

# Digitaler Stress in Deutschland

Die bislang umfangreichste repräsentative Befragung von Erwerbstätigen zur Belastung und Beanspruchung durch Arbeit mit digitalen Technologien

*Mitteilung: Universität Augsburg*

**25- bis 34-Jährige** sind digital gestresster als andere Altersgruppen. Das ist nicht die einzige Überraschung der mit 2.640 Teilnehmerinnen und Teilnehmern bislang größten und umfassendsten Studie zum Thema „Digitaler Stress in Deutschland“. Von Autorinnen und Autoren der Universität Augsburg unter der Leitung von Prof. Dr. Henner Gimpel und in Zusammenarbeit mit der Fraunhofer Projektgruppe Wirtschaftsinformatik erarbeitet, steht diese von der Hans-Böckler-Stiftung geförderte Studie jetzt frei zum Download zur Verfügung.

„Unsere über Branchen und Bundesländer hinweg repräsentative Studie“, erläutert der Wirtschaftsingenieur Henner Gimpel, der als Mitglied des Zentrums für Interdisziplinäre Gesundheitsforschung (ZIG) der Universität Augsburg Empfänger der Böckler-Fördermittel war, „beschäftigt sich mit der voranschreitenden Digitalisierung und dem aus ihr resultierenden veränderten Belastungs- und Beanspruchungsprofil am Arbeitsplatz. Häufig wissen die Erwerbstätigen damit nicht oder nur unzureichend umzugehen. Die Folge: Digitaler Stress.“

## **Zunahme gesundheitlicher Beschwerden und Verringerung der Leistungsfähigkeit**

Digitaler Stress ist ein Phänomen bzw. Problem, das über alle Regionen, Branchen, Tätigkeitsarten und individuellen demographischen Faktoren hinweg feststellbar ist. Die Studie zeigt, dass übermäßiger digitaler Stress mit einer deutlichen Zunahme gesundheitlicher Beschwerden einhergeht. So leidet mehr als die Hälfte der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die sich einem hohen digitalen Stress ausgesetzt sehen, unter Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und allgemeiner Müdigkeit. Nachweislich verringert übermäßiger digitaler Stress die berufliche Leistung, um zugleich mit einem starken Work-Life-Konflikt einherzugehen.

## **Diskrepanz zwischen Kompetenzen und Anforderungen als zentraler Stressfaktor**

Interessanterweise ist der Digitalisierungsgrad des Arbeitsplatzes nicht alleine ausschlaggebend für das Ausmaß an digitalem Stress, eine zentrale Rolle spielt vielmehr das Ungleichgewicht zwischen den Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Technologien einerseits und den

Anforderungen, die diese an die Arbeitnehmer stellen, andererseits. „Umso überraschender ist unser Ergebnis, dass digitaler Stress bei den 25- bis 34-jährigen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern ausgeprägter ist als bei anderen Altersgruppen“, so Gimpel.

Bemerkenswert ist auch, dass Frauen, die an digitalisierteren Arbeitsplätzen arbeiten, sich als kompetenter fühlen als Männer, zugleich aber mehr unter digitalem Stress leiden als Männer. Geschlechterübergreifend wird die Verunsicherung im Umgang mit digitalen Technologien als der größte Stressor wahrgenommen, aber insbesondere auch die Unzuverlässigkeit der Technologien und die Überflutung mit digitalen Technologien in allen Bereichen des Lebens spielen neben weiteren Faktoren eine signifikante Rolle.

### **Verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen**

Gimpel resümiert: „Die Erkenntnisse, die wir gewinnen konnten, legen Maßnahmen nahe, die in erster Linie darauf abzielen, Fehlbeanspruchungen durch digitalen Stress zu vermeiden. Darunter fallen in erster Linie verhaltenspräventive Maßnahmen wie die Vermittlung bzw. der Erwerb von Kompetenzen sowohl im Umgang mit digitalen Technologien als auch in der Bewältigung von digitalem Stress. Unter verhältnispräventiven Gesichtspunkten geht es aber auch darum, digitale Technologien maßvoll und individuell optimiert einzusetzen, Support bereit- und sicherzustellen und beim Design der eingesetzten digitalen Technologien höchsten Wert auf deren Verlässlichkeit zu legen.“

#### **Originalpublikation:**

Henner Gimpel, Julia Lanzl, Tobias Manner-Romberg und Niclas Nüske: Digitaler Stress in Deutschland. Eine Befragung von Erwerbstätigen zu Belastung und Beanspruchung durch Arbeit mit digitalen Technologien (= Forschungsförderung Working Paper, Nr. 101), Düsseldorf 2018, 57 Seiten, ISSN: 2509-2359

#### **Zum Download frei verfügbar auf:**

<http://www.fim-rc.de/kompetenzen/digitalisierung/>

<http://www.boeckler.de/64509.htm?produkt=HBS-007024&chunk=1&jahr=>

*PM v. 19.11.2018*

*Klaus P. Prem*

*Presse - Öffentlichkeitsarbeit - Information*

*Universität Augsburg*

*Quelle:*

*[www.uni-augsburg.de](http://www.uni-augsburg.de)*

*[www.idw-online.de](http://www.idw-online.de)*