

# Der Stellenwert der Social-Media-Nutzung im Zeitmanagement von Schüler\*innen



Darstellung und Diskussion einer empirischen Erhebung zur Selbsteinschätzung und tatsächlichen Nutzung von Social Media durch Schüler\*innen an HAKs und HLWs

Alina Tatzberger, MSc (WU)

Dr. Franz-Karl Skala

15. Österreichischer Wirtschaftspädagogik-Kongress, 1. April 2022, Wien



## **Hinweis**

Während des Vortrags am 01.04.2022 wurden – zum Thema passend – fiktive Benachrichtigungshinweise auf den ersten sechs Folien eingeblendet und akustische Signale (vibrierendes Mobiltelefon, E-Mail Eingang) eingespielt, mit dem Zweck, für das Thema zu sensibilisieren und die Auswirkung von Ablenkungen aufzuzeigen. Diese fiktiven Benachrichtigungen wurden im vorliegenden Foliensatz beibehalten.

# Wie uns „infomania“ beeinflusst...



BBC Home News Sport Radio TV Weather Languages

[an error occurred while processing this directive]

**BBC NEWS** Watch One-Minute World News

News Front Page Last Updated: Friday, 22 April, 2005, 06:29 GMT 07:29 UK

E-mail this to a friend Printable version

## 'Infomania' worse than marijuana

**Workers distracted by email and phone calls suffer a fall in IQ more than twice that found in marijuana smokers, new research has claimed.**

The study for computing firm Hewlett Packard warned of a rise in "infomania", with people becoming addicted to email and text messages.

Many workers are always on standby to react to incoming messages

Researchers found **62% of people checked work messages at home or on holiday.**

The firm said new technology can help productivity, but users must learn to switch computers and phones off.

### Losing sleep

The study, carried out at the Institute of Psychiatry, found excessive use of technology reduced workers' intelligence.

**Those distracted by incoming email and phone calls saw a 10-point fall in their IQ - more than twice that found in studies of the impact of smoking marijuana, said researchers.**

More than half of the 1,100 respondents said they always responded to an email "immediately" or as soon as possible, with 21% admitting they would interrupt a meeting to do so.

The University of London psychologist who carried out the study, Dr Glenn Wilson, told the Daily Mail that unchecked infomania could reduce workers' mental sharpness.

RELATED BBC SITES

In einer Studie aus dem Jahr 2005 (sic) untersuchte Wilson den Effekt von E-Mails und Textnachrichten auf die Konzentrationsfähigkeit von Arbeiter\*innen.

Dabei wurde bereits damals festgestellt, dass:

- 62 % der Befragten (N=1100) ihre arbeitsbezogenen Nachrichten auch zuhause oder im Urlaub überprüfen.
- 50 % der Befragten angaben, E-Mails sofort (so früh wie möglich) zu beantworten.
- exzessive Nutzung von Technologie und Ablenkung den IQ um 10 Punkte fallen lässt (mehr als Marihuana-Konsum).

# Den Fokus verlieren ...

- Die durchschnittliche Zeitspanne, die sich amerikanische College-Studenten am Computer mit einer Sache **am Stück** beschäftigen beträgt in etwa **65 Sekunden**. (Yeykelis, Cummings & Reeves 2014: 181)
- Ähnliches bei amerikanischen Büroangestellten. Diese konzentrierten sich im Schnitt **3 Minuten** durchgängig auf eine **Tätigkeit**. (Gonzalez & Mark 2004)
- Nutzen Jugendliche mehr Social Media als andere, fühlen sie sich stärker abgelenkt, weil sie stärker auf **Benachrichtigungen** reagieren (Aalbers et al. 2019; Levine et al. 2007). Sie entwickeln eine „Online Vigilance“ (Reinecke et al. 2018), also einen **Automatismus**, der sie in kurzen regelmäßigen Abständen Social Media überprüfen lässt.
- Solche „connection habits“ (Bayer, Campbell & Ling 2016) machen es **schwierig** sich zu **fokussieren** und den Fokus längerfristig zu behalten.



# ... und den Fokus wieder erlangen.

- Wird man beim konzentrierten Arbeiten unterbrochen, braucht man durchschnittlich **23 Minuten**, um wieder in den gleichen Konzentrationszustand zu gelangen wie vor der Unterbrechung. (Mark, Gonzales & Harris 2005)
- Wechselt man während einer Tätigkeit auch nur kurz zu einer anderen und wieder zurück, benötigt es einen bestimmten Aufwand, sich wieder zu erinnern und zu konzentrieren („**Switch Cost Effect**“). Je öfter diese Ablenkungen, desto stärker sinkt die Performance. (Monsell 2003)
- Abgelenkte Personen sind auch weniger kreativ und können sich bei einem „abwechslungsreichen“ Tag, auch weniger gut an die einzelnen Tätigkeiten erinnern.

# Was uns ablenkt?

Durchschnittlich werden iPhones alle **6-7 Minuten entsperrt**.

Laut einer Studie amerikanischer Mobiltelefon-User (N=1000):

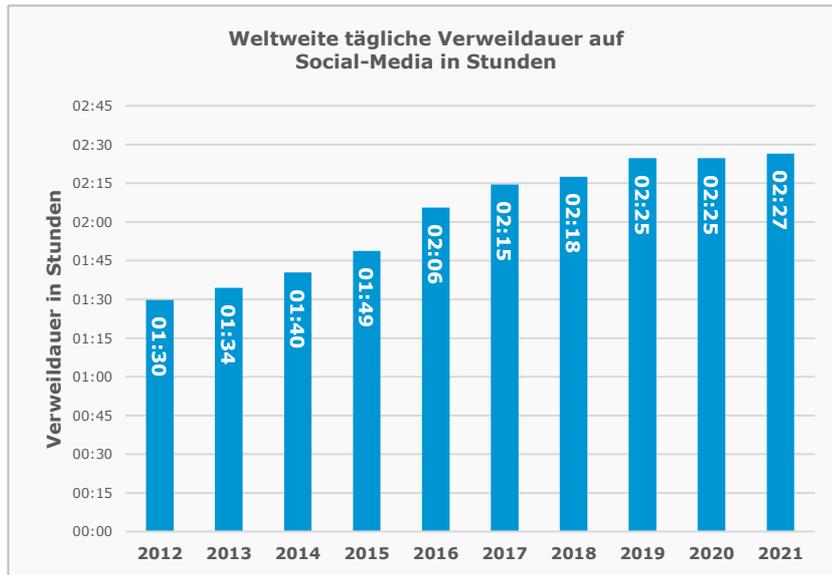
- ... prüfen **80 %** ihre Telefone innerhalb von **10 Minuten nach dem Aufstehen**.
- ... fühlen sich **83 % unwohl**, wenn sie ihr Mobiltelefon zuhause **vergessen**.
- ... verwenden **70 %** ihr Mobiltelefon auf der **Toilette**
- ... haben **62 %** ihr Mobiltelefon auch beim **Schlafen** dabei
- ... nutzen das Mobiltelefon ca. **3:20 Stunden** jeden Tag, davon mehr als die Hälfte mit Social Media
- ... durchschnittlich wurde das Mobiltelefon **344 Mal am Tag** überprüft.



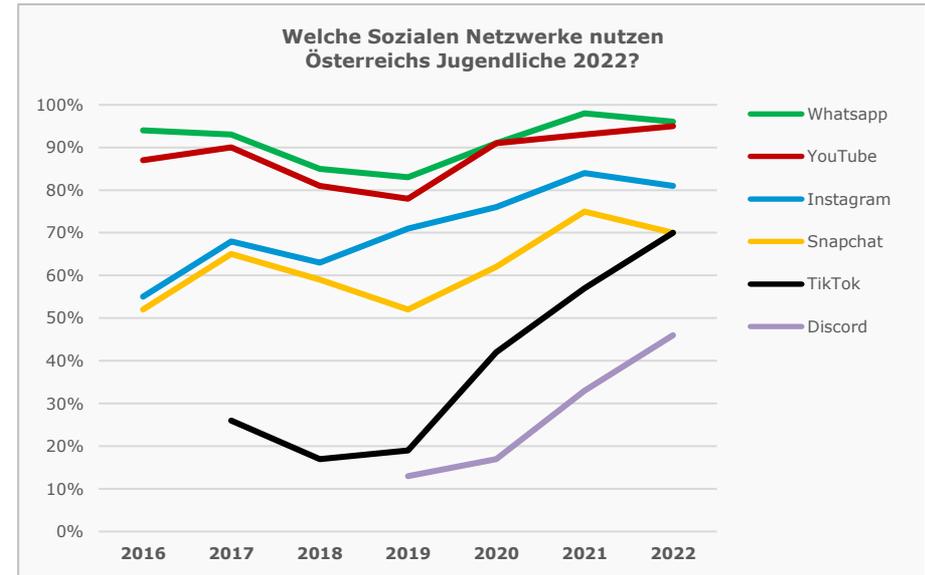
Quellen:

- [Apple's Penchant for Consumer Security – Tech.pinions \(techpinions.com\)](#)
- [Reviews.org](#) surveyed 1,000 Americans aged 18 and older to determine their sentiments toward cell phone usage.

# Relevanz des Themas



Quelle: Kemp 2021; Beer 2018



Quelle: Jugend-Internet-Monitor, saferinternet.at, Abruf: 28.03.2022

# Das konkrete Problem

- Social Media-Nutzung nimmt einen **hohen Stellenwert** bei der Verwendung des Zeitbudgets ein. Insbesondere bei Jugendlichen. 94% der 11- bis 18-jährigen in Österreich nutzten Social-Media. (Market 2019).
- Social Media-Nutzung neben anderen Aktivitäten (zB: Hausübungen) ist geeignet:
  - den gesamten **Zeitaufwand** zu **erhöhen** („switch cost effect“) (Sohn & Anderson 2001; Monsell 2003)
  - dass die **Leistungsfähigkeit reduziert** wird.
  - die **Fehleranfälligkeit ansteigt**
  - die **Kreativität verringert** wird und
  - sich die **Merkfähigkeit reduziert** („diminished memory-effect“) (Uncapher & Wagner 2018)
  - **dilatorisches Verhalten** zu fördern (Aalbers et al. 2022)

## Bewusstsein über die Social-Media-Nutzung

- H1: Social-Media-Nutzungszeit

## Nutzungsverhalten der Schüler\*innen

- H2: Stellenwert von Social-Media im Zeitmanagement
- H3: Stress und Social-Media
- H4: Prokrastination und Social-Media

## Die Rolle von Social-Media im Unterricht

- H5: Nutzung im Unterricht
- H6: Unterricht und Zeitmanagement
- H7: Distanzunterricht

## Social-Media-Nutzung und der Schulworkload zu Hause

- H8: Nutzung bei der Hausübung
- H9: Hausübungsdauer
- H10: Nutzung beim Lernen
- H11: Lerndauer

## Stichprobe

151 Schüler\*innen (83 HAK, 68 HLW)

Geschlecht: 108 Weiblich, 42 Männlich, 1 Divers

Durchschnittsalter: 15,2 Jahre

### 1. Schritt

Fragebogen (N=151)

17 Fragen gegliedert nach

- Allgemeiner Teil
- Prioritäten im Leben
- Zeitmanagement
- Social-Media-Nutzung zuhause
- Social-Media-Nutzung im Unterricht



### 2. Schritt

Nutzungstracking (N=40)

- Beobachtungszeitraum  
Mai und Juni 2021
- Android: App „AppUsage“ (N=18  
Personen)
- iOS: Bildschirmnutzungsdauer (N=22)

Unterstützung durch den „Verein zur Förderung von  
Forschung und internationalen Bildungsk Kooperationen  
in der ökonomischen Bildung“

App name	Date	Time	Duration
Snapchat	21.06.2021	12:41:54	00:01:07
Bildschirm aus (gesperrt)	21.06.2021	12:43:08	00:00:47
Bildschirm an (gesperrt)	21.06.2021	12:43:56	00:00:01
Bildschirm an (entsperrt)	21.06.2021	12:43:57	00:00:01
Snapchat	21.06.2021	12:43:58	00:00:04
Snapchat	21.06.2021	12:44:03	00:00:09

# Gründe für die Social-Media-Nutzung

Forschungsdesign	Methodik	<b>Bewusstsein</b>	Nutzungsverhalten	Unterricht	Zuhause	Empfehlungen
------------------	----------	--------------------	-------------------	------------	---------	--------------

Ich nutze Social Media, ...						
n=151	sehr wichtig	eher wichtig	weniger wichtig	unwichtig	Mittelwerte	Standardabweichung
um mit FreundInnen und Familie in Kontakt zu bleiben.	104	41	5	1	<b>3,64</b>	0,581
wenn mir langweilig ist.	86	56	8	1	3,50	0,631
zur Unterhaltung.	84	52	14	1	3,45	0,690
um Wartezeiten zu überbrücken.	78	54	19	0	3,39	0,702
um mich vom Alltagsstress abzulenken.	47	68	24	12	2,99	0,891
um meine Stimmung zu verbessern und zum entspannen.	44	62	36	9	2,93	0,877
um mich von meinen Problemen abzulenken.	48	53	34	16	2,88	0,979
um Inspirationen zu bekommen.	38	65	36	12	2,85	0,890
um nach Informationen zu suchen und aus Neugierde.	13	71	58	9	2,58	0,734
um neue Menschen kennenzulernen.	19	48	55	29	2,38	0,936
um meinen eigenen Content zu veröffentlichen.	7	20	47	77	1,72	0,867

4=„sehr wichtig“, 1=„unwichtig“

# Zeitmanagement der Schüler\*innen

Zeitmanagement der TeilnehmerInnen							
n= 151	ja, immer	ja, oft	manchmal	selten	nie	Mittelwerte	Standard- abweichung
Ich habe einen ungefähren Plan, wann welche Prüfungen sind.	81	49	20	1	0	<b>4,39</b>	0,739
Ich schaue, welche Aufgaben am wichtigsten sind und erledige diese zuerst.	55	48	37	9	2	3,96	0,986
Ich überlege mir, was in einer Schulwoche zu erledigen ist und wann ich das mache.	41	56	36	12	6	3,75	1,064
Vor einer Prüfung teile ich mir ungefähr ein, wann ich was erledigen muss.	34	62	33	18	4	3,69	1,034
Ich schaffe es, die Dinge, die ich mir vorgenommen habe, zeitgerecht abzuarbeiten.	20	68	48	15	0	3,62	0,840
Ich habe das Gefühl, die Kontrolle über meine eigene Zeit zu haben.	23	57	46	21	4	3,49	0,999
Ich stoppe andere Aktivitäten, um mich auf meine geplanten Aufgaben zu konzentrieren.	8	34	69	31	9	3,01	0,942
Ich halte mich an einen einmal erstellen Zeitplan.	7	36	45	37	26	2,74	1,140
Ich schreibe mir täglich eine To-Do Liste.	11	16	22	50	52	2,23	1,235

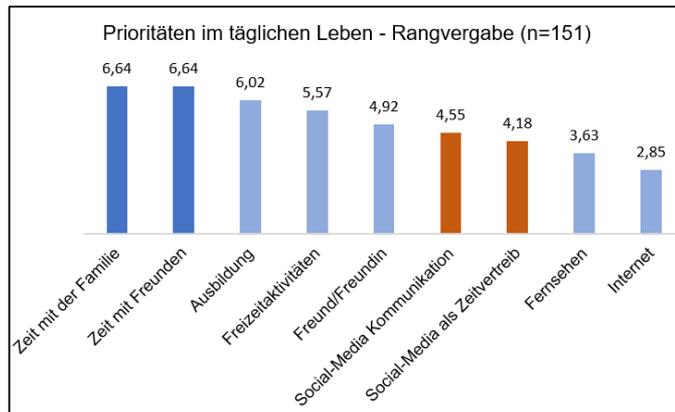
5=„ja, immer“, 1=„nie“

# H1 & H2: Nutzungszeit, Prioritäten & Zeitaufwand

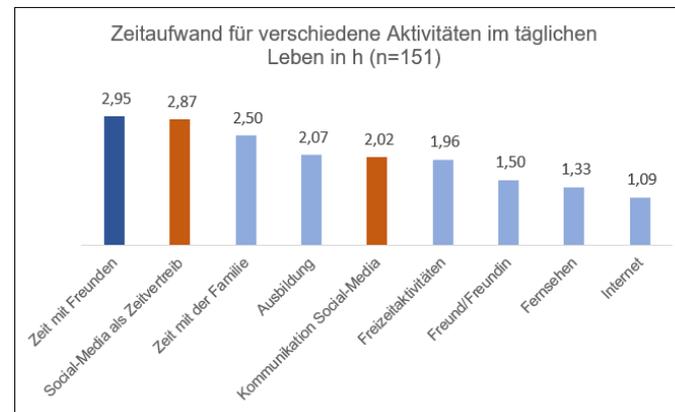
Schüler\*innen **unterschätzen** ihre eigene Social-Media-Nutzungszeit

- Selbsteingeschätzte Nutzungszeit: 5 Stunden
- Tatsächliche Nutzungszeit: 3 Stunden 32 Minuten
- Blick auf das Smartphone: 265 mal täglich bzw. alle 5:30 Minuten
- Mögliche Erklärung: in Gedanken ist man noch länger bei den gesehenen Inhalten  
→ switch cost effect

## Prioritäten:



## Zeitaufwand:



- Zeitbedarf stimmt nicht mit den Prioritäten im Leben zusammen
- Nutzung von Zeitmanagement-Tools zur Kontrolle über die persönliche Zeit

# H3: Stress und Social-Media

**95%** haben **Angst etwas zu verpassen**, wenn sie ihre Social-Media-Accounts nicht checken

**94 % schlafen weniger**, weil Social-Media noch vor dem Einschlafen genutzt wird

**98% vergessen** bei der Social-Media-Nutzung öfters **die Zeit**

Empfindung einer **zeiteinschränkenden Wirkung** von Social-Media

- beim Hausaufgaben machen → 88 % JA
- beim Lernen → 85 % JA
- dadurch Stress? → 86 % JA

## Folgen:

- Die Nutzung von Social-Media **erhöht den Stresslevel** von Schüler\*innen.  
→ dieser Stress wird auch als **Technostress** bezeichnet



# H4: Prokrastination und Social-Media

**95%** nutzen Social-Media aus Langweile beim Hausaufgaben machen

**89 %** nutzen Social-Media aus Langweile beim Lernen

**88 %** verschieben schulische Tätigkeiten zugunsten der Social-Media-Nutzung

## Folgen:

- Social-Media-Nutzung hat dabei eine negative Auswirkung auf das Zeitmanagement der Befragten  
→ Je häufiger Social-Media genutzt wird, desto schlechter ist das Zeitmanagement der Schüler\*innen.

# H5, H6, H7: Social-Media im Unterricht

**82 % der Schüler\*innen** nutzen Social-Media zumindest ab und zu **während der Unterrichtszeit**

Durchschnittliche tägliche Nutzung während des Präsenzunterrichtes: **32 Minuten täglich**

Nutzung im Distanzunterricht: **Nutzungsdauer hat sich laut Selbsteinschätzung etwa verdoppelt!**

## Folgen:

- **Ablenkung** im Unterricht (90% der Schüler\*innen)
- **Verpasste Inhalte** im Unterricht (80 % der Schüler\*innen)

→ dadurch brauchen 77 % der Schüler\*innen **mehr Zeit für die HÜ zuhause** und 70 % **mehr Zeit zum Lernen**

# H8, H9, H10, H11: Social-Media zuhause

**89 %** der Befragten nutzen Social-Media **beim Lernen**

**95 %** der Befragten nutzen Social-Media **beim Hausaufgaben machen**

Smartphone liegt dabei bei allen Schüler\*innen in unterschiedlicher Häufigkeit daneben  
→ Je öfter das Smartphone neben den Schüler\*innen liegt, desto häufiger wird es auch genutzt.

## Auswirkungen:

- **77,5 % der Schüler\*innen** braucht dadurch **länger für das Lernen**. Jede/r Fünfte sogar doppelt bzw. mehr als doppelt so lange.
- Beim **Hausaufgaben machen** sagen ca. **80 %**, dass sie durch Social-Media-Nutzung **länger brauchen**. Davon 15% doppelt bzw. mehr als doppelt so lange.

# Handlungsempfehlungen

Forschungsdesign

Methodik

Bewusstsein

Nutzungsverhalten

Unterricht

Zuhause

**Empfehlungen**

## Schule

- Social Media-Literacy im Unterricht
- Smartphones während des Unterrichts in Sammelbox
- Tipps zum Social-Media-Umgang zuhause
- Reflektion der Social Media-Nutzung mit den Schüler\*innen

## Schüler\*innen

- Fokus auf Zeitmanagement
- Physische Distanz zum Smartphone
- Time-Limits in Social Media-Apps
- Kein Social Media vor dem Einschlafen

## Eltern

- Förderung von Social Media-Literacy
- Vorbildwirkung – wie sieht der eigene Konsum aus?
- Forderung und Durchsetzung der räumlichen Distanzierung zum Smartphone



# Kontakt



VIENNA UNIVERSITY OF  
ECONOMICS AND BUSINESS

Dr. Franz-Karl Skala  
Alina Tatzberger, MSc (WU)  
Department Management  
Institut für Wirtschaftspädagogik  
Welthandelsplatz 1, Gebäude D2/B  
1020 Wien

Mail: [franz-karl.skala@wu.ac.at](mailto:franz-karl.skala@wu.ac.at)  
Tel: +43 1 31336 4854

Aalbers, G./McNally, R. J./Heeren, A./de Wit, S. & Fried, E. I. (2019): Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology*, 148(8), 1454–1462. doi: <https://doi.org/10.1037/xge0000528>

Aalbers, G./vanden Abeele, M. M. P./Hendrickson, A. T./de Marez, L., & Keijsers, L. (2022): Caught in the moment: Are there person-specific associations between momentary procrastination and passively measured smartphone use? *Mobile Media & Communication*, 10(1), 115–135. <https://doi.org/10.1177/2050157921993896>

Bayer, J. B./Campbell, S. W. & Ling, R. (2016): Connection cues: Activating the norms and habits of social connectedness. *Communication Theory*, 26(2), 128–149. doi: <https://doi.org/10.1111/comt.12090>

Beer, C. (2018): More Consumers than Ever Use Social Media for News Updates. Online unter: <https://blog.gwi.com/trends/social-media-for-news-updates>, Abruf: 29.03.2022

Fisher, A. (2019): Selective Sustained Attention: A Developmental Foundation for Cognition. *Current Opinion in Psychology*. 29. 10.1016/j.copsyc.2019.06.002.

Gonzalez, V. & Mark, G. (2004): Constant, constant, multi-tasking craziness: Managing multiple working spheres. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. 6. 113-120. 10.1145/985692.985707.

Hari, J. (2022): *Stolen Focus. Why You Can't Pay Attention*. Bloomsbury Publishing

Kemp, S. (2021): *Digital 2021: Global Overview Report*. Online unter: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>, Abruf: 29.03.2022

Levine, L. E./Waite, B. M. & Bowman, L. L. (2007): Electronic media use, reading, and academic distractibility in college youth. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(4), 560–566. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9990>

Mark, G./Gonzalez, V. & Harris, J. (2005): No Task Left Behind? Examining the Nature of Fragmented Work. *CHI*. 2005. 321-330. 10.1145/1054972.1055017.

Market (2019): *Medienverhalten der Jugendlichen im Trend. Eine Analyse des market Marktforschungsinstituts für die EDUCATION GROUP GmbH*. Online unter: [https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Innovation/Forschung/Dateien/Charts\\_Jugendliche\\_2019.pdf](https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Innovation/Forschung/Dateien/Charts_Jugendliche_2019.pdf)

Monsell, S. (2003): Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*. 2003/7:134–140. doi: 10.1016/S1364-6613(03)00028-7.

Reinecke, L./Klimmt, C./Meier, A./Reich, S./Hefner, D./Knop-Huelss, K./Vorderer, P. (2018): Permanently online and permanently connected: Development and validation of the Online Vigilance Scale. *PloS One*, 13(10), doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205384>

Sohn, M./Anderson, J. (2001): Task Preparation and Task Repetition: Two-Component Model of Task Switching. In: *Journal of Experimental Psychology*. 130/4, S. 764–778

Tatzberger, A. (2021): *Der Stellenwert der Social-Media-Nutzung im Zeitmanagement von Schüler\*innen der HAK und HLW*. Masterarbeit an der WU Wien

Uncapher, M./Wagner, A. (2018): Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. In: *PNAS* 115/40. <https://doi.org/10.1073/pnas.1611612115>

Yeykelis, L., Cummings, J.J. and Reeves, B. (2014): Multitasking on a Single Device: Arousal and the Frequency, Anticipation, and Prediction of Switching Between Media Content on a Computer. *JCom*, 64: 167-192. <https://doi.org/10.1111/jcom.12070>