereignisse bezeichnet. Dieses Grübeln ist oft vergangenheitsbezogen und hat eine kontraproduktive Wirkung. Einige Studien konnten aufzeigen, dass Selbstreflexion häufig mit Schlafstörungen (Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik, 2021), geringem Selbstwert, Depression (Anderson et al., 1996), Tendenzen zu Neurotizismus (Creed & Funder, 1998) oder sozialen Ängsten in Verbindung steht (Watson et al., 1996). Ebenso verweist Gurdan (2022) in ihrem Fragebogen darauf, dass eine hohe Selbstreflexion auch zu einem verstärkten Blick auf die eigenen Schwächen führen kann, wodurch sich die positive Wirkung dieser Eigenschaft relativiert.

Die fehlende Signifikanz der vorliegenden Ergebnisse könnte möglicherweise auf die Forschung über negative Effekte der Selbstreflexion zurückzuführen sein (Anderson et al., 1996; Creed & Funder, 1998; Trapnell & Campbell, 1999; Watson et al., 1996). Es ist bereits bekannt, dass Computerspiele dazu genutzt werden können, der Realität zu entfliehen und potenzielle Probleme oder Konflikte zu vermeiden (Stodt et al., 2018). Die Selbstreflexion ermöglicht folglich nicht nur eine Erweiterung des Bewusstseins, Medien

kritisch zu betrachten, das eigene Verhalten zu regulieren und somit die Mediennutzung zu verringern (Stodt et al., 2018), sondern auch die Fähigkeit, sich selbst zu analysieren, eigene Gedanken und Gefühle zu verstehen (AOK Gesundheitsmagazin, 2021). Dadurch wird der eigenen Person ein tieferer Einblick in ihre Schwächen und Probleme ermöglicht (Gurdan, 2022), welche durch die Mediennutzung kurzzeitig Erleichterung durch Flucht aus der Realität bieten kann (Stodt et al., 2018). In Abhängigkeit vom jeweiligen Spiel ist es möglich, sich in Medien und Computerspielen anders zu präsentieren (Decken, 2015). Dabei besteht die Möglichkeit, Schwächen zu verbergen und Stärken zum Vorteil gegenüber anderen im Spiel zu machen, um Wertschätzung und Anerkennung zu erlangen. Dies erfolgt unabhängig von Konflikten, Problemen und Schwächen, die sich in der Realität zeigen. Selbstreflexion stellt zwar ein wichtiges Persönlichkeitsmerkmal dar (Gurdan, 2022), das mit anderen Aspekten des individuellen Verhaltens und Denkens in Verbindung steht (Stodt et al., 2018), jedoch ist unklar, ob sie einen unmittelbaren Einfluss auf die Entscheidung hat, Computerspiele zu spielen oder nicht. Es besteht die Möglichkeit, dass Selbstreflexion mit anderen Verhaltensweisen wie dem Umgang mit Stress, der emotionalen Regulation oder der Bewältigung von Herausforderungen in indirekter Verbindung steht und somit die Computerspielnutzung beeinflusst.

Ein weiterer Aspekt der Hypothese zwei ist die Sensitivität, die nach dem CPI13 von Gurdan (2022) ein weiteres wichtiges Persönlichkeitsmerkmal darstellt. Der Begriff der Sensitivität bezeichnet wie in Abschnitt 2.4.2 bereits beschrieben die Empfindsamkeit, Berührbarkeit und Anfälligkeit einer Person. Unter der Berührbarkeit und Anfälligkeit wird im CPI13 die Nachdenklichkeit, Emotionalität, Verletzlichkeit und das intensive Spüren von Gefühlen verstanden. Personen mit einer niedrigen Sensitivität reagieren ausschließlich auf spezifische Situationen mit starken Affekten. Im Gegensatz zu hochsensitiven Menschen, die über alle Lebensbereiche hinweg starke Affekte zeigen, ist bei Personen mit niedriger Sensitivität lediglich eine Affektivität in spezifischen Lebensbereichen zu beobachten (Gurdan, 2022).

Die Internetnutzung bietet nach dem I-PACE-Modell (Stodt et al., 2018) und den Erkenntnissen von Aron (2010) eine Möglichkeit zur Flucht vor den eigenen Emotionen und Situationen, welche durch eine hohe Ausprägung der Sensitivität viel stärker gespürt werden und schneller zu einer Überreaktion führen können im Vergleich zu Menschen

mit niedrigerer Sensitivität (Aron, 2010; Stodt et al., 2018). Ein Indikator, um Hochsensibilität festzustellen, äußert sich in der Nachdenklichkeit über den Sinn des Lebens, Arbeitsbereiche oder welche Richtung Situationen in Anbetracht bestimmter Ereignisse nehmen werden (Aron, 2014).

Folglich reagieren Personen mit hoher Sensitivität empfindlicher auf ihre Computerspielnutzung als Personen mit niedriger Sensitivität.

Ein weiterer Aspekt von einer hohen Sensitivität ist ebenfalls eine leichte Überstimulation und Überregung (Aron, 2014). Computerspiele sind bekannt für eine Stimulation des Gehirns und können Flow-Erleben auslösen (Aliyari et al., 2015; Soutter & Hitchens, 2016), das mit einem starken Gefühl der Kontrolle über die Tätigkeit einhergeht (Pfeifer et al., 2017). Menschen mit hoher Sensitivität sind anfälliger für Reizüberflutung, da sie intensiver auf Umgebungsreize reagieren (Aron, 2010; Greven et al., 2018). Nach den Informationen von Aron (2010) und Greven et al. (2018) zeichnen sich hochsensible Personen durch eine erhöhte Reizwahrnehmung aus.

Der Konsum von Computerspielen, insbesondere solcher mit gewalttätigen Inhalten, kann zu einem Anstieg des Stressniveaus führen. In der Folge neigen gestresste Menschen eher zu aggressivem oder reizbarem Verhalten (Hasan et al., 2013). In Anbetracht der obigen Informationen könnte es sein, dass sensitive Menschen dies stärker wahrnehmen und eine weitere mögliche Erklärung dafür darstellen, warum niedrige Sensitivität wie angenommen nicht mit einer verringerten Computerspielnutzung einhergeht. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass die Studienlage in dieser Frage nicht eindeutig ist. Zudem legen Studien nahe, dass Computerspiele das Stressniveau auch reduzieren können (Barr & Copeland-Stewart, 2022).

Der Flow-Zustand bei Computerspielen kann das tiefe Eintauchen und die Konzentration auf eine Aufgabe bzw. das Computerspielen erleichtern (Soutter & Hitchens, 2016). Das Fehlen des Flow-Zustandes als optimaler Erregungszustand zwischen Anforderungen und Herausforderung (Universität Ulm, o. J.) kann ein Indikator für die vorliegenden Ergebnisse sein. Aufgrund einer erhöhten Empfindsamkeit und des intensiven Spürens von Emotionen, welche als charakteristisch für sensitive Menschen gelten (Gurdan, 2022), könnte diese Population diesen Mechanismus stärker wahrnehmen. Es bedarf weiterer

wissenschaftlicher Überprüfung, ob ein Zusammenhang zwischen dem Flow-Erleben, Hochsensibilität und der Computerspielnutzung besteht.

In Anbetracht der oben genannten Indikatoren einer Hochsensibilität (Aron, 2014) lässt sich ableiten, dass diese Personen dazu neigen, ihre Aktivitäten bewusster zu wählen, um sich vor Überreizung und emotionalem Stress zu schützen. So könnten Aktivitäten bevorzugt werden, die durch eine geringere Intensität und eine geringere Wahrscheinlichkeit einer Übererregung gekennzeichnet sind. Es sei darauf hingewiesen, dass bislang keine Studien zur Selbstreflexion oder Sensitivität bei der Computerspielnutzung durchgeführt wurden. In der Literatur finden sich Studien, die den Zusammenhang zwischen Selbstreflexion und Mediennutzung untersuchen (Stodt et al., 2018). Aufgrund der Erkenntnisse lassen sich Rückschlüsse auf den Kontext der Computerspielnutzung ziehen. Hinsichtlich der Sensitivität konnte keine wissenschaftliche Arbeit im Rahmen dieser Untersuchung identifiziert werden. Die vorliegende Herleitung basiert in erster Linie auf theoretischen Kenntnissen und schließt eine bestehende Forschungslücke sowie potenzielle weitere Forschungsarbeiten.

5.3 Interpretation der Ergebnisse von H3

Die Hypothese, dass sich Personen in der Ausprägung ihrer Computerspielnutzung in Abhängigkeit von der Strukturkomplexität der Merkmalskombination Introversion und Extraversion unterscheiden, konnte nicht bestätigt werden. Ein möglicher Grund für die fehlende Signifikanz in der vorliegenden Studie könnte die Stichprobengröße und die Verteilung der Computerspielnutzung sein. Das Fehlen ausreichender Probanden mit missbräuchlicher und exzessiver Nutzung könnte die Ergebnisse beeinflusst haben. Wie aus dem Abschnitt 4.2.3 ersichtlich sind die Mittelwerte der Cluster von Extraversion und Introversion ungefähr gleich verteilt, was zu einer Nivellierung der Unterschiede führen könnte.

In Anlehnung an die Ergebnisse kann das ätiologische Integrative Modell zur Computerspielabhängigkeit, welches eine potenzielle Verbindung zwischen Introversion und der Nutzung von Computerspielen impliziert, zum Zeitpunkt der Erhebung jedoch noch keine ausreichende wissenschaftliche Unterstützung fand (Batthyány & Pritz, 2009), in der vorliegenden Arbeit nicht aufrechterhalten werden. Die im Abschnitt 2.3.1 dargelegte

Definition der Extraversion beschreibt eine Person, die gesellig und kontaktfreudig ist (Asendorpf, 2018; Montag, 2016). Die Werte der Extraversion geben demnach Auskunft darüber, in welchem Umfang eine Person ihre Aufmerksamkeit auf äußere Eindrücke und andere Menschen in ihrer Umgebung richtet (Asendorpf, 2018; Gurdan, 2022; Montag, 2016).

In den Studien von Brailovskaia und Margraf (2018), welche die Internet- und Medienutzung untersuchten, konnte ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen Extraversion und der Nutzung sozialer Netzwerke festgestellt werden. In der Studie von Vera Cruz et al. (2023) konnte ebenfalls eine differentielle Ausprägung von Extraversion in Abhängigkeit unterschiedlicher Spielerprofile festgestellt werden. Die Studie von Wartberg et al. (2023) identifizierte signifikante Zusammenhänge zwischen problematischer Computerspielnutzung und allen fünf Persönlichkeitsdimensionen des Big Five Modells. Innerhalb der Studie konnte eine geringere Ausprägung von Extraversion festgestellt werden, was nach den Kriterien des Big-Five-Modells das Vorliegen von Introversion im Zusammenhang mit einer als problematisch eingestuften Computerspielnutzung nahelegte. Eine Studie von Rathakrishnan et al. (2023) demonstrierte genrespezifische Präferenzen bei Spielen und deren Zusammenhang mit den Big Five. Auch hier variierte die Ausprägung der Big Five in Abhängigkeit der Präferenz von Spielen. Liao et al. (2020) wiesen darauf hin, dass Extraversion keinen signifikanten Zusammenhang mit der Internet Gaming Disorder aufzeigt. Auch in dieser Studie wurde die Internetabhängigkeit und nicht spezifisch die Computerspielabhängigkeit erhoben. In Anbetracht der Studienlage und theoretischen Modelle ist das Ergebnis der vorliegenden Arbeit in dieser Form unerwartet gewesen.

Darüber hinaus lässt sich aus dem Ergebnis der vorliegenden Arbeit ableiten, dass die Persönlichkeitsdimensionen Extraversion und Introversion bei Erwachsenen keinen Einfluss auf die Computerspielnutzung haben, im Gegensatz zu Studien, die bei Kindern und Jugendlichen konsistent Effekte zeigen. Die Studien, die Variationen in der Extraversion verzeichneten, bezogen sich auf Probanden im Alter von 17 bis 26 Jahren (Vera Cruz et al., 2023) und 12 bis 17 Jahren (Rathakrishnan et al., 2023). Diese Befunde weisen auf bereits im Jugend- und Erwachsenenalter auftretende Variationen in der Ausprägung und Signifikanz von Extraversion hin. In der Studie, die keine Signifikanz zeigte, wurden 15-

bis 25-jährige Probanden untersucht (Liao et al., 2020). Es ist bekannt, dass sich die Persönlichkeit bzw. die Werte der Big Five über das Alter hinweg verändern und weiterentwickeln können (Weber & Rammsayer, 2005). Ein weiterer Grund könnte somit das Alter und die damit einhergehenden Entwicklungen sein, die dazu führen, dass die Persönlichkeitsmerkmale Extraversion und Introversion keinen Einfluss auf die Computerspielnutzung haben.

In Abschnitt 2.8 wurde bereits ausführlich dargelegt, dass Personen mit einer höheren Ausprägung von Extraversion dazu tendieren, aktiver an sozialen Interaktionen teilzunehmen (Herzberg & Roth, 2014). In Studien wurde die Hypothese aufgestellt, dass extrovertierte Personen weniger anfällig für exzessive Computerspielnutzung sein können (Kammerl et al., 2023; Lang, 2008), da sie möglicherweise ihre Bedürfnisse durch andere Aktivitäten erfüllen können. Demgegenüber ersehnen introvertierte Personen in der Regel ein geringeres Maß an sozialer Interaktion und suchen stattdessen verstärkt nach Aktivitäten wie dem Computerspielen, die sie allein ausführen können (Batthyány & Pritz, 2009). Die Möglichkeit, die Bedürfnisse nach sozialer Interaktion oder Anerkennung durch die Nutzung zu befriedigen, kann mit einer auffälligeren oder erhöhten Computerspielnutzung einhergehen (Batthyány & Pritz, 2009).

Jedoch lässt sich in Studien, wie beispielsweise der von Vera Cruz et al. (2023), welche die verschiedenen Ausprägungen der Extraversion in verschiedenen Spielgenres untersuchte, eine deutliche Tendenz ableiten, dass sowohl Extravertierte als auch Introvertierte die Computerspielnutzung – aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten – als attraktive Freizeitbeschäftigung empfinden. Ein Grund für die Gleichheit der Gruppen in den vorliegenden Ergebnissen kann daher darin liegen, dass sowohl introvertierte als auch extrovertierte Personen ihre Bedürfnisse und Interessen gleichermaßen durch das Spielen von Computerspielen befriedigen können. Diese Annahme wird durch das breite Spektrum an unterschiedlichen Spielgenres gestützt (USK, o. J.), welches den Nutzer:innen eine freie Auswahl an Spielen ermöglicht, die an die eigenen Bedürfnisse, Wünsche oder Interessen angepasst werden können (Friedel, 2022). Diese Interpretation steht im Einklang mit den Ergebnissen von Vera Cruz et al. (2023), welche zeigte, dass unterschiedliche Ausprägungen von Extraversion in Abhängigkeit von unterschiedlichen Spielerprofilen

existieren. Diese Erkenntnis stellt eine weitere mögliche Ursache für die fehlenden Gruppenunterschiede und die fehlende Signifikanz der Hypothese dar.

Ein Persönlichkeitskonstrukt, welches eher als Spektrum von Persönlichkeitseigenschaften bezeichnet wird, ist der *Ambivert*. Der Terminus *Ambivert* bezeichnet kontaktfreudige Introvertierte, die in bestimmten Situationen und mit bestimmten Menschen kontaktfreudig sind, während sie gleichzeitig auch als antisoziale Extrovertierte definiert werden können. Im Vergleich zu den typisch bezeichneten Extrovertierten benötigen diese ebenfalls Zeit und Energie für soziale Situationen und Interaktionen, wobei sie gleichzeitig auch häufiger allein sein möchten. Diese Überlegungen berücksichtigen, dass es selten eine reine Introvertierte oder Extrovertierte Person gibt (Domina Petric, 2019). Der CPI13 manifestiert sich in dieser Hinsicht in besonderem Maße und erfasst sowohl Introversion als auch Extraversion in einer dimensionalen Weise, sodass sich beide Merkmale nicht gegenseitig ausschließen, sondern in Kombination bestehen können (Gurdan, 2022). Die Eigenschaft des *Ambivert* erweist sich somit als eine sehr anpassungsfähige Persönlichkeitseigenschaft (Domina Petric, 2019) und liefert einen Hinweis auf die zufällig gefundene negative Signifikanz des Fluiden Selbstkonzeptes in Bezug auf die Computerspielnutzung. Es ist somit möglich, dass die Komplexität des Konstruktes nicht ausreichend durch den Fragebogen operationalisiert werden konnte.

Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass sowohl introvertierte als auch extrovertierte Personen ihre Bedürfnisse und Interessen durch das Spielen von Computerspielen befriedigen können, dies jedoch möglicherweise keinen Einfluss auf ihre Computerspielnutzung hat. Diese vorliegenden Befunde legen nahe, dass die Persönlichkeitsmerkmale Extraversion und Introversion bei Erwachsenen keinen Einfluss auf die Computerspielnutzung haben, wie dies bei jüngeren Altersgruppen der Fall ist.

5.4 Interpretation der Ergebnisse von H4

Die vorliegende Arbeit zeigte, dass das Empowerment-Erleben, das durch die Dimensionen Optimismus und Problemlösekompetenz operationalisiert wurde, präventiv auf problematische und exzessive bzw. eine erhöhte Computerspielnutzung wirkt. Es konnte empirisch nachgewiesen werden, dass Personen, die hohe Werte in diesen Merkmalen

aufweisen, eine geringere Computerspielnutzung aufweisen. Die Analyse der Daten konnte aufzeigen, dass der Optimismus als einzelner Prädiktor einen signifikanten negativen Einfluss auf die Computerspielnutzung hat. Dies deutet darauf hin, dass Personen mit höherem Optimismus eine verringerte Computerspielnutzung aufweisen. Demgegenüber hat die Problemlösefähigkeit keinen signifikanten Einfluss auf die Computerspielnutzung. Der Grund für die Signifikanz des Gesamtmodells und des Optimismus, jedoch das Fehlen der Signifikanz der Problemlösekompetenz, könnte in den Messwerten des verwendeten Instruments begründet liegen.

Eine optimistische Person charakterisiert sich wie in Abschnitt 2.6 beschrieben im Allgemeinen durch eine positive Einstellung gegenüber zukünftigen Ereignissen und Herausforderungen (Frey, 2016; Himmer-Gurdan, 2023; Vollmann & Weber, 2005). Die Studie von González-Nuevo et al. (2022) berichtete, dass Optimismus einen protektiven Faktor gegenüber einer problematischen Mediennutzung darstellt. Statt sich in die virtuellen Welten der Computerspiele zurückzuziehen, um negative Emotionen zu vermeiden (Stodt et al., 2018), neigen optimistische Personen dazu, Herausforderungen anzugehen. Dies lässt sich dadurch erklären, dass sie Herausforderungen als überwindbar ansehen und aktiv nach Lösungen suchen (Himmer-Gurdan, 2023; Vollmann & Weber, 2005).

Personen mit hoher Problemlösekompetenz sind in der Lage, flexibel auf Herausforderungen und Probleme im Alltag zu reagieren. Diese Fähigkeit impliziert eine zielorientierte Verfolgung und Herangehensweise an das Problem (Himmer-Gurdan, 2023). Des Weiteren führt diese Fähigkeit zu einer Reduktion der Notwendigkeit, sich durch defizitäre Bewältigungsstrategien in Computerspielen zu verlieren, um der Realität zu entfliehen oder kurzfristige Erleichterung zu finden (Batthyány & Pritz, 2009; Stodt et al., 2018). Stattdessen sind diese Personen in der Lage, ihre Probleme zielgerichtet anzugehen und zu lösen (Himmer-Gurdan, 2023), was langfristig zu einer geringeren Neigung zu problematischem Spielverhalten führt (Estevez et al., 2019; Wegmann & Brand, 2016). Die in der vorliegenden Studie untersuchte Problemlösekompetenz erwies sich allein betrachtet nicht als signifikanter Faktor für eine reduzierte Computerspielnutzung. In Kombination mit Optimismus zeigte das Modell jedoch einen signifikanten Zusammenhang mit einer verringerten Computerspielnutzung. Ein möglicher Grund für die signifikante Differenz zwischen dem Regressionskoeffizienten für Optimismus und demjenigen

für Problemlösekompetenz könnte in einer Wechselwirkung zwischen diesen beiden Variablen liegen. Es sei darauf hingewiesen, dass Optimismus und eine problemorientierte Haltung nicht dasselbe sind. Während Optimismus eine allgemeine positive Erwartungshaltung gegenüber der Zukunft darstellt, fokussiert sich Problemlösekompetenz auf spezifische Fähigkeiten zur Bewältigung von Herausforderungen (Himmer-Gurdan, 2023). Die kombinierte Wirkung von Optimismus und Problemlösekompetenz könnte dazu führen, dass beide Variablen in ihrer gemeinsamen Ausprägung eine stärkere Aussagekraft aufweisen als jede Variable für sich allein (Himmer-Gurdan, 2023). Die Studie von Himmer-Gurdan (2023) zeigt, dass Optimismus und Problemlösekompetenz eine Korrelation von .73 aufweisen, was darauf hindeutet, dass die Konstrukte nicht vollständig unabhängig voneinander sind. Diese Erkenntnis könnte erklären, warum die Problemlösekompetenz in der vorliegenden Studie keine signifikante Rolle spielt, obwohl das Gesamtmodell signifikant ist. Im Rahmen der durchgeführten Prüfung der Voraussetzungen konnte jedoch keine Multikollinearität festgestellt werden. Der Variance Inflation Factor (VIF), welcher hier zur Prüfung herangezogen wurde, lag innerhalb akzeptabler Grenzen, was Multikollinearität ausschließt, obwohl eine Korrelation gleichwohl möglich ist (Hemmerich, 2015).

Im Einklang mit den Ergebnissen theoretischer Annahmen und wissenschaftlicher Studien zeigte sich in der vorliegenden Studie die präventive Wirkung von Empowerment, erfasst durch Optimismus und Problemlösekompetenz, als wichtiger Faktor für eine verringerte Computerspielnutzung. Die Förderung des Empowerments hilft Menschen, negative Einflüsse aus eigener Kraft zu bewältigen (Herriger, 2020) und Ressourcen zur Selbstgestaltung ihres Lebens zu generieren (Herriger, 2020). Schlussfolgernd und mit Übereinstimmung der vorliegenden Ergebnisse ermöglicht diese Förderung des Empowerments ebenfalls eine Förderung von Ressourcen und einen positiven Einfluss auf die Ausprägung der Computerspielnutzung. Das Empowerment-Erleben operationalisiert durch Optimismus und Problemlösekompetenz ist nach Armbruster et al. (2015) eine Fähigkeit die z. B. in der Psychotherapie oder sozialen Arbeit erlernt werden kann. Somit wäre durch einen gezielten Einsatz des Empowerments eine Verbesserung der Selbstbestimmung und somit eine Ermutigung nach der Suche eigener Stärken und Ressourcen, gegen Verhaltensweisen, die ein selbstbestimmtes Lebensmanagement einschränken, möglich (Armbruster et al., 2015; Herriger, 2020). Die Annahme, dass Menschen, die

davon überzeugt sind, ihre Ziele erreichen zu können (Optimismus) und wissen, wie sie Probleme effektiv lösen können, aktive Entscheidungen für sich und ihre Ziele treffen, lässt sich durch die Hypothese stützen, dass sie weniger zu einer übermäßigen Computerspielnutzung neigen.

Auf Basis dieser Informationen ermöglicht das Empowerment eine Stärkung und Erweiterung von Ressourcen, um Belastungen im Alltag durch eigene Kraft zu meistern (Armbruster et al., 2015; Herriger, 2020). Allerdings eröffnet eine Erweiterung von Ressourcen auch die Möglichkeit, bei Herausforderungen und Anforderungen alternative Handlungsmöglichkeiten zu besitzen. Diese Flexibilität steht im Einklang mit den zufällig gefundenen signifikanten Zusammenhängen des fluiden Selbstkonzepts mit einer verringerten Computerspielnutzung, wie in dieser Arbeit dargelegt. Gurdan (2022) definiert das fluide Selbstkonzept als das Anerkennen verschiedener Anteile der eigenen Persönlichkeit sowie das Wissen um die Möglichkeit der kontinuierlichen Weiterentwicklung. Die Auswertung des Konstrukts im CPI13 erlaubt die Interpretation der Flexibilität und Wandelbarkeit einer Person (Gurdan, 2022). Der CPI13 weist einen indirekten Effekt auf die Ergebnisse dieser Hypothese bzw. die fehlende Signifikanz der Problemlösefähigkeit auf.

5.5 Interpretation der Ergebnisse von H5

Ein weiterer wesentlicher Befund der vorliegenden Arbeit ist, dass eine hohe Lebenszufriedenheit signifikant mit einer geringeren Computerspielnutzung assoziiert ist. Personen, die eine hohe Lebenszufriedenheit aufweisen, nutzen weniger Computerspiele. Diese Beobachtung deutet darauf hin, dass eine hohe Lebenszufriedenheit einen protektiven Effekt gegenüber exzessiver Computerspielnutzung hat.

Der Begriff der Lebenszufriedenheit bezeichnet eine subjektive Beurteilung von Personen, die entweder global in Bezug auf die allgemeine Lebenssituation oder bereichsspezifisch in bestimmten Lebensbereichen wie Partnerschaft, Finanzen, Beruf, Gesundheit usw. erfasst wird (Asendorpf, 2021). Die Ergebnisse lassen sich dadurch erklären, dass diese Personen ihre Zeit in Aktivitäten investieren, die ihnen ebenfalls ein Gefühl von Wohlbefinden und Zufriedenheit geben, ohne dabei auf das Spielen von Computerspielen

angewiesen zu sein. Dadurch weisen sie eine geringere Ausprägung der Computerspielnutzung auf.

Die Ergebnisse dieser Studie stehen im Einklang mit den Ergebnissen der bisherigen Forschungsliteratur, die die Computerspielnutzung bei Kindern und Jugendlichen oder die Mediennutzung bei Erwachsenen untersuchten (Cudo et al., 2020; Müller et al., 2023; Phan et al., 2019). Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit zeigen auf, dass die Lebenszufriedenheit ebenfalls einen Einfluss bei der Computerspielnutzung bei Erwachsenen mit einer ausgeglichenen Geschlechterverteilung hat und somit eine Forschungslücke in diesem Bereich schließt. Die Lebenszufriedenheit reflektiert die subjektive Zufriedenheit einer Person über viele Lebensbereiche und über einen längeren Zeitraum hinweg (A-sendorpf, 2021). Es besteht zum Beispiel die Möglichkeit, dass eine Person in ihrer Beziehung zufrieden ist, jedoch nicht mit ihrem Arbeitsplatz (Stobbe, 2020).

Eine Untersuchung hat ergeben, dass Personen im Alter von 30 bis 59 Jahren ihre Zufriedenheit am höchsten einschätzen (Gesamtverband der Versicherten, 2020). Die vorliegende Stichprobe weist ein Durchschnittsalter von 31.51 Jahren auf. Dies lässt den Schluss zu, dass die Computerspielnutzung auch mit dem Alter und der damit verbundenen Wahrnehmung der Lebenszufriedenheit variiert, da weitere Lebensbereiche in den Vordergrund rücken und eine weitere Quelle der Einschätzung der eigenen Lebenszufriedenheit darstellen und somit die möglichen Ressourcen erweitert werden. Die Lebenszufriedenheit erklärt mit einer Varianzaufklärung von 12,5 % den größten Teil der Varianz in der Computerspielnutzung im Vergleich zu anderen in dieser Arbeit gemessenen Konstrukten. Dies unterstreicht die Relevanz der Lebenszufriedenheit als Schlüsselfaktor bei der Untersuchung der Computerspielnutzung. Dies veranschaulicht, dass die Förderung der allgemeinen Lebenszufriedenheit nicht nur die Mediennutzung bei Jugendlichen und Erwachsenen oder die Internet Gaming Disorder bei Jugendlichen, sondern auch das übermäßige Computerspielen reduzieren kann.

Ein Interessantes Nebenergebnis im Verlauf der Analyse ergab sich bei einer explorativen Mediatoranalyse, in der der Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und der Computerspielnutzung mediiert durch die durchschnittliche Anzahl der Studien, die an Wochentagen mit Computerspielen verbracht wurde, untersucht wurde. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Menschen mit hoher Lebenszufriedenheit tendenziell weniger

Zeit mit Computerspielen verbringen. Während die durchschnittliche Anzahl der Spielstunden pro Wochentag einen Teil dieses Zusammenhangs erklärt (indirekter Effekt), bleibt ein signifikanter direkter Einfluss bestehen. Dies zeigt, dass sowohl die direkte Wirkung der Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung als auch die medierende Rolle der Spielstunden wichtig sind. Zusammengefasst, spielen die Spielstunden eine bedeutende Rolle darin, wie Lebenszufriedenheit das Computerspielverhalten beeinflusst, aber sie erklären nicht den gesamten Zusammenhang. Da dieses Ergebnis zufällig gefunden wurde bietet dies einen weiteren interessanten Einblick in weitere Forschung in diesem Bereich.

Insgesamt erlauben die dargestellten Ergebnisse einen erweiterten Einblick in den Kontext der Computerspielnutzung und tragen somit zu einer Bereicherung der derzeitigen Forschungslage bei. In Anbetracht der zu Beginn der Arbeit aufgestellten Forschungsfragen konnten alle Fragen positiv oder negativ beantwortet werden und finden im nächsten Abschnitt Platz.

5.6 Forschungsfragen

Die erste Forschungsfrage zielte darauf ab, zu beantworten, ob ein Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen des CPI13 und der Computerspielnutzung besteht. In Anbetracht der Ergebnisse und der Diskussion konnte diese Frage teilweise beantwortet werden. Die vorliegende Arbeit konnte aufzeigen, dass die Persönlichkeitskonstrukte Selbstvertrauen und Resilienz signifikant mit einer verringerten Computerspielnutzung in Verbindung stehen. Eine geringe Sensitivität sowie eine ausgeprägte Selbstreflexion übten jedoch keinen Einfluss auf die Computerspielnutzung aus. Auch die Merkmalsausprägungen von Introversion und Extraversion zeigten keinen Einfluss auf die Ausprägung der Computerspielnutzung.

Die zweite Forschungsfrage zielte darauf ab, den Einfluss des Empowerment-Erlebens als präventiven Faktor auf die Computerspielnutzung zu untersuchen. Das in dieser Arbeit operationalisierte Empowerment-Erleben, welches sich in den Faktoren Optimismus und Problemlösekompetenz ausdrückte, konnte als präventiver Faktor für eine erhöhte Computerspielnutzung identifiziert werden. Es konnte nachgewiesen werden, dass vorwiegend Optimismus als Faktor des Empowerments eine signifikante Wirkung auf eine

verringerte Computerspielnutzung hat. Insofern konnte auch die zweite Forschungsfrage anhand der Hypothesen und Untersuchung beantwortet werden.

Die dritte Forschungsfrage ersuchte zu ermitteln, in welchem Maße Lebenszufriedenheit in Verbindung mit Computerspielnutzung steht. Aufgrund der vorliegenden Arbeit lässt sich annehmen, dass eine hohe Lebenszufriedenheit positiv mit der Nutzung von Computerspielen assoziiert ist. Personen mit einer hohen Lebenszufriedenheit wiesen somit eine geringere Computerspielnutzung auf. Folglich konnte die dritte Forschungsfrage positiv beantwortet werden.

Die Beantwortung der Forschungsfragen verdeutlichte die Komplexität der Beziehung zwischen Persönlichkeitsmerkmalen, Empowerment-Erleben, Lebenszufriedenheit und Computerspielnutzung. Die Untersuchung dieser Konstrukte erlaubte einen wertvollen Einblick in die Thematik, sodass einige theoretische und praktische Implikationen abgeleitet werden können, die im nächsten Abschnitt näher erläutert werden.

5.7 Theoretische und praktische Implikationen

Die vorliegende Arbeit hat aufgezeigt, dass das Selbstkonzept, die Lebenszufriedenheit und der Optimismus signifikante Faktoren sind, die mit einer reduzierten Computerspielnutzung assoziiert sind. Diese Erkenntnisse bieten wertvolle theoretische und praktische Implikationen für die Prävention und Behandlung einer problematischen Computerspielnutzung.

Für Betroffene oder Angehörige einer problematischen Computerspielnutzung besteht derzeit die Möglichkeit, sich an eine Suchtberatungsstelle in ihrer Nähe zu wenden, um ein Beratungsangebot zu erhalten und über die Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt zu werden. Ein weiterer Bestandteil der Beratung ist die Durchführung von Präventionsmaßnahmen durch Aufklärung (MEDIAN, 2023). Neben der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe mit Fokus auf die problematische Computerspielnutzung als niedrigschwelliges Angebot (Der Paritätische Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, o. J.) besteht die Möglichkeit einer Maßnahme der ambulanten Reha Sucht in Medienambulanzen wie im LWL-Universitätsklinikum Bochum (Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, o. J.). Sofern eine ambulante Behandlung durch eine Medienambulanz oder einen ambulanten

Psychotherapeuten nicht ausreichend ist, besteht für Betroffene die Möglichkeit einer stationären Rehabilitationsbehandlung über die Rentenversicherung (Deutsche Rentenversicherung, 2022; MEDIAN, o. J.). Diese Möglichkeiten der Prävention und Behandlungsmöglichkeiten beziehen sich vorwiegend auf indizierte Präventionsmaßnahmen und richten sich an Personen, die bereits Symptome aufweisen (Bak, 2023). Derzeit werden selektive Präventionsmaßnahmen vorwiegend an Schulen angeboten, wobei der Fokus auf der Förderung des Nichtrauchens, dem Umgang mit Alkohol und der Prävention gegen den Missbrauch illegaler Drogen liegt (Bildungsland NRW, 2024). Die Aufklärung über die Computerspiel- und Mediennutzung sowie die Förderung von protektiven Faktoren spielen derzeit in der Prävention keine zentrale Rolle.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein höheres Maß an Resilienz und Selbstvertrauen mit einer verringerten Computerspielnutzung einhergehen. Es kann daher angenommen werden, dass Programme zur Förderung von Resilienz und Selbstvertrauen dazu beitragen können, die Entwicklung von Problematiken im Kontext der Computerspielnutzung zu reduzieren. Die Persönlichkeitskonstrukte Extraversion und Introversion wiesen keinen Einfluss auf die Computerspielnutzung auf und stellten sich als wenig relevant für die Ausprägung der Computerspielnutzung dar. Infolgedessen tritt das häufig geäußerte Vorurteil der Gesellschaft von der „Abhängigkeitspersönlichkeit“ (persönliche Kommunikation, 2023) bei den Abhängigkeitserklärungen in dieser Arbeit in den Hintergrund. Die Definition der Persönlichkeit als ein Merkmal, welches über die Zeit hinweg stabil ist, sowie die Erkenntnis, dass diese Merkmale keine signifikante Auswirkung auf die Computerspielnutzung haben, eröffnen dem Thema mehr Flexibilität und Veränderungsmöglichkeiten. Von besonderem Interesse ist die vierte Hypothese, welche sich mit dem Empowerment-Erleben befasste, welches durch die Faktoren Problemlösekompetenz und Optimismus operationalisiert wurde. Es konnte ein signifikanter Einfluss auf die Computerspielnutzung nachgewiesen werden. Im Vergleich zur Persönlichkeit kann jedoch eine Förderung des Empowerment-Erlebens direkt über eine Therapie oder andere niedrigschwellige Angebote in Beratungsstellen erfolgen und stellt somit einen zusätzlichen protektiven Faktor dar. Diese Erkenntnisse haben praktische Implikationen für Präventions- und Interventionsprogramme. Durch die Förderung von Optimismus und Problemlösekompetenz könnten solche Programme dazu beitragen, das Risiko von

problematischer Computerspielnutzung zu verringern. So könnten beispielsweise Programme, die Problemlösungsfähigkeiten trainieren und eine optimistische Denkweise fördern, effektiv sein, um die Resilienz von Erwachsenen gegen eine problematische Computerspielnutzung zu stärken.

Die Erkenntnisse aus der fünften Hypothese weisen darauf hin, dass Maßnahmen zur Prävention von exzessiver und problematischer Computerspielnutzung auf die Förderung von Lebenszufriedenheit und psychologischem Wohlbefinden abzielen können. Programme, die zur Steigerung der Lebenszufriedenheit und zur Stärkung psychologischer Ressourcen beitragen, könnten einen wertvollen Beitrag zur Reduzierung der Prävalenz von problematischer und exzessiver Computerspielnutzung leisten. Darüber hinaus könnten sie dazu beitragen, ein gesundes Gleichgewicht zwischen der Nutzung digitaler Medien und anderen Lebensbereichen zu fördern. Trotz einiger fehlender Signifikanzen lassen sich aus den Ergebnissen dieser Studie Schlussfolgerungen ziehen, die die Notwendigkeit unterstreichen, präventive Maßnahmen zu erweitern. Dies umfasst die Aufklärung über Computerspielnutzung und Mediennutzung sowie die Förderung von protektiven Faktoren wie Selbstvertrauen und Optimismus. Durch eine gezielte Stärkung dieser Faktoren könnten potenziell problematische Nutzungsmuster frühzeitig erkannt und vermindert werden.

5.8 Limitationen

Die vorliegende Studie weist mehrere Limitationen auf, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden müssen. Zunächst hatten die meisten Personen in der Stichprobe keine auffällige Computerspielnutzung bzw. eine geringe Nutzung. Dies könnte die Generalisierbarkeit der Ergebnisse einschränken, da die Studie möglicherweise nicht die gesamte Bandbreite der Computerspielnutzung abbildet. Ein weiterer Punkt im Rahmen der Stichprobe betrifft die Geschlechterverteilung. Trotz der ausgeglichenen Geschlechterverteilung in dieser Studie zeigte sich in der empirischen Forschung ein deutlicher Überhang an Untersuchungen zu Männern. Dies kann zu einer eingeschränkten Vergleichbarkeit der Ergebnisse mit früheren Studien führen. Ein weiterer Aspekt ist außerdem die geringe Diversität der Teilnehmer. Dies kann die Vielfalt und Repräsentativität der Stichprobe weiter einschränken und die Übertragbarkeit der

Ergebnisse auf unterschiedliche Bevölkerungsgruppen beeinträchtigen. Die begrenzte Größe und die Zusammensetzung der Stichprobe könnten somit die Generalisierbarkeit der Ergebnisse einschränken. Zukünftige Studien mit größeren und diverseren Stichproben könnten eine genauere Untersuchung ermöglichen.

Darüber hinaus wurde ein Fragebogen zur Erfassung des Computerspielverhaltens verwendet, der aus dem Jahr 2011 stammt. In der Zwischenzeit könnte sich das Computerspielverhalten möglicherweise verändert haben, sodass der Fragebogen nicht mehr den aktuellen Stand der Forschung widerspiegelt. Des Weiteren wurde der Fragebogen zur Erfassung der Computerspielnutzung, der in dieser Studie verwendet wurde, ursprünglich nur für Jugendliche und Kinder validiert. Dies könnte die Validität und Reliabilität der Ergebnisse für erwachsene Teilnehmer beeinträchtigen. Die Verwendung selbstberichteter Daten birgt das Risiko einer Verzerrung durch soziale Erwünschtheit oder Erinnerungsfehler. Diesbezüglich ist insbesondere der CPI13 von Gurdan (2022) zu nennen, bei dem mit Rücksprache der Autorin auf eine freie Beantwortung der Items über die Angabe von Zahlen zugunsten einer Likert-Skala verzichtet wurde. Die Verwendung von fünf bestehenden Antwortmöglichkeiten (1: trifft nicht zu, 2: trifft selten zu, 3: trifft manchmal zu, 4: trifft häufig zu, 5: trifft voll zu) birgt die Gefahr einer Tendenz zur Mitte und kann ein Grund dafür sein, warum es keine signifikanten Unterschiede in den Gruppen für die dritte Hypothese gegeben hat. Im Rahmen der Erhebung des Empowerment-Erlebens wurden im Fragebogen zum STARC-5 ausschließlich zwei Konstrukte verwendet. Diese Vorgehensweise wurde ebenfalls mit Rücksprache der Autorin des Fragebogens und unter Berücksichtigung der zeitlichen und umfangreichen Limitationen im Rahmen der Masterthesis festgelegt. Dieser Umstand kann Einfluss auf das erhobene Empowerment-Erleben nehmen und eine mögliche Ursache für die Signifikanz des Gesamtmodells sowie das Fehlen der Signifikanz der Problemlösefähigkeit darstellen. Ebenso wie beim CPI13 wurde auch hier die händische Eingabe der Werte durch eine Likert-Skala ersetzt, um eine Tendenz zur Mitte zu vermeiden. Eine weitere Limitation ist die hohe Ähnlichkeit der Konstrukte von Optimismus, Resilienz, Problemlösekompetenzen und Selbstvertrauen, die mehr oder weniger miteinander korrelierten. Die teilweise starken Korrelationen könnten die unabhängige Wirkung der einzelnen Konstrukte beeinträchtigen und die Interpretation der Ergebnisse erschweren, auch wenn in dieser Studie die Unabhängigkeit der Konstrukte überprüft wurde. Die Ergebnisse des Modells zeigten, dass ein geringer,

aber signifikanter Anteil der Varianz in der Computerspielnutzung erklärt werden konnte. Jedoch zeigte sich, wie in Hypothese 4 postuliert wurde, dass das Gesamtmodell einen signifikanten Einfluss hat. Die einzelnen Prädiktoren jedoch teilweise nicht. Diese Befunde lassen sich möglicherweise durch die begrenzte Größe der Stichprobe erklären, was dazu führen könnte, dass die individuellen Effekte der Prädiktoren nicht mit der erforderlichen statistischen Power erfasst werden konnten, obwohl das Gesamtmodell signifikant ist. Obgleich die Toleranz- und VIF-Werte darauf hindeuteten, dass Multikollinearität kein gravierendes Problem darstellt, könnten dennoch leichte Korrelationen zwischen den Prädiktoren bestehen, welche die individuellen Effekte der Prädiktoren abschwächen.

Die Theorie und Idee dieser Arbeit orientiert sich an der Definition und Relevanz der abhängigen Computerspielnutzung nach der Neueinführung des ICD-11. Der verwendete Fragebogen stammte aus dem Jahr 2011 und bildete die erforderlichen Kriterien nach dem ICD-11 ab. Allerdings zeigte der Fragebogen sich in einigen Bereichen als veraltet. Die Kategorien des Fragebogens reichten von unauffälliger bis exzessiver Computerspielnutzung. Aufgrund der überwiegenden Anzahl unauffälliger Teilnehmer, sowohl in der Gruppe der Personen mit missbräuchlichem bis abhängigem Computerspielverhalten als auch in der Gruppe der Personen ohne auffälliges Computerspielverhalten, kann die fehlende Signifikanz auf eine unzureichende Teilnahme von Personen mit generell höherem Computerspielverhalten zurückzuführen sein. Um die Ergebnisse zu verifizieren, sind weitere Studien mit einer ausgewogeneren Stichprobe des Computerspielverhaltens erforderlich. Aufgrund von Verständnisproblemen im Pretest des Items „Wenn Sie schon einmal versucht haben, Ihr Spielverhalten zu ändern: Die Frage „Haben Sie es geschafft?“ wurde um die Antwortoption „Nie versucht“ ergänzt, sodass die Antwortmöglichkeiten „Ja“ und „Nein“ sowie „Nie versucht“ zur Verfügung standen. Die Ergänzung diente der Sicherstellung der Klarheit und Verständlichkeit der Fragestellung für die Teilnehmenden. Das Item sollte weiterhin obligatorisch bleiben, da bei freiwilliger Angabe die Option eines absichtlichen Nicht-Ausfüllens des Items nicht auszuschließen war. Dies hätte beispielsweise bedeuten können, dass die Teilnehmer nie versucht haben, ihr Spielverhalten zu verändern. Die Ergänzung zielte darauf ab, die Klarheit und Verständlichkeit der Frage für die Teilnehmenden zu gewährleisten. Die zusätzliche Option stellte sicher, dass ein fehlendes Antwortfeld nicht irrtümlicherweise als Hinweis darauf interpretiert

wird, dass die Teilnehmenden die Frage übersehen haben oder nicht beantworten wollten, anstatt dass die Änderung des Spielverhaltens nie versucht wurde.

In der Gesamtheit erlaubte das querschnittliche Design der Arbeit keine Aussagen über Ursache-Wirkungs-Beziehungen. Die Verwendung von Längsschnittdesigns oder experimentellen Ansätzen könnte dazu beitragen, kausale Zusammenhänge besser zu verstehen. Diese Einschränkungen sollten bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden, um die Aussagen der Studie in den richtigen Kontext zu setzen und darüber hinaus einen Einblick in weitere Forschungsmöglichkeiten zu geben.

6 Fazit und Ausblick

Die Auswertung der Daten dieser Arbeit hat ergeben, dass die Persönlichkeitsmerkmale Selbstvertrauen und Resilienz sowie Empowerment und die Lebenszufriedenheit einen signifikanten Einfluss auf eine verringerte Computerspielnutzung ausüben. Die Persönlichkeitsmerkmale Introversion, Extraversion sowie eine geringe Sensitivität und hohe Selbstreflexion wiesen keinen Einfluss auf die Computerspielnutzung auf. Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit bestand in der Untersuchung des Einflusses von Persönlichkeitsmerkmalen, Empowerment und Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung. Diese Untersuchung konnte einen positiven Einfluss bestätigen.

Die Ergebnisse dieser Arbeit bauen auf den bisherigen Studien in diesem Bereich auf und erweitern diese vorwiegend um den Bereich der Computerspielnutzung bei Erwachsenen. Durch diese Studie konnten neue Erkenntnisse über die Computerspielnutzung gewonnen werden. Allerdings wirft die vorliegende Untersuchung auch Fragen auf, insbesondere bezüglich der nicht signifikanten Werte zu Extraversion, Introversion und Selbstreflexion, die nicht vollständig mit der Mehrheit der derzeitigen Studienlage und theoretischen Konstrukte übereinstimmen.

Weitere Untersuchungen in diesem Kontext könnten insbesondere die Sensitivität genauer analysieren. In dieser Arbeit wurde eine niedrige Ausprägung der Sensitivität als ein positiver Faktor angesehen, der sich jedoch als nicht signifikant erwies. Es wäre daher interessant, das Konstrukt der Sensitivität in diesem Kontext weiter zu untersuchen und gegebenenfalls die Möglichkeit der Sensitivität als protektiver Faktor zu betrachten. Zudem stellt das fluide Selbstkonzept, dessen Einfluss auf die Computerspielnutzung durch einen Zufallsbefund nachgewiesen wurde, einen weiteren interessanten Bereich für weiterführende Forschung dar. Weiterführende Forschung könnte ebenfalls an einer Stichprobe mit bereits problematischer oder exzessiver Nutzung ansetzen, um direkte Implikationen für speziell diese Population machen zu können. Ebenfalls von Interesse sind die Angaben zur Nutzung von Online-Sex-Angeboten. In dieser Studie gaben zwar 55,8 % der Befragten an, nie Online-Sex-Angebote zu nutzen, jedoch gaben 10,9 % oft und 3,4 % sehr oft an. Diese Angaben könnten ein weiterer interessanter Bereich in der Forschung sein, der derzeit noch weniger Beachtung findet. Abschließend ist eine

Untersuchung von Interesse, welche die Rolle der Spielstunden im Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit und der Computerspielnutzung untersucht. Da eine Explorative Analyse in dieser Arbeit hierbei einen wichtigen ersten Einblick bieten konnte, der weiterführend untersucht werden sollte. Die Resonanz innerhalb des Befragungszeitraumes mit einer zufriedenstellenden Gesamtstichprobengröße von $N = 199$ vor Ausschluss einiger Fälle lässt vermuten, dass ein Interesse an der Thematik vor allem bei eigentlich unauffälliger Computerspielnutzung vorhanden ist. Insgesamt sollte dieser Arbeit eine ressourcenorientierte Ergänzung der bislang defizitorientierten Forschungslage in diesem Bereich darstellen.

Literaturverzeichnis

- Aliyari, H., Kazemi, M., Tekieh, E., Salehi, M., Sahraei, H., Daliri, M. R., Agaei, H., Minaei-Bidgoli, B., Lashgari, R., Srahian, N., Hadipour, M. M., Salehi, M., & Ranjbar Aghdam, A. (2015). The Effects of Fifa 2015 Computer Games on Changes in Cognitive, Hormonal and Brain Waves Functions of Young Men Volunteers. *Basic and Clinical Neuroscience*, 6(3), 193–201.
- American Psychological Association. (o. J.). *APA Dictionary of Psychology*. Abgerufen 28. Januar 2024, von <https://dictionary.apa.org/>
- Anderson, E. M., Bohon, L. M., & Berrigan, L. P. (1996). Factor Structure of the Private Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 144–152. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_11
- AOK Gesundheitsmagazin. (2021, Oktober 22). *Selbstreflexion lernen und negative Gefühle nutzen*. AOK Gesundheitsmagazin. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohl-befinden/achtsamkeit/selbstreflexion-lernen-und-negative-gefuehle-nutzen/>
- ARD/ZDF-Onlinestudie. (2020). *Internetnutzung mit großer Dynamik: Medien, Kommunikation, Social Media*. Media Perspektiven. https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2020/0920_Beisch_Schaefer.pdf
- Armbruster, M. M., Brock, I., Joachimi, D., Thiemann, J., & Wuschig, I. (2015). *Selbermachen! Mit Empowerment aus der Krise*. Herder.
- Aron, E. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. Routledge.
- Aron, E. (2014). *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie* (C. Broermann, Übers.). Junfermann Verlag.
- Asendorpf, J. (2015). *Persönlichkeitspsychologie für Bachelor* (3., aktualisierte Auflage). Springer.
- Asendorpf, J. (2018). *Persönlichkeit: Was uns ausmacht und warum*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56106-5>
- Asendorpf, J. (2021). *Lebenszufriedenheit im Dorsch Lexikon der Psychologie*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/lebenszufriedenheit>
- Asendorpf, J. (2022). *Persönlichkeit im Dorsch Lexikon der Psychologie*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/persoenlichkeit>

- Bak, P. M. (2023). *Gesundheitspsychologie: Eine Einführung – kompakt, prägnant und anwendungsorientiert*. Springer.
- Barr, M., & Copeland-Stewart, A. (2022). Playing Video Games During the COVID-19 Pandemic and Effects on Players' Well-Being. *Games and Culture*, 17(1), 122–139. <https://doi.org/10.1177/15554120211017036>
- Batthyány, D., & Pritz, A. (Hrsg.). (2009). *Rausch ohne Drogen: Substanzungebundene Süchte*. Springer.
- Battle.net. (2024). *World of Warcraft®: Abonnement - World of Warcraft*. Battle.net. <https://eu.shop.battle.net/de-de/product/world-of-warcraft-subscription>
- Beard, C. L., Haas, A. L., Wickham, R. E., & Stavropoulos, V. (2017). Age of Initiation and Internet Gaming Disorder: The Role of Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 397–401. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0011>
- BfArM. (2023, Januar). *BfArM - ICD-11 in Deutsch—Entwurfsfassung*. https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html
- Bildungsland NRW. (2024). *Suchtprävention in der Schule*. <https://www.schulministerium.nrw/suchtpraevention-der-schule>
- Bilinski, W. (2010). *Phönix aus der Asche: Resilienz - wie erfolgreiche Menschen Krisen für sich nutzen* (1. Aufl.). Haufe.
- Bohr, Y., Litwin, L., Hankey, J. R., McCague, H., Singoorie, C., Lucassen, M. F. G., Shepherd, M., & Barnhardt, J. (2023). Evaluating the Utility of a Psychoeducational Serious Game (SPARX) in Protecting Inuit Youth From Depression: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Serious Games*, 11, e38493. <https://doi.org/10.2196/38493>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018). What does media use reveal about personality and mental health? An exploratory investigation among German students. *PLOS ONE*, 13(1), e0191810. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191810>
- Brandes, S., & Stark, W. (2021). *Empowerment/Befähigung*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-I010-2.0>
- Braun, O. L., & Mihailović, S. (Hrsg.). (2023). *Positive Psychologie: Digitale Vermittlung von Handlungskompetenzen und Mentaler Stärke: Gesundheit, Motivation*

- und Leistung fördern*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-65454-5>
- Burtaverde, V., Ene, C., Chiriac, E., & Avram, E. (2021). Decoding the link between personality traits and resilience. Self-determination is the key. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(3), 195–204. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.107337>
- BZgA. (2020, Dezember 15). *Neue BZgA-Studiendaten zur Computerspiel- und Internet-nut-zung—Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen*. <https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/presse/detail/neue-bzga-studien-daten-zur-computerspiel-und-internetnutzung/>
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174–180. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.01>
- Cao, H., Zhang, R., Li, L., & Yang, L. (2022). Coping Style and Resilience Mediate the Effect of Childhood Maltreatment on Mental Health Symptomology. *Children*, 9(8), 1118. <https://doi.org/10.3390/children9081118>
- Chao, C.-M., & Yu, T.-K. (2023). Internet Use and Adolescents' Physical and Mental Health: The Mediating Role of Self-consciousness and Peer Relationships. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 911–928. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00631-x>
- Chung, T., Sum, S., Chan, M., Lai, E., & Cheng, N. (2019). Will esports result in a higher prevalence of problematic gaming? A review of the global situation. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 384–394. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.46>
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness: Self report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality*, 12(6), 411–431. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(199811/12\)12:6<411::AID-PER317>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(199811/12)12:6<411::AID-PER317>3.0.CO;2-C)
- Cudo, A., Wojtasiński, M., Tużnik, P., Griffiths, M. D., & Zabielska-Mendyk, E. (2020). Problematic Facebook use and problematic video gaming as mediators of relationship between impulsivity and life satisfaction among female and male

- gamers. *PLOS ONE*, *15*(8), e0237610.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237610>
- Cuesta, M., Suárez-Álvarez, J., Lozano, L. M., García-Cueto, E., & Muñiz, J. (2018). Assessment of Eight Entrepreneurial Personality Dimensions: Validity Evidence of the BEPE Battery. *Frontiers in Psychology*, *9*, 2352.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02352>
- De La Fuente, J., González-Torres, M. C., Artuch-Garde, R., Vera-Martínez, M. M., Martínez-Vicente, J. M., & Peralta-Sánchez, F. J. (2021). Resilience as a Buffering Variable Between the Big Five Components and Factors and Symptoms of Academic Stress at University. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 600240. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.600240>
- Decken, F. (2015). *Warum spielen wir Computerspiele? Von Counter Strike bis World of Warcraft: wie sich Identität in Online-Spielen konstituiert* (Bd. 04/2015). Universität Duisburg-Essen Campus Duisburg, Fak. für Gesellschaftswissenschaften, Institut für Soziologie.
- Deffner, C., Madubuko, N., & Breuer, C. (2019). *Impulse zur Resilienzförderung am Lern- & Lebensort Schule*. Deutsches Rotes Kreuz e.V.
- Der Beauftragung der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen. (o. J.). *Computerspiel- und Internetabhängigkeit—Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen*. Abgerufen 10. Februar 2024, von <https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/computerspiel-und-internetabhaengigkeit/>
- Der Paritätische Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, D. P. K. (o. J.). *Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln*. Abgerufen 10. Februar 2024, von <https://www.paritaetischer-koeln.de/selbsthilfe-kontaktstelle/ueberblick>
- Deutsche Rentenversicherung. (2022, November 17). *Startseite*. Deutsche Rentenversicherung. https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Home/home_node.html
- Dieris-Hirche, J., Bottel, L., Pape, M., Te Wildt, B. T., Wölfling, K., Henningsen, P., Timmesfeld, N., Neumann, A., Neusser, S., Beckers, R., & Herpertz, S. (2021). Effects of an online-based motivational intervention to reduce problematic internet use and promote treatment motivation in internet gaming disorder and

- internet use disorder (OMPRIS): Study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 11(8), e045840. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045840>
- Discord. (o. J.). *Discord | Ein Ort zum Treffen und zum Unterhalten*. Abgerufen 16. Februar 2024, von <https://discord.com/>
- Domina Petric. (2019). *Introvert, Extrovert and Ambivert*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28059.41764/2>
- Dorsch Lexikon der Psychologie. (2022). *Selbstvertrauen im Dorsch Lexikon der Psychologie*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstvertrauen>
- Duarte-Díaz, A., González-Pacheco, H., Rivero-Santana, A., Ramallo-Fariña, Y., Perestelo-Pérez, L., Álvarez-Pérez, Y., Peñate, W., Carrion, C., Serrano-Aguilar, P., & on behalf of the INDICA Team. (2022). Increased Patient Empowerment Is Associated with Improvement in Anxiety and Depression Symptoms in Type 2 Diabetes Mellitus: Findings from the INDICA Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4818. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084818>
- Entertainment Software Association. (2019). *ESSENTIAL FACTS About the Computer and Video Game Industry*. Entertainment Software Association. https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2019/05/ESA_Essential_facts_2019_final.pdf
- Estevez, A., Jauregui, P., & Lopez-Gonzalez, H. (2019). Attachment and behavioral addictions in adolescents: The mediating and moderating role of coping strategies. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(4), 348–360. <https://doi.org/10.1111/sjop.12547>
- Faltermaier, T. (2023). Salutogenese. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-I104-3.0>
- Frey, D. (Hrsg.). (2016). *Psychologie der Werte: Von Achtsamkeit bis Zivilcourage - Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*. Springer.
- Friedel, J. (2022, März 28). *Typen, Motivation und digitales Spielen im Alltag*. bpb.de. <https://www.bpb.de/themen/kultur/digitale-spiele/504975/typen-motivation-und-digitales-spielen-im-alltag/>

- Gesamtverband der Versicherten. (2020). *Aspekte der Lebenszufriedenheit im Alter*.
<https://www.gdv.de/resource/blob/67148/2056c383954ad6bfa835a2098dfa3cbd/bericht-lebenszufriedenheit-im-alter-data.pdf>
- González-Nuevo, C., Cuesta, M., Muñoz, J., Postigo, Á., Menéndez-Aller, Á., & Kuss, D. J. (2022). Problematic Use of Social Networks during the First Lockdown: User Profiles and the Protective Effect of Resilience and Optimism. *Journal of Clinical Medicine, 11*(24), 7431. <https://doi.org/10.3390/jcm11247431>
- Graham, E. K., James, B. D., Jackson, K. L., Willroth, E. C., Boyle, P., Wilson, R., Bennett, D. A., & Mroczek, D. K. (2021). Associations Between Personality Traits and Cognitive Resilience in Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B, 76*(1), 6–19. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa135>
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., & Homberg, J. (2018). *Sensory Processing Sensitivity in the Context of Environmental Sensitivity: A Critical Review and Development of Research Agenda*. <https://doi.org/10.20944/preprints201809.0149.v1>
- Grüling, B., Saeidy-Nory, S., Montag, A., Hamdorf, T., & Puppe, M. (o. J.). *Fokus Serious Games*. game – Verband der deutschen Games Branche e. V. Abgerufen 18. Mai 2024, von <https://www.game.de/wp-content/uploads/2020/07/game-Fokus-Serious-Games.pdf>
- Gurdan, S. (2022). *CPI. Complex Personality Inventory*. <https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.6903>
- Hacker. (2024, April 29). *Definition of SELF-CONSCIOUS*. Merriam-Webster.Com. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-conscious>
- Hasan, Y., Bègue, L., & Bushman, B. J. (2013). Violent Video Games Stress People Out and Make Them More Aggressive. *Aggressive Behavior, 39*(1), 64–70. <https://doi.org/10.1002/ab.21454>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2nd ed.). The Guilford Press.

- Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (Hrsg.). (2018). *Motivation und Handeln* (5., überarbeitete und erweiterte Auflage). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-53927-9>
- Heidari, T., Mousavi, S.-M., Mousavinasab, S.-N., & AzimiLolaty, H. (2020). Effect of family and patient centered empowerment program on depression, anxiety and stress in patients with obsessive-compulsive disorder and their caregivers' burden. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(6), 482. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_161_19
- Hemmerich, W. A. (2015, 2024). *Multiple lineare Regression Voraussetzung #4: Multikollinearität* | StatistikGuru.de. <https://statistikguru.de/spss/multiple-lineare-regression/voraussetzung-multikollinearitaet.html>
- Herriger, N. (2020). *Empowerment in der Sozialen Arbeit: Eine Einführung* (6., erweiterte und aktualisierte Auflage). Verlag W. Kohlhammer.
- Herzberg, P. Y., & Roth, M. (2014). *Persönlichkeitspsychologie*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-93467-9>
- Hiebel, N., Rabe, L. M., Maus, K., & Geiser, F. (2021). Gibt es die „resiliente Persönlichkeit“?: Is there a “resilient personality”? *Spiritual Care*, 10(2), 117–127. <https://doi.org/10.1515/spircare-2020-0125>
- Himmer-Gurdan, S. (2023). *STARC-5 Fragebogen für Empowerment und Resilienz*. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID. <https://silviagurdan.de/Entwickelte-Testverfahren/>
- IBM. (2021). *SPSS Software* | IBM. <https://www.ibm.com/de-de/spss>
- Isralowitz, R., Romem Porat, S., Zolotov, Y., Yehudai, M., Dagan, A., & Reznik, A. (2022). Gaming Disorder and Psycho-Emotional Wellbeing among Male University Students and Other Young Adults in Israel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15946. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315946>
- Janke, S., & Glöckner-Rist, A. (2012). Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*. <https://doi.org/10.6102/ZIS147>
- Kammerl, D. R., Kramer, M., Potzel, K., & Wartberg, L. (2023). *Förderung von exzessivem Nutzungsverhalten bei Games*.

- Keng, C., & Liao, T. (2013). Self-confidence, anxiety, and post-purchase dissonance: A panel study. *Journal of Applied Social Psychology, 43*(8), 1636–1647. <https://doi.org/10.1111/jasp.12116>
- Lang, D. S. (2008). *Soziale Kompetenz und Persönlichkeit. Zusammenhänge zwischen sozialer Kompetenz und den Big Five der Persönlichkeit bei jungen Erwachsenen* [Zur Erlangung des akademischen Grades Doktor der Philosophie am Fachbereich Psychologie]. Universität Koblenz-Landau.
- Lardier, D. T., Opara, I., Reid, R. J., & Garcia-Reid, P. (2020). The Role of Empowerment-Based Protective Factors on Substance Use Among Youth of Color. *Child and Adolescent Social Work Journal, 37*(3), 271–285. <https://doi.org/10.1007/s10560-020-00659-3>
- Lee, J. H., Clarke, R. I., Cho, H., & Windleharth, T. (2017). Understanding Appeals of Video Games for Readers' Advisory and Recommendation. *Reference & User Services Quarterly, 57*(2), 127–139. <https://doi.org/10.5860/rusq.57.2.6529>
- Leiner, D. J. (2024). SoSci Survey (Version 3.5.02) [Computer software]. <https://www.soscisurvey.de>
- Liao, Z., Chen, X., Huang, S., Huang, Q., Lin, S., Li, Y., Tang, Y., & Shen, H. (2023). Exploring the associated characteristics of Internet gaming disorder from the perspective of various game genres. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 1103816. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1103816>
- Liao, Z., Huang, Q., Huang, S., Tan, L., Shao, T., Fang, T., Chen, X., Lin, S., Qi, J., Cai, Y., & Shen, H. (2020). Prevalence of Internet Gaming Disorder and Its Association With Personality Traits and Gaming Characteristics Among Chinese Adolescent Gamers. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 598585. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.598585>
- Marchica, L., Richard, J., Mills, D., Ivoska, W., & Derevensky, J. (2021). Between two worlds: Exploring esports betting in relation to problem gambling, gaming, and mental health problems. *Journal of Behavioral Addictions, 10*(3), 447–455. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00045>
- MEDIAN. (2023). *MEDIAN Gesundheitszentrum Köln*. <https://www.median-kliniken.de/>. <https://www.median-kliniken.de//de/median-gesundheitszentrum-koeln/>

- MEDIAN, M. (o. J.). *Pathologischer PC- und Internet-Gebrauch in der MEDIAN Klinik Münchwies*. <https://www.median-kliniken.de/>. Abgerufen 10. Februar 2024, von <https://www.median-kliniken.de//de/median-klinik-muenchwies/behandlungsgebiete/abhaengigkeitserkrankungen/pc-internetabhaengigkeit/>
- Montag, C. (2016). *Persönlichkeit – Auf der Suche nach unserer Individualität*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-48895-9>
- Müller, K. W., Beutel, M. E., Egloff, B., & Wölfling, K. (2014). Investigating Risk Factors for Internet Gaming Disorder: A Comparison of Patients with Addictive Gaming, Pathological Gamblers and Healthy Controls regarding the Big Five Personality Traits. *European Addiction Research*, 20(3), 129–136. <https://doi.org/10.1159/000355832>
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Ruckes, C., Batra, A., Mann, K., Musalek, M., & Wölfling, K. (2023). The impact of life satisfaction in the treatment of gaming disorder and other internet use disorders: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 159–167. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00091>
- Nam, C., Lee, D., Lee, J., Choi, A., Chung, S., Kim, D.-J., Bhang, S.-Y., Kwon, J.-G., Kweon, Y.-S., & Choi, J.-S. (2018). The Role of Resilience in Internet Addiction among Adolescents between Sexes: A Moderated Mediation Model. *Journal of Clinical Medicine*, 7(8), 222. <https://doi.org/10.3390/jcm7080222>
- Neyer, F. J., & Asendorpf, J. B. (2018). *Psychologie der Persönlichkeit*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-54942-1>
- Nia, M. N., Mohajer, S., Bagheri, N., & Sarbooji-hoseinabadi, T. (2022). The effects of family-centered empowerment model on depression, anxiety, and stress of the family caregivers of patients with COVID-19: A randomized clinical trial. *BMC Primary Care*, 23(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s12875-022-01795-8>
- Nintendo. (2008, April 25). *Wii Fit*. Nintendo of Europe GmbH. <https://www.nintendo.de/Spiele/Wii/Wii-Fit-283894.html>
- Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. (2021, April 16). *Rumination*. *Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik*. <https://lexikon.stangl.eu/4167/rumination>

- Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. (2023, Juni 24). *Introvertiertheit – Introversion*. *Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik*. <https://lexikon.stangl.eu/1924/introvertiertheit-introversion>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, *60*(7), 645–659. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Pfeifer, C., Wolters, G., & Hein, N. (2017, Februar 9). *Psychologie: Komm in den Flow*. *spektrum.de*. <https://www.spektrum.de/news/wie-flow-die-leistungsfachigkeit-foerdert/1440968>
- Phan, O., Prieur, C., Bonnaire, C., & Obradovic, I. (2019). Internet Gaming Disorder: Exploring Its Impact on Satisfaction in Life in PELLEAS Adolescent Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(1), 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010003>
- Porter, S., & Bejerholm, U. (2018). The effect of individual enabling and support on empowerment and depression severity in persons with affective disorders: Outcome of a randomized control trial. *Nordic Journal of Psychiatry*, *72*(4), 259–267. <https://doi.org/10.1080/08039488.2018.1432685>
- Puhm, A., & Strizek, J. (2016). *Problematische Nutzung von digitalen Spielen* [Forschungsbericht]. m Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen.
- Rabe, L. (2024, Januar 2). *Digitale Medien—Veränderung des Konsums während der Corona-Krise in Deutschland bis April 2020*. Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1110746/umfrage/veraenderung-des-konsums-digitaler-medien-waehrend-der-corona-krise/>
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., & Yahaya, A. (2023). Gaming Preferences and Personality among School Students. *Children*, *10*(3), 428. <https://doi.org/10.3390/children10030428>
- Rönnau-Böse, M., Fröhlich-Gildhoff, K., Bengel, J., & Lyssenko, L. (2022). Resilienz und Schutzfaktoren. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-I101-2.0>

- Ropovik, I., Martončík, M., Babinčák, P., Baník, G., Vargová, L., & Adamkovič, M. (2023). Risk and protective factors for (internet) gaming disorder: A meta-analysis of pre-COVID studies. *Addictive Behaviors*, *139*, 107590. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107590>
- Sambale, M. (2005). *Empowerment statt Krankenversorgung: Stärkung der Prävention und des Case-Management im Strukturwandel des Gesundheitswesens*. Schlütersche.
- Schneider, W. (2006). Gesundheitsverhalten und präventive Interventionen: Ausgewählte psychologische Aspekte. *Psychotherapeut*, *51*(6), 421–432. <https://doi.org/10.1007/s00278-006-0513-y>
- Schuhler, P., Vogelsang, M., & Feindel, H. (2012). *Pathologischer PC- und Internet-Gebrauch- Eine Therapieanleitung*. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). *Das Konzept der Selbstwirksamkeit*. *Zeitschrift für Pädagogik*, 28–53.
- Seger, S. (o. J.). *Das hochsensible Kind und der Medienkonsum*. Abgerufen 7. Mai 2024, von <https://www.susanne-seger.at/blog/das-hochsensible-kind-und-der-medienkonsum/>
- Soutter, A. R. B., & Hitchens, M. (2016). The relationship between character identification and flow state within video games. *Computers in Human Behavior*, *55*, 1030–1038. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.012>
- Stobbe, M. (2020, Mai 19). *Lebenszufriedenheit und subjektives Wohlbefinden*. bpb.de. <https://www.bpb.de/themen/deutsche-einheit/lange-wege-der-deutschen-einheit/47331/lebenszufriedenheit-und-subjektives-wohlbefinden/>
- Stodt, B., Wegmann, E., & Brand, M. (2018). *Geschickt geklickt! Reflexion und Selbstregulation bei der Internetnutzung*. VISTAS.
- TeamSpeak, T., Box 211180, I. P., Vista, C., CA, & 91921. (o. J.). *WHAT MAKES MYTEAMSPEAK THE NUMBER 1 CHOICE FOR PRO GAMERS?* | TeamSpeak. Abgerufen 16. Februar 2024, von <https://www.teamspeak.com/en/features/overview/>
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Twitch.tv. (2024). *Einführung in Monetarisierung | Twitch Creator Camp*.
<https://www.twitch.tv/creatorcamp/de-de/paths/monetize-your-content/twitch-basics/>
- Uni-Linz. (o. J.). *Computerspiele*. Abgerufen 13. Mai 2024, von <http://soziologie.soz.uni-linz.ac.at/sozthe/freitour/FreiTour-Wiki/Computerspiele.htm>
- Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum. (o. J.). *Neue Medienambulanz im LWL-Universitätsklinikum Bochum*. Abgerufen 10. Februar 2024, von <http://www.uk.rub.de/aktuell/lwl/meldung00184.html.de>
- Universitätsmedizin mainz. (2019). *Internetbezogene Störungen bei weiblichen Betroffenen: Nosologische Besonderheiten und deren Effekte auf die Inanspruchnahme von Hilfen (IBSfemme)*.
- Universität Ulm. (o. J.). *Flow-Erleben—Universität Ulm*. www.uni-ulm.de. Abgerufen 28. Mai 2024, von <https://www.uni-ulm.de/in/psy-soz/forschung/forschung/flow-erleben/>
- USK. (o. J.). *Lexikonbegriffe*. Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle. Abgerufen 28. Mai 2024, von <https://usk.de/alle-lexikonbegriffe/>
- Vera Cruz, G., Barrault-Méthy, A.-M., Bove, M. D., & Nauge, M. (2023). Relationship between gamer profiles, gaming behavior, sociodemographic characteristics, and big five personality traits among French law students. *BMC Psychology*, 11(1), 285. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01329-6>
- Vollmann, M., & Weber, H. (2005). *Gesundheitspsychologie*. <http://kops.uni-konstanz.de/handle/123456789/11098>
- Walther, B. (2023, September 21). Moderation in SPSS mit PROCESS. *Björn Walther*. <https://bjoernwalther.com/moderation-in-spss-mit-process/>
- Wang, Y., Liu, M., & Nogueira, O. C. B. L. (2023). Prevalence and Risk Factors of Internet Gaming Disorder Under the COVID-19 Pandemic Among University Students in Macao. *SAGE Open Nursing*, 9, 237796082311581. <https://doi.org/10.1177/23779608231158158>
- Warburton, W. A., Parkes, S., & Sweller, N. (2022). Internet Gaming Disorder: Evidence for a Risk and Resilience Approach. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5587.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19095587>
- Warner, L. M. (2022). *Selbstwirksamkeitserwartung im Dorsch Lexikon der Psychologie*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwirksamkeitserwartung>
- Wartberg, L., Potzel, K., Spindler, C., & Kammerl, R. (2023). The Big Five Personality Domains and Their Facets: Empirical Relations to Problematic Use of Video Games, Social Media and Alcohol. *Behavioral Sciences*, 13(6), 444.
<https://doi.org/10.3390/bs13060444>
- Watson, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., & Waddell, M. G. (1996). Further Contrasts Between Self-Reflectiveness and Internal State Awareness Factors of Private Self-Consciousness. *The Journal of Psychology*, 130(2), 183–192. <https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915000>
- Weber, H., & Rammsayer, T. (2005). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und differentiellen Psychologie*. Hogrefe.
- Wegmann, E., & Brand, M. (2016). Internet-Communication Disorder: It's a Matter of Social Aspects, Coping, and Internet-Use Expectancies. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01747>
- Wölfling, K. (2021). Weltweite Häufigkeit der Gaming Disorder. *InFo Neurologie + Psychiatrie*, 23(9), 23–23. <https://doi.org/10.1007/s15005-021-2054-x>
- Wölfling, K., Müller, K. W., & Beutel, M. E. (2011). *Skala zum Computerspielverhalten bei Erwachsenen (CSVe-Skala)*. Cuvillier Verlag Göttingen.
- Yen, J.-Y., Lin, H.-C., Chou, W.-P., Liu, T.-L., & Ko, C.-H. (2019). Associations Among Resilience, Stress, Depression, and Internet Gaming Disorder in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3181. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173181>
- Youtube. (2024). *YouTube Creators – Informationen und Inspiration für Creator*. YouTube Creators. https://www.youtube.com/intl/de_ALL/creators/
- Zager Kocjan, G., Kavčič, T., & Avsec, A. (2021). Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1), 100198. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.08.002>

Anhangsverzeichnis

A1: Eine Exploration – Mediatoranalyse	111
A1.1: Ergebnisse	112
A1.2: Interpretation.....	114
B1: Der Fragebogen über soscosurvey.de	116
C1: Auswertungsschema des CSVe	130

Anhang

A1: Eine Exploration – Mediatoranalyse

Ergänzend war im Verlauf der Arbeit von Interesse, ob es eine Wechselwirkung der Faktoren Extraversion/Introversion, der Computerspielnutzung und Empowerment gibt. Zager Kocjan et al. (2021) zeigten, dass Resilienz den Zusammenhang zwischen allen Persönlichkeitsmerkmalen außer Extraversion und dem subjektiven Wohlbefinden medierte. Es fand sich jedoch trotzdem ein Zusammenhang zwischen Resilienz und Extraversion. Dies deutet darauf hin, dass Resilienz eine wichtige Rolle bei der Modulation der Beziehung zwischen Persönlichkeit und psychischem Wohlbefinden spielen kann. In seiner Studie untersuchte der Autor jedoch nicht die Computerspielnutzung. Eine weitere Studie untersuchte den Effekt von Resilienz auf die Internetabhängigkeit bei 14-jährigen Schülern aus Korea. Sie zeigten, dass Resilienz ein protektiver Faktor gegenüber der Ausprägung der Internetabhängigkeit ist (Nam et al., 2018). Resilienz zeigt sich bei der Internetnutzung und anderen Konstrukten als ein wichtiger Einflussfaktor und ebenso als eine Mediationsvariable in unterschiedlichen Kontexten (Burtaverde et al., 2021; Cao et al., 2022; De La Fuente et al., 2021; Nam et al., 2018; Zager Kocjan et al., 2021). Die Informationen aus der Herleitung der Hypothesen 4 legen nahe, dass Optimismus und Problemlösekompetenzen als Mediatorvariablen fungieren können. Studien und theoretische Annahmen zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen der Computerspielnutzung und den Persönlichkeitsmerkmalen von Introversion und Extraversion (Batthyány & Pritz, 2009; Brailovskaia & Margraf, 2018; Müller et al., 2023), auch wenn die Forschungsergebnisse zu Extraversion in manchen Studien keinen Zusammenhang aufweisen (Liao et al., 2020; Vera Cruz et al., 2023; Zager Kocjan et al., 2021). Die bisherigen Studien geben einen Hinweis darauf, dass die teilweise Inkonsistenz der Ergebnisse zu Extraversion durch den Einfluss dieser Mediatoren bedingt sein kann. Aus diesem Grund war es von Zusatzinteresse zu schauen, ob Optimismus und Problemlösekompetenz die Beziehung zwischen der Merkmalskombination von Extraversion und Introversion und der Ausprägung der Computerspielnutzung mediert.

Zur Überprüfung, ob Optimismus und Problemlösekompetenz die Beziehung zwischen der Kombination aus Extraversion und Introversion (CLU) und der Ausprägung der Computerspielnutzung (COMP) mediert, wurde als Exploration eine Mediatoranalyse

durchgeführt. In diesem Modell stellt die Kombination aus Extraversion und Introversion die unabhängige Variable dar, während Optimismus und Problemlösekompetenz als Mediatoren und die Computerspielnutzung als abhängige Variable fungieren. Für die Mediatoranalyse wurde ein Pfadmodell entwickelt, um die direkten und indirekten Effekte zwischen den Variablen zu untersuchen. Der direkte Effekt von CLU auf OPT (Pfad a1) und PRO (Pfad a2), Der direkte Effekt von OPT auf COMP (Pfad b1) und PRO auf COMP (Pfad b2), Der direkte Effekt von CLU auf COMP, kontrolliert für OPT und PRO (Pfad c'), Der totale Effekt von CLU auf COMP (Pfad c).

A1.1: Ergebnisse

Die Überprüfung der Exploration erfolgte mittels einer Mediationsanalyse, um zu untersuchen, ob Optimismus und Problemlösekompetenz den Zusammenhang zwischen der Merkmalskombination Extraversion/Introversion und der Computerspielnutzung medieren. Die Analyse wurde mit dem Makro PROCESS (Hayes, 2022) für das Modell 4 in SPSS durchgeführt. Die Mediatoranalyse umfasste zwei Mediatoren (Optimismus und Problemlösefähigkeit) sowie die Variablen x (Introversion-Extraversion) und y (Computerspielverhalten). Die Voraussetzungen der Mediationsanalyse wurden mittels graphischer Darstellung der LOESS-Glättung überprüft und waren erfüllt.

Für den Mediator Optimismus zeigte der Pfad a1 (Einfluss der Merkmalskombination auf Optimismus) keinen signifikanten Effekt, $B = 0.039$, $p = .422$, 95% KI [-.0573, .1358]. Hingegen war der Pfad b2 (Einfluss von Optimismus auf die Nutzung von Computerspielen) signifikant, $B = -1.413$, $p = .039$, 95% KI [-2.7574, -.0704]. Im Hinblick auf den Mediator Problemlösekompetenz zeigte der Pfad a2 (Einfluss der Merkmalskombination auf die Problemlösekompetenz) einen signifikant positiven Effekt, $B = 0.118$, $p = .016$, 95% KI [.0225, .2153]. Der Pfad b1 (Einfluss der Problemlösekompetenz auf die Computerspielnutzung) erwies sich als nicht signifikant, $B = -0.610$, $p = .491$, 95% KI [-2.3635, 1.1417].

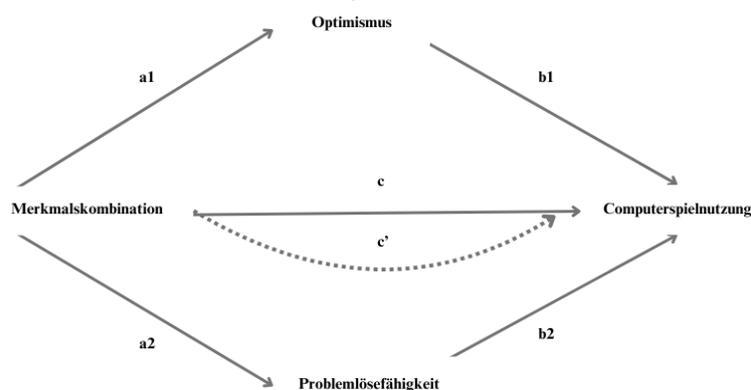
Der direkte Effekt der Merkmalskombination auf die Computerspielnutzung (c'-Pfad) war ebenfalls nicht signifikant, $B = 0.241$, $p = .464$, 95% KI [-.4087, .8908]. Auch der Gesamteffekt (c-Pfad) der Merkmalskombination auf die Computerspielnutzung war nicht signifikant, 95% KI [-.5058, .7316]. Der indirekte Effekt der Merkmalskombination auf die Computerspielnutzung über Optimismus war nicht signifikant, $B = -0.055$, 95% KI [-

.2489, .0889]. Der indirekte Effekt der Merkmalskombination auf die Computerspielnutzung über Problemlösekompetenz war ebenfalls nicht signifikant, 95% KI [-.2974, .1600]. Der gesamte indirekte Effekt war ebenfalls nicht signifikant, 95% KI [-.3669, .1224]. Die fehlende Signifikanz sowohl des direkten Effekts als auch der indirekten Effekte konnte anhand der Konfidenzintervalle festgestellt werden, da in diesen Intervallen auch die Null enthalten war.

Die Ergebnisse deuteten darauf hin, dass Optimismus und Problemlösefähigkeit keine signifikanten Mediatoren in der Beziehung zwischen der Merkmalskombination Extraversion und Introversion und der Computerspielnutzung sind. Der direkte Effekt der Merkmalskombination auf die Computerspielnutzung war nicht signifikant, was darauf hinweist, dass die Merkmalskombination keinen direkten Einfluss auf die Computerspielnutzung hat. Der Einfluss von Optimismus auf die Computerspielnutzung war jedoch signifikant und auch für die Problemlösekompetenz zeigte der Einfluss der Merkmalskombination auf die Problemlösekompetenz einen signifikant positiven Effekt. Daraus lässt sich schließen, dass Optimismus als partieller Mediator eine signifikante Rolle spielt, während Problemlösekompetenz diesen Zusammenhang nicht signifikant medieren konnte (siehe Abbildung 9).

Abbildung 9

Explorative Mediationsanalyse im Rahmen der Hypothese 3 und 4



A1.2: Interpretation

Die Idee, dass Optimismus und Problemlösekompetenz die Beziehung zwischen CLU und COMP mediieren, konnte nicht bestätigt werden. Die Analyse der direkten Effekte ergab, dass CLU keinen signifikanten Einfluss auf Optimismus hatte, während es einen signifikanten Einfluss auf Problemlösekompetenz ausübte. Darüber hinaus wurde, wie schon bereits in Hypothese X festgestellt, dass Optimismus signifikant mit der Computerspielnutzung verbunden war, während Problemlösekompetenz keinen signifikanten Einfluss auf die Computerspielnutzung hatte. Interessanterweise zeigte CLU keinen direkten Einfluss auf COMP, wenn Optimismus und Problemlösekompetenz berücksichtigt wurden.

Die Ergebnisse der Pfadanalyse zeigen sowohl signifikante als auch nicht signifikante Effekte. Die direkten Effekte von CLU auf OPT waren nicht signifikant und von OPT auf COMP waren signifikant negativ, was darauf hinweist, dass eine höhere Ausprägung Optimismus mit einer geringeren Computerspielnutzung verbunden war. Der direkte Effekt von CLU auf PRO war signifikant positiv, was bedeutet, dass die Clusterkombination Extraversion und Introversion einen Einfluss auf die Problemlösekompetenz zeigt.

Die totalen Effekte von CLU auf COMP waren nicht signifikant, was darauf hindeutet, dass die Merkmalskombination aus Extraversion und Introversion keinen direkten Einfluss auf die Computerspielnutzung hat, wenn Optimismus und Problemlösekompetenz kontrolliert werden. Auch die indirekten Effekte von CLU auf COMP über OPT und PRO waren nicht signifikant.

Insgesamt legen die Ergebnisse nahe, dass Optimismus und Problemlösekompetenz nicht als Mediatoren in der Beziehung zwischen Extraversion und Introversion und Computerspielnutzung fungieren. Es ist möglich, dass andere Faktoren oder Mechanismen, die in dieser Studie nicht berücksichtigt wurden, eine Rolle spielen könnten. Zum Beispiel könnten individuelle Unterschiede in der Motivation, im Selbstkonzept oder in der Persönlichkeitsentwicklung weitere Einblicke in die Dynamik der Computerspielnutzung bieten. Darüber hinaus könnten weitere Untersuchungen die Rolle anderer potenzieller Mediatoren oder Moderatorvariablen in Betracht ziehen, um ein umfassenderes Verständnis zu erlangen und mehr Varianzen in der Computerspielnutzung aufklären zu können. Trotz der Nicht-Bestätigung der Hypothese liefern diese Ergebnisse wichtige

Erkenntnisse für die Forschung im Bereich der Persönlichkeitspsychologie und der Computerspielnutzung.

Die Annahme der Mediation durch den Optimismus und der Problemlösekompetenz wurde getroffen, da sich Optimismus und Problemlösekompetenz als wichtiger Einflussfaktor auf die Computerspielnutzung über Studien hinweg zeigte. Ebenfalls fanden sich Studien die einen Zusammenhang zwischen Extraversion und Computerspielnutzung als auch Extraversion und Resilienz. Dieses Ergebnis zeigt sich jedoch als ein exploratives Produkt der Datenanalyse und erfordert gezielte Forschung zur weiteren Überprüfung.

B1: Der Fragebogen über soscosurvey.de

Korrekturfahrne base (game_empowement) 27.05.2024, 15:16

https://www.soscisurvey.de/game_empowement/?s2preview=shD8h4F...



game_empowement -> base

27.05.2024, 15:16

Seite 01

Herzlich willkommen zur Teilnahme an meiner Forschungsstudie zum Thema „Untersuchung des Einflusses von Persönlichkeit, Empowerment und Lebenszufriedenheit auf die Computerspielnutzung“.

Teilnahmevoraussetzung: Sie müssen Erfahrungen mit Computerspielen haben und mindestens 18 Jahre alt sein.

Die Bearbeitung des Fragebogens nimmt ca. 20 Minuten in Anspruch.

Im Anschluss an die Studie, haben Sie die Möglichkeit an einer Amazon-Gutschein Verlosung teilzunehmen. Es besteht die Möglichkeit einen von 2x25 Euro Gutscheinen zu erhalten. Die Teilnahme an der Verlosung ist freiwillig.

Ihre Teilnahme an dieser Studie ist vollkommen freiwillig. Sie können den Fragebogen jederzeit abbrechen, ohne dass dies negative Konsequenzen für Sie hat. Alle Informationen, die Sie uns zur Verfügung stellen, werden vertraulich behandelt, und Ihre Anonymität ist gewährleistet. Ihre Teilnahme an dieser Studie erfolgt gemäß ethischen Richtlinien, um sicherzustellen, dass Ihre Privatsphäre und Ihre Rechte geschützt sind. Alle gesammelten Daten werden ausschließlich zu Forschungszwecken verwendet. Beantworten Sie die Fragen nach bestem Wissen und Gewissen. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Ihre persönliche Meinung ist von größter Bedeutung.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Teilnahme an dieser Studie. Ihre Beiträge sind äußerst wertvoll, und wir schätzen Ihr Engagement für die wissenschaftliche Forschung. Wenn Sie mit der Studie fortfahren möchten, klicken Sie bitte auf „Ich stimme der Teilnahme zu“, um mit dem Fragebogen zu beginnen.

Ich stimme der Teilnahme zu

Seite 02

Im Folgenden finden Sie einige Fragen dazu, wie Sie im Allgemeinen mit Computerspielen umgehen. Bitte beantworten Sie alle Fragen so wahrheitsgemäß und vollständig wie möglich. Denken Sie bitte daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Überlegen Sie bei der Beantwortung der einzelnen Fragen also nicht allzu lange, sondern kreuzen Sie diejenige Antwort an, welche Ihnen als passend erscheint.

Seite 03

Wie alt sind Sie?**Sind Sie:**

- männlich
 weiblich
 divers

Seit wie vielen Jahren spielen Sie Computerspiele?

seit ca.

Wie ist Ihre derzeitige berufliche Situation?

- berufstätig in Vollzeit
 berufstätig in Teilzeit
 Selbständig
 derzeit in keinem Arbeitsverhältnis

 in Ausbildung zu: im Studium; Studienfach: Sonstiges, nämlich:

Welche Onlineangebote nutzen Sie?

Onlinespiele (z.B. Rollenspiele, Ego-Shooter etc.)	<input type="button" value="nie"/>	<input type="button" value="selten"/>	<input type="button" value="oft"/>	<input type="button" value="sehr oft"/>
Einkaufen (z.B. ebay, amazon)	<input type="button" value="nie"/>	<input type="button" value="selten"/>	<input type="button" value="oft"/>	<input type="button" value="sehr oft"/>
Chatten / Austausch in Foren	<input type="button" value="nie"/>	<input type="button" value="selten"/>	<input type="button" value="oft"/>	<input type="button" value="sehr oft"/>
Emails schreiben	<input type="button" value="nie"/>	<input type="button" value="selten"/>	<input type="button" value="oft"/>	<input type="button" value="sehr oft"/>
Onlinesex-Angebote (z.B. pornografische Bilder)	<input type="button" value="nie"/>	<input type="button" value="selten"/>	<input type="button" value="oft"/>	<input type="button" value="sehr oft"/>
Online-Glücksspiele (z.B. Poker, Casinos, Wetten)	<input type="button" value="nie"/>	<input type="button" value="selten"/>	<input type="button" value="oft"/>	<input type="button" value="sehr oft"/>
Online-Communities (z.B. SchülerVZ, Facebook)	<input type="button" value="nie"/>	<input type="button" value="selten"/>	<input type="button" value="oft"/>	<input type="button" value="sehr oft"/>
Informationsrecherche (z.B. wikipedia)	<input type="button" value="nie"/>	<input type="button" value="selten"/>	<input type="button" value="oft"/>	<input type="button" value="sehr oft"/>
Andere,	<input type="button" value="nie"/>	<input type="button" value="selten"/>	<input type="button" value="oft"/>	<input type="button" value="sehr oft"/>

nämlich:

Haben Sie bemerkt, dass Sie immer häufiger oder länger spielen müssen, um sich wieder gut oder entspannt zu fühlen?

- nie selten manchmal oft sehr oft

Wie stark ist Ihr durchschnittliches Verlangen nach Computerspielen?

- gar nicht etwas merklich stark sehr stark

Wie häufig erscheint Ihnen das Verlangen nach Computerspielen so übermächtig, dass Sie diesem nicht widerstehen können?

- nie selten manchmal oft sehr oft

Wie häufig vermeiden Sie negative Gefühle (z.B. Ärger, Langeweile, Frustration, Trauer) durch Computerspiele?

- nie selten manchmal oft sehr oft

Wie viele Stunden spielen Sie durchschnittlich an einem Wochentag (Mo.-Fr.) Computerspiele?

Stunden

Wie viele Stunden spielen Sie durchschnittlich an einem Tag am Wochenende / in den Ferien / an Feiertagen Computerspiele?

Stunden

Wie häufig spielen Sie Computerspiele?

- jeden Tag
- 2-3-mal pro Woche
- einmal pro Woche
- einmal im Monat
- weniger als einmal im Monat

Wie lange spielen Sie in der Regel Computerspiele?

- weniger als 1 Stunde
- 1-2 Stunden
- 2-4 Stunden
- 4-8 Stunden
- mehr als 8 Stunden

Wie stark sind Sie am Tag gedanklich mit Computerspielen beschäftigt?

- gar nicht etwas merklich stark sehr stark

Wie häufig spielen Sie, obwohl Sie sich vorgenommen hatten, nicht zu spielen oder haben Sie häufiger bzw. länger gespielt, als Sie eigentlich beabsichtigt hatten?

- nie selten manchmal oft sehr oft

Fühlen Sie sich schlecht, wenn Sie nicht am Computer spielen können?

- nie selten manchmal oft sehr oft

Wie häufig haben Sie bisher versucht, Ihr Computerspielverhalten aufzugeben bzw. einzuschränken?

- nie selten manchmal oft sehr oft

Wenn Sie schon einmal versucht haben, Ihr Spielverhalten zu ändern: Haben Sie es geschafft?

- Ja
 Nein
 Nie versucht

Wie häufig haben Sie etwas Wichtiges vergessen (z.B. in Beruf, Schule oder Ausbildung), weil Sie die ganze Zeit mit Computerspielen beschäftigt waren?

- nie selten manchmal oft sehr oft

Sind aufgrund Ihres Computerspielverhaltens negative Folgen oder Probleme in folgenden Bereichen aufgetreten?

	Ja	Nein
Probleme in Beruf, Ausbildung oder Schule (z.B. schlechtere Beurteilungen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Probleme mit der Familie / mit dem Partner bzw. Freunden (z.B. Streit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geldprobleme (z.B. Schulden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vernachlässigung von anderen Freizeitaktivitäten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vernachlässigung von Freunden / des Partners bzw. der Partnerin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Probleme mit der Gesundheit (z.B. zu wenig Schlaf, Ernährung)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie häufig hatten Sie das Gefühl, dass Sie zu viel oder zu lange gespielt haben?

- nie selten manchmal oft sehr oft

Welche der folgenden Video-, Konsolen- und Computerspiele spielen Sie?

	nie	selten	manchmal	oft	sehr oft
MMORPGs (z.B. World of Warcraft, Herr der Ringe online)	<input type="radio"/>				
Ego-Shooter (z.B. Counter Strike)	<input type="radio"/>				
Jump 'n run (z.B. Supermario)	<input type="radio"/>				
Simulationen (z.B. Die Sims, Die Siedler)	<input type="radio"/>				
Sportspiele (z.B. FIFA Soccer)	<input type="radio"/>				
Beat 'em up (z.B. Mortal Combat, Streetfighter)	<input type="radio"/>				
Spiele auf der wii ©	<input type="radio"/>				
Browser Games (z.B. Farmville)	<input type="radio"/>				
Andere	<input type="radio"/>				

nämlich:

Seite 08

Lieber Teilnehmer*innen,

In diesem Abschnitt soll untersucht werden, was Menschen stark macht, um ihr Leben auch in schweren Situationen erfolgreich bewältigen zu können.

Seite 09

	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich glaube grundsätzlich an das Gute im Menschen.	<input type="radio"/>				
Ich lache oft.	<input type="radio"/>				
Ich habe eine positive Lebenseinstellung.	<input type="radio"/>				
Es fällt mir leicht mich auf das Gute zu konzentrieren.	<input type="radio"/>				
Schlussendlich wird alles gut.	<input type="radio"/>				
In schweren Situationen fällt es mir leicht positiv zu bleiben.	<input type="radio"/>				
Aus schweren Situationen habe ich viel gelernt.	<input type="radio"/>				
Ich blicke positiv in die Zukunft.	<input type="radio"/>				
	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Gewöhnlich erreiche ich die Ziele, die ich mir setze.	<input type="radio"/>				
Ich möchte stets das Beste aus mir herausholen.	<input type="radio"/>				
Ich bin für mein Leben selbst verantwortlich.	<input type="radio"/>				
Bei der Lösung von Problemen setze ich an mir selbst an.	<input type="radio"/>				
Bei Schwierigkeiten bleibe ich standhaft.	<input type="radio"/>				
Ich nehme mir Menschen zum Vorbild, die ihre Probleme positiv angehen.	<input type="radio"/>				
Ich finde Wege, um mit schweren Situationen umzugehen.	<input type="radio"/>				
Ich stelle mich flexibel auf Herausforderungen/ Probleme ein.	<input type="radio"/>				
Ich gebe nie auf egal was kommt.	<input type="radio"/>				
An mich gestellte Aufgaben beende ich auch.	<input type="radio"/>				
Ich verliere mein Ziel nicht aus den Augen.	<input type="radio"/>				

Seite 10

Liebe Teilnehmer*innen,

Menschen können sehr unterschiedlich sein und auch jedes Individuum kann eine ihm eigene Bandbreite an Eigenschaften aufweisen. Gegensätze müssen sich auch dabei nicht ausschließen. Somit gibt es bei der Persönlichkeit viele verschiedene Möglichkeiten und keine richtigen oder falschen Antworten.

Seite 11

	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich bin im Umgang mit anderen Menschen offen und vertrauensvoll.	<input type="radio"/>				
Ich bin gesellig und gerne unter Menschen.	<input type="radio"/>				
Ich brauche Aufregung und Aktivität in meinem Leben.	<input type="radio"/>				
Ich bin gesprächig.	<input type="radio"/>				
Ich gehe offen auf neue Menschen zu.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich wohl unter vielen Menschen.	<input type="radio"/>				
Ich bin lebhaft.	<input type="radio"/>				
	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich bin im Umgang mit Menschen vorsichtig und zurückhaltend.	<input type="radio"/>				
Ich brauche Zeit für mich allein.	<input type="radio"/>				
Ich ziehe einen ruhigen Abend mit wenigen guten Freunden einer großen Party vor	<input type="radio"/>				
Wenn mich etwas bedrückt, mache ich das lieber mit mir allein aus.	<input type="radio"/>				
Die Wenigsten wissen, was ich wirklich denke.	<input type="radio"/>				
Ich verbringe meine Freizeit gerne allein.	<input type="radio"/>				

Seite 12

	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich bin selbstbewusst.	<input type="radio"/>				
Ich habe viele gute Seiten.	<input type="radio"/>				
Ich kenne meine Stärken.	<input type="radio"/>				
	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich bin selbstkritisch und reflektiert.	<input type="radio"/>				
Ich denke oft daran, was ich an mir noch verbessern könnte.	<input type="radio"/>				
Wenn irgendetwas nicht gut gelaufen ist, suche ich den Fehler zuerst bei mir.	<input type="radio"/>				
Ich möchte mich ständig weiterentwickeln.	<input type="radio"/>				
Ich denke viel über mich nach.	<input type="radio"/>				
Ich überlege intensiv, bevor ich handle.	<input type="radio"/>				

Seite 13

	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Manchmal beschäftigen mich Ereignisse sehr lange.	<input type="radio"/>				
Ich mache mir oft Gedanken über mich, Andere oder meine Zukunft.	<input type="radio"/>				
Ich bin sehr emotional.	<input type="radio"/>				
Ich bin sensibel und empfindsam.	<input type="radio"/>				
Ich kann sehr verletzlich sein.	<input type="radio"/>				
Ich fühle intensiv.	<input type="radio"/>				
Ich bin sehr empfänglich für die Stimmungen der Menschen um mich herum.	<input type="radio"/>				
	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	<input type="radio"/>				
Schwierigkeiten sehe ich gelassen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	<input type="radio"/>				
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	<input type="radio"/>				
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	<input type="radio"/>				

Seite 14

	trifft nicht zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft häufig zu	trifft voll zu
Ich lerne immer wieder Neues über mich und erweitere ständig das Bild von mir.	<input type="radio"/>				
Es ist mir wichtig, möglichst viele Facetten von mir auszuschöpfen.	<input type="radio"/>				
Es haben schon Menschen Seiten an mir entdeckt, die ich zuvor noch nie an mir gesehen habe.	<input type="radio"/>				
Ich habe sehr viele verschiedene Seiten in mir.	<input type="radio"/>				

Es folgen fünf Aussagen, denen Sie zustimmen bzw. die Sie ablehnen können. Bitte benutzen Sie die folgende Skala von 1-7, um Ihre Zustimmung bzw. Ablehnung zu jeder Aussage zum Ausdruck zu bringen.

In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.

trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	teils/ teils	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.

trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	teils/ teils	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich bin mit meinem Leben zufrieden.

trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	teils/ teils	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bisher habe ich die wesentlichen Dinge erreicht, die ich mir für mein Leben wünsche.

trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	teils/ teils	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.

trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	teils/ teils	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seite 16**Die Teilnahme an der Amazon-Gutschein Verlosung.**

Es besteht die Möglichkeit einen von zwei Amazon-Gutscheinen im Wert von 25 Euro zu erhalten. Die Teilnahme an der Verlosung ist freiwillig. Teilnehmer müssen mindestens 18 Jahre alt sein, um an der Verlosung teilnehmen zu können. Die Gewinner der 2 x 25 Euro Gutscheine werden nach Ablauf der Umfrage automatisch per E-Mail informiert.

Beachten Sie aber, dass Kontaktdaten ihrerseits personenbezogene Daten sind. Bei den E-Mail-Adressen werden keinerlei Hinweise auf das Interview gespeichert (z.B. weder Vollständigkeit, noch welcher Fragebogen ausgefüllt wurde).

- Ich will am **Gewinnspiel** teilnehmen. Ich willige ein, dass meine E-Mail-Adresse bis zur Ziehung der Gewinner gespeichert wird. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen. Meine Angaben in dieser Befragung bleiben weiterhin anonym, meine E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben.

Letzte Seite**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

Wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

[B.Sc. Jana Deininger](#), Diploma – 2024

C1: Auswertungsschema des CSVe

Tabelle 11

Auswertungsschema des CSVe

Item Nr.	Item	Kritische Antworten	Wertung der Antworten
La-If	Demographische bzw. allgemeine Nutzungsangaben	Entfällt	Ohne Wertung
Item 1	Wie viele Stunden spielst du durchschnittlich pro Wochentag Computerspiele?	Ab 4 Stunden	1 Punkt
Item 2	Wie viele Stunden spielst du durchschnittlich pro Tag/am Wochenende Computerspiele?	Entfällt	Ohne Wertung
Item 3	Wie häufig spielst Du Computerspiele?	1	2 Punkte
Item 4	Wie lange spielst du in der Regel Computerspiele?	5 4	2 Punkte 1 Punkt
Item 5	Wie stark bist du am Tag gedanklich mit Computerspielen beschäftigt?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 6	Wie häufig hast du schon Computerspiele gespielt, obwohl du dir vorgenommen hattest...?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 7	Fühlst du dich schlecht, wenn du keine Computerspiele spielen kannst?	4 3 2	2 Punkte 1 Punkt 1 Punkt
Item 8	Hast du bemerkt, dass du immer häufiger oder länger spielen musst...?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 9	Wie stark ist dein durchschnittliches Verlangen nach Computerspielen?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 10	Wie häufig erscheint dir dein Verlangen nach Computerspielen so übermächtig, dass...?	4	1 Punkt
Item 11	Wie häufig vermeidest du negative Gefühle durch das Computerspielen?	4 3	2 Punkte 1 Punkt

Item 12	Wie häufig hast du bisher versucht, dein Computerspielverhalten aufzugeben/einzuschränken? Wertung in Kombination mit: “Wenn du es schon einmal versucht hast, hast du es geschafft?”	4 3 „Nein“	2 Punkte
Item 13	Wie häufig hast du schon etwas Wichtiges vergessen, weil du die ganze Zeit Computerspiele spieltest...?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 14	Wie häufig hattest du das Gefühl, dass du zu viel oder zu lange gespielt hast?	4 3	2 Punkte 1 Punkt
Item 15	Sind auf Grund deines Computerspielverhaltens negative Folgen aufgetreten?	Pro „Ja“	0,5 Punkte
Item 16	Genutzte Computerspiele	Entfällt	Ohne Wertung

Anmerkung. Angepasst und übernommen von Wölfling et al. (2011).

Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen (einschließlich elektronischer Quellen und dem Internet) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht physisch oder elektronisch veröffentlicht.

Köln, 15.06.2024


Jana Deininger