

Medienmitteilung / 02. Mai 2018

## Niedrige Selbstkontrolle beeinflusst Smartphone-Gebrauch

**Die breite Nutzung von Smartphones in Berufs- und Privatleben führt zu nie dagewesener Vernetzung zwischen den Menschen. Neben den Möglichkeiten, die das Smartphone bietet, gibt es aber auch Nebenwirkungen wie Ablenkung am Steuer oder bei der Arbeit. Berner Forschende zeigen nun, dass Persönlichkeitsunterschiede in der Fähigkeit zur Selbstkontrolle erklären können, ob Menschen unmittelbar auf Smartphone-Signale reagieren.**

Wer ein Smartphone besitzt, weiss: Dutzende Mal pro Tag empfangen wir Chatmitteilungen, Push-Nachrichten der Zeitungs-App oder Anrufe. Oft stören die Mitteilungen oder Anrufe unsere Konzentration bei der jeweils aktuellen Tätigkeit, sei es im beruflichen Kontext oder etwa beim Autofahren. Es ist wichtig zu verstehen, welche Motivationen dazu führen, dass Menschen unmittelbar auf ein Signal reagieren und ihr Smartphone zücken.

### **Ablenkung durch Smartphones ist eine Frage der Persönlichkeit**

In einer neuen Untersuchung zeigt ein interdisziplinäres Team der Universität Bern, bestehend aus Prof. Dr. Sebastian Berger und Annika Wyss vom Institut für Organisation und Personal sowie Prof. Dr. Daria Knoch von der Abteilung Sozialpsychologie und Soziale Neurowissenschaft am Institut für Psychologie, dass Personen mit niedriger Fähigkeit zur Selbstkontrolle eher dazu neigen, unmittelbar auf Signaltöne des Smartphones zu reagieren.

Für ihre Studie setzten die Forschenden auf eine etablierte Methode aus der Psychologie: Sie luden 108 Testpersonen ein, an einem «Experience-Sampling» teilzunehmen. Dies ist eine Methode, bei der die Testpersonen mehrfach täglich eine Nachricht auf das Smartphone erhalten, um einige Fragen zur aktuellen Befindlichkeit zu beantworten. Im konkreten Fall ging es um Konsumerfahrungen. Das eigentliche Ziel des Forscherteams war es jedoch, die Zeit zu messen, wie lange eine Person benötigt, um auf die Nachricht zu reagieren. Von insgesamt 1'620 Signalen in der Studie (15 pro Testperson, verteilt über 3 Tage) wurden 1'493 beantwortet. Hiervon wurden 335 innerhalb der ersten Minute beantwortet. Kernaspekt der Studie war, die Antwortzeiten mit der Fähigkeit zur Selbstkontrolle der Testpersonen zu verlinken, welche durch standardisierte Tests sieben Wochen zuvor gemessen worden war.

Die Analyse zeigt Folgendes: Personen mit geringerer Selbstkontrolle fiel es deutlich schwerer, nicht unmittelbar auf das Smartphone-Signal zu reagieren. Dieser Effekt blieb stabil, selbst wenn man eine Reihe von weiteren Persönlichkeitsmerkmalen ebenfalls in das statistische Modell miteinbezieht. «Selbstkontrolle misst die Fähigkeit, Kontrolle über einen Impuls zu bewahren», erklärt Daria Knoch. «Diese ist nötig, um das Bedürfnis, auf die Nachricht zu reagieren zu vertagen, etwa auf wenn die Arbeit getan ist oder das Auto sicher an den Zielort gelenkt wurde», so die Neurowissenschaftlerin. Interessanterweise ist die Ausprägung der Fähigkeit zur Selbstkontrolle nicht dazu geeignet, Unterschiede in der Reaktionszeit der Antworten zu erklären. «Der Grad der Selbstkontrolle kann nicht erklären, warum eine Person nach 11 oder 12 Minuten antwortet», erklärt Annika Wyss, «ein niedriger Grad eignet sich aber als Diagnostikinstrument, um unmittelbare Antworten zu erklären».

### **Analyse von psychologischen Prozessen wichtig für Gestaltung von Arbeitsbedingungen**

«Bei der Erforschung der Nebenwirkungen von Smartphone-Nutzung ist es zunächst wichtig zu verstehen, welche psychologischen Faktoren dazu führen, dass die smarten Begleiter so oft in risikoreichen Situationen verwendet werden. Mit der Selbstkontrollfähigkeit haben wir nun einen dieser Prozesse identifiziert», fasst Studienleiter Sebastian Berger die Ergebnisse zusammen. «Auch in dieser Studie zeigt sich wieder der Nutzen interdisziplinärer Forschung», so Berger weiter. Betriebswirtinnen und Betriebswirte, die daran interessiert seien, möglichst gute Arbeitsbedingungen zu gestalten, seien beispielsweise auf die Grundlagenforschung aus der Neurowissenschaft angewiesen. So könnten die Studienergebnisse herangezogen werden, wenn man etwa darüber diskutieren wolle, ob es als Unternehmen sinnvoll sei, Smartphones an alle Mitarbeitenden abzugeben oder ob beispielsweise Emails nach Feierabend nicht mehr auf die Handys der Mitarbeitenden gepusht werden sollten.

### **Angaben zur Publikation:**

Sebastian Berger, Annika Wyss & Daria Knoch: *Low self-control capacity is associated with immediate responses to smartphone signals*, Computers in Human Behavior, 2018, in press, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.031>

### **Kontakt:**

Prof. Dr. Sebastian Berger  
Institut für Organisation und Personal, Universität Bern  
Tel. +41 31 631 54 69  
E-Mail: [sebastian.berger@iop.unibe.ch](mailto:sebastian.berger@iop.unibe.ch)