



Universität  
Basel

# Emotionsregulation und digitale Medien

Prof. Dr. Lara Wolfers

[Lara.wolfers@unibas.ch](mailto:Lara.wolfers@unibas.ch)

Universität Basel

Fakultät für Psychologie, Digital Lives

Missionsstrasse 60/62

4055 Basel, Switzerland

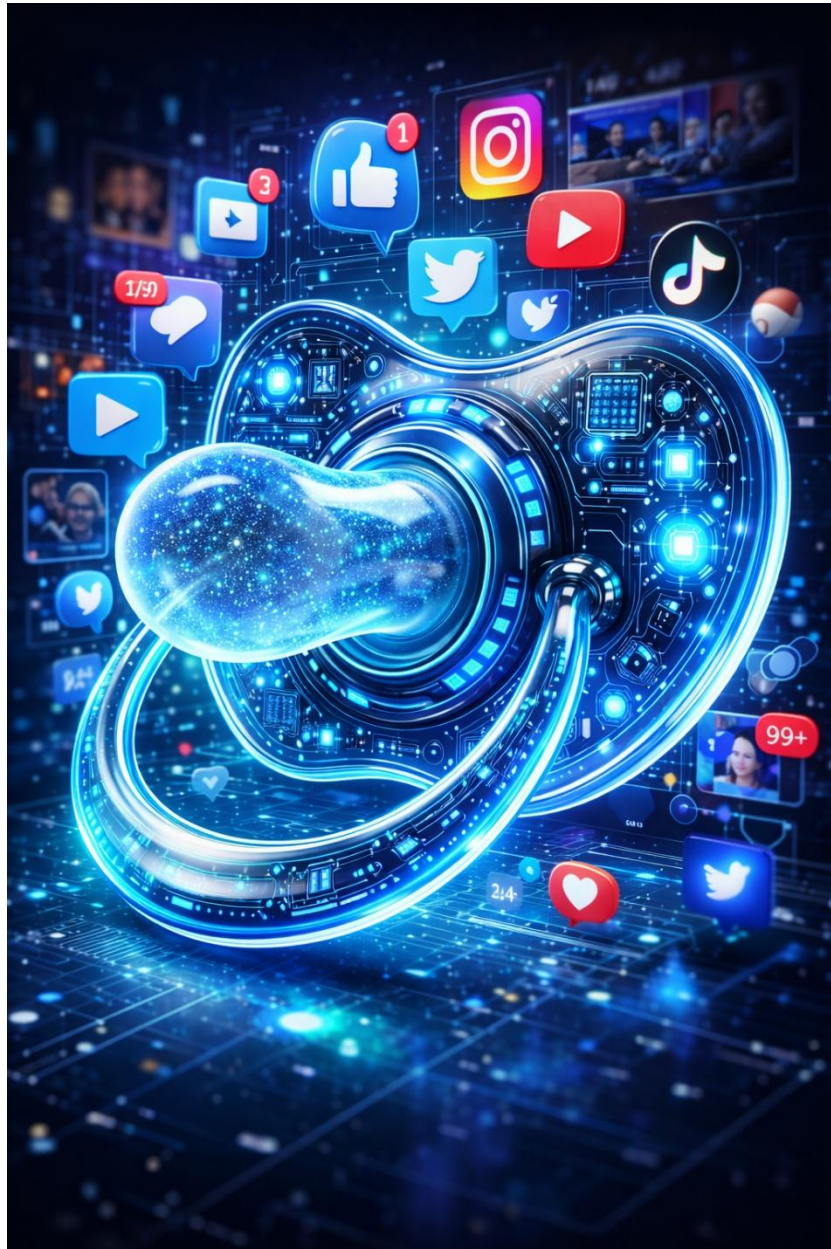


Bild generiert von  
ChatGPT

# Digitale Medien



Chatbots



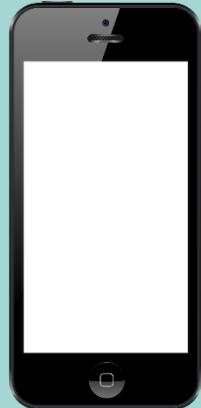
Instant Messenger



Soziale Medien



Entertainment  
Plattformen



- Meta-medium
- Ständige Verfügbarkeit

# Mediennutzung von Jugendlichen



**98%** der Jugendlichen zwischen 12-19 besitzen ein **eigenes Handy**, **95%** nutzen es **täglich**

**72%** der Haushalte mit Jugendlichen haben ein **Musikstreaming-Abo**, **77%** hören **täglich** Musik



**89%** der Jugendlichen nutzen regelmässig **soziale Netzwerke**

**80%** der Haushalte mit Jugendlichen haben ein **Streaming-Abo**, **50%** schauen regelmässig Serien/Filme



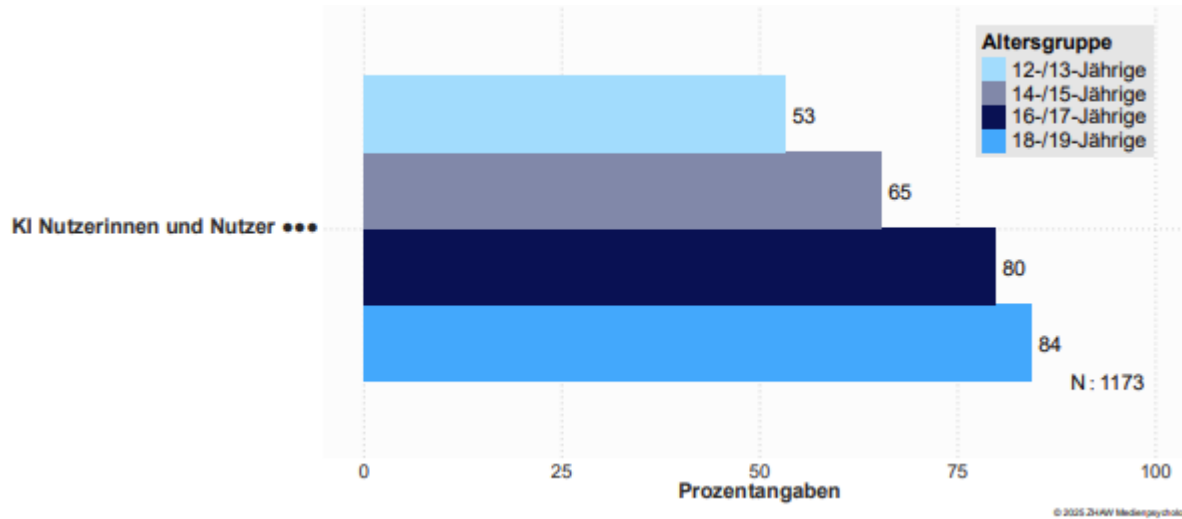
**85%** der Jugendlichen nutzen **regelmässig Messenger**



**68%** der Jugendlichen nutzen **regelmässig Videoportale**

Daten der JAMES Studie 2024

# KI Nutzung von Jugendlichen



JAMES  
Studie, 2024

Month	Non-Work (M)	(%)	Work (M)	(%)	Total Messages (M)
Jun 2024	238	53%	213	47%	451
Jun 2025	1,911	73%	716	27%	2,627

Chatterji et a., 2025

# Stress, Emotionen, und digitale Medien

- Stress und Nutzung von Smartphones und sozialen Medien positiv assoziiert (Vahedi & Saiphoo, 2018; Wolfers et al., 2020)
- Negative Emotionen/Affekt und die Nutzung von Smartphones und sozialen Medien positiv assoziiert (Appel et al., 2020; Ivie et al., 2020)
- Teilweise: Positive Emotionen/Affekt und die Nutzung von Smartphones und sozialen Medien positiv assoziiert (Marciano et al., 2024; Valkenburg et al., 2022)
- Zusammenhänge klein und heterogen (Ivie et al., 2020; Valkenburg et al., 2022)

# Erklärungen

- Personen, die «intensiver» leben, nutzen auch mehr Medien (Drittvariable)
- Personen nutzen Medien, um Emotionen zu regulieren (Emotionen lösen Mediennutzung aus)
- Personen werden von Medien beeinflusst (Medien lösen Emotionen aus)

# Mediennutzung zur Regulation von Emotionen und Stress

- Ablenkung, eine Pause machen
- Reappraisal/Informationssuche
- Emotionale/Instrumentale Unterstützung
- Venting
- Response Modulation (z.B. Musik hören)
- Situationsselektion / Avoidance
- Selbstreflektion
- ...

(Eden et al., 2020; Grady et al., 2022; Hoffner & Lee, 2015; Nabi et al., 2017; Smith et al., 2022; Wolfers et al., 2023)

# Beispiele

“I'm stressed out in the university and you know, essays and assignments and stuff. I take a few minutes out of it and [...] watch the videos on YouTube or something.”

„es ist so der erste Impuls: "Ich schaue jetzt im Internet, ob ich was finde.“

“Like when you're bored, you just slip it out your pocket let's be honest.”

(Shi et al., 2023; Throuvala et al., 2019; Wolfers, 2021)

# Chatbots als Werkzeug, seine Emotionen besser zu verstehen

«To look at **why I was feeling excluded** and to help come up with solutions to the perceived problem»

«They helped **provide an explanation why I might feel this way** and to help put things on perspective and solutionise»

«To **verify my feelings** or ask for strategies to deal with it»

Wolfers et al., 2026

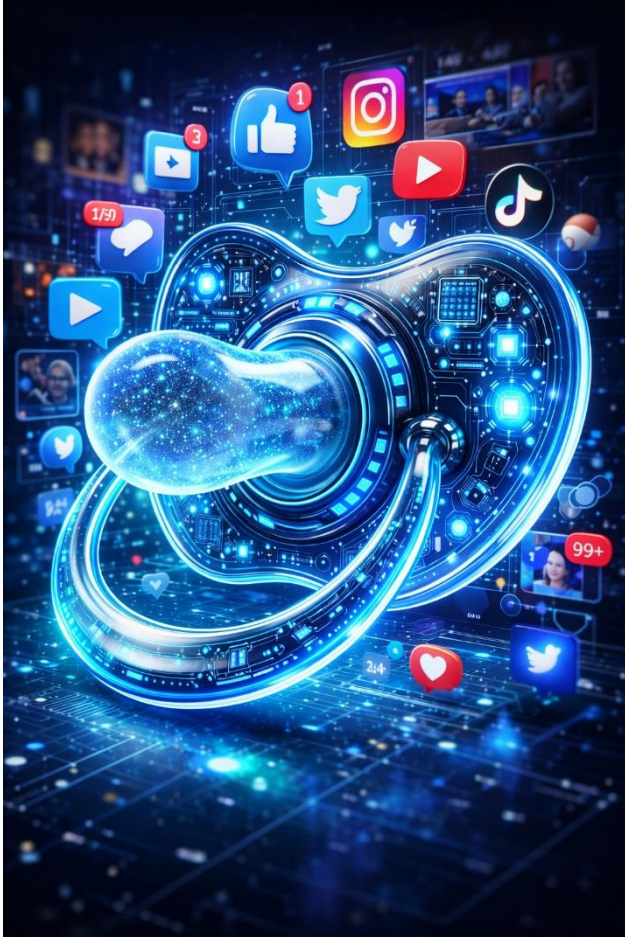
# Erfolgreiche Regulation?

Eher ja	Eher nein
Rodriguez-Hidalgo et al., 2020	Utz & Breuer, 2017
De Wit et al., 2020	Duvenage et al., 2020
Ngien & Jiang, 2021	Lazard et al., 2021
Wolfers, 2021	Wolfers et al., 2020
Kreling & Reinecke, 2025	Wolfers et al., 2023
Best for moderate use: Modecki et al., 2021	

# Reduktion von Flexibilität in der Regulation?

- (Über-)Benutzung für Bewältigung zentral diskutiertes Merkmal für problematische Mediennutzung
- Internetsucht-Symptome hängen negativ mit Coping Flexibilität zusammen (Cheng et al., 2015)
- Probanden äussern, dass sie «zu viel» digitale Emotionsregulation betreiben (Shi et al., 2023)





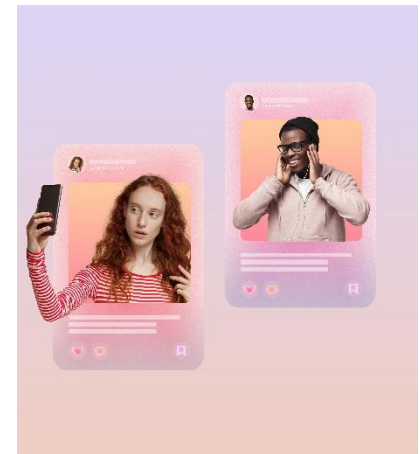
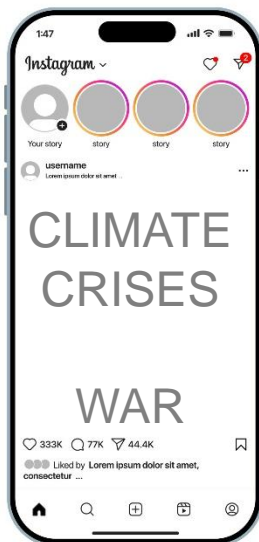
- Digitale Medien sind nicht einfach «schlecht»
  - Viele digitale Strategien zur Emotionsregulation erfolgreich, viele aber auch nicht erfolgreich
  - Breites Repertoire an Strategien wahrscheinlich wichtig
- Kompetenz digitale und nicht-digitale Strategien anzuwenden wahrscheinlich zentral

# Erklärungen

- Personen, die «intensiver» leben, nutzen auch mehr Medien (Drittvariable)
- Personen nutzen Medien, um Emotionen zu regulieren (Emotionen lösen Mediennutzung aus)
- Personen werden von Medien beeinflusst (Medien lösen Emotionen aus)

# Mediennutzung als Auslöser von Emotionen

- Medieninhalte sehr divers und personalisiert
- Erforschung schwierig und einfache Antworten meist unterkomplex
- Fokus auf bestimmten Prozessen nötig



# Doomscrolling

= „Das Konsumieren einer endlosen Flut negativer Online-Nachrichten“

- Wird in der Regel mit negativen Emotionen in Verbindung gebracht, da viele negative Inhalte konsumiert werden
- Nutzer beschreiben einen Zustand der Alarmbereitschaft
- Prävalent in Krisenzeiten (z.B., COVID, Kriege, wirtschaftliche Krisen,...)
- Wird durch «addictive features» verstärkt (e.g., Personalisierung, «endless scroll»)
- Strategie: Nachrichtenvermeidung
- Empfehlung: Trainieren/Anpassen des Feeds, fokussierte Nutzungszeiten

(Ytre-Arne & Moe, 2021)

# Media Prescriptions

= Verschreiben von extra kuratiertem, positivem Mediencontent, Ziel immer auf einer positiven Emotion

- Baut auf Forschung zu Hoffnung, Inspiration, und Ruhe auf
- Intervention: Ungefähr pro Tag 5 Minuten Videos anschauen (ausgesucht und selbstausgesucht)
- Studien: Intervention führt auch über die Zeit hinweg zu Stressreduktion, vor allem über das Hervorrufen von Hoffnung

## Can a Video a Day Keep Stress Away? A Test of Media Prescriptions

Robin L. Nabi, Stefanie Demetriades, Nathan Walter & Li Qi

To cite this article: Robin L. Nabi, Stefanie Demetriades, Nathan Walter & Li Qi (2023) Can a Video a Day Keep Stress Away? A Test of Media Prescriptions, Health Communication, 38:13, 3080-3090, DOI: [10.1080/10410236.2022.2134700](https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2134700)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2134700>

(Nabi & van der Wal, 2026; Nabi et al., 2023; Prestin & Nabi, 2020)

# Erklärungen

- Personen, die «intensiver» leben, nutzen auch mehr Medien (Drittvariable)
- Personen nutzen Medien, um Emotionen zu regulieren (Emotionen lösen Mediennutzung aus)
- Personen werden von Medien beeinflusst (Medien lösen Emotionen aus)

→ Wahrscheinlich stimmen alle drei Erklärungen

# Digitale Medien & Emotionsregulation

- Digitale Medien können positive & negative Emotionen hervorrufen
- Digitale Medien für die Emotionsregulation einzusetzen kann effektiv oder nicht effektiv sein
- Flexibilität der Regulation sollte erhalten bleiben
- Aktuell: Für die Emotionsregulation, ist eine Beratung, die auf **Kompetenzaufbau und Selbstreflektion** liegt, langfristig wahrscheinlich am besten





Universität  
Basel

**Vielen Dank**  
für Ihre Aufmerksamkeit.

# References

- Appel, M., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology, 24*(1), 60–74. <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>
- Chatterji, A., Cunningham, T., Deming, D. J., Hitzig, Z., Ong, C., Shan, C. Y., & Wadman, K. (2025). How people use ChatGPT. *National Bureau of Economic Research Working Papers, (9)*. <https://doi.org/10.3386/w34255>
- Cheng, C., Sun, P., & Mak, K.-K. (2015). Internet Addiction and Psychosocial Maladjustment: Avoidant Coping and Coping Inflexibility as Psychological Mechanisms. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 18*(9), 539–546. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0121>
- de Wit, J., van der Kraan, A., & Theeuwes, J. (2020). Live Streams on Twitch Help Viewers Cope With Difficult Periods in Life. *Frontiers in Psychology, 11*, 586975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586975>
- Duvenage, M., Correia, H., Uink, B., Barber, B. L., Donovan, C. L., & Modecki, K. L. (2020). Technology can sting when reality bites: Adolescents' frequent online coping is ineffective with momentary stress. *Computers in Human Behavior, 102*, 248–259. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.024>
- Duvenage, M., Uink, B. N., Zimmer-Gembeck, M. J., Barber, B. L., Donovan, C. L., & Modecki, K. L. (2019). Ambulatory assessment of adolescent coping: It's a complicated process. *Journal of Research on Adolescence, 29*(3), 578–594. <https://doi.org/10.1111/jora.12468>
- Eden, A. L., Johnson, B. K., Reinecke, L., & Grady, S. M. (2020). Media for coping during COVID-19 social distancing: Stress, anxiety, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology, 11*, 577639. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>

# References

- Grady, S. M., Eden, A., Johnson, B. K., & Reinecke, L. (2022). Media use and avoidance experiences during social distancing. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000041>
- Hoffner, C. A., & Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 411–416. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0487>
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- Knülling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Jael, B., & Süss, D. (2024). *Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2024*. ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://www.kinderschutz.ch/angebote/herunterladen-bestellen/james-studie>
- Kreling, R. J., & Reinecke, L. (2025). Entertainment Contributes to Adaptive Coping: A Longitudinal Investigation of the Interplay Between Hedonic and Eudaimonic Entertainment, Escapism, and Meaning Making. *Communication Research*, 00936502251361974. <https://doi.org/10.1177/00936502251361974>
- Lazard, A. J., Collins, M. K. R., Hedrick, A., Varma, T., Love, B., Valle, C. G., Brooks, E., & Benedict, C. (2021). Using Social Media for Peer-to-Peer Cancer Support: Interviews With Young Adults With Cancer. *JMIR Cancer*, 7(3), e28234. <https://doi.org/10.2196/28234>
- Marciano, L., Lin, J., Sato, T., Saboor, S., & Viswanath, K. (2024). Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes. *SSM - Mental Health*, 6, 100331. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100331>

# References

- Marciano, L., Lin, J., Sato, T., Saboor, S., & Viswanath, K. (2024). Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes. *SSM - Mental Health*, 6, 100331. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100331>
- Modecki, K. L., Duvenage, M., Uink, B., Barber, B. L., & Donovan, C. L. (2022). Adolescents' Online Coping: When Less Is More but None Is Worse. *Clinical Psychological Science*, 10(3), 467–481. <https://doi.org/10.1177/21677026211028983>
- Nabi, R. L., Demetriades, S., Walter, N., & Qi, L. (2023). Can a video a day keep stress away? A test of media prescriptions. *Health Communication*, 38(13), 3080–3090. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2134700>
- Nabi, R. L., & van der Wal, A. (2026). Self-administered media prescriptions: Training algorithms to deliver inspirational content to reduce stress and increase goal motivation. *Psychology of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000669>
- Nabi, R. L., Wolfers, L. N., Walter, N., & Qi, L. (2022). Coping with COVID-19 stress: The role of media consumption in emotion- and problem-focused coping. *Psychology of Popular Media*, 11(3), 292–298. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ppm0000374>
- Ngien, A., & Jiang, S. (2022). The Effect of Social Media on Stress among Young Adults during COVID-19 Pandemic: Taking into Account Fatalism and Social Media Exhaustion. *Health Communication*, 37(10), 1337–1344. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1888438>
- Prestin, A., & Nabi, R. (2020). Media prescriptions: Exploring the therapeutic effects of entertainment media on stress relief, illness symptoms, and goal attainment. *Journal of Communication*, 70(2), 145–170. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa001>

# References

- Rodriguez Hidalgo, C., Tan, E., Verlegh, P., Beyens, I., & Kühne, R. (2020). Don't Stress Me Now: Assessing the Regulatory Impact of Face-to-Face and Online Feedback Prosociality on Stress During an Important Life Event. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 0, 1–21. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa006>
- Shi, Y., Koval, P., Kostakos, V., Goncalves, J., & Wadley, G. (2022). “Instant Happiness”: Smartphones as Tools for Everyday Emotion Regulation. *International Journal of Human-Computer Studies*, 102958. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102958>
- Smith, W., Wadley, G., Webber, S., Tag, B., Kostakos, V., Koval, P., & Gross, J. J. (2022). Digital Emotion Regulation in Everyday Life. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–15. <https://doi.org/10.1145/3491102.3517573>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164–175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Utz, S., & Breuer, J. (2017). The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being: Results from a six-wave longitudinal study. *Journal of Media Psychology*, 29(3), 115–125. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000222>
- Vahedi, Z., & Saiphoo, A. (2018). The association between smartphone use, stress, and anxiety: A meta-analytic review. *Stress and Health*, 34(3), 347–358. <https://doi.org/10.1002/smi.2805>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

# References

- Wolfers, L. N. (2021). Parental mobile media use for coping with stress: A focus groups study. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(2), 304–315. <https://doi.org/10.1002/hbe2.252>
- Wolfers, L. N., Festl, R., & Utz, S. (2020). Do smartphones and social network sites become more important when experiencing stress? Results from longitudinal data. *Computers in Human Behavior*, 106339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106339>
- Wolfers, L. N., Kobert, J., Schneider, F., & Grady, S. (2026, April 10). *A new first Aid in the pocket? Exploring how AI-based chatbots are used for coping with stress and feeling excluded.*
- Wolfers, L. N., Utz, S., Wendt, R., & Honecker, J. (2023). Conditionally helpful? The influence of situation-, person-, and device-specific factors on maternal smartphone use for stress coping and on coping effectiveness. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.5817/CP2023-3-1>
- Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739–1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>