

Bewältigung von digitalem Stress am Arbeitsplatz

Strategien der Bewältigung von digitalem Stress und das Verstehen seiner positiven Seiten

Digitaler Stress am Arbeitsplatz

Definition von digitalem Stress:

Stress ist Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, diese zu bewältigen. Stress, der auf digitale Technologien und Medien (DTM) zurückgeht, wird als digitaler Stress oder Technostress bezeichnet.

Derzeit sind 17 Stressoren bekannt, die digitalen Stress verursachen, z. B.:

- Omni- und Dauerpräsenz von DTM
- Überflutung durch DTM
- Komplexität von DTM
- Nicht-Verfügbarkeit von DTM
- Unzuverlässigkeit von DTM
- Unterbrechungen durch DTM
- Arbeitsplatzunsicherheit durch DTM
- ...

Gesundheitliche Auswirkungen von digitalem Stress:

- Kopfschmerzen
- Nächtliche Schlafstörungen
- Allgemeine Müdigkeit, Mattigkeit oder Erschöpfung
- ...

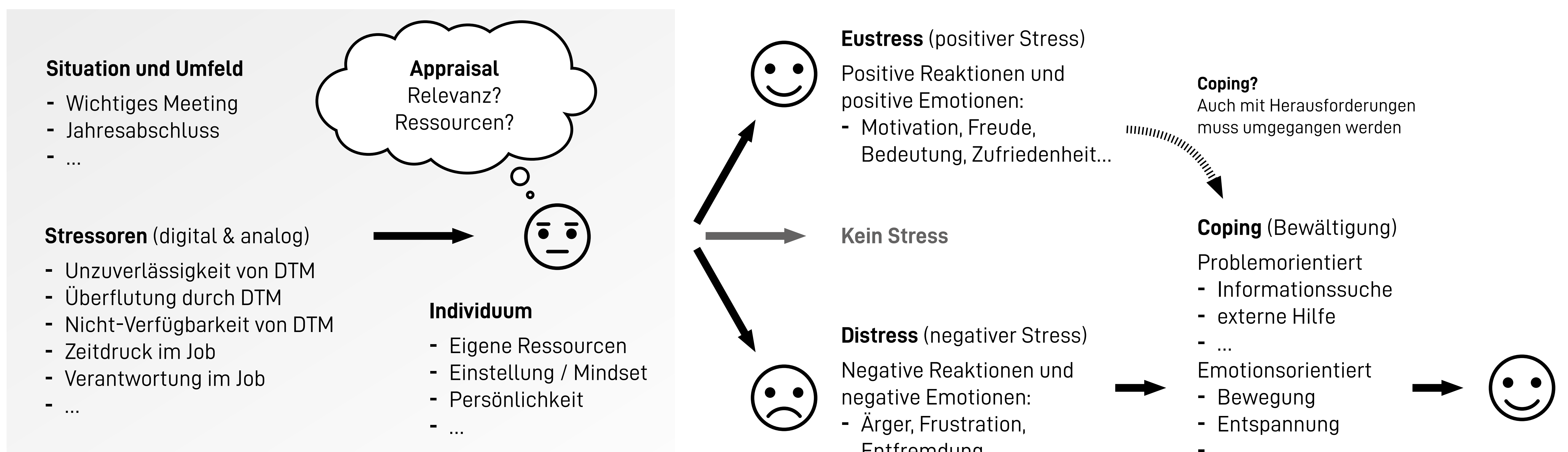
» Der Umgang mit digitalen Technologien und Medien kann vielfältig Stress auslösen, der kurzfristig herausfordernd oder hemmend wirken kann. Bei fehlendem Ausgleich kann Stress chronisch werden und langfristig ernste gesundheitliche Folgen mit sich bringen können. Die Bewältigung von digitalem Stress am Arbeitsplatz ist daher eine zentrale Problemstellung des Einzelprojekts.

Hat Stress auch positive Seiten?

Zu den Situationen, die zwar stressen, aber letztlich doch positiv erlebt werden, zählen etwa die eigene Hochzeit, die Geburt eigener Kinder oder der erste Arbeitstag in einem neuen Job. In der Literatur existieren Hinweise, dass Stress in der Tat nicht immer negativ sein muss. Faktoren, die positive Stresserlebnisse begünstigen, können zum Beispiel auch eine positive Grundeinstellung zum

Leben, großes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, oder die Aussicht auf eine Belohnung sein. Allerdings ist sich die bisherige Forschung zu positivem Stress im Allgemeinen und zu positivem Stress im Umgang mit digitalen Medien im Besonderen uneins, wie dieser positive Stress entsteht, was ihn begünstigt, wie er sich äußert und welche Auswirkungen er auf den Menschen hat.

Modell zu digitalem Stress am Arbeitsplatz



Konkrete Forschungsfragen des Projekts

Verstehen und Konzeptualisieren von digitalem Eustress:

- Unter welchen Bedingungen werden digitale Stressoren als Bedrohung (Distress) oder als Herausforderung (Eustress) eingeschätzt?
- Welche situativen und individuellen Unterschiede gibt es in der Bewertung von Stress als Bedrohung oder Herausforderung?

Identifikation möglicher Coping-Strategien:

- Welche Bewältigungsversuche gibt es? Wie bauen verschiedene Bewältigungsversuche im Zeitverlauf aufeinander auf?
- Wie ändern sich Bewältigungsstrategien im Zeitverlauf, wenn sich Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit dem Thema digitaler Stress sowie möglichen Bewältigungsmaßnahmen beschäftigen?