

**„WHO sieht wachsende Probleme von Jugendlichen mit sozialen Medien“**  
ZEIT ONLINE (25.09.2024)

**„Social-Media-Nutzung von Kindern laut Studie oft problematischer“**  
ZEIT ONLINE (27.02.2024)

**„Ein Drittel der Jugendlichen spielt täglich“**  
Wagner, S. (2025), in: mein Bezirk

**„Warnung vor Mediensucht unter Jugendlichen: „Dauerhaftes und ernstes Problem“**

Bock, A./ Dr. Roch, J./ Dr. Mühlbauer, R. (2025), in: Apotheken-Umschau

**„Social-Media-Nutzung: Viele Kinder und Jugendliche sind süchtig“**  
Bayrischer Rundfunk (27.02.2024)

**„Social-Media-Nutzung der Jugend wird problematischer“**  
Tageschau (25.09.2024)

# *Einfluss von Social Media auf die Schlafqualität bei Jugendlichen*

Evidence based Practice

Johanna Peter

36399

# Definitionen

---

**Schlafqualität:** beschreibt die Zufriedenheit des Individuums mit der im Schlaf verbrachten Zeit, bei der sowohl subjektive als auch objektive Faktoren berücksichtigt werden

**Social Media:** Vielfalt digitaler Medien, mit denen eine gegenseitige Interaktion und Austausch von Informationen, Meinungen, Eindrücken und Erfahrungen stattfindet.

# Relevanz des Themas

---

98% der Jugendlichen  
besitzen ein Smartphone

201 Minuten  
durchschnittliche Online-  
Nutzungszeit

Wichtigste Apps:  
Whatsapp  
Instagram/Tiktok/Youtube

Daten des WHO-Regionalbüros Europa:

- Starker Anstieg problematischer Nutzung sozialer Medien bei Jugendlichen (11%)
- suchtähnliche Symptome: Unfähigkeit, die Nutzung sozialer Medien zu kontrollieren
  - Entzugserscheinungen bei Nichtnutzung
  - Vernachlässigung anderer Aktivitäten
- ↳ Folgen: geringeres seelisches Wohlbefinden
  - weniger Schlaf/ späteres Zubettgehen

# Beurteilung eigener Social-Media-Nutzung:

Wieviel Zeit verbringt ihr täglich auf Social Media?

- a) < 1 Stunde
- b) 1-2 Stunden
- c) 2-3 Stunden
- d) 3-4 Stunden
- e) > 4 Stunden

# PICO-Frage

---

*Welchen Einfluss hat problematische Social Media Nutzung auf die Schlafqualität im Vergleich zu einer normalen Nutzung bei Jugendlichen?*

Population	Jugendliche
Intervention	Problematische Social Media Nutzung
Comparison	Normale/ durchschnittliche Social Media Nutzung
Outcome	Schlafqualität

# Literatur-Auswahlkriterien

---

Einbeziehung

- Meta-Analysen, systematische Reviews
- Peer-reviewed
- Sprache: deutsch, englisch

Ausschluss

- Nicht verfügbare Volltexte
- Andere digitale Technik (Fernseher, Computer, Spielkonsole)
- Erwachsene

Filter

- 5 Jahre

# Suchbegriffe

---

Population	Junge Erwachsene, Jugendliche, Schüler
Intervention	(Problematische) Social Media Nutzung, Smartphone, Internet
Comparison	-
Outcome	Schlafqualität, Schlaf, Schlafstörung, Schlafzyklus, Schlafprobleme

# Datenbank

---

- SpringerLink: Suchbegriffe „social media & Schlafqualität“ → 76 Treffer
- Google scholar: Suchbegriffe „Einfluss social media auf Schlaf Jugendliche“(2020-2025) → 5.530 Treffer
- PubMed: Suchbegriff „social media sleep quality“ (2020-2025 → 345 Treffer
- Science direct: Suchbegriff „social media sleep quality“ (2020-2025) → 1.681 Treffer



# Ergebnis nach CRAAP-Kriterien

---

Currency (Aktualität)	Relevance (Bezug)	Authority (Reputation)	Accuracy (Sorgfalt)	Purpose (Zweck)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Studie von 2024</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ist vorhanden</li><li>• Auswahlkriterien wurden beachtet</li><li>• Schlafqualität wurde untersucht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 Autoren von unterschiedlichen Fachrichtungen (Epidemiologie, Fakultät für Medizin und Psychologie, Universität für medizinische Wissenschaft)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peer-reviewed</li><li>• Nutzung vieler Literatur</li><li>• Meta-Analyse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wissenschaftlicher Zweck/ zur Aufklärung</li><li>• Grundlage für weitere Längsschnittstudien</li></ul>

# Ausgewählte Studie

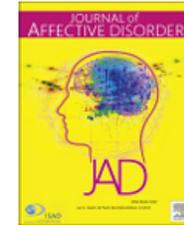
Journal of Affective Disorders 367 (2024) 701–712



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Affective Disorders

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jad](http://www.elsevier.com/locate/jad)



## Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses

Oli Ahmed <sup>a,\*</sup>, Erin I. Walsh <sup>a</sup>, Amy Dawel <sup>b</sup>, Khawlah Alateeq <sup>a,c</sup>,  
Daniela Andrea Espinoza Oyarce <sup>a</sup>, Nicolas Cherbuin <sup>a</sup>

<sup>a</sup> National Centre for Epidemiology and Population Health, Australian National University, Canberra, Australia

<sup>b</sup> School of Medicine and Psychology, Australian National University, Canberra, Australia

<sup>c</sup> Radiological Science, College of Applied Medical Science, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia

### ARTICLE INFO

#### Keywords:

Social media use  
Problematic social media use

### ABSTRACT

**Background:** The literature investigating the relationship between social media use, mental health, and sleep has produced inconsistent findings. Younger people spend more time on social media than other age groups, and are more likely to be impacted by social media use. This systematic review with meta-analysis aimed to synthesise

# Die Studie – um was geht es?

---

## Ziel:



Übersicht über den Zusammenhang zwischen Nutzung sozialer Medien, psychischer Gesundheit und dem Schlaf junger Menschen

## Methodik:



182 Studien, von denen 98 für eine Meta-Analyse genutzt wurde

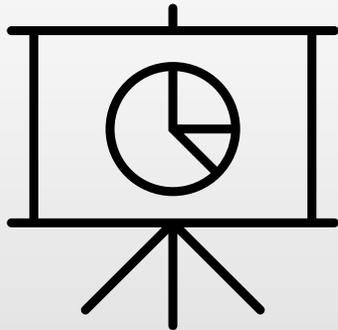
- Wurden qualitativ bewertet

Zwei Arten von Social Media Nutzung:

Allgemeine/ Normale Nutzung ↔ Problematische Nutzung

# Studie - Ergebnis

---



## Schlafdauer

SMU	PSMU
→ Kleiner, nicht signifikanter Zusammenhang	

## Schlafprobleme

SMU	PSMU
→ Kleiner, nicht signifikanter Zusammenhang	→ Kleiner signifikanter Zusammenhang

# Bewertung

---

## ***Stärke***

- Peer-reviewed
- Viele externe Quellen/Studien
- Qualitätsprüfungen durchgeführt
- Erste Meta-Analysen durchgeführt

## ***Schwäche***

- Unterschiedliche Maßstäbe zur Messung von Schlafdauer/Schlafproblemen
- Keine eindeutige Definition von PSMU
- Fast nur Beobachtungsstudien (Kausalität?)
- Durch unvollständige Studien oft keine Meta-Analyse möglich

# Fazit

---

## ERGEBNIS DER FRAGE

- allgemeine Social-Media-Nutzung zeigt keinen signifikanten Zusammenhang mit der Schlafqualität
  - Überdurchschnittliche Social-Media-Nutzung zeigt einen schwachen, aber signifikanten Zusammenhang mit der Schlafqualität.
- Aber nur im Hinblick auf Schlafprobleme

## LITERATURRECHERCHE

- Viele Artikel, welche sich mit der Thematik beschäftigen
  - ⚡ begrenzte Anzahl an freie Volltexte
  - ⚡ oft Untersuchung der psychischen Gesundheit

- Aktuell relevantes Thema
- Weitere Forschung notwendig, um Kausalitätsnachweise zu prüfen
- Grundlage für weitere Längsschnittstudien

# Literaturverzeichnis

---

Ahmed, O./ Walsh, E./ Dawel, A./ Alateeq, K./ Oyarce, D./ Cherbuin, N. (2024): Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses, in: Brambilla, P./ Soares, J. (2024): Journal of Affective Disorders Reports, S. 701-712.

Heitmann, J./ Cassel, W./ Ploch, T. Canisius, S./ Kesper, K., Apelt S. (2011): Messung von Schlafdauer und Schlafqualität, in: Bundesgesundheitsblatt, 54, Springer Verlag, S. 1276-1280.

Medienpädagogischer Forschungsverband Südwest (2024): JIM-Studie 2024, S. 5-27.

WHO (2024): Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit, URL: <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>, (Stand: 16.05.2025).

Zahn, A. (2013): Status Quo: Wo steht die Social Media Forschung heute?, in: 25. NEON-Plenum-Social Media Guidelines