

Einfluss von Social Media auf die Schlafqualität bei Jugendlichen

1. Relevanz des Themas:

- WHO warnt vor starkem Anstieg problematischer Nutzung sozialer Medien bei Jugendlichen
- Suchtähnliche Symptome treten häufiger auf

Schlafqualität: drückt die Zufriedenheit des Individuums mit der im Schlaf verbrachten Zeit aus, 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.

2. PICO-Schema

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

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

3. Literatur-Auswahlkriterien:

Einbeziehung: Meta-Analysen, systematische Reviews; peer-reviewed; Sprache: deutsch, englisch

Ausschluss: nicht verfügbare Volltexte; andere digitale Technik (Computer, Spielkonsole, Fernseher); Erwachsene

Filter: 5 Jahre

4. CRAAP-Kriterien

Currency	Studie von 2024
Relevance	Ist vorhanden; Auswahlkriterien wurden beachtet; Schlafqualität untersucht
Authority	Sechs Autoren unterschiedlicher Forschungseinrichtungen
Accuracy	Peer-reviewed; Nutzung vieler Literatur; Meta-Analyse
Purpose	Wissenschaftlicher Zweck

5. Ausgewählte Studie und Bewertung

Ahmed, O./ Walsh, E./ Dawel, A. et al. (2024): Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses

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

Ergebnis:

➔ Normale Social-Media-Nutzung zeigt keinen signifikanten Zusammenhang mit der Schlafqualität.

➔ problematische Social-Media-Nutzung zeigt einen schwachen, aber signifikanten Zusammenhang mit der Schlafqualität.

Stärken	Schwächen
Peer reviewed Viele externe Quellen/Studien verwendet Qualitätsprüfungen durchgeführt Meta-Analysen durchgeführt	Keine eindeutige Definition von PSMU Mäßige Heterogenität der Studien Fast nur Beobachtungsstudien (Kausalität?)

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.

Medienpädagogisches 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