Studie TU Wien und AK Niederösterreich

**Handynutzer greifen alle 13 Minuten zum Smartphone**

84-mal pro Tag haben Teilnehmer einer Studie durchschnittlich auf ihr Handy geschaut, während sie wach waren - ungefähr alle 13 Minuten. Das zeigt eine Untersuchung der Technischen Universität (TU) Wien und der Arbeiterkammer (AK) NÖ. Im Schnitt wurde das Smartphone 44-mal auch entsperrt.

Die Untersuchung mache deutlich, dass das Smartphone die Abgrenzung von Beruf und Privatleben erschwere, so die Uni in einer Aussendung. „Wer das Handy weniger nutzt, ist zufriedener - und zwar sowohl mit seinen Arbeitstagen als auch mit den freien Tagen“, so Martina Hartner-Tiefenthaler vom Institut für Managementwissenschaften der TU Wien.

Dagegen würden sich intensive Smartphone-User weniger gut in ihre Arbeit vertiefen können, sich aber auch häufiger gelangweilt fühlen. Sie gaben häufiger an, an freien Tagen unter Zeitdruck und Stress gestanden zu haben, und seien öfter gereizt oder verärgert.

**App zeichnete Nutzungsverhalten auf**

Von den rund 150 Studienteilnehmern und -teilnehmerinnen wurden Fragebögen und Kurztagebucheinträge ausgewertet. Außerdem wurde eine App eingesetzt, die automatisch deren Smartphone-Nutzungsdaten aufzeichnet. Indem die Experten diese zwei Datensätze kombinierten, konnten sie überprüfen, ob die Eigeneinschätzung mit dem tatsächlichen Nutzungsverhalten übereinstimmt.

**Moderate, mittelmäßige und intensive Nutzer**

Anhand dieser Daten haben die Forscher die Studienteilnehmer in Gruppen mit moderater, mittelmäßiger und intensiver Smartphone-Nutzung eingeteilt, die sich zum Teil signifikant unterschieden.

Die Daten verraten aber nicht, ob intensive Smartphone-Nutzung die Zufriedenheit senkt oder Personen deshalb öfter zum Handy greifen, weil sie weniger zufrieden sind. „Dazu benötigen wir noch weitere Untersuchungen, über längere Zeiträume. Wir vermuten, dass sich beides gegenseitig beeinflusst“, so Hartner-Tiefenthaler.

**Erreichbarkeit mit Arbeitgeber abklären**

Gesundheitlich waren alle Gruppen gleichermaßen zufrieden. Allerdings haben intensive Handynutzer signifikant häufiger chronische Nackenschmerzen.

Hartner-Tiefenthaler empfiehlt einen bewussten Umgang mit dem Smartphone, etwa die Festlegung von E-Mail- und Smartphone-freien Zeiten. Auch mit dem Arbeitgeber sollte man klären, welche Art von Erreichbarkeit erwartet wird, um Stress und Ärger zu reduzieren.

Eine strikte Trennung von Beruf und Privatleben ist ihrer Meinung nach aber nicht unbedingt notwendig. „Manchmal ist die Organisation des Alltags einfacher, wenn Grenzen nicht zu strikt gezogen sind. Manche Leute berichten, dass sie die Freizeit besser genießen können, wenn sie noch eine wichtige Kleinigkeit erledigt haben“, so Hartner-Tiefenthaler.

*ORF, 15.10.2018*