

Die Auswirkungen von Smartphones und Videospielen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Jugendlichen

Universität und Fachbereich:

Universität Bremen, Fachbereich Informatik

Semester:

Sommersemester 2024

Lehrveranstaltung:

Informatik und Gesellschaft

Gruppennummer:

Gruppe D04

Namen und E-Mail-Adressen der Gruppenmitglieder:

Ismail Gökbas : is_go@uni-bremen.de

Wladislav Neufeld : neufeld@uni-bremen.de

Mustafa Ismail Erdogan : muserd@uni-bremen.de

August 7, 2024

Contents

1	Einleitung	3
2	Theoretische Perspektiven	3
2.1	Psychologische Perspektiven	3
2.2	Soziologische Perspektiven	3
2.3	Ökonomische Perspektiven	3
3	Empirische Befunde	4
3.1	Psychische Gesundheit bei chronischen Erkrankungen	4
3.2	Peerbeziehungen und Gesundheit	4
3.3	Familiäre Gesundheit	4
4	Praxisansätze	4
4.1	Gesundheitsförderung in der Jugendarbeit	4
4.2	Professionelle Unterstützung bei Trauer	5
4.3	Heinen et al. (2022)	5
5	Diskussion und Reflexion	5
5.1	Divergierende Meinungen	5
5.2	Interessengruppen	6
5.3	Suchtprävention	6
6	Konkrete Studien und Ergebnisse	6
6.1	Gentile et al. (2011)	6
6.2	Phetphum et al. (2023)	6
6.3	Fazit	7

1 Einleitung

Die rasante Verbreitung von Smartphones und Videospielen hat das Leben von Jugendlichen tiefgreifend verändert. Diese Technologien bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch Kommunikationsmöglichkeiten und Zugang zu Informationen. Allerdings gibt es zunehmende Bedenken hinsichtlich ihrer potenziellen negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Jugendlichen. Diese Ausarbeitung untersucht, wie die Nutzung von Smartphones und Videospielen das Leben von Jugendlichen beeinflusst, insbesondere im Hinblick auf Wohlbefinden und Gesundheit.

2 Theoretische Perspektiven

2.1 Psychologische Perspektiven

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen kann stark durch den Medienkonsum beeinflusst werden. Studien zeigen, dass exzessive Nutzung von Smartphones und Videospielen zu Schlafstörungen, Depressionen und Angstzuständen führen kann [1]. Durch die ständige Erreichbarkeit und das Bedürfnis, stets auf dem Laufenden zu bleiben, erleben viele Jugendliche einen hohen Stresspegel. Dieser Dauerstress kann langfristig zu Burnout-Symptomen und anderen psychischen Problemen führen. Jugendliche, die viel Zeit mit Videospielen verbringen, können auch eine Abhängigkeit entwickeln, die ihre alltäglichen Aktivitäten und sozialen Beziehungen beeinträchtigt [2].

2.2 Soziologische Perspektiven

Soziale Interaktionen haben sich durch die Nutzung digitaler Medien verändert. Während Smartphones die Kommunikation erleichtern, kann die virtuelle Interaktion auch zu sozialer Isolation führen [3]. Viele Jugendliche ersetzen face-to-face Kommunikation durch digitale Kontakte, was die Qualität ihrer sozialen Beziehungen beeinträchtigen kann. Studien haben gezeigt, dass intensive Nutzer sozialer Medien häufiger Einsamkeit und soziale Ängste erleben. Zudem kann die ständige Verfügbarkeit und Nutzung von Smartphones zu einer Abhängigkeit führen, die das soziale Leben der Jugendlichen stark beeinflusst [4].

2.3 Ökonomische Perspektiven

Der Zugang zu Smartphones und Videospielen ist oft von der sozialen und ökonomischen Stellung der Familie abhängig. Dies kann zu Ungleichheiten in der Nutzung und den damit verbundenen Risiken führen [5]. Familien mit höheren Einkommen können ihren Kindern bessere Geräte und kontrollierte Nutzungsmöglichkeiten bieten, während Kinder aus ökonomisch schwächeren Familien häufig unbeaufsichtigt Zugang zu diesen Medien haben. Dies kann die Bildung von Suchtverhalten und den Konsum ungeeigneter Inhalte begünstigen, was langfristige negative Auswirkungen auf die Entwicklung und Gesundheit der Jugendlichen haben kann [1].

3 Empirische Befunde

3.1 Psychische Gesundheit bei chronischen Erkrankungen

Jugendliche mit chronischen körperlichen Erkrankungen sind besonders anfällig für psychische Belastungen durch Medienkonsum. Der Rückzug in virtuelle Welten kann eine Bewältigungsstrategie sein, birgt jedoch die Gefahr einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit [2]. Diese Jugendlichen neigen dazu, sich von sozialen Aktivitäten zurückzuziehen, was ihre Isolation und ihre psychischen Belastungen verstärkt. Langfristig kann dies zu schwerwiegenden psychischen Problemen wie Depressionen und Angststörungen führen.

3.2 Peerbeziehungen und Gesundheit

Freundschaften und soziale Netzwerke sind essenziell für das emotionale Wohlbefinden von Jugendlichen. Digitale Medien können diese Beziehungen sowohl stärken als auch schwächen. Positive Online-Erfahrungen fördern das Wohlbefinden, während negative Erfahrungen wie Cybermobbing ernsthafte psychische Probleme verursachen können [3]. Cybermobbing kann zu erheblichen emotionalen und psychischen Belastungen führen und das Risiko von Suizidgedanken und -versuchen erhöhen. Zudem können die ständige Vergleichbarkeit und der Druck, online ein bestimmtes Bild aufrechtzuerhalten, zu einem verminderten Selbstwertgefühl und erhöhtem Stress beitragen [4].

3.3 Familiäre Gesundheit

Die Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen sind eng mit der familiären Situation verknüpft. Eltern spielen eine entscheidende Rolle bei der Regulierung des Medienkonsums und der Vermittlung gesunder Nutzungsgewohnheiten [5]. Familien, die gemeinsam Medien nutzen und klare Regeln für den Medienkonsum aufstellen, fördern eine gesündere Nutzung. Eltern, die sich aktiv für die Mediennutzung ihrer Kinder interessieren und positive Vorbilder sind, können das Risiko von Suchtverhalten und negativen Auswirkungen des Medienkonsums verringern. Eine offene Kommunikation über die Nutzung und die potenziellen Gefahren von Smartphones und Videospielen ist dabei essenziell [1].

4 Praxisansätze

4.1 Gesundheitsförderung in der Jugendarbeit

Gesundheitsförderung in der Jugendarbeit: In der offenen Jugendarbeit sollten Maßnahmen zur Förderung der Medienkompetenz und zur Prävention von Medien sucht implementiert werden. Dies umfasst sowohl Bildungsangebote als auch Freizeitaktivitäten, die alternative Beschäftigungsmöglichkeiten bieten [2]. Programme zur Medienkompetenz können Jugendlichen helfen, einen kritischeren und bewussteren Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. Gleichzeitig sollten alternative Freizeitaktivitäten wie Sport und kreative Hobbys gefördert werden, um den

Jugendlichen gesunde Alternativen zum Medienkonsum zu bieten. Jugendarbeiter und Pädagogen sollten dabei als Vorbilder fungieren und den Jugendlichen helfen, ein gesundes Gleichgewicht zwischen digitalen und analogen Aktivitäten zu finden [3].

4.2 Professionelle Unterstützung bei Trauer

Jugendliche, die Trauer erleben, benötigen besondere Unterstützung. Digitale Medien können hier sowohl hilfreich als auch hinderlich sein. Es ist wichtig, den Jugendlichen professionelle Hilfe anzubieten, um den Umgang mit ihrer Trauer zu erleichtern [4]. Trauerbegleitungsprogramme sollten integriert werden, um den Jugendlichen Werkzeuge zur Bewältigung ihrer Emotionen zu bieten und ihnen zu helfen, gesunde Trauerrituale zu entwickeln. Digitale Plattformen können dabei genutzt werden, um den Zugang zu Unterstützung und Informationen zu erleichtern. Gleichzeitig sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Jugendlichen mit schlechteren schulischen Leistungen und einem erhöhten Risiko für Schulabbruch einhergeht. Diese Ergebnisse betonen die Notwendigkeit gezielter Präventions- und Interventionsmaßnahmen, um die negativen Auswirkungen der Handyspielsucht zu minimieren [1].

4.3 Heinen et al. (2022)

Diese Quelle bietet umfassende Einblicke in die verschiedenen Aspekte des Wohlbefindens und der Gesundheit im Jugendalter und betont die Bedeutung interdisziplinärer Ansätze. Die Autoren diskutieren, wie verschiedene soziale, psychologische und ökonomische Faktoren das Wohlbefinden von Jugendlichen beeinflussen und welche Maßnahmen ergriffen werden können, um ihre Gesundheit zu fördern. Sie betonen die Wichtigkeit von Präventionsprogrammen und die Notwendigkeit einer engen Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Akteuren, einschließlich Eltern, Schulen und Gesundheitsfachkräften, um eine ganzheitliche Unterstützung für Jugendliche zu gewährleisten [2].

5 Diskussion und Reflexion

5.1 Divergierende Meinungen

Während einige Studien die negativen Auswirkungen des Medienkonsums auf die psychische Gesundheit hervorheben, betonen andere die positiven Aspekte, wie den Zugang zu Informationen und soziale Unterstützung durch Online-Netzwerke. Es ist wichtig, beide Seiten zu betrachten und individuelle Unterschiede zu berücksichtigen [3]. Einige Forscher argumentieren, dass digitale Medien wertvolle Werkzeuge zur Förderung der sozialen Integration und des Lernens sein können, wenn sie in Maßen und verantwortungsvoll genutzt werden. Diese Perspektiven zeigen, dass es nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Art und Weise der Nutzung ankommt [4].

5.2 Interessengruppen

Verschiedene Akteure, einschließlich Eltern, Lehrer, Gesundheitsfachkräfte und Entwickler von Videospielen, haben unterschiedliche Perspektiven und Interessen. Ein kooperativer Ansatz ist notwendig, um nachhaltige Lösungen zu finden [5]. Eltern möchten die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Kinder schützen, während Entwickler von Videospielen wirtschaftliche Interessen verfolgen. Lehrer und Gesundheitsfachkräfte spielen eine wichtige Rolle bei der Vermittlung, nicht in eine virtuelle Welt flüchten, sondern reale soziale Unterstützung erhalten [5].

5.3 Suchtprävention

Präventionsmaßnahmen sind entscheidend, um Suchtverhalten vorzubeugen. Dies beinhaltet Aufklärung über die Risiken des exzessiven Medienkonsums sowie die Förderung von Aktivitäten, die das Wohlbefinden steigern, wie Sport und kreative Hobbys [1]. Aufklärungskampagnen sollten auf die spezifischen Gefahren der Medienabhängigkeit hinweisen und Strategien zur Selbstregulation vermitteln. Schulen und Gemeinschaftszentren könnten Programme anbieten, die den Jugendlichen helfen, ihre Zeit sinnvoll zu gestalten und ein gesundes Verhältnis zu digitalen Medien zu entwickeln. Präventionsmaßnahmen sollten auch die Eltern einbeziehen, um eine ganzheitliche und unterstützende Umgebung zu schaffen [2].

6 Konkrete Studien und Ergebnisse

6.1 Gentile et al. (2011)

Diese Längsschnittstudie zeigt, dass exzessiver Videospielkonsum über zwei Jahre hinweg zu signifikanten Verschlechterungen der psychischen Gesundheit führt, einschließlich erhöhter Depressions- und Angstwerte [3]. Die Studie fand heraus, dass Jugendliche, die mehr als zwei Stunden täglich Videospiele spielen, ein erhöhtes Risiko für psychische Störungen aufweisen. Diese Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit, den Medienkonsum zu regulieren und alternative Freizeitbeschäftigungen zu fördern, um die psychische Gesundheit der Jugendlichen zu schützen [4].

6.2 Phetphum et al. (2023)

Die Untersuchung bestätigt, dass Handyspielsucht mit negativen psychischen Gesundheitszuständen wie Depression und Einsamkeit sowie schlechteren schulischen Leistungen verbunden ist. Diese Auswirkungen sind geschlechtsspezifisch und variieren je nach Bildungsniveau [5]. Die Studie hebt hervor, dass Jungen häufiger von Spielsucht betroffen sind als Mädchen und dass diese Sucht oft mit mangelnder Medienkompetenz und der Förderung eines gesunden Medienkonsums verbunden ist. Ein integrativer Ansatz, der die Interessen aller Beteiligten berücksichtigt, ist entscheidend für die Entwicklung wirksamer Präventions- und Interventionsstrategien [1].

6.3 Fazit

Die Nutzung von Smartphones und Videospielen hat tiefgreifende Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Jugendlichen. Während digitale Medien wertvolle Kommunikations- und Informationsmöglichkeiten bieten, bergen sie auch erhebliche Risiken. Exzessiver Konsum kann zu psychischen Problemen wie Schlafstörungen, Depressionen und Angstzuständen führen und das soziale Leben der Jugendlichen negativ beeinflussen. Es ist entscheidend, einen ausgewogenen und bewussten Umgang mit digitalen Medien zu fördern. Präventionsmaßnahmen, die Medienkompetenz und alternative Freizeitaktivitäten unterstützen, sind essenziell. Eltern, Lehrer und Gesundheitsfachkräfte müssen zusammenarbeiten, um eine gesunde Nutzung zu gewährleisten und die psychische Gesundheit der Jugendlichen zu schützen. Ein kooperativer Ansatz, der die Interessen aller Beteiligten berücksichtigt, ist entscheidend für die Entwicklung wirksamer Strategien.

References

- [1] König, A. (2020). Spielsucht als Herausforderung für Gesundheit und Wohlbefinden von Jugendlichen. In *Wohlbefinden und Gesundheit im Jugendalter* (S. 393-413). Springer.
- [2] Heinen, A., Samuel, R., Vögele, C., & Willems, H. (Hrsg.). (2022). *Wohlbefinden und Gesundheit im Jugendalter: Theoretische Perspektiven, empirische Befunde und Praxisansätze*. Springer.
- [3] Sinsomsack, N., & Kulachai, W. (2018). A study on the impacts of Smartphone addiction. 15th International Symposium on Management (INSYMA 2018), *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 186, 248-256. Atlantis Press. DOI: 10.2991/insyma-18.2018.61.
- [4] Weintzen, C., Woll, M., Zeyen, M., & Dias, D. (2022). Wohlbefinden und Gesundheit im Jugendalter. In A. Heinen et al. (Hrsg.), *Wohlbefinden und Gesundheit im Jugendalter* (pp. 624-627). Springer.
- [5] Chakkraphan Phetphum, Orawan Keeratisiroj, & Atchara Prajongjeep. (2023). Der Zusammenhang zwischen Handyspielsucht und psychischen Gesundheitsproblemen sowie Lernleistungen bei thailändischen Jugendlichen, klassifiziert nach Geschlecht und Bildungsniveau.