



FRIEDRICH NAUMANN  
STIFTUNG Für die Freiheit.

# UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN UND IHREN AUS- WIRKUNGEN AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

im schulischen Kontext

PD Dr. Julia Brailovskaia

*Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie,  
Fakultät für Psychologie, Ruhr-Universität Bochum*

# Impressum

## Herausgeberin

Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit  
Truman-Haus  
Karl-Marx-Straße 2  
14482 Potsdam-Babelsberg

/freiheit.org

/FriedrichNaumannStiftungFreiheit

/FNFreiheit

/stiftungfuerdiefreiheit

## Verfasst von

PD Dr. Julia Brailovskaia  
Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fakultät für Psychologie,  
Ruhr-Universität Bochum

## Redaktion

Liberales Institut der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit  
Dr. Thomas Clausen, Referent für Bildung und Forschung

## Kontakt

Telefon +49 30 220126-34  
Telefax +49 30 690881-02  
E-Mail [service@freiheit.org](mailto:service@freiheit.org)

## Stand

September 2022

## Hinweis zur Nutzung dieser Publikation

Diese Publikation ist ein Informationsangebot der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit. Die Publikation ist kostenlos erhältlich und nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf nicht von Parteien oder von Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden (Bundtags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie Wahlen zum Europäischen Parlament).

## Lizenz

Creative Commons (CC BY-NC-ND 4.0)

## ISBN

978-3-948950-34-7

# Inhalt

<b>EXECUTIVE SUMMARY</b> .....	<b>4</b>
<b>1. AUSGANGSLAGE: FOLGEN DER „DIGITALEN REVOLUTION“</b> .....	<b>5</b>
1.1. (Soziale) Mediennutzung als Merkmal der globalen „digitalen Revolution“ .....	5
1.2. Soziale Mediennutzung und psychische Gesundheit .....	5
1.3. Soziale Mediennutzung und psychische Gesundheit bei Lehrkräften .....	6
<b>2. AKTUELLER STAND: LEHRKRÄFTE UND MEDIENNUTZUNG</b> .....	<b>7</b>
2.1. Methodisches Vorgehen: Datenerhebung und Messverfahren .....	7
2.2. Methodisches Vorgehen: Stichprobenbeschreibung .....	7
<b>3. ERGEBNISSE: EINSCHÄTZUNG VON LEHRKRÄFTEN ZUR MEDIENNUTZUNG UND PSYCHISCHEN GESUNDHEIT</b> .....	<b>9</b>
3.1. Nutzung von technischen Geräten im Unterricht .....	9
3.2. Nutzung von sozialen Medien: Fokus auf Schüler und Schülerinnen .....	11
3.3. Nutzung von sozialen Medien: Fokus auf private Nutzung von Lehrkräften .....	12
3.4. Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität von Lehrkräften .....	12
3.5. Nutzung von sozialen Medien und psychische Gesundheit von Lehrkräften .....	13
3.5.1 Schwerpunkt: Nutzung von technischen Geräten und sozialen Medien durch Schüler und Schülerinnen .....	13
3.5.2 Schwerpunkt: Private Nutzung von sozialen Medien durch Lehrkräfte .....	15
<b>4. DISKUSSION: WAS BEDEUTEN DIE BEFUNDE UND WAS LÄSST SICH AUS IHNEN IM HINBLICK AUF KONKRETE MASSNAHMEN ABLEITEN?</b> .....	<b>16</b>
4.1. Warum sollten Fortbildungen von Lehrkräften zum Umgang mit der Mediennutzung der Schüler und Schülerinnen im Unterricht in den Fokus der Politik rücken? .....	17
4.2. Empfehlungen, Forderungen und „Best Practice“: Fortbildungen zur Unterstützung von Lehrkräften beim Umgang mit der Mediennutzung der Schüler und Schülerinnen im Unterricht .....	17
4.2.1 Formaler Rahmen der Fortbildungen .....	17
4.2.2 Inhaltliche Gestaltung der Fortbildungen .....	17
4.3. Empfehlungen, Forderungen und „Best Practice“: Unterstützung von Lehrkräften beim Umgang mit eigener Mediennutzung .....	18
<b>5. SCHLUSSFOLGERUNG</b> .....	<b>19</b>
<b>6. LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>20</b>
<b>AUTORIN</b> .....	<b>23</b>

## Executive Summary

Die allgegenwärtige Nutzung von technischen Geräten, die einen zeit- und ortsunabhängigen Zugang zur Online-Welt ermöglichen, ist ein signifikanter Teil der „digitalen Revolution“. Soziale Medien, wie Instagram, Facebook und Twitter, werden während der Nutzung besonders häufig aufgesucht. Auch im schulischen Alltag spielen technische Geräte und soziale Medien eine wichtige Rolle. Schüler und Schülerinnen nutzen diese für Lern- aber insbesondere auch für private Zwecke im Unterricht. In einer großangelegten Befragung von 361 Lehrkräften unterschiedlicher Schultypen und Jahrgänge, die im Auftrag der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit erfolgte, konnte aufgezeigt werden, dass die private Mediennutzung der Schüler und Schülerinnen im Unterricht negative Auswirkungen für die Lernenden und Lehrenden haben kann:

- 54 % der befragten Lehrkräfte gaben an, dass die Nutzung mit dem Lernprozess interferiert, und 57,3 % bestätigten, dass sie die Aufmerksamkeitsspanne der Lernenden mindert.
- 21,6 % der Lehrkräfte hatten Schwierigkeiten mit der Vermittlung von Lerninhalten aufgrund der Nutzung und 30,5 % fühlten sich durch diese psychisch belastet.
- Die Nutzung stand in einem negativen Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte.

Weiterhin zeigte die Befragung, dass den Lehrkräften häufig Wissen und entsprechende Kompetenzen fehlen, um die private Mediennutzung ihrer Schüler und Schülerinnen im Unterricht angemessen begleiten zu können. Dies gilt auch für die Vermittlung von möglichen Auswirkungen der Mediennutzung auf die psychische Gesundheit und von Hinweisen für einen angemessenen Umgang mit Medien. Viele Lehrkräfte wünschen sich Unterstützung in Form von Fortbildungen durch Experten und Expertinnen, um diesen Mangel zu beheben:

- Ca. 60 % der befragten Lehrkräfte wünschten sich Fortbildungen zum kompetenten Umgang mit der Nutzung im Unterricht, einschließlich der Verbesserung ihres Wissens hinsichtlich der Auswirkungen der Nutzung und der Vermittlung dieser Inhalte an die Lernenden.
- 56,5 % der Lehrkräfte wünschten sich mehr Möglichkeiten (z.B. mehr Zeit im Lehrplan), um die Vermittlung der entsprechenden Inhalte in ihren Unterricht integrieren zu können.

An dieser Stelle sollte die Politik ansetzen und finanzielle sowie personelle Ressourcen für entsprechende Fortbildungen und Programme zur Verfügung stellen, die folgende Schwerpunkte beinhalten:

- Vermittlung vom Wissen zu Auswirkungen der Mediennutzung auf Leistungen und psychische Gesundheit
- Vermittlung von konkreten Beispielen zum Umgang mit der Mediennutzung von Schülern und Schülerinnen im Unterricht
- Sensibilisierung der Lehrkräfte für die eigene Mediennutzung sowie die Bedeutsamkeit ihrer kontrollierten Reduktion zur Förderung ihrer Gesundheit
- Sensibilisierung der Lehrkräfte für die eigene körperliche Aktivität sowie die Bedeutsamkeit ihrer kontrollierten Steigerung zur Förderung ihrer Gesundheit
- Gemeinsame Reduktion der Mediennutzungszeit und Förderung von körperlicher Aktivität im Kollegium

Die Förderung der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte sowie ihrer Medienkompetenzen kann das Klassenklima verbessern, sich positiv auf die psychische Gesundheit der Schüler und Schülerinnen auswirken, ihre schulischen Leistungen steigern und sich somit positiv auf die Gesamtsituation der schulischen Bildung in Deutschland auswirken. Eine fortlaufende Evaluation von Fortbildungen und Programmen, die dies ermöglichen können, zeigt ihre Erfolge auf und kann zugleich verdeutlichen, an welchen Stellen weiterer Handlungsbedarf besteht.

# 1. Ausgangslage: Folgen der „digitalen Revolution“

## 1.1 (Soziale) Mediennutzung als Merkmal der globalen „digitalen Revolution“

„Digitalisierung“ ist eines der wichtigsten Merkmale des 21. Jahrhunderts. Sie repräsentiert die Transformation der Gesellschaft hin zu einer intensiven Nutzung von neuen Technologien in verschiedensten Lebensbereichen. Hierzu gehört insbesondere auch die omnipräsente Nutzung von sozialen Medien wie Facebook, Instagram, Twitter und TikTok. Für viele Menschen ist diese ein fester Bestandteil ihres Lebens, ohne den sie sich ihren Alltag kaum noch vorstellen können (Gray & Rumpe, 2015; Parviainen et al., 2017).

Mit dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie wurde die digitale Transformation in kürzester Zeit um ein Mehrfaches beschleunigt. Die aus dem Ausbruch resultierenden Einschränkungen der Face-to-Face-Kommunikation sorgten dafür, dass soziale Medien zu den wichtigsten Kanälen für soziale Interaktion im beruflichen und auch privaten Kontext wurden (Mano, 2020). Im Jahr 2022 besaßen weltweit mehr als 4,62 Milliarden Menschen ein Profil auf mindestens einer sozialen Plattform – mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung – und verbrachten im Durchschnitt 2 Stunden und 27 Minuten pro Tag mit ihrer Nutzung (DataReportal, 2022b). In Deutschland wurden soziale Medien von ca. 72,6 Millionen Menschen genutzt. Dies sind über 80 % der Gesamtbevölkerung des Landes. Mehr als 6 Millionen der Nutzenden kamen zwischen 2021 und 2022 hinzu (DataReportal, 2022a).

Technische Geräte (insbesondere Smartphones) mit einem mobilen Internetzugang ermöglichen uneingeschränkten Zugang zu unterschiedlichsten Informationen und permanente Erreichbarkeit über die sozialen Medien. Ohne die Regeln der „sozialen Distanz“ zu verletzen, kann man somit im Zeitalter der „digitalen Revolution“ immer und überall dabei sein.

## 1.2 Soziale Mediennutzung und psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Psychopathologie/Krankheit (World Health Organization, 2001). Sie setzt sich aus einer negativen/pathologischen Dimension und einer positiven Dimension zusammen. Beide sind einzeln zu betrachten, auch wenn zwischen ihnen Zusammenhänge bestehen. Erst wenn die Werte der negativen/pathologischen Dimension niedrig und die der positiven Dimension hoch sind, spricht man von einer vollständigen psychischen Gesundheit (Keyes, 2005; Suldo & Shaffer, 2008).

Seit Beginn der COVID-19-Pandemie haben sich die Werte der psychischen Gesundheit in vielen Ländern verschlechtert, so auch in Deutschland. Aktuelle Untersuchungen verzeichnen einen Anstieg von Depressions-, Angst- und Stresssympto-

men, die die negative Dimension repräsentieren. Variablen der positiven psychischen Gesundheit, wie das psychische Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit, haben dagegen abgenommen (Brailovskaia, Teismann, et al., 2021; Brailovskaia, Truskauskaite-Kuneviciene, et al., 2022; Bueno-Notivol et al., 2020).

Zu den Gründen für diese negative Entwicklung gehören unter anderem die Veränderung des beruflichen und privaten Alltags durch die Notwendigkeit der „sozialen Distanz“, gesundheitliche Probleme und finanzielle Schwierigkeiten, die seit dem Ausbruch der Pandemie das Leben vieler Menschen prägen (Rens et al., 2021; Venanzi et al., 2022). Zudem belegen aktuelle Untersuchungen einen weiteren Grund: die intensive Nutzung von (sozialen) Medien. Denn trotz der vielen Vorteile bergen die Digitalisierung und insbesondere die Mediennutzung gewisse Risiken, die nicht zu vernachlässigen sind (Gao et al., 2020; Zhong et al., 2021).

Einerseits bieten soziale Medien einen ständigen Informationsfluss und ermöglichen es immer auf dem neusten Stand zu sein, was beispielsweise das aktuelle Geschehen hinsichtlich der COVID-19-Situation betrifft. Die veröffentlichten und geteilten Inhalte auf Plattformen wie Twitter und Facebook sind nutzergeneriert. Dies ermöglicht viel Gestaltungsfreiheit, birgt jedoch auch die Gefahr, dass Falschinformationen (sogenannte „fake news“) unkontrolliert und ungefiltert in einem rasanten Tempo verbreitet werden (Apuke & Omar, 2021). Das hohe Ausmaß der auf einmal angebotenen COVID-19-Information sowie die Falschmeldungen stellen für einige Nutzende eine hohe psychische Belastung dar, die zum Gefühl der Überforderung führen und der psychischen Gesundheit schaden kann (Brailovskaia, Margraf, et al., 2021).

Andererseits werden soziale Medien auch häufig genutzt, um zumindest zeitweise negativen Emotionen in der Offline-Welt zu entkommen (Brailovskaia, Schillack, et al., 2020), die während der COVID-19-Situation häufig erlebt werden (Lemanager et al., 2021). Kurzfristig können durch die Online-Interaktion soziale Unterstützung und positive Emotionen erlebt werden, die oft im beruflichen und privaten Alltag im Offline fehlen (Verduyn et al., 2017). Allerdings können genau diese positiven Erfahrungen bei der Nutzung von sozialen Medien längerfristig zur Entwicklung einer engen emotionalen Bindung an die Online-Welt beitragen. Diese Bindung geht häufig mit einem suchtartigen Wunsch einher, ständig online zu sein, und einem starken körperlichen und psychischen Unbehagen, wenn die Nutzung nicht möglich ist (Brailovskaia, Schillack, et al., 2020). Dieses Phänomen wird als suchtartige Mediennutzung (oder auch pathologische Mediennutzung oder soziale Mediensucht) bezeichnet (Andreassen et al., 2017). Bislang stellt es aufgrund seiner Neuheit kein formal anerkanntes klinisches Störungsbild dar, wird aber intensiv im Rahmen der Forschung untersucht. Bereits vorliegende Befunde zeigen,

dass sich die suchtartige Mediennutzung negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Beispielsweise begünstigt sie längerfristig Depressionssymptome und Schlafstörungen (Brailovskaia et al., 2019). Seit Beginn der Pandemie wurde ein Anstieg der suchtartigen Mediennutzung berichtet (Masaeli & Farhadi, 2021), was zumindest teilweise die Verschlechterung der psychischen Gesundheit begünstigen könnte.

Untersuchungen, die sich auf mögliche Schutzfaktoren der psychischen Gesundheit fokussierten, zeigten, dass körperliche/sportliche Aktivität (z.B. Joggen, Fahrrad fahren, Schwimmen, Yoga) die psychische Gesundheit vor den negativen Auswirkungen der Mediennutzung schützen kann (Precht et al., 2022; Rebar et al., 2015). Sie steht im negativen Zusammenhang mit der Nutzungszeit von sozialen Medien (Brailovskaia, Ströse, et al., 2020) und der psychischen Belastung durch die COVID-19-Pandemie (Brailovskaia, Cosci, et al., 2021).

### 1.3 Soziale Mediennutzung und psychische Gesundheit bei Lehrkräften

Lehrkräfte gelten allgemein als eine Berufsgruppe, die täglich einem hohen Stresslevel am Arbeitsplatz ausgesetzt ist und eine hohe Frustrationstoleranz aufweisen muss, um keinen Schaden für die eigene psychische Gesundheit zu erleben (Gray et al., 2017; Hinz et al., 2016). Untersuchungen, die vor dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie und auch danach durchgeführt wurden, zeigten, dass Lehrkräfte ein erhöhtes Risiko für niedrige Werte der psychischen Gesundheit aufweisen. Dies äußert sich unter anderem in hohen Werten von Depressions- und Angstsymptomen sowie einem niedrigen psychischen Wohlbefinden (Capone & Petrillo, 2020; Ozamiz-Etxebarria et al., 2021). Die psychische Gesundheit der Lehrkräfte beeinflusst ihre Unterrichtsgestaltung, ihre Beziehung zu Schülern und Schülerinnen und somit das Klassenklima sowie das Wohlergehen der Schüler und Schülerinnen (Harding et al., 2019).

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie haben Einfluss auf viele Berufsgruppen genommen. Eine Berufsgruppe, die sich besonders stark anpassen und den Mediengebrauch in kürzester Zeit in ihren Arbeitsalltag – neben dem privaten Gebrauch – integrieren musste, waren Lehrkräfte. Nur auf diese Weise konnte der schulische Alltag während der COVID-19-Lockdowns aufrechterhalten werden. Neben dem Einsatz von technischen Geräten und von der Online-Welt für Lehrzwecke erleben Lehrkräfte täglich auch die Nutzung ihrer Schüler und Schülerinnen im Unterricht für private Zwecke. Die meisten Schüler und Schülerinnen besitzen ein Smartphone und sind Mitglied auf verschiedenen sozialen Plattformen, die sie häufig auch während des Unterrichts besuchen. Somit sind Lehrkräfte auf unterschiedliche Weise einer intensiven Mediennutzung ausgesetzt. Dies führt zu der Frage, wie der berufliche und private Mediengebrauch mit ihrer psychischen Gesundheit zusammenhängt.

Die Beantwortung dieser Frage war Gegenstand der vorliegenden Untersuchung. Um ein möglichst breites Verständnis in diesem Kontext zu gewinnen, wurden unterschiedliche Bereiche der Mediennutzung sowie der psychischen Gesundheit beleuchtet. Im Hinblick auf die Mediennutzung wurde der Fokus auf die private Nutzung von sozialen Medien von Lehrkräften, aber auch den privaten Gebrauch von technischen Geräten (z.B. Smartphone, Laptop, Tablet) von ihren Schülern und Schülerinnen im Unterricht und ihre soziale Mediennutzung gelegt. Denn es ist nicht auszuschließen, dass die private Mediennutzung von Schülern und Schülerinnen mit der Unterrichtsgestaltung durch die Lehrkräfte interferieren und der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte schaden kann. Auch die Kompetenzen der Lehrkräfte im Umgang mit der Mediennutzung von Schülern und Schülerinnen und der Vermittlung von mediengebundenen Inhalten wurden erfragt. Weiterhin wurden die beiden Dimensionen der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte genauer betrachtet. Die negative Dimension wurde durch Depressions-, Angst- und Stresssymptome sowie die psychische Belastung durch die COVID-19-Pandemie repräsentiert, während Lebenszufriedenheit Aussagen über die positive Dimension ermöglichte. Auf diese Weise konnten Einblicke in die Mediennutzung von Lehrkräften und ihren Schülern und Schülerinnen sowie deren Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte gewonnen werden. Zudem wurde auch die Häufigkeit von körperlicher Aktivität der Lehrkräfte als ein möglicher Schutzfaktor ihrer psychischen Gesundheit erhoben. Vor dem Hintergrund der gewonnenen Erkenntnisse wurden anschließend mögliche Vorgehensweisen abgeleitet, um die psychische Gesundheit von Lehrkräften im Zeitalter der „digitalen Revolution“ zu schützen und zu fördern.

## 2. Aktueller Stand: Lehrkräfte und Mediennutzung

### 2.1 Methodisches Vorgehen: Datenerhebung und Messverfahren

Um den aktuellen Stand hinsichtlich der Mediennutzung und psychischen Gesundheit im schulischen Kontext zu erfassen, wurden im Rahmen einer anonymen Online-Umfrage Daten von Lehrkräften erhoben. Die Datenerhebung fand zwischen Februar 2021 und Juni 2022 statt und wurde über die Erhebungsplattform [www.unipark.de](http://www.unipark.de) realisiert. Auf dem Bildungsportal des Bundesministeriums für Bildung Nordrhein-Westfalen (NRW) befindet sich eine öffentlich zugängliche Zusammenfassung der Kontaktdaten von unterschiedlichen Schulformen in NRW. Diese Daten wurden für die erste Kontaktaufnahme mit den einzelnen Schulen genutzt, die zunächst per E-Mail oder telefonisch erfolgte. Über beide Wege wurden die Sekretariate der Schulen über die geplante Untersuchung – ihr Ziel und ihren Ablauf – informiert. Zeigten die verantwortlichen Personen ein Interesse an der Datenerhebung, erhielten sie einen Flyer mit näheren Informationen und den Online-Link zur Umfrage per E-Mail und wurden gebeten, diese dem Kollegium der Lehrer und Lehrerinnen zugänglich zu machen. Insofern die COVID-19-Situation es erlaubte, wurden einzelne Schulen unter Einhaltung der COVID-19-Schutzmaßnahmen besucht, um die Untersuchung persönlich im Kollegium vorzustellen. Zusätzlich fand die Rekrutierung über Online-Kanäle, insbesondere soziale Plattformen wie Facebook, Twitter, Xing und LinkedIn statt. In Diskussionsgruppen der Berufsgruppe Lehrkräfte wurden der Flyer mit entsprechenden Informationen und der Online-Link zur Umfrage hochgeladen und die Gruppenmitglieder zur Teilnahme an der Untersuchung eingeladen.

Die einzige Teilnahmevoraussetzung, die von allen Teilnehmenden erfüllt wurde, war schulformunabhängig das aktuelle Ausüben des Lehrberufs. Für die Durchführung der vorliegenden Untersuchung lag ein positives Votum der verantwortlichen Ethikkommission vor. Zudem wurde sie präregistriert. Alle Teilnehmenden gaben im Rahmen eines Online-Formulars ihr Einverständnis zur Teilnahme.

Die Fragen/Items zur Mediennutzung wurden im Rahmen der vorliegenden Untersuchung konstruiert. Das Ausmaß der Zustimmung zu ihren Inhalten wurde zum Großteil auf 5-stufigen Likert-Skalen (1 = starke Ablehnung, 5 = starke Zustimmung) bewertet. Ausnahmen bildeten Fragen nach konkreten Angaben, wie der Nutzungszeit von sozialen Medien (in Minuten). Die körperliche Aktivität wurde auf einer 5-stufigen Likert-Skala (1 = nie, 5 = vier Mal pro Woche oder öfter) erfasst. Die suchtartige Mediennutzung sowie die Konstrukte der psychischen Gesundheit wurden mithilfe von standardisierten und zuvor national und international validierten Messinstrumenten erhoben:

Die Erhebung der Tendenz zur suchtartigen Nutzung von sozialen Medien fand mithilfe der Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS; Brailovskaia & Margraf, 2022) statt. Der Fragebogen beinhaltet sechs Items. Das Zutreffen der Inhalte dieser Items auf die eigene Person wird auf einer 5-stufigen Likert-Skala (1 = sehr selten, 5 = sehr oft) bewertet.

Zur Messung von Depressions-, Angst- und Stresssymptomen wurden die Depressions-Angst-Stress-Skalen 21 (DASS-21; Nilges & Essau, 2015) verwendet. Der Fragebogen setzt sich aus insgesamt 21 Items zusammen, von denen sich jeweils sieben Items auf einen der drei Symptombereiche beziehen. Das Zutreffen der Iteminhalte auf die eigene Person wird auf einer 4-stufigen Likert-Skala bewertet (0 = traf gar nicht auf mich zu, 3 = traf sehr stark oder die meiste Zeit auf mich zu). Der kritische Summenwert der Depressions- und Stresssymptome, ab dem ein erhöhtes Risiko für Pathologien vermutet werden kann, liegt bei  $\geq 10$ , derjenige der Angstsymptome bei  $\geq 6$ .

Die psychische Belastung durch die COVID-19-Pandemie wurde durch die COVID-19-Belastungsskala (Brailovskaia & Margraf, 2020) gemessen. Die insgesamt sechs Items werden hierbei auf einer 7-stufigen Likert-Skala (1 = ich stimme nicht zu, 7 = ich stimme völlig zu) bewertet.

Die Messung der Lebenszufriedenheit erfolgte durch die Satisfaction with Life Scale (SWLS; Glaesmer et al., 2011). Diese beinhaltet fünf Items, die auf einer 7-stufigen Likert-Skala bewertet werden (1 = starke Ablehnung, 7 = starke Zustimmung).

Für alle standardisierten Fragebögen gilt: Höhere Summenwerte der Bewertungen sprechen für eine höhere Ausprägung der jeweiligen Variablen.

### 2.2 Methodisches Vorgehen: Stichprobenbeschreibung

Insgesamt wurde die Umfrage von 361 Lehrkräften vollständig ausgefüllt. Ein Großteil von ihnen war weiblich (75,1 %). Das durchschnittliche Alter lag bei 41,90 Jahren (SD = 11,71; Altersspanne: 24 bis 67 Jahre). Die meisten Befragten waren an einer Schule in NRW (94,7 %) tätig, waren verheiratet (62,9 %) bzw. befanden sich in einer festen Partnerschaft (23,5 %) und mehr als die Hälfte von ihnen hatte Kind/er (58,2 %). Der Lehrberuf wurde von ihnen im Durchschnitt seit ca. 13 Jahren ausgeübt (SD = 10 Jahre; Spanne: 6 Monate bis 42 Jahre). Die Unterstufe wurde zum Zeitpunkt der Erhebung von 27,1 % der Befragten unterrichtet, 45,7 % waren in der Mittelstufe und 38,2 % in der Oberstufe tätig. Weitere demographische Angaben der Teilnehmenden können Tabelle 1 und 2 entnommen werden.

Tabelle 1 | Demographische Daten der Lehrkräfte, Teil 1 (N = 361).

Bundesland	Häufigkeit in %
Nordrhein-Westfalen	94,7
Niedersachsen	1,4
Berlin	1,1
Hessen	1,1
Baden-Württemberg	0,8
Rheinland-Pfalz	0,6
Schleswig-Holstein	0,3
Schulform	Häufigkeit in %
Grundschule	35,7
Gymnasium	25,5
Berufsschule/Berufskolleg	10,8
Gesamtschule	9,1
Förderschule	7,8
Realschule	6,4
Hauptschule	3,3
Sekundarschule	1,4

Tabelle 2 | Demographische Daten der Lehrkräfte, Teil 2 (N = 361).

Aktuell unterrichtetes Hauptfach	Häufigkeit in %
Deutsch	38,0
Mathematik	21,1
Fremdsprachen (d.h. englisch, französisch, italienisch, spanisch)	10,2
Naturwissenschaften (d.h. Biologie, Geografie, Chemie, Physik, Technik)	10,2
Gesellschaftswissenschaften (d.h. Geschichte, Erziehungs-, Sozial-, Wirtschaftswissenschaften)	6,4
Religion (evangelisch, katholisch)	3,3
Sport	2,8
Kunst	2,2
Sonstige (z.B. Sonderpädagogik, Musik)	5,8
Aktuell unterrichtetes Zweitfach	Häufigkeit in %
Mathematik	20,2
Gesellschaftswissenschaften (d.h. Geschichte, Erziehungs-, Sozial-, Wirtschaftswissenschaften)	16,9
Naturwissenschaften (d.h. Biologie, Geografie, Chemie, Physik, Technik)	14,1
Deutsch	13,9
Sport	9,7
Fremdsprachen (d.h. englisch, französisch, italienisch, spanisch)	9,1
Religion (evangelisch, katholisch)	3,6
Kunst	1,9
Sonstige (z.B. Sonderpädagogik, Musik)	4,5
Keines	6,1



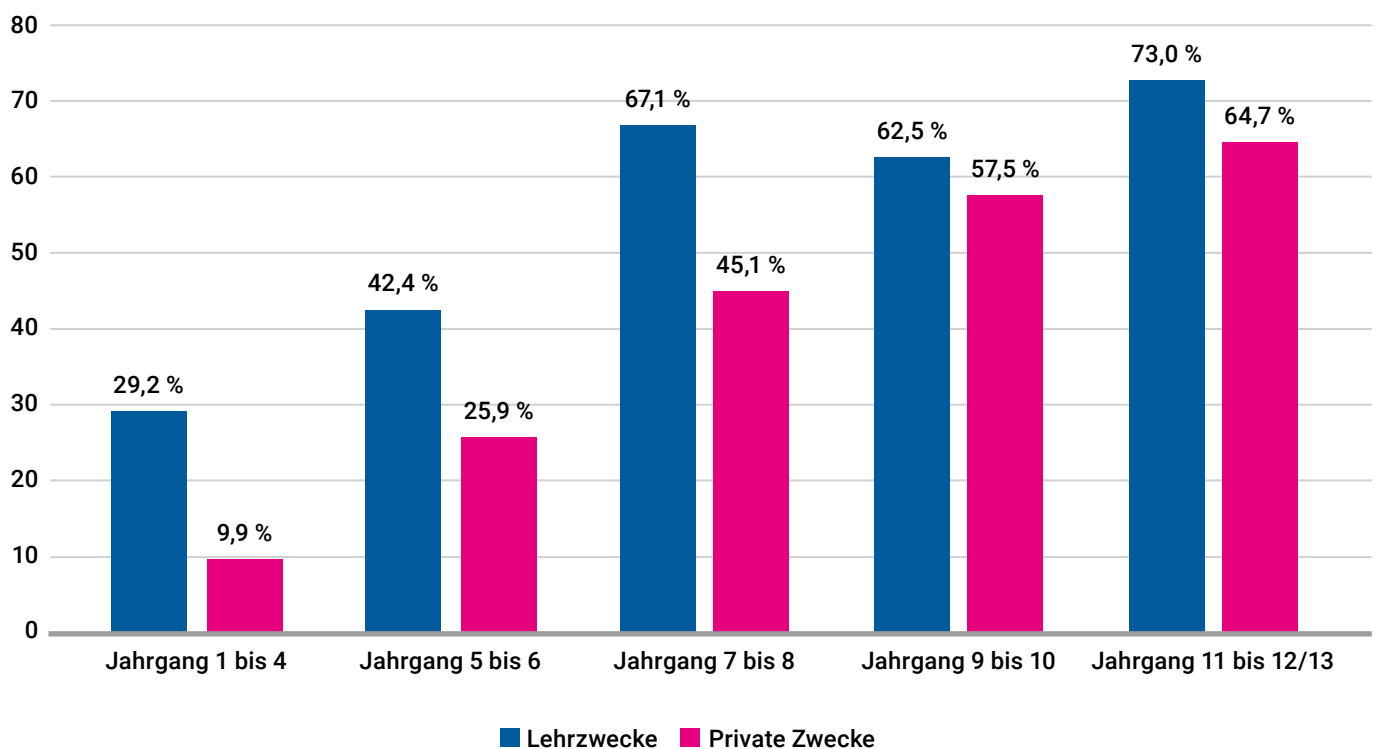
## 3. Ergebnisse: Einschätzung von Lehrkräften zur Mediennutzung und psychischen Gesundheit

### 3.1 Nutzung von technischen Geräten im Unterricht

Zunächst wurde ermittelt, in welchem Ausmaß Lehrkräfte die Nutzung von technischen Geräten (z.B. Smartphone, Laptop, Tablet) durch Schüler und Schülerinnen in unterschiedlichen Jahrgängen im Unterricht zu Lehrzwecken aufgrund der Anweisung der Lehrenden (z.B. Nutzung eines Lexikons) und zu

privaten Zwecken (z.B. Beantwortung von WhatsApp-Nachrichten, Interaktion auf sozialen Plattformen) wahrnehmen. Abbildung 1 zeigt die Einschätzung der befragten Lehrkräfte. Bei beiden Nutzungsgründen fand sich die höchste prozentuelle Schätzung in der Oberstufe (Lehrzwecke: 73 %; private Zwecke: 64,7 %). Insgesamt verdeutlichen die Schätzungen, dass technische Geräte von Schülern und Schülerinnen intensiv im Unterricht genutzt werden.

**Abb. 1 | Einschätzung der Lehrkräfte hinsichtlich der Nutzung von technischen Geräten (z.B. Smartphone, Laptop, Tablet) durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht zu Lehrzwecken und zu privaten Zwecken in Prozent (N = 361).**



Eigene Darstellung

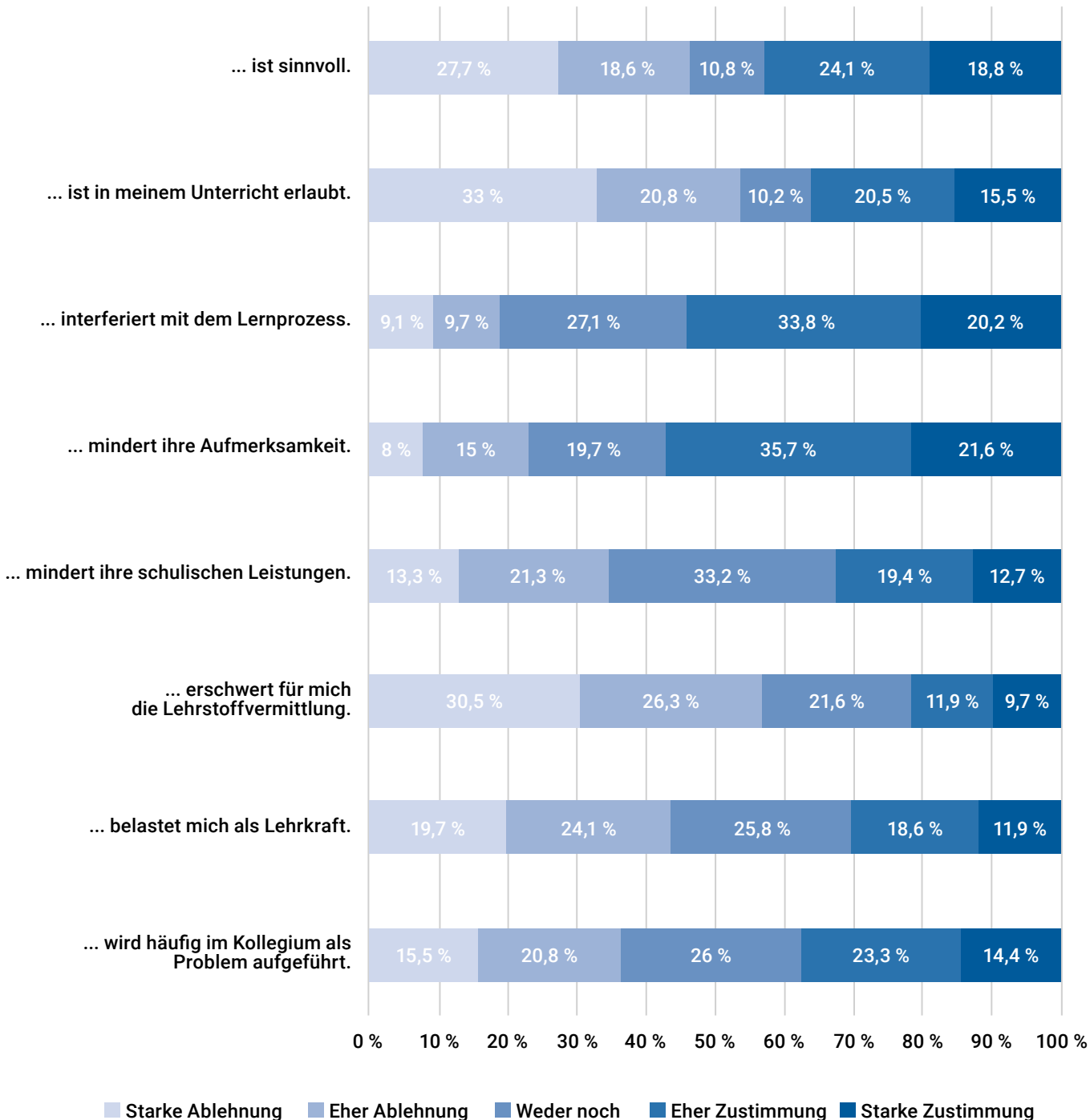
Obwohl in allen Jahrgängen die Nutzung zu Lehrzwecken über der privaten Nutzung lag, ist nicht außer Acht zu lassen, dass ab dem 9. Jahrgang über 50 % der Schüler und Schülerinnen technische Geräte zu privaten Zwecken während des Unterrichts nutzen. Im Hinblick hierauf wurde die Sichtweise der Lehrkräfte auf die private Nutzung von technischen Geräten in ihrem Unterricht durch Schüler und Schülerinnen erfragt. Wie Abbildung 2 zu entnehmen ist, hielten 46,3 % der Befragten diese für nicht sinnvoll und 42,9 % für sinnvoll. Die private Nutzung wurde von 36 % der Befragten in ihrem Unterricht erlaubt. Zugleich gab mehr als die Hälfte der Lehrkräfte an, dass die Nutzung mit dem Lernprozess der Schüler und

Schülerinnen interferiert (54 %) und ihre Aufmerksamkeitsspanne mindert (57,3 %). Darüber hinaus stimmten 32,1 % zu, dass die Nutzung die schulischen Leistungen der Schüler und Schülerinnen mindert. Rund 21,6 % der Lehrkräfte hatten Schwierigkeiten mit der Vermittlung von Lerninhalten aufgrund der privaten Nutzung von technischen Geräten ihrer Schüler und Schülerinnen im Unterricht, 30,5 % fühlten sich durch diese psychisch belastet und bei 37,7 % wurde die Nutzung im Kollegium häufig als ein Problem thematisiert (siehe Abbildung 2).

Weniger als ein Drittel der Befragten (31,6 %) gab an, darin ge-

Abb. 2 | Einschätzung der Lehrkräfte hinsichtlich der privaten Nutzung (z.B. Beantwortung von WhatsApp-Nachrichten, Interaktion auf sozialen Plattformen) von technischen Geräten (z.B. Smartphone, Laptop, Tablet) durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht in Prozent (N = 361).

**Nutzung von technischen Geräten zu privaten Zwecken durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht...**



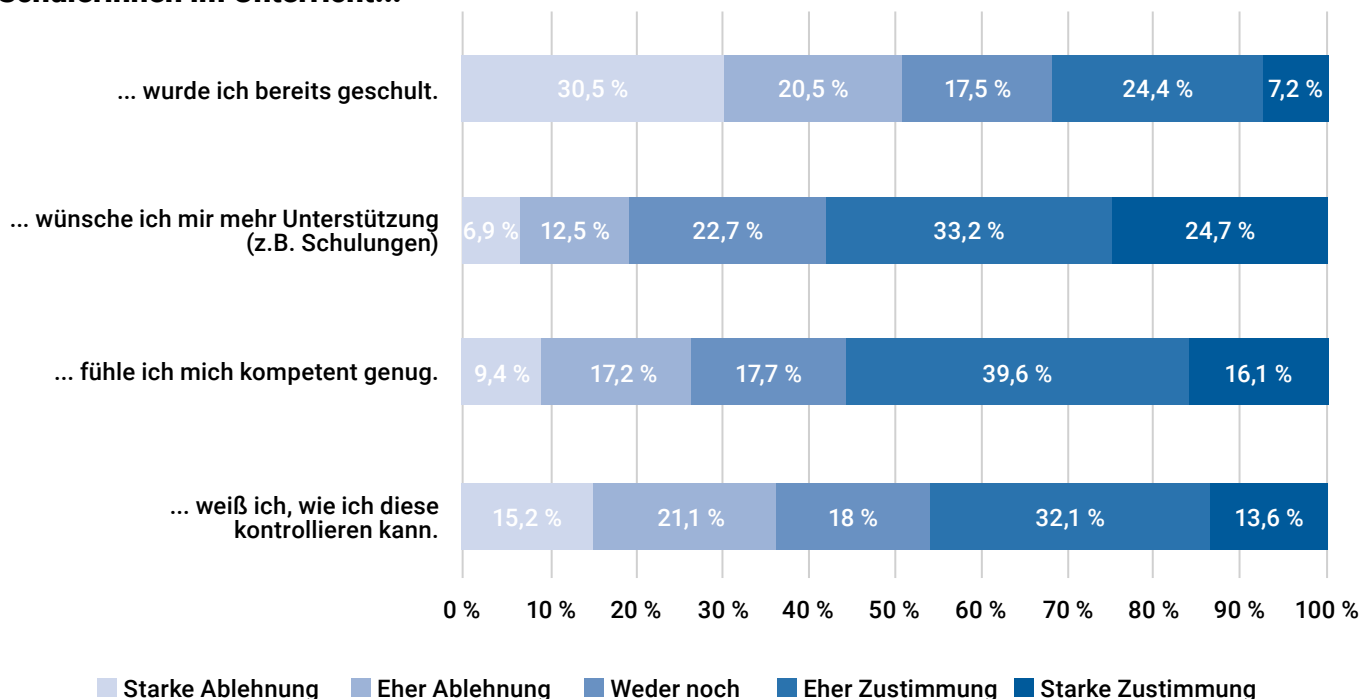
Eigene Darstellung

schult zu sein, wie man mit der privaten Nutzung von technischen Geräten von Schülern und Schülerinnen im Unterricht umzugehen hat, und 57,9 % der Lehrkräfte wünschten sich eine entsprechende Schulung. Allerdings fühlte sich etwas mehr als die Hälfte (55,7 %) kompetent genug für den Um-

gang mit der privaten Nutzung von technischen Geräten von Schülern und Schülerinnen im Unterricht. Während 45,7 % wussten, wie sie diese kontrollieren können, fehlte dieses Wissen 36,3 % der Befragten (siehe Abbildung 3).

**Abb. 3 | Einschätzung der Lehrkräfte hinsichtlich ihres Umgangs mit der privaten Nutzung (z.B. Beantwortung von WhatsApp-Nachrichten, Interaktion auf sozialen Plattformen) von technischen Geräten (z.B. Smartphone, Laptop, Tablet) durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht in Prozent (N = 361).**

### Hinsichtlich des Umgangs mit privater Nutzung von technischen Geräten durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht...



Eigene Darstellung

## 3.2 Nutzung von sozialen Medien: Fokus auf Schüler und Schülerinnen

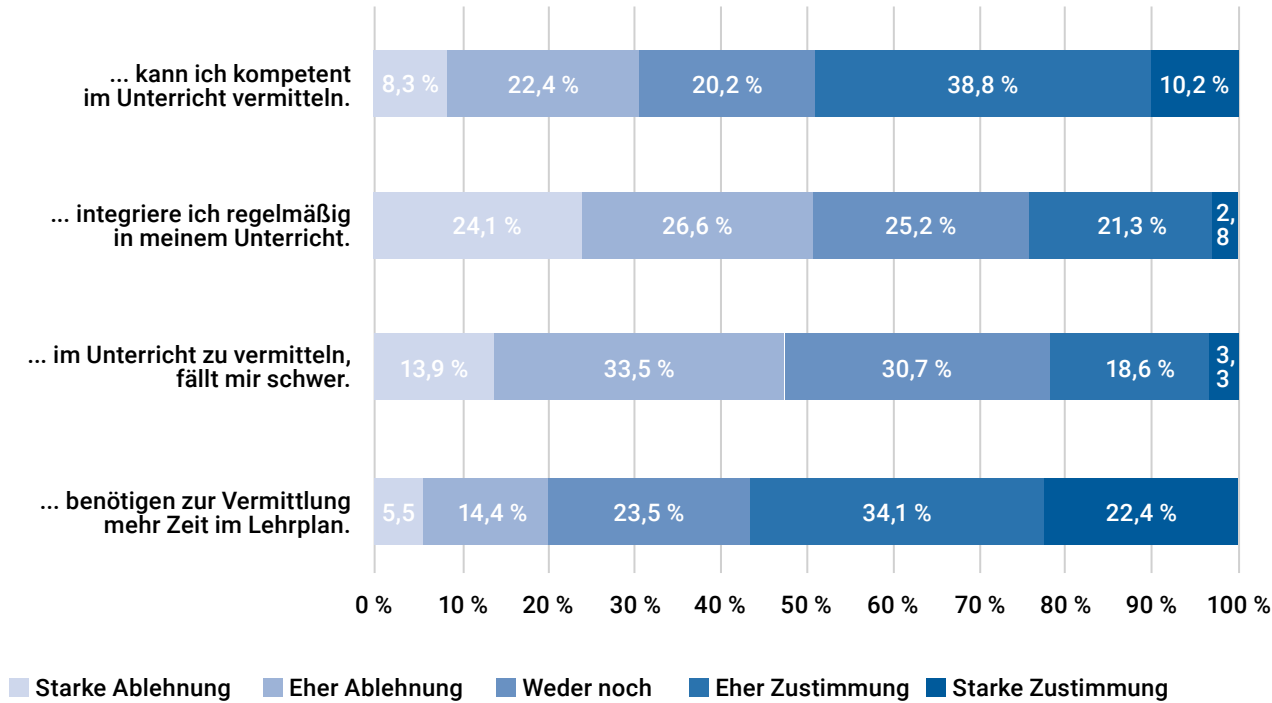
Da die Nutzung von sozialen Medien (z.B. Facebook, Instagram, Twitter) zu den häufigsten Aktivitäten bei dem Gebrauch von technischen Geräten gehört (DataReportal, 2022a), fokussierten sich die nachfolgenden Fragen auf diese. Ein geringer Anteil der Lehrkräfte (13,8 %) bezog die Nutzung von sozialen Medien regelmäßig im Rahmen von bestimmten Aufgaben in den eigenen Unterricht ein. Etwa die Hälfte der Befragten (54 %) gab an, zu wissen, wo sie sich über mögliche Auswirkungen der Nutzung von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit informieren und Hinweise für einen kompetenten Umgang mit diesen finden kann. Dabei waren 32,2 % der Lehrkräfte über mögliche positive Auswirkungen der Nutzung informiert, während 79 % angaben, über ihre negativen Auswirkungen Bescheid zu wissen. Zugleich wünschten sich 61,5 % mehr Unterstützung, um ihr Wissen hinsichtlich der Auswirkungen der Nutzung und eines angemessenen Umgangs mit ihr zu fördern (z.B. Schulungen).

Abbildung 4 zeigt, dass darüber hinaus die Hälfte der Befragten (49 %) sich kompetent genug fühlte, um Schüler und Schülerinnen die Zusammenhänge zwischen der Nutzung von sozialen Medien und der psychischen Gesundheit zu erklären und Hinweise für einen angemessenen Umgang mit diesen zu vermitteln. Allerdings integrierten bislang nur 24,1 % von

ihnen die Vermittlung von entsprechenden Inhalten regelmäßig in ihren Unterricht. Etwa ein Fünftel (21,9 %) der Befragten gab an, Schwierigkeiten bei der Vermittlung dieser Inhalte zu haben, und 56,5 % wünschten sich mehr Möglichkeiten (z.B. mehr Zeit im Lehrplan), um die Vermittlung in ihren Unterricht integrieren zu können (siehe Abbildung 4). Zudem wünschte sich mehr als die Hälfte der Befragten (59 %) mehr Unterstützung (z.B. Schulungen), um ihre Kompetenzen bezüglich der Wissensvermittlung zu Auswirkungen der Nutzung von sozialen Medien und eines angemessenen Umgangs mit diesen zu verbessern.

**Abb. 4 | Einschätzung der Lehrkräfte hinsichtlich der Vermittlung von Auswirkungen der Nutzung von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit im Unterricht und von Hinweisen für einen angemessenen Umgang mit sozialen Medien in Prozent (N = 361).**

**Auswirkungen der Nutzung von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit und Hinweise für angemessenen Umgang mit sozialen Medien...**



Eigene Darstellung

**3.3 Nutzung von sozialen Medien: Fokus auf private Nutzung von Lehrkräften**

Im weiteren Verlauf wurde die private soziale Mediennutzung der Lehrkräfte fokussiert. Von den insgesamt 361 befragten Lehrkräften waren 275 (76,2 %) Mitglied auf mindestens einer sozialen Plattform. Diese besuchten im Durchschnitt 7,72 Mal (SD = 14,12; Spanne: 0 bis 115 Mal) pro Tag soziale Medien und verbrachten dabei durchschnittlich 71,46 Minuten (SD = 64,81; Spanne: 0 bis 310 Minuten) mit ihrer Nutzung. Mit 26,3 % (von der Grundgesamtheit) war Facebook die am häufigsten täglich genutzte soziale Plattform.

Die durchschnittliche Ausprägung der suchtartigen Mediennutzung lag bei 11,28 (SD = 5,20; Spanne: 6 bis 30). Dieser Wert lag leicht über der im Jahr 2021 ermittelten durchschnittlichen Ausprägung der suchtartigen Mediennutzung der deutschen Allgemeinbevölkerung (M = 10,62, SD = 5,13; Brailovskaia & Margraf, 2022).

**3.4 Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität von Lehrkräften**

Tabelle 3 fasst die deskriptiven Werte der erhobenen Variablen der psychischen Gesundheit für die Gesamtstichprobe zusammen. Die durchschnittlichen Werte der Depressionssymptome der Lehrkräfte waren niedriger als diejenigen, die in einer bevölkerungsrepräsentativen Untersuchung im Jahr 2021 in Deutschland berichtet wurden. Die mittlere Ausprägung der Angst- und Stresssymptome war dagegen höher als zuvor berichtet (Velten et al., 2021). Insgesamt erreichten 12,2 % der Lehrkräfte einen Wert, der auf das erhöhte Risiko des Vorliegens einer milden depressiven Verstimmung hinweist (Summenwert  $\geq 10$ ), 17,5 % erreichten den kritischen Wert der Angstsymptomatik (Summenwert  $\geq 6$ ) und 20,2 % erreichten den kritischen Wert der Stresssymptomatik (Summenwert  $\geq 10$ ). Die mittlere Ausprägung der psychischen Belastung durch die COVID-19-Pandemie lag knapp über den zuvor erfassten bevölkerungsrepräsentativen Werten in Deutschland (Brailovskaia, Margraf, et al., 2021). Die Lebenszufriedenheit der Lehrkräfte war im Durchschnitt niedriger als diejenige, die im Jahr 2016 in einer weiteren bevölkerungsrepräsentativen Untersuchung ermittelt wurde (Margraf et al., 2016).

Tabelle 3 | Deskriptive Statistik der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte (N = 361).

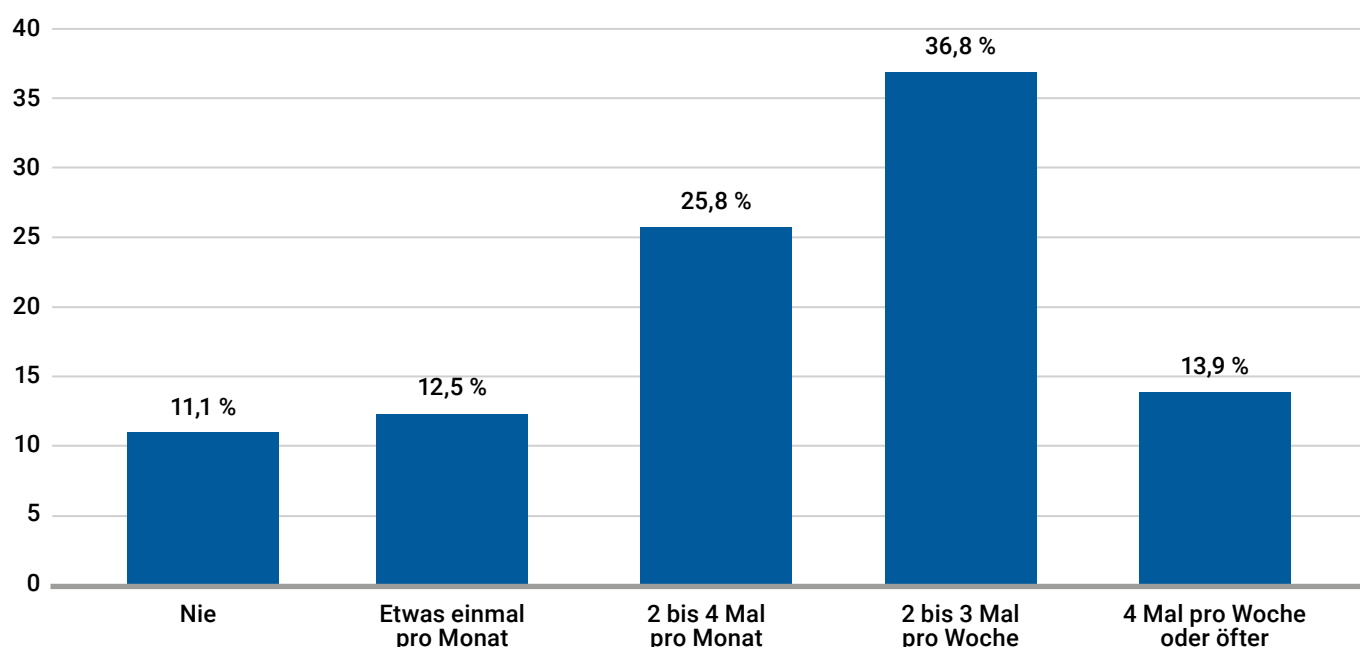
	M	SD	Spanne
Depressionssymptome	3,94	4,80	0 bis 21
Angstsymptome	2,98	4,29	0 bis 20
Stresssymptome	5,99	4,84	0 bis 20
COVID-19-Belastung	21,62	7,82	6 bis 42
Lebenszufriedenheit	26,35	6,16	5 bis 35

Anmerkungen. M = Mittelwert; SD = Standardabweichung.

Die Häufigkeit der körperlichen Aktivität zeigt Abbildung 5. Während 11,1 % der Lehrkräfte auf diese vollständig verzichte-

ten, übten 50,7 % von ihnen mindestens einmal pro Woche irgendeine Art von körperlicher Aktivität aus (siehe Abbildung 5).

Abb. 5 | Häufigkeit des Ausübens von körperlicher/sportlicher Aktivität der Lehrkräfte in Prozent (N = 361).



Eigene Darstellung

### 3.5 Nutzung von sozialen Medien und psychische Gesundheit von Lehrkräften

#### 3.5.1 Schwerpunkt: Nutzung von technischen Geräten und sozialen Medien durch Schüler und Schülerinnen

Wie Tabelle 4 zu entnehmen ist, hing die psychische Gesundheit der Lehrkräfte mit der Nutzung von technischen Geräten und sozialen Medien der Schüler und Schülerinnen zusammen. Auch bestand ein Zusammenhang zwischen der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte und ihrem eigenen Wissen und ihren Fähigkeiten zur Vermittlung von Auswirkungen der Nutzung von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit und von Hinweisen für einen angemessenen Umgang mit sozialen Medien. Insgesamt sprechen die Ergebnisse dafür, dass die möglichen Konsequenzen der privaten Nutzung

von technischen Geräten durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht, wie z.B. Minderung der Aufmerksamkeit der Lernenden und Belastung der Lehrkräfte, negativ mit der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte verbunden waren: Während ihre Verbindung mit der COVID-19-Belastung, Depressions-, Angst- und Stresssymptomen positiv war, stand die Lebenszufriedenheit mit diesen im negativen Zusammenhang.

**Tabelle 4 | Zusammenhänge der psychischen Gesundheit von Lehrkräften mit der Nutzung von technischen Geräten/sozialen Medien der Schüler und Schülerinnen sowie ihrem eigenen Wissen und Fähigkeiten zur Vermittlung von Auswirkungen der Nutzung von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit und von Hinweisen für einen angemessenen Umgang mit sozialen Medien (N = 361).**

	Depressions- symptome	Angst- symptome	Stress- symptome	COVID- 19-Belastung	Lebens- zufriedenheit
<b>Nutzung von technischen Geräten zu privaten Zwecken durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht...</b>					
... ist sinnvoll.					
... ist in meinem Unterricht erlaubt.				-	
... interferiert mit dem Lernprozess.	+	+			
... mindert ihre Aufmerksamkeit.	+	+	+		-
... mindert ihre schulischen Leistungen.	+	+	+		
... erschwert für mich die Lehrstoffvermittlung.	+	+	+	+	-
... belastet mich als Lehrkraft.	+	+	+	+	-
... wird häufig im Kollegium als Problem aufgeführt.	+	+	+		-
<b>Hinsichtlich des Umgangs mit privater Nutzung von technischen Geräten durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht...</b>					
... wurde ich bereits geschult.	-	-	-	-	+
... wünsche ich mir mehr Unterstützung.	+	+	+	+	-
... fühle ich mich kompetent genug.	-	-	-	-	+
... weiß ich, wie ich diese kontrollieren kann.	-	-	-	-	+
<b>Auswirkungen der Nutzung von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit und Hinweise für angemessenen Umgang mit sozialen Medien...</b>					
... kann ich kompetent im Unterricht vermitteln.	-	-	-	-	+
... integriere ich regelmäßig in meinen Unterricht.					+
... im Unterricht zu vermitteln, fällt mir schwer.	+	+	+	+	-
... benötigen zur Vermittlung mehr Zeit im Lehrplan.	+	+	+	+	-
<b>Einbeziehen von sozialen Medien in eigenen Unterricht.</b>					
Wissen über Informationsmöglichkeiten zu Auswirkungen der sozialen Mediennutzung und zu Hinweisen für kompetenten Umgang mit sozialen Medien.	-	-	-	-	+
Wissen über positive Auswirkungen der sozialen Mediennutzung.	-				+
Wissen über negative Auswirkungen der sozialen Mediennutzung.	-	-	-	-	+
Wunsch nach Unterstützung zur Verbesserung des Wissens zu Auswirkungen der sozialen Mediennutzung und zu Hinweisen für kompetenten Umgang mit sozialen Medien.	+	+	+	+	-
Wunsch nach Unterstützung zur Verbesserung der Kompetenzen zur Wissensvermittlung zu Auswirkungen der sozialen Mediennutzung und zu Hinweisen für kompetenten Umgang mit sozialen Medien.	+	+	+	+	-

Anmerkungen. „+“ = statistisch signifikant positiver Zusammenhang, „-“ = statistisch signifikant negativer Zusammenhang, kein Zeichen = kein statistisch signifikanter Zusammenhang.

Weiterhin wiesen Lehrkräfte, die bereits darin geschult wurden, wie sie mit der privaten Nutzung von technischen Geräten durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht umgehen sollen, und sich kompetent genug fühlten, um diese zu kontrollieren, bessere Werte der psychischen Gesundheit auf als andere Lehrkräfte. Passend hierzu stand der Wunsch nach mehr entsprechender Schulung im negativen Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte.

Im Hinblick auf die Nutzung von sozialen Medien durch Schüler und Schülerinnen wiesen Lehrkräfte, die sich kompetent genug fühlten, um entsprechendes Wissen zu ihren Auswirkungen und einem angemessenen Umgang mit dieser zu vermitteln, bessere Werte der psychischen Gesundheit auf als andere. Passend hierzu fielen die Werte der psychischen Gesundheit bei denjenigen schlechter aus, denen die Vermittlung dieser Inhalte schwer fiel und die sich mehr Zeit im Lehrplan hierfür wünschten.

Dieses Ergebnismuster zieht sich auch über die anderen Variablen der Mediennutzung weiter. Das Vorliegen des entspre-

chenden Wissens über die potenziellen Auswirkungen der Nutzung von sozialen Medien bzw. über die entsprechenden Informationsmöglichkeiten hing positiv mit der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte zusammen. Im Gegensatz dazu stand die psychische Gesundheit der Lehrkräfte in einem negativen Zusammenhang mit dem Wunsch nach Unterstützung zur Verbesserung ihres entsprechenden Wissens und ihrer Kompetenzen in der Vermittlung von dem Wissen (siehe Tabelle 4).

### 3.5.2 Schwerpunkt: Private Nutzung von sozialen Medien durch Lehrkräfte

Hinsichtlich der privaten Nutzung von sozialen Medien durch die Lehrkräfte zeigten statistische Korrelationsanalysen ein eindeutiges Muster (siehe Tabelle 5): Die tägliche Nutzungszeit sowie die suchartige Nutzung von sozialen Medien hingegen beide signifikant positiv mit der psychischen Belastung durch die COVID-19-Pandemie, Depressions-, Angst- und Stresssymptome zusammen. Dagegen war ihr Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit signifikant negativ.

**Tabelle 5 | Zusammenhänge zwischen psychischer Gesundheit, privater Mediennutzung und körperlicher Aktivität der Lehrkräfte (N = 361 bzw. n = 275).**

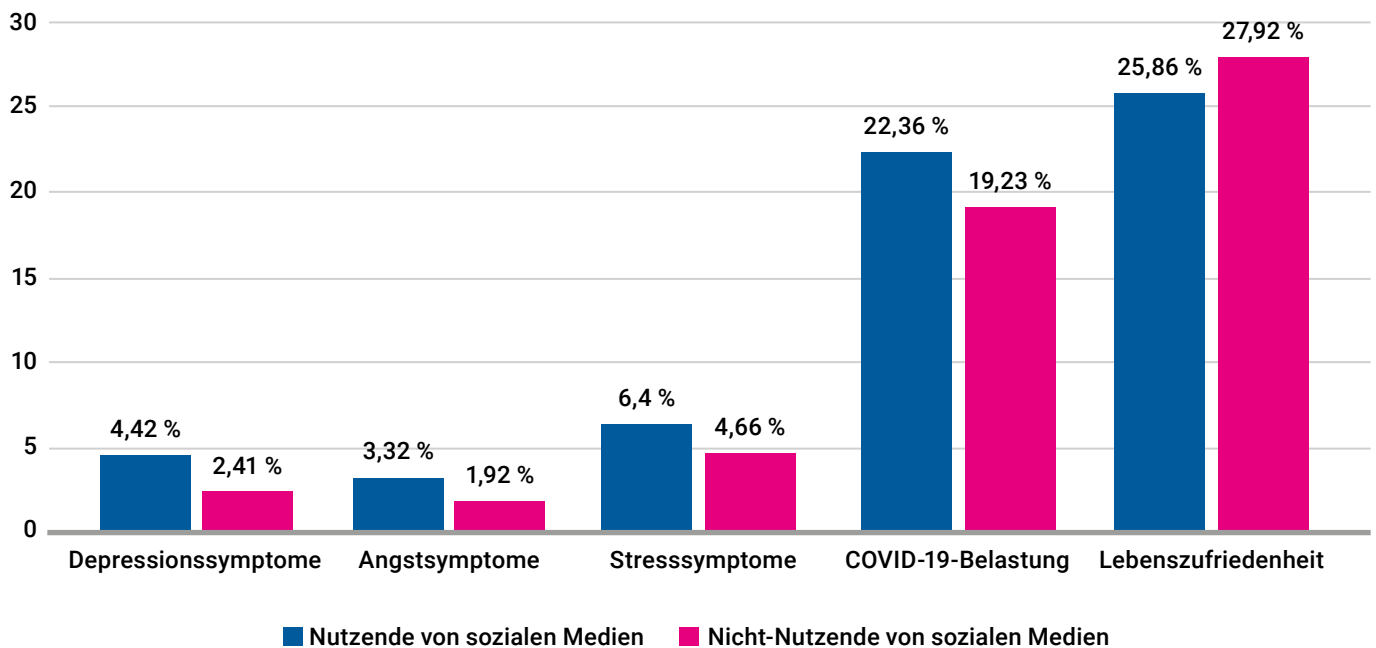
	Depressions-symptome	Angstsymptome	Stresssymptome	COVID-19-Belastung	Lebenszufriedenheit
Tägliche Nutzungszeit von sozialen Medien	+	+	+	+	-
Suchartige Nutzung von sozialen Medien	+	+	+	+	-
Körperliche Aktivität	-	-	-	-	+

Anmerkungen. „+“ = statistisch signifikant positiver Zusammenhang, „-“ = statistisch signifikant negativer Zusammenhang.

Im Hinblick auf die bewusste körperliche Aktivität konnte das entgegengesetzte Muster belegt werden: ein signifikant negativer Zusammenhang mit den Variablen der negativen psychischen Gesundheit und ein positiver Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit.

Der direkte Vergleich von Lehrkräften, die privat soziale Medien nutzten, und von denjenigen, die privat auf die Nutzung verzichteten, ermöglichte weitere Schlüsse in diesem Zusammenhang. Wie Abbildung 6 zu entnehmen ist, hatten Nutzende eine höhere Ausprägung von Depressions-, Angst- und Stresssymptomen als Nicht-Nutzende. Zudem empfanden sie die COVID-19-Situation als eine höhere psychische Belastung und hatten eine niedrigere Ausprägung der Lebenszufriedenheit. Statistische Analysen belegten die statistische Signifikanz dieser Unterschiede.

**Abb. 6 | Psychische Gesundheit von Lehrkräften in Abhängigkeit von ihrer privaten Nutzung von sozialen Medien (Nutzende: n = 275; Nicht-Nutzende: n = 86).**



Eigene Darstellung

## 4. Diskussion: Was bedeuten die Befunde und was lässt sich aus ihnen im Hinblick auf konkrete Maßnahmen ableiten?

Die Nutzung von technischen Geräten (z.B. Smartphones), die eine Verbindung mit der Online-Welt ermöglichen, prägt im Zeitalter der „digitalen Revolution“ das Leben in unterschiedlichsten Bereichen. Soziale Medien werden bei dem Besuch der Online-Welt besonders häufig genutzt (DataReportal, 2022a).

Die vorliegende Befragung von Lehrkräften verschiedener Schulformen zeigte, dass die Nutzung von technischen Geräten und von sozialen Medien auch für den schulischen Alltag und die psychische Gesundheit der Lehrkräfte bedeutsam ist. Schüler und Schülerinnen nutzen die technischen Geräte während des Unterrichts häufig zu Lernzwecken, aber vor allem auch privat. Rund die Hälfte der befragten Lehrkräfte hielt die private Nutzung für weniger sinnvoll. Auf Seiten der Schüler und Schülerinnen sahen viele von ihnen eine Gefährdung der Aufmerksamkeitsfähigkeit, des Lernprozesses und der schulischen Leistungen. Auf Seiten der Lehrkräfte erschwerte sie die Vermittlung des Lehrstoffs und führte zur psychischen Belastung, über die auch immer wieder im Kollegium kommuniziert wurde. Auch wenn ein Teil der Lehrkräfte sich kompetent genug für den Umgang mit der privaten Nutzung von technischen Geräten der Schüler und Schülerinnen im Unter-

richt fühlte, wünschten sich viele von ihnen Unterstützung in Form von entsprechenden Fortbildungen.

Spezifisch im Hinblick auf die Nutzung von sozialen Medien hatten zwar viele Lehrkräfte gewisse Kenntnisse über ihre potenziellen positiven und vor allem negativen Auswirkungen, sie wünschten sich aber zu einem Großteil mehr Unterstützung im Rahmen von Fortbildungen, um ihre Kenntnisse zu den Auswirkungen und zu dem, wie sie einen kompetenten Umgang mit den Medien ihren Schülern und Schülerinnen angemessen im Unterricht vermitteln können, zu verbessern. Nur bei einem kleinen Teil der Befragten gehörte die entsprechende Vermittlung bereits zum regulären Unterricht. Viele hatten dagegen Schwierigkeiten bei dieser Aufgabe. Dies lag unter anderem am Mangel an Wissen und praktischen Kompetenzen hinsichtlich dieser Thematik sowie an zeitlicher Kapazität zur Integration der entsprechenden Inhalte in den Lehrplan.



## 4.1 Warum sollten Fortbildungen von Lehrkräften zum Umgang mit der Mediennutzung der Schüler und Schülerinnen im Unterricht in den Fokus der Politik rücken?

Die vorgestellten Befunde zeigen deutlich, dass die private Nutzung von technischen Geräten und sozialen Medien durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht eine Belastung für den reibungslosen schulischen Alltag darstellt. Auch wenn die Lehrkräfte das deutlich wahrnehmen, fehlt ihnen häufig das Wissen und die Zeit, um dieses Problem anzugehen und vor allem, um den Schülern und Schülerinnen einen kompetenten Umgang mit der Medienwelt zu vermitteln. Somit besteht ein hoher Bedarf an Fortbildungen für Lehrkräfte, um ihre Kompetenzen in diesem Bereich zu fördern. Diese sind vor allem seit dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie, der die Nutzung von Online-Medien zu Lehr- aber auch privaten Zwecken bei den Schülern und Schülerinnen verstärkte (Lemenager et al., 2021), von besonderer Signifikanz und sollten somit in den Fokus der Politik treten.

Die weiteren Befunde zur psychischen Gesundheit der Lehrkräfte untermauern die Bedeutsamkeit und dringende Notwendigkeit der Fortbildungen zur Medienkompetenz. Frühere Untersuchungen verwiesen bereits auf die Gefährdung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften, die multiplen Stressoren in ihrem Berufsalltag ausgesetzt sind (Gray et al., 2017; Hinz et al., 2016). Die Ergebnisse der vorliegenden Umfrage bestätigen diese Befunde. Sie zeigen beispielsweise, dass die Angst- und Stresssymptome der befragten Lehrkräfte über denen der Allgemeinbevölkerung in Deutschland lagen, ihre Lebenszufriedenheit war dagegen geringer ausgeprägt. Die psychische Belastung durch die COVID-19-Pandemie könnte die Gefährdung verstärken.

Die psychische Gesundheit der befragten Lehrkräfte hing eng mit der Nutzung von technischen Geräten und sozialen Medien ihrer Schüler und Schülerinnen zusammen. Dies gilt auch für ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zur Vermittlung von Auswirkungen der Nutzung von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit und von Hinweisen für einen angemessenen Umgang mit sozialen Medien im Unterricht. Negative Konsequenzen der privaten Mediennutzung im Unterricht durch die Schüler und Schülerinnen, wie z.B. ihre Leistungsminderung, gingen mit einer Gefährdung der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte einher. Dies betont die Notwendigkeit der Fortbildungen für die Lehrkräfte, in denen sie Kompetenzen erlangen, um mit dem Medienkonsum ihrer Schüler und Schülerinnen umgehen zu können. Hierfür spricht unter anderem auch die Tatsache, dass in der vorliegenden Befragung die wenigen Lehrkräfte, die bereits eine entsprechende Fortbildung absolviert haben, eine bessere psychische Gesundheit aufwiesen als andere. Der Wunsch der Lehrkräfte nach mehr Fortbildungen, um ihr Wissen und ihre Kompetenzen zu verbessern und auch nach mehr Zeit, um das Wissen im Lehrplan umzusetzen, ging dagegen mit schlechteren Werten der psychischen Gesundheit einher. Somit könnte eine längerfristige Investition der Politik in die Gestaltung von entsprechenden Fortbildungen von Lehrkräften nicht nur direkt das Klassenklima verbessern, sondern auch indirekt durch die Förderung der

psychischen Gesundheit der Lehrkräfte zu diesem beitragen (Harding et al., 2019).

## 4.2 Empfehlungen, Forderungen und „Best Practice“: Fortbildungen zur Unterstützung von Lehrkräften beim Umgang mit der Mediennutzung der Schüler und Schülerinnen im Unterricht

In Anbetracht der vorstellten Befunde sollte es bei den Investitionen vor allem darum gehen, finanzielle Mittel zur Verfügung zu stellen, um Experten und Expertinnen auf dem Gebiet der Mediennutzung für entsprechende umfangreiche Fortbildungen und Auffrischungsveranstaltungen zu akquirieren. Die Fortbildungen würden eine zeitliche Investition auf Seiten der Lehrkräfte erfordern, während der sie vom regulären Unterricht freigestellt werden müssten.

### 4.2.1 Formaler Rahmen der Fortbildungen

Bei den Experten und Expertinnen kann es sich um externe Personen handeln, die nur für die Fortbildungen akquiriert werden, aber auch um solche, die durch eine feste Einstellung an den Schulen intern integriert werden. Die interne Lösung würde die Gestaltung von regelmäßigen Fortbildungen „nach Bedarf“ vereinfachen und zu einem multiprofessionellen Team an den Schulen beitragen. Wenn die Experten und Expertinnen zum Kollegium gehören, würde dies die Erreichbarkeitsschwelle für Lehrkräfte mit Unterstützungsbedarf senken. Sollte eine Lehrkraft die erlernten Kompetenzen in einer bestimmten Klasse nicht umsetzen können oder weitere benötigen, könnten ihre Kollegen und Kolleginnen aus dem Expertenbereich hinzukommen und sie spezifisch unterstützen.

Auch ein Angebot für die thematische Fortbildung von Eltern sowie Schülern und Schülerinnen könnte weniger kompliziert realisiert werden, wenn die entsprechende Expertise als Ressource direkt vor Ort ist. Die Fortbildung von Eltern könnte im Rahmen von Elternabenden, die bereits im Schuljahresverlauf vorgesehen sind, erfolgen. Die Fortbildung für Schüler und Schülerinnen könnte im Rahmen von verpflichtenden Projektwochen, die ebenfalls meist Teil des Curriculums sind, realisiert werden. Zudem könnten die Experten und Expertinnen freiwillige nachmittägliche Arbeitsgemeinschaften (AGs) – ähnlich Sport- oder Schach-AG – oder regelmäßige Abendveranstaltungen zum Thema „Mediennutzung“ als Mikrofortbildungen für Schüler und Schülerinnen anbieten. Die auf diese Weise geschulten Schüler und Schülerinnen könnten anschließend als Multiplikatoren und Multiplikatorinnen ihr Wissen an ihre Mitschüler und Mitschülerinnen im Rahmen von Projektwochen weitergeben und die Lehrkräfte im Unterricht unterstützen.

### 4.2.2 Inhaltliche Gestaltung der Fortbildungen

Zu Beginn der Fortbildungen sollten die Experten und Expertinnen sich ein Bild über den Wissensstand und Bedarf der Teilnehmenden verschaffen. Anhand von diesem Bild können sie anschließend die Fortbildungen spezifisch ausrichten.

Die vorliegende Befragung von Lehrkräften zeigte, dass sie oft Bedarf an Wissen hinsichtlich der Auswirkungen der Nutzung und eines angemessenen Umgangs mit Medien sowie der Vermittlung dieser Inhalte an die Schüler und Schülerinnen haben. Somit könnte eine Fortbildung mit der Vermittlung von Inhalten zu den Mechanismen beginnen, die die Auswirkungen der Mediennutzung auf die Leistung und die psychische Gesundheit bedingen. Dann könnte die Vorstellung einer Bandbreite an konkreten didaktischen Beispielen zum Umgang mit der Mediennutzung von Schülern und Schülerinnen im Unterricht folgen. Anschließend könnten die Lehrkräfte die Umsetzung der unterschiedlichen Handlungsempfehlungen in ihrem Unterricht ausprobieren, um den besten Ansatz für ihre jeweiligen Klasse zu finden. Beispielsweise:

- Vollständiger Verzicht auf die Nutzung und Entfernung von technischen Geräten aus dem Raum: Technische Geräte von Schülern und Schülerinnen werden zu Beginn des Unterrichts von den Lehrkräften eingesammelt und in einen Nebenraum gebracht. Erst am Ende der Unterrichtsstunde werden sie wieder verteilt.
- Vollständiger Verzicht auf die Nutzung ohne Entfernung von technischen Geräten aus dem Raum: Schüler und Schülerinnen werden gebeten, ihre technischen Geräte zu Beginn des Unterrichts vollständig auszuschalten und bis zum Ende der Unterrichtsstunde nicht einzuschalten. Die technischen Geräte sollen in den Schultaschen verstaut werden.
- Stark reduzierte und kontrollierte Mediennutzung ohne Entfernung von technischen Geräten aus dem Raum: Schüler und Schülerinnen werden gebeten, ihre technischen Geräte auf Vibration zu stellen und in den Schultaschen zu verstauen. Schüler und Schülerinnen dürfen jeweils einmal pro Unterrichtsstunde das technische Gerät betätigen, falls es in diesem Zeitraum vibriert. Den Betätigungsgrund müssen sie schriftlich festhalten und am Ende der Stunde der Lehrkraft vorlegen.
- Reduzierte und kontrollierte Mediennutzung ohne Entfernung von technischen Geräten aus dem Raum: Schüler und Schülerinnen werden gebeten, ihre technischen Geräte auf Vibration zu stellen und in den Schultaschen zu verstauen. Schüler und Schülerinnen dürfen bis zu fünf Mal pro Unterrichtsstunde das technische Gerät betätigen. Die Betätigungsanzahl und den Betätigungsgrund müssen sie schriftlich festhalten und am Ende der Stunde der Lehrkraft vorlegen.
- Kontrollierte Mediennutzung mit Belohnung ohne Entfernung von technischen Geräten aus dem Raum: Schüler und Schülerinnen werden gebeten, ihre technischen Geräte auf Vibration zu stellen und in den Schultaschen zu verstauen. Schüler und Schülerinnen dürfen das technische Gerät nach Belieben betätigen. Die Betätigungsanzahl und den Betätigungsgrund müssen sie schriftlich festhalten. Am Ende der Unterrichtsstunde berichten sie von ihrer Betätigungsanzahl vor der Klasse. Auf einer Tafel werden die täglichen Zahlen festgehalten. Am Ende

der Woche erhalten Schüler und Schülerinnen mit der geringsten Betätigungsanzahl einen kleinen Bonus (z.B. weniger Hausaufgaben, ein kleines Geschenk).

Diese beispielhaften Maßnahmen beinhalten einen unterschiedlich strengen Umgang mit der Mediennutzung. Die Lehrkräfte könnten mit der strengsten Maßnahme (siehe erstes Beispiel) beginnen und anschließend die weniger strengen Maßnahmen nacheinander ausprobieren.

### 4.3 Empfehlungen, Forderungen und „Best Practice“: Unterstützung von Lehrkräften beim Umgang mit eigener Mediennutzung

Im Rahmen der Fortbildungen sollte auch die private Mediennutzung der Lehrkräfte thematisiert werden. Denn wie auch in anderen Untersuchungen, die häufig mit jüngeren Stichproben gearbeitet haben (Brailovskaia, Schillack, et al., 2020; Zhao & Zhou, 2021), zeigen die Ergebnisse der vorliegenden Erhebung, dass die psychische Gesundheit der Lehrkräfte negativ mit ihrer tägliche Nutzungszeit von sozialen Medien und mit der Tendenz zur suchtartigen Nutzung zusammenhängt. Dieser Befund wird insbesondere auch durch den direkten Vergleich von Lehrkräften, die soziale Medien privat nutzen, und denjenigen, die darauf verzichteten, verdeutlicht. Die Nutzenden hatten deutlich höhere Werte von Depressions-, Angst- und Stresssymptomen und sie fühlten sich durch die COVID-19-Pandemie mehr belastet als die Nicht-Nutzenden. Ihre Lebenszufriedenheit war dagegen niedriger ausgeprägt als bei den Nicht-Nutzenden.

Experimentelle Untersuchungen zeigten, dass eine bewusste und kontrollierte Reduktion der Nutzungszeit von technischen Geräten wie dem Smartphone und sozialen Medien die psychische Gesundheit fördert, indem sie beispielsweise zur Reduktion von Depressions- und Angstsymptomen und zur Steigerung von Lebenszufriedenheit beitrug. Zugleich wurde der Lebensstil der Teilnehmenden gesünder – sie reduzierten ihren Nikotinkonsum und steigerten ihre körperliche/sportliche Aktivität (Brailovskaia, Delveaux, et al., 2022; Brailovskaia, Ströse, et al., 2020; Hunt et al., 2018). Auf diese Befunde sollten die Fortbildungen eingehen. Zudem könnten an den Schulen Programme eingeführt werden, in deren Rahmen die Lehrkräfte gemeinsam bewusst und kontrolliert ihre private Mediennutzungszeit reduzieren, um ihren gesundheitlichen Zustand zu schützen und zu verbessern. Insbesondere Menschen mit einer hohen Ausprägung der suchtartigen Nutzung fällt es schwer, die eigene Nutzungszeit zu kontrollieren. Somit ist es nicht auszuschließen, dass einige Lehrkräfte dies bereits einzeln versucht haben und daran gescheitert sind.

Frühere Untersuchungen verwiesen zudem auf die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die psychische Gesundheit (siehe Rebar et al., 2015). Sie bietet die Möglichkeit zum Stressabbau und zum Erleben von positiven Emotionen. Dies reduziert die Notwendigkeit nach diesen in der Online-Welt zu suchen. Auch die vorliegenden Befunde betonen die möglichen positiven Effekte der körperlichen Aktivität, welche positiv mit der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte ver-

bunden ist. Somit sollte die Politik Programme, die folgende Maßnahmen beinhalten, zum Schutz und zur Verbesserung der Gesundheit der Lehrkräfte fördern:

- Lehrkräfte werden durch Experten und Expertinnen für die Bedeutsamkeit einer kontrollierten Reduktion der eigenen Mediennutzungszeit sensibilisiert.
- Lehrkräfte werden durch Experten und Expertinnen für die Bedeutsamkeit der körperlichen Aktivität als funktionale Coping-Strategie im schulischen Kontext sensibilisiert.
- Gemeinsame Reduktion der Mediennutzungszeit im Kollegium, in deren Rahmen Lehrkräfte bewusst ihre private Nutzung einschränken, protokollieren und mit an-

deren Lehrkräften besprechen. Dieses Vorgehen kann das Gefühl der sozialen Kontrolle und Unterstützung fördern und auf diese Weise die Wahrscheinlichkeit des Gelingens erhöhen.

- Lehrkräfte erhalten Zugang zu kostenlosen oder zumindest kostengünstigen Sportkursen z.B. in Kooperation mit Fitnesszentren. Weiterhin werden an den Schulen gemeinsame sportliche Aktivitäten für das Kollegium an ausgewählten Nachmittagen eingeführt.

Programme, die die aufgeführten Maßnahmen beinhalten, würden neben der körperlichen und psychischen Fitness auch das Gemeinschaftsgefühl der Lehrkräfte fördern und zum Arbeitsklima beitragen.

## 5. Schlussfolgerung

Die vorliegende Befragung von Lehrkräften verschiedener Schultypen, Jahrgänge und Fächerkombinationen zeigte, dass die private Nutzung von technischen Geräten und sozialen Medien durch Schüler und Schülerinnen im Unterricht die Vermittlung von Lehrinhalten und ihre schulischen Leistungen gefährden kann. Sie wird häufig von den Lehrkräften als eine psychische Belastung wahrgenommen, die auch mit niedrigen Werten ihrer psychischen Gesundheit einhergehen kann. Viele Lehrkräfte wünschen sich mehr Unterstützung in Form von Fortbildungen, um ihr Wissen im Hinblick auf die Auswirkungen der Mediennutzung auf die psychische Gesundheit und einen angemessenen Umgang mit diesen zu fördern. Zudem möchten sie Kompetenzen erlangen, um dieses Wissen in den Unterrichtsverlauf integrieren zu können. Insbesondere Lehrkräfte, denen das entsprechende Wissen und die Kompetenzen fehlen, weisen niedrige Werte der psychischen Gesundheit auf. Für die Integration der mediengebundenen Inhalte in den Unterricht wünschen sich die Lehrkräfte mehr Zeit im Lehrplan. Auch neigen einige Lehrkräfte selbst zur intensiven privaten Nutzung von sozialen Medien, die einen suchartigen Charakter annehmen kann. Dies geht ebenfalls mit niedrigen Werten der psychischen Gesundheit einher. Im Gegensatz hierzu kann regelmäßige körperliche Aktivität die psychische Gesundheit der Lehrkräfte fördern.

Auf der Grundlage dieser Befunde lassen sich konkrete Vorschläge für die Politik ableiten, die die psychische Gesundheit der Lehrkräfte fördern, ihr Stresserleben abbauen und auf diese Weise das Klima in den Schulen verbessern könnte, was wiederum die schulischen Leistungen und die psychische Gesundheit der Schüler und Schülerinnen steigern würde:

- Finanzielle und zeitliche Ermöglichung von Fortbildungen der Lehrkräfte durch interne oder externe Experten und Expertinnen zur Erlangung von Medienkompetenzen.
- Finanzielle und zeitliche Ermöglichung von längerfristigen Programmen für gemeinsame Reduktion ihrer Mediennutzungszeit und Förderung von gemeinsamen körperlichen Aktivitäten von Lehrkräften zur Unterstützung ihrer psychischen Gesundheit („Mental Health Support“).
- Fortlaufendes Evaluieren der Fortbildungs- und Programmfolge an den Schulen durch Experten und Expertinnen, um zu verstehen, an welchen Stellen weiterer Handlungsbedarf im Zeitalter der „digitalen Revolution“ besteht.

## 6. Literaturverzeichnis

**Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017).**

The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

**Apuke, O. D., & Omar, B. (2021).** Fake news and COVID-19:

modelling the predictors of fake news sharing among social media users. *Telematics and Informatics*, 56, 101475. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101475>

**Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Baños, R. M., Krasavtseva, Y., Kochetkov, Y., & Margraf, J. (2021).**

The association between depression symptoms, psychological burden caused by Covid-19 and physical activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain. *Psychiatry Research*, 295, 113596. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113596>

**Brailovskaia, J., Delveaux, J., John, J., Wicker, V., Noveski, A., Kim, S., Schillack, H., & Margraf, J. (2022).** Finding the "Sweet Spot" of Smartphone Use: Reduction or Abstinence to Increase Well-Being and Healthy Lifestyle?! An Experimental Intervention Study. *Journal of Experimental Psychology: Applied*. <https://doi.org/10.1037/xap0000430>

**Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020).** Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(3), 181-191. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.06.002>

**Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022).** Addictive social media use during Covid-19 outbreak: Validation of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) and investigation of protective factors in nine countries. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03182-z>

**Brailovskaia, J., Margraf, J., & Schneider, S. (2021).** Social media as information source, stress symptoms and burden caused by Coronavirus (COVID-19): A cross-national investigation of predictors. *European Psychologist*, 26(4), 373-386. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000452>

**Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H.-W., Margraf, J., & Köllner, V. (2019).** Relationships between addictive Facebook use, depressiveness, insomnia, and positive mental health in an inpatient sample: A German longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 703-713. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.63>

**Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020).** Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use – An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior*, 113, 106511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511>

**Brailovskaia, J., Ströse, F., Schillack, H., & Margraf, J. (2020).** Less Facebook use=More well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Computers in Human Behavior*, 108, 106332. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106332>

**Brailovskaia, J., Teismann, T., Friedrich, S., Schneider, S., & Margraf, J. (2021).** Suicide ideation during the COVID-19 outbreak in German university students: Comparison with pre-COVID 19 rates. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 100228. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100228>

**Brailovskaia, J., Truskauskaitė-Kuneviciene, I., Kazlauskas, E., Gelezelyte, O., Teismann, T., & Margraf, J. (2022).** Physical activity, mental and physical health during the Covid-19 outbreak: longitudinal predictors of suicide ideation in Germany. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01708-0>

**Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya, B., Lasheras, I., López-Antón, R., & Santabárbara, J. (2020).** Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1), 100196. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>

**Capone, V., & Petrillo, G. (2020).** Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burn-out and depression. *Current Psychology*, 39(5), 1757-1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9878-7>

**DataReportal. (2022a).** Digital 2022: Global Overview Report. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>

**DataReportal. (2022b).** Global Social Media Statistics. <https://datareportal.com/social-media-users#:~:text=Analysis%20from%20Kepios%20shows%20that,since%20this%20time%20last%20year>

**Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020).** Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>

- Glaesmer, H., Grande, G., Braehler, E., & Roth, M. (2011).** The German version of the satisfaction with life scale (SWLS): Psychometric properties, validity, and population-based norms. *European Journal of Psychological Assessment*, 27, 127-132. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000058>
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017).** Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian Psychology*, 58(3), 203-210. <https://doi.org/10.1037/cap0000117>
- Gray, J., & Rumpe, B. (2015).** Models for digitalization. *Software & Systems Modeling*, 14, 1319-1320. <https://doi.org/10.1007/s10270-015-0494-9>
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., & Brockman, R. (2019).** Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>
- Hinz, A., Zenger, M., Brähler, E., Spitzer, S., Scheuch, K., & Seibt, R. (2016).** Effort-reward imbalance and mental health problems in 1074 German teachers, compared with those in the general population. *Stress and Health*, 32(3), 224-230. <https://doi.org/10.1002/smi.2596>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018).** No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Keyes, C. L. M. (2005).** Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Lemenager, T., Neissner, M., Koopmann, A., Reinhard, I., Georgiadou, E., Müller, A., Kiefer, F., & Hillemacher, T. (2021).** COVID-19 Lockdown Restrictions and Online Media Consumption in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 14-26. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010014>
- Mano, R. (2020).** Social media and resilience in the COVID-19 crisis. *Advances in Applied Sociology*, 10(11), 454-464. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2020.1011026>
- Margraf, J., Lavalley, K., Zhang, X., & Schneider, S. (2016).** Social Rhythm and Mental Health: A Cross-Cultural Comparison. *PLoS One*, 11(3), e0150312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150312>
- Masaeli, N., & Farhadi, H. (2021).** Prevalence of Internet-based addictive behaviors during COVID-19 pandemic: a systematic review. *Journal of Addictive Diseases*, 39(4), 468-488. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1895962>
- Nilges, P., & Essau, C. (2015).** Die Depressions-Angst-Stress-Skalen. *Der Schmerz*, 29(6), 649-657. <https://doi.org/10.1007/s00482-015-0019-z>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., & Santabárbara, J. (2021).** Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the CoViD-19 pandemic: a rapid systematic review with meta-analysis. *Brain Sciences*, 11(9), 1172-1185. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091172>
- Parviainen, P., Tihinen, M., Kääriäinen, J., & Teppola, S. (2017).** Tackling the digitalization challenge: how to benefit from digitalization in practice. *International Journal of Information Systems and Project Management*, 5(1), 63-77.
- Precht, L.-M., Stirnberg, J., Margraf, J., & Brailovskaia, J. (2022).** Can physical activity foster mental health by preventing addictive social media use? – A longitudinal investigation during the COVID-19 pandemic in Germany. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 100316. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100316>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015).** A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Rens, E., Smith, P., Nicaise, P., Lorant, V., & Van den Broeck, K. (2021).** Mental distress and its contributing factors among young people during the first wave of COVID-19: a Belgian survey study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 35. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.575553>
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008).** Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68. <https://doi.org/10.1080/02796015.2008.12087908>
- Velten, J., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2021).** Positive Mental Health Scale: Validation and measurement invariance across eight countries, genders, and age groups. *Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1037/pas0001094>
- Venanzi, L., Dickey, L., Green, H., Pegg, S., Benningfield, M. M., Bettis, A. H., Blackford, J. U., & Kujawa, A. (2022).** Longitudinal Predictors of Depression, Anxiety, and Alcohol Use Following COVID-19-Related Stress. *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.3125>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017).** Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

**World Health Organization. (2001).** The World Health Report 2001: Mental Health, New Understanding, New Hope. World Health Organization.

**Zhao, N., & Zhou, G. (2021).** COVID-19 Stress and Addictive Social Media Use (SMU): Mediating Role of Active Use and Social Media Flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 85.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.635546>

**Zhong, B., Huang, Y., & Liu, Q. (2021).** Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. *Computers in Human Behavior*, 114, 106524.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106524>

## Über die Autorin



Seit 2014 ist **PD Dr. Julia Brailovskaia** als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ) des Lehrstuhls Klinische Psychologie und Psychotherapie (Ruhr-Universität Bochum) tätig. Ihrem Studium der Psychologie (B.Sc., 2010) und Klinischen Psychologie (M. Sc., 2012) folgten im Jahr 2015 die Promotion und im Jahr 2019 die Habilitation. Zu ihren Forschungsschwerpunkten zählen unter anderem die (pathologische) Mediennutzung, Persönlichkeit, Schutz- und Risikofaktoren der psychischen Gesundheit sowie Suizidalität. Aktuell arbeitet sie in einem internationalen Team an der Entwicklung und Validierung von kosteneffizienten niederschweligen Interventionen, die die Folgen der pathologischen Mediennutzung vorbeugen sollen.

