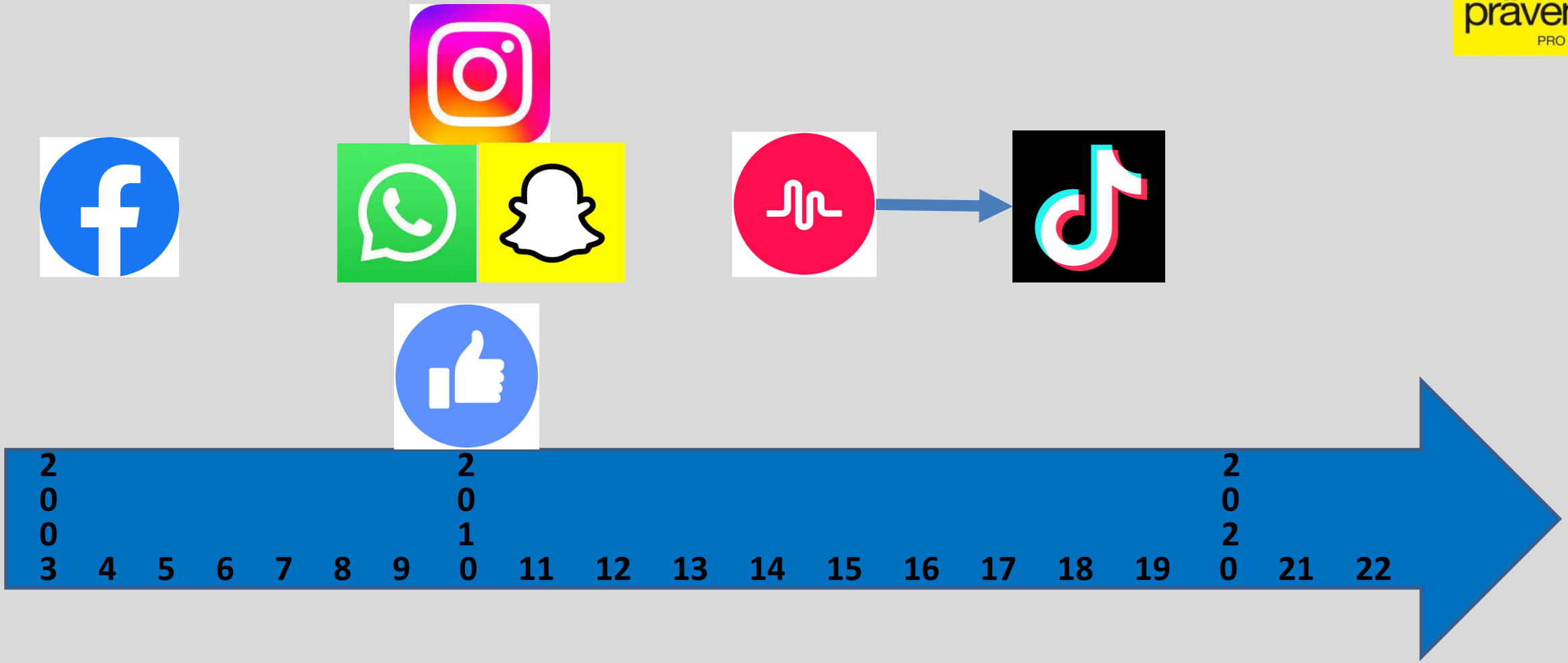
institut sucht prävention
PRO MENTE OOE

Virtuelle Parallelwelten:

Faszination & Entspannung oder Flucht und Sucht?

Peter Eberle

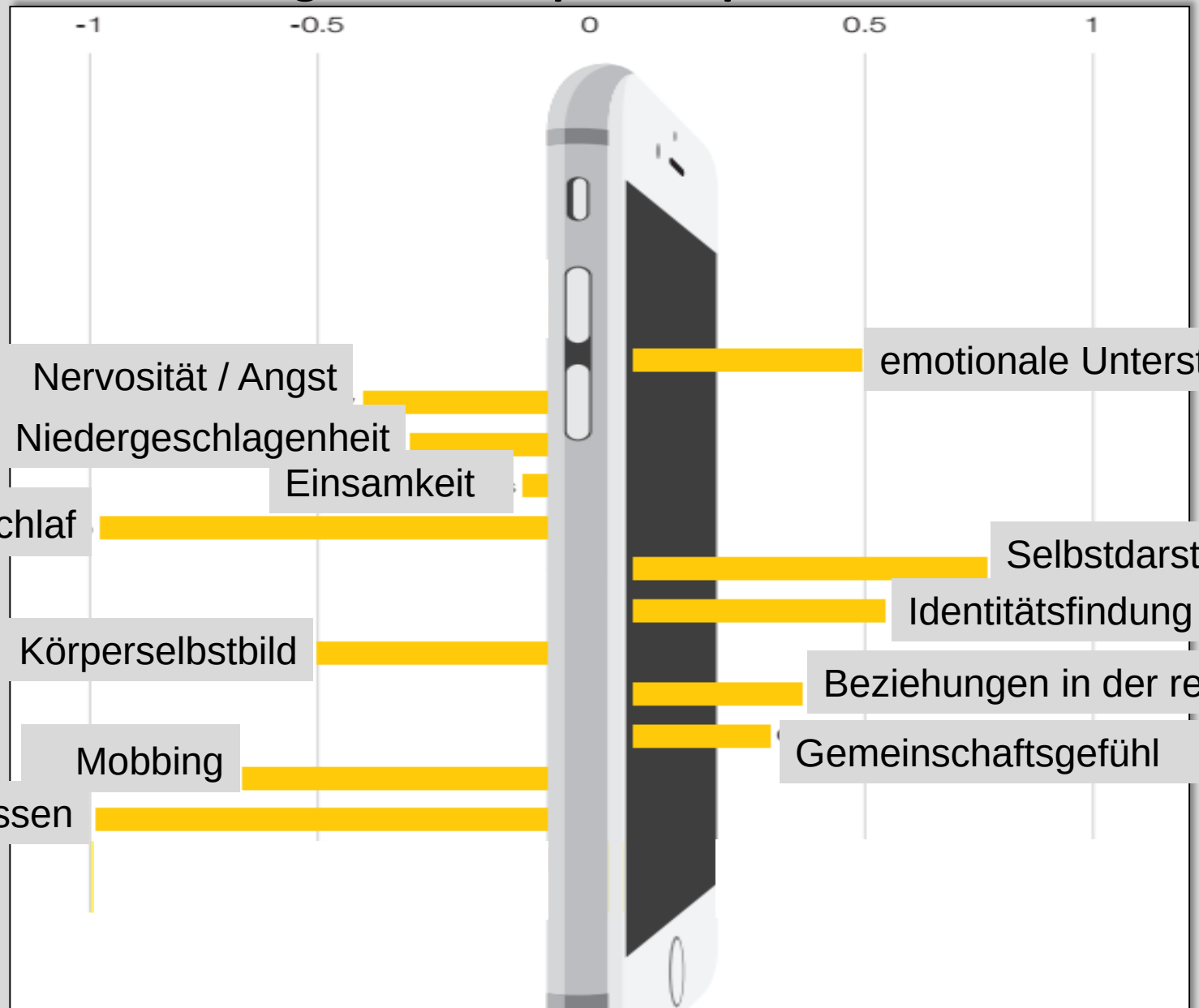
Timeline „Virtuelle Welten“



Soziale Netzwerke und Entwicklungs-aufgaben im Jugendalter

Nutzung von sozialen Netzwerken:

positive und negative Erfahrungen am Beispiel Snapchat



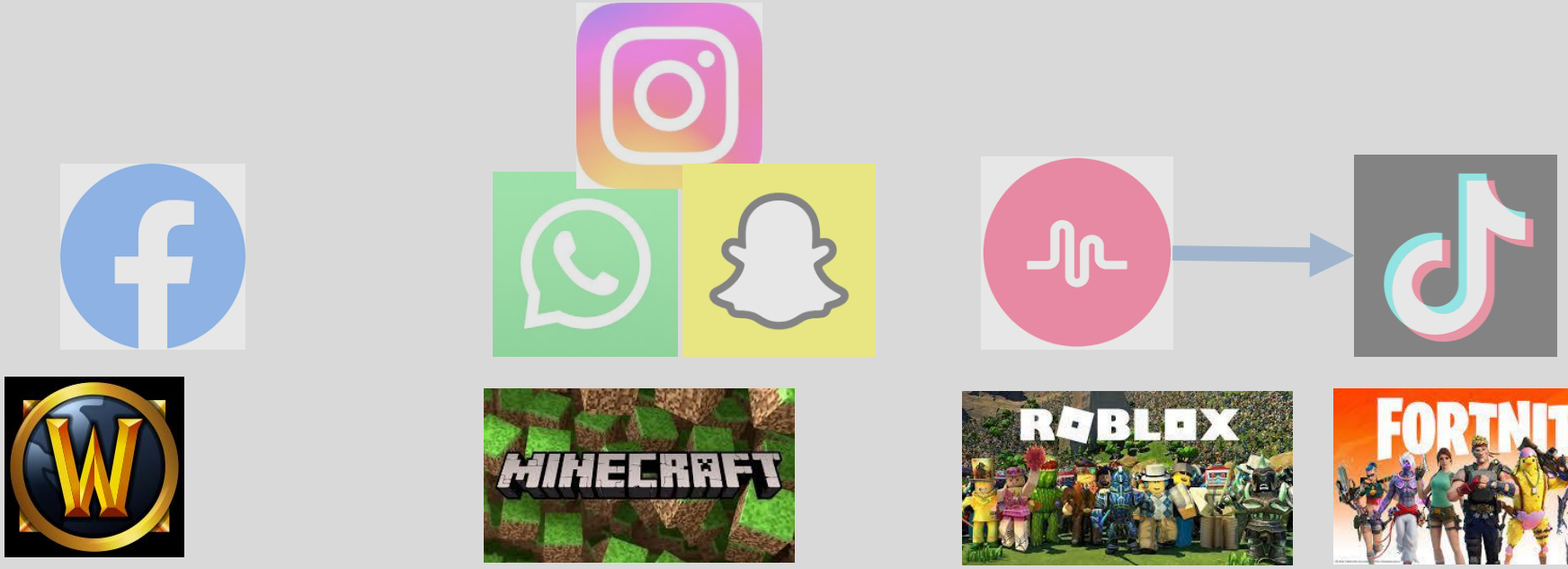
institut sucht prävention
PRO MENTE OOE

*RSPH #StatusOfMind *Social media* and young people's mental health and wellbeing (2017)

Tricks zur Verlängerung der Nutzungszeit

- **Autoplay**
- **Fortsetzungs-Storys**
- **Personalisierte Inhaltsvorschläge**
- **Clickbait („Klickköder“):**
- **Push-Benachrichtigungen**

Timeline „Virtuelle Welten“



Online Multiplayerspiele: Gründe für die starke Spielerbindung

institut sucht prävention
PRO MENTE OOE

Level-Konzept unterstützt Flow-Zustände

→ Aufgabenschwierigkeit-Fähigkeit in ausgewogenem Verhältnis

Eintauchen durch starke akustische visuelle Reize

„e-Sports“ → weltweiter Wettkampfcharakter

Weiterentwicklung und Identifikation mit der Spielfigur

- Man Dinge tun, die man sich sonst (im realen Leben) nicht zutraut

Multiplayermodus / Teammodus

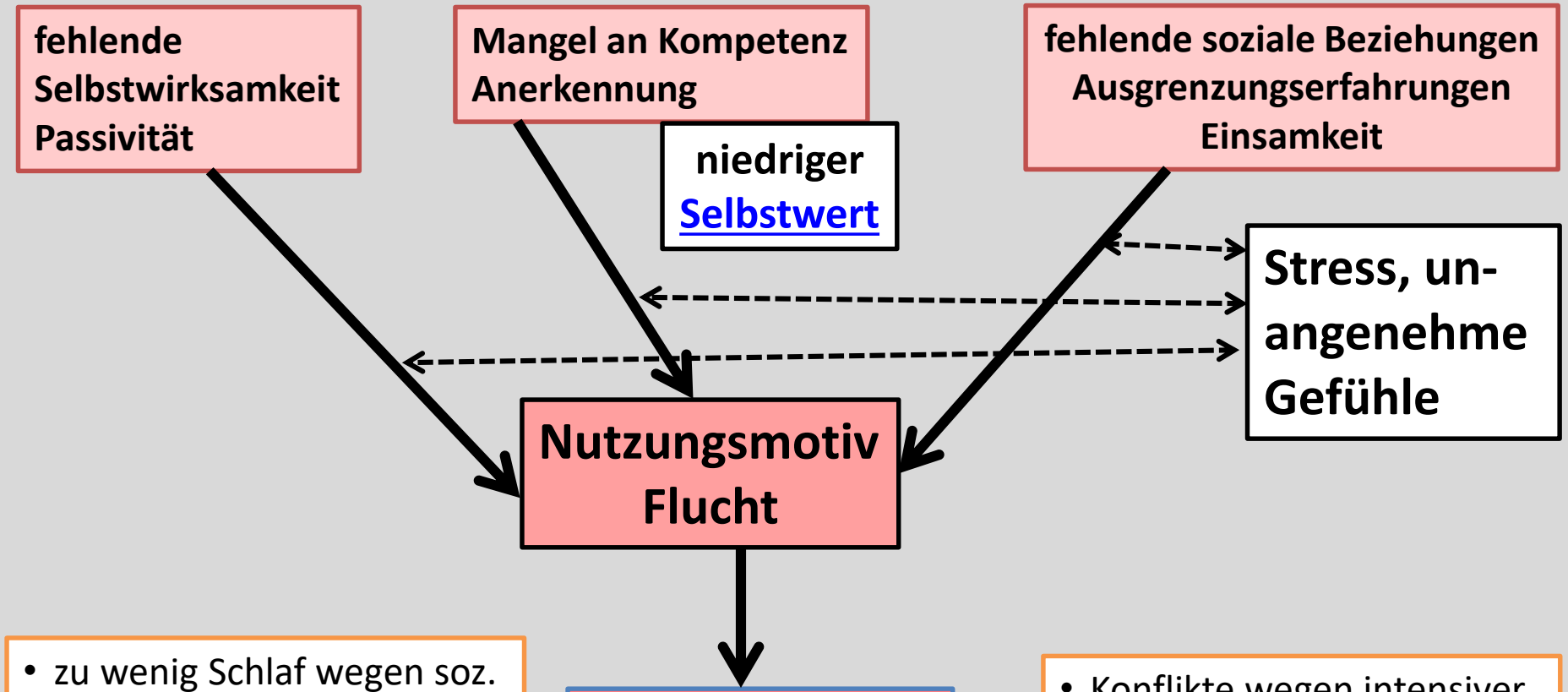
- Zusammenschluss in Gruppen um mit vereinten Kräften die Aufgaben zu lösenAufgaben zu lösen → Gefühl der Zusammengehörigkeit

Diskussion über Loot-Boxen als Glücksspielelemente

Computerspiele & Soziale Netzwerke und menschliche Grundbedürfnisse

Masur et al. 2014, Przybylski et al. (2006) und Kardefelt-Winther (2014)

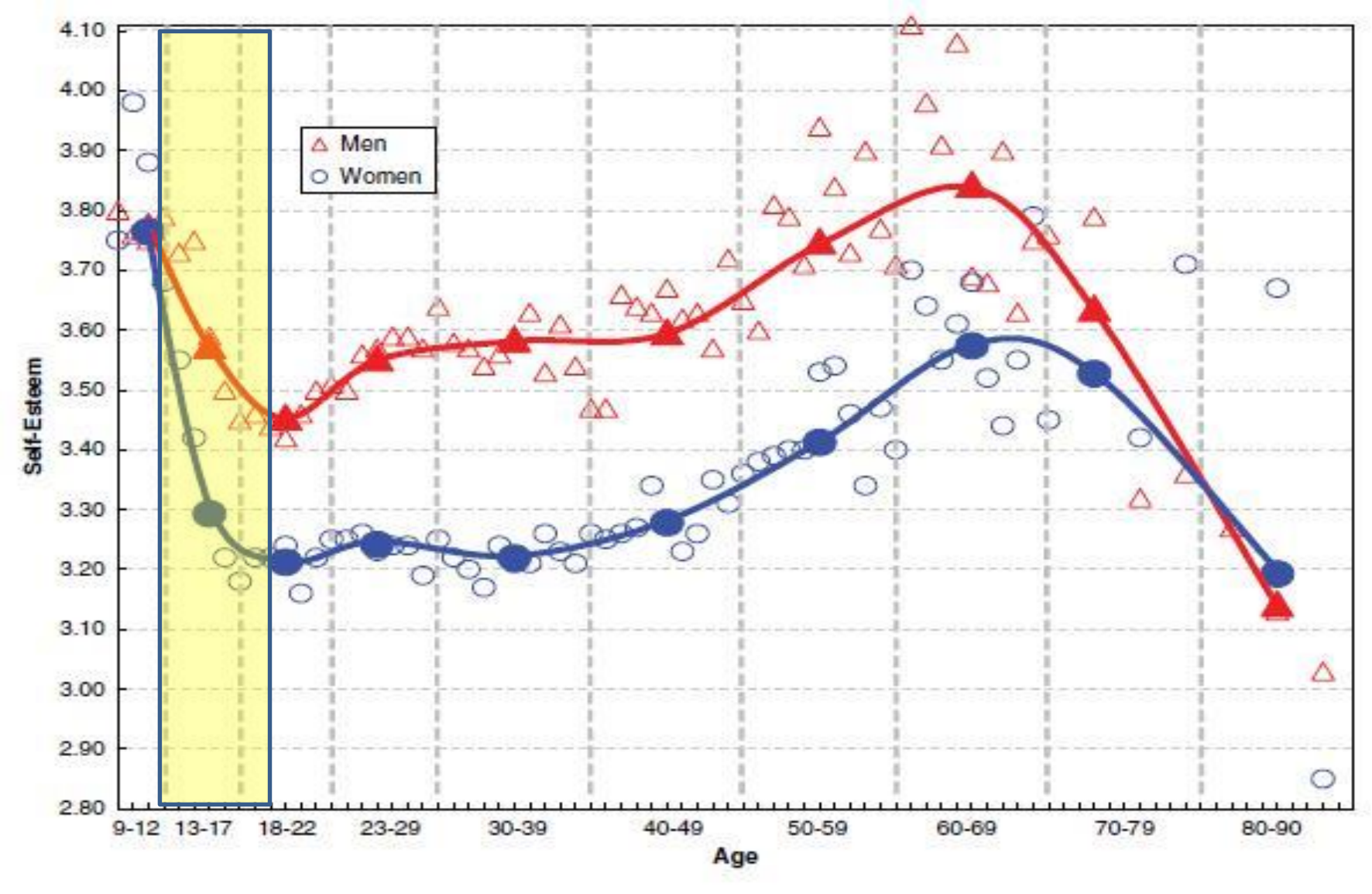
institut sucht prävention
PRO MENTE OOE



- zu wenig Schlaf wegen soz. NW / Computerspiel
- Alltagverpflichtungen werden aufgeschoben
- Kontrollverlust

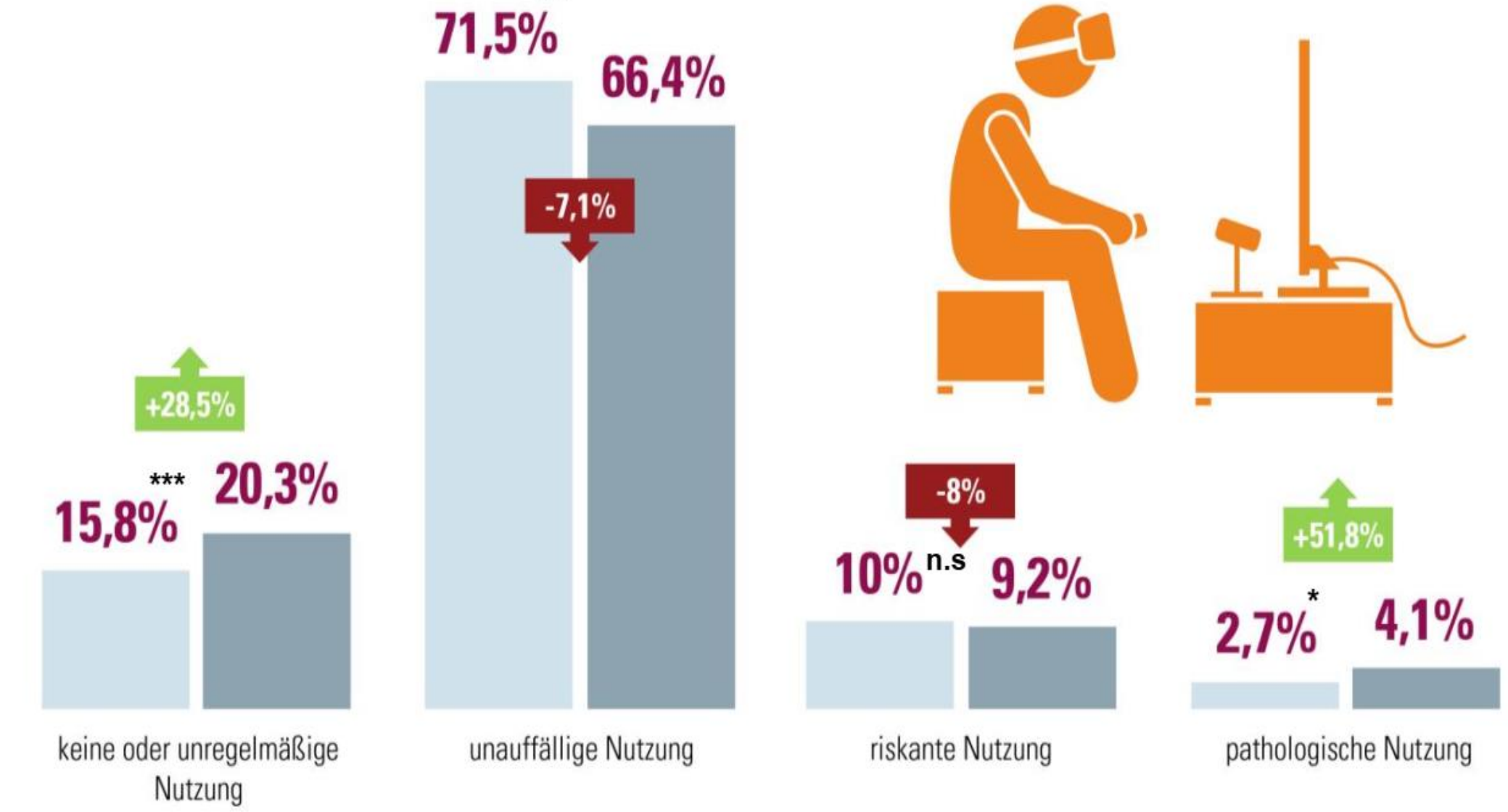
- Konflikte wegen intensiver Nutzung
- Digitale Medien als „Seelentröster“

Entwicklung des Selbstwerts von 9 J. – 90 J.



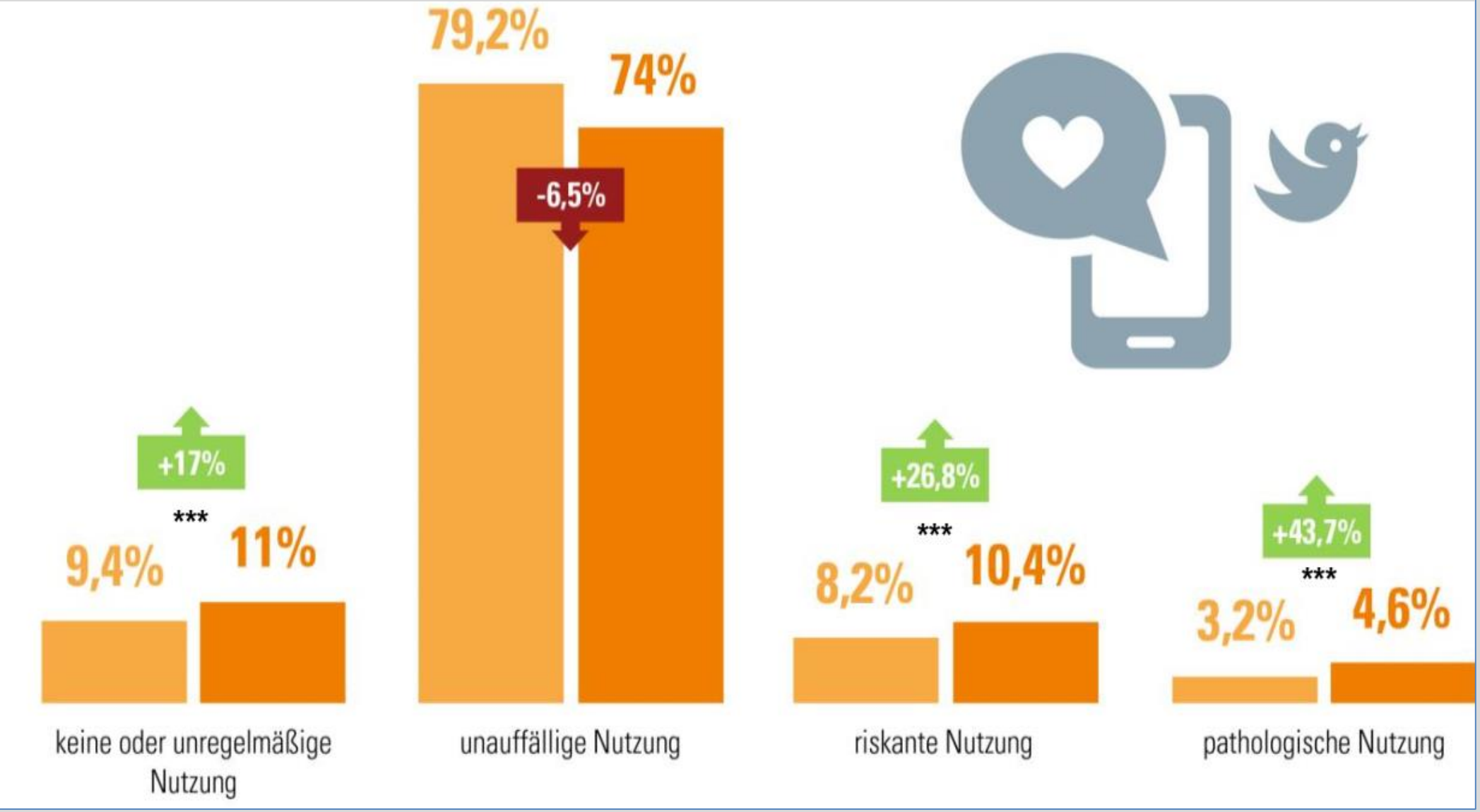
Quelle: Robins, Richard W.; Trzesniewski, Kali H. (2016): Self-Esteem Development Across the Lifespan. In: *Curr Dir Psychol Sci* 14 (3), S. 158–162

Computerspiele: Nutzungsmuster vor und während der Pandemie



Quelle: Prof. Dr. Rainer Thomasius Pressekonferenz zur Studie DAK-Gesundheit und DZSKJ; 04. November 2021

Soziale Medien: Nutzungsmuster vor und während der Pandemie



Quelle: Prof. Dr. Rainer Thomasius Pressekonferenz zur Studie DAK-Gesundheit und DZSKJ; 04. November 2021

Timeline „Virtuelle Welten“

institut sucht prävention
PRO MENTE OOE

2003 4 5 6 7 8 9 2010 11 12 13 14 15 16 17 18 19 2020 21 22

VR - Risiken durch gesteigertes Immersionserleben

institut sucht prävention
PRO MENTE OOE

Motivation Video Spiele zu spielen nach der SDT:

- Kompetenzerleben
- Autonomie
- Verbundenheit

→ moderiert durch das Immersionserleben

Przybylski, K.A.; Rigby, C.S. & Ryan, M.R. (2010)

Flow Effekte werden (u.a.) begünstigt durch:

- hoher Grad an Konzentration
- Verlust der Selbstbewusstheit
- direktes und sofortiges Feedback
- persönlichen Kontrollierbarkeit

→ deutliche Zusammenhänge mit Immersion

Jennett, Ch. et al. (2008)

Transfer zwischen realer und virtueller Welt

- Realitätsstrukturierender Transfer wird durch den Grad der Realitätsannäherung beeinflusst.

Fritz, J. (2005)

Vorbeugung? → Förderung von zentralen psychosozialen Schutzfaktoren:

institut sucht prävention
PRO MENTE OOE

ein positives Selbstwertgefühl

Einfühlungsvermögen und Beziehungsfähigkeit

eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung

Strategien im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen

➢Vermeidung von Ausgrenzungs- und Mobbingerfahrungen

WHO Lebenskompetenzen als Schutzfaktoren

institut sucht prävention
PRO MENTE OOE

Suchtprävention

Gewaltprävention

soziales Lernen

psychische Gesundheit

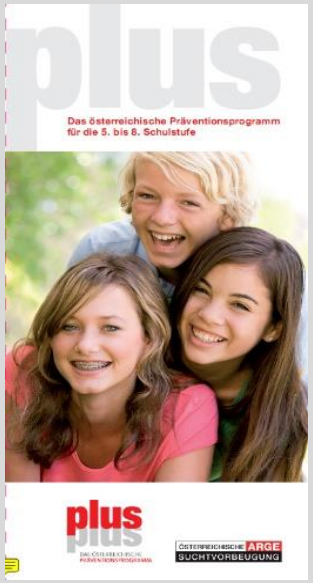
Lebenskompetenzförderung – Programme für Bildungseinrichtungen

institut sucht prävention
PRO MENTE OOE

Lebensalter

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Elementar-stufe | **Primar-stufe** | **Sekundar stufe I** | **Sekundar-stufe II**



institut sucht prävention
PRO MENTE OOE

Danke für die Aufmerksamkeit!

Mag. Peter Eberle MA
peter.eberle@praevention.at