

Stress Performance Plattform

Ergebnisse der NutzerInnenbefragung



Ausgangs-Hypothesen

Ich glaube, dass

- sich Menschen mit ihrem Stress alleine fühlen
- Menschen sich gerne nützlich und sozial fühlen wollen, wenn sie anderen helfen
- Menschen gerne ihre Story teilen, wenn sie Stress erfolgreich abgebaut haben
- Menschen sind bereit, ihre Stress stories online mit Fremden zu teilen
- Menschen, die die Plattform besucht haben gerne wiederkommen
- Menschen Stressthemen nicht gerne mit anderen besprechen
- Menschen sich schwertun, sich selbst Stress einzugehen

Zentrale Fragen – Hypothesen Prüfung



1. Stress

- What are the reasons for your stress?
- Tell me about the last time you had stress
- How did you relieve your stress?
- Do you generally talk about stress?
About yours? With whom and why with this person, rather anonymous?
- How would you react/support a person who is currently very stressed?
- Would you share your experience if it would help others?

2. Platform

- Which was the last platform you visited? Why?
- What do you expect of a good platform? Which are your favourites?
- What bothers about other platforms?
- When do you participate in an online discussion?
- Which factors are important to feel comfortable?

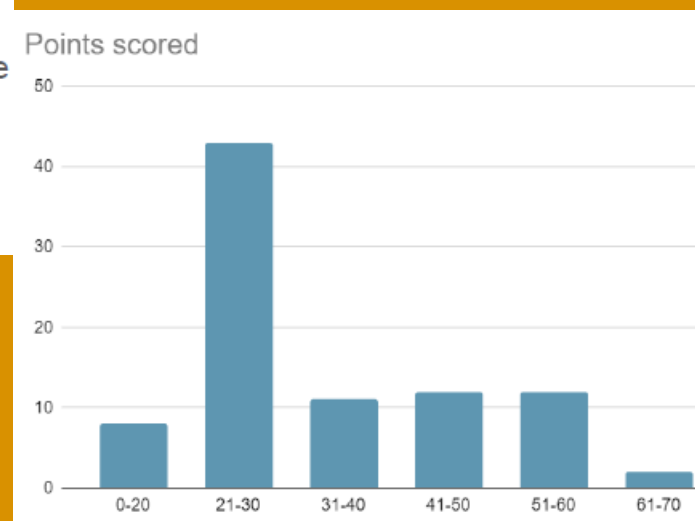
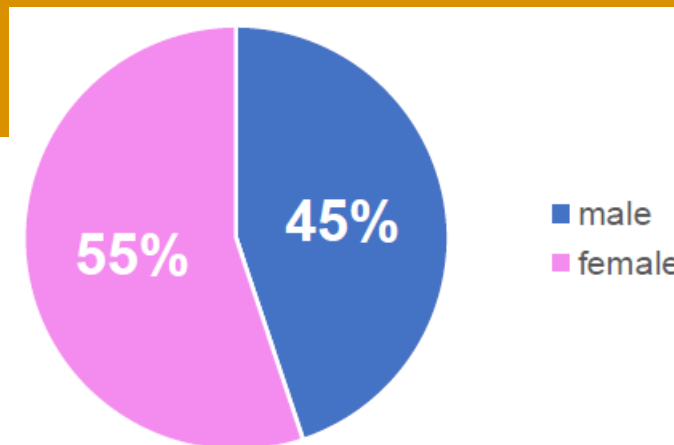
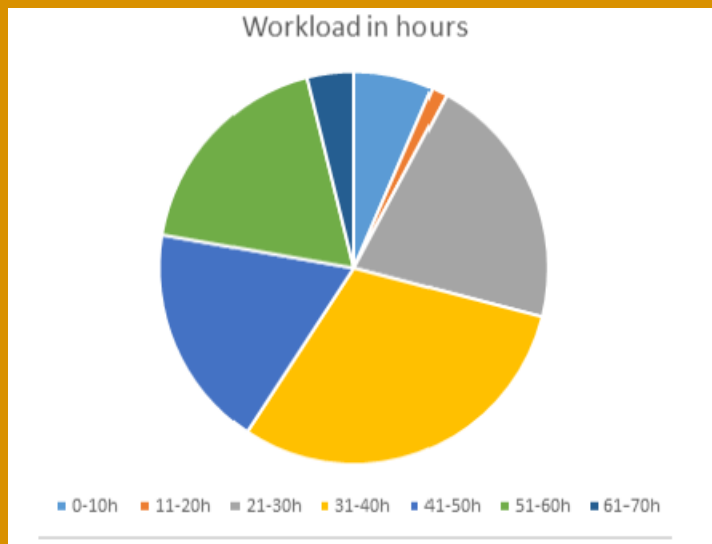
3. Community

- Are you part of a (online-)community? Why?
- What is important for it to appeal to you?
- Have you had bad experiences in communities? Could this be prevented?
- What are the most common problems in a community?



Nutzerinnenbefragung

- 100 Interviews: versch. Branchen und Aufgabengebiete



Ergebnisse



- Hohes Bedürfnis, Erfahrungen mit anderen zu teilen – Reden reduziert Stress
 - Moralische Unterstützung
 - Jemand hört zu
- Bedürfnis, Personen mit derselben Problemstellung zu kennen – reduziert den eigenen Stress
 - Man ist nicht allein mit dem Problem
 - Wie haben andere das Problem gelöst, war es hilfreich?



Ergebnisse



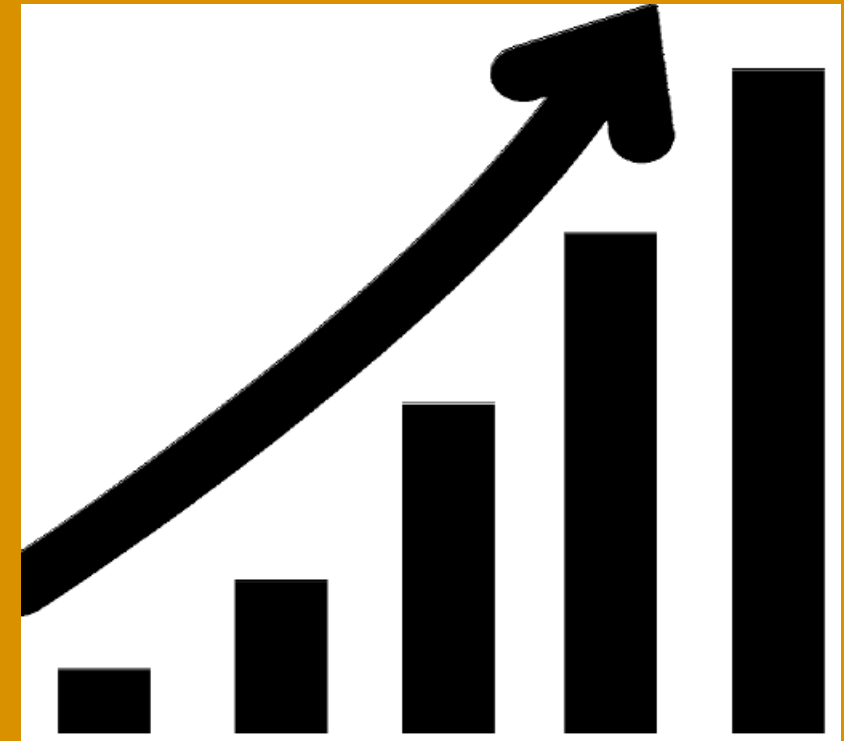
- Ablenkung von Stressthemen
 - Organisiert die Emotionen
 - Zerstreuung, anderer Blickwinkel
- Stress ist individuell – Physiologie, Bedeutung, Ressourcen
 - Jede Situation ist neutral bis man sie interpretiert
 - Jeder ist wegen anderer Situationen gestresst
 - Subjektive Wahrnehmung und Resilienz





Ergebnisse

- Konkrete Hilfe – genaue Anleitung, was ist zu tun
 - Konkrete Empfehlungen
 - Konkrete Schritte
 - Spezifische Lösungen
- Wunsch eine Verbesserung zu erreichen - besser werden
 - Aktive Lösung von Stressproblemen
 - Motivation



Ergebnisse



- Objektive Sichtweise auf Probleme – nahe Personen haben einen Bias
 - Das Problem mit anderen Augen sehen
 - Verschiedene Perspektiven wie das Problem zu lösen ist
 - Faktenbasiert
- Bedürfnis anderen zu helfen – erlaubt, mich gut zu fühlen
 - Helfen macht glücklich
 - Menschen mögen Erfahrungen teilen



Ergebnisse



- Qualität
 - Evidenzbasiert
 - Hohe Qualität der Inhalte
 - intellektuell, wissenschaftlich
- Verhalten auf der Plattform
 - Qualität der Kommentare essenziell – nicht nutzlos und oberflächlich
 - Reflexion
 - Am Thema orientiert



Ergebnisse



- Gefahr von Missverständnissen
 - Wenn man das Gegenüber nicht kennt, besteht die Gefahr missverstanden zu werden
 - Fehlen nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten in der Kommunikation
- Achtung – Plattform kann Stress bereiten
 - Up to date sein
 - Herausforderung, Zeit für die Plattform-Nutzung finden





Hypothesen Prüfung

Ich glaube, dass

- sich Menschen mit ihrem Stress alleine fühlen ✓
- Menschen sich gerne nützlich und sozial fühlen wollen, wenn sie anderen helfen ✓
- Menschen gerne ihre Story teilen, wenn sie Stress erfolgreich abgebaut haben ✓
- Menschen, die die Plattform besucht haben gerne wiederkommen ?
- Menschen Stressthemen nicht gerne mit anderen besprechen ✓
- Menschen sich schwertun, sich selbst Stress einzugehen ✓
- Menschen sind bereit, ihre Stress stories online mit Fremden zu teilen ✓