

WhatsApp oder WhatsStress?

So Ehm, Sophie Hartmann, Darvin Hassan, Julia Lellmann, Sarah Alicia Pongs, Paula Vogel
Wirtschaftspsychologie, Fachbereich I, Universität Trier

Einleitung:

WhatsApp stellt einen zentralen Kommunikationskanal unter Studierenden im privaten und universitären Kontext dar. Bisherige Forschung fand Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen der Nutzung von WhatsApp und stressrelevanten Aspekten (Ahad & Lim, 2014; Blabst & Diefenbach, 2017; Fondevila-Gascón et al., 2019).

Psychologischer Stress tritt auf, wenn eine Person das Gefühl hat, dass die Anforderungen der Umwelt ihre Anpassungsfähigkeit überfordern oder übersteigen (Cohen et al., 2007). Mehr „cyber-based information overload“ - als eine Facette von wahrgenommener Informationsüberflutung - führt zu mehr wahrgenommenem Stress (Misra & Stokols, 2012).

Daher untersucht unsere Studie den Zusammenhang von subjektivem Stresserleben und der Nutzung von WhatsApp im universitären Kontext unter Berücksichtigung der **Anzahl an WhatsApp-Gruppen** und des **subjektiven Informationsgehaltes der Nachrichten**.

Hypothesen:

1. Eine höhere Anzahl an WhatsApp-Gruppen führt zu mehr subjektiv erlebtem Stress.
2. Je niedriger der subjektive Informationsgehalt der Nachrichten in WhatsApp-Gruppen, desto höher der subjektiv erlebte Stress.
3. Eine höhere Anzahl an WhatsApp-Gruppen führt in der Klausurenphase mehr zu subjektiv erlebtem Stress als am Semesterstart.

Methode & Material:

- Online-Erhebung an Studierenden zu zwei Messzeitpunkten (MZP)
- MZP 1 = Semesterstart: $N = 68$ ($M(SD) = 22.32(3.51)$ Jahre; ♀ 75%)
- MZP 2 = Klausurenphase: $N = 17$
- MZP 1 & 2: $N = 12$ ($M(SD) = 21.00(1.60)$ Jahre; ♀ 75%)

Skalen

- UV_1 = Anzahl WhatsApp-Gruppen: Freitext („In wie vielen universitären WhatsApp Gruppen sind Sie Mitglied?“)
- UV_2 = Subjektiver Informationsgehalt: 2 Items; 1 = *stimme überhaupt nicht zu* bis 6 = *stimme voll und ganz zu* (adaptiert von Barbour, 2016; Markus, 1994)
- AV = Subjektiv erlebter Stress: PSS (Perceived Stress Scale); 10 Items; 1 = *nie* bis 5 = *sehr oft*; $\alpha = .8$ (adaptiert von Cohen et al., 2007)

Ergebnisse:

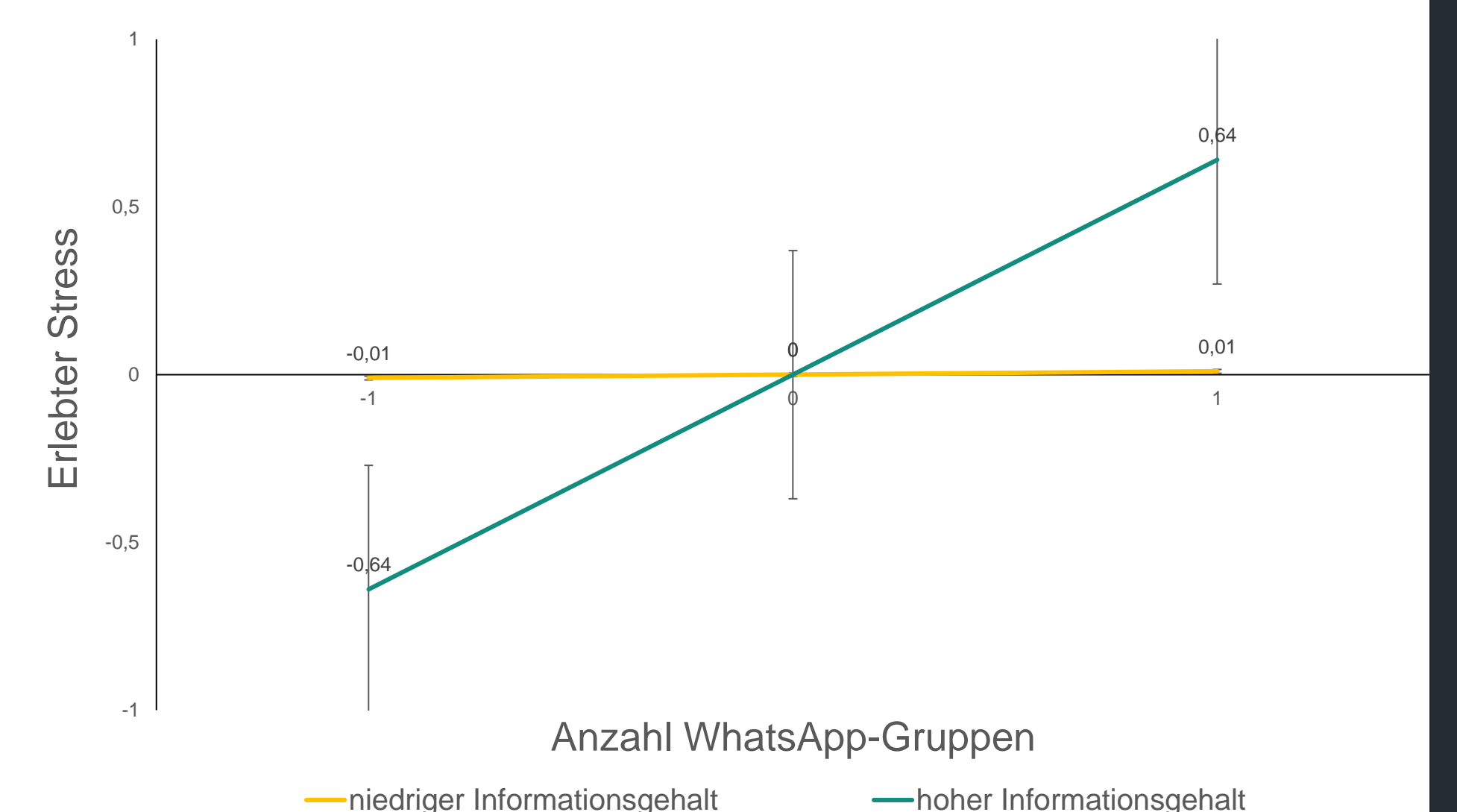
Inferenzstatistische Analyse: Multiple Regression mit UV_1 = Anzahl WhatsApp-Gruppen, UV_2 = subjektiver Informationsgehalt und AV = subjektiv erlebter Stress.

Regressionstabelle

	Erlebter Stress T1		Erlebter Stress T2	
	<i>b</i>	SE	<i>b</i>	SE
Anzahl der WA-Gruppen	-0.17	0.19	-0.47*	0.17
Subj. Informationsgehalt	-0.18	1.20	-1.20**	0.38
Anzahl der WA-Gruppen x Subj. Informationsgehalt	0.05	0.05	0.14*	0.05

Anmerkungen. *: $p < .05$; **: $p < .01$; $N_{T1} = 68$; $N_{T2} = 17$ $R^2_{T1} = .02$; $R^2_{T2} = .37$.

Standardisierter Interaktionseffekt von Anzahl WhatsApp Gruppen x subjektiven Informationsgehalten auf subjektiv erlebten Stress



Deskriptive Analyse: Am Semesterstart zeigt sich kein Einfluss von WhatsApp-Gruppen auf das Stresserleben Studierender. In der Klausurenphase zeigt sich ein Einfluss der Anzahl der Gruppen auf das Stresserleben bei hohem subjektivem Informationsgehalt.

Diskussion

Unserer Studie liegt nur eine geringe Stichprobe zugrunde, daher war keine inferenzstatistische Analyse von Hypothese 3 (Vergleich von MZP 1 zu MZP 2) möglich. Die Generalisierbarkeit der Ergebnisse ist eingeschränkt und Ergebnisse sollten mit Vorsicht interpretiert werden. Die geringe Teilnahme an MZP 2 könnte mit dem Stress in der Klausurenphase zusammenhängen.

Implikation an Studierende: Am Anfang des Semesters können Studierende vielen Gruppen beitreten. Es empfiehlt sich jedoch vor der Klausurenphase den Informationsgehalt der WhatsApp-Gruppen zu hinterfragen und entsprechend die Gruppenanzahl anzupassen.

Die gefundenen Ergebnisse sollten anhand einer größeren Stichprobe repliziert werden. Zukünftige Forschung sollte Effekte weiterer Rahmenbedingungen (z.B. Präsenzlehre) sowie anderer Facetten der WhatsApp-Kommunikation (z.B. Anzahl der Personen in WhatsApp-Gruppen) auf subjektiv erlebten Stress untersuchen.

Wir danken Dr. Rebecca Müller herzlich für ihren Rat und ihre Unterstützung.

Literatur:

- Ahad, A. D., & Lim, S. M. A. (2014). Convenience or Nuisance?: The "WhatsApp" Dilemma. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 155, 189-196.
- Blabst, N., & Diefenbach, S. (2017). WhatsApp and wellbeing: A study on WhatsApp usage, communication quality and stress. *Proceedings of the 31st International BCS Human Computer Interaction Conference (HCI 2017)*. <http://dx.doi.org/10.14236/ewic/HCI2017.85>
- Barbour, J. B., Doshi, M. J., & Hernández, L.H. (2016). Telling global public health stories. *Communication Research*, 43(6), 810-843.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.
- Fondevila-Gascón, J. F., Marqués-Pascual, J., Mir-Bernal, P., & Polo-López, M. (2019). Uses of WhatsApp in the Spanish university student. Pros and cons. *Revista LATina de Comunicación Social*, 74, 308-324. <http://www.revistalatinacs.org/074paper/1332/15en.html>
- Masserini, L. & Bini, M. (2020). Does joining social media groups help to reduce students' dropout within the first university year? *Socio-Economic Planning Sciences*, 73(6), 100865.
- Misra, S., & Stokols D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 44(6), 737-759.