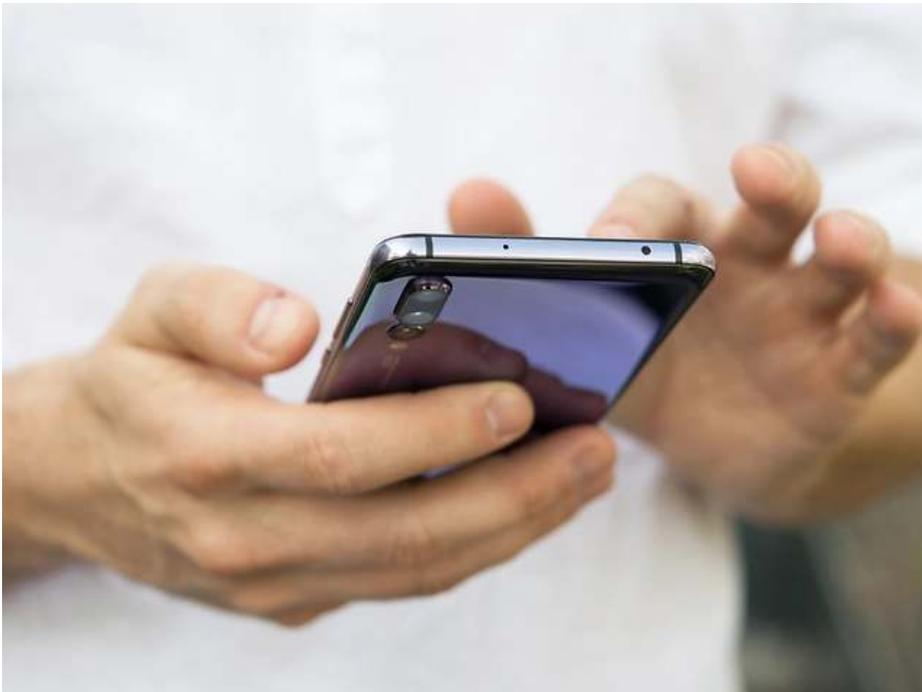


Auch Südtirols Arbeitnehmer leiden zum Teil unter „Digitalstress“

[suedtirolnews.it/wirtschaft/auch-suedtirols-arbeitnehmer-leiden-zum-teil-unter-digitalstress](https://www.suedtirolnews.it/wirtschaft/auch-suedtirols-arbeitnehmer-leiden-zum-teil-unter-digitalstress)



Vor- und Nachteile der Digitalisierung
Mittwoch, 30. Oktober 2024 | 10:39 Uhr



Schriftgröße

Von: *mk*

Bozen – 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. 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 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.

Digitale Technologien werden im Alltag über längere Zeit genutzt

Die Umfrage zum AFI-Barometer hat ergeben, dass 80 Prozent der befragten Arbeitnehmenden ein bis zwei 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.

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 ein bis zwei Stunden und weitere 15 Prozent rund acht 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 Arbeitnehmern bis zu zehn Stunden am Tag mit digitalen Geräten verbringen.

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 eines gewissen Unbehagens fällt das Gesamturteil positiv aus

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.

[Hier geht es zur Grafik!](#)

Dennoch behaupten acht von zehn Befragten, die Lebensqualität habe durch den Einsatz von digitalen Technologien zugenommen (für zwölf Prozent „sehr“, für 67 Prozent „ziemlich“), auch wenn der Umgang mit denselben nicht immer reibungslos verläuft.

Hier geht es zur Grafik!

84 Prozent sind des Weiteren der Auffassung, dass sich der Zugang zu privaten und öffentlichen Diensten durch die digitalen Technologien verbessert habe.

Digitale Infodemie: für viele eine zusätzliche Stressquelle – aber nicht für alle

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

Konzentrationsschwierigkeiten und gesundheitliche Bedenken

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 Prozent meinen, dass der andauernde Einsatz digitaler Technologien unschädlich sei, während der restliche Teil der Stichprobe von gesundheitlichen Schäden unterschiedlichen Ausmaßes ausgeht.

„Auch wenn digitale Technologien gut verträglich und nützlich sind, sollten wir die Auswirkungen von Digitalstress nicht unterschätzen und uns sowohl der negativen als auch der positiven Einflüsse der digitalen Welt bewusst sein. Ihre Auswirkung auf das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und auf die Arbeitsweise ist von großer strategischer Bedeutung. Es gilt daher, genau zu beobachten, welche Folgen der digitale Wandel auch für die Gesundheit der Menschen hat“, erklärt AFI-Präsident Andreas Dorigoni.

APA/APA/dpa/gms/Robert Günther/Robert Günther