

Stress durch Digitalisierung

[TZ tageszeitung.it/2024/10/31/stress-durch-digitalisierung/](https://www.tageszeitung.it/2024/10/31/stress-durch-digitalisierung/)

erstellt: **31. Oktober 2024, 04:20** in: [News](#) | Kommentare : [0](#)



Welche negativen Auswirkungen hat die Digitalisierung auf die psychophysische Gesundheit? Das AFI hat das Phänomen genauer untersucht.

Die Wissenschaft hat erst vor Kurzem begonnen, die Auswirkungen von Digitalstress näher unter die Lupe zu nehmen. Auch das AFI | Arbeitsförderungsinstitut möchte das Phänomen genauer untersuchen und hat einige Fragen in die Herbstausgabe des AFI-Barometers eingebaut mit dem Ziel, die Vor- und Nachteile der Nutzung von digitalen Technologien und eventuelle Auswirkungen auf die Gesundheit der Arbeitnehmenden zu ermitteln.

Die Umfrage zum AFI-Barometer hat ergeben, dass 80% der befragten Arbeitnehmenden 1-2 Stunden lang am Tag digitale Technologien zur Freizeitbeschäftigung beanspruchen. Genauer gesagt nutzen 44% die digitalen Dienste mindestens eine Stunde lang pro Tag, 34% zwei Stunden und weitere 22% mehr als zwei Stunden.

Anders schaut es am Arbeitsplatz aus, wo die Nutzung der digitalen Technologien natürlich stark von der ausgeübten Tätigkeit abhängig ist. Ohne nach Tätigkeiten zu differenzieren, verwenden allgemein 17% der Befragten keine digitalen Technologien. Rund 30% nutzen digitale Dienste hingegen 1-2 Stunden und weitere 15% rund 8 Stunden am Tag. Die digitalen Technologien könnten daher für einen beachtlichen Anteil der Beschäftigten sehr wohl konkrete – positive oder negative – Auswirkungen haben, vor allem wenn man berücksichtigt, dass auch im Privatleben die Nutzung digitaler Geräte häufig notwendig ist. Es kann sogar davon ausgegangen werden, dass bestimmte Gruppen von Arbeitnehmer:innen bis zu 10 Stunden am Tag mit digitalen Geräten verbringen.

Im Allgemeinen scheint es nicht an den erforderlichen Kompetenzen zu mangeln: 49% der Befragten geben an, kein Problem im Umgang mit den digitalen Technologien zu haben, 30% sagen „ein wenig“. „Vor allem für die jungen Generationen sind angemessene digitale Kompetenzen auf allen Ebenen, also nicht nur für die Freizeit, von größter Bedeutung“, betont AFI-Forscherin Maria Elena Iarossi.

Stellt der Einsatz von digitalen Technologien nun eine Stressquelle dar oder nicht? 13% der Arbeitnehmenden haben diese Frage mit „sehr“ und 41% mit „ziemlich“ beantwortet. Das bedeutet, dass dieser Stressfaktor für etwas mehr als die Hälfte der lohnabhängig Beschäftigten von Bedeutung ist. Dennoch behaupten 8 von 10 Befragten, die Lebensqualität habe durch den Einsatz von digitalen Technologien zugenommen (für 12% „sehr“, für 67% „ziemlich“), auch wenn der Umgang mit denselben nicht immer reibungslos verläuft. 84% sind des Weiteren der Auffassung, dass sich der Zugang zu privaten und öffentlichen Diensten durch die digitalen Technologien verbessert habe.

Die riesigen Mengen an Informationen sind sicherlich ein Anreiz, den eigenen Interessen und Neigungen entsprechend immer auf dem Laufenden zu bleiben, doch nach Ansicht der Befragten erzeugt diese Infodemie (neuer Begriff für die Überflutung mit bisweilen auch oberflächlichen Informationen aus Quellen, deren Zuverlässigkeit nicht einschätzbar ist und die daher die Benutzenden desorientieren) ein gewisses Unbehagen. So erklären 19% der Befragten, aufgrund der Vielfalt an Informationen „sehr“ oder „ziemlich“ beunruhigt zu sein, 32% „ein wenig“ und nur 49% „gar nicht“.

30% der Befragten sind der Auffassung, die Arbeitsleistung habe sich durch die andauernde Nutzung der digitalen Technologien „sehr“ oder „ziemlich“ verschlechtert, 36% verzeichnen keinerlei Probleme am Arbeitsplatz und 34% sprechen von einer gewissen, wenn auch mäßigen Verschlechterung des Leistungsniveaus. Die Befragten sind jedoch kritischer, wenn es um die Gesundheit geht: Nur 18% meinen, dass der andauernde Einsatz digitaler Technologien unschädlich sei, während der restliche Teil der Stichprobe von gesundheitlichen Schäden unterschiedlichen Ausmaßes ausgeht.

Foto(s): © 123RF.com und/oder/mit © Archiv Die Neue Südtiroler Tageszeitung GmbH (sofern kein Hinweis vorhanden)

[‹ Vorherige](#) [Nächste ›](#)

Ähnliche Artikel

Kommentar abgeben

Du musst dich [EINLOGGEN](#) um einen Kommentar abzugeben.