

Inhalt

1.	EINLEITUNG UND ÜBERBLICK ZUM FORSCHUNGSVORHABEN	13
1.1	Erkenntnisinteresse: Stress im Zuge digitaler Mediennutzung	13
1.2	Medienstress als Handlungsablauf	21
2.	FORSCHUNGSPERSPEKTIVE UND MEDIENTHEORETISCHE VORÜBERLEGUNGEN	27
2.1	Medienevolution: Hohe Reichweite, schneller Transport, erweiterte Kapazitäten	27
2.2	Medientempo: Zwischen Strukturzwang und freier Entfaltung	44
2.3	Medienbeschleunigung: Stress in mediatisierten Lebenswelten	52
3.	MEDIENZEITEN: MEDIENSTRESS UND MEDIATISIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG	68
3.1	Medienauswahl: Stress in der präkommunikativen Phase	70
3.2	Digitales Medienzeiten zwischen Problemlösung und Problemfaktor	81
3.3	Zur Entstehung von Medienstress: Digitales Medienzeiten als Stressfaktor	91

3.3.1	Das transaktionale Stresskonzept und Medienzeiten als Stressor	92
3.3.2	Theorie der Ressourcenerhaltung und digitales Medienzeiten als Ressource	101
3.4	Mediatisierte Stressbewältigung: Digitales Medienzeiten als Copingstrategie	109
3.4.1	Primäre und sekundäre Stressbewältigung	109
3.4.2	Das multiaxiale Copingmodell	112
3.5	Medienstress und Stressbewältigung im Zusammenhang mit digitalen Medien	116
4.	METHODOLOGISCHE ENTWICKLUNG EINES TRIANGULATIVEN VERFAHRENS	120
4.1	Vorbemerkungen zur Messbarkeit mediatisierter Stressbewältigungsprozesse	123
4.2	Zur Forschungslogik eines triangulativen Verfahrens	126
4.3	Standardisierte Erhebungswelle: Stress- und Bewältigungsfragebogen	129
4.3.1	Grundannahmen und Untersuchungsziele	130
4.3.2	Auswahlverfahren, Stichprobe und Pretest	137
4.4	Stresserleben von Smartphone-Nutzern: Deskription und Analyse	152
4.4.1	Zeitallokation und Ressourceneinsatz	153
4.4.2	Erwartungshaltung und Misfits	157
4.4.3	Ausmaß und Charakterisierung von Medienstresserleben	163
4.5	Medienstress durch mengengesteigerte nicht-relevante Permanenz-Kommunikate	178
5.	VERTIEFENDE EINZELFALLANALYSEN: DER GESTRESSTE SMARTPHONE-NUTZER	191
5.1	Forschungsdesign und Methodologie: Tagebuchmethode mit Kurzinterview	192
5.2	Codierung und Datenauswertung	196

5.3	Medienstress-Handlungsorientierungen und Deutungsmuster	199
5.3.1	Reflexion subjektiver Wahrnehmung	199
5.3.2	Situative Stressmomente des Medienzeitens: Parallelität und Verdichtung	202
5.3.3	Bewältigungsverhalten: Kontrollierte Erreichbarkeit und Singletasking	208
5.3.4	Das Aushandeln von Gegensätzen	210
5.4	Zusammenfassendes Modell und Grenzen der Verfahrensweise	214
6.	DISKUSSION DER ERGEBNISSE	217
6.1	Thesen zum Medienstress und mediatisierter Stressbewältigung	219
6.2	Anwendungsmöglichkeiten für die Praxis	221
6.3	Perspektiven für die weitere Forschung	224
	Literatur	227
	Anhang	250