

*Soziale Medien***30 Minuten verschlechtern das Kurzzeitgedächtnis signifikant**

Die Nutzung sozialer Medien unter Studenten hat sich weit verbreitet, und eine häufige Nutzung wird mit kognitiven Ablenkungen sowie möglichen Defiziten bei der Aufmerksamkeit und im Gedächtnis in Verbindung gebracht. Wie sich ein vermehrter Konsum sozialer Medien auf das Arbeitsgedächtnis von Medizinstudenten im Alter von 17–27 Jahren auswirkt, hat eine Forschungsgruppe aus Indien in einer prospektiven Beobachtungsstudie untersucht. Dabei wurden 140 Probanden in eine Soziale-Medien-Gruppe und eine Kontrollgruppe aufgeteilt. Erstere Gruppe wurden angewiesen, eine Stunde vor dem Test des Arbeitsgedächtnisses mittels Digit-span-Test mindestens 30 Minuten auf sozialen Medien wie z.B. Instagram, Facebook oder Youtube zu verbringen. Bei diesem Test werden auditorisch Zahlenfolgen zunehmender Länge präsentiert. Die Versuchspersonen müssen die Zahlen unmittelbar nach dem Vernehmen vorwärts bzw. rückwärts (Digit-span-backwards-Test) rezitieren. Die erste Testvariante prüft vor allem das Kurzzeitgedächtnis und die Aufmerksamkeit, die zweite Testvariante das Arbeitsgedächtnis.



Foto: pexels/Bastian Ricardi

Die Soziale-Medien-Gruppe schnitt im Digit-span-Test signifikant schlechter ab als die Kontrollgruppe, im Digit-span-backwards-Test war sie ebenfalls schlechter, jedoch nicht signifikant. Jüngere Versuchspersonen waren im Digit-span-Test signifikant besser als ältere, im Digit-span-backwards-Test variierte das Ergebnis signifikant nach Studienjahr.

Die Untersuchung zeigte, dass der Konsum sozialer Medien bereits nach 30 Minuten zu einer signifikanten Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses und zu einer nicht signifikanten Verschlechterung des Arbeitsgedächtnisses führen kann. **vh** □

Quelle: Mittal A et al.: The Effect of Social Media Scrolling on Working Memory Among Indian Medical Students: A Prospective Comparative Observational Study. *Cureus*. 2026;18(3):e105147. doi:10.7759/cureus.105147