UNIVERSITÄT LEIPZIG

Medizinische Fakultät

# Emotionale Erfahrungen und Nutzungszeit bei sozialen Medien und Videospielen: Zusammenhang mit dem Stressempfinden bei Kindern und Jugendlichen

Dorothea Salewski[1,2] , Wieland Kiess[1,2] , Tanja Poulain[1,2]

[1] Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin, Pädiatrisches Forschungszentrum (CPL), LIFE Child, Philipp-Rosenthal-Straße 27, 04103 Leipzig, Deutschland

[2] Deutsches Zentrum für Kinder- und Jugendgesundheit (DZKJ), Standort Leipzig/Dresden, Leipzig, Deutschland

## Hintergrund

Empfehlungen zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen orientieren sich meist an der Nutzungsdauer.[1,2] Möglicherweise spielt das subjektive Erleben für das Wohlbefinden der Kinder aber eine entscheidendere Rolle als die reine Nutzungszeit. Wir haben untersucht, ob negative Gefühle während der Nutzung von sozialen Medien oder Videospielen stärker mit dem Stressempfinden zusammenhängen als die reine Nutzungszeit.

## Methoden

- **Stichprobe:** 517 Kinder und Jugendliche (10 bis 17 Jahre) aus Leipzig und Umgebung; Befragung 2024-2025
- **Maße:**
  - Nutzungszeit (≤ 2h vs. > 2h pro Tag)
  - Emotionen: Verhältnis von negativen zu positiven Gefühlen (FOMO (Angst etwas zu verpassen) oder Frustration im Vergleich zu Spaß)
  - Fragebogen zum Stressempfinden (PeSSKi)
- **Kontrollvariablen:** Alter, Geschlecht und mütterliche Bildung

## Ergebnisse

Von den 517 Befragten nutzten 93% soziale Medien und 81% Videospiele. 26% bzw. 17% der Befragten nutzten soziale Medien bzw. Videospiele länger als 2 Stunden pro Tag.
Beim Videospielen berichteten 80% der Befragten, häufig **Spaß** zu haben. Beim Nutzen sozialer Medien waren das nur 24%.
**Frustration** kam hingegen häufiger beim Videospielen auf (62% manchmal oder häufig) als beim Nutzen sozialer Medien (30% manchmal oder häufig). Die Verteilung von **FOMO** unterschied sich nur wenig zwischen den beiden Medienaktivitäten (Abb. 1).

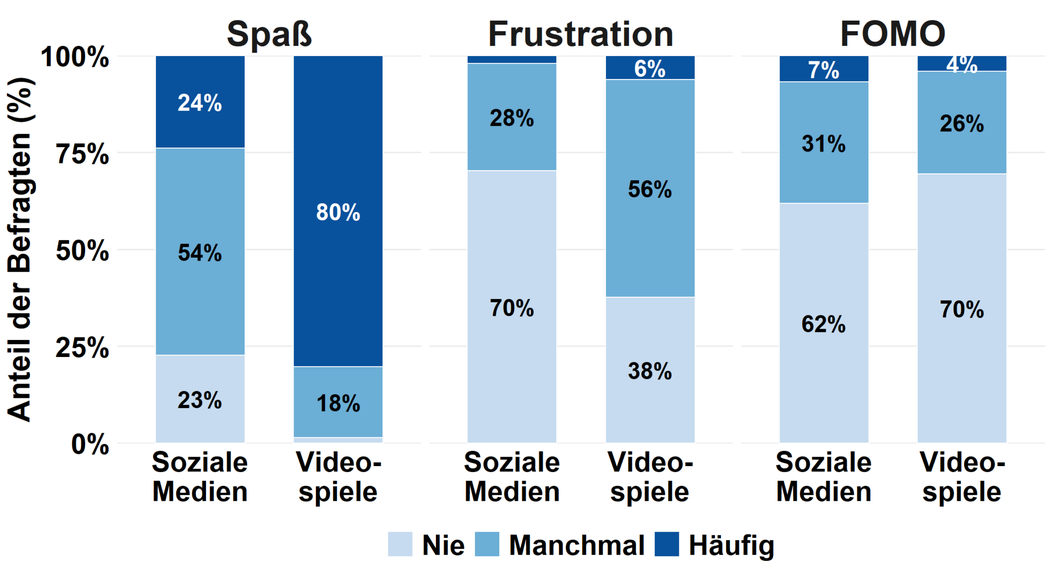


**Abbildung 1.** Häufigkeitsverteilung emotionaler Erfahrungen während der Nutzung von sozialen Medien und Videospielen (n = 480 bzw. n = 421)

Bei bis zu 18% (soziale Medien) bzw. 16% (Videospiele) trat Frustration mindestens so häufig auf wie Spaß. Dass FOMO mindestens so häufig berichtet wurde wie Spaß war bei 24% (soziale Medien) bzw. 9% (Videospiele) der Kinder der Fall.

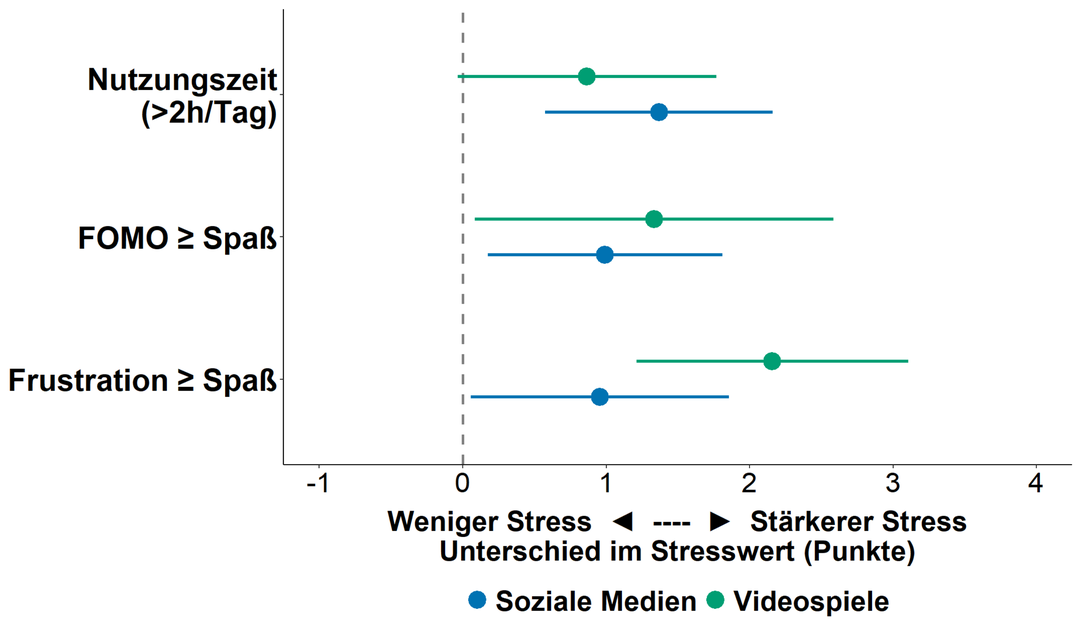


**Abbildung 2**. Unterschied im Stresswert nach Nutzungszeit und Gefühlen bei der Nutzung von sozialen Medien und Videospielen, adjustiert für Alter, Geschlecht und mütterliche Bildung. Linie bei 0 = kein Unterschied; Balken 95-%- Konfidenzintervall

Kinder, die mindestens so häufig negative Emotionen empfanden wie Spaß (egal ob beim Videospielen oder Nutzen sozialer Medien), berichteten über signifikant höheres Stressempfinden als Kinder, die vor allem Spaß empfanden.
Eine höhere Nutzungszeit allein hing allerdings ebenfalls mit signifikant mehr Stressempfinden zusammen, zumindest beim Nutzen sozialer Medien (Abb. 2).

## Schlussfolgerung

Die Ergebnisse legen nahe, neben der Nutzungszeit auch das emotionale Erleben bei der Mediennutzung zu berücksichtigen.

## Quellen

(1) Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ) et al. S2k-Leitlinie: Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend. Version 1.0. AWMF-Register Nr. 027-075. 2023. https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075

(2) Tremblay, M.S.; LeBlanc, A.G.; Janssen,I.; Kho,M.E.;Hicks,A.; Murumets, K.; Colley, R. C.; Duggan, M. Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 2011, 36 (1), 59–64. https://doi.org/10.1139/H11-012