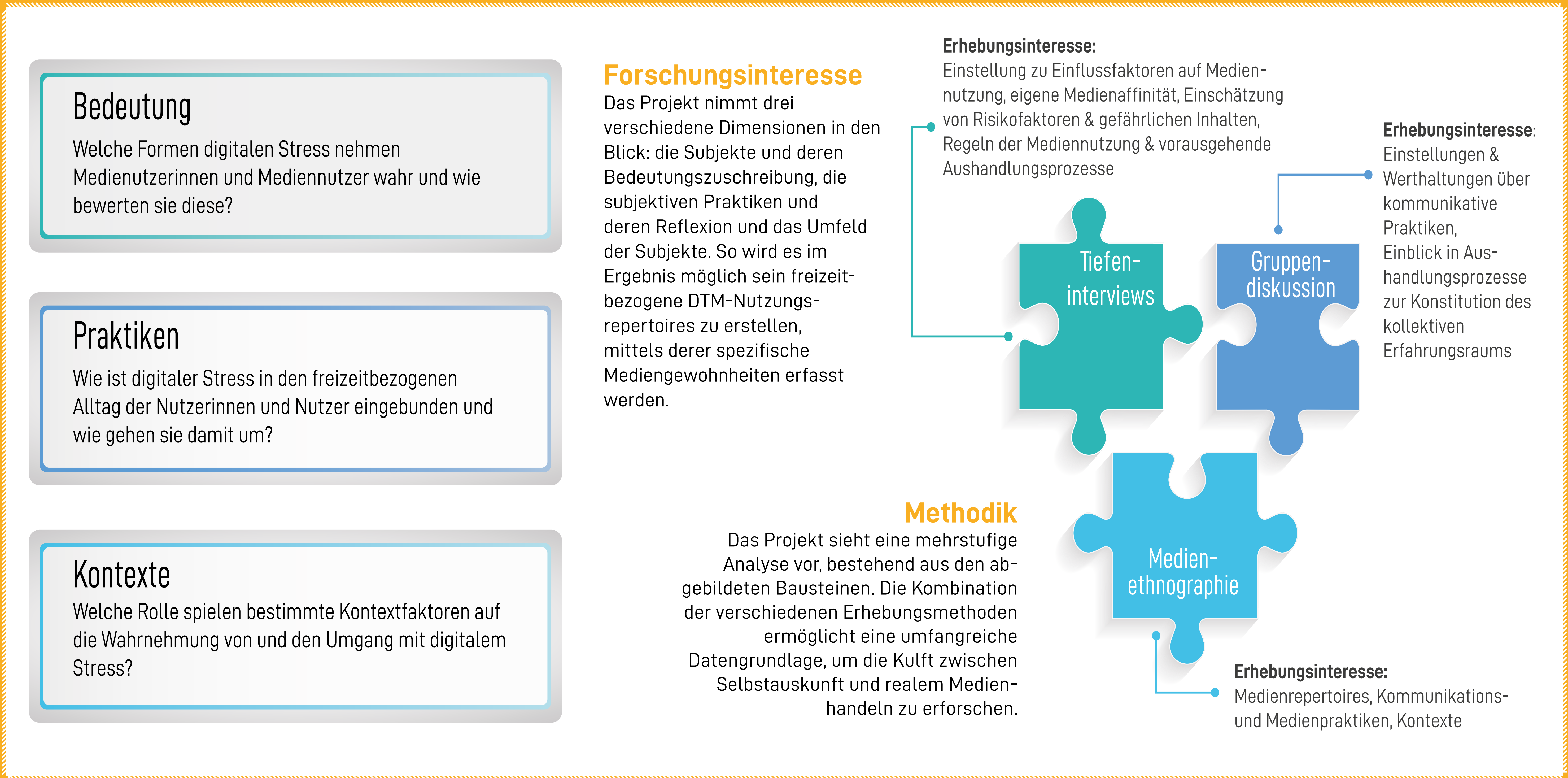


Digitaler Stress im Medienalltag

Qualitative Analyse stressbezogener Medienpraktiken im freizeitbezogenen Medienalltag

Die Verwendung von digitalen Technologien und Medien im Alltag hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Bei vielen Nutzerinnen und Nutzern äußert sich dieser Anstieg in Formen von digitalem Stress. Warum sich die Nutzerinnen und Nutzer allerdings gestresst fühlen, wovon genau und wie sie damit umgehen, wurde bisher noch nicht erforscht. Lediglich die Online-Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen und der berufliche Stress (auch durch digitale Technologien) wurden genauer untersucht. Im Projekt soll es sich um die alltägliche Mediennutzung

drehen, die daraus entstehenden Stresserscheinungen und deren Bewältigung. Besonders spannend ist dabei die zumeist freiwillige Entscheidung der Nutzerinnen und Nutzer Zeit mit digitalen Technologien und Medien verbringen zu wollen, welche sie auf lange Sicht dann allerdings stressen. Die Ergebnisse des Projektes können für die Entwicklung von Konzepten für den Umgang mit Stresssituationen in Familien, öffentlichen Bildungseinrichtungen, Schulen etc. dienen.



- ### Ziele
- Kontrastieren der digitalen Stressoren mit einer Typologie von subjektiv empfundenen Stressoren und den dazugehörigen Medienpraktiken und -routinen.
 - Aufschlüsseln des Wandels der stressbezogenen Nutzung als Bestandteil von sozialen Aushandlungsprozessen.
 - Vergleichen der Fallgruppen zur Rekonstruktion der grundlegenden Mechanismen.
 - Ableiten von medienpädagogischen Handlungsweisen durch Erhebung von Strategien im Umgang mit digitalem Stress.

Das Projekt ist eines von elf Teilprojekten des bayerischen Forschungsverbundes "Gesunder Umgang mit digitalen Technologien" (fordigithealth) und dem Cluster A "Analyse des individuellen und kollektiven Umgangs mit digitalen Technologien und Medien vor dem Hintergrund situations- und personenspezifischer Diversität".

Verbund

