

Stress 4.0 trifft vor allem die Jungen

Der Einsatz von Digitaltechnik am Arbeitsplatz setzt Beschäftigte unter Stress. Oft leidet die Gesundheit.

Arbeitnehmer sind heute von vielen elektronischen Helfern umgeben, seien es PC und Smartphone oder elektronische Kassensysteme. Die Technik nimmt Beschäftigten Arbeit ab, doch sie schafft auch neue Belastungen. Welcher Effekt überwiegt, ist schwer zu sagen. Fest steht aber: Digitalstress setzt den Beschäftigten zu. Das zeigt eine von der Hans-Böckler-Stiftung geförderte Studie der Universität Augsburg. Henner Gimpel, Julia Lanzl, Tobias Manner-Romberg und Niclas Nüske haben dazu über 2600 Arbeitnehmer befragt.

Digitaler Stress hat viele Seiten. Das größte Problem ist die Unsicherheit der Beschäftigten im Umgang mit immer neuen Programmen und Geräten. Es folgen, nach Angaben der Befragten, die Unzuverlässigkeit der Technik und die Arbeitsüberflutung durch elektronische Systeme. Anschließend kommen die Komplexität der Systeme – Beschäftigte haben das Gefühl, die Technik mit all ihren Funktionen nicht wirklich im Griff zu haben, – und das ungute Gefühl, die fortschreitende Digitalisierung bedrohe über kurz oder lang den eigenen Arbeitsplatz.

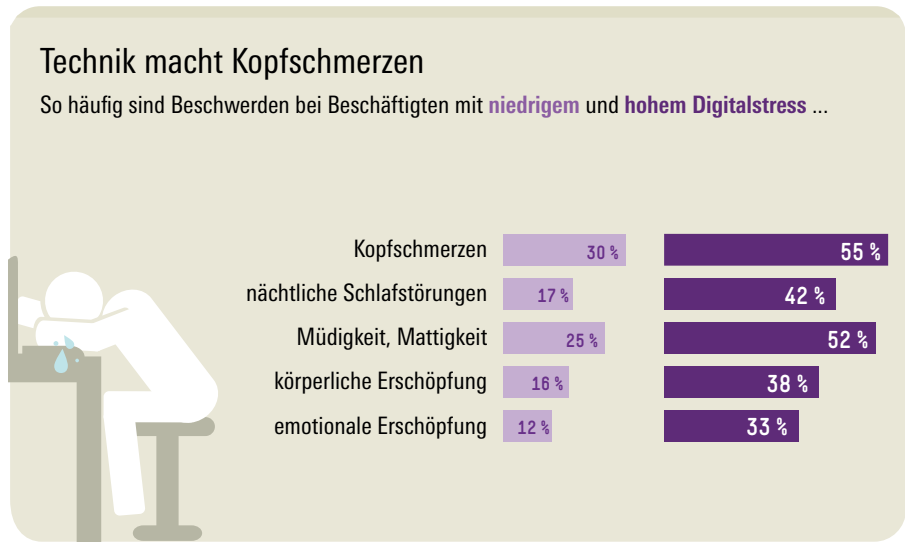
„Digitaler Stress tritt in allen Branchen und Tätigkeitsarten auf“, so die Augsburger Wissenschaftler, keineswegs nur in der Informations- und Kommunikationsbranche. Natürlich hänge der Techno-Stress auch mit den Kompetenzen der Arbeitnehmer zusammen. Besonders ausgeprägt ist er dort, wo hoch digitalisierte Arbeitsplätze mit Beschäftigten zusammentreffen, die sich der Technologie nicht gewachsen fühlen.

Überraschenderweise sind es nicht die älteren Arbeitnehmer, die sich am stärksten unter Druck fühlen, sondern die Altersgruppe der 25- bis 35-Jährigen – von der die Forscher eigentlich erwartet hätten, dass sie die wenigsten Probleme mit der Digitalisierung hat. Insgesamt häufiger digital gestresst als Männer sind die Frauen, die im Schnitt auch an stärker digitalisierten Arbeitsplätzen tätig sind und sich im Umgang damit als kompetenter einstufen, als es Männer im Durchschnitt tun.

Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung

Die befragten Arbeitnehmer haben zusätzlich zu den Informationen über ihren Arbeitsplatz auch Angaben über ihre Gesundheit gemacht. Die Auswertung der Wissenschaftler offenbart eindeutige Zusammenhänge zwischen dem Digitalstress-Niveau und der Häufigkeit vieler Beschwerden. Ein

Vergleich des Viertels der Befragten mit dem geringsten digitalen Stress und dem Viertel mit den höchsten Werten zeigt:



Quelle: Gimpel u.a. 2018 Grafik zum Download: bit.do/impuls1381

Hans Böckler Stiftung

- ▶ Unter regelmäßigen Kopfschmerzen leiden 55 Prozent der stark digital Gestressten, aber nur 30 Prozent der weniger Belasteten.
- ▶ Ebenfalls 25 Prozentpunkte höher ist der Anteil derjenigen, die mit nächtlichen Schlafstörungen zu kämpfen haben.
- ▶ In der Kategorie „allgemeine Müdigkeit, Mattigkeit oder Erschöpfung“ beträgt die Differenz sogar 27 Prozentpunkte.
- ▶ Körperlich erschöpft sind 38 Prozent der Technikgestressten, 22 Prozentpunkte mehr als bei den weniger Gestressten.
- ▶ Emotionale Erschöpfung ist um 27 Prozentpunkte häufiger.

Die Ergebnisse legen nach Auffassung der Forscher nahe, dass der Krankheitsprävention bei der Einführung neuer Technologien größere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte. Dabei gehe es einerseits um „Verhaltensprävention“: Mitarbeiter brauchen mehr Unterstützung beim Erwerb des nötigen Knowhows – damit sie die Technik beherrschen und nicht von der Technik beherrscht werden. Andererseits sei aber auch „Verhältnisprävention“ vonnöten. Damit ist „ein maßvoller, individuell optimierter Einsatz digitaler Technologien“ gemeint, der verlässlichen Support, Benutzerfreundlichkeit und technische Verlässlichkeit einschließt. <

Quelle: Henner Gimpel u.a.: Digitaler Stress in Deutschland, Working Paper der Forschungsförderung der Hans-Böckler-Stiftung Nr. 101, November 2018 Download: bit.do/impuls1382