

STRESSOR

Definition

Stressoren, oder auch Belastungsfaktoren, sind **Ereignisse oder Anforderungen**, denen wir in unserem Umfeld begegnen und **die in uns Stress auslösen**. Stress kommt zustande, wenn wir eine **Anforderung als so groß einschätzen, dass sie unsere Ressourcen** (z.B. eigene Fähigkeiten oder Unterstützung aus dem sozialen Umfeld) **strapaziert oder übersteigt**.

Beispiel

Es gibt **sowohl physische als auch psychische Stressoren**. Physische Stressoren sind z.B. Hitze oder Kälte. Psychische Stressoren sind z.B. unkontrollierbar erscheinende Situationen. **Im Zusammenhang mit digitalem Stress geht es vornehmlich um psychische Stressfaktoren**, wie z.B. Überflutung, Dauerpräsenz oder Verunsicherung im Umgang mit Technologien.

Quellen

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.
Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1997). Managing workplace stress (Vol. 1). Sage.

STRESSOR



**Wusstest Du
schon?**

Die Begriffe Stress und Stressor, wie wir sie heute verstehen, wurden **vor etwa 50 Jahren durch Hans Selye geprägt**. Davor war Stress vor allem **ein Begriff der Physik**.

Dort meint Stress eine äußere Kraft, die auf Metalle wirkt und eine Verformung (strain) erzeugt. Dies führte zunächst zu erheblicher Verwirrung, da Selye zwar die Belastung (strain) beschrieb, sie aber Stress nannte. Dadurch musste **Selye ein neues Wort kreieren (stressor), um zwischen Stimulus und Reaktion zu unterscheiden**.

Quelle: Rosch, P. J. (2014). Hans Selye: Birth of Stress. The American Institute of Stress.



Techno-Overload

Definition

Unter Überflutung (engl. *Techno-Overload*) versteht man Situationen, in denen die Nutzer **durch den Einsatz digitaler Technologien und Medien gezwungen sind, schneller und länger zu arbeiten.**

Beispiel

Ein Beispiel für Überflutung kann z.B. ein **E-Mail-Postfach voller ungelesener Mails** sein, bei dem man es **nicht schaffen kann, alle offenen Anfragen** in der nötigen Zeit **abzuarbeiten, egal wie schnell man arbeitet.**

Quellen

Gimpel, H., Berger, M., Regal, C., Urbach, N., Kreilos, M., Becker, J., & Derra, N. D. (2020). Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit: Eine beispielhafte Darstellung der Faktoren, die digitalen Stress hervorrufen.

Ragu-Nathan et al. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433.



Techno-Overload



**Wusstest Du
schon?**

Vor allem die **Langzeitfolgen von digitalem Stress** rücken immer mehr in den Fokus. So deuten die Ergebnisse der Studie „Gesund digital Arbeiten?!“ mit über 5000 Teilnehmenden aus Deutschland darauf hin, dass **Techno-Overload mit großen Auswirkungen auf die Gesundheit einhergeht**. Im Vergleich zu anderen digitalen Stressoren wird Techno-Overload zum Beispiel **am stärksten mit emotionaler Erschöpfung verbunden**.

Quelle: Gimpel, H., Lanzl, J., Regal, C., Urbach, N., Wischniewski, S., Tegtmeier, P., ... & Derra, N. D. (2019). *Gesund digital arbeiten?!: Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland*.



Techno-Insecurity

Definition

Jobunsicherheit (engl. *Techno-Insecurity*) wird mit Situationen in Verbindung gebracht, in denen der **Verlust des Arbeitsplatzes aufgrund von Automatisierung oder mangelnder Kompetenz des Arbeitnehmers im Umgang mit digitalen Technologien und Medien** droht.

Beispiel

Technologiebedingte Jobunsicherheit kann z.B. bei der Umstellung einer **klassischen Produktion** hin zu einer **smarten Fabrik** entstehen. Zum Beispiel kann das Gefühl entstehen, nicht mehr gebraucht zu werden, weil Aufgaben, die **zuvor manuell von MitarbeiterInnen übernommen wurden**, nun **von Robotern durchgeführt werden können**.

Quellen

Ragu-Nathan et al. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433.



Techno-Insecurity



Wusstest Du schon?

*Hans Selye schrieb bereits 1976: **“Die vielen technischen Innovationen [...] in der Arbeit, die heute aufgrund der Urbanisation nachgefragt werden, haben die Gesellschaft mit beispiellosen Anforderungen an dauerhafte Anpassungsfähigkeit konfrontiert“**. Als er dies schrieb, hatte er ein völlig anderes Verständnis von technologischen Innovationen als wir heute. Auch der Begriff „Technostress“ (digitaler Stress) wurde erst im Jahr 1982 eingeführt. Die zugrunde liegenden Mechanismen scheinen also mit technischem Fortschritt im Allgemeinen zu tun zu haben.*

Quelle: Selye H. (1976) Stress without Distress. In: Serban G. (eds) Psychopathology of Human Adaptation. Springer, Boston, MA





Techno-Invasion

Definition

Omni- und Dauerpräsenz (engl. *Techno-Invasion*) beschreibt die **invasive Wirkung von Technologien und Medien**, die es sowohl ermöglichen als auch erfordern, **jederzeit erreichbar und ständig mit anderen verbunden zu sein**. Als Resultat können Berufs- und Privatleben stärker verschwimmen.

Beispiel

Omni- und Dauerpräsenz entsteht zum Beispiel durch arbeitsbezogene **Mails, Anrufe oder Kurznachrichten außerhalb der Arbeitszeit (wie z.B. Abends, am Wochenende oder im Urlaub)**, die auf dem Smartphone eingehen.

Quellen

Ragu-Nathan et al. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433.



Techno-Invasion



Wusstest Du schon?

Das Verschwimmen von Beruf- und Privatleben wird auch als „**work home conflict**“ bezeichnet. Studien haben gezeigt, dass **Frauen im Allgemeinen häufiger davon betroffen sind als Männer**. Dies wird darauf zurückgeführt, dass **Frauen traditionell mehr Verantwortung im Privatleben** für Haushalt und Kinderbetreuung übernehmen und somit weniger die Möglichkeiten haben, auch über die Arbeitszeit hinaus für den Arbeitgeber zur Verfügung zu stehen und arbeitsbezogene Aufgaben zu erledigen.

Quelle: Duxbury, L. E., & Higgins, C. A. (1991). Gender differences in work-family conflict. *Journal of applied psychology*, 76(1), 60

Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2002). Gender differences in the importance of work and family roles: Implications for work-family conflict. *Sex roles*, 47(11-12), 531-541

Grönlund, A., & Öun, I. (2018). In search of family-friendly careers? Professional strategies, work conditions and gender differences in work-family conflict. *Community, work & family*, 21(1), 87-105..



Techno-Complexity

Definition

Komplexität von Technologien und Medien (engl. *Techno-Complexity*) beschreibt Situationen, in denen Nutzer das **Gefühl unzureichender Kompetenzen entwickeln** oder sich **gezwungen fühlen, Zeit zum Erlernen dieser Kompetenzen investieren zu müssen**.

Beispiel

Komplexität tritt vor allem bei **neuen oder selten genutzten Technologien** auf, also dann, **wenn man mit Funktionsweise und Abläufe nicht vertraut ist**. Dies kann z.B. passieren, wenn MitarbeiterInnen nur einzelne Funktionalitäten eines komplexen Programms mit wenig intuitiver Benutzeroberfläche benötigen und sich dadurch überfordert fühlen.

Quellen

Gimpel, H., Berger, M., Regal, C., Urbach, N., Kreilos, M., Becker, J., & Derra, N. D. (2020). Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit: Eine beispielhafte Darstellung der Faktoren, die digitalen Stress hervorrufen.

Ragu-Nathan et al. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433.

Techno-Complexity



**Wusstest Du
schon?**

*Die Ergebnisse der Studie „Gesund digital Arbeiten?!“ mit über 5000 Teilnehmenden aus Deutschland deutet darauf hin, dass **Komplexität-bedingter Digitaler Stress den größten Zusammenhang mit dem allgemeine Gesundheitszustand aufweist**. Je höher der digitale Stress durch Komplexität, desto schlechter schätzen die Befragten auch ihren Gesundheitszustand ein. **Gleichzeitig geht eine erhöhte digitale Medienkompetenz mit niedrigerem digitalen Stress durch Komplexität einher**.*

Quelle: Gimpel, H., Lanzl, J., Regal, C., Urbach, N., Wischniewski, S., Tegtmeier, P., ... & Derra, N. D. (2019). *Gesund digital arbeiten?!: Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland*.

Techno-Complexity



Wusstest Du schon?

*In einer Studie von 2020 mit 120 CIOs in Deutschland, Österreich und Schweiz gaben knapp 90% der Befragten an, dass die **Digitalisierung die Komplexität der IT-Landschaft in die Höhe treibt**. Unter anderem führen immer mehr Systeme und höhere Vernetzung dazu, dass viele IT-Verantwortliche von einer inzwischen kaum noch beherrschbaren Komplexität sprechen. Um trotz höherer Komplexität den IT-Betrieb aufrechterhalten zu können, setzten rund 70 Prozent der Befragten auf Automatisierung.*

Quelle: <https://www.capgemini.com/de-de/news/studie-it-trends-2020/> veröffentlicht: 18. Februar 2020



Techno-Uncertainty

Definition

Verunsicherung (engl. *Techno-Uncertainty*) bezieht sich auf Situationen, in denen Nutzer durch **häufige Wechsel oder Änderungen der Technologien verunsichert** sind und der damit einhergehenden **Notwendigkeit, die eigenen Kompetenzen stetig anzupassen und weiterzuentwickeln.**

Beispiel

Verunsicherung kann entstehen, wenn **innerhalb kurzer Zeit verschiedene Tools, z.B. zur organisationsinternen Kommunikation, eingeführt** oder die **Benutzeroberfläche oder Funktionalitäten bestehender Tools regelmäßig aktualisiert** werden.

Quellen

Gimpel, H., Berger, M., Regal, C., Urbach, N., Kreilos, M., Becker, J., & Derra, N. D. (2020). Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit: Eine beispielhafte Darstellung der Faktoren, die digitalen Stress hervorrufen.

Ragu-Nathan et al. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433.