

# **Nutzung von Smartphones und sozialen Medien durch österreichische Schülerinnen und Schüler**

HBSC-Factsheet 03: Ergebnisse der HBSC-Studie 2018

## **Impressum**

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)  
Stubenring 1, 1010 Wien

### **Verlags- und Herstellungsort:** Wien

**Autorinnen und Autoren:** Rosemarie Felder-Puig, Viktoria Quehenberger, Lukas Teufl  
(IfGP - Institut für Gesundheitsförderung und Prävention)

**Druck:** Hausdruckerei des Ministeriums

Wien, August 2020

### **Alle Rechte vorbehalten:**

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtsausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

**Bestellinfos:** Kostenlos zu beziehen über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter der Telefonnummer 01 711 00-86 2525 oder per E-Mail unter [broschuerenservice@sozialministerium.at](mailto:broschuerenservice@sozialministerium.at).

## Smartphone, soziale Medien und mögliche Gesundheitsrisiken

Wurde in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts noch vor übermäßigem Fernsehkonsum und gewalthaltigen Computerspielen gewarnt, so gibt es heute vor allem kritische Stimmen und besorgte Eltern, die wegen der unbeschränkten Verfügbarkeit und vielfältigen Verwendbarkeit des Handys die Entwicklung der Kinder gefährdet sehen. Handys sind heutzutage in nahezu allen Fällen Smartphones mit Internetanbindung (Feierabend et al., 2018), und soziale Medien sind jenes Internetangebot, das von Jugendlichen am häufigsten genutzt wird (Strizek & Puhm, 2017). In einer kürzlich publizierten systematischen Übersichtsarbeit ist zu lesen, dass weltweit zwischen 10 % und 30 % der Jugendlichen eine problematische Smartphone-Nutzung zeigen, die mit gesundheitlichen Problemen, v.a. psychischer Natur, in Verbindung steht (Sohn et al., 2019). In welchem Ausmaß österreichische Schülerinnen und Schüler ab Sekundarstufe 1 Smartphones und soziale Medien nutzen und ob daraus ein Zusammenhang mit gesundheitsbezogenen Problemen oder Verhaltensweisen ableitbar ist, wird in diesem Factsheet dargestellt. Alle Ergebnisse basieren auf den Daten der HBSC-Studie 2018 (Felder-Puig et al., 2019).

### Welche HBSC-Daten für die Analysen herangezogen wurden

**Häufigkeit der Handynutzung:** Die Schülerinnen und Schüler wurden gefragt, wie viele Stunden sie sich an einem typischen Tag mit ihrem Handy beschäftigen - zum Telefonieren, Spielen, Internet surfen, Kontaktieren auf sozialen Medien, Konsumieren von Filmen und Musik usw.

**Problematische Nutzung sozialer Medien:** Mit Hilfe einer validierten 9-Item-Skala (Van den Eijnden et al., 2016) wurde überprüft, ob Nutzerinnen und Nutzer von sozialen Netzwerken (z.B. Facebook, Instagram, Twitter) und Instant-Message-Programmen (z.B. WhatsApp, Snapchat, Facebook Messenger) Abhängigkeits-symptome entwickeln.

**Personenmerkmale** (Geschlecht, Alter etc.) und eine Reihe von Variablen aus der HBSC-Studie, mit denen **Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Gesundheitsdeterminanten** gemessen wurden (psychische und physische Beschwerden, sportliche Aktivität in der Freizeit, (Cyber-)Mobbing etc.) – siehe Felder-Puig et al., 2019.

## Häufige Handynutzung und problematische Nutzung sozialer Medien

Aus den Zahlen in Tabelle 1 ist ersichtlich, dass Mädchen ihr Handy wesentlich öfter nutzen als Burschen und die täglich am Handy verbrachte Zeit bei beiden Geschlechtern bis zum Alter von 15 Jahren steigt. Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund sowie jene aus Familien, die finanziell nicht so gut gestellt sind, beschäftigen sich täglich etwas länger mit ihrem Handy als jene ohne Migrationshintergrund bzw. aus finanziell besser gestellten Familien. In Wirklichkeit dürften die dargestellten Zeiten der täglichen Handynutzung in allen Gruppen etwas höher sein; darauf weisen Ergebnisse aus Studien hin, die den Zusammenhang zwischen den mit App-Applikation gemessenen und selbstberichteten Handy-Zeiten untersucht haben (z.B. Lee et al., 2017).

Tabelle 1: Wie viele und welche Schülerinnen und Schüler wie viele Stunden pro Tag mit ihrem Handy beschäftigt sind

Personenmerkmale	Kategorien	≤ 2 Std. /Tag	3-4 Std. /Tag	≥ 5 Std. /Tag
Geschlecht	Mädchen	39 %	34 %	27 %
	Burschen	51 %	30 %	19 %
Alter	11 Jahre	69 %	18 %	13 %
	13 Jahre	48 %	31%	21 %
	15 Jahre	29 %	38 %	33 %
	17 Jahre	29 %	42 %	29 %
Migrationshintergrund	ja	34 %	33 %	33 %
	nein	46 %	32 %	22 %
Familienwohlstand	niedrig	41 %	32 %	27%
	mittel oder hoch	45 %	33 %	22 %

Zwischen Schülerinnen und Schülern, die einem mittleren oder hohen Familienwohlstand zugeordnet werden können, zeigten sich keine Unterschiede. Deshalb wurden diese beiden Gruppen in Tabelle 1 zusammengefasst. Dasselbe gilt für die problematische Nutzung sozialer Medien (Tabelle 2).

Dass Jugendliche gerne und oft soziale Medien nutzen, ist an sich kein Problem. Allerdings können aus Vielnutzern auch Abhängige werden, deren Gedanken sich nur mehr darum

drehen, was sich in den sozialen Medien abspielt. Sie leiden an Entzugserscheinungen, wenn sie vorübergehend keinen Zugang haben.

Aus den Zahlen in Tabelle 2 ist ableitbar, dass 9% der österreichischen Schülerinnen und Schüler starke Anzeichen für eine solche Nutzung sozialer Medien, im Sinne einer Abhängigkeit bzw. eines Kontrollverlusts, zeigen. Davon sind etwas mehr Mädchen als Burschen, mehr 13-Jährige als Jüngere oder Ältere sowie mehr Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund und/oder aus finanziell schlechter gestellten Familien betroffen (Tabelle 2).

Tabelle 2: Wie viele und welche Schülerinnen und Schüler welche Anzeichen für eine problematische Nutzung sozialer Medien zeigen

Personenmerkmale	Kategorien	keinerlei Anzeichen	leichte bis mittelstarke Anzeichen	starke Anzeichen
Geschlecht	Mädchen	34 %	56 %	10 %
	Burschen	46 %	46 %	8 %
Alter	11 Jahre	47 %	44 %	9 %
	13 Jahre	37 %	52 %	11 %
	15 Jahre	35 %	56 %	9 %
	17 Jahre	38 %	56 %	6 %
Migrationshintergrund	ja	36 %	52 %	12 %
	nein	40 %	52 %	8 %
Familienwohlstand	niedrig	37 %	52 %	11 %
	mittel oder hoch	40 %	52 %	8 %

Von jenen, die Anzeichen einer problematischen Nutzung sozialer Medien zeigen, wurde am häufigsten angegeben, dass sie soziale Medien als Flucht vor negativen Gefühlen verwenden oder sie mit dem Vorsatz, ihre Online-Zeiten zu reduzieren, schon mehrmals gescheitert wären. Außerdem ergab eine Zusammenhangsanalyse der Daten, dass eine problematische Nutzung sozialer Medien häufig, aber nicht immer, mit einer zeitintensiven Nutzung des Smartphones einhergeht.

## Mögliche Ursachen oder Folgen einer häufigen Handynutzung

Da die Dauer der täglichen Handynutzung mit zunehmendem Alter steigt und um Alterseffekte auszublenden, wurden für die Darstellung des Zusammenhangs mit Gesundheitsindikatoren nur die Daten der 15- bis 17-jährigen Schülerinnen und Schüler herangezogen. Häufige gesundheitliche Beschwerden, die mehrmals wöchentlich oder täglich auftreten, sind vermehrt in der Gruppe der Vielhandynutzer zu beobachten (Abbildung 1). Bei psychischen Belastungen könnte die verstärkte Handynutzung auch eine Coping-Strategie darstellen, wobei die psychischen Beschwerden dann als Ursache anzusehen sind, die durch die lange Nutzungsdauer des Handys möglicherweise noch verstärkt werden.

Abbildung 1: Zusammenhang zwischen Dauer der täglichen Handynutzung und regelmäßig (mehrmals wöchentlich oder täglich) auftretenden gesundheitlichen Beschwerden bei 15- bis 17-Jährigen

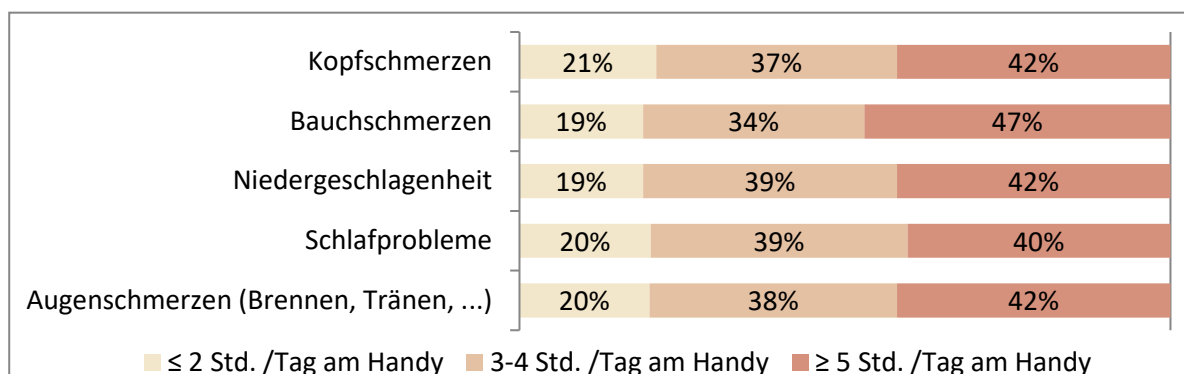
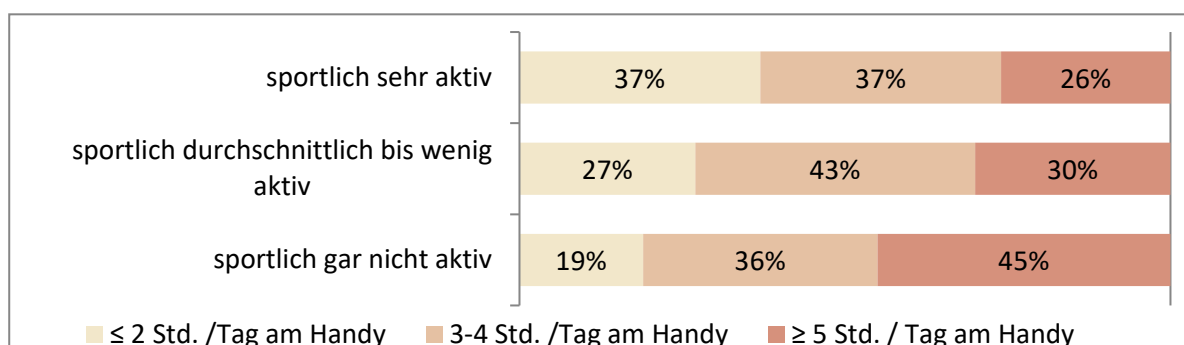


Abbildung 2: Zusammenhang zwischen Dauer der täglichen Handynutzung und sportlicher Aktivität von 15- bis 17-Jährigen in ihrer Freizeit

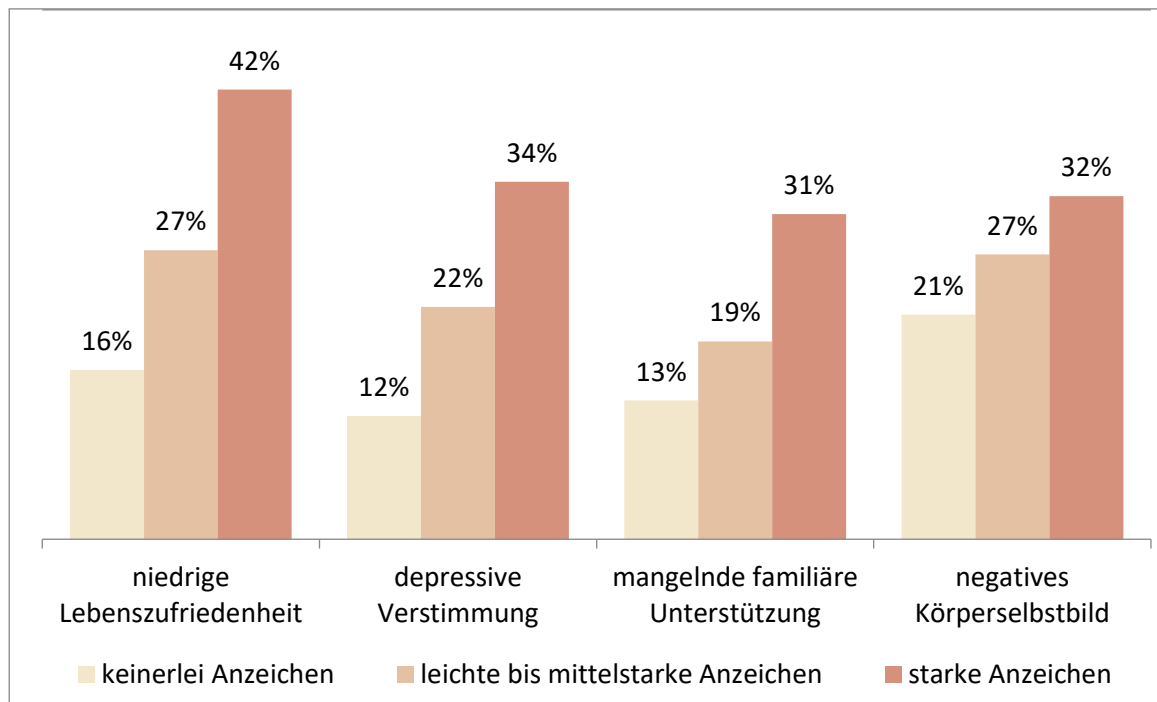


Sind ältere Schülerinnen und Schüler regelmäßig sportlich aktiv, so verbringen sie weniger Zeit am Handy als weniger aktive Gleichaltrige (Abbildung 2). So gesehen scheint sportliche Aktivität einen Schutzfaktor gegen eine intensive Handynutzung darzustellen. Auch mit anderen Gesundheitsindikatoren wie Hörproblemen oder emotionalem Unbehagen zeigten sich Zusammenhänge mit der Dauer der Handynutzung in der erwarteten Richtung, diese sind aber weniger stark ausgeprägt.

## Mögliche Ursachen oder Folgen einer problematischen Nutzung sozialer Medien

In Abbildung 3 ist zu sehen, dass, je stärker eine problematische Nutzung sozialer Medien stattfindet, umso höher sind die Fallzahlen für psychosoziale Probleme, wie niedrige Lebenszufriedenheit, depressive Verstimmung, mangelnde familiäre Unterstützung oder negatives Körper selbstbild. Diese Probleme könnten sowohl Ursache als auch Folge eines problematischen Nutzungsverhaltens sein.

Abbildung 3: Relative Anzahl psychosozialer Problemstellungen in drei Gruppen 11- bis 17-Jähriger, die keinerlei, leichte bis mittelstarke oder starke Anzeichen für eine problematische Nutzung sozialer Medien zeigen



Weniger starke, aber signifikante Zusammenhänge für eine problematische Nutzung sozialer Medien zeigen sich mit (Cyber-)Mobbing, schulischer Belastung, schlechten Beziehungen zu Mitschülerinnen und Mitschülern und sportlicher Inaktivität, und gar keine mit anderen gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen wie dem Konsum von Alkohol, Zigaretten oder Cannabis.

## Fazit

Smartphones und soziale Medien sind feste Bestandteile des Lebens von Kindern und Jugendlichen geworden und aus diesen nicht mehr wegzudenken. Die vorgestellten HBSC-Daten zeigen, dass sich fast ein Viertel der 11- bis 17-Jährigen täglich mindestens fünf Stunden mit ihrem Handy beschäftigt und eine deutsche Studie, dass über 90% täglich im Netz unterwegs sind (Feierabend et al., 2018). Unbestritten ist, dass diese Entwicklung viele Vorteile und Möglichkeiten bringt, von der Erleichterung bei Kommunikation, Wissenserwerb und Beziehungspflege bis zum Training wichtiger Fertigkeiten. Nichtsdestotrotz beschreibt eine wachsende Zahl an Medienberichten ein steigendes Unbehagen der Gesellschaft mit dieser Situation. Viele Studien der letzten Jahre zeigen einen Zusammenhang zwischen der Handynutzung der Kinder und Jugendlichen und gesundheitsrelevanten Problemen, allen voran Schlafschwierigkeiten oder -störungen, aber auch depressiver Verstimmung, Angstzuständen, erhöhtem Stress und Konzentrationsproblemen beim Lernen oder Arbeiten durch ständige Ablenkungen und Unterbrechungen (Quehenberger et al., 2019; Sohn et al., 2019; Knop et al., 2015). Dabei ist aber nach wie vor unzureichend geklärt, was Ursache und was Folge einer problematischen Nutzung von Handy und sozialen Medien ist, da Langzeit- und kontrollierte Studien weitgehend fehlen.

Weitere Gefahren, denen Kinder und Jugendliche in den sozialen Medien ausgesetzt sind und die weitreichende Folgen haben können, sind Cybermobbing, Ausgrenzung (z.B. durch Nicht-Aufnahme in eine WhatsApp-Gruppe), „Sexting“ oder „Happy Slapping“ (Knop et al., 2015). Auch die Augen leiden, wenn zu viel Zeit vor kleinen Bildschirmen verbracht wird. Deshalb empfehlen Augenärzte und die Weltgesundheitsorganisation, dass Kinder und Jugendliche unbedingt viel Zeit mit Bewegung im Freien verbringen sollen, um das Risiko von Kurzsichtigkeit und anderen Augenproblemen zu senken (WHO, 2017).

In jedem Fall sollen bei der Förderung der Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen, direkt oder über Elternbildung, die Medienkompetenz in Zukunft stärkere



Beachtung erfahren (Strizek & Puhm, 2017). Auf dem Gesundheitsportal des Ministeriums ([www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/neue-medien](http://www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/neue-medien)) oder auf der Website von Safer Internet ([www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)) können besorgte Eltern nachlesen, wie sie die Warnsignale eines problematischen Nutzungsverhaltens bei ihrem Kind erkennen bzw. was sie tun können, damit es erst gar nicht dazu kommt.

## **Literaturverzeichnis**

**Feierabend, S., Rathgeb, T., Reutter, T.:** JIM 2018 – Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Stuttgart: mpfs 2018.

**Felder-Puig, R., Teutsch, F., Ramelow, D., Maier, G.:** Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Wien: BMASGK 2019.

**Knop, K., Hefner, D. Schmitt, S., Vorderer, P.:** Mediatisierung mobil. Handy- und Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen. Leipzig: LfM 2015.

**Lee, H., Ahn, H., Nguyen, T.G. et al.:** Comparing the self-report and measured smartphone usage of college students: a pilot study. Psychiatry Investigation 2017, 14: 198-204.

**Quehenberger, V., Teufel, L., Ramelow, D., et al.:** Psychische Gesundheit in der Welt des Smartphones. Wie sieht es bei Kindern und Jugendlichen aus? Wien: IfGP 2019.

**Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B. et al.:** Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. BMC Psychiatry 2019: 19: 356.

**Strizek, J. & Puhm, A.:** Dysfunktionale Nutzung von Social Networking Sites. Wien: GÖG 2017.

**Van den Eijnden, R., Lemmens, J., Valkenburg, P.:** The Social Media Disorder Scale. Computers in Human Behavior 2016: 61, 478-487.

**WHO:** The impact of myopia and high myopia. Geneva: World Health Organization 2017.

**Bundesministerium für  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](http://sozialministerium.at)

