

Acht von zehn Südtirolern fühlen sich von digitalen Technologien gestresst

rainews.it/tgr/tagesschau/articoli/2024/10/acht-von-zehn-sudtirolern-fuehlen-sich-von-digitalen-technologien-gestresst-42f0ee79-2075-4a00-8e99-03a121ba8645.html

30. Oktober 2024



In den letzten Jahren sind digitale Technologien immer mehr Teil unseres Alltags geworden, was sicherlich mit vielen Vorteilen verbunden ist. Forschende haben sich jedoch auch mit dem Thema „Digitalstress“ auseinandergesetzt und dabei die negativen Auswirkungen der Digitalisierung auf die psychophysische Gesundheit der Menschen untersucht.

Mögliche Folgen einer digitalen Überforderung sind beispielsweise ein Gefühl von Machtlosigkeit bei der Kontrolle über die digital verbrachte Zeit und den damit einhergehenden schrumpfenden persönlichen Freiraum, Überflutung mit Informationen auch aus verschiedenen Quellen, Vertrauensverlust und Einbuße von Komfort bei der Verwendung von digitalen Technologien.

Auswirkungen

AFI-Direktor Stefan Perini bringt das Problem auf den Punkt: „Digitale Technologie verbessert zwar die Lebensqualität, ist aber gleichzeitig auch Ursache von Stress“. Die Wissenschaft hat erst vor Kurzem begonnen, die Auswirkungen von Digitalstress näher unter die Lupe zu nehmen. Auch das 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 Prozent der befragten Arbeitnehmenden 1-2 Stunden lang am Tag digitale Technologien zur Freizeitbeschäftigung beanspruchen. Genauer gesagt nutzen 44 Prozent die digitalen Dienste mindestens eine Stunde lang pro Tag, 34 Prozent zwei Stunden und weitere 22 Prozent mehr als zwei Stunden.

 Auf die Frage, ob digitale Technologien eine Stressquelle sind, antworteten 83 Prozent bejahend.

Auf die Frage, ob digitale Technologien eine Stressquelle sind, antworteten 83 Prozent bejahend. (AFI)

📅 30/10/2024

Nutzung am Arbeitsplatz

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 Prozent der Befragten keine digitalen Technologien. Rund 30 Prozent nutzen digitale Dienste hingegen 1-2 Stunden und weitere 15 Prozent rund 8 Stunden am Tag.

Im Allgemeinen scheint es nicht an den erforderlichen Kompetenzen zu mangeln: 49 Prozent der Befragten geben an, kein Problem im Umgang mit den digitalen Technologien zu haben, 30 Prozent 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.

Trotz Unbehagens positives Gesamturteil

Stellt der Einsatz von digitalen Technologien nun eine Stressquelle dar oder nicht? 13 Prozent der Arbeitnehmenden haben diese Frage mit „sehr“ und 41 Prozent mit „ziemlich“ beantwortet. Das bedeutet, dass dieser Stressfaktor für etwas mehr als die Hälfte der lohnabhängig Beschäftigten von Bedeutung ist. Weitere 29 Prozent sehen digitale Technologien „ein wenig“ als Stressquelle.

Dennoch behaupten acht von zehn Befragten, die Lebensqualität habe durch den Einsatz von digitalen Technologien zugenommen (für 12 Prozent „sehr“, für 67 Prozent „ziemlich“), auch wenn der Umgang mit denselben nicht immer reibungslos verläuft. 84 Prozent sind des Weiteren der Auffassung, dass sich der Zugang zu privaten und öffentlichen Diensten durch die digitalen Technologien verbessert habe.

 79 Prozent der Befragten finden, dass sich ihre Lebensqualität durch digitale Technologien „ziemlich“ oder sogar „sehr“ verbessert hat.

79 Prozent der Befragten finden, dass sich ihre Lebensqualität durch digitale Technologien „ziemlich“ oder sogar „sehr“ verbessert hat. (AFI)

📅 30/10/2024

Digitale Infodemie: für viele eine zusätzliche Stressquelle

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 ein gewisses Unbehagen. So erklären 19 Prozent der Befragten, aufgrund der Vielfalt an Informationen „sehr“ oder „ziemlich“ beunruhigt zu sein, 32 Prozent „ein wenig“ und nur 49 Prozent „gar nicht“.

30 Prozent der Befragten sind der Auffassung, die Arbeitsleistung habe sich durch die andauernde Nutzung der digitalen Technologien „sehr“ oder „ziemlich“ verschlechtert, 36 Prozent verzeichnen keinerlei Probleme am Arbeitsplatz und 34 Prozent 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.

Das AFI-Barometer wird viermal im Jahr erhoben (Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter). Die Erhebung erfolgt über eine repräsentative Stichprobe von 1.000 Befragten. Das AFI-Barometer wurde vom 1. bis zum 20. September 2024 durchgeführt.