

Stell dir folgende Situation vor: Du beschäftigst dich in deiner Abschließenden Arbeit mit dem Thema „**Welchen Einfluss hat Social Media auf die psychische Gesundheit?**“, weil es ein gesellschaftlich relevantes Thema ist, das aufgrund der zunehmenden Digitalisierung vieler Lebensbereiche auch dich selbst und deine Mitschüler:innen betrifft.

Zunächst liest du dich in das Thema ein und verschaffst dir einen Forschungsüberblick. Du stellst fest, dass man diese Frage nicht eindeutig beantworten kann und dass es im wissenschaftlichen Diskurs unterschiedliche Positionen dazu gibt. Mehrere Studien belegen, dass psychische Probleme bei Jugendlichen in den vergangenen Jahren signifikant häufiger auftreten (z.B. Lebrun-Harris et al. 2022, Shorey et al. 2022). Daher gehen Forscher:innen von einem Zusammenhang zwischen der Nutzung von Social Media und dem psychischen Wohlbefinden aus (Steinsbekk et al. 2023). Manche Forscher:innen folgen dabei der Verdrängungshypothese (Neuman 1988), die eine schädliche Wirkung von Social Media annimmt, weil dadurch gesundheitsförderliche Aktivitäten wie Lesen oder Sport verdrängt werden. Andere Forscher:innen hingegen belegen mittlerweile in ersten entsprechenden Studien, dass eine mäßige Nutzung gesund und für die Entwicklung von Jugendlichen sogar förderlich sein kann (z.B. Przybylski & Weinstein, 2017).

Deshalb entscheidest du dich, eine eigene empirische Untersuchung durchzuführen, indem du alle Schüler:innen deiner Schule mittels Online-Fragebogen befragst. Du möchtest herausfinden, wie häufig und wie lang deine Mitschüler:innen Social Media nutzen, auf welche Art und Weise sie Social Media nutzen und wie sie ihr eigenes psychisches Wohlbefinden einschätzen. Dein Ziel ist es, neue Erkenntnisse zum Einfluss von Social Media auf die psychische Gesundheit bei Jugendlichen an deiner Schule zu gewinnen. Deine Daten ermöglichen es dir auch zu untersuchen, ob es alters- oder geschlechtsspezifische Unterschiede gibt.

Die Ergebnisse deiner Studie sollen abschließend genutzt werden, um Empfehlungen zum Umgang mit Social Media in der Schule zu formulieren und deine Mitschüler:innen über Social Media aufzuklären.

Zitierte Quellen:

Lebrun-Harris, L. A., Ghandour, R. M., Kogan, M. D. & Warren, M. D. (2022). Five-Year Trends in US Children's Health and Well-being, 2016-2020. *JAMA Pediatrics*, 176(7), e220056.

Neuman, S. B. (1988). The Displacement Effect: Assessing the Relation between Television Viewing and Reading Performance. *Reading Research Quarterly*, 23(4), 414.

Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.

Shorey, S., Ng, E. D. & Wong, C. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal Of Clinical Psychology*, 61(2), 287–305.

Steinsbekk, S., Nesi, J. & Wichstrøm, L. (2023). Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression. A four-wave cohort study from age 10–16 years. *Computers in Human Behavior*, 147, 1-12.

