

Digital unterstütztes Stress-Coping

Entwicklung und Evaluation intelligenter technischer Assistenzsysteme zur Unterstützung von individuellem Stress-Coping

PROBLEMSTELLUNG

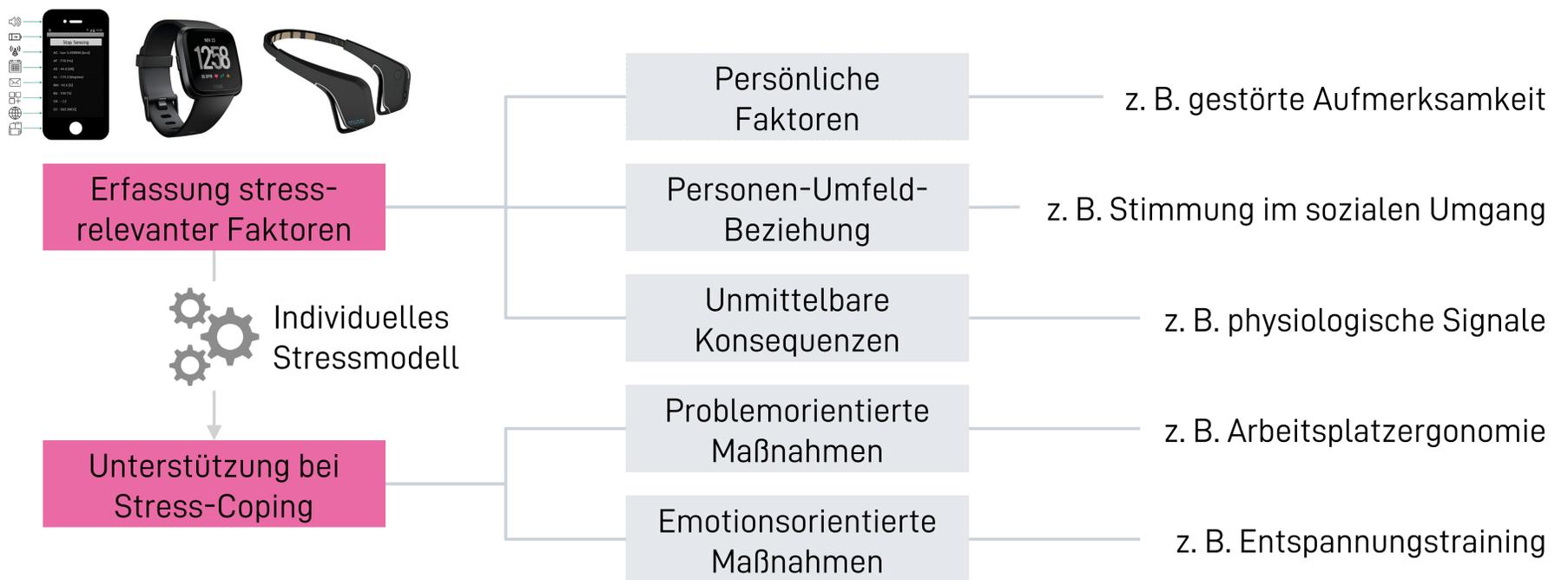
Digitale Technologien und Medien, insbesondere Smartphones, ermöglichen es heute, dauerhaft mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben, sich jederzeit über Geschehnisse in der Welt zu informieren und erleichtern vielen Menschen das Leben. Wie im Forschungsverbund betrachtet, können sie jedoch auch zur Belastung werden und digitalen Stress verursachen. Dieses Projekt fährt einen etwas anderen Ansatz und stellt sich die Frage,

wie die vielfältigen Daten, die bei der Nutzung eines Smartphones entstehen, verwendet werden können, um zielgerichteter auf Stimmung, Emotionen und Stresserleben der Anwenderinnen und Anwender einzugehen. Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, Menschen über das Smartphone Feedback und Tipps zu geben, wie sie ihr Verhalten so anpassen können, dass Stress vermieden wird und ein besserer Umgang mit Stress möglich wird.

ZIELSETZUNG

Um dieses Ziel zu erreichen, soll ein intelligentes, technisches Assistenzsystem entwickelt werden, das

Stress in Echtzeit erfasst, der Entstehung von Stress vorbeugt und dessen Bewältigung unterstützt.



ERWARTETER BEITRAG

Ein solches intelligentes Assistenzsystem, das auf das individuelle Stresserleben eingeht, soll dazu beitragen, dass Personen jederzeit Unterstützung bei der Bewältigung von Stress erhalten und sich auf lange Sicht selbst besser kennen lernen. Auch wenn sich kurzzeitig erhöhter Stress nicht immer vermeiden lassen wird, hilft ein solches System dabei, zu verhindern, dass Stress chronisch wird und die Gesundheit des Einzelnen auf lange Sicht beeinträchtigt.

Dadurch wird es in Zukunft möglich, dass ...

- ... Menschen besser darüber informiert sind, welche individuellen Faktoren bei ihnen Stress auslösen, wie sie damit umgehen können und was sie präventiv gegen Stress machen können.
- ... Smartphone und Smartwatch als tägliche Begleiter dabei helfen, ein gesundes Maß an Stress aufrechtzuerhalten, bei Anzeichen von negativen Auswirkungen warnen und situationsbedingt Gegenmaßnahmen vorschlagen.