

Gefahren und Potenziale digitaler Medien

Negative Effekte

Bildschirmzeit

Die durchschnittliche Bildschirmzeit von Kindern und Jugendlichen wird immer länger. Eine in Österreich durchgeführte Umfrage zeigt, dass die 15- bis 29-Jährigen 42 Prozent ihrer Freizeit mit Bildschirmaktivitäten verbringen. Eine am häufigsten verwendete Plattform ist WhatsApp: Im Durchschnitt nutzen Jugendliche 26 Mal pro Tag WhatsApp (22% der Jugendlichen sogar mehr als 50 Mal am Tag). Dies mag auf den ersten Blick nicht besonders erschreckend wirken. Wenn man dies allerdings veranschaulicht, zeigt sich, dass diese Zahlen doch auf eine sehr hohe Nutzung hindeuten: 24 Stunden abzüglich 8 Stunden Schlaf und 6 Stunden Schule ergibt 10 Stunden Freizeit pro Tag. Das bedeutet, dass in diesen 10 Stunden jeder Jugendliche im Schnitt alle 23 Minuten WhatsApp nutzt. Diejenigen, die 50 Mal am Tag WhatsApp nutzen, kommen auf einen Schnitt von zwölf Minuten!

Quellen: Turulski, 2022; Feierabend et al., 2014

Sozialer Vergleich

Digitale Plattformen ermöglichen es ihren Nutzer*innen, personalisierte Profile zu erstellen, die umfangreiche, aber selektive persönliche Informationen enthalten. So neigen die meisten Nutzer*innen dazu, nur positive Momente aus ihrem eigenen Leben zu teilen wie schöne Urlaube, schöne Outfits und glückliche Beziehungen, was zu einem selbstinszenierten Erscheinungsbild führt. Solche Profile vermitteln den Betrachter*innen ein verzerrtes Bild und erwecken den Eindruck, dass das Leben der anderen perfekt ist. Im Vergleich zu dieser verzerrten Selbstdarstellung anderer wirkt das eigene, wirkliche Leben schnell schlechter.

Quelle: Scherr & Schmitt (2018)

FoMO

Ein negativer Effekt, der mit der Nutzung sozialer Medien, wie beispielweise Instagram, Snapchat, Facebook etc. einhergeht, ist die sogenannte FoMO (engl. für „fear of missing out“). Dieses Phänomen beschreibt die Angst, ein spannendes, interessantes Erlebnis zu verpassen, und das Gefühl, dass andere ein besseres und erfüllteres Leben führen. Dies führt dazu, dass Jugendliche ein ständiges Bedürfnis verspüren ihre Geräte und soziale Medien zu checken, um nichts zu verpassen.

Das Bedürfnis, ständig online und mit anderen verbunden zu sein, kommt auch daher, dass sozialen Medien das Belohnungs- und soziale Bezugssystem für Jugendliche darstellen.

Abschalten bedeutet für Jugendlichen daher Versäumen und gefühlte Isolation.

Laut Studien geht FoMO auch mit den negativen Effekten sozialem Vergleich mit anderen, und auch Stalking einher.

Quellen: Tandon et al., 2021; Tandon et al., 2022

Soziale Eifersucht

Es fällt auf, dass all diese Phänomene miteinander zusammenhängen. Die Angst, etwas zu verpassen, regt die intensive Nutzung digitaler Medien an, was wiederum den sozialen Vergleich fördert und oft zu negativen Gefühlen führt und das Wohlbefinden beeinträchtigt. Solch ein negatives Gefühl kann zum Beispiel Eifersucht sein, wobei man dabei etwas hinterher eifert, das nicht real ist (siehe den sozialen Vergleich mit den selbstinszenierten Profilen anderer). Bei der Nutzung digitaler Medien und deren Konsequenzen sollten also viele miteinander in Wechselwirkung stehende Faktoren bedacht werden.

Quelle: Scherr & Schmitt, 2018

Cyber-Stalking

Durch das Internet ist es einfacher geworden, Informationen zu bestimmten Personen zu bekommen und Kontakt zu ihnen aufzunehmen. Dies hat Vor- und auch Nachteile. Ein Nachteil ist das „Cyber-Stalking“. Es ist dasselbe wie Stalking, nur findet es im Netz statt. Der Begriff „Cyber-Stalking“ bedeutet, dass eine Person über einen längeren Zeitraum Informationen über eine andere Person sammelt, um diese gegen sie zu verwenden oder sie damit unter Druck zu setzen. Mehrere Studien haben gezeigt, dass die Betroffenen von Cyber-Stalking eine Vielzahl schädlicher und nachteiliger Folgen für ihre psychische Gesundheit erleiden, darunter Depressionen, Angstzustände, Selbstmordgedanken und Panikattacken. Zudem berichten Betroffene über ihr anschließendes Misstrauen gegenüber der Technologie nach dem Missbrauch. Diese Studien unterstreichen vor allem die Notwendigkeit der Bildung in Bezug auf die sichere Nutzung von Technologien.

Quelle: Stevens et al., 2021

Körperliche Symptome

Die Nutzung digitaler Medien und verschiedener digitaler Geräte führt nicht nur zu psychischen Herausforderungen, sondern verursacht auch körperliche Beschwerden. Der Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen, der aus der übermäßigen Nutzung resultiert, verringert die körperliche Fitness bis ins frühe Erwachsenenalter. Auch die Ernährung verändert sich: Ein hoher Fernsehkonsum geht mit einem geringen Verzehr von Obst und Gemüse sowie einem hohen Verzehr von zuckerhaltigen Getränken, fettigen Snacks und Fast Food einher.

Übermäßiger Computerkonsum verdoppelt die Häufigkeit von Kopfschmerzen, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen bei Heranwachsenden.

Schlafprobleme gehören ebenfalls zu den häufigsten Problemen. Digitale Medien werden häufig bis in die Abend- und Nachtstunden hinein genutzt. Beeinträchtiger Schlaf ist mitverantwortlich für weitere Folgestörungen (z. B. beeinträchtigte Schulleistungen, Haltungsschäden, Übergewicht).

Quelle: Kaur et al., 2021

Aufmerksamkeitsdefizite

Auch hier können digitalen Geräte ihre Spuren hinterlassen. Die Nutzung digitaler Technologien kann auch zu einem Aufmerksamkeitsdefizit führen, da Kinder und Jugendliche meist passiv Inhalte auf ihren Geräten ansehen und sich kaum noch auf eine Sache konzentrieren, um alle scheinbar notwendigen Aufgaben gleichzeitig erledigen zu können. Durch die Nutzung von digitalen Geräten ist Multitasking unter Jugendlichen weit verbreitet: Hausaufgaben machen, twittern, WhatsApp-Nachrichten beantworten, Musik hören - alles wird gleichzeitig erledigt. Darunter kann jedoch eine vertiefte Verarbeitung, zum Beispiel des Schulstoffs, leiden. Die Schulpause, in der das Gehirn früher während Bewegung, Spielen oder Gesprächen Gelegenheit hatte gelernte Inhalte zu verarbeiten, wird nun vermehrt zur Smartphone-Zeit, wodurch der Datenfluss und die Reizüberflutung ohne Unterbrechung weitergehen.

Quelle: Kaur et al., 2021

Positive Effekte

Soziale Eingliederung

Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass die fortschreitende Digitalisierung auch einige Vorteile mit sich bringt. So ergab eine Studie, dass zwei Drittel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 14 und 22 Jahren "fast nie" oder "nie" das Gefühl haben, bei der Nutzung sozialer Medien von anderen ausgeschlossen zu werden. Soziale Medien ermöglichen es, mit anderen in Kontakt zu treten und auch zu bleiben und sich jederzeit mit anderen austauschen zu können. Studien haben gezeigt, dass es insbesondere für Menschen mit Depressionen eine Möglichkeit ist, sich trotz Antriebslosigkeit kreativ auszutoben, sich inspirieren zu lassen und sich weniger einsam zu fühlen.

Quelle: Crittenden, 2019

Unterstützung/Informationssuche

Leider gibt es immer noch viele Themen wie Schwangerschaft, Sexualität oder mentale Erkrankungen, die in der Gesellschaft teilweise tabuisiert werden. Manchmal fühlen sich Jugendliche nicht wohl dabei, über bestimmte Themen zu sprechen, oder es fehlen ihnen auch die richtigen Ansprechpartner dafür. Der Zugang zu unzähligen Informationsquellen und Erfahrungsberichten stellt hier eine große Erleichterung und Unterstützung für Kinder und Jugendliche dar. So geben beispielsweise 79% der Jugendlichen (14-17 Jahre) an, sich online über ihre Gesundheit informiert zu haben. Besonders häufig werden Themen wie Schwangerschaft, Ängste, Depressionen, Empfängnisverhütung und Stress nachgelesen.

Quellen: Crittenden, 2019

Neues Lernen

Viele Kompetenzen, die Kinder und Jugendliche lernen sollen, wie Engagement, Sozialverhalten, strategisches Denken, Übertragbarkeit von Wissen usw. lassen sich tatsächlich sehr gut über Computerspiele lernen. Spiele haben den Vorteil, dass sie viele Eigenschaften von effektiven Lernumgebungen haben. So enthalten Spiele beispielsweise Elemente wie Dringlichkeit, Komplexität, Lernen durch Versuch und Irrtum, und Punktevergabe. Außerdem unterstützen sie aktives Lernen, Lernen durch Erfahrungen und problemorientiertes Lernen. Spiele ermöglichen es, Informationen im Kontext zu nutzen, sie sind von Natur aus Lerner-zentriert und bieten sofortiges Feedback. All das erhöht auch die Motivation: Zu lernendes Material erscheint nützlicher und sinnvoller, wenn es beispielsweise für die Bekämpfung des Schurken erforderlich ist – ansonsten fehlt die Notwendigkeit und das abstrakte Lernen kann zu Langeweile führen.

Quelle: Schelhowe, 2006

Bürgerschaftliches Engagement

Ein Merkmal der Digitalisierung ist ihre Schnelllebigkeit. Wichtige Geschehnisse auf der ganzen Welt sind innerhalb von Minuten online zu finden. Wichtige Themen werden geteilt und der Gesellschaft viel schneller zur Kenntnis gebracht. Das macht es einfacher, sich über wichtige Themen wie Klimawandel, Pandemie, Politik usw. zu informieren, und sich dafür zu engagieren. Junge Menschen verwenden digitale Plattformen zunehmend, um sich für gesellschaftliche Themen oder Probleme einzusetzen. Im Jahr 2013 waren beispielsweise 2/3 der Menschen in den Vereinigten Staaten im Alter zwischen 18 und 24 Jahren über soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter politisch aktiv, verglichen mit etwa 40% aller Erwachsenen.

Quellen: Crittenden, 2019

Gesundheit stärken

Digitale Technologien können auch positive Effekte auf unseren Körper haben. Heutzutage gibt es viele verschiedene Apps, die sich auf die Unterstützung gesunder Verhaltensweisen, Sensibilisierung für gesundheitsbezogene Themen und Informationsvermittlung fokussieren. Behandelte Themen sind beispielweise Fitness, Ernährung, Schlaf, Menstruation, etc. Die klaren Stärken solcher Apps liegen darin, dass sie zeit- und ortsungebunden, personalisierbar und adaptiv sind. Zudem haben sie meist keine bis geringe Kosten und stellen die Anonymität sicher. Besonders motivierend sind solche Apps, wenn sie ein gewisses Maß an „Gamification“ aufweisen, also spielerisch und interaktiv aufgebaut sind. Auf diese Weise können digitale Anwendungen Jugendlichen dabei helfen, ihre Ziele bezüglich ihrer Gesundheit zu erreichen.

Quelle: Lampert, 2020

„Screen time“ ist nicht gleich „screen time“

Ob digitale Medien und Mobilgeräte eine positive oder negative Auswirkung auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben, hängt letztendlich nicht nur von der Dauer der Nutzung ab, sondern vor allem von der Art und Weise. Wichtig ist hier die Unterscheidung zwischen passiver und aktiver Nutzung. Passive Nutzung bedeutet, dass man Informationen über das Leben anderer Menschen konsumiert, indem man ihre Social-Media-Profile verfolgt (z. B. Nachrichten durchblättert, Bilder anschaut, Beiträge liest), ohne direkt mit anderen zu kommunizieren. Diese Art der Nutzung fördert oft negative Folgen wie Einsamkeit, FoMO, sozialer Vergleich, Eifersucht und ein generell schlechteres Wohlbefinden.

Die aktive Nutzung hingegen beinhaltet eine Form der direkten Kommunikation und Interaktion mit anderen. Aktive Nutzer*innen sozialer Medien " liken ", posten Kommentare und teilen Informationen mit anderen, während passive Nutzer nur durch ihre Social Media Feeds scrollen und kaum mit anderen interagieren. Dies macht den entscheidenden Unterschied, da aktive Nutzung zu sozialer Verbundenheit und erhöhtem Wohlbefinden führen kann.

Quellen: Roberts & David, 2022; Scherr & Schmitt, 2018

Quellen

- Crittenden, C. (2019). The kids are online - and alright. *Issues in Science and Technology*, 36(1), 43-47.
- Feierabend, S., Plankenhorn, T., & Rathgeb, T. (2014). JIM Studie 2014: Jugend, Information, (Multi-) Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. *Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest*.
https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2014/JIM_Studie_2014.pdf
- Kaur, P., Dhir, A., Alkhalifa, A. K., & Tandon, A. (2021). Social media platforms and sleep problems: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(4), 1121–1152. <https://doi.org/10.1108/intr-04-2020-0187>
- Lampert, C. (2020). Ungenutztes Potenzial – Gesundheits-Apps für Kinder und Jugendliche. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 63(6), 708–714. <https://doi.org/10.1007/s00103-020-03139-2>
- Österreich.gv.at (2022, 24. Februar). Was ist Cyber-Mobbing, Cyber-Bullying, Cyber-Stalking? *Bildung und Neue Medien*.
https://www.oesterreich.gv.at/themen/bildung_und_neue_medien/internet_und_handy_sicher_durch_die_digitale_welt/3/1/Seite.1720710.html
- Roberts, J. A. & David, M. E. (2022). On the outside looking in: Social media intensity, social connection, and user well-being: The moderating role of passive social media use. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*.
<https://doi.org/10.1037/cbs0000323>
- Schelhowe, H. (2006). Medienpädagogik und Informatik. Zur Notwendigkeit einer Neubestimmung der Rolle digitaler Medien in Bildungsprozessen. *IT im schulischen Kontext | IT in School Context*, 12, 1–21. <https://doi.org/10.21240/mpaed/12/2006.03.22.x>
- Scherr, S. & Schmitt, M. (2018). Passive Facebook-Nutzung, selektive Selbstdarstellung und negative Wahrnehmungen des eigenen Lebens: Mehrgruppen Cross-Lagged Panelanalysen zu differentiellen Effekten im Kontext psychologischen Wohlbefindens. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 66(1), 58–74. <https://doi.org/10.5771/1615-634x-2018-1-58>
- Stevens, F., Nurse, J. R., & Arief, B. (2021). Cyber stalking, cyber harassment, and adult mental health: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(6), 367–376. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0253>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121149.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
- Turulski, A. (2022, 21. Januar). Bildschirmzeit von Computerspielern nach Altersgruppen in Österreich 2019. *de.statista.com*.
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1076285/umfrage/bildschirmzeit-von-computerspielern-nach-altersgruppen-in-oesterreich/>

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.