

Beiblatt der Evidenz zur Erfassung der sozialen Medien Nutzung (SMN) im Alltag von Jugendlichen

Dieses Beiblatt dient der wissenschaftlichen Untermauerung des Erfassungsbogens.

Der Erfassungsbogen wurde im Rahmen eines Projektes von zwei Studierenden der ZHAW mit Unterstützung von Marlene Alvarez aus der Praxis Prodimus entwickelt. Er **richtet sich an Kinder und Jugendliche bei welchen Schwierigkeiten in der SMN vermutet werden**. Der Bogen dient der **Erfassung der subjektiven Wahrnehmung über die eigene Nutzung sozialer Medien**. Die Fragen wurden basierend auf den Erkenntnissen aus der kombinierten Bachelorarbeit formuliert.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Eckberg Zylstra et al. (2020) betonen in ihrem Artikel, wie wichtig die Auseinandersetzung mit den soziale Medien für Ergotherapeut:innen ist und wie diese mehr in den ergotherapeutischen Prozess integriert werden müsse. In einigen Studien (O'Reilly, 2020 & Popat & Tarrant, 2023) wird mehrfach erwähnt, dass die Betrachtungsweise der Jugendlichen wenig berücksichtigt wird. Aus diesem Grund haben wir einen **Erfassungsbogen erstellt, der die Sicht der Jugendlichen erfragt und deren Meinung in den Fokus stellt**.

Wissenschaftliche Begründung der formulierten Fragen

Fragen 1-4 basieren auf der JAMES-Studie (Süss et al., 2022), welche zentrale Aspekte der sozialen Medien Nutzung von Jugendlichen in der Schweiz befragt. Der Erfassungsbogen dieser Studie ist öffentlich nicht zugänglich, jedoch wird in im Ergebnisbericht deutlich beschrieben, wie das Konsumverhalten Jugendlicher erfragt wurde. Die Nutzungsdauerangaben des Diagramms (Frage 1) wurde an eine bestehende Befragung (Lee et al., 2022) angelehnt.

Fragen 5-6 beziehen sich auf die subjektive Erfahrung der Jugendlichen und deren unterschiedlichen Wahrnehmung. Wie es Gaspar et al. (2023) und O'Reilly et al. (2018) in ihren Studien schreiben, ist jeder Jugendliche, wie auch dessen Nutzung individuell. Bei gewissen Jugendlichen sind die Emotionen, die mit der sozialen Medien Nutzung verbunden sind, relevant, um deren Wohlbefinden nachvollziehen zu können. Die emotionale Gesundheit hat laut Jo & Jang (2023) einen starken Einfluss auf das Wohlbefinden. Die Emotionen, welche im Erfassungsbogen aufgelistet sind, wurden anhand der Gefühlspalette der Emoticons von WhatsApp ausgewählt, um eine direkte Verbindung zur alltäglichen Verwendung von Jugendlichen zu schaffen.

Fragen 7-8.2 ermitteln die Erfahrungen von Jugendlichen bezüglich der negativen und positiven Auswirkungen der sozialen Medien Nutzung. Die Berücksichtigung beider Aspekte ist zentral, denn die negativen Auswirkungen der sozialen Medien sind viel verbreiteter als die positiven (Viner et al., 2019 & Lee et al., 2022), was zu einer verzerrten Interpretation der tatsächlichen Auswirkungen führt. Einige Studien berichten über diese Dualität (Borgen & Domoff, 2023 & Dodemaide et al., 2022).

Diese Frage soll Jugendliche dazu anregen über Ressourcen der SMN nachzudenken.

Frage 9 wendet sich den Auswirkungen im Alltag zu. Die Aussagen wurden anhand der Ergebnisse der Bachelorarbeit formuliert. Mit Hilfe der Maslow Pyramide (Flandorfer, 2023) wurde sichergestellt, dass alle Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Fragen 10-11 gehen auf die unterschiedlichen Meinungen zur Nutzung sozialer Medien ein. Mehrere Studien beschreiben, dass die Sicht der Jugendlichen sich von dieser der Eltern stark unterscheidet (O'Reilly et al., 2023 & Mthembu et al., 2014). Eine inkongruente Beziehung zwischen der Betätigung, Person und Umfeld kann zu Risiken in der Ausübung relevanter Betätigungen führen. Weiter wird die Problematik, dass Jugendliche teilweise nicht wissen, an wen sie sich bei Fragen oder Unsicherheiten wenden sollen in den Vordergrund gestellt (Popat & Tarrant, 2023).

Fragen 12-13 sollen mögliche Schwierigkeiten oder Unsicherheiten, die bei den Jugendlichen vorhanden sind, aufdecken. Durch die lösungsorientierte Formulierung der letzten Fragen werden die Jugendlichen dazu motiviert, eine aktive Rolle einzunehmen. Zielgerichtete hypothetische Fragen stärken die Hoffnung und die Zuversicht, indem sie einen Perspektivenwechsel ermöglichen (Bamberger, 2022).

Literaturverzeichnis

- Bamberger, G. G. (2022). *Lösungsorientierte Beratung: Praxishandbuch* (6., überarbeitete Auflage). Beltz.
- Borgen, A. L., & Domoff, S. E. (2023). Developing Healthy Social Media Practices: An Outpatient Caregiver-Adolescent Group Intervention. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53(2), 141–147. <https://doi.org/10.1007/s10879-022-09559-2>
- Dodemaide, P., Merolli, M., Hill, N., & Joubert, L. (2022). Do Social Media Impact Young Adult Mental Health and Well-Being? A Qualitative Study. *The British Journal of Social Work*, 52(8), 4664–4683. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcac078>
- Eckberg Zylstra, S., Erler, K., Nakamura, W., & Kennell, B. (2020). Social Media as Occupation: Implications for Occupational Therapy Practice. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 8(2), 1–6. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1670>
- Flandorfer, P. (2023, Februar 1). *Die Bedürfnispyramide von Maslow verstehen und anwenden*. Scribbr. <https://www.scribbr.ch/modelle-konzepte-ch/beduerfnispyramide-maslow/>
- Gaspar, T., Carvalho, M., Noronha, C., Guedes, F. B., Cerqueira, A., & De Matos, M. G. (2023). Healthy Social Network Use and Well-Being during Adolescence: A Biopsychosocial Approach. *Children*, 10(10), 1649. <https://doi.org/10.3390/children10101649>
- Jo, S., & Jang, M. Y. (2023). Concept analysis of adolescent use of social media for emotional well-being. *International Journal of Nursing Practice (John Wiley & Sons, Inc.)*, 29(1), 1–8. <https://doi.org/10.1111/ijn.13116>
- Lee, D. S., Jiang, T., Crocker, J., & Way, B. M. (2022). Social Media Use and Its Link to Physical Health Indicators. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(2), 87–93. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0188>

- Mthembu, T. G., Beets, C., Davids, G., Malyon, K., Pekeur, M., & Rabinowitz, A. (2014). Influences of social network sites on the occupational performance of adolescents in a secondary school in Cape Town, South Africa: A phenomenological study. *Australian Occupational Therapy Journal*, 61(3), 132–139. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12085>
- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: The good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29(2), 200–206. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- O'Reilly, M., Levine, D., Donoso, V., Voice, L., Hughes, J., & Dogra, N. (2023). Exploring the potentially positive interaction between social media and mental health; the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(2), 668–682. <https://doi.org/10.1177/13591045221106573>
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Süss, D. D., Waller, G., Céline, K., Gregor, W., Lilian, S., Isabel, W., Jael, B., Pascal, S., & Daniel, S. (2022). *Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2022*.
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A.-L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: A secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685–696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)

Name: _____

Datum: _____

Erfassung der sozialen Medien Nutzung im Alltag von Jugendlichen

Dieser Erfassungsbogen dient dazu einen Überblick über die eigene soziale Medien Nutzung zu erhalten und soll ein Bewusstsein für die Vor- und Nachteile schaffen. Der Bogen kann entweder allein oder gemeinsam mit dem/der Therapeut:in ausgefüllt werden.

Hinweis: Die Antworten dienen der Grundlage für ein offenes Gespräch und können für die weitere Therapie genutzt werden. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten und es findet keine Bewertung statt. Die Antworten bleiben selbstverständlich nur zwischen der/dem Klient:in und dem/der Therapeut:in.

"Soziale Medien" sind online Ressourcen, die Interaktionen zwischen Personen fördern. Sie ermöglichen das Speichern, Verarbeiten und Übermitteln von Informationen, dabei sind Nutzer:innen weder örtlich, räumlich noch zeitlich abhängig.

Unter der "sozialen Medien Nutzung" wird die Art und Weise wie, wann, wo oder wie oft eine Person Zeit auf den sozialen Medien verbringt, verstanden.

1. Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich auf den sozialen Medien? (Nutze dein Mobiltelefon als Hilfestellung, indem du unter Einstellungen die Bildschirmzeit aufrufst und deine tägliche Nutzung im Überblick siehst)

An einem Wochentag: _____

Am Wochenende: _____

- 1.1. Wann verbringst du Zeit auf den sozialen Medien? (Nutze auch hier die Bildschirmzeit deines Mobiltelefons und kreuze die passende Antwort an)

	Ja	Nein	Manchmal
Nach dem Aufwachen			
Auf dem Schulweg			
Während der Schule			
Während der Mittagspause			
Auf dem Nachhauseweg			
Nach der Schule			
Am Abend			
Vor dem Einschlafen			
In der Nacht			
Andere:			

2. Welche sozialen Medien nutzt du täglich?

Name: _____

Datum: _____

3. Was machst du auf deinen meistgenutzten sozialen Medien?

Beispiele: Scrollen, Inhalt teilen, liken, chatten, kommentieren, Inhalte hochladen

4. Aus welchen Gründen nutzt du die oben erwähnten sozialen Medien?

Beispiele: als Hobby, Leidenschaft, Bedarf, Muss, als eine Möglichkeit, mich zu entspannen, ...

5. Welche der unterstehenden Emotionen löst die soziale Medien Nutzung am häufigsten bei dir aus?

Freude / Fröhlichkeit 😄

Verwirrung 😵

Zufriedenheit 😊

Unzufriedenheit/Frust 😡

Vertrauen 😌

Enttäuschung 😞

Erleichterung 😌

Scham 😳

Begeisterung 😄

Einsamkeit 😞

Dankbarkeit 😊

Eifersucht / Neid 😡

Zuneigung 😍

Angst 😨

Interesse 😄

Verzweiflung 😞

Stolz 😊

Traurigkeit 😞

Überraschung 😲

Wut /Ärger 😡

weitere Emotionen:

6. Wie fühlst du dich jeweils **nach** der sozialen Medien Nutzung?

7. Welche negativen Auswirkungen oder Gefahren der sozialen Medien Nutzung kennst du im Allgemeinen?

7.1. Was für negative Erlebnisse hast **du** persönlich mit der sozialen Medien Nutzung gemacht?

Name: _____

Datum: _____

7.2. Wie beeinflusst die soziale Medien Nutzung deine psychische oder körperliche Gesundheit negativ?

8. Welche positiven Auswirkungen oder Chancen der sozialen Medien Nutzung kennst du?

8.1. Was für positive Erlebnisse hast **du** persönlich mit der sozialen Medien Nutzung gemacht?

8.2. Wie hilft dir die soziale Medien Nutzung für eine bessere psychische oder körperliche Gesundheit?

9. Welche der untenstehenden Aussagen treffen im Alltag auf dich zu? (Kreuze alle an, die auf dich zutreffen)

«Ich fühle mich durch die Nutzung sozialer Medien gestresst.»

«Einige Inhalte auf den sozialen Medien schockieren mich.»

«Soziale Medien beeinflussen mein Schlaf.»

«Auf sozialen Medien kann ich meine Meinung problemlos und frei äussern.»

«Ich suche Online nach Bestätigung oder Anerkennung.»

«Wenn ich gestresst bin, hilft es mir, Zeit auf den sozialen Medien zu verbringen.»

«Ich habe durch die soziale Medien Nutzung das Gefühl dazu zu gehören.»

«Soziale Medien beeinflussen Selbstvertrauen.»

«Soziale Medien helfen mir, einfach mit anderen in Kontakt zu treten.»

«Online verwende ich lieber einen Nicknamen.»

«Ich habe das Gefühl, immer Online sein zu müssen, damit ich nichts verpasse.»

«Auf den sozialen Medien kann ich selbst Entscheidungen treffen.»

Name: _____

Datum: _____

10. Wie sind deine Eltern gegenüber deiner sozialen Medien Nutzung eingestellt?

11. An wen wendest du dich bei Schwierigkeiten oder Fragen zur sozialen Medien Nutzung?

12. Wie sicher fühlst du dich im Umgang mit deiner sozialen Medien Nutzung?

Ich fühle mich sicher, weil:

Ich fühle mich unsicher, weil:

13. Wenn du etwas an den sozialen Medien und deren Einfluss ändern könntest, was wäre es?

Name: _____

Datum: _____

Dieses Diagramm kann verwendet werden, um detailliertere Aufzeichnungen der eigenen sozialen Medien Nutzung darzustellen.

