

---

# **Digitale Kompetenzentwicklung in der Freiwilligenarbeit als Herausforderung und Chance aus Perspektive der Selbstbestimmungstheorie der Motivation**

Stefan Oppl

## **1 Einleitung**

Die fortschreitende Digitalisierung durchdringt unaufhaltsam sämtliche Lebensbereiche und transformiert die Arbeitswelt in grundlegender Weise. Diese Entwicklung macht auch vor dem Dritten Sektor nicht halt; für Non-Profit-Organisationen (NPOs) und die Freiwilligenarbeit erweist sich die digitale Transformation als von wachsender Relevanz für deren Funktionsfähigkeit und Effektivität. Insbesondere die COVID-19-Pandemie hat diesen Trend akzeleriert und als eine Art Katalysator für die Digitalisierung in NPOs fungiert, indem sie zahlreiche Organisationen zu einer raschen Adaption und Implementierung digitaler Lösungen zwang, um ihre operative Tätigkeit aufrechtzuerhalten. Der Dritte Sektor, häufig als das Rückgrat der Zivilgesellschaft adressiert, ist auf das Engagement von Freiwilligen angewiesen. Um die Missionen der Organisationen auch in einer digitalisierten Welt erfolgreich umsetzen zu können, ist die Ausstattung von Freiwilligen mit den notwendigen digitalen Kompetenzen als unerlässlich zu betrachten. Digitale Applikationen und Schnittstellen dienen hierbei nicht nur der Effizienz-Steigerung, sondern ebenso der Stärkung des freiwilligen Engagements innerhalb der Zivilgesellschaft.

Die Dringlichkeit dieser Entwicklung wird durch ein spezifisches „digitales Dilemma“ für NPOs unterstrichen: Während die Digitalisierung immense Chancen für eine vergrößerte Reichweite und Wirkung ihrer Aktivitäten eröffnet, könnten gerade jene Freiwillige, die für die Realisierung dieser Potenziale entscheidend sind, durch Ängste oder Vorbehalte gegenüber neuen Technologien gehemmt werden. Dies kann zu einem Engpass führen, im Zuge dessen die antizipierten Vorteile der Digitalisierung nicht vollumfänglich realisiert werden können, da die menschliche Komponente – die motivierten und kompetenten Freiwilligen – fehlt. Ältere Erwachsene, eine demografisch bedeutende und wachsende Gruppe im Freiwilligen-sektor, stehen oft vor erheblichen psychologischen Barrieren im Umgang mit digitalen Technologien. Häufig genannt werden Technikangst, also die Furcht vor unbekannter Technologie (Hou et al., 2021), und ein Gefühl geringer digitaler

Selbstwirksamkeit (Luo et al., 2025). Studien zeigen, dass Frustrationserlebnisse beim Ausprobieren neuer Technologien schnell zu Verunsicherung führen können. Wenn ältere Menschen eine Diskrepanz zwischen ihren wahrgenommenen Fähigkeiten und den Anforderungen der digitalen Umwelt erleben, resultiert dies nicht selten in Zurückhaltung oder gänzlicher Vermeidung der Technologie (Kim et al., 2023).

Diese motivationalen Hemmnisse existieren nicht isoliert, sondern sind Teil eines sich selbst verstärkenden negativen Kreislaufs. Ein besonders wirkmächtiger Mechanismus ist die Interaktion zwischen negativen Alters-Selbstbildern und Technikangst. Gesellschaftlich verankerte Stereotype, die ältere Menschen als kognitiv langsamer oder technologisch inkompetent darstellen, können von diesen internalisiert werden (Barber, 2020). Diese internalisierten Stereotype wirken als Bedrohung und können die Leistung in relevanten Domänen, wie dem Umgang mit Technik, direkt beeinträchtigen (Mariano et al., 2022). Eine aktuelle Studie mit 345 älteren Erwachsenen konnte diesen Zusammenhang empirisch modellieren: Eine negative Selbstwahrnehmung des Alterns führt zu signifikant höherer Technologieangst. Diese Angst wiederum reduziert die Absicht, digitale Dienste überhaupt zu nutzen, jedoch nicht direkt, sondern vermittelt über eine geringere wahrgenommene Selbstwirksamkeit und eine niedrigere Nützlichkeitserwartung (An et al., 2024). Selbst subtile Vergleiche zwischen alter und neuer Technologie können diese negativen Selbst-Stereotype aktivieren und die Technophobie verstärken (Xi et al., 2022). Dieser Wirkungskreis erklärt, warum rein technische Schulungen oft nicht ausreichen, wenn die zugrunde liegenden psychologischen Barrieren nicht adressiert werden. Es bedarf folglich motivationspsychologisch fundierter Strategien zur Kompetenz-Entwicklung, um dieses Dilemma aufzulösen.

Um diesen motivationalen Herausforderungen im Freiwilligen-Sektor zu begegnen, offeriert die Selbstbestimmungstheorie (Self-Determination Theory, SDT) von Edward L. Deci und Richard M. Ryan einen wissenschaftlich fundierten Referenzrahmen (Ryan & Deci, 2000). Die SDT expliziert, wie die Motivation von Freiwilligen zur Entwicklung digitaler Kompetenzen gefördert werden kann, indem ihre grundlegenden psychologischen Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit unterstützt werden (Ryan & Deci, 2000). Die SDT postuliert, dass die Befriedigung dieser Grundbedürfnisse intrinsische Motivation, Engagement und Wohlbefinden fördert, während deren Frustration zu Demotivation und den beschriebenen Vermeidungsreaktionen führen kann (Ryan & Deci, 2017). Die SDT ist daher in besonderem Maße geeignet, um Strategien zu entwickeln, die auf die spezifischen Ängste und motivationalen Bedürfnisse von Freiwilligen im Kontext der Digitalisierung eingehen.

Aus den dargelegten Überlegungen ergibt sich die zentrale Fragestellung dieses Artikels: Wie können auf Basis der Selbstbestimmungstheorie Interventionsstrategien für Non-Profit-Organisationen entwickelt werden, um die digitale Kompetenz-

Entwicklung von Freiwilligen im höheren Erwachsenenalter motivationsförderlich zu gestalten und dabei die Wirkungskreise aus Altersstereotypen, Technikangst und geringer Selbstwirksamkeit gezielt zu durchbrechen? Ziel dieses Artikels ist es, einen konzeptuell fundierten und zugleich praxisrelevanten Beitrag zu leisten. Es soll aufgezeigt werden, wie NPOs ihre Freiwilligen im Zuge des digitalen Wandels optimal unterstützen können, indem sie Lernumgebungen schaffen, welche die psychologischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit berücksichtigen und stärken. Damit soll nicht nur die digitale Kompetenz der Freiwilligen gefördert, sondern auch deren Engagement und Wohlbefinden im Kontext ihrer wertvollen Tätigkeit für die Gesellschaft gesichert werden.

## 2 Konzeptueller Rahmen im Kontext von Freiwilligenarbeit und Digitalisierung

### 2.1 Die Selbstbestimmungstheorie (SDT)

Die Selbstbestimmungstheorie (SDT) nach Deci und Ryan bietet einen entscheidenden Rahmen, um zu verstehen, wie die Motivation von Freiwilligen für den Erwerb digitaler Kompetenzen gestärkt werden kann. Sie geht davon aus, dass Menschen eine natürliche Tendenz zu Wachstum und Integration aufweisen (Ryan & Deci, 2000). Ob sich diese Tendenz, beispielsweise in Form von Lernbereitschaft für digitale Werkzeuge, entfaltet, hängt maßgeblich davon ab, inwieweit das soziale Umfeld – hier die NPO – die Befriedigung dreier angeborener psychologischer Grundbedürfnisse unterstützt (Ryan & Deci, 2020). Werden diese Bedürfnisse im Kontext der Freiwilligenarbeit und der digitalen Weiterbildung genährt, resultieren daraus höhere Motivation, Engagement und Wohlbefinden. Werden sie jedoch frustriert, beispielsweise durch unpassende Schulungsangebote oder mangelnde Unterstützung, kann dies zu den eingangs beschriebenen Ängsten, Demotivation und Rückzug führen (Ryan & Deci, 2017). Die drei für die digitale Kompetenz-Entwicklung bei Freiwilligen zentralen Grundbedürfnisse sind:

**Autonomie:** Im Kontext der Freiwilligenarbeit und Digitalisierung bedeutet Autonomie, dass Freiwillige das Gefühl haben, bei der Auswahl, dem Erlernen und der Anwendung digitaler Werkzeuge eine Wahl zu haben und dass diese Prozesse mit ihren persönlichen Werten und den Zielen ihrer freiwilligen Tätigkeit übereinstimmen (Swinkels et al., 2025). Es geht darum, Freiwilligen zu ermöglichen, den Lernprozess als selbstbestimmt zu erleben, anstatt sich externen Anforderungen oder Technologien passiv unterwerfen zu müssen. Autonomie-Förderung in NPOs könnte beispielsweise bedeuten, Freiwilligen Mitsprache bei der Auswahl der Software zu gewähren, die sie nutzen sollen, oder flexible Lernpfade anzubieten, die zu ihrem individuellen Tempo und ihren Interessen passen (Ryan & Deci, 2000).

**Kompetenz:** Dieses Bedürfnis ist besonders relevant angesichts der von Freiwilligen geäußerten Ängste wie „Werde ich damit umgehen können?“ oder „Kann ich das (noch) lernen?“. Kompetenz-Erleben entsteht, wenn Freiwillige sich als fähig und effektiv im Umgang mit digitalen Technologien wahrnehmen und spüren, dass sie die damit verbundenen Herausforderungen meistern können (Swinkels et al., 2025). Für NPOs bedeutet dies, Lernangebote so zu gestalten, dass Freiwillige schrittweise Erfolgserlebnisse haben, konstruktives Feedback erhalten und die Relevanz der neuen digitalen Fähigkeiten für ihre spezifischen Aufgaben erkennen. Die Kompetenz-Definition umfasst hierbei nicht nur technisches Wissen und Fertigkeiten, sondern auch die Bereitschaft zur Anwendung, Akzeptanz und Offenheit für digitale Neuerungen.

**Soziale Eingebundenheit (Zugehörigkeit/Relatedness):** Für Freiwillige, die sich oft stark mit ihrer Organisation und ihrem Team identifizieren, ist das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit beim Erlernen neuer digitaler Kompetenzen zentral. Es beschreibt das Bestreben, sich anderen Freiwilligen und der Organisation verbunden zu fühlen, Unterstützung zu erfahren und zu geben und sich als wertgeschätztes Mitglied der Gemeinschaft zu erleben, auch wenn sich Aufgaben durch Digitalisierung verändern (Ryan & Deci, 2017). NPOs können dies fördern, indem sie eine Kultur des gemeinsamen Lernens etablieren, Peer-Support-Systeme aufbauen und sicherstellen, dass sich niemand mit den neuen digitalen Herausforderungen alleingelassen fühlt oder befürchten muss, durch Technologie ersetzt zu werden (Ryan & Deci, 2000).

Die gezielte Unterstützung dieser drei Bedürfnisse ist der Schlüssel, um die Motivation von Freiwilligen für die digitale Transformation zu wecken und aufrechtzuerhalten.

## 2.2 Das Kontinuum der Motivation

Innerhalb der SDT erläutert die Organismische Integrationstheorie (OIT), wie sich die Motivation von Freiwilligen zur Nutzung digitaler Technologien auf einem Kontinuum bewegen kann – von völliger Teilnahmslosigkeit bis hin zu tiefem, persönlichem Engagement (Chiu, 2022). Dieses Verständnis ist für NPOs wichtig, um ihre Unterstützungsangebote richtig auszurichten.

**Amotivation:** Ein\_e Freiwillige\_r sieht keinen Sinn darin, ein neues digitales Tool zu erlernen, fühlt sich überfordert oder glaubt nicht, dass es ihm\_ihr bei seiner\_ihrer Tätigkeit hilft.

### Extrinsische Motivation:

**Externale Regulation:** Der\_die Freiwillige nimmt nur an einer digitalen Schulung teil, weil die NPO dies vorschreibt, ohne inneren Antrieb (Chiu, 2022).

**Introjierte Regulation:** Der\_die Freiwillige lernt ein neues Programm, um sich vor anderen Freiwilligen nicht inkompetent zu fühlen oder um Schuldgefühle zu vermeiden, weil „alle anderen es ja auch lernen“ (Chiu, 2022).

**Identifizierte Regulation:** Ein\_e Freiwillige\_r erkennt, dass bestimmte digitale Fähigkeiten (z.B. die Nutzung einer Datenbank) wichtig sind, um die Ziele der NPO effektiver zu unterstützen und seine\_ihre Aufgaben besser zu erfüllen. Er\_sie lernt, weil er\_sie den Wert dahinter versteht (Chiu, 2022).

**Integrierte Regulation:** Die Nutzung digitaler Werkzeuge ist vollständig mit den Werten und der Identität des\_der Freiwilligen als engagierte Person in der NPO verschmolzen. Digitale Kompetenz wird als integraler Bestandteil der eigenen Rolle und Weiterentwicklung im Ehrenamt gesehen (Chiu, 2022).

**Intrinsische Motivation:** Ein\_e Freiwillige\_r experimentiert neugierig und mit Freude an einer neuen Software, weil der Lernprozess selbst oder die Anwendung des Tools als anregend und befriedigend erlebt wird, unabhängig von externen Anreizen (Ryan & Deci, 2000).

Für NPOs ist das Ziel, Freiwillige auf diesem Kontinuum hin zu stärker internalisierten und selbstbestimmten Motivationsformen (identifiziert, integriert, intrinsisch) zu bewegen. Dies gelingt, indem Lernangebote so gestaltet werden, dass sie die Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit befriedigen und Freiwillige den persönlichen Nutzen digitaler Kompetenzen für ihre wertvolle Tätigkeit erkennen (Ryan & Deci, 2020).

## 2.3 Vorbehalte und Ängste als Hemmnisse der Erfüllung der Grundbedürfnisse

Die spezifischen Vorbehalte und Ängste von Freiwilligen gegenüber der Digitalisierung lassen sich direkt als Hemmnisse ihrer Grundbedürfnisse interpretieren. Diese Ängste sind jedoch selten eindimensional, sondern stellen komplexe Einflussfaktoren dar, die oft mehrere Bedürfnisse gleichzeitig untergraben und so eine besonders starke demotivierende Wirkung entfalten.

Die Angst, etwas nicht zu können („Werde ich damit umgehen können?“, „Kann ich das (noch) lernen?“) bedroht unmittelbar die **Kompetenzwahrnehmung**. Fühlt sich ein\_e Freiwillige\_r digitalen Anforderungen nicht gewachsen, untergräbt dies sein\_ihr Bedürfnis, sich als fähig zu erleben, was zu Vermeidung und Demotivation führen kann (Ryan & Deci, 2000). Diese Angst wird, wie in der Einleitung dargelegt, durch internalisierte Altersstereotype verstärkt, die die Erwartung des Scheiterns nähren (Mariano et al., 2022).

Die Sorge um die Redundanz der eigenen Tätigkeit („Wird meine Tätigkeit überflüssig?“) ist eine besonders potente Bedrohung. Sie gefährdet zum einen die **Kompetenzwahrnehmung**, da der eigene Beitrag als weniger wertvoll oder ersetzbar

empfundene wird. Gleichzeitig untergräbt sie massiv die **soziale Eingebundenheit**. Die Befürchtung, nicht mehr gebraucht zu werden, bedroht das Gefühl der Verbundenheit mit dem Team und der Organisation und stellt den Sinn der eigenen Rolle in der NPO infrage (von Humboldt et al., 2024). Für viele Freiwillige, deren Engagement stark auf sozialen Motiven und dem Wunsch nach sinnvoller Betätigung beruht, ist dies eine existenzielle Bedrohung ihres Engagements.

Ein Mangel an Einflussnahme auf Digitalisierungs-Prozesse oder die Einführung von Tools ohne Mitspracherecht bedroht die **Autonomiewahrnehmung** von Freiwilligen. Fühlen sie sich übergangen und gezwungen, neue, von oben verordnete Prozesse zu übernehmen, widerspricht dies ihrem Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Wahlfreiheit (Ryan & Deci, 2000). Dies kann zu Widerstand führen, selbst wenn die neuen Werkzeuge objektiv nützlich wären.

Die tiefere Analyse zeigt, dass eine einzelne organisatorische Maßnahme, wie die Einführung einer neuen Software, potenziell alle drei psychologischen Grundbedürfnisse gleichzeitig frustrieren kann. Ein\_e Freiwillige\_r könnte sich gezwungen fühlen, ein ihm fremdes System zu nutzen (Bedrohung der Autonomiewahrnehmung), Angst haben, es nicht zu beherrschen (Bedrohung der Kompetenzwahrnehmung), und befürchten, dass seine bisherige, geschätzte Rolle dadurch an Bedeutung verliert (Bedrohung der sozialen Eingebundenheit). Dieser synergistische Effekt der Bedürfnisfrustration erklärt die oft vehemente Abwehrhaltung und Demotivation, die in NPOs beobachtet wird. Werden diese Ängste nicht adressiert und die zugrundeliegenden Bedürfnisse nicht befriedigt, entsteht ein Teufelskreis aus Angst, Vermeidung und sinkender Motivation, der die digitale Transformation in NPOs lähmt.

### 3 SDT-basierte Förderung digitaler Kompetenzen bei älteren Freiwilligen

Die Prinzipien der Selbstbestimmungstheorie offerieren einen fundierten Rahmen, um die digitale Kompetenz-Entwicklung bei Freiwilligen nicht nur als reine Wissens- und Fertigkeitsvermittlung zu betrachten, sondern als einen Prozess, der tief in der motivationalen und psychologischen Verfassung der Individuen verankert ist. Eine systematische Anwendung der SDT zielt darauf ab, Lernumgebungen und -angebote in NPOs so zu gestalten, dass die drei psychologischen Grundbedürfnisse optimal befriedigt werden. Die folgende Analyse integriert aktuelle empirische Befunde, um zu zeigen, wie dies gelingen kann.

#### 3.1 Selbstwirksamkeit als Schutzfaktor: Wie freiwilliges Engagement im IT-Bereich Barrieren entgegenwirkt

Während die Digitalisierung für viele ältere Erwachsene eine Hürde darstellt, kann freiwilliges Engagement unter den richtigen Umständen zu einem Schutzfaktor

werden, der psychologische Barrieren aktiv abbaut. Insbesondere die Übernahme einer Rolle als freiwillige\_r IT-Unterstützer\_in oder -Mentor\_in scheint eine Art sozio-motivationales Gegenmittel zu den negativen Dynamiken aus Technikangst und geringer Selbstwirksamkeit zu sein.

Eine quantitative Untersuchung in Deutschland liefert hierzu überzeugende Belege. In der Studie wurden ältere Erwachsene, die als freiwillige ICT-Lotsen (Information and Communication Technology) tätig sind, mit älteren Freiwilligen in anderen Bereichen sowie mit Nicht-Engagierten verglichen (Jokisch et al., 2023). Die Ergebnisse zeigten, dass die ICT-Freiwilligen signifikant höhere Werte in der Internet-Selbstwirksamkeit aufwiesen und ein signifikant geringeres Gefühl des „Abgehängtseins“ (perceived obsolescence) erlebten als die beiden anderen Gruppen (Jokisch et al., 2023). Perceived Obsolescence, das Gefühl des schleichenden Verlusts sozialer Integration und mangelnder Kompetenz im Umgang mit den Anforderungen der modernen Gesellschaft, ist ein zentraler psychologischer Prädiktor für Technikvermeidung (Jokisch et al., 2023). Die Tatsache, dass ICT-Freiwillige hier niedrigere Werte aufweisen, deutet darauf hin, dass ihre Tätigkeit sie aktiv in die Gesellschaft integriert und ihr Kompetenzerleben stärkt.

Die wesentliche Erkenntnis der Studie offenbarte sich jedoch in den Interaktionsanalysen, die einen bemerkenswerten Puffer-Effekt des freiwilligen Engagements aufdeckten. Normalerweise sind höheres Alter und ein niedrigerer Bildungsabschluss mit einer geringeren Selbstwirksamkeit in der Internetnutzung assoziiert. Die Studie zeigte jedoch, dass dieser negative Zusammenhang für die Gruppe der ICT-Freiwilligen signifikant abgeschwächt war (Jokisch et al., 2023). Mit anderen Worten: Die aktive Rolle als Wissensvermittler\_in und Unterstützer\_in kompensiert alters- oder bildungsbedingte Nachteile im Technikselbstvertrauen. Dieses Phänomen lässt sich aus SDT-Sicht gut erklären: Die Tätigkeit als ICT-Lotse befriedigt die Grundbedürfnisse auf besonders effektive Weise. Durch das erfolgreiche Helfen anderer werden kontinuierlich Meisterschaftserlebnisse geschaffen, was das **Kompetenz**-Bedürfnis direkt nährt. Gleichzeitig wird man als wertvolle Ressource für andere wahrgenommen, was die **soziale Eingebundenheit** stärkt. Die Übernahme von Verantwortung und die Anwendung des eigenen Wissens fördern zudem die **Autonomie**.

Diese Ergebnisse haben wesentliche Implikationen für NPOs. Sie legen nahe, dass die Schaffung von Rollen, in denen ältere Freiwillige selbst zu digitalen Mentor\_innen oder „Buddys“ für ihre Peers werden, eine hochwirksame Strategie ist. Ein solches Vorgehen ist nicht nur eine effiziente Methode zur Wissensverbreitung, sondern vor allem ein wirkungsvoller Mechanismus zur Förderung der motivationalen Resilienz der Mentor\_innen selbst. Es wirkt als gleichheitsfördernder Mechanismus, der gerade jenen Personen hilft, die aufgrund ihres Alters oder ihrer Bildungshistorie am stärksten von digitaler Exklusion bedroht wären.

### 3.2 Die Architektur erfolgreicher Lerninterventionen: Die primäre Rolle der sozialen Eingebundenheit

Wenn es um die Gestaltung formeller Lernangebote zur digitalen Kompetenzförderung geht, liefert die Forschung ein weiteres, entscheidendes Puzzleteil zum Verständnis der motivationalen Dynamik bei älteren Lernenden. Entgegen der Annahme, dass die drei SDT-Bedürfnisse parallel und gleichgewichtig adressiert werden sollten, deuten empirische Befunde auf ein sequenzielles oder hierarchisches Modell hin: Die Befriedigung des Bedürfnisses nach sozialer Eingebundenheit fungiert oft als notwendige Voraussetzung, damit sich ältere Lernende überhaupt auf die Herausforderungen einlassen, die für den Kompetenz- und Autonomieerwerb erforderlich sind.

Eine qualitative Längsschnittstudie, die eine explizit nach SDT-Prinzipien gestaltete Tablet-Schulung für Senior\_innen untersuchte, beleuchtet diesen Mechanismus eindrucklich (Oppl et al., 2024). In dieser Studie mit 33 Teilnehmenden wurde beobachtet, dass das Programm eine nachhaltige Motivation zum digitalen Weiterlernen bewirken konnte, aber nur unter einer bestimmten Bedingung. Die Analyse der Interviews und Beobachtungen ergab, dass die Befriedigung des Bedürfnisses nach **sozialer Eingebundenheit** – durch das Lernen in der Gruppe mit Peers und die präsente Unterstützung durch menschliche Begleitpersonen (Facilitators) – eine Vorbedingung dafür war, dass die Teilnehmenden ein stabiles Gefühl von **Kompetenz** und **Autonomie** entwickeln konnten (Oppl et al., 2024). Die Schaffung einer psychologisch sicheren und vertrauensvollen Lernatmosphäre, in der sich die Teilnehmenden zugehörig und unterstützt fühlten, war der entscheidende erste Schritt. Erst als diese soziale Basis gelegt war, fühlten sie sich sicher genug, um zu experimentieren, Fehler zu machen und die notwendigen Risiken einzugehen, die mit dem Erlernen einer neuen Technologie verbunden sind. Ohne diese grundlegende soziale Sicherheit blieben die Bedürfnisse nach Kompetenz und Autonomie unbefriedigt, da die Angst vor dem Scheitern oder der Blamage dominierte (Oppl et al., 2024).

Diese Erkenntnis impliziert eine klare Handlungsanweisung für die Gestaltung von Lernangeboten: Soziale und relationale Aspekte sind keine „nice-to-have“-Zusätze, sondern das Fundament, auf dem erfolgreiches digitales Lernen im Alter aufbaut. Peer-Learning-Formate, Lernen in kleinen, vertrauten Gruppen und die ständige Verfügbarkeit eines empathischen menschlichen Ansprechpartners sind somit keine optionalen, sondern zentrale Designelemente.

Dieser Befund wird durch Studien aus anderen Kontexten gestützt. Eine qualitative Untersuchung zur Nutzung einer Gesundheits-App („ElderTree“) für ältere Erwachsene zeigte ein ähnliches Muster (Cotter et al., 2024). Die App wurde entwickelt, um die SDT-Bedürfnisse zu unterstützen. Während On-Demand-Inhalte die Autonomie und eine klare Navigation die Kompetenz förderten, waren es vor



allein die wöchentlichen, von Forschenden geleiteten Video-Treffen, die das Bedürfnis nach **sozialer Eingebundenheit** befriedigten. Die Teilnehmenden berichteten, dass diese regelmäßigen sozialen Interaktionen entscheidend für ihre Motivation waren, die App weiterhin zu nutzen und sich mit den Inhalten auseinanderzusetzen (Cotter et al., 2024). Die soziale Komponente schuf den Rahmen, in dem die anderen Bedürfnisse gedeihen konnten. Zusammengenommen legen diese Befunde ein sequenzielles Modell der Bedürfnisbefriedigung nahe: Soziale Eingebundenheit schafft die psychologische Sicherheit, die wiederum das Erleben von Kompetenz ermöglicht, was letztlich zu einem Gefühl der Autonomie und zu selbstbestimmter, nachhaltiger Technologienutzung führt.

### 3.3 Übertragbare Motivationsmuster: Was Freiwilligenorganisationen von der allgemeinen digitalen Seniore\_innenbildung lernen können

Ein Blick über spezifische Freiwilligenprojekte hinaus auf die allgemeine digitale Erwachsenenbildung für Senior\_innen bestätigt und differenziert das bisherige Bild. Eine groß angelegte, interdisziplinäre Untersuchung in Österreich, Finnland und Deutschland befragte über 200 ältere Erwachsene nach ihren Gründen für die Teilnahme an Digitalkursen und liefert wertvolle quantitative und qualitative Daten zu deren bewussten Motivationen (Pihlainen et al., 2023). Die Ergebnisse zeigen eine klare Hierarchie der antreibenden Kräfte, die sich hervorragend mit den SDT-Konzepten in Einklang bringen lassen.

Die Analyse der bewussten, explizit genannten Gründe für die Kursteilnahme offenbart die überragende Bedeutung von Autonomie- und Kompetenzzielen:

**Unabhängigkeit/Autonomie:** Der mit Abstand am häufigsten genannte Antrieb (von 87 % der Befragten in der deutschen Teilstudie) war der Wunsch, weniger von der Hilfe anderer abhängig zu sein und Alltagsdinge digital selbstständig erledigen zu können (Pihlainen et al., 2023). Viele Teilnehmende wollten aktiv verhindern, „abgehängt“ zu werden, und sahen in digitalen Kompetenzen einen Schlüssel zur Bewahrung ihrer Autonomie im Alltag.

**Kompetenz/Gedankliche Aktivität:** An zweiter Stelle nannten 82 % die Motivation, etwas Neues zu lernen und geistig fit zu bleiben, also die persönliche Weiterentwicklung und den Kompetenzerwerb (Pihlainen et al., 2023). Diese intrinsische Neugierde – das Lernen als Selbstzweck und Hobby – wurde insbesondere von sehr lernfreudigen Senior\_innen betont.

**Alltagsrelevanz/Kompetenz:** 69 % nannten das Interesse, konkrete Anwendungen für digitale Technologien im eigenen Alltag zu finden, um Kompetenzlücken im täglichen Leben zu schließen (Pihlainen et al., 2023).

Im Gegensatz dazu wurde der soziale Aspekt weitaus seltener als primärer Grund genannt; nur etwa 17 % gaben an, vor allem neue Leute kennenlernen zu wollen

(Pihlainen et al., 2023). Dieses quantitative Ergebnis scheint auf den ersten Blick im Widerspruch zu der im vorherigen Abschnitt postulierten primären Rolle der sozialen Eingebundenheit zu stehen. Die qualitativen Interviews der gleichen Studie lösen diesen scheinbaren Widerspruch jedoch auf: Obwohl soziale Kontakte selten der *Hauptgrund* für die Anmeldung waren, erwiesen sie sich als *entscheidender Faktor für das Dabeibleiben und die Freude am Lernen*. Einige Teilnehmende gaben offen an, hauptsächlich wegen der Geselligkeit zu kommen, wobei der Lernzuwachs „fast nebenbei“ erfolge (Pihlainen et al., 2023).

Synthetisiert man diese Befunde mit den Erkenntnissen von Oppl et al. (2024), ergibt sich ein hochgradig nuanciertes und praktisch relevantes Modell der motivationalen Architektur:

**Die treibenden Kräfte (Pull-Faktoren):** Ältere Erwachsene werden primär von Zielen angezogen, die ihre **Autonomie** (Unabhängigkeit bewahren) und **Kompetenz** (geistig fit bleiben, Alltag meistern) betreffen. Dies sind die Motive, mit denen Lernangebote erfolgreich beworben werden können.

**Die ermöglichenden Bedingungen (Enabling Factors):** Ob die Lernenden jedoch erfolgreich sind und dabeibleiben, hängt entscheidend davon ab, ob die Lernumgebung ihr Bedürfnis nach **sozialer Eingebundenheit** befriedigt. Ein angenehmes Gruppenerlebnis, gegenseitige Unterstützung und eine wertschätzende Atmosphäre sind der soziale "Kitt", der den Lernprozess zusammenhält und die notwendige psychologische Sicherheit schafft.

Für NPOs bedeutet dies, eine zweigleisige Strategie zu fahren: In der Kommunikation und Rekrutierung sollten die Vorteile für die persönliche Autonomie und Kompetenz der Freiwilligen im Vordergrund stehen. In der tatsächlichen Gestaltung der Lernangebote muss jedoch der Schaffung einer unterstützenden, sozial eingebetteten Gemeinschaft höchste Priorität eingeräumt werden.

### 3.4 Interessenbasiertes Lernen als Katalysator für Autonomie und nachhaltiges Engagement

Eine spezifische pädagogische Strategie, die die Prinzipien der SDT auf besonders wirksame Weise operationalisiert, ist das Konzept des interessengetriebenen Lernens. Dieser Ansatz geht davon aus, dass Lernen am nachhaltigsten ist, wenn es an die bereits bestehenden, individuellen Interessen der Lernenden anknüpft.

Eine australische Studie liefert hierzu empirische Evidenz. In einem Forschungsprojekt wurde älteren Erwachsenen in einem Lernsetting gezielt ermöglicht, Lerninhalte basierend auf ihren persönlichen Interessen auszuwählen und Fragen aus ihrem eigenen Alltag einzubringen (Beh et al., 2018). Anstatt eines starren, einheitlichen Curriculums (z.B. "Lektion 1: E-Mail-Grundlagen") konnten die Teilnehmenden an Themen arbeiten, die für sie persönlich relevant waren, wie etwa die digitale

Ahnenforschung, die Bearbeitung von Urlaubsfotos oder die Recherche für ihren Gartenverein. Die Ergebnisse waren beeindruckend: Die Orientierung an individuellen Interessen förderte eine langfristige und tiefgehende Beschäftigung mit der Technologie, die weit über die Dauer des Kurses hinausging. Die Senior\_innen blieben neugierig und integrierten die digitalen Anwendungen nachhaltiger in ihr Leben, was letztlich der digitalen Inklusion dient.

Dieser Befund lässt sich direkt mit der Organismischen Integrationstheorie (OIT) der SDT verknüpfen. Viele ältere Lernende beginnen einen Digitalkurs aus extrinsischen Motiven, wie sozialem Druck oder der Notwendigkeit, weil eine Bankfiliale schließt (externe Regulation) (Pihlainen et al., 2023). Ein interessenbasierter Ansatz ist der praktische Katalysator, der die Internalisierung dieser Motivation erleichtert. Indem eine neue digitale Fähigkeit direkt mit einem geschätzten Hobby verknüpft wird, wird ihre persönliche Relevanz und ihr Wert unmittelbar erfahrbar. Der Lernprozess wird nicht mehr als aufgezwungene Pflicht, sondern als sinnvolles Mittel zum Zweck wahrgenommen (identifizierte Regulation). Wenn die Anwendung der Technologie dann Freude bereitet und das Hobby bereichert, kann sich die Motivation weiter in Richtung einer integrierten oder sogar intrinsischen Form entwickeln (Chiu, 2022). Das Lernen wird zu einem selbstbestimmten Teil der eigenen Identität und Interessenverfolgung.

Das australische Regierungsprogramm "Be Connected" spiegelt diese Philosophie auf nationaler Ebene wider. Es zielt darauf ab, ältere Australier\_innen durch ein Netzwerk von lokalen Partnerorganisationen mit personalisierten, auf ihre Interessen zugeschnittenen Lernangeboten zu unterstützen (McCosker, 2018). Die Evaluation des Programms zeigt, dass dieser Ansatz erfolgreich ist, um die digitalen Fähigkeiten und das Vertrauen älterer Menschen zu stärken (McCosker et al., 2020). Die Lehre für NPOs ist klar: Statt Freiwillige durch standardisierte Software-Schulungen zu führen, ist es weitaus effektiver, Lernprozesse um konkrete, für die Freiwilligen bedeutsame Projekte und Interessen herum zu organisieren. Dies stärkt nicht nur die **Kompetenz**, sondern vor allem die **Autonomie** und fördert so ein nachhaltiges, selbstgesteuertes Engagement mit digitalen Werkzeugen.

## 4 Praktische Implikationen und Empfehlungen

Die theoretischen Erkenntnisse der Selbstbestimmungstheorie und die Analyse der spezifischen Herausforderungen von Freiwilligen im höheren Erwachsenenalter lassen sich in konkrete Handlungsempfehlungen für Non-Profit-Organisationen übersetzen. Ziel ist die Schaffung eines motivationsfördernden Gesamt-Ökosystems für die digitale Weiterbildung, das die Grundbedürfnisse der Freiwilligen nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit systematisch adressiert. Dies erfordert mehr als nur die Bereitstellung von Schulungen; es bedarf einer bewussten Gestaltung von Lernprozessen und einer unterstützenden Organisationskultur.

#### 4.1 Gestaltung von Lerninhalten, -formaten und -umgebungen spezifisch für Freiwillige

Die Gestaltung der Lernangebote ist ein entscheidender Faktor für den Erfolg:

**Lerninhalte** müssen eine hohe und direkt ersichtliche Relevanz für die konkrete Freiwilligentätigkeit aufweisen. Anstatt abstrakter Software-Funktionen sollten die Inhalte um reale Anwendungsfälle aus dem NPO-Alltag herum strukturiert sein (z.B. "Wie organisieren wir unser nächstes Event digital?"). Ein interessenbasierter Ansatz, wie er von Beh et al. (2018) als wirksam befunden wurde, sollte verfolgt werden, indem Freiwilligen ermöglicht wird, Lernprojekte basierend auf ihren persönlichen Interessen oder spezifischen Aufgaben zu wählen.

Ein Mix aus verschiedenen **Lernformaten** kann den unterschiedlichen Präferenzen gerecht werden. Entscheidend ist die Schaffung von Formaten, die soziale Eingebundenheit priorisieren. Dazu gehören interaktive Workshops in kleinen Gruppen, Peer-Learning-Tandems und regelmäßige, informelle "Digital-Cafés" zum Austausch. Asynchrone Formate wie Lernvideos oder Anleitungen sind nützliche Ergänzungen, sollten aber durch synchrone Austauschmöglichkeiten flankiert werden, um Isolation zu vermeiden. Der Befund von Oppl et al. (2024), dass soziale Eingebundenheit eine Vorbedingung für Kompetenzerleben ist, unterstreicht die Notwendigkeit, kollaborative Formate in den Mittelpunkt zu stellen.

Es bedarf sicherer **Räume**, in denen Freiwillige üben und auch Fehler machen dürfen, ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen. "Sandbox"-Umgebungen für Software-Trainings sind hierfür ein technisches Beispiel. Auf sozialer Ebene bedeutet dies, eine Kultur zu etablieren, in der Fragen willkommen sind und gegenseitige Hilfe die Norm ist. Die Einrichtung von Mentoring-Programmen, in denen erfahrene ältere Freiwillige als "Digital-Buddys" für Neulinge fungieren, operationalisiert den von Jokisch et al. (2023) identifizierten Schutzfaktor des ICT-Ehrenamts und stärkt sowohl die Kompetenz als auch die soziale Eingebundenheit.

#### 4.2 Strategien zum Umgang mit Ängsten und Vorbehalten von Freiwilligen auf Basis der SDT

Ängste und Vorbehalte sind natürliche Reaktionen, die ernst genommen und proaktiv adressiert werden müssen. Tabelle 1 fasst SDT-informierte Strategien zusammen, die auf den in diesem Artikel diskutierten empirischen Befunden basieren. Sie dient als praktisches Werkzeug für NPOs, um spezifische Herausforderungen zu diagnostizieren und gezielte, bedürfnisunterstützende Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Tabelle 1: SDT-Informierte Strategien zur Förderung digitaler Kompetenz und Adressierung von Ängsten bei Freiwilligen im höheren Erwachsenenalter

Häufige Ängste / Vorbehalte bei Freiwilligen	Beeinträchtigte SDT-Bedürfnis(se)	SDT-basierte Strategie für NPOs	Spezifische Umsetzungs-beispiele für Freiwillige
Angst, Fehler mit neuer Technologie zu machen oder aufgrund von Altersstereotypen als inkompetent beurteilt zu werden (An et al., 2024).	Kompetenz	Sichere Übungs-Umgebungen schaffen, Fehler als Lernchancen normalisieren, konstruktives und ermutigendes Feedback geben.	„Sandbox“-Digitalumgebung für risikofreies Ausprobieren; regelmäßige, informelle Q&A-Sessions; Lern-Tandems in psychologisch sicherer Atmosphäre (vgl. Oppl et al., 2024).
Gefühl, die eigene Rolle als Freiwillige_r werde obsolet oder man werde "abgehängt" (Jokisch et al., 2023).	Kompetenz, Soziale Eingebundenheit, Autonomie	Weiterentwicklung von Rollen partizipativ gestalten, einzigartige menschliche Beiträge von Freiwilligen hervorheben, Freiwillige in die Neugestaltung von Aufgaben einbeziehen.	Workshops zur gemeinsamen Entwicklung neuer, digital unterstützter Aufgabenprofile; Betonung von Empathie und Kreativität als menschliche Stärken im Ehrenamt, die durch Technik nicht ersetzbar sind.
Mangelndes Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit (geringe digitale Selbstwirksamkeit), verstärkt durch Alter oder Bildungsgrad (Jokisch et al., 2023).	Kompetenz	Gestuftes Lernen anbieten (Scaffolding), Peer-Mentoring durch andere Freiwillige ermöglichen, kleine Erfolge feiern und sichtbar machen.	Modulare Online-Kurse mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad; Etablierung eines „Digital-Buddy“-Systems, bei dem erfahrene Freiwillige Neulinge unterstützen (vgl. Jokisch et al., 2023).

Gefühl der Überforderung durch das Tempo des Wandels und die Einführung von Tools ohne Mitsprache.	Autonomie, Kompetenz	Selbstgesteuerte Lernooptionen anbieten, Lernen in kleine, überschaubare Schritte unterteilen, Partizipation bei der Auswahl und Einführung von Tools ermöglichen.	Zugang zu einer kuratierten Online-Ressourcenbibliothek; klare Zeitpläne für die Einführung neuer Tools; Feedback-Runden zur Evaluierung von Software aus Freiwilligen-Perspektive.
Fehlende Relevanz der Schulungs-Inhalte für die eigene Freiwilligentätigkeit.	Autonomie, Kompetenz	Lerninhalte kontextualisieren, Wahlmöglichkeiten bei Themen/Tools geben, die an die Interessen der Freiwilligen anknüpfen.	Bedarfserhebung vor Schulungs-Planung; Angebot von Spezialisierungs-Modulen für unterschiedliche Freiwilligen-Bereiche; Lernprojekte an den Hobbys der Teilnehmenden ausrichten (vgl. Beh et al., 2018).
Gefühl, mit der Technik als Freiwillige_r allein gelassen zu werden.	Soziale Eingebundenheit, Kompetenz	Lerngruppen und Communities of Practice fördern, niedrigschwellige Support-Angebote (technisch und menschlich) etablieren.	Regelmäßige Treffen von Lern-Gruppen (online oder offline); Einrichtung einer leicht erreichbaren Ansprechperson; Förderung kollaborativer Projekte zur Anwendung digitaler Tools im Team (vgl. Cotter et al., 2024)

Über spezifische Trainings-Designs hinaus ist die gesamte Organisationskultur entscheidend. Eine Kultur, die Lernen, Experimentierfreude und gegenseitige Unterstützung wertschätzt, ist fundamental für die erfolgreiche Befriedigung der Grundbedürfnisse. Erfolgreich geschulte und motivierte Freiwillige können zudem selbst zu digitalen Multiplikator\_innen und Mentor\_innen werden, was wiederum die Kompetenz und das Zugehörigkeitsgefühl anderer stärkt und so zu einer digital kompetenteren und engagierteren Freiwilligen-Basis beiträgt.

## 5 Fazit und Ausblick

Die vorliegende Analyse zeigt, dass die Selbstbestimmungstheorie einen nützlichen konzeptuellen Rahmen bietet, um die spezifischen Herausforderungen und Chancen der digitalen Kompetenz-Entwicklung bei Freiwilligen im höheren Erwachsenenalter zu verstehen und zu gestalten. Die Digitalisierung stellt NPOs und ihre Freiwilligen vor neue Anforderungen, die oft mit Ängsten und Vorbehalten verbunden sind. Die zentrale Forschungsfrage, wie auf Basis der SDT motivationsförderliche Interventionsstrategien entwickelt werden können, lässt sich durch die Synthese aktueller empirischer Befunde beantworten:

Die motivationalen Barrieren älterer Freiwilliger sind nicht isoliert, sondern Teil eines **sich selbst verstärkenden Kreislaufs**, in dem negative Alters-Selbstbilder die Technikangst erhöhen, was wiederum über eine verminderte Selbstwirksamkeit die Nutzungsabsicht senkt (An et al., 2024). Interventionen müssen diesen Kreislauf an der Wurzel, d.h. bei den psychologischen Grundbedürfnissen, durchbrechen.

Freiwilliges Engagement im ICT-Bereich wirkt als **leistungsstarker Schutzfaktor**. Es stärkt nicht nur die Selbstwirksamkeit und reduziert das Gefühl des "Abgehängtheits", sondern entfaltet einen **Puffer-Effekt**, der alters- und bildungsbedingte Nachteile kompensieren kann (Jokisch et al., 2023).

Erfolgreiche Lerninterventionen für ältere Erwachsene folgen einem **sequenziellen Modell der Bedürfnisbefriedigung**. Die Schaffung einer psychologisch sicheren, sozial eingebetteten Lernumgebung ist oft die **Voraussetzung** dafür, dass sich Kompetenz- und Autonomieerleben entfalten können (Oppl et al., 2024).

Während die bewussten **Motive** für die Teilnahme an digitaler Bildung primär auf Autonomie- und Kompetenzziele ausgerichtet sind (Pihlainen et al., 2023), ist die **soziale Eingebundenheit** die entscheidende **ermöglichende Bedingung** für den Lernerfolg.

**Interessenbasiertes Lernen** ist ein effektiver pädagogischer Katalysator, um die Internalisierung von extrinsischer zu selbstbestimmter Motivation zu fördern und eine nachhaltige Integration von Technologie in den Alltag zu erreichen (Beh et al., 2018).

Durch die systematische Anwendung dieser SDT-basierten Prinzipien können NPOs nicht nur die digitalen Fähigkeiten ihrer Freiwilligen verbessern, sondern auch deren Motivation, Engagement und Wohlbefinden nachhaltig fördern. Die Relevanz der SDT liegt in ihrem ganzheitlichen und menschen-zentrierten Ansatz, der das psychische Wohlbefinden und die intrinsische Motivation der Freiwilligen in den Mittelpunkt stellt – Aspekte, die die langfristige Bindung und Zufriedenheit von Freiwilligen positiv beeinflussen.

Der primär theoretisch-konzeptionelle Charakter der Arbeit bedingt, dass die abgeleiteten Empfehlungen einer weiteren empirischen Validierung im spezifischen Kontext der Freiwilligenarbeit bedürfen. Die praktische Umsetzung kann zudem durch organisationale Faktoren wie begrenzte Ressourcen in NPOs limitiert sein. Aus den Erkenntnissen ergeben sich vielfältige Anknüpfungspunkte für zukünftige Forschung. Längsschnittstudien wären wertvoll, um die langfristige Wirksamkeit SDT-basierter Interventionen zu untersuchen, insbesondere den nachhaltigen Einfluss des "Puffer-Effekts" bei ICT-Mentor\_innen. Experimentelle Designs könnten das postulierte "sequenzielle Bedürfnisbefriedigungs-Modell" gezielt testen, indem die Wirkung von Interventionen verglichen wird, die entweder zuerst soziale oder zuerst kompetenzfördernde Aspekte betonen. Schließlich wäre eine interkulturelle Replikation der Studien zu den Lernmotivationen aufschlussreich, um die Universalität der gefundenen Motivationshierarchie zu überprüfen.



## Literaturverzeichnis

An, L., Wang, Y., Ren, S., & Gao, Y. (2024). Older adults' self-perception, technology anxiety, and intention to use digital public services. *BMC Public Health*, 24(1), 3533.

Barber, S. J. (2020). The applied implications of age-based stereotype threat for older adults. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 9(3), 274-285.

Beh, J., Pedell, S., & Mascitelli, B. (2018). Achieving digital inclusion of older adults through interest-driven curriculum. *The Journal of Community Informatics*, 14(1), 123–143.

Chiu, T. K. (2022). Applying the self-determination theory (SDT) to explain student engagement in online learning during the COVID-19 pandemic. *Journal of research on Technology in Education*, 54(sup1), S14-S30.

Cotter, L. M., Shah, D., Brown, K., Mares, M.-L., Landucci, G., Saunders, S., Johnston, D. C., Pe-Romashko, K., Gustafson, D., Maus, A., Thompson, K., & Gustafson, D. H. (2024). Decoding the Influence of eHealth on Autonomy, Competence, and Relatedness in Older Adults: Qualitative Analysis of Self-Determination Through the Motivational Technology Model. *JMIR Aging*, 7, e56923.

Hou, J., Chen, H., & Chen, W. (2021). The Framing Effect of Intergenerational Comparison of Technologies on Technophobia Among Older Adults. *The Gerontologist*, 61(8), 1251–1260.

von Humboldt, S., Costa, A., Ilyas, N., & Leal, I. (2024). Older adults, perceived ageism, civic participation and mental health: a qualitative study. *Aging & Mental Health*, 28(11), 1489-1501.

Kim, H. N., Freddolino, P. P., & Greenhow, C. (2023). Older adults' technology anxiety as a barrier to digital inclusion: a scoping review. *Educational Gerontology*, 49(12), 1021-1038.

Jokisch, M. R., Göbl, L., Schlichting, J., Leopold, D., & Doh, M. (2023). ICT volunteering as a protective factor for older adults: investigating motives of internet use, internet self-efficacy and perceived obsolescence. *Educational Gerontology*, 49(5), 387–399.

Luo, D., Li, J., Wang, C., Shi, Y., Guo, H. Q., & Duan, Z. G. (2025). Influence of social support on technophobia in older adults in urban communities: the mediating role of self-efficacy and e-health literacy, a cross-sectional study. *BMJ open*, 15(2), e093107.

Mariano, J., Marques, S., Ramos, M.R., Gerardo, F., Cunha, C.L.D., Girenko, A., Alexandersson, J., Stree, B., Lamanna, M., Lorenzatto, M. & Mikkelsen, L.P. (2022).

Too old for technology? Stereotype threat and technology use by older adults. *Behaviour & Information Technology*, 41(7), pp.1503-1514.

McCosker, A. (2018). *Evaluation of Be Connected, The Digital Literacy for Older Australians Program*. Swinburne University of Technology.

McCosker, A., Suchowerska, R., & Tucker, J. (2020). *Improving the digital inclusion of older Australians: The social impact of Be Connected*. Swinburne University of Technology.

Oppl, S., Kronberger, N., Stary, C., & Oppl, S. (2024). The Power of a Human Bridge: Motivating Older Adults to Long-Term Engagement with Touchscreen Devices in a SDT-Based Learning Session. *Technology, Knowledge and Learning*, 29(3), 1499–1523.

Pihlainen, K., Ehlers, A., Rohner, R., Cerna, K., Kärnä, E., Hess, M., Hengl, L., Aavikko, L., Frewer-Graumann, S., Gallistl, V., & Müller, C. (2022). Older adults' reasons to participate in digital skills learning: An interdisciplinary, multiple case study from Austria, Finland, and Germany. *Studies in the Education of Adults*, 54(3), 303-322.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.

Swinkels, J. C., Abbing, J., & Broese van Groenou, M. I. (2025). Why is the composition of older adults' care network associated with psychological wellbeing: an application of the self-determination theory. *Aging & Mental Health*, 29(1), 121-129.

Xi, W., Zhang, X., & Ayalon, L. (2022). The framing effect of intergenerational comparison of technologies on technophobia among older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(7), 1179-1185.

## Autor



© Sabine Kneidinger

Stefan Oppl ist Professor für technologiegestütztes Lernen an der Universität für Weiterbildung Krems und leitet dort das Department für Weiterbildungsforschung und Bildungstechnologien. In seiner Forschung beschäftigt er sich mit der sozio-technischen Unterstützung von heterogenen Lernverbänden in institutionellen oder organisationalen Kontexten und mit dem Umgang mit den Auswirkungen der digitalen Transformation auf das Bildungssystem.