

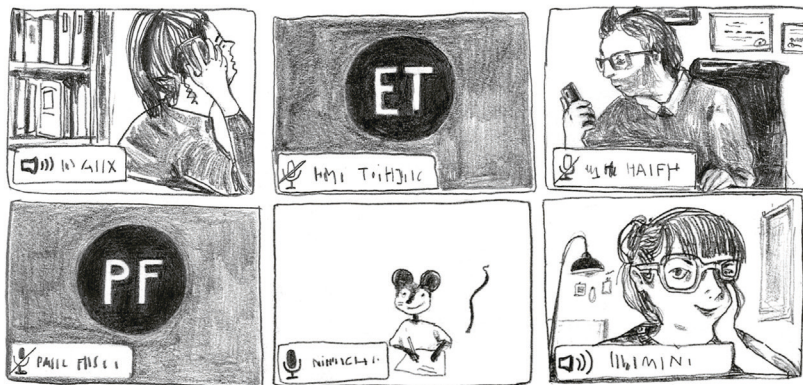
## «MINDFULNESS: ACHTSAME MEDIENNUTZUNG IN EINER KRISENSITUATION»

Virtuelles und interaktives Impulsreferat von Prof. Dorothea Schaffner,  
Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW

*Spezielle Zeiten brauchen spezielle Lösungen: Wegen der Corona-Pandemie musste der Vorstand der Alumni Angewandten Psychologie umplanen und die Anlässe virtuell durchführen. Nach der bereits erfolgreich virtuell durchgeführten Mitgliederversammlung (mit anschließendem Referat von Prof. Dr. A. Hermann) im Mai, fand am 9. Juni 2020 das virtuelle, interaktive Impulsreferat statt. 32 Teilnehmende nahmen an diesem spannenden Webreferat teil, welches die Mediennutzung während des Corona Lockdowns, die Folgen der Nutzung von digitalen Medien beleuchtete und Einblicke in die aktuelle Forschung der Hochschule für Angewandte Psychologie zu digitalen Medien und Achtsamkeit gab.*

HERZLICH WILLKOMMEN!

## MINDFULNESS: ACHTSAME MEDIENNUTZUNG IN EINER KRISENSITUATION



mit Prof. Dr. Dorothea Schaffner  
Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW

### EINFÜHRUNG IN DIE MEDIENNUTZUNG WÄHREND DES CORONA LOCKDOWNS

Eine Umfrage betreffend der Mediennutzung während des Lockdowns hat interessante Resultate geliefert: Während der Corona-Pandemie gab es einen höheren Informationsbedarf. So wurden klassische Medien und Nachrichtensendungen (wie die Tagesschau) mehr geschaut und Online-Medien wurden verstärkt für die Informationssuche genutzt. Die Menschen wollten sich über den Virus und die Situation informieren. Während des Lockdowns stieg auch die Bedeutung von Unterhaltung und Eskapismus: die Menschen suchten vermehrt nach lustigen Inhalten im Internet und konsumierten mehr unterhaltende Sendungen. Vor allem aber nahm der E-Commerce markant zu.

Es bleibt abzuwarten, ob diese stärkere Nutzung der digitalen Medien so bleiben wird. Es ist aber davon auszugehen, dass die digitalen Medien weiterhin an Bedeutung gewinnen werden. Sie sind schon heute nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken.

## NUTZUNG DIGITALER MEDIEN: FLUCH ODER SEGEN?

Es ist sicherlich sinnvoll sich im Zusammenhang mit digitalen Medien grundsätzlich mit den Vor- und Nachteilen auseinanderzusetzen. Die Vorteile der Nutzung von digitalen Medien liegen auf der Hand: Mehr Innovation, höhere Geschwindigkeit, Effizienzsteigerung und grössere Wertschöpfung. Die Nachteile sind allerdings auch gewichtig: Eine übermässige oder falsche Nutzung von digitalen Medien können Stress, Sucht, psychische Krankheiten sowie kognitive Defizite bewirken. Bestehende Forschungen bezüglich dem Einfluss der Nutzung von digitalen Medien auf die Gedächtnisleistungen zeigen, dass die Nutzung von digitalen Medien Gedächtnisverluste durch die Informationsverfügbarkeit (Verdummung), Desinformation durch mangelhafte Informationsqualität («Fake News»), Aufmerksamkeitsdefizite durch Multitasking beim Lernen uam. mit sich bringen können. Vor allem der unkontrollierte, achtlose Konsum von digitalen Medien kann schwerwiegende Folgen haben.

## ACHTSAMKEIT UND MEDIENNUTZUNG

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung auf den gegenwärtigen Moment.

Die sozialpsychologische Achtsamkeitsforschung hat wichtige Forschungserkenntnisse hervorgebracht: Achtsamkeit hat mehrere, nennenswerte Auswirkungen. So bringt Achtsamkeit eine grössere Kontrolle automatischer und unbewusster Impulse, eine höhere Lebenszufriedenheit und Optimismus, positiven Einfluss auf den Selbstwert, erhöhte Fähigkeit zur Emotionsregulation und Toleranz und sozialen Beziehungen.

## FRAGESTELLUNGEN ZU DIGITALEN MEDIEN UND ACHTSAMKEIT

Das Problem der übermässigen Nutzung digitaler Medien ist noch weitgehend unerforscht. Prof. Dr. Schaffner und ihr Team haben deshalb mehrere Thesen zur digitalen Mediennutzung und Achtsamkeit entwickelt. Folgende Forschungsfragen sind Gegenstand ihrer Arbeit: Wirkung von achtsamer respektive unachtsamer Nutzung von digitalen Dienstleistungen auf Konsument\*innen, Einsatz und Wirkung von Design Features in der Praxis (z.B. Persuasive Design wie Rabattgutscheine oder Belohnungen, Live-Chat Möglichkeit, personalisierte oder alternative Produktempfehlungen, Risikomindernde Massnahmen wie kostenloser Versand und Rücksendung oder Kundenbewertungen, benutzerfreundliche Navigation etc.) sowie welche Designkriterien eine achtsame Nutzung der digitalen Dienstleistungen unterstützen respektive behindern.

## EINBLICKE IN DIE AKTUELLE FORSCHUNG AN DER HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE

Die Resultate einer abgeschlossenen Studie zur Wirkung der achtsamen Nutzung von digitalen Dienstleistungen zeigen folgendes: Die Design Features, welche in digitalen Dienstleistungen eingesetzt werden, beeinflussen eine achtsame Nutzung. Auf der anderen Seite konnte in der Studie gezeigt werden, dass ein achtsamer Umgang mit digitalen Dienstleistungen in einer grösseren Zufriedenheit, weniger Stress und einem grösseren Wohlbefinden der Nutzer\*innen resultiert.

Eine weitere, noch laufende Studie an der Hochschule für Angewandte Psychologie untersucht die verschiedenen Design Features, welche im E-Commerce eingesetzt werden. Dazu wurden die Webseiten der 33 umsatzstärksten E-Commerce-Anbieter der Schweiz (z.B. Galaxus, Zalando, Brack, H&M, Microspot, etc.) untersucht. Insgesamt wurden 600 Design Features identifiziert. Pro Einkaufserlebnis waren es im Schnitt 19 Design Features.

Es wird im Moment noch weiter untersucht, ob die Anzahl der Design Features einen Einfluss auf die Achtsamkeit in der Nutzung der digitalen Dienstleistungen haben. Dazu wird eine Gruppe, welche wenigen Design Features ausgesetzt ist, mit einer Gruppe, welche mit vielen Design Features konfrontiert wird, verglichen. Die Resultate werden in ein paar Wochen erwartet. Prof. Dr. Dorothea Schaffner schliesst ihr Referat mit der Feststellung, dass man auf diesem interessanten Forschungsgebiet noch ziemlich am Anfang steht und es viele spannende offene Fragen gibt.