



Augsburger Allgemeine, 26. November 2018

Forscher aus Augsburg: „Frauen leiden mehr unter Digital-Stress“

Von Eva-Maria Knab

Wissenschaftler Henner Gimpel hat untersucht, wie Beschäftigte mit digitalen Technologien am Arbeitsplatz zurecht kommen - und wer sich besonders stressen lässt.

Herr Professor Gimpel, Sie haben untersucht, welcher Stress durch Digitalisierung am Arbeitsplatz entsteht. Was sind die Ergebnisse?

Gimpel: Digitaler Stress ist ein Problem, das über alle Regionen, Branchen, Tätigkeitsarten und Bevölkerungsgruppen hinweg feststellbar ist. Unsere Studie zeigt auch, dass übermäßiger digitaler Stress mit einer deutlichen Zunahme gesundheitlicher Beschwerden einhergeht.

Wie wirkt sich das konkret aus?

Gimpel: Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die sich einem hohen digitalen Stress ausgesetzt sehen, leidet unter Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und allgemeiner Müdigkeit. Nachweislich verringert übermäßiger digitaler Stress die berufliche Leistung. Er geht zugleich mit einem starken Konflikt bei der „Work-Life-Balance“ einher.

Wann sind Arbeitnehmer besonders von digitalem Stress betroffen?

Gimpel: Die Gruppe der 25- bis 34-jährigen Arbeitnehmer ist nach unseren Erkenntnissen digital gestresster als andere Altersgruppen.

Warum?

Gimpel: Das hat uns auch sehr überrascht. Es kommt bei der Entstehung von digitalem Stress immer darauf an, welche Anforderungen an den einzelnen Arbeitnehmer gestellt werden, aber auch, welche Kompetenzen er hat. Um Stress zu vermeiden, muss hier ein Gleichgewicht bestehen. Es ist schon so, dass die jüngeren Arbeitnehmer sich selbst als kompetenter einschätzen. Aber sie haben auch viel mehr mit digitalen Technologien zu tun und haben stärker digitalisierte Arbeitsplätze. Dadurch kommt es zu einem größeren Ungleichgewicht und somit zu einem größeren digitalen Stress als bei älteren Arbeitnehmern.

Gehen Frauen und Männer mit digitalem Stress gleich um?

Gimpel: Bemerkenswert ist, dass Frauen, die an digitalisierteren Arbeitsplätzen arbeiten, sich als kompetenter empfinden als Männer. Zugleich leiden sie aber mehr unter digitalem Stress als Männer. Geschlechterübergreifend wird die Verunsicherung im Umgang mit digitalen Technologien als der größte Stressfaktor wahrgenommen. Aber auch die Unzuverlässigkeit der Technologien und die Überflutung mit digitalen Technologien in allen Bereichen des Lebens spielen neben weiteren Faktoren eine bedeutende Rolle.

Wie kann man digital verursachten Stress besser in den Griff bekommen?



Kernkompetenzzentrum
Finanz- & Informationsmanagement



Projektgruppe
Wirtschaftsinformatik

Gimpel: Unsere Erkenntnisse aus der Befragung legen Maßnahmen nahe, die in erster Linie darauf abzielen, Fehlbeanspruchungen durch digitalen Stress zu vermeiden. Darunter fallen in erster Linie vorbeugende Maßnahmen, etwa die Vermittlung und der Erwerb von Kompetenzen sowohl im Umgang mit digitalen Technologien als auch in der Bewältigung von digitalem Stress. Unter präventiven Gesichtspunkten geht es aber auch darum, digitale Technologien maßvoll und individuell optimiert einzusetzen, Unterstützung für Arbeitnehmer sicherzustellen und beim Design der eingesetzten digitalen Technologien höchsten Wert auf deren Verlässlichkeit zu legen.