

# Special Issue: Digitaler Stress

## Was ist eigentlich Digitaler Stress?

Die Nutzung digitaler Technologien und Medien geht mit erhöhten digitalen Anforderungen einher. Diese digitalen Anforderungen sind Teil der Belastung, die u.a. im Kontext der Arbeit auf den Menschen einwirken. Als unmittelbare Auswirkung führt diese beim Menschen, abhängig von persönlichen Merkmalen, zu psychischer Beanspruchung. Schätzt eine Person ihre individuellen Ressourcen im Vergleich zur Belastung als zu gering ein, kann als Beanspruchungsfolge Stress resultieren. Ist dieser Stress im Schwerpunkt durch die Belastungsfaktoren digitaler Arbeit bedingt, wird er als digitaler Stress bezeichnet. Auslöser von digitalem Stress können unter anderem sein: Omni- und Dauerpräsenz, Unzuverlässigkeit, Leistungsüberwachung, Unterbrechungen, ...



01

### Bewältigung von digitalem Stress am Arbeitsplatz

### Aktuelle Forschungsprojekte



[gesund-digital-leben.de](https://gesund-digital-leben.de)



[gesund-digital-arbeiten.de](https://gesund-digital-arbeiten.de)

„**Stress lass nach!**“ Dieses Special Issue beschäftigt sich primär mit Bewältigungsstrategien des digitalen Stresses - also wie man digitalem Stress entgegenwirken kann. Die Strategien lassen sich grundsätzlich in emotions- und problemorientierte Lösungsstrategien einteilen. Diesbezüglich sollen verschiedene Strategien sowie Theorien herausgearbeitet und evaluiert werden.



Bildnachweis: shutterstock Sffio Cracho