

Schweizerische Koordinationsstelle
für Bildungsforschung

Centre suisse de coordination pour
la recherche en éducation

Centro svizzero di coordinamento
della ricerca educativa

Swiss Coordination Centre for
Research in Education

Information Bildungsforschung
Permanente Erhebung über Projekte der schweizerischen Bildungsforschung

Information sur la recherche éducationnelle
Enquête permanente sur la recherche éducationnelle en Suisse

Informazione sulla ricerca educativa
Inchiesta permanente sulla ricerca educativa in Svizzera

Information about research in education
Permanent inquiry into educational research in Switzerland

ISSN 1013-6258

26:035

Laufzeit des Projekts: 2023–2029

Thema des Projekts:

Digitaler Stress im Kindesalter (Projekt DiStressLS-CH)

Durée de la recherche: 2023-2029

Thématique de la recherche:

Stress numérique pendant l'enfance (projet DiStressLS-CH)

Institution: Pädagogisches Hochschulinstitut NMS – PH NMS Bern, Bern (1); Pädagogische Hochschule
St. Gallen (PHSG), St. Gallen (2)

Bearbeitung | Mise en œuvre: Arvid Nagel, Dr. phil. (Projektleitung) (1); Felix Kruse, Dr. (2); Amina Kadic (1);
Olivia Rütli-Joy, Dr. (2); Horst Biedermann, Prof. Dr. (2)

Kontaktperson | Personne à contacter: Arvid Nagel (arvid.nagel@phnmsbern.ch)

Kurzbeschreibung: Die zunehmende Einbindung digitaler Medien in den Alltag von Kindern hat die Diskussion über mögliche negative Auswirkungen «digitalen Stresses» verstärkt. Fundierte empirische Erkenntnisse dazu fehlen. Das Projekt «[DiStressLS-CH](#)» untersuchte den digitalen Stress (Ursachen, Entwicklung, Folgen für Bildung und Gesundheit) jährlich bei rund 1200 Primarschulkindern von 2024–2026 mittels Onlinebefragungen. Im Fokus standen Medienausstattung, Nutzung sowie deren Auswirkungen auf schulische Leistungen, Motivation, Wohlbefinden und psychische Gesundheit. Artikel (a) konzentrierte sich auf die Entwicklung und Validierung eines Messinstruments (n = 907, 10–14-jährig). Der digitale Stress wurde über exzessive Bildschirmzeit, zwanghaftes Medienverhalten und Angst vor ausbleibender Anerkennung erfasst. Es zeigt sich, dass sich Kinder v.a. durch lange Bildschirmzeiten, sozialen Druck oder ständige Erreichbarkeit gestresst fühlen. Ältere Kinder sind stärker betroffen als jüngere (v.a. Sorgen über die Bewertungen eigener Inhalte). Mädchen berichten häufiger solche Sorgen als Knaben. Die Studie trägt zu einem besseren Verständnis der Zusammenhänge zwischen digitaler Mediennutzung und dem Wohlbefinden von Kindern bei. Artikel (b) validierte 2 Skalen zur Erfassung realweltlicher und virtueller Einsamkeit bei Schulkindern und untersuchte deren Zusammenhang mit sozialen Beziehungen. Die Grundlage bildete die [ICILS-Studie](#) (2013). Die Ergebnisse zeigen, dass die virtuelle und realweltliche Einsamkeit zusammenhängen, aber nicht dasselbe bedeuten. Inhaltlich und statistisch lassen sich beide Formen der Einsamkeit klar voneinander unterscheiden. Je stärker Jugendliche die virtuelle oder realweltliche Einsamkeit erleben, desto weniger positiv nehmen sie ihre sozialen Beziehungen wahr. Die befragten Jugendlichen weisen eher geringe Einsamkeitswerte auf und schätzen ihre sozialen Beziehungen überwiegend positiv ein. Mädchen berichten etwas weniger virtuelle Einsamkeit und bewerten ihre sozialen Beziehungen etwas positiver als Knaben. Die Forschenden weisen darauf hin, dass es sich um etwas ältere Daten handelt und daher nicht die heutige Situation abgebildet wird. Die Ergebnisse dienen v.a. als Validierung eines Messinstruments und als Referenzpunkt für künftige Studien.

Brève description de la recherche: L'intégration croissante des médias numériques dans le quotidien des enfants a renforcé le débat sur les effets négatifs potentiels du «stress numérique». Les connaissances empiriques solides à ce sujet restent toutefois limitées. Le projet «[DiStressLS-CH](#)» a étudié chaque année, de 2024 à 2026, le stress numérique chez environ 1200 élèves de l'école primaire au moyen d'enquêtes en ligne. L'étude portait sur les causes, l'évolution et les conséquences de ce stress pour l'éducation et la santé. Elle s'est intéressée en particulier à l'équipement numérique, aux usages des médias ainsi qu'à leurs effets sur les performances scolaires, la motivation, le bien-être et la santé psychique. L'article (a) était consacré au développement et à la validation d'un instrument de mesure auprès de 907 enfants âgés de 10 à 14 ans. Le stress numérique y était mesuré à travers trois dimensions: le temps d'écran excessif, les comportements médiatiques compulsifs et la peur de ne pas recevoir de reconnaissance. Les résultats montrent que les enfants se sentent stressés surtout en raison de longues durées d'écran, de la pression sociale ou de l'attente d'être constamment joignables. Les enfants plus âgés sont davantage concernés que les plus jeunes, en particulier par les inquiétudes liées à l'évaluation de leurs propres contenus. Les filles rapportent plus souvent ce type d'inquiétudes que les garçons. L'étude contribue ainsi à une meilleure compréhension des liens entre l'usage des médias numériques et le bien-être des enfants. L'article (b) a validé deux échelles destinées à mesurer la solitude réelle et la solitude virtuelle chez les élèves et a examiné leurs liens avec les relations sociales. L'analyse s'appuie sur les données de l'étude [ICILS](#) de 2013. Les résultats montrent que la solitude virtuelle et la solitude réelle sont liées, mais qu'elles ne recouvrent pas la même réalité. Sur le plan conceptuel comme statistique, les deux formes de solitude peuvent être clairement distinguées. Plus les jeunes ressentent une solitude virtuelle ou réelle, moins ils perçoivent positivement leurs relations sociales. Dans l'ensemble, les jeunes interrogés présentent des niveaux de solitude plutôt faibles et évaluent majoritairement leurs relations sociales de manière positive. Les filles rapportent légèrement moins de solitude virtuelle et jugent leurs relations sociales un peu plus positivement que les garçons. Les chercheuses et chercheurs soulignent toutefois qu'il s'agit de données un peu moins récentes, qui ne reflètent pas la situation actuelle. Les résultats servent avant tout à valider un instrument de mesure et à fournir un point de référence pour de futures études.

Veröffentlichungen | Publications: Artikel (a): Nagel, A. & Kruse, F. (2026). Measuring digital stress in children: Construct validity, model comparisons, and measurement invariance of a multidimensional scale (DSS-CH). *Children*, 13(3), Article 405. <https://doi.org/10.3390/children13030405>

Artikel (b): Rütli-Joy, O., Nagel, A., Kruse, F., Kadic, A. & Biedermann, H. (2026). Vereinsamung im Jugendalter? Aspekte virtueller und realweltlicher Einsamkeit im Zusammenhang mit sozialen Beziehungen. *MedienPädagogik, Occasional Papers*, 26–44. <https://doi.org/10.21240/mpaed/00/2026.03.01.X>

Hier erwähnte Publikationen sind über den Buchhandel oder die durchführende Institution bzw. die Kontaktperson zu beziehen, nicht bei der SKBF.

Les publications mentionnées dans l'Information sur la recherche éducationnelle ne sont pas disponibles au CSRE; veuillez vous adresser à votre libraire ou à l'institution de recherche ou à la personne de contact mentionnée.

Methoden | Méthodes de recherche: Längsschnittstudie, Online- und schriftliche Befragungen, Mehrebenen-Strukturgleichungsmodelle und *Cross-Lagged*-Panelmodelle

Geografischer Raum | Délimitation géographique: Schweiz

Art des Projekts | Type de recherche: Eigenprojekt der aufgeführten Institutionen bzw. Kooperationsprojekt

Auftrag | Mandat de recherche: kein Auftrag

Finanzierung | Financement: Eigenmittel des PH-Instituts NMS Bern

Schlüsselbegriffe: Primarschule, Primarschüler, Primarschülerin, Digitalisierung, digitaler Stress, *Social Media*, Smartphone, Computerspiel, schulisches Verhalten, Gesundheit, Nutzung, Medienverhalten, schulische Entwicklung, Bildungserfolg, Einsamkeit, soziale Beziehungen

Mots-clés: école primaire, élève du primaire, numérisation, stress numérique, réseaux sociaux, smartphone, jeu vidéo, comportement scolaire, santé, utilisation, comportement médiatique, développement scolaire, réussite éducative, solitude, relations sociales

© SKBF. Nachdruck mit Quellenangabe erwünscht; Belegexemplar erbeten.

© CSRE. Reproduction autorisée avec mention de la source; veuillez nous envoyer un justificatif.