

LUDWIG-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT MÜNCHEN
FAKULTÄT FÜR PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK

**DER EINFLUSS SOZIALER MEDIEN AUF DIE
PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN**

Bachelorarbeit

Studiengang: Psychologie

Studienfach: Psychologie

Lehrstuhl/Institut: Department Psychologie

Betreuer/in: [Name der/des Betreuenden eintragen]

[Stadt] 2026

[Name der/des Studierenden eintragen]

Danksagung

Das Interesse an der vorliegenden Thematik entstand aus der Beobachtung, dass die Nutzung sozialer Medien zu einem festen Bestandteil des Alltags junger Menschen geworden ist, während die öffentliche Debatte über deren Folgen für das seelische Wohlbefinden zwischen Alarmismus und Verharmlosung schwankt. Diese Spannung zwischen besorgten Schlagzeilen und einer uneinheitlichen Forschungslage gab den Anstoß, die zugrunde liegenden theoretischen Erklärungsmodelle genauer zu betrachten und zu ordnen. Wo die mediale Berichterstattung häufig einzelne, aufsehenerregende Befunde herausgreift, fehlt es an einer geordneten Gegenüberstellung jener Mechanismen, die den behaupteten Wirkungen überhaupt zugrunde liegen sollen. Die Arbeit verfolgt nicht den Anspruch, ein abschließendes Urteil zu fällen, sondern möchte einen geordneten Überblick über die konkurrierenden Erklärungsansätze schaffen und deren jeweilige Stärken und Grenzen herausarbeiten. Gerade in einem Feld, in dem sich empirische Einzelstudien zu widersprechen scheinen, erscheint die theoretische Klärung als Voraussetzung für ein angemessenes Verständnis der Befundlage.

Der Verfasser dankt dem betreuenden Lehrstuhl für die hilfreichen Anregungen und die geduldige Begleitung während der Entstehung dieser Arbeit. Ein besonderer Dank gilt jenen Lehrenden, die durch kritische Rückfragen zur Schärfung der Fragestellung beigetragen haben. Schließlich gebührt der Familie und dem Freundeskreis Dank für die fortwährende Unterstützung und das Verständnis während der intensiven Arbeitsphasen. Ohne dieses Umfeld wäre die Fertigstellung der Arbeit in der vorliegenden Form nicht möglich gewesen.

Zusammenfassung

Die vorliegende Bachelorarbeit untersucht den Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Zielsetzung ist die systematische Aufarbeitung und vergleichende Bewertung aktueller theoretischer Modelle, die erklären, über welche Mechanismen die Nutzung digitaler Plattformen mit Angstsymptomatik, depressiver Symptomatik, dem Phänomen der Furcht, etwas zu verpassen (Fear of Missing Out), sowie dem Selbstwertgefühl in Verbindung steht. Methodisch wird ein Verfahren der theoretischen Synthese im Sinne einer strukturierten Literaturübersicht gewählt; eigene empirische Erhebungen werden nicht durchgeführt. Die Analyse ordnet die vorliegenden Erklärungsansätze entlang ihrer zentralen Wirkmechanismen, namentlich des sozialen Vergleichs, der Verdrängung erholsamer Tätigkeiten, der Selbstdarstellung sowie der algorithmischen Verstärkung, und stellt sie in einer vergleichenden Matrix einander gegenüber. Die Befunde deuten darauf hin, dass kein einzelnes Modell die Befundlage vollständig abbildet, sondern dass eine Kombination aus aufwärtsgerichtetem sozialem Vergleich, gestörtem Schlaf und einer Verschiebung der Selbstwertquellen die plausibelste Erklärung liefert. Zugleich legen differenzierte Ansätze nahe, dass nicht die Nutzungsdauer als solche, sondern die Art der Nutzung sowie individuelle Vulnerabilitäten ausschlaggebend sind. Der Beitrag der Arbeit liegt in der vergleichenden Ordnung eines zersplitterten Forschungsfeldes und in der Ableitung von Ansatzpunkten für Prävention und weitere Forschung. Praktische Empfehlungen betreffen die Förderung von Medienkompetenz und eine differenzierte Betrachtung von Nutzungsmustern.

Schlagwörter: soziale Medien, psychische Gesundheit Jugendlicher, sozialer Vergleich, Fear of Missing Out, Selbstwertgefühl, depressive Symptomatik

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	7
2. Begriffliche und konzeptionelle Grundlagen.....	10
2.1 Soziale Medien und jugendtypische Nutzungsmuster	10
2.2 Psychische Gesundheit, Angst und depressive Symptomatik im Jugendalter.....	11
2.3 Selbstwertgefühl und das Phänomen der Furcht, etwas zu verpassen.....	12
3. Theoretische Erklärungsmodelle des Zusammenhangs.....	15
3.1 Die Theorie des sozialen Vergleichs	15
3.2 Die Verdrängungshypothese.....	16
3.3 Modelle der Selbstdarstellung und sozialen Bestätigung	17
3.4 Die Hypothese der algorithmischen Verstärkung.....	18
3.5 Differenzielle Suszeptibilitäts- und Nutzen-Risiko-Modelle	19
4. Vergleichende Analyse und Bewertung der Modelle	22
4.1 Kriteriengeleiteter Vergleich der Wirkmechanismen	22
4.2 Stärken, Schwächen und blinde Flecken im Vergleich	23
4.3 Methodische Probleme der zugrunde liegenden Befunde	24
5. Integrative Synthese und Diskussion.....	26
5.1 Ein integratives Wirkgefüge	26
5.2 Die Bedeutung der Nutzungsart gegenüber der Nutzungsdauer.....	27
5.3 Einordnung der gesellschaftlichen Debatte	28
6. Implikationen für Prävention und Praxis.....	30
6.1 Ansatzpunkte auf individueller und familiärer Ebene	30
6.2 Ansatzpunkte auf schulischer und plattformbezogener Ebene	30
7. Fazit	32
Literaturverzeichnis	35

Anhang.....	36
Eidesstattliche Erklärung	37

Abbildungs- und Diagrammverzeichnis

<i>Diagramm 1: Adressierung der Konstrukte durch die Modelle (ordinale Einschätzung)....</i>	21
<i>Diagramm 2: Geschätzte relative Bedeutung der Wirkpfade (ordinal)</i>	27

1. Einleitung

Die Verbreitung internetfähiger Mobilgeräte hat den Zugang zu sozialen Medien für Jugendliche nahezu durchgängig verfügbar gemacht; Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat und YouTube strukturieren heute weite Teile der jugendlichen Freizeit, Kommunikation und Identitätsbildung. Das Mobiltelefon ist dabei nicht länger ein Gerät unter mehreren, sondern der zentrale Zugangspunkt zu einem Sozialraum, der weitgehend losgelöst von Ort und Tageszeit zur Verfügung steht. Parallel zu dieser Entwicklung haben sich in mehreren Industrieländern Hinweise auf steigende Prävalenzen depressiver und ängstlicher Symptomatik bei Jugendlichen verdichtet.¹ Aus dieser zeitlichen Parallelität ist eine intensive wissenschaftliche und gesellschaftliche Debatte über mögliche Kausalbeziehungen entstanden, die bis heute kontrovers geführt wird. Die Gleichzeitigkeit zweier Entwicklungen begründet jedoch für sich genommen noch keine ursächliche Verbindung; die Verwechslung von Koinzidenz und Kausalität gehört zu den wiederkehrenden Schwächen der einschlägigen Argumentation.

Die Schwierigkeit der Debatte liegt darin, dass die empirische Befundlage uneinheitlich ist. Während einige Untersuchungen substanzielle Zusammenhänge zwischen intensiver Nutzung und beeinträchtigtem Wohlbefinden berichten, gelangen andere Arbeiten zu der Einschätzung, der durchschnittliche Effekt sei gering und erkläre nur einen kleinen Anteil der Varianz im Wohlbefinden Jugendlicher.² So beziffern Orben und Przybylski (2019) den von ihnen ermittelten Zusammenhang als so klein, dass er in seiner Größenordnung dem Effekt des regelmäßigen Tragens einer Brille auf das Wohlbefinden vergleichbar sei; ein Bild, das die Geringfügigkeit der aggregierten Befunde plastisch macht. Diese Diskrepanz lässt sich teilweise auf unterschiedliche Operationalisierungen, Studiendesigns und Altersgruppen zurückführen. Wo die eine Studie eine pauschale Bildschirmzeit erfasst, misst die andere die problematische, mit Kontrollverlust einhergehende Nutzung; entsprechend unterschiedlich fallen die Ergebnisse aus. Zugleich verweist diese Heterogenität auf ein tieferliegendes Problem: Es fehlt vielfach an einer theoretischen Klärung der Frage, über welche Mechanismen die Nutzung sozialer Medien überhaupt auf die psychische Gesundheit

¹ Vgl. Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*, New York: Atria Books, 2017, S. 93.

² Vgl. Amy Orben / Andrew K. Przybylski, *The association between adolescent well-being and digital technology use*, in: *Nature Human Behaviour*, Bd. 3, 2019, S. 173.

einwirken soll. Ohne ein Verständnis des vermittelnden Prozesses bleibt auch ein statistisch gesicherter Zusammenhang interpretatorisch unterbestimmt.

An dieser Stelle setzt die vorliegende Arbeit an. Statt einen weiteren empirischen Beitrag zur ohnehin umfangreichen Korrelationsforschung zu leisten, verfolgt sie das Ziel, die vorhandenen theoretischen Modelle zu systematisieren und vergleichend zu bewerten. Die leitende Forschungsfrage lautet: Über welche theoretisch postulierten Mechanismen wird der Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der psychischen Gesundheit von Jugendlichen erklärt, und wie sind diese Erklärungsansätze im Hinblick auf ihre Erklärungskraft vergleichend zu beurteilen? Daran schließen sich zwei untergeordnete Fragen an: erstens, welche Konstrukte der psychischen Gesundheit (insbesondere Angst, depressive Symptomatik, Furcht, etwas zu verpassen, sowie Selbstwertgefühl) von den jeweiligen Modellen adressiert werden; zweitens, inwieweit sich aus der vergleichenden Betrachtung integrative Schlussfolgerungen ableiten lassen. Die Beantwortung dieser Fragen verspricht einen Erkenntnisgewinn, der über die Aussagekraft einzelner Korrelationsstudien hinausreicht, weil sie die zerstreuten Befunde auf ein gemeinsames theoretisches Gerüst bezieht.

Methodisch handelt es sich um eine theoretische Synthese im Stil einer strukturierten Literaturübersicht. Eigene empirische Erhebungen werden nicht vorgenommen; sämtliche berichteten Kennzahlen stammen aus der zitierten Sekundärliteratur und werden als deren Befunde gekennzeichnet. Die Auswahl der Modelle folgt dem Kriterium, dass sie einen explizit benannten Wirkmechanismus postulieren und in der einschlägigen Forschung breit rezipiert werden. Der Aufbau folgt einer schrittweisen Verdichtung: Zunächst werden die zentralen Begriffe geklärt und der Untersuchungsgegenstand abgegrenzt. Anschließend werden die einschlägigen theoretischen Modelle einzeln dargestellt und entlang ihrer Wirkmechanismen analysiert. Darauf aufbauend erfolgt eine vergleichende Bewertung, die in einer Matrix verdichtet wird. Den Abschluss bilden eine integrative Diskussion sowie ein Fazit, das die Forschungsfragen beantwortet und Ansatzpunkte für Prävention und weitere Forschung benennt.

Die Eingrenzung auf den Jugendbereich ist sachlich begründet. Die Adoleszenz gilt als Lebensphase erhöhter Vulnerabilität für die Entstehung psychischer Störungen, in der zugleich die Bedeutung von Gleichaltrigen, sozialer Anerkennung und Identitätsfindung ihren

Höhepunkt erreicht.³ Ein erheblicher Anteil der im Erwachsenenalter manifesten psychischen Störungen nimmt seinen Ausgang bereits vor dem zwanzigsten Lebensjahr, was die präventive Bedeutung dieser Entwicklungsphase unterstreicht. Soziale Medien greifen genau in diese Entwicklungsaufgaben ein, indem sie die Aushandlung von Zugehörigkeit, Status und Identität in einen permanent sichtbaren und quantifizierten Raum verlagern; weshalb die Frage nach ihrem Einfluss in dieser Altersgruppe von besonderer Tragweite ist. Die nachfolgenden Ausführungen schaffen zunächst das begriffliche Fundament, auf dem die spätere Modellanalyse aufbaut.

³ Vgl. Lisa Schmidt, Psychische Entwicklung im Jugendalter, 2. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer, 2018, S. 47.

2. Begriffliche und konzeptionelle Grundlagen

Bevor die Erklärungsmodelle verglichen werden können, bedarf es einer Klärung der zentralen Begriffe, da deren uneinheitliche Verwendung einen wesentlichen Grund für die widersprüchliche Befundlage darstellt.

2.1 Soziale Medien und jugendtypische Nutzungsmuster

Unter sozialen Medien werden internetbasierte Anwendungen verstanden, die auf der Erstellung und dem Austausch nutzergenerierter Inhalte beruhen und die soziale Vernetzung sowie Interaktion zwischen den Nutzenden ermöglichen. Kennzeichnend sind Profile, Verbindungslisten, Mechanismen öffentlicher Rückmeldung wie das Vergeben von „Gefällt mir“-Angaben und Kommentaren sowie algorithmisch kuratierte Inhaltsströme. Diese strukturellen Merkmale sind für die psychologische Wirkung folgenreich, weil sie soziale Anerkennung in eine sichtbare, zählbare und vergleichbare Größe überführen und die Auswahl der wahrgenommenen Inhalte einem maschinellen Selektionsprozess unterwerfen. Für die Frage nach den psychischen Folgen ist die Unterscheidung zwischen verschiedenen Nutzungsformen bedeutsam. In der Literatur hat sich die Differenzierung zwischen aktiver und passiver Nutzung etabliert: Aktive Nutzung umfasst das Erstellen eigener Beiträge und die direkte Kommunikation, während passive Nutzung das bloße Betrachten fremder Inhalte ohne eigene Beteiligung meint.⁴ Diese Unterscheidung ist deshalb folgenreich, weil mehrere Modelle gerade der passiven Nutzung eine schädigende Wirkung zuschreiben: Wer fremde Inhalte konsumiert, ohne selbst in Interaktion zu treten, ist den idealisierten Selbstdarstellungen anderer ausgesetzt, ohne den kompensierenden Gewinn unmittelbaren sozialen Austauschs zu erfahren.

Jugendtypische Nutzungsmuster zeichnen sich durch hohe Frequenz, mobile Verfügbarkeit und eine starke Verschränkung mit dem Alltag der Gleichaltrigen aus. Die ständige Erreichbarkeit erzeugt einen normativen Druck zur permanenten Verfügbarkeit, der seinerseits als Belastungsfaktor diskutiert wird; das Ausbleiben einer zeitnahen Antwort kann als sozialer Affront gedeutet werden, woraus ein Zwang zur kontinuierlichen Aufmerksamkeit gegenüber dem Gerät erwächst. Hinzu kommt, dass die auf den Plattformen

⁴ Vgl. Philippe Verduyn u. a., Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being?, in: Social Issues and Policy Review, Bd. 11, 2017, S. 280.

dominierenden Inhalte häufig idealisierte Selbstdarstellungen enthalten, die als Vergleichsmaßstab herangezogen werden. Da diese Darstellungen das Vorzeigbare betonen und das Alltägliche ausblenden, entsteht ein verzerrtes Bild der Lebenswirklichkeit anderer, das die Maßstäbe der Selbstbewertung verschiebt.

Die folgende Tabelle systematisiert zentrale Nutzungsdimensionen und ihre vermuteten Bezüge zur psychischen Gesundheit.

Nutzungsdimension	Beschreibung	Vermuteter psychischer Bezug
Nutzungsdauer	Gesamtzeit der täglichen Nutzung	Schwacher, uneinheitlicher Zusammenhang mit Wohlbefinden
Aktive Nutzung	Posten, Kommentieren, direkte Kommunikation	Eher neutral bis positiv über sozialen Rückhalt
Passive Nutzung	Betrachten fremder Inhalte ohne Beteiligung	Stärker mit sozialem Vergleich und Neid assoziiert
Nutzungsintensität nachts	Nutzung zur Schlafenszeit	Mit Schlafstörungen und depressiver Symptomatik verbunden
Problematische Nutzung	Kontrollverlust, Entzugserleben	Mit Angst und depressiver Symptomatik assoziiert

*Tabelle 1: Nutzungsdimensionen sozialer Medien und ihre vermuteten psychischen Bezüge
Quelle: eigene Darstellung*

Die Tabelle verdeutlicht, dass die einzelnen Dimensionen keineswegs gleichgerichtet wirken. Insbesondere die Gegenüberstellung von aktiver und passiver Nutzung zeigt, dass dieselbe Plattform je nach Nutzungsweise gegensätzliche Wirkungen entfalten kann, was die Unzulänglichkeit pauschaler Maße wie der reinen Nutzungsdauer offenlegt.

2.2 Psychische Gesundheit, Angst und depressive Symptomatik im Jugendalter

Psychische Gesundheit wird im Folgenden nicht allein als Abwesenheit von Störungen verstanden, sondern als Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten entfalten, mit den Belastungen des Lebens umgehen und am sozialen Leben teilnehmen kann. Diese positive Begriffsbestimmung erlaubt es, neben der Symptombelastung auch jene stützenden Funktionen sozialer Medien in den Blick zu nehmen, die in einer rein

defizitorientierten Betrachtung übersehen würden. Für die vorliegende Arbeit sind insbesondere vier Konstrukte relevant. Depressive Symptomatik umfasst gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Antriebsminderung sowie negative Selbstbewertungen. Angstsymptomatik bezeichnet überdauernde Besorgnis, Anspannung und körperliche Erregung. Beide gehören zu den häufigsten psychischen Belastungen im Jugendalter und treten oft komorbid auf;⁵ das gemeinsame Auftreten erschwert die Zuordnung von Ursachen und erklärt, weshalb mehrere der untersuchten Mechanismen zugleich auf depressive und ängstliche Symptome bezogen werden.

Bedeutsam ist die Feststellung, dass die Adoleszenz eine sensible Phase darstellt, in der sich neuronale und hormonelle Umstellungen mit gesteigerter sozialer Sensibilität verbinden. Die für die Bewertung sozialer Reize zuständigen Hirnregionen reifen früher als jene Bereiche des präfrontalen Kortex, die der Impulskontrolle und der vorausschauenden Regulation dienen; aus dieser Reifungsasymmetrie ergibt sich eine erhöhte Empfänglichkeit für unmittelbare soziale Belohnung bei gleichzeitig begrenzter Selbststeuerung. Die Bewertung durch Gleichaltrige gewinnt an Gewicht, während die Fähigkeit zur Selbstregulation noch nicht vollständig ausgereift ist.⁶ Diese Konstellation macht plausibel, weshalb gerade Jugendliche auf die sozialen Rückmeldungen digitaler Plattformen empfindlich reagieren könnten und weshalb das Versprechen unmittelbarer Anerkennung in Form von Reaktionen eine besondere Sogwirkung entfaltet.

2.3 Selbstwertgefühl und das Phänomen der Furcht, etwas zu verpassen

Das Selbstwertgefühl bezeichnet die bewertende Komponente des Selbstkonzepts, also das Ausmaß, in dem eine Person sich selbst als wertvoll erlebt. Im Jugendalter ist das Selbstwertgefühl in besonderem Maße von sozialer Rückmeldung und Zugehörigkeit abhängig, da die Ablösung vom Elternhaus mit einer Neuorientierung an der Gleichaltrigengruppe einhergeht. Ein labiles, stark von externer Bestätigung abhängiges Selbstwertgefühl gilt als Risikofaktor für depressive Symptomatik.⁷ Crocker und Park (2004) bezeichnen die fortwährende Suche nach Bestätigung als kostspielig, weil sie die betroffene Person in eine dauerhafte Abhängigkeit von äußeren Rückmeldungen versetzt und sie

⁵ Vgl. Lisa Schmidt, Psychische Entwicklung im Jugendalter, 2. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer, 2018, S. 112.

⁶ Vgl. Sarah-Jayne Blakemore, Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain, London: Doubleday, 2018, S. 28.

⁷ Vgl. Schmidt, Psychische Entwicklung im Jugendalter, S. 134.

gegenüber Misserfolgen verwundbar macht. Soziale Medien stellen ein System bereit, in dem externe Bestätigung quantifiziert und unmittelbar sichtbar wird, etwa durch die Anzahl der Reaktionen auf einen Beitrag; damit verwandeln sie eine zuvor diffuse soziale Resonanz in eine präzise Zahl, die sich beobachten, vergleichen und über die Zeit verfolgen lässt.

Die Furcht, etwas zu verpassen, im englischen Sprachraum als Fear of Missing Out bezeichnet, beschreibt die durchdringende Sorge, dass andere lohnende Erfahrungen machen, von denen man selbst ausgeschlossen ist. Dieses Phänomen ist eng mit dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit verknüpft und wird durch die ständige Sichtbarkeit der Aktivitäten anderer auf sozialen Plattformen verstärkt.⁸ Przybylski und Kollegen (2013) konnten zeigen, dass eine ausgeprägte Furcht, etwas zu verpassen, mit geringerer Stimmungslage und geringerer Lebenszufriedenheit einhergeht und zugleich eine intensivere Nutzung sozialer Medien vorhersagt. Die Furcht, etwas zu verpassen, gilt sowohl als Motiv intensiver Nutzung als auch als deren mögliche Folge, woraus sich ein potenziell selbstverstärkender Kreislauf ergibt: Wer aus Sorge vor Ausschluss häufiger auf die Plattformen blickt, wird dort mit weiteren Belegen für die Aktivitäten anderer konfrontiert, was die Sorge erneut nährt.

Konstrukt	Kernmerkmal	Relevanz für soziale Medien
Depressive Symptomatik	Gedrückte Stimmung, Interessenverlust	Sozialer Vergleich, Schlafstörung
Angstsymptomatik	Besorgnis, Anspannung	Verfügbarkeitsdruck, Furcht des Verpassens
Selbstwertgefühl	Bewertung der eigenen Person	Quantifizierte Bestätigung durch Reaktionen
Furcht, etwas zu verpassen	Sorge vor Ausschluss	Sichtbarkeit fremder Aktivitäten

Tabelle 2: Zentrale Konstrukte der psychischen Gesundheit im Untersuchungskontext

Quelle: eigene Darstellung

Mit diesen begrifflichen Festlegungen ist das Fundament gelegt, um die theoretischen Modelle zu betrachten, die erklären, wie diese Konstrukte mit der Nutzung sozialer Medien zusammenhängen.

⁸ Vgl. Andrew K. Przybylski u. a., Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out, in: Computers in Human Behavior, Bd. 29, 2013, S. 1841.

3. Theoretische Erklärungsmodelle des Zusammenhangs

Im Folgenden werden die einschlägigen Modelle einzeln dargestellt, wobei jeweils der postulierte Wirkmechanismus, die adressierten Konstrukte und die empirische Stützung herausgearbeitet werden.

3.1 Die Theorie des sozialen Vergleichs

Die Theorie des sozialen Vergleichs geht in ihrer ursprünglichen Fassung davon aus, dass Menschen ein Bedürfnis besitzen, ihre eigenen Fähigkeiten und Meinungen zu bewerten, und zu diesem Zweck sich mit anderen vergleichen, wenn objektive Maßstäbe fehlen.⁹ Festinger (1954) unterschied bereits zwischen Vergleichen mit besser gestellten Personen, dem aufwärtsgerichteten Vergleich, und Vergleichen mit schlechter gestellten Personen, dem abwärtsgerichteten Vergleich. Während der abwärtsgerichtete Vergleich das eigene Befinden zu heben vermag, indem er die eigene Lage in günstigem Licht erscheinen lässt, geht der aufwärtsgerichtete Vergleich mit dem Risiko der Selbstabwertung einher. Auf soziale Medien übertragen ergibt sich folgende Erklärung: Die Plattformen präsentieren überwiegend idealisierte und positiv gefilterte Selbstdarstellungen, sodass der vorherrschende Vergleich aufwärtsgerichtet ausfällt. Da die dargebotenen Inhalte selektiv das Vorzeigbare betonen, entsteht eine systematische Verzerrung, in der die eigene, ungeschönte Realität gegen die kuratierten Höhepunkte anderer abgewogen wird. Der Vergleichende kennt die eigene Lebenswirklichkeit in ihrer ganzen Ambivalenz, sieht von den anderen jedoch nur die sorgfältig ausgewählte Fassade; aus dieser Asymmetrie der Information folgt eine strukturell ungünstige Bilanz zuungunsten des eigenen Selbst.

Aus diesem Mechanismus folgt theoretisch eine Abwertung der eigenen Person, die sich in vermindertem Selbstwertgefühl, Neid und depressiver Symptomatik niederschlagen kann. Mehrere Untersuchungen berichten, dass insbesondere die passive Nutzung über vermehrte aufwärtsgerichtete Vergleiche mit beeinträchtigtem Wohlbefinden zusammenhänge.¹⁰ Verduyn und Kollegen (2017) deuten die vorliegenden Befunde dahingehend, dass die passive Nutzung das subjektive Wohlbefinden untergrabe, während die aktive Nutzung es eher stabilisiere; als vermittelnde Größen identifizieren sie den

⁹ Vgl. Leon Festinger, A Theory of Social Comparison Processes, in: Human Relations, Bd. 7, 1954, S. 117.

¹⁰ Vgl. Philippe Verduyn u. a., Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being?, S. 285.

aufwärtsgerichteten Vergleich und das daraus resultierende Neidempfinden. Die Erklärungskraft des Modells liegt in seiner Spezifität: Es benennt einen konkreten psychologischen Prozess und sagt vorher, dass nicht die Nutzung an sich, sondern die vergleichsintensive Nutzung schädlich ist. Damit erklärt es auch, weshalb aktive, kommunikative Nutzung weniger belastend erscheint, und es bietet eine Erklärung für die Beobachtung, dass bildlastige Plattformen mit starkem Fokus auf Selbstdarstellung stärker mit Beeinträchtigungen assoziiert sind als textbasierte Dienste.

Eine Grenze des Modells besteht darin, dass es individuelle Unterschiede in der Vergleichsneigung unterschätzt. Personen mit ohnehin niedrigem Selbstwertgefühl neigen stärker zu aufwärtsgerichteten Vergleichen, woraus sich eine Verstärkung bestehender Vulnerabilitäten ergibt. Der Zusammenhang dürfte daher eher zirkulär als einseitig kausal sein: Ein niedriges Selbstwertgefühl begünstigt vergleichsintensive Nutzung, die ihrerseits das Selbstwertgefühl weiter senkt. Damit weist bereits das am besten gestützte Modell über sich hinaus auf die Notwendigkeit, individuelle Dispositionen einzubeziehen.

3.2 Die Verdrängungshypothese

Die Verdrängungshypothese verfolgt einen anderen Erklärungsweg. Sie postuliert, dass die für soziale Medien aufgewendete Zeit andere, für die psychische Gesundheit förderliche Tätigkeiten verdränge. Zu diesen verdrängten Aktivitäten zählen insbesondere persönlicher Kontakt von Angesicht zu Angesicht, körperliche Bewegung sowie ausreichender Schlaf.¹¹ Der Mechanismus ist somit nicht inhaltlicher, sondern zeitlich-struktureller Natur: Nicht das Erleben auf der Plattform schädigt unmittelbar, sondern der Entzug erholsamer und sozial einbettender Tätigkeiten. Da der Tag eine feste Zahl von Stunden umfasst, geht jede zusätzliche Stunde an der Plattform notwendig zulasten anderer Verwendungen; die psychische Relevanz hängt davon ab, welche Tätigkeiten konkret verdrängt werden.

Besondere Aufmerksamkeit gilt in diesem Zusammenhang dem Schlaf. Die nächtliche Nutzung verkürzt die Schlafdauer und beeinträchtigt durch das Bildschirmlicht sowie durch kognitive Aktivierung die Schlafqualität. Das von den Geräten ausgehende kurzwellige Licht kann die abendliche Ausschüttung schlaffördernder Botenstoffe verzögern, während emotional aufwühlende oder anregende Inhalte den für das Einschlafen erforderlichen Erregungsabfall

¹¹ Vgl. Jean M. Twenge, iGen, S. 110.

behindern. Da Schlafmangel ein etablierter Risikofaktor für depressive und ängstliche Symptomatik ist, ergibt sich hier ein gut begründbarer indirekter Wirkpfad.¹² Twenge (2017) führt einen erheblichen Teil der von ihr berichteten Verschlechterung des jugendlichen Wohlbefindens auf eben diese Verkürzung des Schlafs zurück und verweist auf die Parallelität zwischen der Verbreitung der Mobiltelefone und der Zunahme von Schlafdefiziten. Die Stärke der Verdrängungshypothese liegt in ihrer Anschlussfähigkeit an etablierte Erkenntnisse der Schlaf- und Aktivitätsforschung; sie verbindet ein neues Phänomen mit gesichertem Wissen über die Bedeutung von Schlaf und Bewegung für die seelische Gesundheit.

Allerdings ist die empirische Stützung der allgemeinen Verdrängungsannahme uneinheitlich. Manche Untersuchungen finden, dass digitale Kommunikation persönliche Kontakte nicht ersetze, sondern ergänze, indem sie bestehende Freundschaften über räumliche Distanz hinweg pflegt. Die Verdrängung scheint demnach selektiv aufzutreten und vor allem dann bedeutsam zu sein, wenn sie zulasten von Schlaf und Bewegung geht, während der vermeintliche Ersatz persönlicher Kontakte sich nicht durchgängig bestätigt. Das Modell erklärt überzeugend einen Teilmechanismus, namentlich den über den Schlaf vermittelten Pfad, beansprucht aber keine umfassende Deutung des Gesamtphänomens.

3.3 Modelle der Selbstdarstellung und sozialen Bestätigung

Ein dritter Strang erklärt den Zusammenhang über Prozesse der Selbstdarstellung und der Suche nach sozialer Bestätigung. Soziale Medien fordern ihre Nutzenden auf, ein öffentliches Selbst zu inszenieren, das fortlaufend der Bewertung durch andere ausgesetzt ist. Die quantifizierte Rückmeldung in Form von Reaktionen und Followerzahlen macht soziale Anerkennung messbar und vergleichbar. Daraus entsteht die Gefahr, dass das Selbstwertgefühl an diese externen, schwankenden Größen gekoppelt wird; man spricht von einem kontingenten Selbstwert.¹³ Crocker und Park (2004) zufolge sei ein an äußere Bestätigung gebundener Selbstwert deshalb riskant, weil er die Person zwingt, ihr Wohlbefinden fortwährend gegen die Schwankungen der sozialen Resonanz zu verteidigen, und sie damit chronischem Bewertungsstress aussetze.

¹² Vgl. Lisa Schmidt, Psychische Entwicklung im Jugendalter, 2. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer, 2018, S. 156.

¹³ Vgl. Jennifer Crocker / Lora E. Park, The costly pursuit of self-esteem, in: Psychological Bulletin, Bd. 130, 2004, S. 393.

Theoretisch folgt daraus, dass ausbleibende oder geringe Bestätigung als Zurückweisung erlebt wird und das Selbstwertgefühl destabilisiert. Ein Beitrag, der hinter den erwarteten Reaktionen zurückbleibt, kann als öffentliches Zeichen mangelnder Anerkennung gedeutet werden, dessen Sichtbarkeit die Kränkung verstärkt. Die ständige Antizipation der Bewertung durch andere erzeugt zudem Anspannung und kann in Angstsymptomatik münden. Der Mechanismus erklärt insbesondere die Verbindung zwischen sozialen Medien und Selbstwertproblemen sowie die hohe Bedeutung, die Jugendliche der öffentlichen Resonanz ihrer Beiträge beimessen. Da die Adoleszenz ohnehin eine Phase erhöhter Empfindlichkeit gegenüber sozialer Bewertung darstellt, trifft dieser Mechanismus auf einen besonders empfänglichen Boden; die in den Grundlagen erörterte Reifungsasymmetrie des jugendlichen Gehirns verstärkt die Wirkung der quantifizierten Rückmeldung zusätzlich.

Die Grenze dieses Ansatzes liegt darin, dass dieselben Mechanismen auch positiv wirken können: Erfahrene Bestätigung und das Gefühl sozialer Zugehörigkeit stärken das Selbstwertgefühl. Valkenburg und Kollegen (2021) berichten, dass die Wirkung von Rückmeldungen auf den Selbstwert zwischen Personen erheblich variere und dass insbesondere Jugendliche mit ohnehin labilem Selbstwert empfindlicher auf das Ausbleiben von Bestätigung reagierten. Ob die Selbstdarstellung belastend oder stützend wirkt, hängt mithin von der Reaktion der sozialen Umgebung und von der Vulnerabilität der Person ab; das Modell allein bestimmt die Richtung der Wirkung nicht.

3.4 Die Hypothese der algorithmischen Verstärkung

Ein neuerer Ansatz richtet den Blick auf die Gestaltung der Plattformen selbst. Die algorithmische Verstärkung beschreibt, dass die Empfehlungssysteme darauf optimiert sind, die Verweildauer zu maximieren, und zu diesem Zweck bevorzugt Inhalte auszuspielen, die starke emotionale Reaktionen hervorrufen.¹⁴ Daraus folgt theoretisch eine Verzerrung des Inhaltsstroms hin zu emotional aufgeladenen, polarisierenden oder vergleichsauslösenden Inhalten. Für vulnerable Jugendliche kann dies bedeuten, dass etwa Inhalte mit Bezug zu Körperidealen oder selbstschädigendem Verhalten überproportional dargeboten werden, sobald ein anfängliches Interesse registriert wurde. Das System bewertet ein flüchtiges

¹⁴ Vgl. Jonathan Haidt, *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*, New York: Penguin Press, 2024, S. 132.

Verweilen auf einem Inhalt als Signal der Präferenz und liefert daraufhin ähnliche Inhalte nach; aus einem beiläufigen Kontakt kann so eine fortlaufende Konfrontation mit einer schädlichen Thematik werden.

Der Mechanismus ist insofern bedeutsam, als er erklärt, weshalb die Nutzung nicht neutral, sondern in eine bestimmte Richtung verzerrt verläuft. Während die zuvor genannten Modelle die Reaktion der Nutzenden auf gegebene Inhalte betrachten, lenkt dieser Ansatz die Aufmerksamkeit auf die aktive Rolle der Plattformarchitektur und damit auf eine Instanz, die der bewussten Steuerung durch die Nutzenden weitgehend entzogen ist. Haidt (2024) sieht in dieser algorithmischen Steuerung einen wesentlichen Unterschied zwischen den frühen sozialen Medien und ihrer heutigen, auf maximale Bindung optimierten Gestalt. Die Stärke des Ansatzes liegt in seiner Erklärung von Eskalationsdynamiken, also der Beobachtung, dass die Nutzung sich verselbständigen und in problematische Inhaltsnischen führen kann, ohne dass die betroffene Person dies bewusst anstrebt.

Eine Schwäche besteht in der noch begrenzten und methodisch schwierigen empirischen Prüfbarkeit, da der Zugang zu den Empfehlungssystemen für die unabhängige Forschung eingeschränkt ist. Die Funktionsweise der Algorithmen unterliegt dem Geschäftsgeheimnis der Plattformbetreiber, sodass externe Forschung weitgehend auf indirekte Verfahren und auf von den Unternehmen kontrollierte Datenfreigaben angewiesen bleibt. Die Hypothese ist daher theoretisch gut begründet, aber empirisch erst teilweise abgesichert.

3.5 Differenzielle Suszeptibilitäts- und Nutzen-Risiko-Modelle

Den genannten, eher gerichteten Modellen stehen integrative Ansätze gegenüber, die die uneinheitliche Befundlage selbst zum Ausgangspunkt nehmen. Das Modell der differenziellen Suszeptibilität gegenüber Medienwirkungen geht davon aus, dass Medieneffekte nicht universell, sondern für verschiedene Personen unterschiedlich ausfallen.¹⁵ Valkenburg und Peter (2013) unterscheiden dispositionelle, entwicklungsbezogene und soziale Variablen, die als Moderatoren wirken und bestimmen, ob und wie stark die Nutzung auf eine Person einwirkt. Ein und dieselbe Plattform kann so für ein vulnerables Individuum schädlich

¹⁵ Vgl. Patti M. Valkenburg / Jochen Peter, The Differential Susceptibility to Media Effects Model, in: Journal of Communication, Bd. 63, 2013, S. 221.

und für ein gut eingebundenes Individuum förderlich sein; die Wirkung ist nicht dem Medium allein, sondern dem Zusammenspiel von Medium und Person zuzuschreiben.

Dieser Ansatz erklärt überzeugend, weshalb durchschnittliche Effekte gering ausfallen: Positive und negative Wirkungen verschiedener Subgruppen heben sich im Mittel teilweise auf, sodass ein über alle Nutzenden gemittelter Wert die tatsächlichen, gegenläufigen Wirkungen verschleiert. Die Konsequenz lautet, dass die Frage „schaden soziale Medien?“ falsch gestellt sei und durch die Frage ersetzt werden müsse, wer unter welchen Bedingungen über welche Art der Nutzung beeinflusst werde.¹⁶ Die Befundlage, wonach der durchschnittliche Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und Wohlbefinden klein sei, wird von Vertretern dieses Ansatzes als Bestätigung gedeutet, dass aggregierte Betrachtungen die eigentlich relevanten differenziellen Effekte verdecken.¹⁷ Aus dieser Perspektive ist die scheinbare Widersprüchlichkeit der Forschungslage kein Zeichen mangelnder Erkenntnis, sondern Ausdruck einer realen Heterogenität der Wirkungen.

Die folgende Grafik veranschaulicht die relative Erklärungskraft der Modelle hinsichtlich der vier zentralen Konstrukte, wobei die Werte eine ordnende Einschätzung auf Grundlage der Literatur darstellen und keine eigenen Messungen sind.

¹⁶ Ebd., S. 226.

¹⁷ Vgl. Amy Orben / Andrew K. Przybylski, The association between adolescent well-being and digital technology use, in: Nature Human Behaviour, Bd. 3, 2019, S. 177.

Graf 1: Adressierung der Konstrukte durch die Modelle (ordinale Einschätzung)

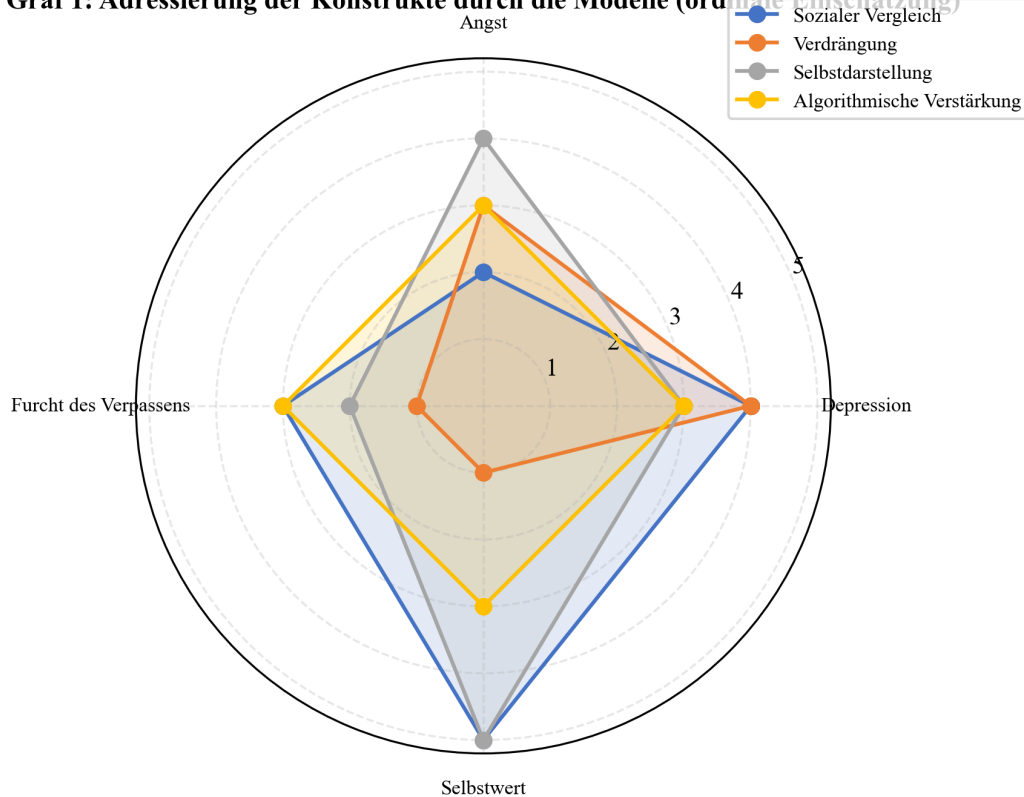


Diagramm 1: Adressierung der Konstrukte durch die Modelle (ordinale Einschätzung)

Die Grafik macht sichtbar, dass die Modelle die vier Konstrukte mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung adressieren: Während der soziale Vergleich und die Selbstdarstellung ihre Stärke beim Selbstwert entfalten, deckt die Verdrängung vor allem den depressiven Bereich ab, und die algorithmische Verstärkung verteilt sich gleichmäßig über alle Konstrukte, ohne in einem zu dominieren. Mit der Darstellung der einzelnen Modelle ist die Grundlage geschaffen, um sie systematisch gegenüberzustellen und vergleichend zu bewerten.

4. Vergleichende Analyse und Bewertung der Modelle

Nachdem die Modelle einzeln dargestellt wurden, erfolgt nun ihre vergleichende Bewertung anhand einheitlicher Kriterien. Als Vergleichsmaßstäbe dienen der postulierte Wirkmechanismus, die adressierten Konstrukte, die Stärke der empirischen Stützung sowie die Berücksichtigung individueller Unterschiede.

4.1 Kriteriengeleiteter Vergleich der Wirkmechanismen

Ein erster Befund des Vergleichs lautet, dass die Modelle einander nicht ausschließen, sondern unterschiedliche Ebenen desselben Geschehens beleuchten. Die Theorie des sozialen Vergleichs und die Modelle der Selbstdarstellung setzen auf der Ebene der inhaltlichen Verarbeitung an und erklären vorrangig Selbstwertprobleme und depressive Symptomatik. Die Verdrängungshypothese operiert auf der strukturellen Ebene der Zeitverwendung und erklärt vor allem den über Schlaf vermittelten Pfad. Die Hypothese der algorithmischen Verstärkung verlagert die Erklärung auf die Ebene der Plattformgestaltung, während die differenzielle Suszeptibilität die Ebene der individuellen Empfänglichkeit hinzufügt. Diese Verortung auf verschiedenen Ebenen ist kein Zufall, sondern erklärt, weshalb die Modelle empirisch nur schwer gegeneinander auszuspielen sind: Sie konkurrieren nicht um dieselbe Erklärungslücke, sondern füllen unterschiedliche.

Daraus ergibt sich, dass die Modelle als komplementär und nicht als konkurrierend zu lesen sind. Der soziale Vergleich liefert den unmittelbaren psychologischen Auslöser, die Verdrängung den körperlich-regenerativen Hintergrundpfad, die Selbstdarstellung die Verknüpfung mit dem Selbstwert, die algorithmische Verstärkung die Erklärung der Eskalation und die differenzielle Suszeptibilität schließlich die Erklärung der Heterogenität der Effekte. Erst im Zusammenspiel ergibt sich ein tragfähiges Erklärungsgefüge; ein einzelnes Modell, isoliert betrachtet, müsste jeweils jene Phänomene unerklärt lassen, die von den übrigen abgedeckt werden.

Die folgende Matrix fasst den kriteriengeleiteten Vergleich zusammen.

Tabelle 3: Vergleichende Bewertung der theoretischen Modelle

Quelle: eigene Darstellung

Modell	Wirkmechanismus	Hauptkonstrukte	Empirische	Berücksichtigung
--------	-----------------	-----------------	------------	------------------

			Stützung	individueller Unterschiede
Sozialer Vergleich	Aufwärtsvergleich mit idealisierten Inhalten	Selbstwert, Depression	Mittel bis hoch	Gering
Verdrängung	Entzug von Schlaf, Bewegung, Kontakt	Depression, Angst	Mittel (stark beim Schlaf)	Gering
Selbstdarstellung	Kontingenter Selbstwert durch Bestätigung	Selbstwert, Angst	Mittel	Mittel
Algorithmische Verstärkung	Optimierung auf Verweildauer	Konstruktübergreifend	Gering bis mittel	Gering
Differenzielle Suszeptibilität	Moderation durch Disposition	Konstruktübergreifend	Mittel	Hoch

Quelle: eigene Darstellung

4.2 Stärken, Schwächen und blinde Flecken im Vergleich

Im Hinblick auf die empirische Stützung schneiden die Theorie des sozialen Vergleichs und der über den Schlaf vermittelte Pfad der Verdrängungshypothese am besten ab, da für beide konsistente Befunde vorliegen. Die Hypothese der algorithmischen Verstärkung ist theoretisch überzeugend, leidet jedoch unter eingeschränkter Prüfbarkeit. Die differenzielle Suszeptibilität besitzt hohe Erklärungskraft für die Heterogenität der Befunde, ist aber so allgemein formuliert, dass sie wenig spezifische, leicht widerlegbare Vorhersagen erlaubt. Hier zeigt sich ein grundsätzliches Spannungsverhältnis: Je allgemeiner ein Modell formuliert ist, desto mehr Befunde kann es integrieren, desto schwerer ist es jedoch empirisch zu prüfen; die spezifischeren Modelle erkaufen ihre Prüfbarkeit mit einem engeren Geltungsbereich.

Ein gemeinsamer blinder Fleck mehrerer Modelle betrifft die Richtung der Kausalität. Längsschnittliche Befunde deuten darauf hin, dass die Zusammenhänge wechselseitig sein dürften: Jugendliche mit depressiver Symptomatik nutzen soziale Medien möglicherweise

anders, etwa passiver und vergleichsintensiver, was die Symptomatik weiter verstärkt.¹⁸ Valkenburg und Kollegen (2021) finden Hinweise darauf, dass die Wirkungen zwischen Mediennutzung und Selbstwert in beide Richtungen verlaufen und sich über die Zeit gegenseitig bedingen. Modelle, die einen einseitigen Wirkpfad unterstellen, greifen daher zu kurz. Die differenzielle Suszeptibilität integriert diese Wechselseitigkeit am ehesten, indem sie reaktive Mediennutzung als Teil eines transaktionalen Prozesses begreift, in dem die Person nicht nur Empfängerin von Medienwirkungen, sondern zugleich aktive Gestalterin ihrer Mediennutzung ist.

Ein weiterer blinder Fleck ist die geringe Beachtung positiver Funktionen. Soziale Medien ermöglichen sozialen Rückhalt, Zugehörigkeit und Information, was insbesondere für marginalisierte Jugendliche bedeutsam sein kann, etwa für solche, die in ihrem unmittelbaren Umfeld keine Gleichgesinnten finden und über die Plattformen Zugang zu unterstützenden Gemeinschaften gewinnen. Modelle, die ausschließlich Risiken betonen, vernachlässigen diese stützenden Funktionen und überzeichnen dadurch die Schadwirkung; eine ausgewogene Bewertung muss die Möglichkeit gegenläufiger Wirkungen offenhalten.

4.3 Methodische Probleme der zugrunde liegenden Befunde

Die vergleichende Bewertung wäre unvollständig ohne den Hinweis auf methodische Grenzen der herangezogenen Forschung. Ein großer Teil der Befunde beruht auf Querschnittsdaten, die keine kausalen Schlüsse erlauben, weil sie Ursache und Wirkung nicht zeitlich ordnen können. Zudem stützt sich die Erfassung der Nutzung häufig auf Selbstauskünfte, die von der tatsächlichen Nutzungsdauer erheblich abweichen können; Vergleiche zwischen berichteter und objektiv protokollierter Nutzung zeigen, dass Selbstauskünfte die tatsächliche Dauer teils deutlich über- oder unterschätzen, was die geschätzten Zusammenhänge verzerrt. Hinzu kommt das Problem heterogener Operationalisierungen: Wenn „Nutzung sozialer Medien“ einmal als reine Bildschirmzeit, ein andermal als problematische Nutzung erfasst wird, sind die Ergebnisse nur eingeschränkt vergleichbar, und scheinbare Widersprüche zwischen Studien lösen sich bei genauerem Hinsehen als Artefakte unterschiedlicher Messung auf.

¹⁸ Vgl. Patti M. Valkenburg u. a., Social media use and adolescents' self-esteem, in: Communication Research, Bd. 48, 2021, S. 1465.

Die Diskussion um die Größe der Effekte verschärft dieses Problem. Während aggregierte Analysen den durchschnittlichen Zusammenhang als klein einstufen,¹⁹ argumentieren andere Autoren, dass selbst kleine durchschnittliche Effekte auf Bevölkerungsebene relevant seien und dass die Aggregation bedeutsame Subgruppeneffekte verdecke.²⁰ Haidt (2024) vertritt die Auffassung, dass kleine mittlere Effekte angesichts der hohen Zahl betroffener Jugendlicher in erhebliche absolute Belastungen umschlagen könnten und dass die Konzentration auf Durchschnittswerte die für besonders gefährdete Gruppen geltenden Risiken systematisch unterschätze. Diese Kontroverse lässt sich nicht durch weitere Korrelationsstudien, sondern nur durch theoretisch geleitete, differenzierte Designs auflösen, was die Bedeutung der hier betriebenen Modellklärung unterstreicht; ohne eine Theorie darüber, wer auf welchem Weg betroffen ist, bleibt auch die Auseinandersetzung über Effektgrößen unentscheidbar.

Methodisches Problem	Beschreibung	Konsequenz für die Bewertung
Querschnittsdesign	Keine zeitliche Ordnung der Variablen	Kausalrichtung bleibt offen
Selbstauskunft zur Nutzung	Verzerrte Schätzung der Nutzungsdauer	Unterschätzung wahrer Zusammenhänge möglich
Heterogene Operationalisierung	Uneinheitliche Definition der Nutzung	Eingeschränkte Vergleichbarkeit
Aggregation über Subgruppen	Mittelung gegenläufiger Effekte	Verdeckung differenzieller Wirkungen

Tabelle 4: Methodische Probleme und ihre Konsequenzen

Quelle: eigene Darstellung

Die vergleichende Analyse hat gezeigt, dass die Modelle komplementär sind und dass ihre Verbindung mit einer differenzierten Methodik erforderlich ist. Diese Einsichten werden im folgenden Kapitel zu einer integrativen Deutung verdichtet.

¹⁹ Vgl. Amy Orben / Andrew K. Przybylski, The association between adolescent well-being and digital technology use, S. 175.

²⁰ Vgl. Jonathan Haidt, The Anxious Generation, S. 58.

5. Integrative Synthese und Diskussion

Die vergleichende Bewertung mündet in eine integrative Deutung, die die einzelnen Mechanismen zu einem zusammenhängenden Erklärungsbild verbindet.

5.1 Ein integratives Wirkgefüge

Die Befunde legen nahe, dass die Nutzung sozialer Medien nicht über einen einzigen, sondern über mehrere, miteinander verschränkte Pfade auf die psychische Gesundheit Jugendlicher einwirkt. Ein plausibles integratives Modell ließe sich wie folgt skizzieren: Die algorithmische Verstärkung bestimmt, welche Inhalte überhaupt dargeboten werden, und verzerrt den Inhaltsstrom hin zu vergleichsauslösenden und emotional aktivierenden Darstellungen. Auf der Ebene der Verarbeitung lösen diese Inhalte aufwärtsgerichtete soziale Vergleiche aus, die das Selbstwertgefühl belasten. Parallel dazu koppelt die Logik der quantifizierten Bestätigung das Selbstwertgefühl an externe, schwankende Rückmeldungen. Auf der strukturellen Ebene verdrängt die intensive, häufig nächtliche Nutzung erholsamen Schlaf, was die Vulnerabilität für depressive und ängstliche Symptomatik weiter erhöht. Diese Pfade wirken nicht isoliert, sondern verstärken einander: Der durch Schlafmangel geschwächte Organismus reagiert empfindlicher auf die belastenden Vergleiche, und das durch ausbleibende Bestätigung destabilisierte Selbstwertgefühl senkt die Schwelle für nachteilige Aufwärtsvergleiche.

Über all diesen Pfaden liegt die differenzielle Suszeptibilität als moderierende Schicht: Ob und wie stark die genannten Mechanismen greifen, hängt von der Disposition, der sozialen Einbettung und dem Entwicklungsstand des einzelnen Jugendlichen ab. Bei vulnerablen Jugendlichen, etwa solchen mit niedrigem Selbstwertgefühl oder bestehender Symptomatik, wirken die Mechanismen verstärkt und können in einen sich selbst verstärkenden Kreislauf münden, in dem Belastung die problematische Nutzung fördert und die Nutzung die Belastung vertieft. Bei gut eingebundenen, stabilen Jugendlichen können dieselben Plattformen demgegenüber stützend wirken, indem sie Zugehörigkeit und sozialen Rückhalt vermitteln; für sie überwiegen die kommunikativen und gemeinschaftsstiftenden Funktionen.

Die folgende Grafik veranschaulicht die geschätzte relative Bedeutung der Wirkpfade nach Maßgabe der gesichteten Literatur; die Werte sind ordnender Natur und stellen keine eigenen Messungen dar.

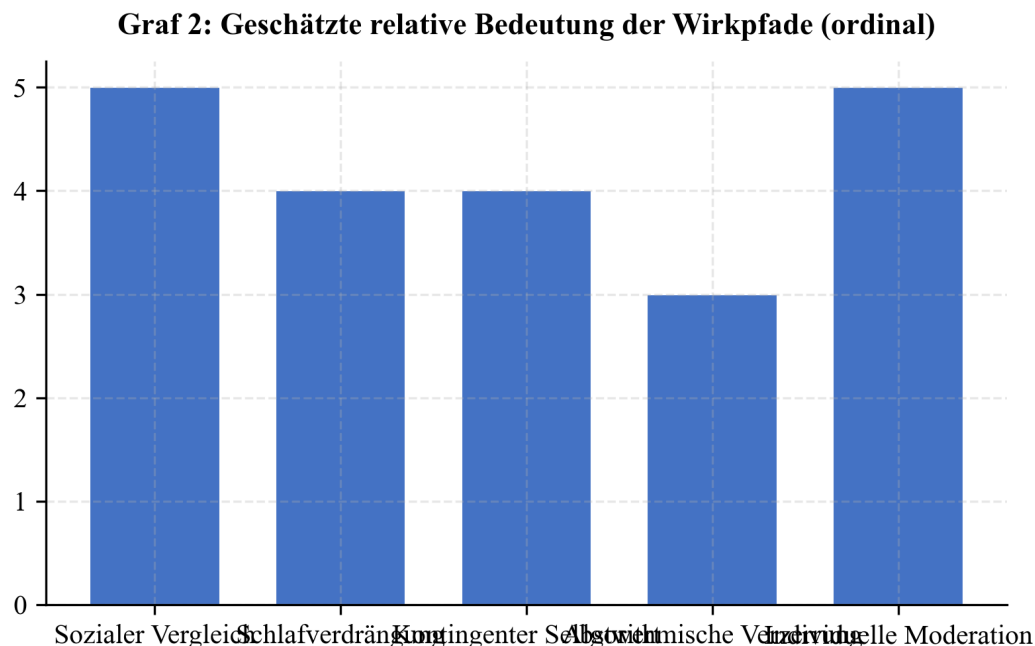


Diagramm 2: Geschätzte relative Bedeutung der Wirkpfade (ordinal)

Die Grafik hebt hervor, dass der soziale Vergleich und die individuelle Moderation die höchste relative Bedeutung erhalten, während die algorithmische Verzerrung trotz ihrer theoretischen Plausibilität wegen der eingeschränkten empirischen Absicherung zurückhaltender eingestuft wird.

5.2 Die Bedeutung der Nutzungsart gegenüber der Nutzungsdauer

Eine durchgängige Schlussfolgerung der Synthese lautet, dass die Art der Nutzung gegenüber der bloßen Nutzungsdauer den größeren Erklärungswert besitzt. Die schwachen und uneinheitlichen Zusammenhänge zwischen reiner Bildschirmzeit und Wohlbefinden erklären sich daraus, dass die Bildschirmzeit qualitativ höchst unterschiedliche Tätigkeiten zusammenfasst. Eine Stunde, die mit dem Austausch von Nachrichten unter Freunden verbracht wird, ist psychologisch nicht mit einer Stunde gleichzusetzen, die mit dem passiven Durchscrollen idealisierter Fremddarstellungen vergeht; die Zusammenfassung beider unter dem Etikett der Bildschirmzeit verwischt eben jene Unterschiede, die für das Wohlbefinden

ausschlaggebend sind. Aktive, kommunikative Nutzung, die soziale Beziehungen pflegt, ist von passiver, vergleichsintensiver Nutzung zu unterscheiden, die das Wohlbefinden eher belastet. Diese Differenzierung, die bereits in den begrifflichen Grundlagen eingeführt wurde, erweist sich als Schlüssel zur Auflösung der scheinbar widersprüchlichen Befundlage.

Daraus folgt zugleich eine Relativierung pauschaler Aussagen über die Schädlichkeit sozialer Medien. Die Frage ist nicht, ob Jugendliche soziale Medien nutzen, sondern wie sie es tun und mit welcher psychischen Ausgangslage. Diese Einsicht hat unmittelbare Konsequenzen für Prävention und Intervention, die sich nicht auf eine bloße Begrenzung der Nutzungszeit beschränken dürfen, weil eine solche Begrenzung die qualitativen Unterschiede der Nutzung unberücksichtigt ließe und damit am eigentlichen Wirkmechanismus vorbeinge.

5.3 Einordnung der gesellschaftlichen Debatte

Die integrative Deutung erlaubt auch eine Einordnung der polarisierten öffentlichen Debatte. Die alarmistische Position, die soziale Medien als wesentliche Ursache einer Krise der jugendlichen Psyche deutet, stützt sich auf die zeitliche Parallelität von Plattformverbreitung und steigenden Symptomprävalenzen sowie auf die plausiblen Mechanismen.²¹ Die zurückhaltende Position verweist demgegenüber auf die geringen durchschnittlichen Effekte und warnt vor einer moralischen Panik, die andere Ursachen, etwa schulischen Leistungsdruck oder gesellschaftliche Unsicherheiten, aus dem Blick verliere.²² Die hier entwickelte Synthese legt nahe, dass beide Positionen Teilwahrheiten enthalten: Soziale Medien sind weder die alleinige Ursache noch ein harmloser Nebenschauplatz, sondern ein Faktor, dessen Wirkung stark von der Nutzungsart und der individuellen Vulnerabilität abhängt. Der scheinbare Widerspruch zwischen beiden Lagern löst sich auf, sobald man die Heterogenität der Wirkungen ernst nimmt: Für eine Minderheit vulnerabler Jugendlicher können die Effekte erheblich sein, während sie sich im Mittel über alle Nutzenden weitgehend nivellieren.

Diese vermittelnde Position vermeidet sowohl die Überschätzung als auch die Verharmlosung und entspricht dem Stand der differenzierteren Forschung. Sie verschiebt die Aufmerksamkeit von der Frage des Ob zur Frage des Wie und Für-wen, was für die Ableitung

²¹ Vgl. Jonathan Haidt, *The Anxious Generation*, S. 21.

²² Vgl. Amy Orben / Andrew K. Przybylski, *The association between adolescent well-being and digital technology use*, S. 178.

praktischer Empfehlungen wegweisend ist und zugleich vor pauschalen, an der Sache vorbezielenden Maßnahmen bewahrt.

6. Implikationen für Prävention und Praxis

Aus der integrativen Synthese lassen sich Ansatzpunkte für Prävention und Begleitung ableiten, die der Differenziertheit des Wirkgefüges Rechnung tragen.

6.1 Ansatzpunkte auf individueller und familiärer Ebene

Da die Art der Nutzung und die individuelle Vulnerabilität ausschlaggebend sind, sollte Prävention weniger auf starre Zeitlimits als auf die Förderung von Medienkompetenz zielen. Jugendliche können darin geschult werden, die idealisierte und kuratierte Natur der dargebotenen Inhalte zu durchschauen, was die schädigende Wirkung des aufwärtsgerichteten Vergleichs abzumildern verspricht; wer versteht, dass die gesehenen Darstellungen eine sorgfältig ausgewählte Fassade bilden, dürfte den Vergleich mit ihnen weniger als Maßstab des eigenen Werts auffassen. Ebenso bedeutsam ist die Förderung eines Selbstwertgefühls, das sich nicht primär aus externer, quantifizierter Bestätigung speist, sondern aus stabileren Quellen wie persönlichen Beziehungen, Kompetenzerleben und Tätigkeiten außerhalb der Plattformen.

Auf familiärer Ebene erscheint der Schutz des Schlafs als besonders wirksamer Ansatzpunkt, da der über den Schlaf vermittelte Pfad zu den am besten gesicherten gehört. Vereinbarungen über nutzungsfreie Zeiten, insbesondere in der Stunde vor dem Schlafengehen, adressieren diesen Mechanismus unmittelbar und greifen an einer Stelle an, an der die Wirkung empirisch gut belegt ist. Wichtiger als Kontrolle dürfte dabei ein begleitendes, gesprächsorientiertes Vorgehen sein, das die Autonomieentwicklung der Jugendlichen respektiert; rein restriktive Maßnahmen riskieren Widerstand und Heimlichkeit, während ein gemeinsam ausgehandelter Umgang die Selbstregulation fördert.

6.2 Ansatzpunkte auf schulischer und plattformbezogener Ebene

Schulen können Medienkompetenz systematisch vermitteln und Räume für die Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens schaffen. Da die Gleichaltrigengruppe für Jugendliche zentral ist, erscheinen gruppenbezogene Ansätze, die gemeinsame Normen für einen reflektierten Umgang etablieren, aussichtsreicher als rein individuelle Appelle; wenn eine reflektierte Nutzung in der Bezugsgruppe zur Norm wird, entfällt ein Teil des Drucks zur permanenten Verfügbarkeit, der von der Gruppe selbst ausgeht.

Auf der Ebene der Plattformen folgt aus der Hypothese der algorithmischen Verstärkung die Forderung nach einer verantwortungsvolleren Gestaltung der Empfehlungssysteme, insbesondere im Hinblick auf vulnerable Nutzergruppen und potenziell schädliche Inhaltsnischen. Da diese Mechanismen der individuellen Kontrolle weitgehend entzogen sind, betrifft dieser Ansatzpunkt vorrangig die regulatorische und unternehmerische Verantwortung; weder die einzelnen Jugendlichen noch ihre Familien verfügen über die Mittel, in die Funktionsweise der Algorithmen einzugreifen, weshalb hier gesetzgeberische und unternehmerische Akteure gefordert sind.

Wirkmechanismus	Ebene	Präventionsansatz
Aufwärtsvergleich	Individuell	Medienkompetenz, Durchschauen von Idealbildern
Kontingenter Selbstwert	Individuell/familiär	Stärkung stabiler Selbstwertquellen
Schlafverdrängung	Familiär	Nutzungsfreie Zeiten vor dem Schlafen
Algorithmische Verzerrung	Plattform/Regulierung	Verantwortliche Gestaltung der Empfehlung
Differenzielle Vulnerabilität	Schulisch/klinisch	Früherkennung gefährdeter Jugendlicher

Tabelle 5: Ableitung von Präventionsansätzen aus den Wirkmechanismen
Quelle: eigene Darstellung

Die Tabelle verdeutlicht, dass sich aus jedem geklärten Wirkmechanismus ein spezifischer, auf der passenden Ebene ansetzender Präventionsansatz ableiten lässt; die Differenziertheit der Empfehlungen ist somit unmittelbare Folge der vorangegangenen Modellklärung. Die abgeleiteten Empfehlungen zeigen, dass die theoretische Klärung unmittelbar praktische Relevanz besitzt, was im abschließenden Kapitel zusammengeführt wird.

7. Fazit

Die vorliegende Arbeit hat die wesentlichen theoretischen Modelle zum Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der psychischen Gesundheit von Jugendlichen systematisiert und vergleichend bewertet. Die leitende Forschungsfrage nach den postulierten Wirkmechanismen und ihrer vergleichenden Erklärungskraft lässt sich dahingehend beantworten, dass fünf zentrale Ansätze identifiziert wurden: die Theorie des sozialen Vergleichs, die Verdrängungshypothese, die Modelle der Selbstdarstellung und sozialen Bestätigung, die Hypothese der algorithmischen Verstärkung sowie das Modell der differenziellen Suszeptibilität. Diese Modelle erwiesen sich nicht als konkurrierend, sondern als komplementär; sie beleuchten unterschiedliche Ebenen desselben Geschehens, von der inhaltlichen Verarbeitung über die Zeitverwendung und die Plattformgestaltung bis hin zur individuellen Empfänglichkeit. Der Versuch, eines dieser Modelle zum alleinigen Erklärungsprinzip zu erheben, müsste an der Vielschichtigkeit des Gegenstands scheitern.

Auf die untergeordneten Fragen lässt sich antworten, dass der soziale Vergleich und die Selbstdarstellung vorrangig das Selbstwertgefühl und die depressive Symptomatik adressieren, die Verdrängungshypothese über den Schlaf vor allem depressive und ängstliche Symptomatik erklärt und die Furcht, etwas zu verpassen, sich als bindendes Element zwischen Nutzungsmotiv und Belastung erweist. Die integrative Betrachtung ergab, dass kein einzelnes Modell die Befundlage vollständig abbildet und dass die Art der Nutzung sowie die individuelle Vulnerabilität gegenüber der bloßen Nutzungsdauer den größeren Erklärungswert besitzen. Damit beantwortet die Arbeit nicht nur die Frage nach den Mechanismen, sondern liefert zugleich eine Erklärung für die scheinbare Widersprüchlichkeit der empirischen Befundlage.

Eigener Beitrag des Verfassers

Der Verfasser hat ein zersplittertes Forschungsfeld in eine geordnete, kriteriengeleitete Vergleichsstruktur überführt und die konkurrierenden Modelle erstmals in dieser Form entlang einheitlicher Bewertungskriterien gegenübergestellt. Aus dieser Gegenüberstellung wurde ein integratives Wirkgefüge entwickelt, das die einzelnen Mechanismen als komplementäre Ebenen eines transaktionalen Prozesses verbindet und ihre wechselseitige Verstärkung herausarbeitet. Der Verfasser hat zudem die methodischen Grenzen der zugrunde liegenden

Befunde herausgearbeitet und gezeigt, weshalb die Kontroverse über die Effektgröße nur durch theoretisch geleitete, differenzierte Designs aufzulösen ist. Schließlich wurden aus den geklärten Mechanismen konkrete, ebenenspezifische Präventionsansätze abgeleitet, die über pauschale Zeitbegrenzungen hinausgehen und jeden Ansatz an der passenden Interventionsebene verorten.

Aus den Befunden ergeben sich praktische Empfehlungen, die statt auf starre Nutzungsverbote auf die Förderung von Medienkompetenz, den Schutz des Schlafs, die Stärkung stabiler Selbstwertquellen sowie eine verantwortliche Gestaltung der Plattformen setzen. Die Differenzierung zwischen aktiver und passiver Nutzung erweist sich dabei als zentraler Ansatzpunkt, weil sie es erlaubt, förderliche von belastenden Nutzungsformen zu unterscheiden und Maßnahmen gezielt auf letztere zu richten.

Die Grenzen der Arbeit liegen in ihrem Charakter als theoretische Synthese. Sie stützt sich auf die vorhandene Sekundärliteratur und erhebt keine eigenen Daten; die Auswahl und Gewichtung der Modelle unterliegt damit unvermeidlich einer interpretativen Komponente. Die in den Grafiken dargestellten Einschätzungen der relativen Bedeutung sind ordnender Natur und nicht das Ergebnis eigener Messungen. Zudem entwickelt sich das Forschungsfeld rasch, sodass insbesondere die Befunde zur algorithmischen Verstärkung vorläufigen Charakter besitzen und mit dem Aufkommen neuer Plattformen und Nutzungsformen einer fortlaufenden Revision bedürfen.

Für die weitere Forschung erscheint es vordringlich, längsschnittliche Designs mit objektiver Nutzungserfassung und differenzierter Erhebung der Nutzungsart zu verbinden, um die wechselseitigen Kausalbeziehungen aufzuklären. Ferner wäre die empirische Prüfung der algorithmischen Verstärkung durch verbesserten Datenzugang voranzutreiben, was ohne eine entsprechende Öffnung der Plattformen kaum gelingen dürfte. Schließlich verdient die Identifikation jener Subgruppen, die besonders vulnerabel oder besonders widerstandsfähig sind, gesteigerte Aufmerksamkeit, da sich aus ihr die wirksamsten Ansatzpunkte für gezielte Prävention ergeben dürften.

Literaturverzeichnis

- Blakemore, Sarah-Jayne: *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*, London: Doubleday, 2018.
- Crocker, Jennifer / Park, Lora E.: The costly pursuit of self-esteem, in: *Psychological Bulletin*, Bd. 130, 2004, S. 392–414.
- Festinger, Leon: A Theory of Social Comparison Processes, in: *Human Relations*, Bd. 7, 1954, S. 117–140.
- Haidt, Jonathan: *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*, New York: Penguin Press, 2024.
- Orben, Amy / Przybylski, Andrew K.: The association between adolescent well-being and digital technology use, in: *Nature Human Behaviour*, Bd. 3, 2019, S. 173–182.
- Przybylski, Andrew K. u. a.: Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out, in: *Computers in Human Behavior*, Bd. 29, 2013, S. 1841–1848.
- Schmidt, Lisa: *Psychische Entwicklung im Jugendalter*, 2. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer, 2018.
- Twenge, Jean M.: *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*, New York: Atria Books, 2017.
- Valkenburg, Patti M. / Peter, Jochen: The Differential Susceptibility to Media Effects Model, in: *Journal of Communication*, Bd. 63, 2013, S. 221–243.
- Valkenburg, Patti M. u. a.: Social media use and adolescents' self-esteem, in: *Communication Research*, Bd. 48, 2021, S. 1450–1474.
- Verduyn, Philippe u. a.: Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review, in: *Social Issues and Policy Review*, Bd. 11, 2017, S. 274–302.

Anhang

[Anhang — diesen Abschnitt löschen, falls nicht benötigt]

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit zum Thema „Der Einfluss sozialer Medien auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen“ selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die aus fremden Quellen wörtlich oder sinngemäß übernommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und nicht veröffentlicht.

Ort, Datum: _____