

Neue Studie: Ein Fünftel aller Arbeitnehmer sind digital gestresst.

Digitale Technologien sind aus dem Alltag vieler Arbeitnehmer nicht mehr wegzudenken. Doch wie wirkt sich der regelmäßige Umgang mit diesen Technologien auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus? Wie hoch ist der digitale Stress in Deutschland, was beeinflusst ihn und wer ist besonders gefährdet? Diese und noch weitere Fragen wurden in einer Studie, die das BF/M-Bayreuth gemeinsam mit Partnern der Projektgruppe Wirtschaftsinformatik des Fraunhofer FIT und der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekts PräDiTec (Prävention für sicheres und gesundes Arbeiten mit digitalen Technologien) durchgeführt und mit mehr als 5.000 befragten Erwerbstätigen beantwortet. Genauere Details zum Projekt und die gesamte Studie zum Download finden Sie auf der Projektwebsite <https://gesund-digital-arbeiten.de/>.

Aus der Studie heraus konnten mindestens 12 verschiedene Belastungsfaktoren bei der Arbeit mit digitalen Technologien und Medien identifiziert werden. Dazu gehört beispielsweise die Omnipräsenz, das Gefühl der ständigen Erreichbarkeit und einer kürzeren Reaktionszeit durch das Auflösen der Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben. Ein weiterer Belastungsfaktor, die Überflutung, beschreibt das Gefühl, aufgrund der höheren Menge an bereitgestellten Informationen mehr und schneller arbeiten zu müssen. Von den Befragten werden am häufigsten Leistungsüberwachung sowie die Verletzung der Privatsphäre als Belastungsfaktor für digitalen Stress genannt. Bemerkenswert ist nicht nur, dass jeder dritte Befragte mindestens einem der Belastungsfaktoren sehr stark ausgesetzt ist, sondern auch, dass fast jeder fünfte aufgrund eines Belastungsfaktors sehr starken digitalen Stress wahrnimmt. „Das bleibt nicht ohne Folgen, auch für den Arbeitgeber“, warnt Prof. Dr. Torsten Kühlmann, Präsident des BF/M-Bayreuth. „Erwerbstätige mit starkem digitalem Stress berichten häufiger, dass sie Probleme haben, von der Arbeit abzuschalten. Sie denken öfter daran, die Arbeitsstelle oder den Beruf zu wechseln und zeigen eine schlechtere Leistung. Sie sind außerdem unzufriedener mit ihrer Arbeitsstelle.“

Ergebnisse der Studie zeigen, dass nicht jeder Arbeitsplatz, der mit digitalen Technologien ausgestattet ist, digitalen Stress im gleichen Maß verursacht. Die Kombination aus der Anzahl genutzter digitaler Technologien und Medien sowie die Nutzungsintensität hat Einfluss auf die Belastung. So ist diese bei einer hohen Anzahl an verschiedenen Technologien, die nur wenig genutzt werden, am höchsten, da die Fähigkeiten und Kenntnisse zur Nutzung der Technologien bei geringer Nutzung schwieriger zu erhalten sind und die Verunsicherung größer wird. „Interessanterweise sind vor allem auch Erwerbstätige in innovativen Unternehmen, welche sich durch Kreativität und Risikobereitschaft auszeichnen, von stärkerem digitalem Stress betroffen“, sagt Kühlmann. Doch organisationale und soziale Faktoren können digitalem Stress am Arbeitsplatz entgegenwirken. Dazu gehört beispielsweise ein erweiterter Handlungsspielraum hinsichtlich arbeitsrelevanter Entscheidungen sowie eine gute Beziehung zu dem Vorgesetzten.

Sie möchten mehr über die neusten Ergebnisse der Studie erfahren und darüber diskutieren? Am 4. September haben Sie die Möglichkeit ab 16:00 Uhr per Livestream (<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=t8R9X6D3TE8>) an der Vorstellung des Studienberichts und einer regen Podiumsdiskussion über die Kernergebnisse mit Vertretern aus der Praxis und der Wissenschaft teilzunehmen.

Link zur vollständigen Studie: <https://gesund-digital-arbeiten.de/>