



**Abendliche Mediennutzung und Schlafqualität: Der Einfluss subjektiver Bewertungsprozesse und die Relevanz von Routinen**

*Exposé zur Bachelorarbeit von Rowena Hampel*

Erholsamer Schlaf stellt eine zentrale Voraussetzung für die psychische und physische Gesundheit sowie eine hohe Lebensqualität dar (Chattu et al., 2018; Wang et al., 2024). Gleichzeitig ist unzureichender Schlaf ein weit verbreitetes, zunehmendes Problem (Chattu et al., 2018; Gesundheitsreport Techniker Krankenkasse, 2023). In einer Studie von Schmickler et al. (2023) wiesen knapp die Hälfte der Studierenden aus verschiedenen Fachrichtungen eine schlechte Schlafqualität auf.

Als eine Ursache schlechter Schlafqualität gaben 54% der Studierenden die Nutzung des Smartphones oder Tablets vor dem Schlafengehen an (Gesundheitsreport Techniker Krankenkasse, 2023). Der Konsum sozialer Medien wird in der aktuellen Forschung kontrovers diskutiert. Einige Studien deuten auf einen schlafstörenden Effekt hin (Alonzo et al., 2021; Cain & Gradisar, 2010; Tu et al., 2023), während andere Untersuchungen keine oder nur geringe Effekte auf die Schlafqualität berichten (Combertaldi et al., 2021; Das-Friebel et al., 2020). Neben digitalen Medienaktivitäten sind analoge Tätigkeiten wie das Lesen eines Buches vor dem Schlafengehen überwiegend mit einer Verbesserung der Schlafqualität assoziiert (Finucane et al., 2021; Ricci et al., 2024). Vor dem Hintergrund der heterogenen Befundlage zur digitalen Mediennutzung wird untersucht, inwieweit die Bewertung medialer Tätigkeiten einen stärkeren Zusammenhang mit der Schlafqualität aufweist als die Tätigkeit selbst. In einigen Studien wurde die subjektive Bewertung

des Konsums sozialer Medien (Kinsella & Chin, 2024; Rzewnicki et al., 2020) und des Buchlesens (Sella et al., 2022) als Einflussfaktor auf die Schlafqualität erforscht. Die entsprechenden Ergebnisse verdeutlichen, dass diesem Konstrukt tendenziell eine wichtige Rolle zukommt. Die unterschiedlich stark ausgeprägte Differenzierung der Bewertungsdimensionen bildet die Grundlage für eine weiterführende und präzisere Untersuchung.

Neben der subjektiven Bewertung einer Tätigkeit sind alltägliche Routinen vor dem Zubettgehen entscheidend für die Effekte einer Tätigkeit auf die Schlafqualität. Die Fachliteratur empfiehlt hierzu die Etablierung einer festen Schlafroutine (Meneo & Baglioni, 2025; Staples et al., 2015). Es werden insbesondere ruhige Aktivitäten vor dem Schlafengehen mit positiven Effekten auf den Schlaf empfohlen (Mindell & Williamson, 2017), jedoch überwiegend keine, die verschiedene Medientypen als Routine einbeziehen. In Anbetracht der erhöhten Nutzung digitaler Medien vor dem Schlaf ist zu prüfen, inwieweit Buchlektüre und soziale Medien als Bestandteil einer Schlafroutine dienen und welche Auswirkungen dies auf die Schlafqualität hat. Die Arbeit untersucht diesen bislang unzureichend erforschten Zusammenhang, stellt eine Ergänzung zur vorliegenden Studienlage dar und soll neue Erkenntnisse auf Grundlage einer Stichprobe von Studierenden liefern.

Ziel der Arbeit ist die Untersuchung des Einflusses der Mediennutzung auf die subjektive und objektive Schlafqualität. Im Fokus der explorativen Analyse stehen zwei Variablen: die subjektive Bewertung und der Effekt von Routinen.

Grundlage der Bachelorarbeit ist das Forschungsprojekt „Alltägliche Einflussfaktoren auf die Schlafqualität“ an der Professur für Allgemeine und Biopsychologie. Dieses untersucht die abendliche Mediennutzung, deren Wirkung auf das Pre-Sleep Arousal und die Schlafqualität bei Studierenden. Durch ambulante Polysomnografie, Cortisol-Speicheltests und Fragebögen (u.a.

PSQI, SF-A/R, PSAS) wurden umfangreiche subjektive und objektive Daten erhoben. Die subjektive Bewertung sowie die Häufigkeit der Nutzung sozialer Medien und des Lesens vor dem Schlafen wurden über selbst entwickelte Fragebogenitems gemessen. Die Daten zur Schlafqualität wurden mithilfe der genannten Erhebungsverfahren erfasst.

## **Literatur**

- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews, 56*, Article 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine, 11*(8), 735 - 742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>.
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2018). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. *Healthcare, 7*(1), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>.
- Combertaldi, S. L., Ort, A., Cordi, M., Fahr, A., & Rasch, B. (2021). Pre-sleep social media use does not strongly disturb sleep: a sleep laboratory study in healthy young participants. *Sleep Medicine, 87*, 191–202. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.09.009>.
- Das-Friebel, A., Lenneis, A., Realo, A., Sanborn, A., Tang, N. K. Y., Wolke, D., Von Mühlennen, A., & Lemola, S. (2020). Bedtime social media use, sleep, and affective wellbeing in young adults: an experience sampling study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(10), 1138–1149. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13326>.

- Finucane, E. M., O'Brien, A., Treweek, S., Newell, J., Das, K., Chapman, S., Wicks, P., Galvin, S., Healy, P., Biesty, L., Gillies, K., Noel-Storr, A. H., Gardner, H., O'Reilly, M. F., & Devane, D. (2021). Does reading a book in bed make a difference to sleep in comparison to not reading a book in bed? The People's Trial—an online, pragmatic, randomised trial. *Trials*, 22(1), 873. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05831-3>.
- Kinsella, J. E., & Chin, B. N. (2024). Mechanisms linking social media use and sleep in emerging adults in the United States. *Behavioral Sciences*, 14(9), 794. <https://doi.org/10.3390/bs14090794>.
- Meneo, D., & Baglioni, C. (2025). Winding down for sleep: How behavioral, cognitive, motivational, and emotional factors interact to influence sleep regulation and health. *Sleep Medicine Reviews*, 83, 102154. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2025.102154>.
- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2017). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 93–108. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.10.007>.
- Ricci, C., Ordnung, M., Rothenbacher, D., & Genuneit, J. (2024). Substituting Book Reading for Screen Time Benefits Preschoolers' Sleep Health: Results from the Ulm SPATZ Health Study. *Nature And Science Of Sleep*, 16, 315–324. <https://doi.org/10.2147/nss.s448736>.
- Rzewnicki, D. I., Shensa, A., Levenson, J. C., Primack, B. A., & Sidani, J. E. (2020). Associations between positive and negative social media experiences and sleep disturbance among young adults. *Sleep health*, 6(5), 671-675. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.02.013>.
- Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). Determinants of Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in University Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(3), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>.

Sella, E., Palumbo, R., Di Domenico, A., & Borella, E. (2022). How emotions induced by reading influence sleep quality in young and older adults. *Aging & Mental Health, 27*(9), 1812–1820. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2138266>.

Staples, A. D., Bates, J. E., & Petersen, I. T. (2015). Bedtime routines in early childhood: Prevalence, consistency, and associations with nighttime sleep. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 80*(1), 141–159. <https://doi.org/10.1111/mono.12149>.

Techniker Krankenkasse (2023, Juni). *Gesundheitsreport 2023 – Wie geht es Deutschlands Studierenden?*. <https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786aedb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf>.

Tu, Z., He, J., Li, Y., Wang, Z., Wang, C., Tian, J., & Tang, Y. (2023). Can restricting while-in-bed smart-phone use improve sleep quality via decreasing pre-sleep cognitive arousal among Chinese under-graduates with problematic smartphone use? Longitudinal mediation analysis using parallel process latent growth curve modeling. *Addictive Behaviors, 147*, 107825. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107825>.

Wang, F., Sun, Z., Lin, F., Xu, Y., Wu, E., Sun, X., Zhou, X., & Wu, Y. (2024). Nonlinear relationships between sleep duration, mental health, and quality of life: The dangers of less sleep versus more sleep. *Sleep Medicine, 119*, 565–573. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.05.043>.