

Gamification to Decrease Digital Stress

Motivation

- Durch die Verbreitung von digitalen Technologien und Medien und die vermehrte Nutzung dieser steigt die physische Belastung für viele. Digitaler Stress (Technostress) nimmt sowohl im privaten sowie im beruflichen Umfeld zu.
- Doch die Nutzung digitaler Technologien und Medien bietet auch Vorteile. Der Einsatz von Gamification-Elementen (z.B. Leaderboards, Rewards...) hat in vielen Kontexten (bspw. Sport, Ausbildung) positive Effekte in Bezug auf Leistung und Motivation ergeben.
- Kann aus einer stressigen, überfordernden Situation mit Hilfe von Gamification eine bewältigbare Herausforderung werden? Wie könnte Gamification genutzt werden, um digitalen Stress zu reduzieren?



Quelle: Gerald Altmann von pixabay

Forschungsfrage

Wie kann der Einsatz von Gamification-Elementen das Aufkommen von und digitalem Stress reduzieren und den Umgang mit digitalem Stress unterstützen?

Ansprechpartner*in



Michelle Berger



Manfred Schoch

Vorgehen / Literatur

- Literaturüberblick zur Schnittstelle von Motivation und Technostress (z.B. Wolfswinkel et al. (2013))
- Durchführung eines Experiments oder einer Umfrage
- Einstiegsliteratur:
 - Tarafdar et al. (2019) The technostress trifecta-techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research
 - Blohm and Leimeister (2013) Gamification - Design of IT-Based Enhancing Services for Motivational Support and Behavioral Change
 - Hamari et al (2014) Does Gamification Work? - A Literature Review of Empirical Studies on Gamification