



**Angewandte
Psychologie**

Psychologisches Institut

Medienkompetenz und Ablenkung

22. Oktober 2024

Lilian Suter, MSc

Impulsworkshop Digital Learning Hub

Inhalte & Ablauf

- **Verändern Medien, wie unser Gehirn funktioniert?**
- **Aufmerksamkeit und Ablenkung**
- **Ablenkung durch...**
 - **Externale Ablenkung & Tipps**
 - **Internale Ablenkung**
- **Ablenkung durch Langeweile**
 - **Arten und Gründe von Langeweile**
 - **Strategien gegen Langeweile**



Diskussion: Was bedeutet das fürs Lernen?

Verändern Medien, wie unser Gehirn funktioniert?

How Smartphones Are Rewiring Our Brains, Why Social Media is

How mobile phones have changed our brains

A Deep Dive Into The Shrinking Attention Span

Solche Aussagen sind wissenschaftlich nicht bestätigt!

(vgl. Lodge & Harrison, 2019).

Aufmerksamkeit und Ablenkung

- Es gibt Studien, die aufzeigen, dass sich **Medien negativ auf Aufmerksamkeit** (z.B. im Lernkontext) auswirken.
 - Dies wird primär mit dem **grösseren Ablenkungspotential** von digitalen Medien begründet und
 - den negativen Konsequenzen von **Multitasking**,
 - nicht jedoch mit veränderten Gehirnstrukturen (vgl. Lodge & Harrison, 2019)
- Aufmerksamkeit = **Kognitive Fähigkeit**
- Der Mensch hat nur **limitierte kognitive Ressourcen**, in einem Umfeld mit (i.d.R.) unendlich vielen Reizen. Daher müssen wir unsere Aufmerksamkeit steuern und **priorisieren**, was oder wem wir Aufmerksamkeit geben.
- Typisches Beispiel: Cocktail Party Effekt
- Steuerung der Aufmerksamkeit:
 - Gezielt/bewusst vs. **unfreiwillig → Ablenkung**



Jetzt seid ihr dran!

Sammelt auf Miro eure individuellen Antworten auf die folgende Frage:

- **Wann und wie erlebt oder beobachtet ihr Ablenkung im schulischen Kontext?**

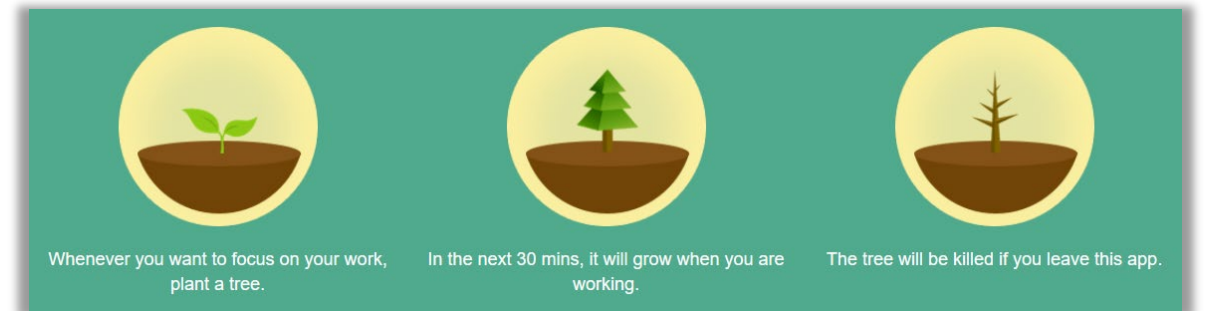
Zeit: 3 Minuten, individuell, Miro-Link im Chat

Ablenkung durch...

- **Externale Ablenkung «von aussen»**
 - Situation, Umgebung, Personen, etc.
 - Smartphone-Benachrichtigungen, eingehende Mails, etc.
- **Typische Tipps (Smartphone)**
 - Push-Benachrichtigungen ausschalten
 - Handy lautlos stellen
 - «Fokus»-Modi einschalten («Arbeiten», «Nicht stören»): Mitteilungen selektieren, reizärmeren Sperrbildschirm wählen etc.
 - Apps für mehr Fokus, z.B. «Forest», «Pomodoro Timer»

Ein breites Verständnis von Medienkompetenz schliesst einen kompetenten Umgang mit Ablenkungsreizen durch Medien (z.B. Smartphone-Benachrichtigungen) ein.

(vgl. "das Abschirmen vor digitalen Ablenkungen", Broschüre "Medienkompetenz im Schulalltag", 2021, S. 7).



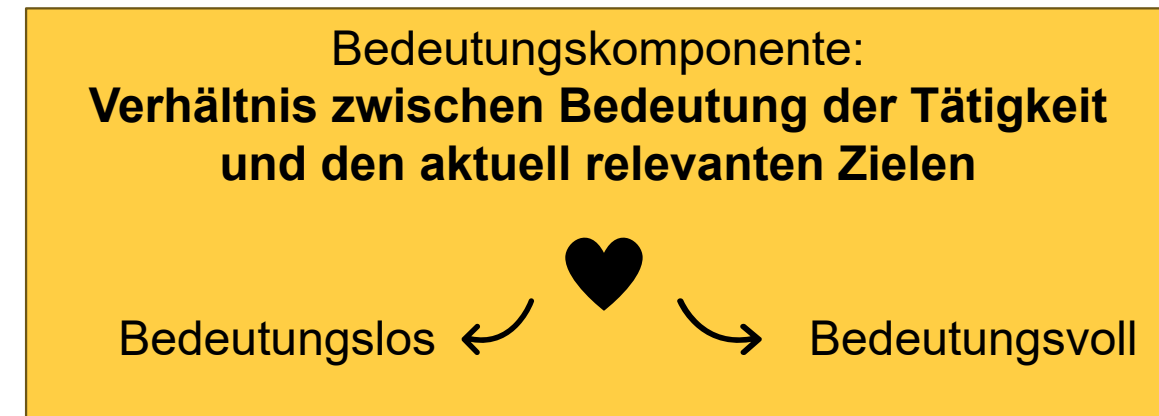
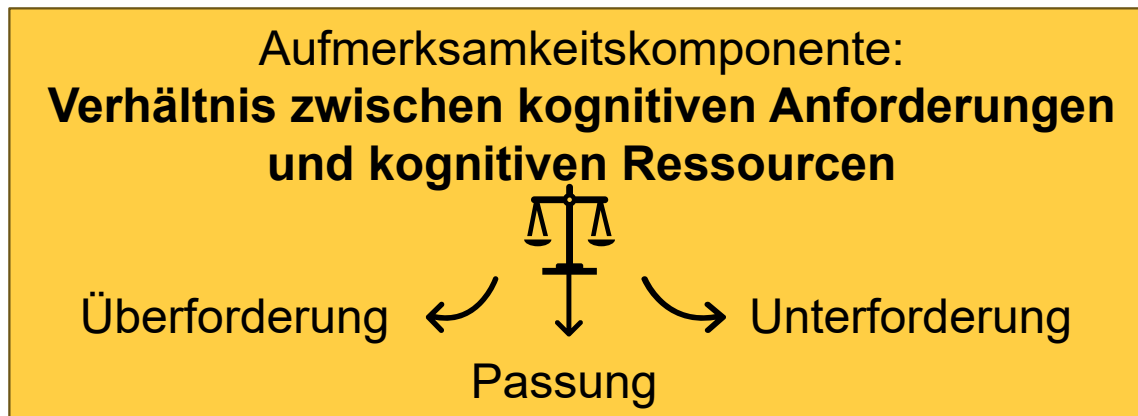
Ablenkung durch...

- **Externale Ablenkung «von aussen»**
 - Situation, Umgebung, Personen, etc.
 - Smartphone-Benachrichtigungen, eingehende Mails, etc.
- **Internale Ablenkung «von innen»**
 - Psychologische Faktoren, z.B. Emotionen und Stimmungen
 - Langeweile

„Eine aktuelle Studie weist darauf hin, dass Langeweile in Lern- und Leistungssituationen häufiger erlebt wird als in anderen Kontexten“ (Chi et al., 2017, zitiert nach Götz et al., 2018, S. 668)

Ablenkung durch Langeweile

- Langeweile = unangenehmes Gefühl, bei welchem sich Menschen gefangen und ruhelos fühlen
- Zugrundeliegendes Problem: **die Unfähigkeit, einer bedeutungsvollen Tätigkeit nachgehen zu können**
- **MAC-Modell** (Westgate, 2020) mit zwei Komponenten:
 - Aufmerksamkeit (attention)
 - Bedeutung (meaning)
 - **Ist eine der beiden Dimensionen «ungenügend», so resultiert Langeweile**



Langeweile kann also auch durch Überforderung auftreten

Typen von bzw. Gründe für Langeweile

Verschiedene Typen bzw. Gründe für Langeweile
(nach Westgate, 2020)

- **Aufmerksamkeitsbezogene Langeweile**
(attentional boredom)
- **Bedeutungslose Langeweile**
(meaningless boredom)
- **Gemischte, bedeutungslose und aufmerksamkeitsbezogene Langeweile**
(mixed state: meaningless + attentional boredom)
- Grün markiert: Enjoyment und Interest als Zustände mit wenig Langeweile

		Meaning	
		Low Meaning: Task Is Incongruent With Valued Goals	High Meaning: Task Is Congruent With Valued Goals
Attention	Understimulation: Demand < Resources	Mixed State: Meaningless + Attentional Boredom: [Redacted]	Attentional Boredom: [Redacted]
	Low-Level Engagement: Low Demand + Low Resources	Meaningless Boredom: [Redacted]	Enjoyment (Low Boredom)
	High-Level Engagement: High Demand + High Resources	Meaningless Boredom: [Redacted]	Interest (Low Boredom)
	Overstimulation: Demand > Resources	Mixed State: Meaningless + Attentional Boredom: [Redacted]	Attentional Boredom: [Redacted]

Strategien gegen Langeweile

Gemäss Westgate (2020) gibt es 4 Strategien:

Route 1: Regulation von kognitiven Anforderungen

(regulate cognitive demands), z. B. Erhöhen der Aufgabenschwierigkeit

Route 2: Regulation von kognitiven Ressourcen

(regulate cognitive resources), z. B. Erhöhen der Unterstützung

Route 3: Regulation der Bedeutung des Ziels

(regulate goal value), z. B. Relevanz aufzeigen, Interesse wecken

Route 4: Aktivität wechseln

(switch activities), z. B. zu anderer Aufgabe wechseln

		Meaning	
		Low Meaning: Task Is Incongruent With Valued Goals	High Meaning: Task Is Congruent With Valued Goals
Attention	Understimulation: Demand < Resources	Mixed State: Meaningless + Attentional Boredom: Seek Interesting Activity	Attentional Boredom: Increase Cognitive Demand 1
	Low-Level Engagement: Low Demand + Low Resources	Meaningless Boredom: Seek Enjoyable Activity 3	Enjoyment (Low Boredom)
	High-Level Engagement: High Demand + High Resources	Meaningless Boredom: Seek Interesting Activity 3	Interest (Low Boredom)
	Overstimulation: Demand > Resources	Mixed State: Meaningless + Attentional Boredom: Seek Enjoyable Activity	Attentional Boredom: Increase Cognitive Resources 2



Jetzt seid ihr dran!

Was bedeutet das fürs Lernen?

Wie können wir dieses Wissen nutzen, um die Aufmerksamkeit von Schülerinnen und Schülern aufrecht zu erhalten?

- **Externale Ablenkungen reduzieren**
 - Typische externale Ablenkungen im schulischen Kontext erkennen (u.a. Medien)
 - Passende Strategien gegen externale Ablenkungen im schulischen Kontext identifizieren (u.a. Medienkompetenz)
- **Internale Ablenkung (Langeweile) reduzieren**
 - Typen bzw. Gründe der Langeweile im schulischen Kontext erkennen
 - Passende Strategien gegen Langeweile im schulischen Kontext identifizieren

Zeit: 7 Minuten, in 2er- oder 3er-Gruppen (automatische Zuteilung in Teams)

Bitte haltet eure Ideen auf dem Miro-Board fest!

Langeweile-bezogene Empfehlungen aus der Literatur

- **Erhöhung des wahrgenommenen Wertes von Aufgaben und Inhalten sowie des Interesses daran**, beispielsweise indem man Schülerinnen und Schülern die Relevanz von Lerninhalten für deren Alltag aufzeigt («authentisches Unterrichten»)
- **Anstreben einer guten Passung von Aufgabenanforderungen und Kompetenzen der Lernenden** (z.B. im Kontext der Digitalisierung durch adaptive Aufgabenschwierigkeiten) und damit die Schaffung eines **optimalen Levels an subjektiver Kontrollwahrnehmung**
- **Enthusiasmus beim Unterrichten** erhöht Lernfreude – eine Emotion, die mit Langeweile inkompatibel ist und deren Auftreten somit verhindern sollte
- Die **diagnostischen Kompetenzen von Lehrenden** im Hinblick auf das **Erkennen der Langeweile** bei Lernenden **und deren Ursachen** fördern – auf dieser Basis können die Unterrichtsgestaltung und die Inhalte gegebenenfalls modifiziert werden.
- **Lernende über effektive Langeweile-Coping-Strategien zu informieren** – dies eventuell vor dem Hintergrund einer Erläuterung der Heterogenität von Interessen und Fähigkeiten im Klassenzimmer und somit der **Unvermeidbarkeit von suboptimalen Passungen** und damit von Langeweile

Zum Schluss

- **Digitale Medien** verändern unser Gehirn nicht auf biologischer Ebene, aber haben ein **hohes Ablenkungspotential** und sind damit für aufmerksames Arbeiten eine Herausforderung.
- Die Aufmerksamkeit wird von **internalen Zielen**, aber auch **externalen Reizen** gesteuert. Besonders bei externalen Reizen sprechen wir von **Ablenkung**, die auch durch Medien verursacht werden kann.
- Medienkompetenz umfasst einen **kompetenten Umgang mit Ablenkungsreizen durch Medien** (z.B. Smartphone-Benachrichtigungen) → Tipps, um Ablenkung zu reduzieren
- Im Schulkontext sind aber auch internale Ablenkungen, insbesondere das Gefühl von Langeweile, relevant.
- **Langeweile als Signal mit zwei Komponenten**
 - Aufmerksamkeit: Über- vs. Unterforderung
 - Bedeutung: Bedeutungslosigkeit
- Gründe für Langeweile zu kennen, hilft **geeignete Strategien zu identifizieren** und langweile-bezogene «Ablenkung» zu reduzieren.

- **Kurzes Feedback:** War das interessant, hilfreich, brauchbar? Was nehmt ihr mit?
- **Einladung zu weiterer Diskussion** 😊



**Angewandte
Psychologie**

Psychologisches Institut

Danke für die Aufmerksamkeit ;-)

22. Oktober 2024

Lilian Suter, MSc (lilian.suter@zhaw.ch)

Impulsworkshop Digital Learning Hub

Literatur

- Götz, T., Krannich, M., Roos, A.-L., & Gogol, K. (2018). Langeweile. *Swiss Journal of Educational Research*, 40(3), Article 3. <https://doi.org/10.24452/sjer.40.3.5122>
- Lodge, J. M., & Harrison, W. J. (2019). The Role of Attention in Learning in the Digital Age. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 92(1), 21–28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30923470/>
- Mathez et al. (2021). Broschüre “Medienkompetenz im Schulalltag”. Verfügbar unter: <https://www.jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen>
- Westgate, E. C. (2020). Why Boredom Is Interesting. *Current Directions in Psychological Science*, 29(1), 33-40. <https://doi.org/10.1177/0963721419884309>