

mental health days

STUDIE 2024

20.01.2025 Tobias Dienlin, Golli Marboe, Paul Plener

HINTERGRUND

- Die Studie wurde im Rahmen der *mental health days* durchgeführt
- Die Schüler:innen haben den Fragebogen online unter Aufsicht selbst ausgefüllt
- Teilnahme war freiwillig und durfte **jederzeit abgebrochen** werden. Diese Daten wurden nicht analysiert
- Die Studie wurde durch die **Ethikkommission der Universität Wien** geprüft und freigegeben
- Es handelt sich um **Selbstberichte**, die eigenen Wahrnehmungen der Schüler:innen
- Zur genaueren Schätzung durften Schüler:innen die Nutzungsdauer von Online-Diensten im Smartphone nachschauen
- Die Ergebnisse werden hier erstmals vorgestellt
- Die Studie hat noch **kein externes Peer-Review-Verfahren** durchlaufen

GRÖSSE

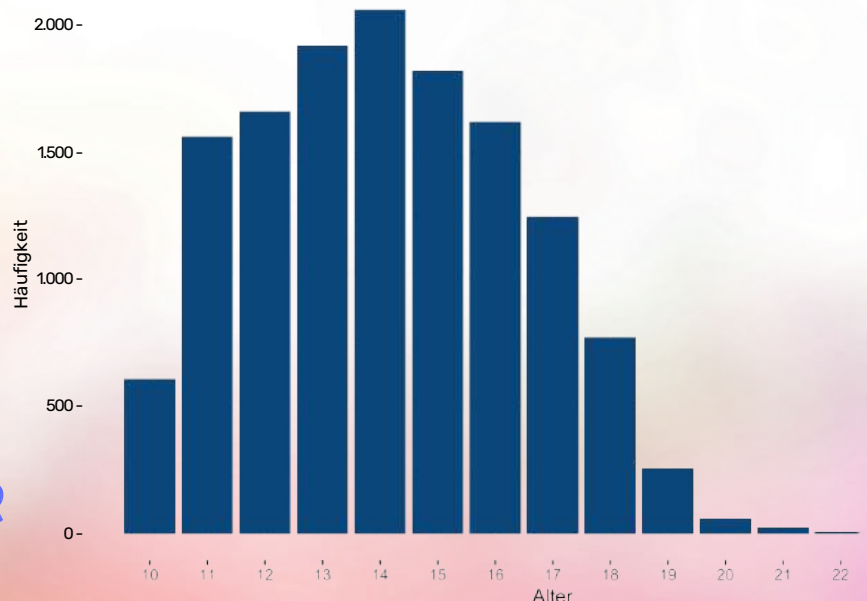
- 2023: 6.629
- 2024: 14.531

GESCHLECHT

Geschlecht	Häufigkeit	Anteil
weiblich	7.687	56 %
männlich	5.779	42 %
divers/anders	212	2 %

DURCHSCHNITTSALTER

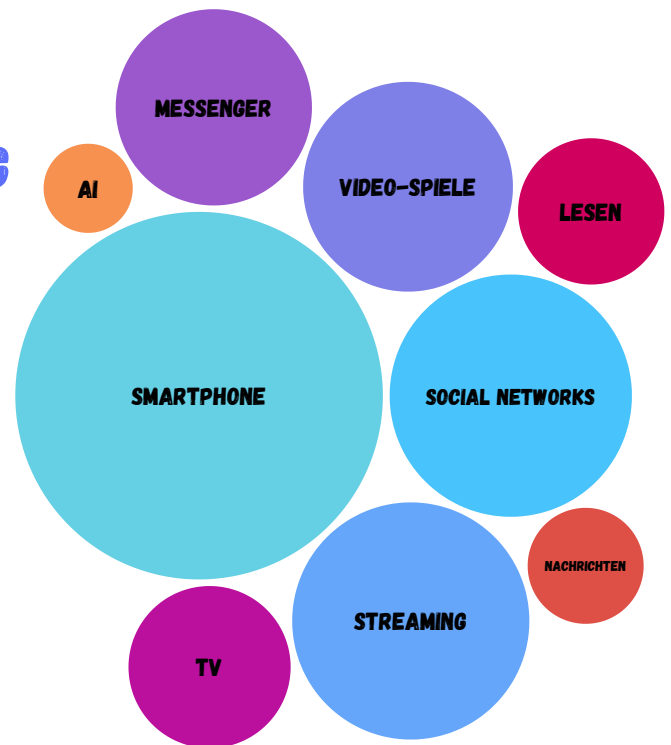
- 14 Jahre



MEDIENNUTZUNG

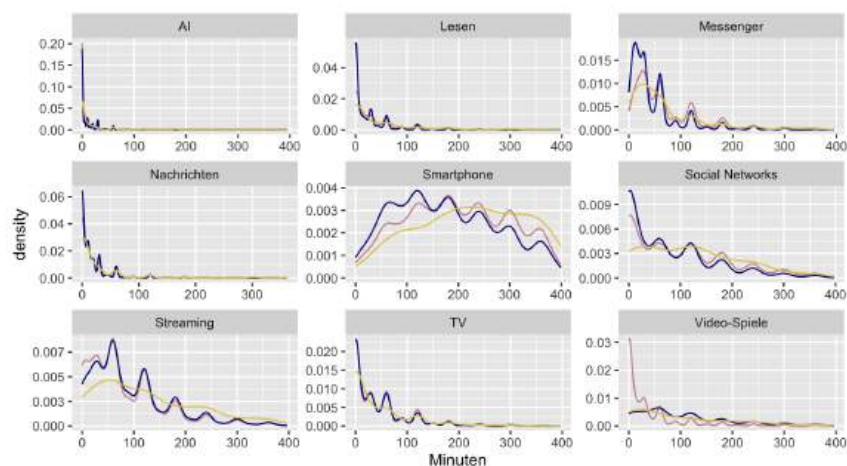
DURCHSCHNITTliche NUTZUNG

Medium	Durchschnitt 2024	Durchschnitt 2023
Smartphone	221 Min.	213 Min.
Social Networks	96 Min.	90 Min.
Streaming	92 Min.	89 Min.
Video-Spiele	72 Min.	63 Min.
Messenger	63 Min.	62 Min.
TV	43 Min.	40 Min.
Lesen	35 Min.	36 Min.
Nachrichten	22 Min.	23 Min.
AI	13 Min.	9 Min.



Medium	weiblich	männlich	divers/anders
Smartphone	248	209	303
Social Networks	114	82	153
Streaming	91	101	160
Video-Spiele	41	120	127
Messenger	77	51	93
TV	45	45	52
Lesen	44	28	54
Nachrichten	26	20	54
AI	14	12	31

STREUUNG



Die Verwendung von Daten und Informationen aus der "Mental Health Days Studie 24" ist gestattet. Bei jeglicher Nutzung ist die Quellenangabe erforderlich.

Geschlecht weiblich männlich divers/anders

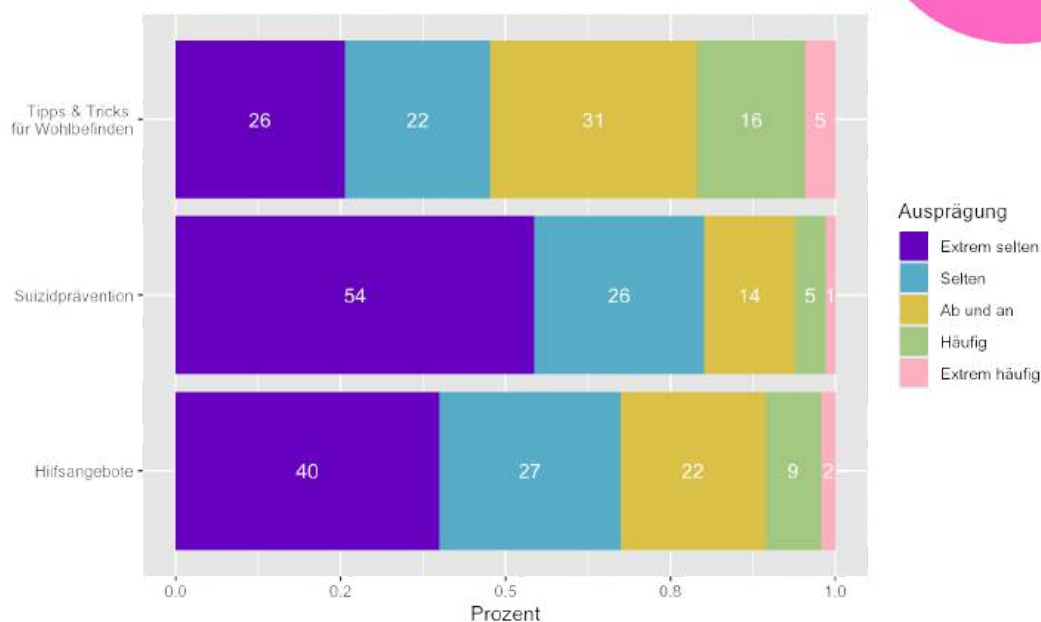
MEDIENINHALTE – POSITIV

TIPPS FÜR WOHLBEFINDEN

HILFSANGEBOTE

SUIZIDPRÄVENTION

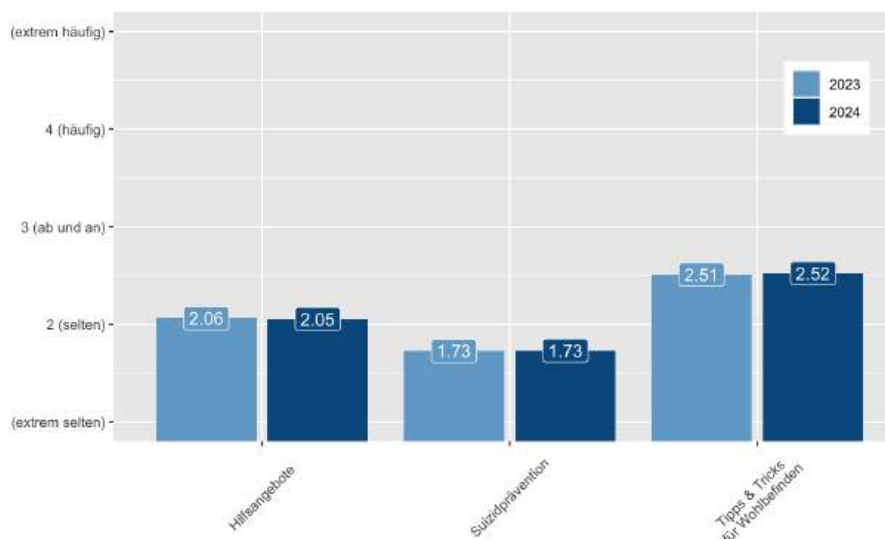
Wie häufig siehst du folgende Inhalte online?



Wie viel Prozent sehen mindestens ab und an folgende Inhalte online?

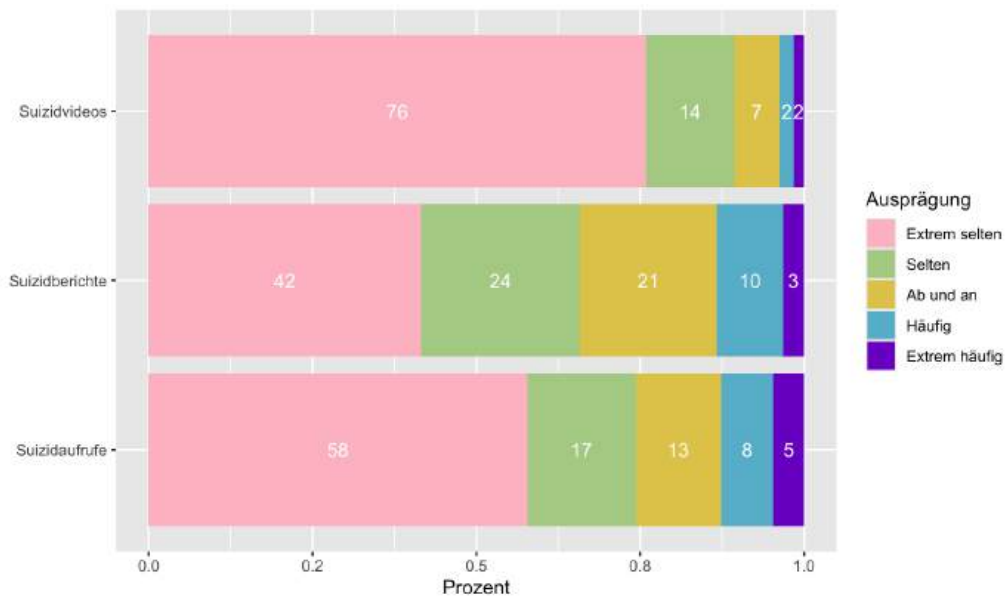
Medium	gesamt	weiblich	männlich	divers/anders
Tipps & Tricks für Wohlbefinden	52	58	44	53
Hilfsangebote	32	37	26	46
Suizidprävention	20	22	16	39

Vergleich 2023/2024



MEDIENINHALTE – NEGATIV

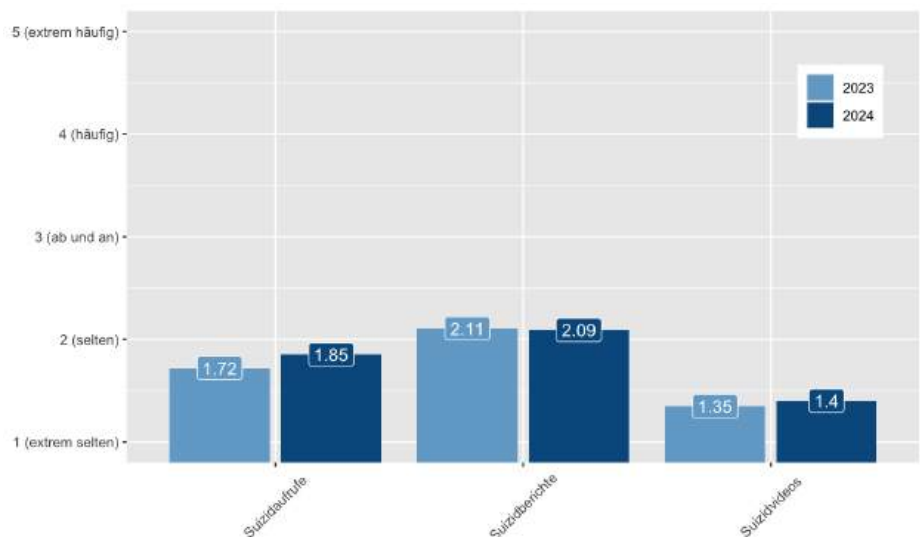
Wie häufig siehst du folgende Inhalte online?



Wie viel Prozent sehen mindestens ab und an folgende Inhalte online?

Medium	gesamt	weiblich	männlich	divers/anders
Suizidberichte	34	38	29	55
Suizidaufrufe	24	28	19	46
Suizidvideos	10	9	12	25

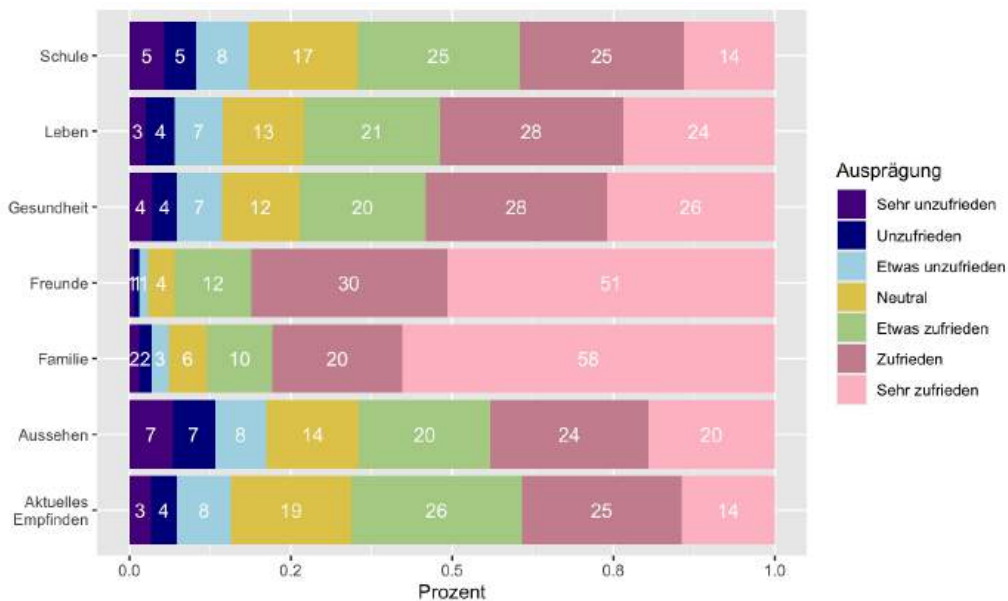
Vergleich 2023/2024



PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN



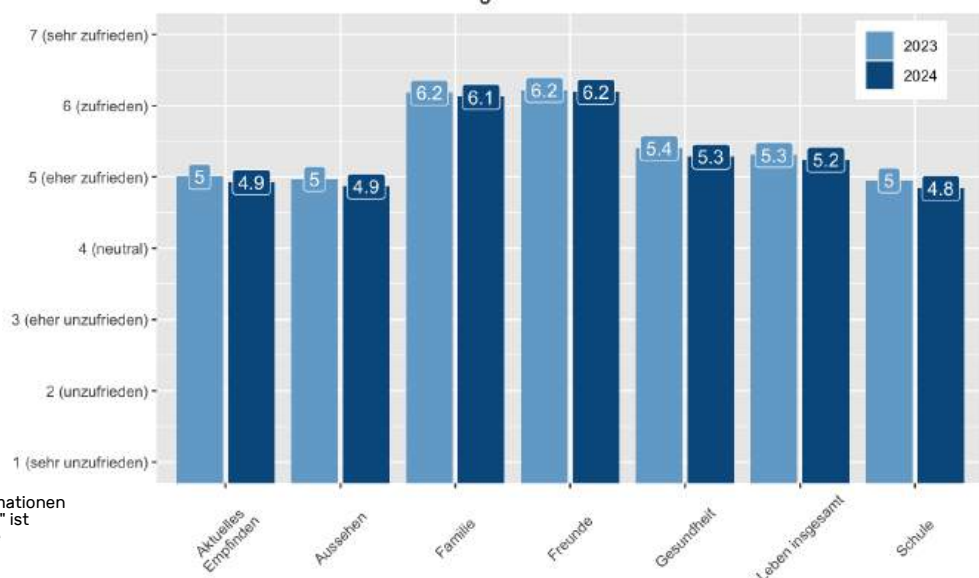
Wie zufrieden bist du mit den folgenden Bereichen?



Wie viel Prozent geben an, mit folgenden Bereichen zufrieden zu sein?

Bereich	gesamt	weiblich	männlich	divers/anders
Freunde	93	92	95	87
Familie	88	86	92	75
Gesundheit	75	71	80	54
Leben	74	70	80	49
Aktuelle Empfinden	67	64	71	48
Schule	66	65	66	48
Aussehen	65	60	74	52

Vergleich 2023/2024

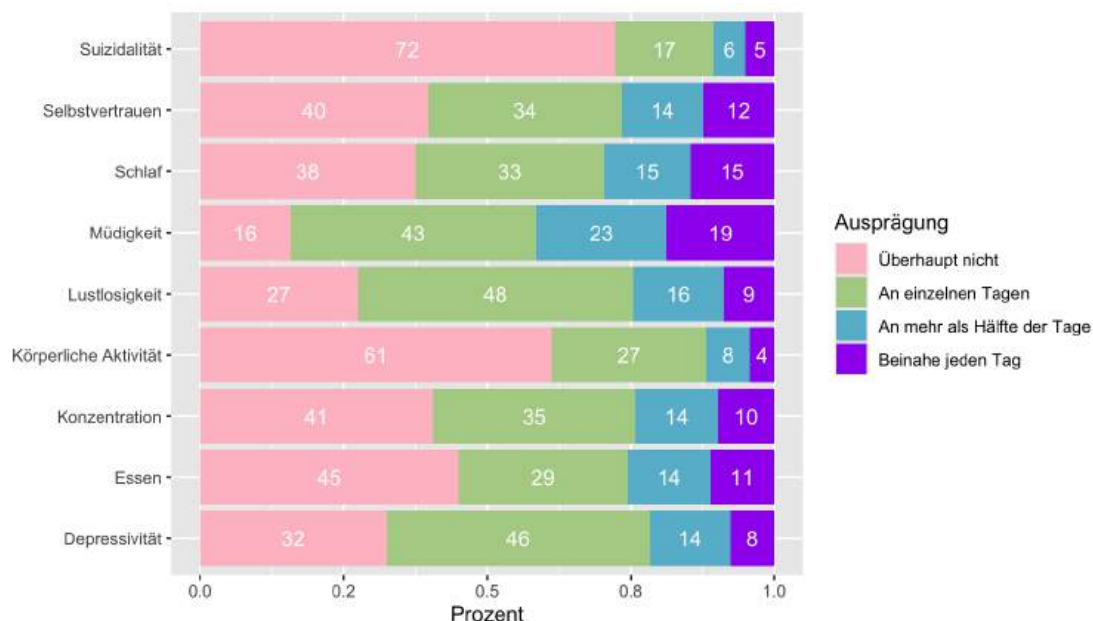


Die Verwendung von Daten und Informationen aus der "Mental Health Days Studie 24" ist gestattet. Bei jeglicher Nutzung ist die Quellenangabe erforderlich.

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN



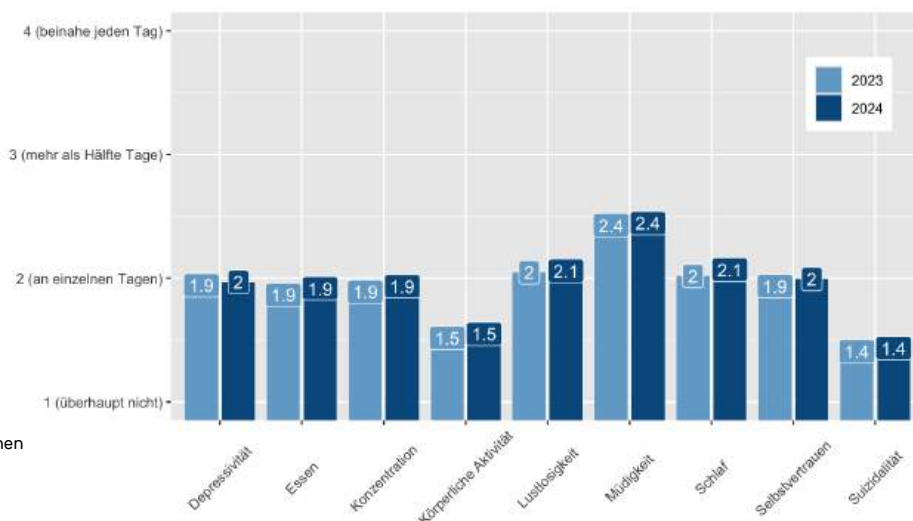
Wie oft fühltest du dich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?



Wie viel Prozent geben an, in folgenden Bereichen an einzelnen Tagen und häufiger Probleme zu haben?

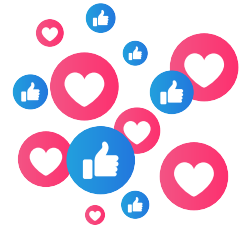
Beschwerde	gesamt	weiblich	männlich	divers/anders
Müdigkeit	84	89	78	85
Lustlosigkeit	73	77	66	80
Depressivität	67	75	57	76
Schlaf	62	67	55	69
Selbstvertrauen	60	68	48	68
Konzentration	59	64	52	70
Essen	54	64	41	68
Körp. Aktivität	38	41	34	55
Suizidalität	28	32	21	48

Vergleich 2023/2024



Die Verwendung von Daten und Informationen aus der "Mental Health Days Studie 24" ist gestattet. Bei jeglicher Nutzung ist die Quellenangabe erforderlich.

MEDIENEFFEKTE



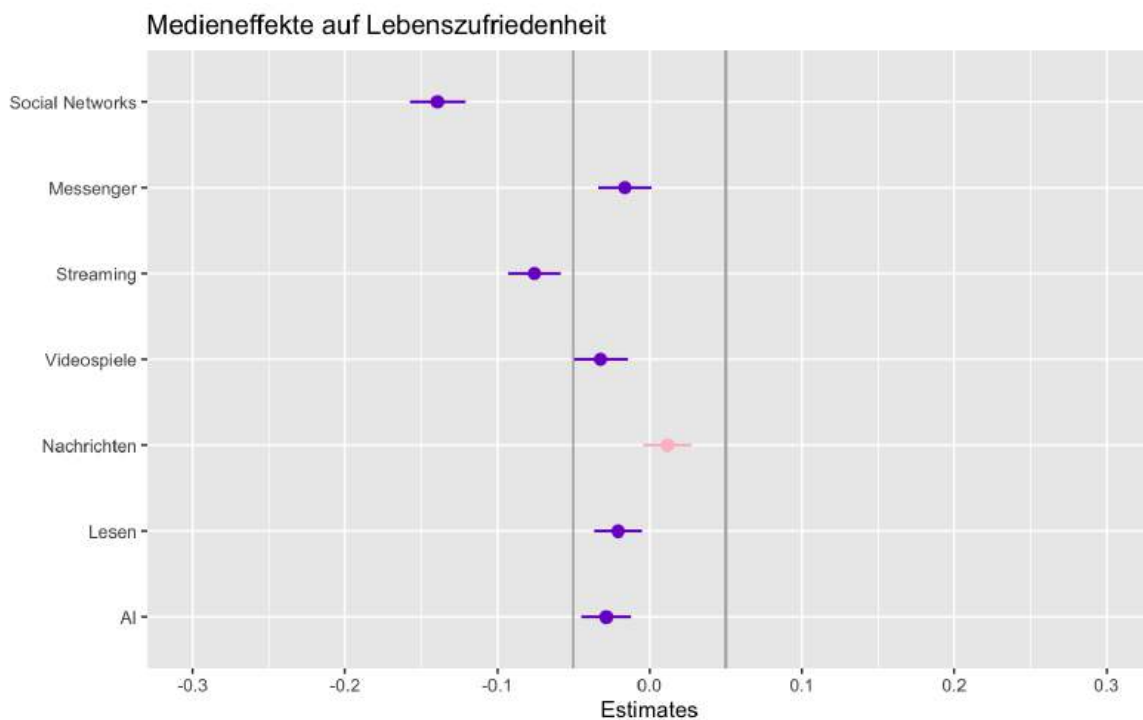
Infos Analyse

- In multipler Regression bestimmten wir **potenzielle Effekte** der Mediennutzung auf Lebenszufriedenheit
- Die Effekte wurden kontrolliert für zwölf soziodemographische Variablen
 - Alter, Geschlecht, Einkommen, Größe, ...
- Dennoch sind Kausalschlüsse **nur bedingt möglich**
- Gemessen wird der durchschnittliche Effekt
 - Einzelne Nutzer:innen können abweichen
- Grundlage sind Daten aus 2023 und 2024



Überblick Medieneffekte auf Lebenszufriedenheit

- Soziale Netzwerkseiten und Streaming haben vermutlich negative Effekte auf die Lebenszufriedenheit
 - Der Effekt von Sozialen Netzwerkseiten ist **klein aber relevant**
 - Der Effekt von Streaming ist sehr **klein aber ebenso relevant**
- Effekte von Videospielen, Messenger-Nutzung, Lesen, AI und Nachrichtennutzung **irrelevant**



ZUSAMMENFASSUNG

Stichprobe

- Für 2024 wurden Antworten von **14.531** Schüler:innen ausgewertet

Mediennutzung

- Schüler:innen verbringen durchschnittlich 221 Minuten am Tag mit ihrem Smartphone
- Im Schnitt lesen Schüler:innen nur 35 Minuten am Tag (Bücher, eBooks und Zeitschriften)
- Die digitale Nutzung nimmt weiter zu (8 Minuten mehr am Smartphone, 6 Minuten mehr auf Social Networking Sites, 9 Minuten mehr Video-Spiele)

Medieninhalte

- Weiterhin geben 54 Prozent an, online noch nie Hilfsangebote zum Thema Suizid gesehen zu haben
- 42 Prozent geben an, bereits online Suizidaufrufe gesehen zu haben

Zufriedenheit insgesamt weiterhin auf hohem Niveau

- 73 Prozent geben an, zufrieden mit ihrem Leben zu sein
- Die Zufriedenheitswerte nehmen aber leicht ab

Psychische Probleme

- 68 Prozent geben an, dass Sie innerhalb der letzten zwei Wochen mindestens an einzelnen Tagen Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit empfunden haben
- 28 Prozent geben an, dass Sie innerhalb der letzten zwei Wochen mindestens an einzelnen Tagen daran gedacht haben, dass sie lieber tot wären oder sich ein Leid zufügen möchten
- Die psychischen Probleme sind stabil bis leicht zunehmend
- Soziale Netzwerke und Streaming haben wahrscheinlich negativen Effekt auf die Lebenszufriedenheit
- Dies deckt sich mit zunehmenden Sorgen, dass Soziale Netzwerkseiten Jugendliche eher unglücklich machen
- Effekte zeigen sich aber bspw. nicht für Messenger (WhatsApp oder Signal)

Diese Präsentation finden Sie im Elektronischen Presse Kit der Pressekonferenz.

Analysen und der Fragebogen
lassen sich hier einsehen: <https://osf.io/gcsfb/>



MENTALHEALTHDAYS.EU/PRESSE

EPK der
Pressekonferenz



mental health days

FINANZIELLE UNTERSTÜTZER:INNEN & PARTNER:INNEN



IDEELE UNTERSTÜTZER:INNEN



EIN PROJEKT VON

„VUM“
Verein zur Förderung
eines selbstbestimmten
Umgangs mit Medien



Infos & Support
auf Insta, TikTok,
und im Web!