

# Mädchen bis zu sechs Stunden im Social Web

geschrieben von Redakteur | Juni 1, 2024



## Suchtähnliches Nutzungsverhalten wirkt sich negativ auf Gesundheit sowie Wohlbefinden aus

Manche weibliche Teens verbringen bis zu sechs Stunden am Tag mit ihren Smartphones. Ein wesentlicher Teil dieser Mädchen dürfte laut einer Studie der [University of Helsinki](#) süchtig nach sozialen Medien sein. Die Experten bringen eine derartige Abhängigkeit mit einer schlechteren Gesundheit und einem geringeren Wohlbefinden in Zusammenhang. Neuere Untersuchungen zeigen eine Zunahme der Angstgefühle bei diesen Mädchen mit der Nutzung der sozialen Medien. Details sind in den „Archives of Disease in Childhood“ nachzulesen.

## Untersuchung in Finnland

Für die Studie haben die Forscher alle 49 Oberschulen der drei großen finnischen Städte Helsinki, Espoo und Vantaa kontaktiert. Insgesamt nahmen 21 geografisch und sozioökonomisch unterschiedliche Schulen teil. 1.164 Mädchen zwischen 15 und 16 Jahren entschlossen sich zur Teilnahme. Sie repräsentieren 59 Prozent der Schülerinnen der teilnehmenden

Schulen und etwas über 29 Prozent der Schülerinnen im Untersuchungsgebiet. Alle Teenager wurden ersucht, Schätzungen über ihre tägliche Nutzung der Smartphones abzugeben.

Mit 656 Mädchen haben 56 Prozent der Teilnehmerinnen Infos zur Verfügung gestellt. 564, also 86 Prozent, lieferten Screenshot-Daten für einen Zeitraum von drei bis sieben Tagen sowie Daten zur Nutzung von durchschnittlich sieben Apps. Die verbleibenden 92 Mädchen leiteten nur Screenshot-Daten für einen bis zwei Tage weiter und keine Infos zu den benutzten Apps. Mit 508 Schülerinnen stellten 44 Prozent keine Screenshot-Daten zur Verfügung. Sie wurden jedoch in den Analysen in Hinblick auf eine mögliche Sucht und ihr Wohlbefinden berücksichtigt.

## **Umfangreiches Datenmaterial**

Für eine mögliche Suchtdiagnose wurde die „Bergen Social Media Addiction Scale“ (BSMAS) genutzt. Die Gesamtzahlen können hier von sechs bis 30 Punkten reichen. Je höher der erzielte Wert ist, desto größer ist auch die Wahrscheinlichkeit einer Sucht. Zudem wurden weitere validierte Skalen zur Feststellung von Angstgefühlen und der Körperwertschätzung eingesetzt. Die Teens selbst haben ihre Gesundheit, Stimmung, Müdigkeit und Einsamkeit mithilfe von visuellen Analogskalen bewertet.

Für 565 Teens konnte die durchschnittliche tägliche Handy-Nutzung, basierend auf den Daten für zumindest drei Tage, ermittelt werden. Mit 298 Mädchen standen für 28 Prozent der Teilnehmerinnen entsprechende Daten für einen Zeitraum von sieben Tagen zur Verfügung. Insgesamt ergaben sich daraus Werte von 350 Minuten oder 5,8 Stunden für die jeweilige Nutzung der Smartphones. Davon entfielen auf die sozialen Medien 231 Minuten oder 3,9 Stunden.

Die Teens selbst gingen davon aus, dass sie 5,2 Stunden pro Tag mit dem Handy verbrachten. Zwischen Wochentagen und dem Wochenende konnte dabei kein signifikanter Unterschied

festgestellt werden. 205 Mädchen verbrachten weniger als drei Stunden pro Tag mit den sozialen Medien. Bei 77 Schülerinnen, also 14 Prozent, lag dieser Wert allerdings bei mehr als sechs Stunden. Basierend auf der Auswertung der BSMAS-Ergebnisse waren mit 183 Teilnehmerinnen 17 Prozent der Teens möglicherweise von den sozialen Medien abhängig.

Mit 37 Prozent schnitten 371 Mädchen über dem Grenzwert für eine mögliche Angststörung ab. Die täglich mit dem Handy verbrachte Zeit steht auch mit im Schnitt schlechteren Noten, einer stärkeren Sucht bei den sozialen Medien, mehr Angstgefühlen und einem schlechteren Körperbild in Zusammenhang. Eine Sucht wiederum steht mit mehr Angst, einem schlechteren Körperbild, einer schlechteren Gesundheit, mehr Müdigkeit und einem größeren Gefühl der Einsamkeit in Verbindung.

Moritz Bergman/presstext