



GESUND DIGITAL ARBEITEN?!



Digitaler Stress geht mit einer Vielzahl unterschiedlicher Rahmenbedingungen einher und sollte daher integriert betrachtet werden.

Der Digitalisierungsgrad des Arbeitsplatzes als Kombination aus der Anzahl genutzter digitaler Technologien und Medien sowie der Nutzungsintensität hat einen Einfluss auf die berichteten Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit.



Leistungsüberwachung und eine Verletzung der Privatsphäre werden als stärkste Belastungsfaktoren genannt.



Mehr als jeder achte Befragte berichtet von starken bis sehr starken Belastungsfaktoren bei der digitalen Arbeit.



Bei der Arbeit mit digitalen Medien und Technologien können mindestens 12 verschiedene Belastungsfaktoren identifiziert werden.



Digitaler Stress steht in einem negativen Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden der Befragten.



Digitaler Stress steht in einem negativen Zusammenhang mit der Arbeitsfähigkeit der Befragten.



Digitalem Stress am Arbeitsplatz kann durch eine Vielzahl von organisationalen und sozialen Faktoren entgegengewirkt werden.

DIGITALER STRESS

Die intensivere Nutzung digitaler Technologien und Medien geht mit erhöhten digitalen Anforderungen einher. Schätzt eine Person ihre individuellen und situativen Ressourcen im Vergleich zu den Anforderungen als nicht ausreichend ein, kann als negative Folge eine Stressreaktion resultieren. Digitaler Stress bezeichnet somit die negativen Folgen durch Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit.

BELASTUNGSFAKTOREN DER DIGITALEN ARBEIT



NICHT-VERFÜGBARKEIT

Wenn durch die Anwendung von Technologien und Medien Arbeitsprozesse erleichtert oder Probleme umgangen werden könnten, diese jedoch aufgrund von z. B. organisatorischen Restriktionen untersagt sind, fühlen sich Beschäftigte beeinträchtigt in ihrer Tätigkeit.



MANGELNDE ERFOLGSERLEBNISSE

Durch die Digitalisierung können erledigte Aufgaben schlechter eingeschätzt werden und es kann das Gefühl entstehen, kaum Arbeitsfortschritt bzw. -erfolge zu erzielen.



KOMPLEXITÄT

Die hohe Komplexität digitaler Technologien und Medien, die die eigenen Fähigkeiten übersteigt, kann Erwerbstätigen das Gefühl unzureichender Kompetenzen vermitteln und in einem hohen Zeitaufwand münden, neue Fähigkeiten zu erlernen.



ÜBERFLUTUNG

Der Belastungsfaktor Überflutung beschreibt das Gefühl, aufgrund des Einsatzes digitaler Technologien und Medien mehr und schneller arbeiten zu müssen. So wird durch die höhere Menge an bereitgestellten Informationen das Gefühl von Beschleunigung und Zunahme von Arbeit ausgelöst.



JOBUNSICHERHEIT

Jobunsicherheit beschreibt die Sorge vor dem Verlust des Arbeitsplatzes durch Automatisierung oder mangelnder Kompetenz im Umgang mit digitalen Technologien und Medien.



LEISTUNGSÜBERWACHUNG

Aufgrund der technischen Möglichkeit, Leistungsdaten einfacher zu erfassen und damit zwischen Erwerbstätigen zu vergleichen, wird das Gefühl einer konstanten Überwachung und Bewertung ausgelöst.



VERUNSICHERUNG

Durch den ständigen Wechsel und Veränderungen der digitalen Technologien und Medien wird Verunsicherung ausgelöst. Dadurch kann ein Gefühl entstehen, dass die eigenen Kompetenzen regelmäßig angepasst und weiterentwickelt werden müssen.



GLÄSERNE PERSON

Das Gefühl der gläsernen Person entsteht durch das Bedenken, dass die Nutzung digitaler Technologien und Medien die Privatsphäre verletzt.



OMNI- UND DAUERPRÄSENZ

Omni- und Dauerpräsenz beschreibt das Gefühl der ständigen Erreichbarkeit und einer erwarteten kürzeren Reaktionszeit durch das Auflösen der Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben aufgrund der Nutzung digitaler Technologien und Medien.



UNZUVERLÄSSIGKEIT

Fehlfunktionen oder instabile Systeme führen zu einem stressverursachenden Gefühl, dass die verwendeten digitalen Technologien und Medien unzuverlässig sind und nicht ihrer Aufgabe gerecht werden.



UNTERBRECHUNGEN

Spontane Benachrichtigungen oder Informationen führen vermehrt zu Unterbrechungen der momentanen Arbeitstätigkeit und stören somit die Konzentration.



UNKLARHEIT DER ROLLE

Die Digitalisierung der Arbeitsplätze geht auch mit technischen Problemen einher. Die Notwendigkeit der Behebung dieser Probleme rückt im Arbeitskontext teils in den Vordergrund. Der Fokus der Tätigkeit liegt somit nicht mehr allein auf der Fachrolle, sondern die Erwerbstätigen fühlen sich in einem Zwiespalt zwischen den fachgebundenen und technischen Aufgaben.

GEFÖRDERT VOM



www.gesund-digital-arbeiten.de

