

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

A two way street: Die bidirektionale Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung - Ein Scoping Review

verfasst von | submitted by

Andreea Negutu BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 841

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Publizistik- und
Kommunikationswissenschaft

Betreut von | Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Kathrin Karsay Bakk.

Inhaltsverzeichnis

<i>Abstract</i>	4
<i>I. Einleitung</i>	6
<i>II. Forschungsstand</i>	7
<i>III. Forschungsfragen</i>	11
III.1. Forschungskategorien	12
<i>IV. Methode</i>	13
IV.1. PRISMA: Vorgehen und Dokumentation	14
IV.2. Recherchestrategie.....	17
IV.2.a. Inklusionskriterien	20
IV.2.b. Ausschlusskriterien	20
IV.2.c. Fazit	22
IV.3. Screening-Prozess	23
<i>V. Entwicklung des Kategoriensystems</i>	26
V.1. Auswertung des Kategoriensystems	29
V.2. Fazit	39
<i>VI. Diskussion</i>	41
VI.1. Theoretischer Rahmen	41
<i>VII. Ergebnisse</i>	45

<i>VIII. Relevante Meta-Analysen</i>	49
<i>VIII.1. Camerini et al. (2023)</i>	49
<i>VIII.2. Gu et al. (2023)</i>	52
<i>VIII.3. Fazit</i>	55
<i>IX. Limitationen</i>	57
<i>X. Conclusio</i>	60
<i>XI. Literatur</i>	62
<i>XII. Abbildungsverzeichnis</i>	69
<i>XIII. Tabellenverzeichnis</i>	69
<i>XIV. Hilfsmittel</i>	70
<i>XV. Anhang</i>	72

Abstract

Die vorliegende Masterarbeit untersucht die Beziehung zwischen der Nutzung digitaler Medien und dem Erleben von Langeweile. Langeweile ist ein Thema, das an gesellschaftlicher und wissenschaftlicher Relevanz gewinnt, da digitale Technologien im Alltag allgegenwärtig sind. Das Ziel bestand darin, die Auswirkungen von Langeweile auf die digitale Mediennutzung und umgekehrt systematisch zu analysieren. Dabei sollten die zugrunde liegenden psychologischen und verhaltensbezogenen Mechanismen sowie die dominierenden soziodemografischen Zielgruppen und theoretischen Modelle in der Forschung untersucht werden.

Dafür wurde ein Kategoriensystem entwickelt, anhand dessen 30 Studien ausgewertet wurden. Die Methodik folgte einem systematischen Zweiphasenansatz, bei dem zunächst relevante Artikel mittels definierter Suchstrings in wissenschaftlichen Datenbanken wie APA PsycInfo und CMMC identifiziert und anhand klarer Inklusions- und Ausschlusskriterien gefiltert wurden. Im Anschluss erfolgte die inhaltliche Kategorisierung der Studien anhand zentraler Variablen wie Alter, Geschlecht, Herkunftsland, Studiendesign, theoretischer Rahmen, Medientyp, psychologische Konstrukte sowie Richtung und Art des Zusammenhangs zwischen Langeweile und den Mediennutzungsverhalten.

Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass in 23,33 % der Studien eine bidirektionale Beziehung thematisiert wird. Digitale Medien werden häufig als kurzfristige Bewältigungsstrategie gegen Langeweile genutzt, was sich langfristig eher negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. 86,67 % der Studien berichten von negativen Effekten, wie verminderter Lebenszufriedenheit, verstärktem Stresserleben oder Schuldgefühlen. Positive Effekte wie soziale Vernetzung oder emotionale Entlastung werden nur von 13,33 % der Teilnehmer:innen erwähnt. Besonders Langeweileanfälligkeit („boredom proneness“) erweist sich dabei als zentrales Riskofaktor für eine problematische Mediennutzung.

Aus soziodemografischer Sicht liegt der Fokus der Forschung eindeutig auf jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren. Diese sind überwiegend weiblich, befinden sich in Ausbildung und stammen hauptsächlich aus den USA (36,67 %) und China (23,33 %). Theoretisch dominieren die Uses-and-Gratifications-Theorie sowie kompensatorische

LANGeweile & MEDIENNUTZUNG

Internetnutzungsmodelle. Langfristige, qualitative und diversitätsorientierte Ansätze fehlen hingegen weitgehend.

Diese Arbeit verdeutlicht somit nicht nur den dynamischen Charakter der untersuchten Beziehung, sondern auch bestehende Forschungslücken in Bezug auf theoretische Vielfalt, methodische Ansätze und Zielgruppen. Im Fazit werden konkrete Implikationen für zukünftige Forschung und gesellschaftliche Aufklärung diskutiert, insbesondere im Hinblick auf die Entwicklung präventiver Strategien für eine gesunde Mediennutzung in digitalen Zeiten.

Keywords: Langeweile, digitale Mediennutzung, Wohlbefinden, Langeweileanfälligkeit, kompensatorische Internetnutzung, bidirektionale Effekte, Medienpsychologie, Bewältigungsstrategien, junge Erwachsene

I. Einleitung

Ob auf der Straße, in der U-Bahn oder in der Warteschlange im Supermarkt - die Menschen sind überall mit gesenktem Kopf unterwegs. Dieser Zustand ist so alltäglich geworden, dass er einer ganzen Generation einen Namen gegeben hat: die "Kopf unten Generation" (Regiani Bueno et al, 2019). Dieses Phänomen besteht seit der Erfindung des Smartphones, das uns jederzeit mit der ganzen Welt verbindet. Trotz der ständigen Verfügbarkeit digitaler Inhalte berichten Studien von einer Zunahme der Langeweile, insbesondere bei der jungen Generation (Weybright et al., 2020; Gu et al., 2023). Aber trotz der endlosen Unterhaltungsmöglichkeiten, die uns geboten werden, fühlen wir uns gelangweilter denn je (Weybright et al, 2020). Diese Arbeit untersucht dieses Spannungsfeld aus wissenschaftlicher Perspektive und analysiert, wie die Nutzung digitaler Medien zur Entstehung oder Reduktion von Langeweile beiträgt.

In einem Zeitalter, in dem stimulierende Inhalte zu jeder Zeit verfügbar sind, könnte man erwarten, dass Langeweile eine seltene, wenn nicht gar überflüssige Erfahrung ist. Neuere Studien vermitteln jedoch ein anderes Bild: Langeweile ist auf dem Vormarsch, vor allem bei jungen Menschen (Weybright et al, 2020; Gu et al, 2023). Dieses Paradoxon wirft die entscheidende Frage nach dem „Warum?“ auf. Diese Frage gewinnt täglich an Bedeutung, da Langeweile das Wohlbefinden und das Verhalten beeinträchtigen kann. Langeweile wird beispielsweise mit psychischen Problemen wie depressiven Symptomen und Angstzuständen (Lee & Zelman, 2019; Holte & Ferraro, 2020; Özsungur, 2020; Orsolini et al, 2023; Li & Hakanen, 2024), problematischer Nutzung digitaler Medien (Stockdale & Coyne, 2020; Camerini et al, 2023) und verminderter Empathie im Online-Umfeld (Stockdale & Coyne, 2020) in Verbindung gebracht. Die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen digitaler Mediennutzung und psychischer Gesundheit wird angesichts der Zunahme von Langeweile und ihrer weitreichenden Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden zu einem unerlässlichen Forschungsfeld.

II. Forschungsstand

Die bestehende Forschung zeigt, dass Langeweile und digitale Mediennutzung in einer komplexen Wechselbeziehung stehen. Dieser Abschnitt gibt einen systematischen Überblick über die theoretischen Grundlagen und empirischen Befunde zur bidirektionalen Dynamik zwischen diesen beiden Faktoren.

Definitionen

An dieser Stelle werden zunächst die zentralen Begriffe definiert, die im Titel der Arbeit enthalten sind und für das Verständnis derselben grundlegend sind. In der Literatur wird Langeweile als eine weit verbreitete und relevante, aber medienpsychologisch wenig erforschte negative Emotion definiert. Langeweile wird allgemein als ein Zustand niedriger Erregung aufgrund von Unterstimulation verstanden (Brissett & Snow, 1993). Sie ist eine weit verbreitete, aber medienpsychologisch wenig erforschte Emotion, die mit negativen psychischen Konsequenzen wie Stress, Angst oder Depressionen in Verbindung gebracht wird (Lee & Zelman, 2019; Holte & Ferraro, 2020).

Als zweites Element der bidirektionalen Beziehung ist der Begriff der digitalen Medien zu nennen. Diese hingegen werden als interaktive, internetfähige Plattformen verstanden, die den Austausch persönlicher und nicht-persönlicher Informationen zwischen Nutzer:innen ermöglichen (Wei, 2013). Die Art der Nutzung digitaler Medien ist dabei entscheidend für deren Auswirkungen auf das individuelle Wohlbefinden. Unterschieden wird häufig zwischen aktiver Nutzung (z. B. Interaktion, Kommunikation) und passiver Nutzung (z. B. endloses Scrollen, Konsum von kurzen Videoinhalten) (Stockdale & Coyne, 2020; Camerini et al., 2023).

Darüber hinaus kann die Nutzung digitaler Medien in zwei Hauptkategorien unterteilt werden: passive und aktive Nutzung (Vorderer et al., 2006). Während die passive Nutzung Tätigkeiten wie das ziellose Scrollen durch Social-Media-Feeds oder das Konsumieren von Videos ohne aktive Interaktion umfasst, zeichnet sich die aktive Nutzung durch zielgerichtete Interaktionen wie das Erstellen eigener Inhalte, das Lernen oder den sozialen Austausch aus (Reinecke, 2017). Studien zeigen, dass passive Nutzung häufiger mit negativen Auswirkungen auf das

LANGeweile & MEDIENNUTZUNG

Wohlbefinden verbunden ist, während aktive Nutzung potenziell positive Auswirkungen haben kann (Orben et al., 2019).

Zur weiteren begrifflichen Differenzierung ist zwischen situativer (state) und dispositioneller (trait) Langeweile zu unterscheiden. „State boredom“ bezeichnet das akute Erleben von Langeweile in einem bestimmten Moment oder Kontext, beispielsweise während einer monotonen Präsentation oder bei sozialer Unterforderung. Sie ist kurzfristig, situationsgebunden und häufig reaktiv. Trait Boredom hingegen beschreibt eine langanhaltende persönliche Neigung, häufig Langeweile zu empfinden, die unabhängig von äußeren Umständen ist. Personen mit einer hohen Ausprägung von "trait boredom" neigen dazu, selbst in anregenden Umgebungen Unterforderung oder Bedeutungslosigkeit zu empfinden. Diese Unterscheidung ist für die Interpretation von Studienergebnissen von zentraler Bedeutung, da sie erklärt, warum ähnliche mediale oder soziale Kontexte von unterschiedlichen Personen sehr individuell wahrgenommen werden können. Auch wenn diese Differenzierung nicht immer explizit vorgenommen wird, legen Arbeiten wie die von Camerini et al. (2023) oder die von Tam et al. (2021) nahe, dass individuelle Unterschiede in der Anfälligkeit für Langeweile einen wesentlichen Einfluss auf die Reaktion auf digitale Medien haben.

Ein weiterer Begriff, der in diesem Zusammenhang eine Rolle spielt, ist die soziale Entkopplung. Damit ist ein langsamer Rückgang stabiler zwischenmenschlicher Beziehungen gemeint, der beispielsweise durch zunehmende Individualisierung, Urbanisierung, Digitalisierung oder hohe Mobilität verursacht wird (Gu et al. , 2023). Soziale Entkopplung beschreibt Prozesse, in denen traditionelle soziale Strukturen wie Familie, Nachbarschaft oder Gemeinschaft an Bedeutung verlieren. Langfristig kann dies zu Einsamkeit, emotionaler Isolation und einem Mangel an sinnvoller sozialer Einbettung führen. In der Literatur gilt soziale Vereinsamung als bedeutender Prädiktor für das Erleben von Langeweile, da soziale Interaktion einen zentralen Schutzfaktor gegenüber Gefühlen von Leere oder Sinnlosigkeit darstellt (Gu et al., 2023).

Wechselwirkung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung

Trotz der ständigen Möglichkeit digitaler Ablenkung durch Smartphones und soziale Medien scheint Langeweile ein wachsendes Phänomen zu sein, insbesondere bei jungen Menschen (Weybright et al., 2020; Gu et al., 2023). Statt Langeweile zu lindern, trägt die intensive Nutzung digitaler Medien in manchen Fällen sogar zu ihrer Verstärkung bei und hat potenziell negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Nutzer:innen (Bai et al., 2021; Camerini et al., 2023). Bisherige Ergebnisse in diesem Bereich deuten darauf hin, dass Langeweile und digitale Medien in einer bidirektionalen Beziehung stehen könnten: Menschen greifen immer häufiger auf digitale Medien zurück, um Langeweile zu bekämpfen, was jedoch oft nur kurzfristig Erleichterung verschafft und langfristig das Gefühl der Unzufriedenheit verstärken kann (Tam & Inzlicht, 2024b). Diese kurzfristigen Effekte der digitalen Ablenkung führen dazu, dass alltägliche Aktivitäten im Vergleich weniger attraktiv erscheinen, was zu einer Art „Langeweile-Spirale“ führen kann. Dies erhöht die Abhängigkeit von digitalen Medien und verstärkt das Erleben von Langeweile im Alltag (Tam & Inzlicht, 2024b). Besonders betroffen sind junge Menschen, die digitale Medien als primäre Strategie zur Vermeidung von Langeweile nutzen (Weybright et al., 2020; Gu et al., 2023). So können langfristige digitale Gewohnheiten und spezifische Mediennutzungsmuster wie „digital switching“ oder „split screen watching“ einen verstärkenden Effekt auf Langeweile und psychischen Stress haben (Bai et al., 2021; Tam & Inzlicht, 2024b). Besonders problematisch sind passive Nutzungsformen wie „Doomscrolling“ oder das ziellose Konsumieren von Social-Media-Inhalten, die kurzfristig Ablenkung bieten, langfristig jedoch das Gefühl der Unzufriedenheit erhöhen (Tam & Inzlicht, 2024b).

Negative Effekte von digitaler Mediennutzung auf Langeweile und Wohlbefinden

Die Forschung zeigt, dass exzessive digitale Mediennutzung mit verschiedenen negativen Folgen in Verbindung steht. Menschen, die regelmäßig digitale Medien zur Ablenkung nutzen, entwickeln eine geringere Toleranz für Langeweile und sind häufiger davon betroffen, was als erhöhte ‘boredom proneness’ beschrieben wird (Stockdale & Coyne, 2020). Zudem kann digitale Mediennutzung zur Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens beitragen, insbesondere wenn sie übermäßig eingesetzt wird. Studien belegen eine Korrelation zwischen intensiver Nutzung digitaler Medien und der Zunahme depressiver Symptome, Angstzustände

sowie einer generell geringeren Lebenszufriedenheit (Orsolini et al., 2023; Li & Hakanen, 2024). Darüber hinaus sind Personen mit hoher boredom proneness anfälliger für eine problematische Nutzung digitaler Medien, was sich in Formen wie Social-Media-Abhängigkeit oder exzessivem Multitasking manifestieren kann (Camerini et al., 2023).

Positive Effekte und mögliche Gegenmaßnahmen

Nicht jede Form der digitalen Mediennutzung hat negative Auswirkungen. Studien zeigen, dass eine interaktive und zielgerichtete Nutzung, etwa in Form von kreativen Tätigkeiten, Lernen oder sozialer Interaktion, positive Effekte auf das Wohlbefinden haben kann (Stockdale & Coyne, 2020). Um die negativen Folgen problematischer Mediennutzung zu reduzieren, kann eine bewusstere Nutzung digitaler Inhalte gefördert werden, indem Medienkompetenz gezielt gestärkt und problematische Nutzungsmuster minimiert werden (Stockdale & Coyne, 2020). Ebenso können Offline-Alternativen, wie Sport, soziale Interaktionen oder kreative Hobbys, dazu beitragen, Langeweile auf nachhaltigere Weise zu bewältigen (Stockdale & Coyne, 2020). Schließlich ist auch die gezielte Auswahl digitaler Inhalte von Bedeutung: Die bewusste Nutzung von beispielsweise Podcasts oder interaktiven Plattformen kann helfen, die negativen Effekte passiver Mediennutzung zu reduzieren und gleichzeitig positive Impulse für das Wohlbefinden zu setzen (Stockdale & Coyne, 2020).

Zusammenfassend deutet der aktuelle Forschungsstand auf eine vielschichtige Wechselwirkung zwischen Langeweile und der Nutzung digitaler Medien hin, die einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Wohlbefinden haben kann. Es besteht dringender Forschungsbedarf, um besser zu verstehen, welche Mechanismen diese Wechselwirkungen antreiben und wie sie durch individuelle Unterschiede und externe Faktoren moderiert werden. Zur Einbettung der Forschung in bestehende theoretische Kontexte werden im nächsten Abschnitt zentrale Theorien zu den Themen Langeweile und Mediennutzung vorgestellt.

III. Forschungsfragen

Die Forschung deutet darauf hin, dass digitale Medien Langeweile nicht nur reduzieren, sondern paradoxerweise sogar verstärken (Bai et al., 2021; Camerini et al., 2023). Darüber hinaus spielen individuelle Faktoren wie Alter, Geschlecht oder eine generelle Neigung zu Langeweile eine entscheidende Rolle bei der Wirkung digitaler Medien (Weybright et al., 2020; Gu et al., 2023). Trotz zunehmender Forschung sind zentrale Mechanismen dieses Zusammenspiels, relevante Zielgruppen und theoretische Erklärungsansätze noch unzureichend verstanden. Vor diesem Hintergrund werden im Rahmen dieser Arbeit sechs Forschungsfragen formuliert, die die Dynamik zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung, deren Einflussfaktoren sowie die geographische und theoretische Verortung der bisherigen Forschung untersuchen.

FF1: Wie sieht die bidirektionale Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung aus?

FF2: Welche Mechanismen sind bei der Nutzung digitaler Medien für die Entstehung von Langeweile verantwortlich?

FF3: Welche soziodemografischen Variablen (z. B. Alter, Bildung, Geschlecht) werden in Studien zur Langeweile und digitalen Mediennutzung berücksichtigt?

FF3.1: Wie beeinflussen soziodemografische Merkmale den Zusammenhang zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung?

FF4: Welche Zielgruppen werden in den Studien zur bidirektionalen Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung untersucht?

FF5: In welchen Ländern befinden sich die Institutionen, an denen zum Thema Langeweile und digitale Mediennutzung geforscht wird?

FF6: Welche theoretischen Ansätze werden in der Forschung zu Langeweile und digitaler Mediennutzung verwendet?

III.1. Forschungskategorien

Zur systematischen Analyse der Forschungsfragen werden im folgenden Kapitel sechs zentrale Kategorien gebildet. Diese ermöglichen eine strukturierte Untersuchung der bidirektionalen Dynamik zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung sowie der zugrunde liegenden Mechanismen. Darüber hinaus werden relevante soziodemographische Faktoren, die untersuchten Zielgruppen und die geographische Verteilung der Forschung berücksichtigt. Abschließend wird der theoretische Rahmen betrachtet, um bestehende Erklärungsansätze einzuordnen.

- 1. Bidirektionale Dynamik zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung**
 - 1.1. Implikationen für das psychische Wohlbefinden der Nutzer:innen
- 2. Mechanismen der digitalen Mediennutzung in Bezug auf Langeweile**
 - 2.1. Psychologische Faktoren
 - 2.2. Verhaltensbezogene Faktoren
- 3. Soziodemografische Merkmale**
- 4. Untersuchte Zielgruppen**
- 5. Geografische Verteilung der Forschung**
- 6. Theoretische Ansätze**

Die hier vorgestellten sechs Forschungskategorien bildeten die konzeptionelle Grundlage für die Entwicklung des 21 Kategorien umfassenden Kategoriensystems dieser Scoping Review. Sie dienten als analytischer Ausgangspunkt, um die inhaltlichen Schwerpunkte der Literatur systematisch zu erfassen und entlang zentraler Dimensionen wie der bidirektionalen Dynamik zwischen Langeweile und Mediennutzung, psychologischen Mechanismen oder soziodemografischen Einflussfaktoren zu strukturieren. Die Unterteilung in spezifischere Subkategorien ermöglichte eine genauere Erfassung und Vergleichbarkeit der Studieninhalte, ohne dass nachträgliche Codierungsschritte erforderlich waren. Die Kategorien, die die Forschung leiten, sind also wie das Grundgerüst, auf dem das detaillierte System der Kategorien aufbaut.

IV. Methode

Ein Scoping Review ist eine Methode zur systematischen Sammlung und Darstellung von Evidenz, die häufig verwendet wird, um den Stand der Forschung zu einem breiten Themenbereich zu erfassen und Forschungslücken zu identifizieren. Scoping Reviews werden durchgeführt, wenn zunächst eine Orientierung über den Stand der Forschungsliteratur gewonnen werden soll oder wenn die Literatur noch nicht umfassend ausgewertet wurde oder wenn die Fragestellung komplex oder heterogen ist (Elm et al., 2019). Sie können dazu dienen, die Forschungslücken zu identifizieren und Empfehlungen für zukünftige Forschungsarbeiten zu formulieren (Elm et al., 2019). Diese Arbeit stellt einen Scoping Review dar (Elm et al., 2019; Arksey & O'Malley, 2005), da sie einen breiten Überblick über das Forschungsgebiet der Langeweile in Form einer systematischen Zusammenfassung bietet. Außerdem liegt der Kern der Arbeit auf selbst ausgewählter Literatur zum aktuellen Stand der Forschung in diesem Interessensgebiet. Darüber hinaus verfolgt die Arbeit das Ziel, ein umfassendes Verständnis für das Forschungsfeld zu entwickeln. Die Forschungsfragen wurden im Anschluss an die erste Recherchephase formuliert und fungieren im weiteren Verlauf als konzeptioneller Leitfaden. Auch die Auswahl der Quellen orientiert sich maßgeblich an diesen Fragestellungen.

Ein zentraler methodischer Aspekt dieser Arbeit ist die Berücksichtigung der Tatsache, dass korrelative Studien keine kausalen Schlussfolgerungen zulassen. Das bedeutet, dass ein statistischer Zusammenhang zwischen zwei Variablen (beispielsweise zwischen der Nutzung digitaler Medien und Langeweile) nicht zwangsläufig bedeutet, dass die eine Variable die andere verursacht. Beispielsweise könnte eine Studie zeigen, dass Personen, die sich mehr langweilen, häufiger digitale Medien nutzen. Dies könnte jedoch auch bedeuten, dass andere Faktoren wie soziale Isolation oder psychologische Dispositionen eine gemeinsame Ursache für beide Phänomene darstellen (Stockdale & Coyne, 2020). Daher werden in dieser Arbeit lediglich Assoziationen betrachtet, ohne kausale Mechanismen zu vermuten. Dies ist eine wesentliche methodische Limitation, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden muss. Um dieser Limitation zu entkommen, werden insbesondere Längsschnittstudien und Metaanalysen berücksichtigt, die einen tieferen Einblick in die Interaktion zwischen den beiden Variablen ermöglichen.

In dieser Arbeit wurde kein formaler Codierungsprozess durchgeführt, da die erfassten Daten in strukturierter und kategorialer Form bereits in der Excel-Tabelle vorlagen und die finale Anzahl der analysierten Artikel ($n = 30$) auch manuell ausgewertet werden konnte. Das Kategoriensystem wurde vorab konzeptionell entwickelt und diente als Grundlage für die einheitliche Erhebung relevanter Variablen. Da es sich überwiegend um quantitative Informationen handelte (z. B. Publikationsjahr, Forschungsmethode, Studiendesign), war eine manuelle Codierung mit qualitativen (MAXQDA) oder quantitativen (SPSS, R) Softwares nicht notwendig. Diese Vorgehensweise basiert auf dem explorativen Charakter von Scoping Reviews sowie auf der klaren Zielsetzung, eine systematische und transparente Übersicht zu generieren.

IV.1. PRISMA: Vorgehen und Dokumentation

Die PRISMA-Methode (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) ist ein etabliertes Framework zur Durchführung systematischer Literaturreviews und bietet ein transparentes und standardisiertes Verfahren zur Identifikation, Auswahl und Analyse wissenschaftlicher Artikel. Ziel ist es, Verzerrungen zu minimieren und die Nachvollziehbarkeit des Auswahlprozesses zu gewährleisten. Für einen Scoping Review, wie er für diese Masterarbeit durchgeführt wurde, ist die Anwendung von PRISMA besonders relevant, da es eine systematische Erfassung der vorhandenen Literatur ermöglicht und dabei hilft, zentrale Themen, Lücken und Trends in der Forschung klar herauszuarbeiten (Tricco et al., 2018).

Der Prozess beginnt mit der Identifizierung relevanter Studien. Dazu wird eine umfassende Suche in wissenschaftlichen Datenbanken wie APA PsycInfo und Communication & Mass Media Complete (CMMC) mit Hilfe von EBSCOhost durchgeführt. Die Suchstrategie wird detailliert dokumentiert, um die Reproduzierbarkeit der Recherche sicherzustellen (Tricco et al., 2018). Dies beinhaltet die verwendeten Suchbegriffe und eventuell angewandte Filter. Alle gefundenen Artikel wurden entsprechend der zuvor festgelegten Kategorien im Literaturverwaltungstool Zotero gespeichert. Anschließend erfolgt das Screening, bei dem zunächst Duplikate nicht manuell entfernt werden müssen, da diese bereits durch das Programm EBSCOhost automatisch herausgefiltert wurden. Danach wird jeder Artikel manuell anhand von Titel und Abstract auf Relevanz und thematische Zugehörigkeit überprüft. Dabei

werden vordefinierte Inklusions- und Ausschlusskriterien angewendet, um sicherzustellen, dass nur Studien, die inhaltlich zur Forschungsfrage passen, weiter berücksichtigt werden. Dieses systematische Vorgehen trägt dazu bei, die Qualität der Analyse zu erhöhen und eine Verzerrung der Ergebnisse zu vermeiden (Tricco et al., 2018). Nach einer ersten Überprüfung der Abstracts werden die Volltexte der verbleibenden Studien einer vertiefenden Analyse unterzogen. Derzeit liegt die Zahl der ausgewählten Arbeiten bei 45. Dabei wird analysiert, ob die Studien methodisch fundiert sind und ob ihre Ergebnisse dazu beitragen können, die Forschungsfragen zu beantworten. Tricco et al. (2018) empfehlen, dass dieser Schritt idealerweise von mindestens zwei unabhängigen Reviewern durchgeführt wird, um Subjektivität zu reduzieren und eine möglichst objektive Bewertung der Studien zu gewährleisten. Da der vorliegende Scoping Review als Einzelarbeit durchgeführt wurde, stellt die fehlende intersubjektive Überprüfung eine methodische Limitation dar. Nach der endgültigen Auswahl werden die relevanten Studien systematisch erfasst und analysiert. Der gesamte Auswahlprozess wird in einem PRISMA-Flowchart dargestellt, das die Anzahl der Artikel in jeder Phase des Screenings sowie die jeweiligen Ausschlussgründe visualisiert (siehe Abbildung 1).

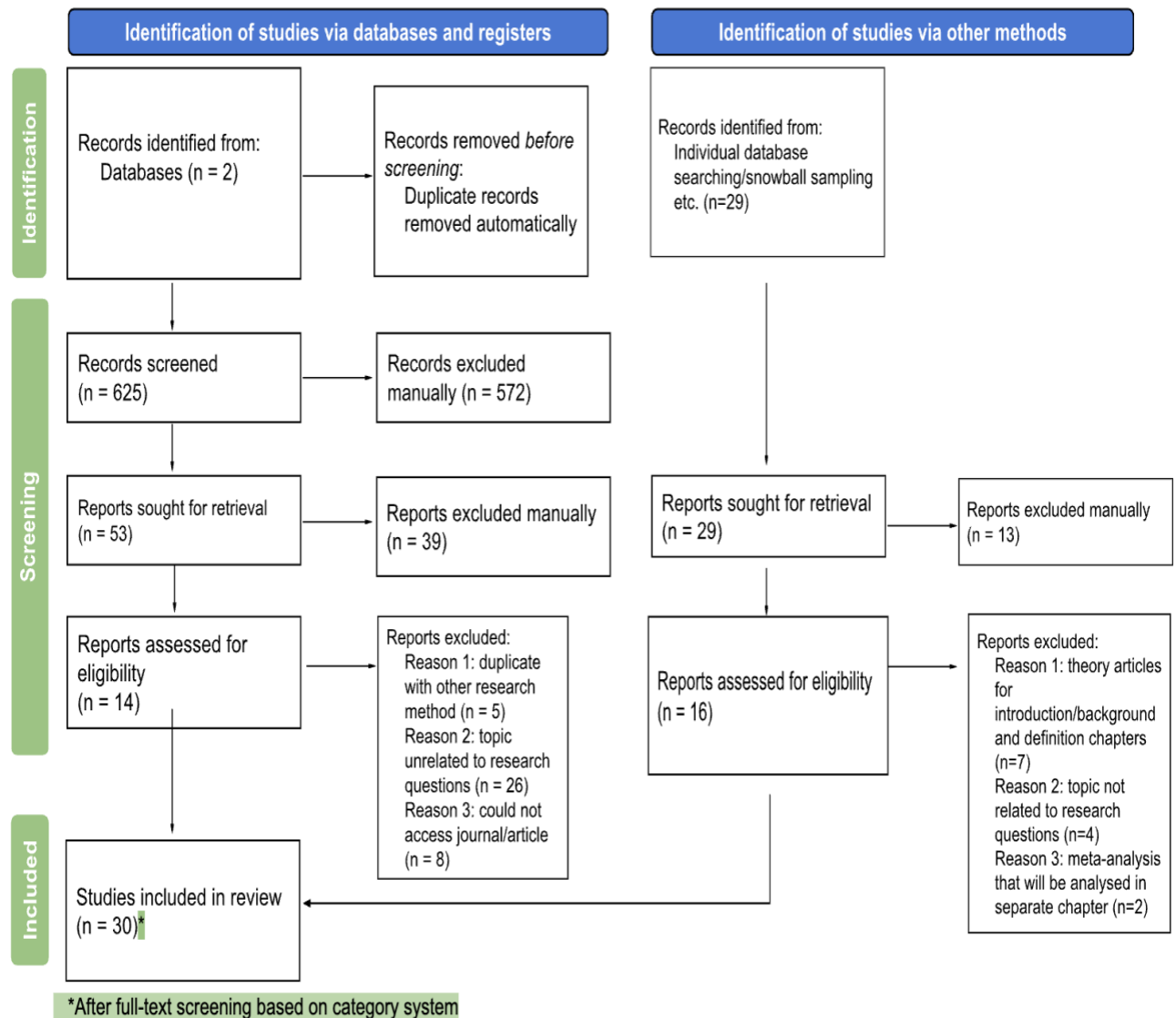


Abbildung 1: PRISMA Flussdiagramm für alle Phasen der Literaturrecherche

Das Flowchart ist ein zentraler Bestandteil des Berichts eines Scoping Reviews und erhöht die Transparenz des Auswahlprozesses erheblich (Tricco et al., 2018). Ergänzend helfen die PRISMA-Checkliste (Page et al., 2021) und das selbst erstellte Codebuch dabei, alle relevanten methodischen Aspekte eines systematischen Reviews zu berücksichtigen und sicherzustellen, dass die Berichterstattung wissenschaftlichen Standards entspricht.

Die Anwendung der PRISMA-Methode in dieser Masterarbeit gewährleistet eine nachvollziehbare Auswahl der Literaturquellen. Die systematische Dokumentation der einzelnen Schritte sichert nicht nur die Qualität des Scoping Reviews, sondern ermöglicht auch die Vergleichbarkeit mit anderen Studien. Dies ist insbesondere wichtig, um aussagekräftige

Erkenntnisse über den Forschungsstand zum bidirektionalen Zusammenhang zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung zu erhalten und mögliche Forschungslücken für die Zukunft zu identifizieren (Tricco et al., 2018).

IV.2. Recherchestrategie

Die Recherchestrategie dieser Arbeit folgte einem systematischen, zweiphasigen Ansatz, der sowohl eine breite thematische Orientierung als auch eine gezielte Eingrenzung relevanter Literatur ermöglichte. In der ersten Phase wurde mithilfe einschlägiger wissenschaftlicher Datenbanken – darunter Communication & Mass Media Complete (CMMC), APA PsycInfo, u:search – sowie weiterer Fachquellen wie SAGE Publications, Journal of Psychology, Google Scholar, Elsevier und Computers in Human Behavior ein Überblick über das Forschungsfeld der bidirektionalen Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung gewonnen. Ziel war es, zentrale Begriffe und Konzepte zu identifizieren, bestehende Forschungslücken zu erkennen und darauf aufbauend die Forschungsfragen zu entwickeln. Unterstützend kam das KI-basierte Recherchetool Elicit zum Einsatz, das insbesondere bei der Strukturierung der Schlagwortsuche hilfreich war. Genutzte Schlagworte in dieser Phase waren unter anderem: Boredom, Digital media use, Subjective Well-Being (SWB), Problematic Use, Digital Multitasking, Digital Switching, Doomscrolling, Fear of Missing Out (FOMO), Anxiety, Depression, Addictive Behavior, Boredom Proneness, Meta-Analysis, Panel Study sowie Attention Division/Deficit.

Database / Journal	Keywords / Keyword Strings Used
Communication & Mass Media Complete (CMMC)	boredom, digital media use, subjective well-being (SWB), problematic use
APA PsycInfo	boredom, digital media use, subjective well-being (SWB), problematic use

u:search	Initial thematic exploration using general keywords (boredom, subjective well-being, digital media use)
SAGE Publications	digital multitasking, doomscrolling, anxiety, FOMO, addictive behavior
Journal of Psychology	Keywords related to psychological impacts (e.g., anxiety, boredom proneness)
Google Scholar	Broad keyword strings across all thematic areas
Elsevier	Similar to Google Scholar with peer-reviewed focus
Computers in Human Behavior	digital media, boredom proneness, multitasking, doomscrolling
Elicit: The AI Research Assistant	boredom, digital media use, subjective well-being (SWB), problematic use, attention division/deficit

Tabelle 1: Erste Recherchephase - Exploration und Themeneingrenzung

In der zweiten Recherchephase lag der Fokus auf der gezielten Auswahl relevanter Studien zur Beantwortung der Forschungsfragen. Hierbei wurde insbesondere auf die Datenbanken EBSCOhost, CMMC und APA PsycInfo zurückgegriffen. Um eine systematische und präzise Literatursauswahl zu ermöglichen, wurden spezifische Keyword-Strings entwickelt.

Database / Journal	Keywords / Keyword Strings Used
EBSCOhost (APA PsycInfo, CMMC)	Initial search strings: (1.) 'boredom OR boring OR being bored OR boredom proneness' AND (2.) 'digital media OR social media use OR problematic use OR the internet OR online' AND (3.) 'subjective well-being OR happiness OR life satisfaction Final refined search string (1) 'boredom or boring or being bored or boredom proneness' AND (2) 'digital media OR social media use OR problematic use OR the internet OR online OR smartphone use OR smartphone addiction OR internet addiction OR games OR digital games OR TikTok OR Facebook OR Instagram OR screen time'

Tabelle 2: Zweite Recherchephase - Gezielte Literaturrecherche und endgültige Auswahl

Identifikation einschlägiger Studien zum Zusammenhang zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung sowie deren potenziellen Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden. Nach Überarbeitung des ursprünglichen Suchstrings wurden spezifischere Begriffe wie "smartphone use", "internet addiction", "games", "TikTok", "Facebook", "Instagram" oder "screen time" ergänzt. Die finale Suche resultierte in 90 englischsprachigen Treffern, aus denen nach manueller Durchsicht 3 weitere Studien in den Korpus aufgenommen wurden.

IV.2.a. Inklusionskriterien

Für die Auswahl geeigneter Studien wurden klar definierte Inklusionskriterien angewendet. Grundlage der Auswahl waren die in den Forschungsfragen formulierten thematischen Kategorien. Berücksichtigt wurden ausschließlich empirische, peer-reviewte Artikel auf Englisch, die einen direkten Bezug zur wechselseitigen Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung aufwiesen. Besonderes Augenmerk galt dabei Metaanalysen und Längsschnittstudien wie Panelstudien ($n = 3$), da diese eine fundierte Untersuchung zeitlicher Dynamiken ermöglichen. Thematisch wurden Studien einbezogen, die sich mit Einflussfaktoren (z. B. boredom proneness, FOMO) sowie Auswirkungen (z. B. Wohlbefinden, Abhängigkeit) der digitalen Mediennutzung bei Langeweile befassten. Auch wenn neuere Studien priorisiert wurden, schloss das Auswahlverfahren ältere Studien nicht kategorisch aus – lediglich zwei Artikel im Korpus waren älter als zehn Jahre. Insgesamt wurden 48 relevante Studien in den finalen Korpus aufgenommen.

IV.2.b. Ausschlusskriterien

Um eine thematisch konsistente Auswahl zu gewährleisten, wurden auch Ausschlusskriterien definiert. Ausgeschlossen wurden Artikel, die nicht in englischer Sprache verfasst waren, sowie solche, die sich auf Covid-19 bezogen. Letztere behandelten Langeweile meist lediglich als Nebenprodukt pandemiebedingter Isolation und boten keinen klaren Bezug zum Forschungsgegenstand. Ebenfalls ausgeschlossen wurden doppelte Einträge sowie Studien zum Thema Fremdsprachenerwerb, da diese thematisch abwichen. Der ursprünglich verwendete dritte String – „subjective well-being OR happiness OR life satisfaction“ – wurde nach ersten Suchdurchläufen aus dem Suchprozess entfernt, da sich die so identifizierten Studien primär mit subjektivem Wohlbefinden und nicht mit Langeweile oder Mediennutzung befassten. Nach der manuellen Filterung blieben zunächst 53 Artikel übrig, die nach Durchsicht der Abstracts auf 25 reduziert wurden. Ergänzt durch die zweite Suchphase entstand ein finaler Korpus von 48 Studien. Diese wurden mithilfe des Kategoriensystems und durch manuelles Lesen der Volltextversionen gescreent.

LANGeweile & Mediennutzung

Die Gründe für den Ausschluss von Texten sind, wie im obenstehenden PRISMA-Flussdiagramm dargestellt, die folgenden (siehe auch Tabelle 3):

- ◇ Der Artikel war über die Zugangsberechtigung der Universität Wien nicht zugänglich.
- ◇ Bei näherer Betrachtung hatte das Thema keinen Bezug zu den Forschungsfragen.
- ◇ Der Text war eigentlich ein theoretischer Artikel oder schlug ein Modell vor und war daher eher für das Einführungs- oder Forschungsstandskapitel geeignet.
- ◇ Der Artikel war eine der beiden Meta-Analysen, die in einem eigenen Kapitel gesondert analysiert werden sollten.
- ◇ Der Artikel war ein Duplikat zu einem Artikel, der bereits in der vorangegangenen Forschungsphase gefunden wurde.

Ausschlusskriterium	Anzahl ausgeschlossener Studien
Thema nicht relevant für die Forschungsfragen	30
Duplikate	5
Kein Zugriff auf Artikel oder Zeitschrift möglich	8
Theorieartikel, die sich besser für die Einführung bzw. das Forschungsstand-Kapitel eignen	7

Meta-Analyse, wird in separatem Kapitel behandelt	2
--	---

Tabelle 3: Ausschlusskriterien

Nach Abschluss des Screening-Prozesses verblieben 30 Artikel, die in die endgültige Analyse aufgenommen wurden.

IV.2.c. Fazit

Die Recherchestrategie dieser Arbeit folgte einem systematischen, zweiphasigen Ansatz, der sowohl eine breite thematische Orientierung als auch eine gezielte Eingrenzung relevanter Literatur ermöglichte. In der ersten Phase wurde mithilfe einschlägiger wissenschaftlicher Datenbanken (u.a. CMMC, APA PsycInfo, u:search) sowie weiterer Fachquellen (z.B. SAGE, Elsevier, Google Scholar) ein Überblick über das Forschungsfeld der bidirektionalen Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung gewonnen. Ziel war es, zentrale Konzepte, Forschungsbegriffe und -lücken zu identifizieren und darauf aufbauend die Forschungsfragen zu entwickeln. Ergänzend wurden KI-basierte Tools wie Elicit AI zur Strukturierung der Schlagwortsuche eingesetzt.

In der zweiten Phase lag der Fokus auf der gezielten Auswahl relevanter Studien, wobei klar definierte Inklusionskriterien zur Anwendung kamen. Berücksichtigt wurden ausschließlich englischsprachige, peer-reviewte Artikel, die sich empirisch mit der wechselseitigen Beziehung von Langeweile und digitaler Mediennutzung befassen – bevorzugt in Form von Meta-Analysen und Panelstudien. Thematisch wurden insbesondere Studien berücksichtigt, die Einflussfaktoren und Konsequenzen dieser Dynamik auf das subjektive Wohlbefinden untersuchten.

Gleichzeitig wurden durch definierte Ausschlusskriterien Studien ausgefiltert, die thematisch abweichend waren, z. B. im Kontext von Covid-19 oder Sprachlernforschung, sowie Duplikate und nicht-empirische Beiträge. Ein überarbeiteter Suchstring, der spezifischere Begriffe wie "Smartphone Addiction" oder "TikTok" einbezog, führte zu einer zusätzlichen Selektion

relevanter Studien, sodass am Ende ein fundierter Korpus von 30 Arbeiten für die Analyse entstand.

Insgesamt gewährleistete das mehrstufige Vorgehen eine methodisch transparente, thematisch fokussierte und gleichzeitig umfassende Literaturbasis zur fundierten Beantwortung der Forschungsfragen dieser Arbeit.

IV.3. Screening-Prozess

Der Screening-Prozess dieser Arbeit erfolgte in mehreren Schritten, um sicherzustellen, dass nur qualitativ hochwertige, thematisch relevante und methodisch fundierte Studien in die Analyse einbezogen wurden. Nach einer ersten umfassenden Recherchephase, die auf eine breite Exploration des Themenfeldes abzielte, wurde in einer zweiten Phase eine gezielte Auswahl von Artikeln anhand definierter Ein- und Ausschlusskriterien getroffen.

Zunächst wurden alle Suchergebnisse durch die Anwendung von Filtern wie „peer-reviewed“, „fully published“ und „apply equivalent subjects“ eingesetzt. Zur Orientierung innerhalb des Forschungsfeldes wurde auch der KI-Recherche-Assistent Elicit eingesetzt und nach Stichworten wie Boredom, Digital Media Use, Subjective Well-Being (SWB), Problematic Use, Digital Multitasking, Digital Switching, Doomscrolling, Fear of Missing Out (FOMO), Anxiety, Depression, Addictive Behavior, Boredom Proneness, Meta-Analyse, Panel Study sowie Attention Division/Deficit gesucht. Dieses Schneeballverfahren diente der ersten Orientierung im Forschungsfeld und war bewusst breit angelegt, um möglichst viele thematisch relevante Quellen zu identifizieren. Insgesamt wurden dabei 29 Artikel ermittelt, die anhand ihrer Titel und Abstracts den zuvor definierten Inklusionskriterien entsprechen und für eine weiterführende Analyse ausgewählt wurden. Im nächsten Schritt erfolgte eine manuelle Sichtung der Volltexte. Auf Basis der Ausschlusskriterien wurden 13 Artikel ausgeschlossen. Die verbleibenden 16 Artikel wurden schließlich als finale Grundlage für die Codierung im Kategoriensystem verwendet.

Die zweite Recherchephase diente dazu, tiefer in das Forschungsfeld einzusteigen und gezielt wissenschaftliche Artikel zur Beantwortung der Forschungsfragen auszuwählen. In dieser Phase wurde insbesondere auf die Datenbanken EBSCOhost, Communication & Mass Media Complete (CMMC) sowie APA PsycInfo zurückgegriffen. Um eine präzisere und

LANGeweile & MEDIENNUTZUNG

umfassendere Auswahl relevanter Studien zu gewährleisten, wurden spezifische Keyword-Strings entwickelt.

Diese umfassten zwei zentrale Suchstrings:

- (1) “boredom OR boring OR being bored OR boredom proneness” AND
- (2) “digital media OR social media use OR the internet OR online”

Durch die Kombination dieser Suchbegriffe konnten relevante Studien systematisch identifiziert werden, die sich mit der Wechselwirkung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung sowie deren potenziellen Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden befassen. Anschließend erfolgte eine manuelle Sichtung der insgesamt 625 Treffer, wobei die Relevanz der Artikel anhand der Titel und der darin enthaltenen Schlagwörter beurteilt wurde. Artikel, die thematisch nicht einschlägig waren, nicht auf Englisch veröffentlicht wurden oder sich ausschließlich auf pandemiebedingte Kontexte (z. B. Covid-19) bezogen, wurden ausgeschlossen. Ebenso wurden Duplikate sowie Studien zum Fremdsprachenerwerb aussortiert, da sie keinen direkten Bezug zur Forschungsfrage aufwiesen.

Nach dieser ersten Sichtung blieben 53 Artikel übrig. Eine vertiefte Analyse der Volltexte führte zu einer weiteren Reduzierung auf 14 Studien. Diese wurden als methodisch und thematisch relevant für das Kategoriensystem der Codierung eingestuft. Ergänzend wurde zu einem späteren Zeitpunkt eine erneute Suche mit einem überarbeiteten und erweiterten Suchstring durchgeführt, um sicherzustellen, dass keine relevanten Studien übersehen wurden. Die neue Suchstring bestand aus spezifischere Schlüsselwörter zum Themenbereich „digitale Medien“. Ziel war es, die Suchergebnisse gezielter auf Studien einzugrenzen, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Langeweile und der Nutzung digitaler Medien beschäftigen.

Der daraus resultierende kombinierte Suchstring lautete:

- (1) „boredom or boring or being bored or boredom proneness“ AND
- (2) „digital media OR social media use OR problematic use OR the internet OR online OR smartphone use OR smartphone addiction OR internet addiction OR games OR digital games OR TikTok OR Facebook OR Instagram OR screen time“.

Diese erweiterte Suchstrategie führte zu insgesamt 90 englischsprachigen Treffern, davon 17 aus der Datenbank CMMC und 73 aus APA PsycInfo. Nach der Sichtung der Titel wurden

LANGEWEILE & MEDIENNUTZUNG

zunächst vier Artikel als potenziell relevant für die Fragestellung dieser Arbeit eingestuft. Eine anschließende Screening-Phase auf Basis der Abstracts führte zur Auswahl von drei Artikeln, die zusätzlich zu dem bereits bestehenden Korpus von 45 Artikeln in die Analyse aufgenommen wurden.

Die Analyse der Volltexte führte zur Identifizierung von zwei Artikeln, die in die finale Kategorieanalyse aufgenommen wurden. Ein Artikel wurde entfernt, da er thematisch nicht gepasst hat. Insgesamt basierte die Auswertung somit auf einem Korpus von 30 ausgewählten wissenschaftlichen Artikeln. Das zweiphasige, strukturierte Vorgehen ermöglichte eine fundierte und nachvollziehbare Auswahl relevanter Literatur für diese Arbeit.

V. Entwicklung des Kategoriensystems

Die systematische Überprüfung der ausgewählten Literatur erfolgte mithilfe eines Kategoriensystems, das sich an den in den Forschungsfragen definierten Variablen orientiert. Insgesamt umfasst es 21 Kategorien (Spalten), die zentrale Aspekte der Studien abbilden, darunter methodische Merkmale, untersuchte Medientypen, theoretische Ansätze sowie psychologische, verhaltensbezogene und soziodemografische Faktoren (siehe Tabelle 4). Da die analysierten Studien auf Englisch verfasst waren, wurden die Kategoriennamen ins Englische übersetzt und entsprechend formuliert. So wurde ein einheitliches und konsistentes Kategoriensystem gewährleistet.

Category	Description
Index	Index number of the entry.
Author(s)	Names of author(s) of the article
Title of the article	Title of the article
Year of publication	Year of publication of the article
Journal	Journal or conference where the study was published.
DOI-Link	DOI or link to the publication.

Method	General methodological approach used in the study (e.g., qualitative, quantitative, mixed methods).
Media types investigated	Types of digital media investigated in the study.
Study design	Research design or methodological format (e.g., survey, interviews).
Measurements of boredom & media use	Measurement methods used for boredom and media use (e.g., self-report, data donation).
Positive and negative effects (more or less boredom, or well-being)	The main focus of the study when it came to effects of boredom and media use.
Short-term and long-term effects	What types of effects were reported in relation to time?
Bidirectional dynamics between boredom and digital media use	Whether the study examined bidirectional dynamics between boredom and media use.
Mechanisms of digital media use in relation to boredom	Mechanisms through which media use relates to boredom.
Implications for the psychological well-being of users	Implications of media use because of boredom on psychological well-being.

Psychological Factors	Psychological variables or factors discussed in the study as being influential.
Behavioral factors	Behavioral patterns or behaviors explored in the study as influential variables.
Socio-demographic characteristics	Socio-demographic characteristics of the sample of the study.
Geographical distribution of research	Geographic location of the data collection.
Theoretical approaches	Theoretical frameworks or models used.
Other	Other relevant notes or uncategorized information.

Tabelle 4: Beschreibung der ausgewerteten Kategorien

Im Gegensatz zu anderen Scoping Reviews, die auf eine eher breite Kategorisierung zurückgreifen und anschließend eine vertiefende Kodierung in Subkategorien vornehmen, wurde in der vorliegenden Arbeit bewusst auf ein solches Codierungsverfahren verzichtet. Stattdessen wurde ein detailliertes Kategoriensystem entwickelt. Dieses hatte insgesamt 21 spezifische Kategorien. So war es möglich, die Inhalte der analysierten Studien differenziert und präzise zuzuordnen. Diese Entscheidung basiert auf dem Anspruch, inhaltliche Überschneidungen zu minimieren und eine klarere Trennung zwischen theoretischen Bezügen, methodischen Zugängen und inhaltlichen Schwerpunkten zu ermöglichen, um so eine bessere Übersichtlichkeit und Struktur zu schaffen. Durch diese Differenzierung konnte auf eine zusätzliche Kodierungsebene, etwa mithilfe qualitativer Auswertungssoftware, verzichtet werden, da die in Excel dokumentierten Kategorien bereits eine systematische und auswertbare Struktur bildeten. Diese Vorgehensweise erhöht die Transparenz und Nachvollziehbarkeit der Analyse, ohne dabei auf analytische Tiefe zu verzichten. Zudem wurde vermieden,

LANGeweile & Mediennutzung

Subkategorien nachträglich interpretativ zu clustern. Dies hätte insbesondere bei heterogener Literatur zu einer erhöhten Subjektivität geführt.

Die Matrix besteht aus 30 Einträgen, wobei jede Zeile eine einzelne wissenschaftliche Studie repräsentiert. Die Daten wurden manuell aus jedem Artikel extrahiert und den entsprechenden Kategorien zugeordnet. Wenn bestimmte Angaben fehlten, nicht berichtet wurden oder nicht in das Kategoriensystem einzuordnen waren (z.Bsp., wenn keine bidirektionale Beziehung zwischen Langeweile und Mediennutzung untersucht wurde), dann wurde die jeweilige Zelle farbig markiert (rot). Diese wurde mit Hinweisen wie „nicht angegeben“, „keine bidirektionale Beziehung getestet“ oder „unidirektionale Beziehung getestet“ versehen. Diese systematische Codierung ermöglichte eine transparente und vergleichbare Analyse, die sowohl qualitative Inhalte als auch quantifizierbare Trends abbildet.

V.1. Auswertung des Kategoriensystems

Im folgenden Unterkapitel werden die wichtigsten Trends und Muster zusammengefasst, die sich aus der Analyse von 30 Artikel ergeben haben. Diese Analyse bezieht sich auf das zuvor entwickelte Kategoriensystem und bietet eine detaillierte Betrachtung der ausgewählten Artikel. Mithilfe der systematischen Analyse können bestehende Forschungstrends, methodische Herangehensweisen sowie theoretische Rahmen differenziert eingeordnet werden. Um die Datenextraktion sowie die Erkennung von Trends oder Mustern zu erleichtern, wurde das Kategoriensystem mithilfe von Filtern durchsucht.

Die Auswertung der Studien erfolgte direkt anhand der strukturierten Daten in der Excel-Tabelle, ohne dass eine zusätzliche Codierung in ein qualitatives Analysetool wie MAXQDA oder ein quantitatives Analysetool wie SPSS oder R vorgenommen wurde. Die erfassten Informationen wurden in ein systematisch entwickeltes Kategoriensystem eingeordnet, das konsistent in der Excel-Datei verwendet wurde. Auf dieser Grundlage wurden die Häufigkeiten und prozentualen Verteilungen einzelner Merkmale, wie beispielsweise die verwendeten Methoden, die geografische Verteilung und die soziodemografischen Merkmale, berechnet. Die systematische Struktur der Tabelle ermöglichte eine transparente und nachvollziehbare Datenerhebung und -auswertung.

Soziodemografische Merkmale

In der Mehrheit der Studien liegt der Fokus auf jungen Erwachsenen, wobei in mehr als zweidrittel der Studien Teilnehmer:innen im Alter von 18 bis 25 Jahren im Mittelpunkt stehen (z. B. Yang et al., 2020; Zhou et al., 2024). Diese Altersgruppe ist typischerweise in Ausbildung oder Studium und zeichnet sich durch eine hohe digitale Affinität aus. In 23 Studien (76,67 %) werden Geschlechtsangaben gemacht, wobei sich ein größerer Anteil an weiblichen Teilnehmer:innen zeigt, sodass in mehreren Studien der Frauenanteil bei über 60% liegt, was einerseits durch die Verfügbarkeit dieser Stichproben in universitären Kontexten erklärbar ist, andererseits aber auch zu einer eingeschränkten Generalisierbarkeit der Befunde führt. Weibliche Teilnehmer:innen machen mit 63,64 % den größten Anteil aus, gefolgt von männlichen mit 24,24 %. Diversere Geschlechtsidentitäten wie non-binary oder divers sind mit jeweils 6,06 % deutlich weniger vertreten.

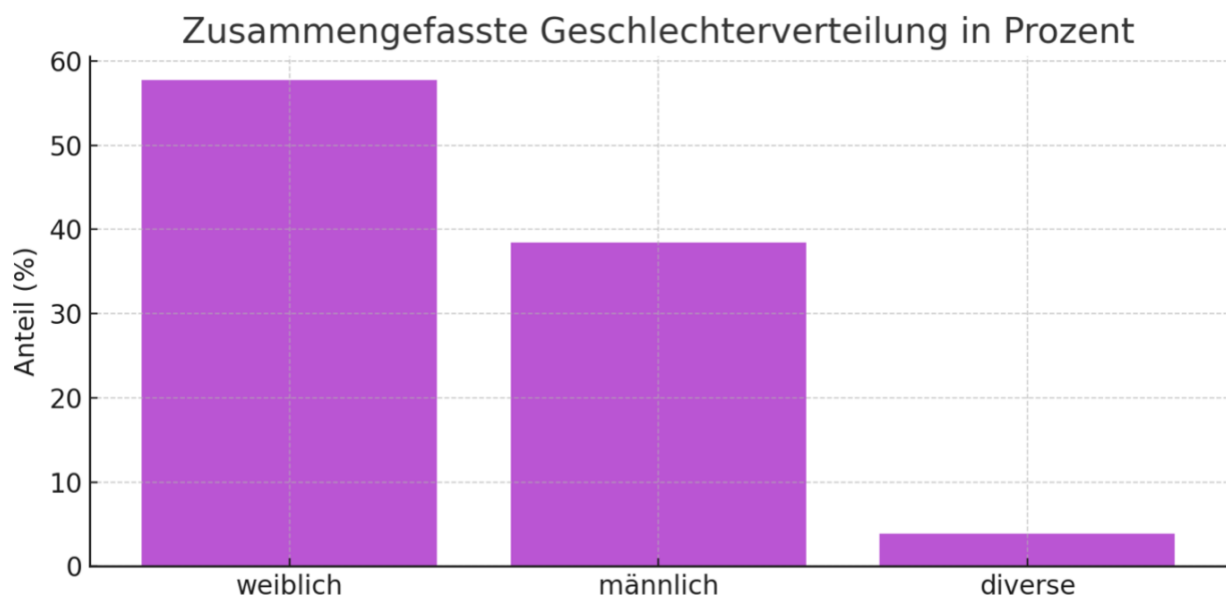


Abbildung 2: Geschlechterverteilung in der analysierten Studien

In elf Studien (36,67 %) wird der Bildungsstand explizit genannt. Dabei handelt es sich überwiegend um Student:innen, die sich oftmals im ersten oder zweiten Studienjahr befinden (z. B. Stockdale & Coyne, 2020; Yoosefi et al., 2025). Zusammengefasst ergibt sich das Bild einer klar umrissenen Zielgruppe: Die meisten Studien richten sich an weibliche Student:innen im Alter zwischen 18 und 25 Jahren aus westlichen oder ostasiatischen Ländern. Diese

demografische Homogenität schränkt die Übertragbarkeit auf andere Alters- oder Berufsgruppen deutlich ein.

Geografische Verteilung der Forschung

Die geografische Verteilung zeigt eine deutliche Prävalenz in den USA wo 11 von 30 Studien (36,67 %) durchgeführt wurden (z. B. Elhai et al., 2021; Barkley & Lepp, 2021). Danach folgt China mit 7 Studien (23,33 %) (z. B. Yang et al., 2020; Zhou et al., 2024). Weitere Länder sind Australien mit 4 Studien (13,33 %), Italien mit 2 Studien (6,67 %) sowie Portugal, Kanada, Nigeria, Taiwan, Deutschland und Iran, die jeweils mit einer Studie (3,33 %) vertreten sind. Eine Studie (Al-Saggaf, 2021) enthält keine eindeutige Länderzuordnung („Global“) wurde zur besseren Auswertung nicht berücksichtigt. Insgesamt verdeutlicht diese geografische Verteilung die Relevanz der Forschung in westlichen und ostasiatischen Kontexten mit einem starken Fokus auf englischsprachige Länder (siehe Abbildung 3).

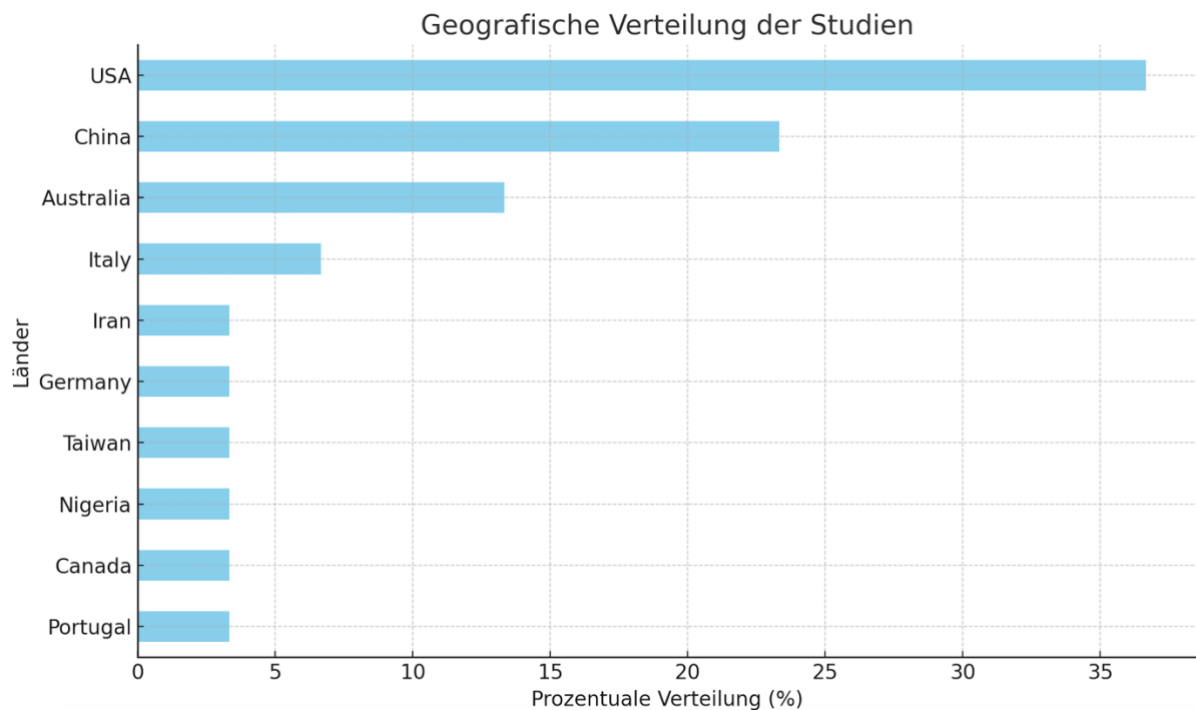


Abbildung 3: Rangordnung der Länder, in denen die Studien durchgeführt wurden

Methodische Herangehensweisen

Mit 20 von 30 Studien (66,67 %) dominieren quantitative Designs deutlich. Dabei kommen klassische quantitative Methoden wie Befragungen oder Experimente zum Einsatz (z. B. Zhang et al., 2022; Al-Saggaf, 2021). Qualitative Methoden werden in drei Studien (10 %) angewendet (Castro et al., 2021; Chavan et al., 2022; Fernandez & Matt, 2019). Eine einzelne Studie (3,33 %) verfolgt ein experimentelles Multi-Design (Tam & Inzlicht, 2024a). Der Fokus auf Umfragen und standardisierten Instrumenten verdeutlicht die Dominanz eines analytisch-deskriptiven Forschungskonzepts. Explorative oder longitudinale Designs sind hingegen kaum vertreten. In den USA wird häufig auf große Online-Umfragen zurückgegriffen, während sich asiatische Studien vermehrt auf Merkmalsausprägungen (z. B. trait boredom) konzentrieren. Diese methodische Schwerpunktsetzung spiegelt sich auch in der inhaltlichen Gewichtung wider, denn Studien mit experimentellen Designs oder Mixed-Methods-Verfahren neigen dazu, differenziertere Zusammenhänge zwischen Langeweile und Medienverhalten zu identifizieren, etwa bei der Interaktion von Trait-Langeweile und Nutzungsmotiven (z. B. Tam et al., 2021). Die wenigen qualitativen Studien leisten hingegen einen Beitrag zur Kontextualisierung des Medienverhaltens. Sie rekonstruieren zum Beispiel subjektive Deutungsmuster oder analysieren Routinen der Mediennutzung im Alltag (Castro et al., 2021). Auffällig ist zudem, dass sich rein qualitative Designs meist mit marginalisierten Gruppen oder spezifischen Bevölkerungsgruppen, wie etwa Jugendlichen mit psychosozialen Risiko, befassen.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Vorgehen und dem Thema. Während es bei Studien mit vielen Daten vor allem um den Zusammenhang zwischen Mediennutzung und psychologischen Problemen (z. B. Depression, Wohlbefinden, Aufmerksamkeitsdefizit) geht, beschäftigen sich qualitative Arbeiten eher damit, wie Menschen Langeweile oder zu hohe Mediennutzung erleben. Die Methodenauswahl beeinflusst somit auch die epistemologische Zugriffsweise, denn standardisierte Designs tendieren zu messbaren Ergebnissen, während qualitative Designs stärker auf Prozesse und Zuordnungen von Bedeutung fokussieren.

Die deutliche methodische Neigung zu quantitativen Verfahren lässt sich einerseits durch den Wunsch nach Aussagen, deren Gültigkeit sich auf die Gesamtheit erstreckt, erklären. Dies kann jedoch andererseits die detaillierte Analyse subjektiver Perspektiven erschweren. Zudem limitiert das fehlende longitudinal oder experimentell angelegte Querschnittsdesign die Möglichkeit, kausale oder zeitlich dynamische Effekte zu analysieren. In zukünftiger

Forschung sollten qualitative Methoden und longitudinale Studiendesigns daher vermehrt berücksichtigt werden. So können sowohl strukturelle Muster über die Zeit als auch individuelle Erfahrungsdimensionen adäquat erfasst werden.

Theoretische Ansätze

Ein Großteil der analysierten Studien stützt sich auf theoretische Modelle, die bereits im etablierten medienpsychologischen Diskurs verankert sind. Am häufigsten wird die Uses-and-Gratifications-Theorie herangezogen, die davon ausgeht, dass Menschen Medien gezielt zur Bedürfnisbefriedigung einsetzen. In zahlreichen Arbeiten bildet diese Theorie den konzeptionellen Rahmen, um motivationale Aspekte der Medienwahl bei Langeweile zu erklären. Neben dieser Theorie nutzen mehrere Studien Ansätze aus der Selbstregulationsforschung sowie Modelle zur kompensatorischen Internetnutzung, um den funktionalen Einsatz digitaler Medien als kurzfristige Emotionsregulation oder Aufmerksamkeitslenkung zu kontextualisieren. Hierzu zählen beispielsweise Studien von Al-Saggaf (2021) oder Castro et al. (2021), die einen kausalen Zusammenhang zwischen emotionaler Belastung und Medienverhalten betrachten.

In rund einem Drittel der Arbeiten wird kein explizites theoretisches Modell genannt oder es wird lediglich implizit auf konzeptuelle Annahmen Bezug genommen. Dies betrifft insbesondere querschnittlich angelegte Studien mit starker empirischer Ausrichtung, in denen theoretische Konzepte eher nachgeordnet zur Anwendung kommen. Diese Uneinheitlichkeit verweist auf ein methodisches Spannungsfeld zwischen theoriebasierter Hypothesenprüfung und pragmatisch angelegter empirischer Erhebung.

Ein wachsender Trend lässt sich in der Integration theoriebildender Ansätze aus der Emotionsforschung und Medienpsychologie beobachten, wobei diese Ansätze in den Bereichen Mediennutzung, Medienwirkung und Medienkompetenz angewandt werden. In vielen Arbeiten werden mittlerweile psychologische Konzepte wie Selbstwirksamkeit und wahrgenommene Kontrolle sowie Emotionen wie Frustration, Reizüberflutung und Entfremdung berücksichtigt. Diese Tendenz zeigt sich beispielsweise in der Aufnahme von Modellen, die soziale Vergleichsprozesse über soziale Medien oder technikvermittelte Selbstregulationsmechanismen thematisieren. Auch hybride Ansätze finden sich zunehmend

in neueren Studien. Ein Beispiel ist die Kombination kompensatorischer Nutzungsmotive mit erfahrungsbasierten Emotionsmodellen.

Die Vielfalt der Theorie ist trotzdem begrenzt. So sind systemische, soziokulturelle oder neurologische Modelle bislang kaum vertreten. Für die zukünftige Forschung erscheint es daher notwendig, diese theoretische Lücke anzugehen und komplexere, interdisziplinäre Bezugsrahmen zu entwickeln, um das Zusammenspiel von Langeweile und Mediennutzung angemessen erfassen zu können.

Untersuchte Medientypen

Die Forschung konzentriert sich zunehmend auf visuell geprägte Medienformate wie Bewegtbildinhalte. Auffällig ist, dass viele Studien sich auf klassische Plattformen wie Facebook oder YouTube (z. B. Barkley & Lepp, 2021) beziehen. Auffällig ist jedoch die vergleichsweise geringe Berücksichtigung neu aufkommender oder bereits weit verbreiteter Plattformen, die in der Alltagsrealität jüngerer Zielgruppen eine deutlich größere Rolle spielen. So findet beispielsweise TikTok, eine Plattform mit extrem hoher Reichweite und hohem Suchtpotenzial, bislang kaum Eingang in die empirische Forschung. Dies gilt ebenso für Instagram Reels oder Snapchat, obwohl deren Nutzung in der Altersgruppe der 18 bis 25-Jährigen besonders weit verbreitet ist (Virós-Martín et al., 2024). Nur sehr wenige Studien widmen sich gezielt diesen Formaten und wenn, dann meist im Rahmen von übergeordneten Plattformvergleichen oder explorativen Designstudien. Virós-Martín et al. (2024) weisen darauf hin, dass gerade visuell intensive Formate wie TikTok nicht nur häufiger, sondern auch länger genutzt werden, insbesondere als Reaktion auf Langeweile oder zur Linderung von Langeweile. TikTok, Instagram Reels oder ähnliche neuere Plattformen werden kaum behandelt, obwohl deren Nutzung, insbesondere unter jungen Erwachsenen, stark zugenommen hat (Virós-Martín et al., 2024).

Diese Forschungslücke steht im Kontrast zur sich verändernden Medienlandschaft, was bedeutet, dass die Medien sich weiterentwickeln, während die Forschung auf diesem Gebiet zurückbleibt. Der Trend zu kurzformatigen, visuell ansprechenden Inhalten hat sich in den vergangenen Jahren massiv intensiviert (Virós-Martín et al., 2024). Dies betrifft nicht nur die Art der Inhalte, sondern auch deren Wahrnehmung, die sich zunehmend durch Scrolling,

algorithmisch gefilterte Feeds und eine geringe Verweildauer pro Inhalt auszeichnet. Diese Aspekte sind jedoch in den untersuchten Studien nur selten Thema. Die plattformbezogene Auswahl spiegelt somit häufig nicht die aktuelle Mediennutzungspraxis wider, sondern bewegt sich in etablierten Forschungsfeldern.

Zukünftige Forschung sollte daher aktuelle Plattfortmtrends aufgreifen und insbesondere differenziert untersuchen, welche spezifischen Nutzungsmuster, Inhalte und plattformspezifischen Eigenschaften mit Langeweile in Zusammenhang stehen. Dies ist insbesondere im Hinblick auf unterschiedliche Altersgruppen zu bedenken, da jüngere Nutzer:innen tendenziell andere Plattformen bevorzugen als ältere. Eine verstärkte Berücksichtigung von TikTok, Instagram Reels, Twitch und anderen vergleichbaren neuen Plattformen würde die Anschlussfähigkeit an den medialen Alltag verbessern und eine präzisere Erfassung medienbezogener Effekte ermöglichen. Auch eine systematische Kategorisierung in aktive versus passive Plattformnutzung könnte neue Erkenntnisse liefern und eine sinnvolle Ergänzung der bestehenden Klassifikationen in der Forschung sein.

Psychologische und verhaltensbezogene Mechanismen

Inhaltlich rücken psychologische Faktoren wie Langeweile, FoMO (Fear of Missing Out), Umgang mit Emotionen und Bewältigungsstrategien ("coping") in den Fokus werden in etwa 70 % der Studien thematisiert. Besonders häufig untersucht wird "boredom proneness", das in 13 von 30 Studien (43,33 %) als zentraler Prädiktor erscheint (z. B. Biolcati et al., 2018; Yang et al., 2020). Verhaltensbezogene Aspekte wie Phubbing, Cyberloafing und Binge-Watching sind vor allem in Arbeiten von Zhou et al. (2024), Zhang et al. (2022) und Zhong (2023) relevant. Diese Konzepte werden häufig im Rahmen der Uses-and-Gratifications-Theorie oder der Theorie der kompensatorischen Internetnutzung ("Compensatory Internet Use Theory") interpretiert. In mehreren Studien zeigt sich ein wiederkehrendes Muster: Die Nutzung digitaler Medien dient häufig der kurzfristigen Regulierung negativer Zustände, hat langfristig jedoch ambivalente bis negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Besonders auffällig ist, dass in 24 von 28 Studien (85,71 %), in denen Langeweile als auslösender Faktor untersucht wurde, eine Beeinträchtigung des psychischen Wohlbefindens festgestellt wurde. Dies deutet auf eine potenziell problematische Funktion der Mediennutzung als Coping-Strategie hin.

Positive und negative Effekte

In 86,67 % der Studien werden negative Effekte berichtet, während in 13,33 % positive Effekte thematisiert werden (z. B. Stockdale & Coyne, 2020; Tam et al., 2021). Zu den positiven Effekten zählen unter anderem Entspannung, das temporäre Entkommen von Langeweile und das Gefühl sozialer Verbundenheit (Castro et al., 2021; Fernandez & Matt, 2021).

In den meisten Fällen wird die Nutzung digitaler Medien bei Langeweile als kurzfristig erleichternd beschrieben, langfristig jedoch mit einem erhöhten Risiko für Abhängigkeit, Unzufriedenheit oder sozialem Isolation in Verbindung gebracht. Einige Studien betonen auch das Potenzial zur positiven Regulation von Emotionen und zum sozialen Austausch (z. B. Barkley & Lepp, 2021; Castro et al., 2021; Stockdale & Coyne, 2020). Dennoch überwiegt die Evidenz für negative, kurzfristige Auswirkungen: 66,67 % der analysierten Studien berichten von einer Verschlechterung des Wohlbefindens oder einem problematischen Umgang mit den Medien im Laufe der Zeit.

Kurzfristige und langfristige Effekte

Die Differenzierung zwischen kurzfristigen und langfristigen Effekten ist eine zentrale analytische Dimension in der Forschung zu digitalen Medien und Langeweile. In dem vorliegenden Scoping Review zeigt sich anhand der Kategoriensysteme, dass der Großteil der Studien (n = 20; 66,67 %) eine kurzfristige Perspektive einnimmt. Dabei werden die unmittelbaren psychologischen oder verhaltensbezogenen Auswirkungen der Mediennutzung erfasst. Dazu zählen beispielsweise vorübergehende Änderungen der Stimmung, Stressreduktion oder ein impulsives Nutzungsverhalten im Zustand der Langeweile. Diese Studien verwenden häufig querschnittliche Designs, Selbstberichtsverfahren und laborbasierte Experimente. Diese zielen vor allem auf kurzfristige Korrelationen zwischen Nutzung und subjektivem Wohlbefinden ab (bspw. Elhai et al., 2021).

Ein deutlich kleineres Korpus an Studien (n = 10; 33,33 %) untersucht langfristige Effekte oder zumindest gemischte Verläufe (z. B. Biolcati et al., 2018; Zhou et al., 2024). Diese Studien nutzen in der Regel Längsschnittdaten, Paneldesigns oder wiederholte Erhebungen über

LANGeweile & MEDIENNUTZUNG

mehrere Zeitpunkte hinweg, um die Entwicklung von Nutzungsmustern, der psychischen Gesundheit oder der motivationalen Dynamik im Umgang mit digitalen Medien nachzuzeichnen. Dadurch werden mögliche Wirkzusammenhänge über die Zeit hinweg sichtbar und die Frage nach der Kausalität kann differenzierter beantwortet werden. Diese Arbeiten bieten besonders im Hinblick auf die Frage, ob digitale Medien langfristig als Bewältigungsstrategie gegenüber chronischer Langeweile geeignet oder eher problemverstärkend wirken, wichtige Anhaltspunkte.

Die Forschungslage ist hier deutlich asymmetrisch. Die kurzfristige Perspektive dominiert, während langfristige Entwicklungen, im Hinblick auf Wohlbefinden oder Verhalten, nur unzureichend beleuchtet werden (siehe Abbildung 4). Zukünftige Forschung sollte daher stärker auf Langzeitbeobachtungen und experimentelle Designs setzen.

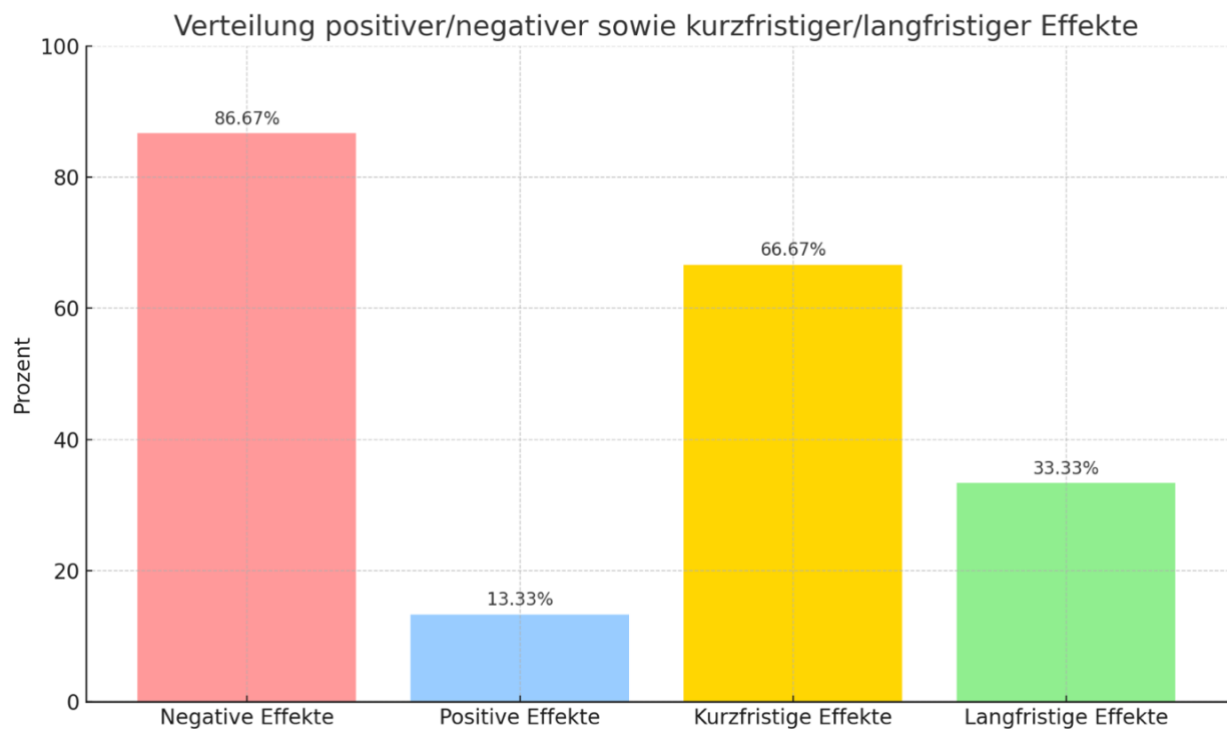


Abbildung 4: Verteilung der positiven und negativen Effekte sowie der kurzfristigen und langfristigen Effekte

Implikationen für das psychische Wohlbefinden

In 18 Studien (60 %) werden explizite Bezüge zum psychischen Wohlbefinden der Nutzer:innen hergestellt (z.B. Yoosefi et al., 2025; Zhong, 2023). Es zeigt sich ein

LANGEWEILE & MEDIENNUTZUNG

ambivalentes Bild: Während einige Studien eine Reduktion negativer Affekte wie Langeweile oder Einsamkeit feststellen, berichten andere von erhöhtem Stress, Schuldgefühlen oder verminderter Lebenszufriedenheit infolge exzessiver Mediennutzung. Insgesamt überwiegt die Tendenz, Mediennutzung als problematisch zu interpretieren, wenn sie durch Langeweile motiviert ist.

Einige Studien betonen die potenziell positive Funktion digitaler Medien als Bewältigungsstrategie in Situationen akuter Langeweile. So zeigen beispielsweise Barkley und Lepp (2021), dass physische Aktivität in Kombination mit digitalen Medien (zum Beispiel Treadmill-Walking mit Smartphone-Nutzung) zu einer Reduktion von Langeweile führen kann. Auch Castro et al. (2021) berichten über eine kurzfristige emotionale Erleichterung durch mediale Ablenkung. Diese Effekte deuten darauf hin, dass digitale Medien – insbesondere in kontrolliertem Umfang – das subjektive Wohlbefinden kurzfristig stabilisieren oder steigern können.

Insgesamt dominieren jedoch die Hinweise auf negative Langzeiteffekte. In Studien, in denen Langeweile als Prädiktor untersucht wurde, zeigt sich eine Beeinträchtigung des psychischen Wohlbefindens. Dies betrifft insbesondere Formen problematischer Nutzung wie exzessives Scrollen, Cyberloafing oder Phubbing. Al-Saggaf (2021) beschreibt beispielsweise eine Sequenz von Langeweile über FoMO bis hin zu Phubbing, die schließlich mit einem verringerten Wohlbefinden einhergeht. Auch Biolcati et al. (2018) machen deutlich, dass das psychische Wohlbefinden von Nutzer:innen mit hoher Boredom Proneness negativ beeinflusst wird, selbst wenn dieses nicht immer direkt, sondern aus Verhalten und Kognitionen erschlossen wurde. Diese Ambivalenz ist für das Verständnis der digitalen Mediennutzung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit von zentraler Bedeutung. Einerseits bieten digitale Inhalte eine sofortige Reaktion auf emotionale Unterstimulation, andererseits verhindern sie laut mehreren Studien die Entwicklung langfristig funktionaler Strategien zum Umgang mit Emotionen. Castro et al. (2021) sprechen in diesem Zusammenhang beispielsweise von einem emotionalen Absturz bei anhaltender Nutzung zur Kompensation. Chavan et al. (2022) fügen hinzu, dass Cyberloafing zwar kurzfristig entlastend wirken kann, langfristig jedoch Stress, Schuldgefühle oder Motivationsverlust fördert.

Bidirektionale Dynamik zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung

In 23,33 % (7 von 30) aller analysierten Studien wird die bidirektionale Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung explizit untersucht (z. B. Tam & Inzlicht, 2024a; Castro et al., 2021, Stockdale & Coyne, 2020). In diesen Arbeiten wird sowohl der Einfluss von Langeweile auf das Medienverhalten als auch die Auswirkungen dieser Nutzung auf das emotionale Erleben thematisiert. Somit wird ein dynamisches Verhältnis abgebildet, das über einfache Ursache-Wirkung-Beziehungen hinausgeht. Insbesondere in neueren Studien wird dieser Trend deutlich, da sie zunehmend auf zyklische Modelle und wechselseitige Effekte eingehen (z. B. Tam & Inzlicht, 2024a; Camerini et al., 2023).

Gleichzeitig lässt sich jedoch eine deutliche Forschungslücke feststellen. Der Großteil der untersuchten Studien betrachtet digitale Medien entweder als Reaktion auf Langeweile oder als Einfluss auf das Wohlbefinden der Nutzer:innen. Eine systematische Integration beider Perspektiven bleibt in vielen Fällen aus. Dadurch entsteht ein unvollständiges Bild, das die Komplexität des zugrunde liegenden Phänomens nicht ausreichend widerspiegelt.

Die vorliegende Scoping Review trägt dazu bei, diese Lücke zu schließen, indem sie die erforderlichen Informationen bereitstellt und so die Grundlage für weitere Forschungsarbeiten schafft. Die bestehenden empirischen Arbeiten sollen hinsichtlich ihres Umgangs mit der Frage der Bidirektionalität analysiert werden. Ziel ist es, ein fundiertes Verständnis der dynamischen Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung zu ermöglichen. Die Relevanz ergibt sich dabei nicht nur aus theoretischen Überlegungen, sondern auch aus der Notwendigkeit praktischer Orientierung. Denn nur, wenn bekannt ist, wie sich Langeweile und Medienverhalten gegenseitig beeinflussen, lassen sich gezielte Maßnahmen entwickeln, zum Beispiel in den Bereichen Prävention oder Medienbildung. Das begründet die wissenschaftliche und gesellschaftliche Relevanz der gewählten Fragestellung und unterstreicht die Notwendigkeit dieser Arbeit.

V.2. Fazit

Die Analyse der 30 Studien zeigt klare Muster: Quantitative Designs dominieren, während qualitative und longitudinale Ansätze kaum vertreten sind. Der geografische Schwerpunkt liegt auf den USA und China, und die Zielgruppe besteht überwiegend aus jungen, weiblichen

LANGEWEILE & MEDIENNUTZUNG

Student:innen. Inhaltlich steht Boredom Proneness als zentraler Risikofaktor im Fokus, meist verbunden mit negativen Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden. Medienverhalten wie Binge-Watching wird oft als kurzfristige Bewältigungsstrategie eingesetzt, führt langfristig jedoch zu Problemen. Die Forschung konzentriert sich stark auf ältere Plattformen wie Facebook, aktuelle Kanäle wie TikTok bleiben unterrepräsentiert. Künftige Studien sollten breitere Zielgruppen, aktuelle Mediennutzung und langfristige Effekte stärker berücksichtigen.

VI. Diskussion

VI.1. Theoretischer Rahmen

Im Rahmen der Auswertung der 30 analysierten Studien zeigte sich, dass bestimmte theoretische Ansätze besonders häufig zur Erklärung der empirisch ermittelten Zusammenhänge zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung herangezogen werden. Die zunehmende Durchdringung des Alltags mit digitalen Medien hat tiefgreifende Auswirkungen darauf, wie Menschen mit inneren Zuständen, wie beispielsweise Langeweile, umgehen (Camerini et al., 2023). Während frühere Theorien Langeweile häufig als Folge monotoner oder bedeutungsloser Umwelten betrachteten (Eastwood et al., 2012), rücken neuere Ansätze die Rolle digitaler Medien als sowohl Auslöser als auch Bewältigungsmechanismus in den Fokus. Zwei einflussreiche Konzepte in diesem Kontext sind die Excitement Hypothesis und das Displacement Model, welche durch aktuelle theoretische Modelle aus der psychologischen Forschung (insbesondere das MAC-Modell, das Boredom Feedback Model und die Flow-Theorie) sinnvoll ergänzt und kontextualisiert werden können.

Diese Ansätze liefern gemeinsam eine differenzierte theoretische Grundlage, innerhalb derer sich die Nutzung digitaler Medien als komplexes Wechselspiel zwischen motivationalen Bedürfnissen, kognitiver Belastung und situativen Kontextfaktoren verstehen lässt. Sie erklären zentrale Mechanismen und Wirkungszusammenhänge, die in der Literatur immer wieder aufgegriffen wurden, und sind daher für die Diskussion der empirischen Ergebnisse von besonderer Relevanz.

Die Relevanz dieser Theorien spiegelt sich auch in der Analyse der im Kategoriensystem erfassten Studien wider, was bedeutet, dass die im Kategoriensystem erfassten Studien die Relevanz dieser Theorien belegen. Insbesondere Studien, die sich mit passiver Mediennutzung beschäftigten, bezogen sich häufig auf die sogenannte Excitement Hypothesis, um die motivationspsychologischen Hintergründe dieses Verhaltens zu erklären. Dieser Befund spiegelt sich im Kategoriensystem in der dominanten Häufigkeit passiv genutzter Plattformen ($n = 17$) sowie der Zuordnung vieler Studien zu den Themenfeldern „Emotionale Regulation“ und „Impulsives Nutzungsverhalten“ wider.

Die Excitement-Hypothese

Die sogenannte Excitement Hypothese wurde ursprünglich von Bryant und Zillmann (1984) im Rahmen der Mood-Management-Theorie formuliert. Sie gingen davon aus, dass Menschen bei Unterstimulation gezielt stark stimulierende Medienangebote nutzen, um ihren Erregungszustand zu regulieren (Bryant & Zillmann, 1984). Durch wiederholten Konsum solcher Inhalte könne sich jedoch langfristig die individuelle Reizschwelle erhöhen, sodass alltägliche, weniger stimulierende Situationen zunehmend als langweilig empfunden würden. Diese Hypothese wurde im digitalen Kontext u. a. von Gu et al. (2023) aufgegriffen. Die Autor:innen argumentierten, dass die permanente Verfügbarkeit stark stimulierender digitaler Inhalte die Toleranz gegenüber niedriger Erregung verringert und die Anfälligkeit für subjektiv empfundene Langeweile erhöht (Gu et al., 2023). Demnach könnten digitale Medien selbst zur Ursache jener Langeweile werden, der sie ursprünglich entgegenwirken sollten, ein Effekt, der insbesondere in Phasen geringer externer Reize (z. B. im Bildungs- oder Arbeitskontext) bedeutsam sei.

Das Displacement Model

Das Displacement Model beschreibt einen weiteren Mechanismus, durch den digitale Medien Langeweile fördern können. Laut Gu et al. (2023) verdränge die Nutzung digitaler Endgeräte zunehmend bedeutungsvolle soziale oder körperliche Aktivitäten. Dies kann soziale Isolation und zwischenmenschliche Entfremdung begünstigen, was wiederum die Anfälligkeit für Langeweile erhöht (Gu et al., 2023). Die Autor:innen vermuteten also einen indirekten Zusammenhang zwischen Mediennutzung, reduzierter sozialer Einbettung und dem Erleben von Langeweile.

Demnach wird durch den zunehmenden Rückzug in digitale Medienwelten eine Verdrängung traditioneller sozialer Bindungsräume bewirkt, was das Gefühl von Leere, Isolation und damit auch Langeweile verstärkt. Dies deckt sich mit sozialpsychologischen Erkenntnissen, laut denen soziale Verbundenheit ein zentraler Puffer gegen Langeweile ist (Eastwood et al., 2012, van Tilburg et al., 2012).

Das Meaning-and-Attentional-Components Model (MAC)

Westgate (2020) schlug mit dem MAC-Modell einen Rahmen vor, der Langeweile als Resultat eines Missverhältnisses zwischen kognitiver Beanspruchung und wahrgenommener Bedeutsamkeit einer Aktivität beschreibt. Personen empfänden insbesondere dann Langeweile, wenn eine Aufgabe als zu leicht oder zu schwer und zugleich als sinnlos erlebt werde (Westgate, 2020, Camerini et al, 2023). Digitale Medien böten zwar kurzfristige kognitive Stimulation, könnten jedoch häufig nicht das Maß an Sinnhaftigkeit vermitteln, das zur Vermeidung von Langeweile nötig sei.

Das Boredom Feedback Model (BFM)

Das von Tam et al. (2021) entwickelte Boredom Feedback Model betrachtet Langeweile als funktionales Signal, das zu einer Veränderung des momentanen Zustands anregen soll. Dabei unterschieden die Autor:innen drei mögliche Reaktionen: eine Abwendung von der gegenwärtigen Aktivität („shifting out“), eine Hinwendung zur inneren Erfahrung („shifting inward“) oder eine Sinnzuschreibung zur bestehenden Aufgabe („shifting back“) (Tam et al., 2021). Diese Ablenkung kann in einen negativen Rückkopplungskreislauf münden: Digitale Medien werden reflexhaft genutzt, sobald sich Langeweile ankündigt – ohne dass die eigentliche Quelle des Gefühls bearbeitet oder hinterfragt wird. Dies verstärkt die Tendenz zur oberflächlichen Reizbewältigung anstelle tiefgreifender Selbstregulation (Camerini et al., 2023).

Flow-Theorie

Die Flow-Theorie von Csikszentmihalyi (Mirvis, 1991) stellt einen Gegenpol zur Langeweile dar. Flow entstehe dann, wenn Anforderungen und persönliche Fähigkeiten in einem ausgewogenen Verhältnis stehen und eine intrinsisch motivierte, voll fokussierte Aktivität ermöglichen (Mirvis, 1991). Digitale Medien könnten zwar kurzfristig Aufmerksamkeit binden, böten aber selten die notwendige Tiefe oder Herausforderung, um einen Flow-Zustand

zu ermöglichen. Insbesondere passiver Medienkonsum gelte daher als wenig geeignet, um Langeweile konstruktiv zu begegnen.

VI.2. Fazit

Im Anschluss wird deutlich, dass unterschiedliche theoretische Modelle verschiedene, aber sich ergänzende Ansichten darüber bieten, wie Langeweile erlebt und bewältigt wird. Insgesamt wird deutlich, dass Langeweile im digitalen Zeitalter nicht mehr nur auf ein Defizit an äußerer Stimulation zurückzuführen ist, sondern das Ergebnis eines dynamischen Wechselspiels zwischen individueller Bedürfnislage, medialer Verfügbarkeit und sozialer Einbettung darstellt. Die nachfolgende Analyse der empirischen Studien in dieser Arbeit basiert auf der theoretischen Grundlage, die die dargestellten Konzepte liefern. Sie ermöglicht eine differenzierte Einordnung der Ergebnisse im Hinblick auf motivationspsychologische, kognitive und soziale Mechanismen. Die Eingliederung in das Kategoriensystem beweist außerdem, dass diese theoretischen Modelle nicht nur abstrakt-analytisch, sondern auch praktisch-inhaltsbezogen in den untersuchten Studien vorhanden sind.

VII. Ergebnisse

In der vorliegenden Arbeit wurde auf Grundlage von 30 wissenschaftlichen Studien untersucht, wie sich die Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung gestaltet und welche Muster sich in der bisherigen Forschung erkennen lassen. Die Diskussion orientiert sich an den sechs formulierten Forschungsfragen (FF1–FF6), um die Ergebnisse systematisch einzuordnen und kritisch zu reflektieren.

FF1: Wie sieht die bidirektionale Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung aus?

Die Analyse zeigt, dass in 23,33 % der Studien eine bidirektionale Beziehung explizit thematisiert wird. Dabei wurde deutlich, dass nicht nur Langeweile zu einer verstärkten Nutzung digitaler Medien führt, sondern dass auch die Nutzung digitaler Medien das Erleben von Langeweile beeinflusst. Insbesondere aktuelle Studien betonen eine zyklische Dynamik, in der Medienkonsum kurzfristig als Bewältigungsstrategie dient, langfristig jedoch zur Verstärkung von Langeweile beitragen kann (Tam & Inzlicht, 2024a; Zhou et al., 2024).

In diesen Studien werden Personen beschrieben, die in Momenten der Unterstimulation oder emotionalen Leere reflexartig zu digitalen Geräten greifen, insbesondere zu sozialen Medien oder Streaming-Plattformen. Diese Nutzung erzeugt kurzfristige Ablenkung oder Befriedigung, löst jedoch keine zugrunde liegenden Bedürfnisse. Langfristig führt dies zu einem erhöhten Bedürfnis nach Stimulation, wodurch sich die Schwelle für Langeweile senkt. Die dadurch entstehende Rückkopplung erzeugt einen Teufelskreis, in dem Langeweile durch Medienkonsum zwar kurzfristig reguliert, aber strukturell verstärkt wird. Das Boredom Feedback Model (Tam et al., 2021) liefert hierfür eine theoretische Erklärung, indem es diesen Prozess als dysfunktionales Emotionsregulationsverhalten beschreibt. Auch Studien wie jene von Biolcati et al. (2018) und Stockdale & Coyne (2020) identifizieren dieses Muster und betonen die Notwendigkeit langfristiger Coping-Strategien, die über den Medienkonsum hinausgehen.

FF2: Welche Mechanismen sind bei der Nutzung digitaler Medien für die Entstehung von Langeweile verantwortlich?

In den analysierten Studien wurden psychologische Faktoren wie Boredom Proneness, FoMO oder ein schlechter Umgang mit Emotionen thematisiert. Am häufigsten wurde Boredom Proneness (in 43,33 % der Fälle) als zentraler Prädiktor für problematische Mediennutzung identifiziert. Nutzer:innen mit einer hohen Anfälligkeit für Langeweile greifen verstärkt auf digitale Medien zurück, um emotionale Unterstimulation auszugleichen. Dies verstärkt jedoch die Reizgewöhnung und kann langfristig das Gefühl von Sinnlosigkeit und innerer Leere fördern (Biolcati et al., 2018; Yang et al., 2020). Auch verhaltensbezogene Mechanismen wie Phubbing, Cyberloafing oder Binge-Watching wurden in mehreren Studien als relevante Bewältigungsstrategien identifiziert. Diese können jedoch langfristig ambivalente Effekte auf das Wohlbefinden haben (Zhou et al., 2024; Zhang et al., 2022).

FF3: Welche soziodemografischen Variablen (z. B. Alter, Bildung, Geschlecht) werden in Studien zur Langeweile und digitalen Mediennutzung berücksichtigt?

Die Kategorie „Soziodemografische Merkmale“ wird von jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren dominiert. Diese sind überwiegend weiblich und befinden sich in einem universitären Umfeld. In mehreren Studien lag der Frauenanteil bei über 60 %. Dies ist einerseits auf die Verfügbarkeit von Student:innen zurückzuführen, schränkt aber andererseits die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse ein. Das Bildungsniveau wurde in elf Studien ausdrücklich erwähnt, wobei es sich fast ausschließlich um Student:innen handelte.

FF3.1: Wie beeinflussen soziodemografische Merkmale den Zusammenhang zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung?

Die demografische Homogenität der untersuchten Stichprobe (junge, weibliche Student:innen) erlaubt zwar keine generalisierbaren Aussagen, deutet jedoch darauf hin, dass diese Gruppe besonders empfänglich für digitale Coping-Strategien ist. Sie nutzen digitale Medien häufig zur kurzfristigen Regulation negativer Zustände, was jedoch langfristig zu einer

Beeinträchtigung des psychischen Wohlbefindens führen kann. Zukünftige Studien sollten deshalb stärker auf Diversität in Bezug auf Alter, Geschlecht und Bildungshintergrund achten.

FF4: Welche Zielgruppen werden in den Studien zur bidirektionalen Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung untersucht?

Die Analyse der Zielgruppen zeigt, dass der Großteil der Studien (über 70 %) auf Student:innen im Alter von 18 bis 25 Jahren fokussiert ist. Diese Zielgruppe zeichnet sich durch eine hohe digitale Affinität und eine hohe Mediennutzungsfrequenz aus. Andere Altersgruppen, wie beispielsweise Berufstätige oder ältere Erwachsene, sind hingegen stark unterrepräsentiert, was eine wichtige Forschungslücke darstellt.

FF5: In welchen Ländern befinden sich die Institutionen, an denen zum Thema Langeweile und digitale Mediennutzung geforscht wird?

Der geografische Fokus der Forschung liegt klar auf den USA (36,67 %) und China (23,33 %). Weitere Länder sind Australien (13,33 %), Italien (6,67 %) sowie Portugal, Kanada, Nigeria, Taiwan, Deutschland und der Iran (jeweils 3,33 %). Die Forschung ist somit stark auf westliche und ostasiatische Länder konzentriert. Studien mit globaler oder nicht eindeutig zuordenbarer Herkunft wurden nicht berücksichtigt.

FF6: Welche theoretischen Ansätze werden in der Forschung zu Langeweile und digitaler Mediennutzung verwendet?

Als theoretischer Rahmen dominieren die Uses-and-Gratifications-Theorie, das MAC-Modell (Westgate, 2020), das Boredom-Feedback-Model (Tam et al., 2021), die Flow-Theorie (Mirvis, 1991) und die Displacement-Hypothese. Diese Modelle beschreiben zentrale Mechanismen wie Unterstimulation, Sinnverlust, kurzfristige Reizregulation und die Verdrängung bedeutungsvoller Tätigkeiten. Insbesondere das Boredom Feedback Model bietet eine fundierte Erklärung für die sich selbst verstärkende Dynamik von Langeweile und Medienkonsum. Insgesamt bestätigt die Analyse, dass die Nutzung digitaler Medien häufig der

LANGEWEILE & MEDIENNUTZUNG

kurzfristigen Emotionsregulation dient. In 86,67 % der Studien wurden negative Effekte wie Abhängigkeit, Unzufriedenheit oder Isolation berichtet, während 13,33 % auch positive Effekte wie soziale Verbindung oder Entspannung anführten (z. B. Stockdale & Coyne, 2020; Tam et al., 2021; Castro et al., 2021). Dennoch überwiegt die Evidenz für ambivalente oder langfristig negative Auswirkungen, was die Notwendigkeit weiterer Forschung, insbesondere mit längsschnittlichen Designs und diverseren Stichproben, unterstreicht.

VIII. Relevante Meta-Analysen

Um die im Rahmen dieser Scoping Review identifizierten Ergebnisse noch genauer zu untersuchen, wurden zwei aktuelle Meta-Analysen im Detail ausgewertet. Das Ziel bestand darin, über aggregierte Daten hinweg einen Überblick über längerfristige Zusammenhänge sowie strukturelle Muster zu gewinnen, die in den primären Einzelstudien nur teilweise oder unter spezifischen Bedingungen erkennbar waren. Im Fokus standen dabei insbesondere zwei Aspekte, nämlich die Erhebung und Bewertung longitudinaler Effekte im Kontext der Beziehung zwischen digitaler Mediennutzung und psychischen Zuständen wie Langeweile sowie die Frage nach der Bidirektionalität dieser Beziehung, d. h. ob und inwieweit Langeweile nicht nur eine Konsequenz, sondern auch ein Prädiktor von Mediennutzung sein kann.

Beide Meta-Analysen, Camerini et al. (2023) und Gu et al. (2023), liefern hierzu zentrale empirische Beiträge, die für die Forschung von großer Bedeutung sind. Während Camerini et al. vor allem direkte psychologische Effekte der digitalen Nutzung unter Rückgriff auf Panel- und Querschnittsdaten untersuchen, analysieren Gu et al. die psychische Belastung durch Smartphone-Nutzung im Kontext gesamtgesellschaftlicher Rahmenbedingungen. Durch die Kombination dieser beiden Studien wird ein vertiefter Einblick in die zeitliche Dynamik, die wechselseitigen Einflüsse und die theoretische Modellierung der untersuchten Phänomene möglich.

VIII.1. Camerini et al. (2023) “Boredom and digital media use: A systematic review and meta-analysis”

Die Meta-Analyse von Camerini et al. (2023) untersucht umfassend die Beziehung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung, wobei insbesondere problematische Nutzungsmuster im Fokus stehen. Das Ziel der Studie besteht darin, empirische Evidenz systematisch zu sammeln, um die Stärke und Richtung dieser Beziehung zu ermitteln. Dabei wird sowohl zwischen “*state* (situationsabhängiger) boredom” als auch “*trait* (dispositionaler) boredom” Langeweile differenziert und in den Kontext unterschiedlicher Medienformen wie Internet, Smartphone oder Social Media gestellt.

LANGEWEILE & MEDIENNUTZUNG

Die Methodik folgt den PRISMA-Richtlinien und umfasst eine systematische Datenbankrecherche in zehn akademischen Datenbanken sowie eine manuelle Suche, was eine breite Erfassung relevanter Studien gewährleisten soll. Die Aufnahme von 59 Studien in die qualitative Synthese und 51 Studien in die Meta-Analyse deutet auf einen umfassenden Überblick über das Forschungsfeld hin. Die Analyse berücksichtigt verschiedene Messformen von Langeweile (z.B. Boredom Proneness Scale, Leisure Boredom Scale) und unterscheidet zwischen allgemeiner und problematischer Mediennutzung, was eine detaillierte Betrachtung der Thematik ermöglicht. Die Berechnung der Effektstärken mithilfe randomisierter Effektmodelle (r , Fisher-z-Transformation), ergänzt durch Subgruppenanalysen, Moderatoranalysen und Tests auf Publikationsbias, zeugt von einer soliden statistischen Analyse.

Die Ergebnisse der Meta-Analyse zeigen eine kleine positive Assoziation zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung ($r = .084$, $p < .05$) sowie eine mittelgroße bis große positive Assoziation zwischen Langeweile und problematischer digitaler Mediennutzung ($r = .342$, $p < .001$), was die Bedeutung von Langeweile als Risikofaktor für problematische Mediennutzung unterstreicht. Die Autor:innen merken kritisch an, dass die meisten Studien querschnittlich sind und somit keine Kausalschlüsse zulassen. Die Subgruppenanalysen liefern wenig Evidenz für moderierende Variablen, mit Ausnahme der allgemeinen Internetnutzung, die eine stärkere Assoziation mit Langeweile aufweist, was weitere Forschung in diesem Bereich nahelegt. Dieser Befund unterstützt theoretische Modelle, wonach digitale Medien als dysfunktionale Bewältigungsstrategien eingesetzt werden können, um negative Affekte wie Langeweile kurzfristig zu kompensieren. Interessanterweise zeigte die Subgruppenanalyse, dass die Art der digitalen Medien (z. B. generelle Internetnutzung vs. spezifische Plattformen) die Effektstärke beeinflusst. Der stärkste Zusammenhang mit Langeweile fand sich bei der allgemeinen Internetnutzung. Demgegenüber waren Nutzungsmuster bei Smartphones oder sozialen Medien weniger konsistent mit Langeweile korreliert.

Die Autor:innen schlagen vor, dass zukünftige Forschung verstärkt Längsschnittdesigns und Vor-Ort-Bewertungen (z.B. Ecological Momentary Assessments) einsetzen sollte, um die Wirkungsrichtung besser zu verstehen und spezifische Online-Aktivitäten zu identifizieren, die Langeweile auslösen oder reduzieren. Zudem wird gefordert, die Entwicklung von Langeweile und digitaler Mediennutzung über verschiedene Lebensabschnitte hinweg und in diverseren Stichproben zu untersuchen, da ein Großteil der Studien auf WEIRD-Populationen basiert, was die Generalisierbarkeit einschränkt. Die Autor:innen weisen auch auf die Notwendigkeit hin,

theoretisch fundierte Hypothesen zu spezifischen digitalen Aktivitäten und Langeweile zu entwickeln, um die Mechanismen besser zu verstehen.

Relevanz für diesen Scoping Review

Die Meta-Analyse von Camerini et al. (2023) stellt einen zentralen Referenzpunkt für die empirische Fundierung eines Kernthemas dieser Scoping Review dar, nämlich den funktionalen Zusammenhang zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung. Besonders hervorzuheben ist, dass die Autor:innen nicht nur zwischen aktiver und passiver Nutzung differenzieren, sondern auch gezielt untersuchen, welche Nutzungsformen in welchem Kontext gesundheitsförderlich bzw. problematisch wirken können. Damit gehen sie über eine rein deskriptive Erfassung des Mediennutzungsverhaltens hinaus und leisten einen Beitrag zur Bewertung der Auswirkungen unterschiedlicher Medienpraktiken auf das subjektive Wohlbefinden. Dieser Ansatz ist besonders wichtig, weil er nicht nur zeigt, wie Menschen digitale Medien nutzen, sondern auch warum sie es nutzen und welche Folgen das hat.

Diese mehrdimensionale Betrachtung ist für die vorliegende Arbeit besonders aufschlussreich, da sie eine analytische Trennschärfe ermöglicht, die in vielen Einzelstudien, beispielsweise bei Elhai et al. (2021) oder Wegmann et al. (2018), nur angedeutet wird. Dort wird der Zusammenhang zwischen Langeweile und Mediennutzung zwar bestätigt, jedoch bleibt oft unklar, ob es sich um einen strategischen Bewältigungsversuch, um habitualisierte Ablenkung oder um ein bereits dysfunktionales Nutzungsmuster ('problematic use') handelt, wobei die Unterscheidung zwischen diesen drei Möglichkeiten in vielen Fällen nicht möglich ist. Es wird in der Analyse von Camerini et al. hingegen deutlich gezeigt, dass insbesondere passive und ungerichtete Nutzungsformen häufiger mit negativen Effekten einhergehen, während aktive, sinnorientierte Formen der Mediennutzung (etwa zur Informationsbeschaffung oder zum sozialen Austausch) eher positive Wirkungen entfalten können. Diese Unterscheidung ist wichtig, um die in dieser Arbeit untersuchten Studien besser zu verstehen. Sie hilft dabei, die unterschiedlichen Nutzungsmuster digitaler Medien genauer zu erklären.

VIII.2. Gu et al. (2023) “The boredom proneness levels of Chinese college students increased over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 2009 to 2020”

Während Camerini et al. den Fokus auf den aktuellen Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Langeweile legen, richtet sich das Erkenntnisinteresse von Gu et al. (2023) auf die gesellschaftlich bedingten Trends von Langeweileanfälligkeit (“boredom proneness”) über Zeit. Diese Studie verwendet eine zeitübergreifende Metaanalyse, um Kohorteneffekte der Langeweileanfälligkeit unter chinesischen Student:innen von 2009 bis 2020 abzubilden und mit makrosozialen Faktoren wie Urbanisierung, Internetdurchdringungsrate und ökonomischer Entwicklung in Verbindung zu bringen.

Gu et al. analysierten 64 Studien mit insgesamt 28.269 Teilnehmer:innen, die alle den Boredom Proneness Scale verwendeten. Für die Analyse wurde eine Regeregressionsanalyse eingesetzt, das den Einfluss des Erhebungsjahres sowie externer Indikatoren wie BIP pro Kopf, Scheidungsraten oder Internetnutzung pro Kopf auf die durchschnittliche Langeweileausprägung untersucht. Zusätzlich wurden Lagged-Analysen durchgeführt, um potenzielle Kausalzusammenhänge zeitverzögert zu prüfen.

Methodisch handelt es sich um eine zeitübergreifende Metaanalyse, die darauf abzielt, Veränderungen in der Langeweileanfälligkeit über einen Zeitraum von elf Jahren zu quantifizieren. Die Analyse bezieht Daten von chinesischen Student:innen ein und untersucht, ob sich die Anfälligkeit für Langeweile im Laufe der Zeit verändert hat und wie diese Veränderungen mit breiteren gesellschaftlichen Entwicklungen zusammenhängen. Die Studie verwendet theoretische Konzepte wie die Excitement Hypothesis oder das Displacement Model, um Medienverhalten im Kontext langfristiger gesellschaftlicher Entwicklungen zu erklären, was einen differenzierten Ansatz zur Interpretation der Ergebnisse ermöglicht.

Die Studie kommt zu dem klaren Ergebnis, dass die Langeweileanfälligkeit chinesischer Student:innen über die Jahre signifikant zugenommen hat ($d = 1.57$, $p < .001$). Dieser starke Effekt spricht für einen generationalen Wandel, bei dem jüngere Kohorten offenbar weniger Toleranz gegenüber alltäglicher Monotonie und unstrukturierten Situationen zeigen.

Makrosoziale Einflussfaktoren

Gu et al. (2023) haben in ihrer Metaanalyse herausgefunden, dass Langeweile nicht nur eine individuelle oder situative Erfahrung ist, sondern auch in einem größeren gesellschaftlichen und sozioökonomischen Kontext verankert ist. Die Autor:innen identifizieren mehrere makrostrukturelle Einflussfaktoren, die einzeln oder im Zusammenspiel zur Entstehung oder Verstärkung von Langeweile beitragen können.

Ein erster wichtiger Einflussfaktor ist die zunehmende Durchdringung des Alltags mit digitalen Medien. Durch die zunehmende Verfügbarkeit des Internets, insbesondere über mobile Geräte, ist eine stetige Verfügbarkeit von Reizen und Informationen zur Normalität geworden. Laut Gu et al. geht diese mediale dauerhafte Stimulation mit einer Absenkung der individuellen Reiztoleranz einher. Das bedeutet, dass alltägliche, weniger stimulierende Situationen häufiger als langweilig empfunden werden, da sich das Gehirn an ein hohes Maß an ausgelöster Dopaminfreisetzung gewöhnt hat. Die Folge ist eine erhöhte Anfälligkeit für Langeweile, insbesondere bei Personen mit einer hohen dispositionellen Boredom Proneness. Dieser Befund steht in engem Zusammenhang mit der Excitement Hypothesis, wie sie auch in dieser Arbeit rezipiert wurde. Er verdeutlicht die Notwendigkeit, die Nutzung digitaler Medien nicht isoliert, sondern eingebettet in die entsprechenden gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zu analysieren.

Ein weiterer relevanter Faktor ist die soziale Entkopplung, die sich etwa in Form von steigenden Scheidungsraten, abnehmender familiärer Verbindung oder zunehmender Urbanisierung bemerkbar macht. Diese sozialen Dynamiken gehen mit einer Zerstörung stabiler sozialer Strukturen einher, was das Risiko emotionaler Vereinsamung erhöht. Psychosoziale Isolation ist ein anerkannter Prädiktor für Langeweile, da fehlende soziale Interaktion häufig auch einen Bedeutungsverlust im Alltagserleben nach sich zieht (Gu et al. , 2023). Die Analyse von Gu et al. zeigt, dass insbesondere in hochtechnologisierten Gesellschaften mit einem starken Individualismus die emotionale Einbettung abnimmt. Dies kann langfristig zu einer Verstärkung negativer Affekte wie Frustration, Desinteresse oder chronischer Unterstimulation führen.

Ein dritter Einflussfaktor ist der ökonomische Fortschritt, der beispielsweise am Bruttoinlandsprodukt (BIP) gemessen wird. Gu et al. zeigen, dass ein steigendes BIP nicht automatisch mit einem höheren subjektiven Wohlbefinden verbunden ist. Paradoxerweise kann

wirtschaftlicher Erfolg das Risiko für Unzufriedenheit erhöhen, insbesondere, wenn die individuelle Wahrnehmung von Wohlstand in Relation zur Umwelt erfolgt. Dieses Phänomen ist auch als relative Deprivation ("relative deprivation") bekannt und beschreibt die Diskrepanz zwischen den eigenen Lebensverhältnissen und den als „besser“ wahrgenommenen Lebensverhältnissen anderer. In diesem Kontext kann wachsender materieller Wohlstand dazu führen, dass Menschen höhere Erwartungen an Bedeutung, Zufriedenheit oder Selbstverwirklichung entwickeln, die dann möglicherweise nicht erfüllt werden. Dies kann letztlich zu einem Gefühl der Sinnlosigkeit oder chronischen Langeweile führen.

Diese drei makrogesellschaftlichen Rahmenbedingungen zeigen, dass Langeweile im digitalen Zeitalter nicht nur psychologisch oder individuell erklärbar ist, sondern auch in strukturelle und kulturelle Dynamiken eingebettet ist, die über das einzelne Medienverhalten hinausgehen. Sie erweitern damit den analytischen Rahmen dieser Scoping Review und betonen die Relevanz eines interdisziplinären Zugriffs auf das Phänomen.

Relevanz für die Scoping Review

Gu et al. (2023) liefern keine direkten Daten zur Nutzung einzelner digitaler Medienplattformen, ihre Ergebnisse sind jedoch zentral für das Verständnis der psychologischen und soziokulturellen Rahmenbedingungen, unter denen sich problematische Nutzungsmuster wie exzessive Mediennutzung infolge von Langeweile entwickeln können. Besonders relevant ist, dass die Studie sich nicht auf ein einzelnes Nutzungsverhalten fokussiert, sondern psychische Belastungen wie Depressionen, Angstzustände und Schlafprobleme in Bezug zur generellen problematischen Smartphone-Nutzung setzt. Damit bietet die Studie ein konzeptuelles Fundament, auf dem auch jene dynamischen Prozesse verortet werden können, die im Zentrum der vorliegenden Arbeit stehen, beispielsweise das Zusammenspiel von innerer Leere, impulsivem Medienzugriff und der schrittweisen Herausbildung maladaptiver Nutzungsmuster.

Die von Gu et al. zur Einordnung ihrer Befunde herangezogenen theoretischen Konzepte – darunter die Excitement Hypothesis oder das Displacement Model, sind ebenfalls für die Fragestellung dieses Scoping Reviews anschlussfähig. Die Excitement Hypothesis postuliert, dass Menschen digitale Technologien verstärkt zur Stimulation und Regulation negativer

affektiver Zustände nutzen. Dieser Mechanismus wird auch in mehreren der hier analysierten Studien beschrieben. Letzteres legt nahe, dass digitale Medien andere, potenziell gesündere Aktivitäten verdrängen, was im Kontext von Langeweile besonders problematisch sein kann, da alternative Beschäftigungen in solchen Momenten oft ohnehin schwer verfügbar oder wenig attraktiv erscheinen. Beide Modelle liefern somit theoretische Ankerpunkte, um die in dieser Arbeit dokumentierten Zusammenhänge zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung nicht nur individuell-psychologisch, sondern auch strukturell und gesellschaftlich zu interpretieren.

VIII.3. Fazit

Ein zentraler Beitrag zum vertieften Verständnis des Zusammenhangs zwischen digitaler Mediennutzung und Langeweile wird auf unterschiedliche, aber sich ergänzende Weise von beiden Meta-Analysen (Camerini et al., 2023; Gu et al., 2023) geleistet. Während Camerini et al. die unmittelbaren psychologischen Effekte verschiedener Nutzungsformen differenziert quantifizieren, betonen Gu et al. die langfristigen psychischen Konsequenzen problematischer Smartphone-Nutzung. Sie unterscheiden dabei insbesondere zwischen aktiver und passiver Nutzung. Außerdem betonen sie den Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden. Außerdem stellen sie die langfristigen Konsequenzen in größere gesellschaftliche und technologische Entwicklungskontexte ein.

Die Kombination beider Perspektiven führt für die vorliegende Scoping Review zu einem erweiterten, integrativen Rahmenmodell. Dieses Modell zeigt, dass die Nutzung digitaler Medien, wenn man sich langweilt, nicht nur eine kurzfristige Strategie ist, um das Gefühl zu überwinden. Es kann auch dazu führen, dass diese Art der Mediennutzung zur Gewohnheit wird und sich negativ auf das Leben der Nutzer:innen auswirkt. Während die Befunde von Camerini nahelegen, dass nicht jede Form der Mediennutzung per se problematisch ist und aktives Medienhandeln sogar positive Effekte haben kann, verdeutlichen die Ergebnisse von Gu, welche psychischen Belastungen mit entgleisten Nutzungsmustern mittel- bis langfristig verbunden sein können.

Außerdem belegen beide Studien, dass man die einzelnen Entscheidungen der Nutzer:innen nicht isoliert voneinander betrachten kann. Die Reaktion auf Langeweile muss im

LANGeweile & MEDIENNUTZUNG

Spannungsfeld zwischen persönlichen Merkmalen, situativen Kontexten und übergeordneten sozialen und historischen Entwicklungen verstanden werden. Die Nutzung digitaler Medien als Antwort auf Langeweile wird durch mehrere Faktoren beeinflusst. Diese Faktoren sind: die Psyche des Einzelnen, verfügbare Technologien und kulturelle Normen. Dies bildet den Hintergrund, vor dem sich die Nutzung digitaler Medien als Antwort auf Langeweile entfaltet. Genau dieses komplexe Zusammenspiel steht im Zentrum der Argumentation dieses Scoping Reviews.

IX. Limitationen

Trotz der systematischen Herangehensweise weist die vorliegende Arbeit einige methodische und inhaltliche Einschränkungen auf. Diese müssen bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden.

Ein zentrales methodisches Limitation besteht darin, dass der Großteil der berücksichtigten Studien korrelativer Natur ist. Solche Studien erlauben nur Aussagen über Zusammenhänge zwischen Variablen, nicht aber über kausale Zusammenhänge. Ein gefundener Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien und Langeweile bedeutet jedoch nicht automatisch, dass die Mediennutzung Langeweile verursacht – oder umgekehrt. Diese Einschränkung erschwert die Interpretation der Ergebnisse erheblich, da die Richtung und Ursache der beobachteten Effekte nicht eindeutig bestimmt werden können. Um dieser Einschränkung zumindest teilweise entgegenzuwirken, wurden in der Arbeit vor allem Längsschnittstudien und Metaanalysen berücksichtigt. Diese ermöglichen nämlich komplexere Aussagen über Wechselwirkungen im Zeitverlauf.

Eine weitere mögliche methodische Einschränkung liegt in der Entscheidung, auf eine formale Codierung der Daten mithilfe der Analyseprogramme SPSS, R oder MAXQDA zu verzichten. Diese Entscheidung wurde aufgrund des strukturierten Aufbaus der Kategorien, der geringen Anzahl an Artikeln ($n = 30$) sowie der Tatsache, dass die Arbeit von einer Einzelperson durchgeführt wurde, getroffen. Dadurch wurden möglicherweise formale Standards zur Überprüfung der Codierkonsistenz nicht erfüllt. Dieses Risiko wurde jedoch durch eine transparente Darstellung des Kategoriensystems und eine nachvollziehbare Erhebungslogik weitgehend minimiert.

Eine weitere methodische Einschränkung ergibt sich aus der Durchführung des Scoping Reviews durch eine Einzelperson. Obwohl der Auswahlprozess der Studien auf klaren Kriterien und einer strukturierten Strategie basierte, bleibt ein gewisses Maß an Subjektivität bestehen, beispielsweise bei der Einschätzung der Relevanz oder der methodischen Qualität einzelner Studien. Tricco et al. (2018) empfehlen, diesen Schritt idealerweise von mindestens zwei unabhängigen Reviewer:innen durchführen zu lassen, um die Objektivität der Bewertung zu erhöhen und mögliche Verzerrungen zu minimieren. Da dies im Rahmen dieser Masterarbeit

nicht möglich war, stellt die fehlende intersubjektive Überprüfung eine relevante Limitation dar.

Ein weiterer Aspekt dieser Einschränkung ist das Fehlen eines Inter-coder-Reliabilitätstests. In Scoping Reviews ist es üblich, dass mehrere Coder:innen die Auswahl und Einordnung der Literatur unabhängig voneinander vornehmen. Dadurch wird die Objektivität und Konsistenz der Kategorisierung erhöht. Da die vorliegende Studie als Einzelarbeit durchgeführt wurde, war eine Validierung durch eine zweite Person nicht möglich. Dies stellt eine potenzielle Schwäche in Bezug auf die Reliabilität der Codierung dar, da subjektive Einschätzungen nicht durch eine unabhängige Überprüfung abgesichert werden konnten. Um diesem Risiko entgegenzuwirken, wurden die Auswahl- und Kodierungsschritte möglichst transparent dokumentiert und auf klar definierte Kriterien gestützt.

Im Rahmen der Recherche wurden ausschließlich englischsprachige, peer-reviewte Artikel berücksichtigt. Damit wurde sichergestellt, dass nur wissenschaftlich geprüfte und zugängliche Literatur verwendet wird. Gleichzeitig führt diese Eingrenzung jedoch möglicherweise dazu, dass relevante Studien, die in anderen Sprachen oder außerhalb des Peer-Review-Kontexts publiziert wurden, ausgelassen werden. Dadurch können bestimmte Perspektiven, beispielsweise aus nicht-englischsprachigen Ländern oder interdisziplinären Forschungstraditionen, unterrepräsentiert bleiben.

Da es sich um ein Scoping Review handelt, liegt der Fokus dieser Arbeit auf der Breite und Struktur des Forschungsfeldes und nicht auf einer quantitativen Bewertung der Effektstärken. Dadurch ist die Aussagekraft in Bezug auf kausale Wirkzusammenhänge oder die Stärke bestimmter Effekte eingeschränkt. Eine systematische Metaanalyse könnte hier zusätzliche Erkenntnisse liefern.

Die Analyse konzentrierte sich vorwiegend auf quantitative Arbeiten. Qualitative Studien, die durch Interviews oder ethnografische Beobachtungen tiefere Einblicke in individuelle Nutzungsmotive und das subjektive Erleben geben könnten, wurden hingegen nicht systematisch einbezogen. Dadurch bleibt eine potenziell relevante Perspektive auf die Verbindung zwischen Langeweile und digitaler Mediennutzung weitgehend unberücksichtigt.

Ein weiteres methodisches Problem ergibt sich aus der terminologischen Uneinheitlichkeit in der bestehenden Literatur, was dazu führt, dass die Begriffe nicht eindeutig definiert sind und

LANGEWEILE & MEDIENNUTZUNG

unterschiedliche Interpretationen zulassen. Begriffe wie „boredom proneness“, „problematic use“, „digital distraction“ oder „media fatigue“ werden häufig unterschiedlich definiert oder operationalisiert. Diese Vielfalt erschwert direkte Vergleiche zwischen Studien und kann zu Inkonsistenzen in den Ergebnissen führen. Bei der Auswertung war daher besondere Sorgfalt erforderlich, um die verwendeten Begriffsdefinitionen kontextbezogen richtig einzuordnen.

Zu den Limitationen zählt auch der schnelle Wandel im digitalen Medienumfeld. Viele der analysierten Studien beziehen sich auf Nutzungsformen oder Plattformen, die sich schnell verändern oder innerhalb kurzer Zeit an Relevanz verlieren können. Besonders betroffen sind Studien zu spezifischen Apps oder Plattformen wie TikTok, Instagram oder Facebook. Daraus ergibt sich eine potenzielle Einschränkung der Übertragbarkeit älterer Befunde auf die heutige digitale Medienrealität.

X. Conclusio

In dieser Masterarbeit wurde die bidirektionale Beziehung zwischen digitaler Mediennutzung und dem Erleben von Langeweile untersucht. Durch die systematische Auswertung von 30 wissenschaftlichen Studien konnte ein zyklisches Muster aufgezeigt werden: Einerseits greifen Menschen bei Langeweile häufig zu digitalen Medien (z. B. Elhai et al., 2021; Stockdale & Coyne, 2020), andererseits verstärkt exzessive oder kompensatorische Nutzung langfristig negative emotionale Zustände (z. B. Tam & Inzlicht, 2024; Wegmann et al., 2018). Besonders auffällig war die Rolle von „boredom proneness“ als häufig untersuchter Prädiktor problematischer Mediennutzung (z. B. Biolcati et al., 2018, Wegmann et al., 2018). Ein weiterer wichtiger Impuls für die zukünftige Forschung betrifft die Auswahl der Untersuchungsgruppen. Der Großteil der analysierten Studien stützt sich auf Daten aus Asien, Europa und Nordamerika. Keine einzige Studie wurde hingegen in südamerikanischen oder afrikanischen Ländern durchgeführt. Dies verdeutlicht die Dominanz sogenannter WEIRD-Populationen („Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic“) in der Forschung zur digitalen Mediennutzung einmal mehr. Aber weil digitale Technologien auch in Ländern des südlichen Teils der Welt immer mehr genutzt werden und diese Länder immer mehr davon abhängig sind, sollten zukünftige Studien mehr auf diese bislang unterrepräsentierten Regionen ausgerichtet werden (Camerini et al., 2023). So kann ein umfassenderes und weltweit gültiges Bild dieses Forschungsgebiets erreicht werden.

Auf methodischer Ebene zeigen sich klare Tendenzen. Die meisten der untersuchten Studien basieren auf quantitativen, häufig querschnittlichen Erhebungen mit relativ homogenen Stichproben. Häufig handelt es sich dabei um Online-Befragungen von Student:innen (n=20). Ansätze, die auf qualitative Methoden, längsschnittliche Designs oder eine Kombination beider Perspektiven setzen, sind hingegen deutlich seltener (n=10). Dadurch bleiben viele tieferliegende Prozesse und zeitliche Entwicklungen unbeachtet. Die vorliegenden Ergebnisse legen deshalb nahe, dass zukünftige Studien vermehrt differenzierte und methodisch vielfältige Forschungsansätze verfolgen sollten.

Auch theoretisch zeigt sich eine begrenzte Vielfalt. Die Mehrzahl der Studien orientiert sich an der Uses-and-Gratifications-Theorie sowie an Modellen der kompensatorischen Internetnutzung (z. B. Al-Saggaf, 2021; Castro et al., 2021; Reinecke et al., 2017). Diese bieten

hilfreiche Erklärungen für Nutzungsanreize und kurzfristige Effekte. Gleichzeitig bleiben andere theoretische Zugänge, wie etwa systemische, kulturpsychologische oder medienethnografische Perspektiven, weitgehend unbeachtet. Um die komplexen Verflechtungen zwischen subjektivem Erleben, sozialer Einbettung und technologischer Infrastruktur besser zu verstehen, ist es jedoch notwendig, auch alternative theoretische Modelle stärker zu berücksichtigen. Diese leisten einen entscheidenden Beitrag dazu leisten können, diese komplexen Zusammenhänge zu durchdringen.

Trotz dieser Evidenz bleibt der bidirektionale Charakter der Beziehung in vielen Studien unterbelichtet. Nur ein kleiner Teil der Arbeiten (n=7; 23,33 %) untersucht beide Richtungen empirisch und mit ausreichend differenzierten theoretischen Modellen. Auch systematische Längsschnittanalysen, die Kausalzusammenhänge klarer aufzeigen könnten, wurden bisher nicht durchgeführt. Es besteht daher weiterer Forschungsbedarf, um die komplexe Dynamik zwischen subjektivem Erleben von Langeweile und digitalem Verhalten differenzierter zu erfassen.

Die systematische Auswertung der aktuellen Forschung liefert Anhaltspunkte für zentrale Lücken. Dazu gehören die stärkere Berücksichtigung unterrepräsentierter Zielgruppen und Regionen, die Ausweitung methodischer Zugänge und die Integration bidirektionaler Erklärungsmodelle. Somit leistet die Arbeit einen Beitrag zur Orientierung in einem dynamischen Forschungsfeld und schafft die Grundlage für zukünftige wissenschaftliche Untersuchungen, die die verschiedenen Facetten dieses hochaktuellen Themas in ihrer ganzen Komplexität erfassen.

XI. Literatur

- Al-Saggaf, Y. (2021). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 352–357. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00148-5>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Barkley, J. E., & Lepp, A. (2021). The effects of smartphone facilitated social media use, treadmill walking, and schoolwork on boredom in college students: Results of a within subjects, controlled experiment. *Computers in Human Behavior*, 114. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106555>
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological Reports*, 121(2), 303–323. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1177/0033294117724447>
- Brissett, D., & Snow, R. P. (1993). Boredom: Where the Future Isn't. *Symbolic Interaction*, 16(3), 237–256. <https://doi.org/10.1525/si.1993.16.3.237>
- Bryant, J., & Zillmann, D. (1984). Using television to alleviate boredom and stress: Selective exposure as a function of induced excitational states. *Journal of Broadcasting*, 28(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/08838158409386511>
- Camerini, A.-L., Morlino, S., & Marciano, L. (2023). Boredom and digital media use: A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 11, 100313. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100313>
- Castro, D., Rigby, J. M., Cabral, D., & Nisi, V. (2021). The binge-watcher's journey: Investigating motivations, contexts, and affective states surrounding Netflix viewing. *Convergence: The Journal of Research into New Media Technologies*, 27(1), 3–20. Communication & Mass Media Complete. <https://doi.org/10.1177/1354856519890856>

- Chavan, M., Galperin, B. L., Ostle, A., & Behl, A. (2022). Millennial's perception on cyberloafing: Workplace deviance or cultural norm? *Behaviour & Information Technology*, 41(13), 2860–2877. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1956588>
- Ding, H., & Si, S. (2024). Boredom proneness and phubbing: Fear of missing out as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 52(4), 1–8. <https://doi.org/10.2224/sbp.13000>
- Donati, M. A., Beccari, C., & Primi, C. (2022). Boredom and problematic Facebook use in adolescents: What is the relationship considering trait or state boredom? *Addictive Behaviors*, 125. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107132>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://www.jstor.org/stable/44280796>
- Elhai, Jon D., Dmitri Rozgonjuk, Ahmad M. Alghraibeh, and Haibo Yang. 2021. “Disrupted Daily Activities from Interruptive Smartphone Notifications: Relations with Depression and Anxiety Severity and the Mediating Role of Boredom Proneness.” *Social Science Computer Review* 39(1): 20–37. doi: [10.1177/0894439319858008](https://doi.org/10.1177/0894439319858008).
- Elhai, Jon D., Juanita K. Vasquez, Samuel D. Lustgarten, Jason C. Levine, and Brian J. Hall. 2018. “Proneness to Boredom Mediates Relationships between Problematic Smartphone Use with Depression and Anxiety Severity.” *Social Science Computer Review* 36(6): 707–20. doi:[10.1177/0894439317741087](https://doi.org/10.1177/0894439317741087).
- Elm, E. von, Schreiber, G., & Haupt, C. C. (2019). Methodische Anleitung für Scoping Reviews (JBI-Methodologie). *Zeitschrift Für Evidenz, Fortbildung Und Qualität Im Gesundheitswesen*, 143, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.zefq.2019.05.004>
- Fernandez, L., & Matt, S. J. (2019). *Bored, lonely, angry, stupid: Changing feelings about technology, from the telegraph to Twitter* (2019-15310-000). Harvard University Press; APA PsycInfo. <https://doi.org/10.4159/9780674239364>
- Gingras, M.-P., Brendgen, M., Beauchamp, M. H., Séguin, J. R., Tremblay, R. E., Côté, S. M., & Herba, C. M. (2024). Adolescents and social media: Longitudinal links between motivations for using social media and subsequent internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02097-1>

- Gu, Z., Yang, C., Su, Q., & Liang, Y. (2023). The boredom proneness levels of Chinese college students increased over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 2009 to 2020. *Personality and Individual Differences*, 215, 112370. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112370>
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FOMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Jiang, Q., & Li, Y. (2018). Factors affecting smartphone dependency among the young in China. *Asian Journal of Communication*, 28(5), 508–525. <https://doi.org/10.1080/01292986.2018.1431296>
- Kil, N., Kim, J., Park, J., & Lee, C. (2021). Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among US college students: Are they interrelated? *Leisure Studies*, 40(6), 779–792. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1931414>
- Kolas, J., & von Mühlenen, A. (2024). Checking in to check out? The effect of boredom on craving, behavioural inhibition and social networking site use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01349-2>
- Ksinan, A. J., Mališ, J., & Vazsonyi, A. T. (2021). Swiping away the moments that make up a dull day: Narcissism, boredom, and compulsive smartphone use. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(6), 2917–2926. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00228-7>
- Lee, F. K. S., & Zelman, D. C. (2019). Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: The moderating effects of dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 146, 68–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.001>
- Li, J., Kaltiainen, J., & Hakanen, J. J. (2024). Job boredom as an antecedent of four states of mental health: Life satisfaction, positive functioning, anxiety, and depression symptoms among young employees – a latent change score approach. *BMC Public Health*, 24(1), 907. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18430-z>
- Mirvis, P. H. (1991). Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Academy of Management Review*, 16(3), 636–640. <https://doi.org/10.5465/AMR.1991.4279513>

- Olufadi, Y. (2015). Gravitating towards mobile phone (GoToMP) during lecture periods by students: Why are they using it? And how can it be measured? *Computers & Education*, 87, 423–436. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2015.08.013>
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(21), 10226–10228. <https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>
- Orsolini, L., Longo, G., & Volpe, U. (2023). The Mediatory Role of the Boredom and Loneliness Dimensions in the Development of Problematic Internet Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4446. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054446>
- Özsungur, F. (2020). The Effects of Boreout on Stress, Depression, and Anxiety in the Workplace. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(2), 1391–1423. <https://doi.org/10.15295/bmij.v8i2.1460>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249–258. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062>
- Poon, D. C. H., & Leung, L. (2011). Effects of narcissism, leisure boredom, and gratifications sought on user-generated content among Net-generation users. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 1(3), 1–14. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2011070101>
- Regiani Bueno, G., Garcia, L. F., Marques Gomes Bertolini, S. M., & Rodrigues Lucena, T. F. (2019). The Head Down Generation: Musculoskeletal Symptoms and the Use of Smartphones

Among Young University Students. *Telemedicine and E-Health*, 25(11), 1049–1056.
<https://doi.org/10.1089/tmj.2018.0231>

Reinecke, L. (2017). Mood management and selective exposure to media. In P. Rössler (Ed.), *The international encyclopedia of media effects* (pp. 1–13). Wiley-Blackwell.
<https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0077>

Skues, J., Williams, B. J., & Wise, L. (2017). Personality traits, boredom, and loneliness as predictors of Facebook use in on-campus and online university students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 7(2), 36–48. APA PsycInfo.
<https://doi.org/10.4018/IJCBPL.2017040104>

Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(2), 167–180. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9568-8>

Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79(1), 173–183.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>

Tam, K. Y. Y., & Inzlicht, M. (2024a). Fast-forward to boredom: How switching behavior on digital media makes people more bored. *Journal of Experimental Psychology: General*, 153(10), 2409–2426. <https://doi.org/10.1037/xge0001639>

Tam, K. Y. Y., & Inzlicht, M. (2024b). People are increasingly bored in our digital age. *Communications Psychology*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00155-9>

Tam, K. Y. Y., van Tilburg, W. A. P., Chan, C. S., Igou, E. R., & Lau, H. (2021). Attention Drifting In and Out: The Boredom Feedback Model. *Personality and Social Psychology Review*, 25(3), 251–272. <https://doi.org/10.1177/10888683211010297>

Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA

Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>

van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181–194. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9234-9>

Virós-Martín, C., Montaña-Blasco, M., & Jiménez-Morales, M. (2024). Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1444. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03984-5>

Vorderer, P., Klimmt, C., & Ritterfeld, U. (2006). Enjoyment: At the heart of media entertainment. *Communication Theory*, 14(4), 388–408. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2004.tb00321.x>

Wang, W.-C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and Internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651–1665. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>

Wegmann, E., Ostendorf, S., & Brand, M. (2018). Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *PLoS ONE*, 13(4). APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195742>

Wei, R. (2013). Mobile media: Coming of age with a big splash. *Mobile Media & Communication*, 1(1), 50–56. <https://doi.org/10.1177/2050157912459494>

Westgate, E. C. (2020). Why Boredom Is Interesting. *Current Directions in Psychological Science*, 29(1), 33–40. <https://doi.org/10.1177/0963721419884309>

Weybright, E. H., Schulenberg, J., & Caldwell, L. L. (2020). More Bored Today Than Yesterday? National Trends in Adolescent Boredom From 2008 to 2017. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 360–365. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.09.021>

Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61–70. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1002/hbe2.159>

- Wu-Ouyang, B. (2023). More mobile connectedness, less well-being? Examining how multiplatform mobile connectedness affects negative well-being through FoMO and leisure boredom. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 35(5), 291–302. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000388>
- Yang, X.-J., Liu, Q.-Q., Lian, S.-L., & Zhou, Z.-K. (2020). Are bored minds more likely to be addicted? The relationship between boredom proneness and problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 108, 106426. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106426>
- Yoosefi, A., Shakiba, S., Hassanabadi, H., Dolatshahi, B., Griffiths, M. D., Izanloo, B., & Maleki, F. (2025). Psychological distress, interpersonal sensitivity, and trait-fomo with problematic use of social media: The mediating roles of boredom and state-fomo. *International Journal of Mental Health and Addiction*. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01418-6>
- Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2022). The longitudinal relationship between boredom proneness and mobile phone addiction: Evidence from a cross-lagged model. *Current Psychology*, 41(12), 8821–8828. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01333-8>
- Zhou, L., Lv, X., Zhou, Y., Li, J., Yu, Z., & Gao, X. (2024). A network analysis perspective on the relationship between boredom, attention control, and problematic short video use among a sample of chinese young adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01392-z>

XII. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: PRISMA Flussdiagramm für alle Phasen der Literaturrecherche	16
Abbildung 2: Geschlechterverteilung in der analysierten Studien	30
Abbildung 3: Rangordnung der Länder, in denen die Studien durchgeführt wurden.....	31
Abbildung 4: Verteilung der positiven und negativen Effekte sowie der kurzfristigen und langfristigen Effekte.....	37

XIII. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Erste Recherchephase - Exploration und Themeneingrenzung	18
Tabelle 2: Zweite Recherchephase - Gezielte Literaturrecherche und endgültige Auswahl ..	19
Tabelle 3: Ausschlusskriterien	22
Tabelle 4: Beschreibung der ausgewerteten Kategorien.....	28

XIV. Hilfsmittel

DeepL SE. (n.d.). *DeepL Translator* [Translation software]. <https://www.deepl.com/translator>

DeepL SE. (n.d.). *DeepL Write* [AI writing assistant]. <https://www.deepl.com/write>

OpenAI. (2023). *ChatGPT* (Mar 14 2023 version) [Large language model]. <https://chat.openai.com/>

Ought. (n.d.). *Elicit* [AI research assistant]. <https://elicit.org/>

KI-basiertes Hilfsmittel	Einsatzform	Betroffene Teile der Arbeit
DeepL Translator	Übersetzung von Wörter oder Textpassagen aus English	Textstellen oder Wörter im ganzen Arbeit Übersetzung der Kategoriennamen auf Englisch von Deutsch
DeepL Write	Umformulierung von Textpassagen oder Suche nach Synonymen, die besser den Begriff erklären (weil es nicht wortwörtlich aus dem Englischen übersetzt sein könnte)	Textstellen oder Wörter im ganzen Arbeit

ChatGPT	Chat GPT wurde gefragt, in welcher Reihenfolge die Inhalte im Inhaltsverzeichnis stehen sollten, und wo passend, wurde dieser entsprechend angepasst.	Inhaltsverzeichnis, Seite 2
	ChatGPT wurde verwendet, um die Formatierung von APA-Zitaten zu überprüfen.	Textstellen in die ganze Arbeit
	ChatGPT wurde verwendet, um alternative Formulierungen für englische akademische Ausdrücke zu finden.	Textstellen in die ganze Arbeit
Elicit	Elicit AI wurde für die erste Recherchephase eingestellt, um das gesamte Literaturumfeld zu durchsuchen und neue Keywords für die weitere, vertiefte Recherche zu entdecken.	Es wurde für die Themeneingrenzung und Schlüsselwörtereingrenzung

XV. Anhang**Anhang 1:** [Kategoriensystem](#)**Anhang 2:** [Prisma Flussdiagramm](#)