

Digitaler Stress in der österreichischen Bevölkerung – Verbreitung und Mechanismen

Anja Eder¹, Matthias Penker¹ & Christopher Etter²

¹Universität Graz, ²Paris Lodron Universität Salzburg

Die aktuelle Forschung befasst sich zunehmend mit jenen Auswirkungen digitaler Technologien auf die Gesundheit, die unter dem Titel „digital stress“ firmieren. Beispiele für digitalen Stress sind die Notwendigkeit, ständig erreichbar zu sein, Überforderungsgefühle durch konstanten Informationsüberfluss, die Gefahr Ziel von Hassreden, Belästigung oder Betrug im Internet zu werden, sowie die Sorge um die Online-Anonymität und den Datenschutz und die allgegenwärtige Praxis des sozialen Vergleichs in den sozialen Medien (La Torre et al. 2019). Hinzu kommt, dass die technologische Entwicklung so schnell voranschreitet, dass nicht alle (z.B. Altersgruppen) ohne Weiteres Schritt halten können (Szatmáry & Szikora 2023). Viele berichten zudem von Schwierigkeiten, ihren digitalen Konsum zu regulieren und üben daher neue Praktiken des „digital detoxing“ aus (Büchi et al. 2019; Nguyen & Hargittai 2023).

Bisherige Forschungsarbeiten zum digitalen Stress konzentrieren sich hauptsächlich auf bestimmte Bevölkerungsgruppen, wie etwa Jugendliche, ältere Personen oder spezifische Settings, wie beispielsweise die Arbeitswelt (van der Schuur et al. 2019; Nimrod 2022; Bondanini et al. 2020; Fischer et al. 2021). Größere repräsentative Stichproben oder Bevölkerungsumfragen sind unüblich (Reinecke et al. 2017). Daher liegt eine Forschungslücke im Hinblick auf die Prävalenz von digitalem Stress in der Gesamtbevölkerung und in bestimmten soziodemografischen Gruppen vor, die wir in unserem Vortrag gerne adressieren möchten. Präsentiert werden Ergebnisse zu digitalem Stress in Österreich aus dem für die österreichische Bevölkerung repräsentativen „Sozialen Survey Österreich 2024“ (Hadler et al. 2024).

Diese basieren auf der neu entwickelten Kurzskala DIST (digital stress), die von uns speziell für Bevölkerungsumfragen konzipiert wurde. Im Zentrum stehen die beiden folgenden Forschungsfragen: (1.) In welchem Ausmaß erlebt die österreichische Bevölkerung digitalen Stress und inwiefern variiert dieser nach soziodemographischen Merkmalen? (2.) Wie stehen digitaler Stress, die Nutzung digitaler Technologien und subjektives Wohlbefinden zueinander in Beziehung? Diese beiden Forschungsfragen werden vor dem Hintergrund des theoretischen Konzepts des „digitalen Wohlbefindens“ von Büchi (2024) analysiert.