

16.09.2024

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

Jana Deininger
Referentin
Mat.-Nr.:1402549

Silvia Gurdan
Diplom-Psychologin
Erstgutachterin

Saskia Fehr
M.Sc. Applied Positive Psychology
and Coaching Psychology
Zweitgutachterin



Gliederung

1. Motivation
2. Theoretischer Hintergrund
3. Forschungslücke
4. Hypothesen
5. Methode
6. Ergebnisse
7. Interpretation
8. Limitation
9. Fazit und Ausblick
10. Literaturverzeichnis



Motivation

- **Persönliches Interesse**
 - Faszination und eigene Erfahrungen bei Computerspielen
 - Arbeit in der Suchtberatungsstelle
 - Interesse an der Erweiterung des Wissens die auch in der Beratung direkten Einfluss haben kann



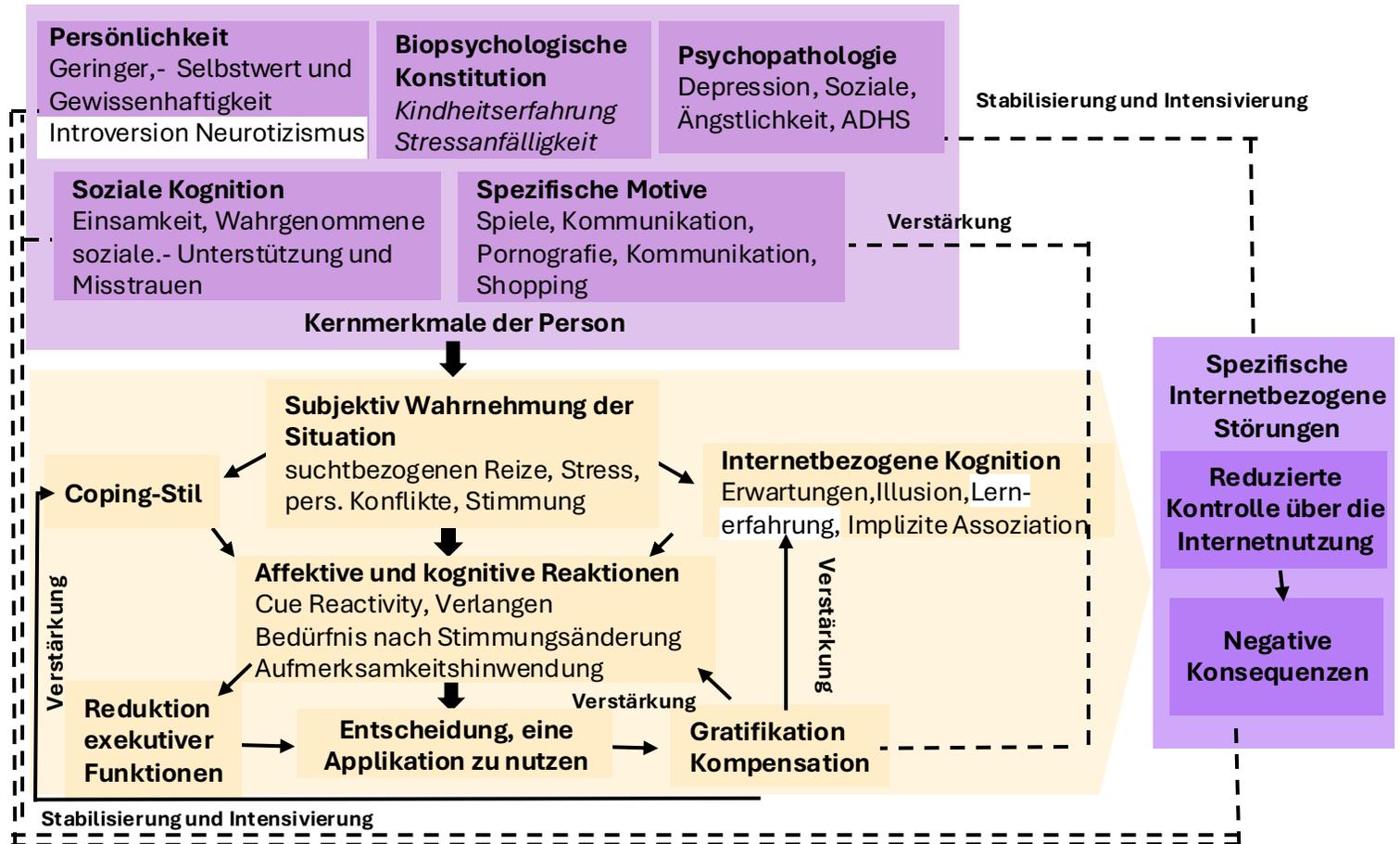
Theoretischer Hintergrund



- 59% der deutschen Bevölkerung zwischen 6 und 69 Jahren spielen Computerspiele (BMWK, 2024)
 - Twitch (Twitch.tv, 2024)
 - E-Sport (Chung et al., 2019)
 - Therapie (Bohr et al., 2023)



- 3.05% der Männer weisen eine problematische Nutzung auf (Wölfling, 2021)
- 2,5 zu 1 gegenüber Frauen (Wölfling, 2021)
- Kriterien ICD-11



Anmerkung. Abbildung von Stodt et al. (2018) Ergänzt mit Batthyány und Pritz (2009)

Theoretischer Hintergrund

Lebenszufriedenheit
Subjektive Einschätzung
allgemeine Lebenslage oder
bereichsspezifisch
(Asendorpf, 2021)

Empowerment
Selbstbefähigung und Selbsthilfe
Ressourcenaktivierung
(Brandes & Stark, 2021)

Problemlösefähigkeit
Optimismus
(Himmer-Gurdan, 2023)

**Computer-
Spielnutzung**
(BfArM, 2023; Schuhler et al.,
2012; Uni-Linz, o. J.)

Selbstreflexion
Selbstvertrauen
Extraversion
Introversion
Resilienz
Sensitivität
(Gurdan, 2022)

Persönlichkeit
Stabilität bestimmter Eigenschaften
(Asendorpf, 2015, 2022)
Big Five (Asendorpf, 2018; Montag, 2016)
Moderne Dimensionen: Vielschichtig
(Gurdan, 2022)

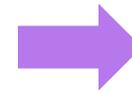
Forschungslücke

- Complex Personality Inventory von Himmer-Gurdan (2022) zur Erfassung der Persönlichkeit
 - Keine Studien zur Rolle der Introversion, Sensitivität, Selbstvertrauen und Selbstreflexion bei der Computerspielnutzung ab 18 Jahren
- STARC-5 (Himmer-Gurdan,2023)
 - Keine Studien die Optimismus und Problemlösekompetenz bei der Computerspielnutzung über 18 Jahre erheben
- Lebenszufriedenheit (Asendorpf, 2021)
 - Keine Studien bei der Computerspielnutzung ab 18 Jahren im europäischen Raum

= Insgesamt gibt es derzeit keine Studien bezüglich der Computerspielnutzung nach dem ICD-11 im europäischen Raum.

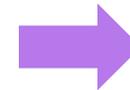
Hypothese 1 und 2

- Personen mit einem gesteigerten Selbstvertrauen weisen weniger Symptome der Internet-Disorder auf. (Paulus et al., 2018, Beard et al., 2017)
- Resilienz zeigt sich als Schutzfaktor bei der Internet-Gaming-Disorder. (Isralowitz et al., 2022)



H1: Hohes Selbstvertrauen und hohe Resilienz sind mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen verbunden.

- Sensitivität bezieht sich auf die Empfindsamkeit, Berührbarkeit und Anfälligkeit einer Person. Personen mit hoher Sensitivität können somit stärker auf positive Reize durch Computerspiele reagieren (Gurdan, 2022, Batthyány & Pritz, 2009; Greven et al., 2018)
- Selbstreflexion steht mit einer reduzierten dysfunktionalen Mediennutzung im Zusammenhang (Stodt et al., 2018)



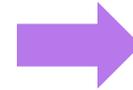
H2: Hohe Selbstreflexion und niedrige Sensitivität sind mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen verbunden.

Hypothese 3, 4 und 5

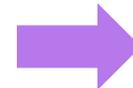
- Introvertierte Personen neigen eher zu exzessiver Computerspielnutzung (Batthyány & Pritz, 2009).
- Studien zeigen einen negativen Zusammenhang zwischen Extraversion und exzessiver Computerspielnutzung. Die Ergebnisse sind teilweise inkonsistent (Herzberg & Roth, 2014; Müller et al., 2014, Liao et al., 2023; Vera Cruz et al., 2023).

- Integrative Modell und I-PACE-Modell betonen, dass mangelnde Problemlösungsfähigkeiten das Risiko für problematische Computerspielnutzung erhöhen (Batthyány & Pritz, 2009; Stodt et al., 2018)
- Optimismus kann als Schutzfaktor dienen (Himmer-Gurdan, 2023; González-Nuevo et al., 2022).

- Verminderte Lebenszufriedenheit korreliert mit der Internet-Gaming-Disorder (Cudo et al., 2020; Phan et al., 2019)
- Lebenszufriedenheit als prädiktiver Faktor für Symptome (Müller et al., 2023)



H3: Personen unterscheiden sich in der Ausprägung der Computerspielnutzung in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination von Introversion und Extraversion.



H4: Hoher Optimismus und hohe Problemlösekompetenz sind mit einer geringeren Computerspielnutzung bei Erwachsenen verbunden.



H5: Eine hohe Ausprägung der Lebenszufriedenheit ist mit einer verringerten Computerspielnutzung bei Erwachsenen verbunden.

Methode

Design

- Querschnittsdesign
- SosciSurvey
- Rekrutierungszeitraum: 07. 04. 2024 bis 05. 05. 2024
- Social Media, Private Kontakte, Streamer auf Twitch, MEDIAN Gesundheitszentrum in Köln
- Teilnahme an einem Gewinnspiel

Stichprobe

- Erwachsene ab 18 Jahren mit Erfahrungen in der Computerspielnutzung ($N=147$)
- Einschlusskriterien:
 - Ab 18 Jahre
 - Computerspielerfahrung
- Ausschlusskriterien:
 - Unter 18 Jahre
 - Keine Computerspielerfahrung
 - Vorzeitiger Abbruch

Instrumente

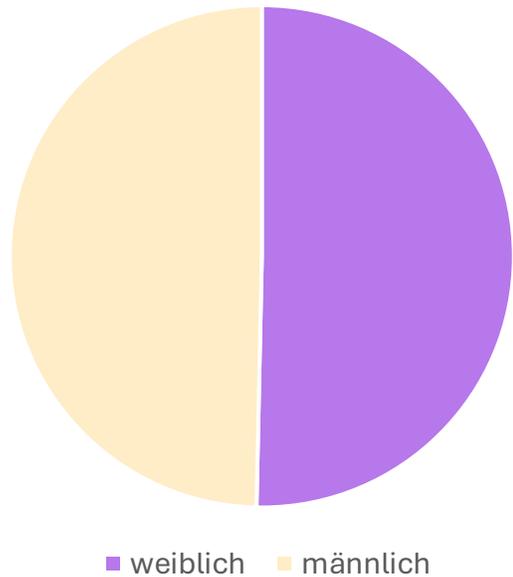
- Complex Personality Inventory (CPI13) (Gurdan, 2022)
 - Sensitivität, Selbstreflexion, Extraversion, Introversion, Selbstvertrauen, Resilienz
- STARC-5 Fragebogen für Empowerment und Resilienz (Himmer-Gurdan, 2023)
 - Optimismus, Problemlösekompetenz
- Skala zum Computerspielverhalten bei Erwachsenen (CSVe-Skala) (Wölfling et al., 2011)
 - Computerspielnutzung
- Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Janke & Glöckner-Rist, 2012)
 - Lebenszufriedenheit

Datenanalyse

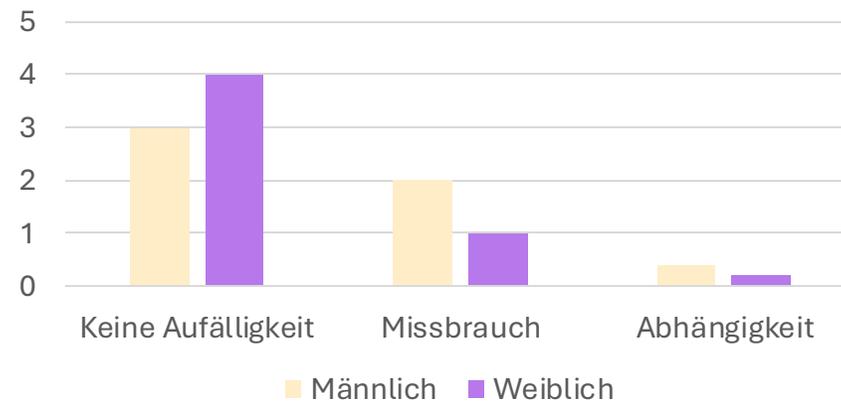
- IBM SPSS Statistics (Version 29)
- Z-Transformation
- Vorraussetzungsprüfung:
 - G*Power Analyse ($N=89$)
 - Multikollinearität
 - Homoskedastizität und Normalverteilung
 - Autokorrelation
 - Durbin-Watson-Test
- ANOVA
 - Kruskal-Wallis-Test
- Einfache/Multiple Regression

Ergebnisse – deskriptive Statistik

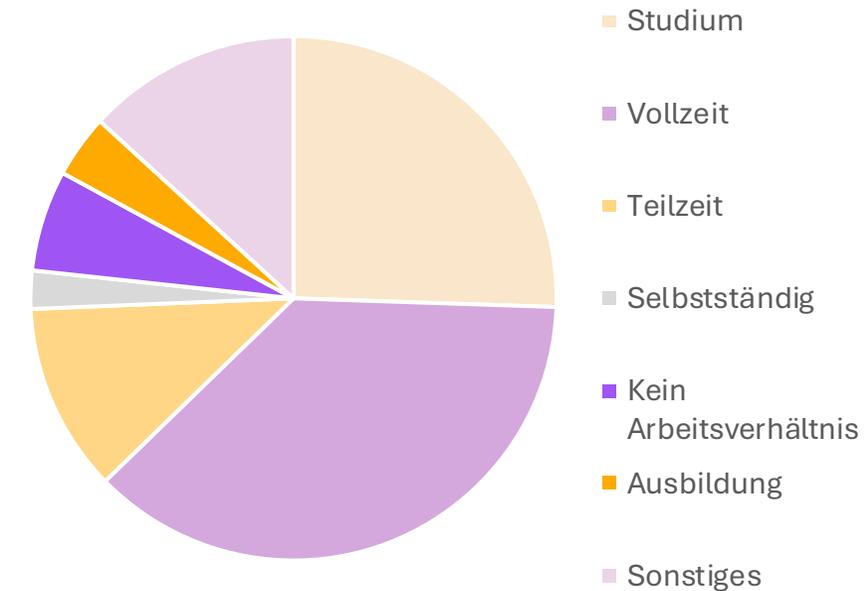
Geschlechterverteilung



Computernutzung in Abhängigkeit des Geschlechtes



Berufstätigkeit



Ergebnisse

Hypothese 1

$R^2 = .057$

- Resilienz ($b = -0.376, p = .574$) ✗
- Selbstvertrauen ($b = -1.103, p = .077$) ✗
- Gesamtmodell ($F(2, 144) = 4.330, p = .015$) ✓

Hypothese 2

$R^2 = .041$

- Selbstreflexion ($b = 0.979, p = .197$) ✗
- Sensitivität ($b = 0.321, p = .558$) ✗
- Selbstkonzept ($b = -1.519, p = .016$) ✓
- Gesamtmodell ($F(3, 143) = 2.056, p = .109$) ✗

Hypothese 3

$p = .484$

- Keine signifikanten Gruppenunterschiede vorliegen ($H(3) = 2,451$) ✗
 - niedrig-niedrig ($M = 4.71, SD = 3.838$)
 - hoch-niedrig ($M = 5.27, SD = 4.948$)
 - niedrig-hoch ($M = 6.22, SD = 4.682$)
 - hoch-hoch ($M = 4.79, SD = 3.650$)

Hypothese 4

$R^2 = .057$

- Optimismus ($b = -1.455, p = .026$) ✓
- Problemlösefähigkeit ($b = -0.508, p = .473$) ✗
- Gesamtmodell ($F(2, 144) = 6.787, p = .002$) ✓

Hypothese 5

$(R^2 = .125)$

- Lebenszufriedenheit ($b = -0.274, p < .001$) ✓
- Gesamtmodell ($F(1, 145) = -0.353, p < .001$) ✓

Interpretation

✓ H1

- Nutzen Fähigkeiten effizienter und haben eine positivere Auseinandersetzung mit Herausforderungen (Schwarzer & Jerusalem, 2002).
- Nutzen gesunde Bewältigungsmechanismen und besserer Umgang mit Stress (Deffner et al., 2019; Gurdan, 2022).
- Stärken nutzen und positive Lebensziele verfolgen (Braun & Mihailović, 2023)

× H2

- Einfluss von negativen Effekten wie Rumination, die mit Selbstreflexion verbunden sind (Trapnell & Campbell, 1999; Anderson et al., 1996; Creed & Funder, 1998; Watson et al., 1996)
- Hohe Sensitivität führt zu stärkerer Wahrnehmung von Emotionen und Reaktionen auf Umgebungsreize (Aron, 2010; Greven et al., 2018).
 - Hohe Sensitivität führt schneller zu einer Überstimulation (Aron, 2014) . Computerspiele sind bekannt für starke Stimulation (Aliyari et al., 2015; Soutter & Hitchens, 2016).

Interpretation

× H3

- Keine Konsistenten Ergebnisse (Liao et al., 2020).
- **Mechanismus**
 - Extraversion und Introversion haben keinen Einfluss auf die Computerspielnutzung im Gegensatz zu jüngeren Altersgruppen (Weber & Rammsayer, 2005).
 - Sowohl Extravertierte als auch Introvertierte empfinden Computerspiele als attraktive Freizeitbeschäftigung (Vera Cruz et al., 2023; Friedel, 2022).

✓ H4

- Optimistische Personen haben eine positive Einstellung gegenüber zukünftigen Ereignissen (Frey, 2016; Himmer-Gurdan, 2023).
- Kein Rückzug; aktive Lösungssuche (Stodt et al., 2018).
- Flexibel auf Herausforderungen reagieren und verfolgen einer zielorientierten Herangehensweise an Probleme (Himmer-Gurdan, 2023).
- **Mechanismus**
 - Empowerment um negative Einflüsse aus eigener Kraft zu bewältigen und Ressourcen zur Selbstgestaltung ihres Lebens zu generieren (Herriger, 2020)

✓ H5

- Lebenszufriedenheit = weniger Zeit mit Computerspielen (Asendorpf, 2021)
- **Mechanismus**
 - Personen können ihre Zeit in Aktivitäten investieren, die ihnen ebenfalls Wohlbefinden verschaffen (Asendorpf, 2021)
 - Ältere Personen (30 bis 59 Jahre) berichten oft von höherer Lebenszufriedenheit, was sich auf ihre Computerspielnutzung auswirken könnte (Gesamtverband der Versicherten, 2020; Stobbe, 2020)

Limitation

Stichprobeneinschränkungen

- Mehrheit der Teilnehmer zeigte geringe oder keine auffällige Computerspielnutzung, was die Generalisierbarkeit einschränkt
- Trotz ausgeglichener Geschlechterverteilung besteht ein Überhang an männlichen Probanden in der Literatur, was die Vergleichbarkeit der Ergebnisse mit anderen Studien beeinträchtigen könnte.
- Keine Diversen Geschlechter
- Nivellierung der Mittelwerte in der Hypothese 3 möglich

Methodische Einschränkungen

- Veraltete Instrumente: CSVe-Skala aus 2011
 - ursprünglich nur für Jugendliche validiert (Wölfling et al., 2011).
 - „Wenn Sie schon einmal versucht haben, Ihr Spielverhalten zu ändern: Die Frage „Haben Sie es geschafft?“ mit der Option“ Nie versucht“ ergänzt
- Risiko von Verzerrungen durch soziale Erwünschtheit; Probleme bei der Tendenz zur Mitte in Likert-Skalen (STARC-5 und CPI13).
- Auswahl von zwei Konstrukten im Empowerment-Erleben = Mögliche Einschränkungen in der Signifikanz des Gesamtmodells

Fazit und Ausblick

Fazit

- Selbstvertrauen, Resilienz, Empowerment und Lebenszufriedenheit haben einen signifikanten Einfluss
- Introversion, Extraversion, Sensitivität, Selbstreflexion wiesen keinen signifikanten Einfluss auf
- Ergänzung der bisher defizitorientierten Forschung

Implikationen für die Praxis

- Nutzung von Empowerment in Beratungsstellen und Therapien
 - Infragestellen der „Abhängigkeitspersönlichkeit“
 - Stattdessen Präventionsmaßnahmen mit Fokus auf psychologische Ressourcen

Ausblick

- Fokus auf Studien mit exzessiver Computerspielnutzung
- Eine detailliertere Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Spielstunden, Lebenszufriedenheit und Computerspielnutzung
- Selbstkonzept als positiver Einfluss auf die Computerspielnutzung

Literaturverzeichnis

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

Aron, E. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. Routledge.

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>

Batthyány, D., & Pritz, A. (Hrsg.). (2009). *Rausch ohne Drogen: Substanzungebundene Süchte*. Springer.

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—Entwurfassung*. https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html MEDIAN

BMWK (2024). Games. <https://www.bmwk.de/Redaktion/DE/Dossier/games.html>

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>

Literaturverzeichnis

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>

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>

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>

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)

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.). *Computer-spiel- und Internetabhängigkeit—Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen*. Abgerufen 10. Februar 2024, von <https://www.bun-desdrogenbeauftragter.de/themen/suchststoffe-und-suchtformen/computerspiel-und-internetabhaengigkeit/>

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/>

Literaturverzeichnis

Gesamtverband der Versicherten. (2020). *Aspekte der Lebenszufriedenheit im Alter*. <https://www.gdv.de/re-source/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>

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bitttebier, 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>

Gurdan, S. (2022). *CPI. Complex Personality Inventory*. <https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.6903>

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>

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>

Himmer-Gurdan, S. (2023). *STAR-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>

Literaturverzeichnis

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>

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>

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>

MEDIAN. (2023). MEDIAN Gesundheitszentrum Köln. <https://www.median-klini-ken.de/>. <https://www.median-kliniken.de/de/median-gesundheitszentrum-koeln/>

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*

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>

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>

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:Q4-1101-2.0>

Literaturverzeichnis

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.

Stodt, B., Wegmann, E., & Brand, M. (2018). *Geschickt geklickt! Reflexion und Selbst-regulation bei der Internetnutzung*. VISTAS.

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://soziolo-gie.soz.uni-linz.ac.at/sozthe/freitour/FreiTour-Wiki/Computerspiele.htm>

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>

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.

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.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit