

Pressesprecherin: Katja Bär
Telefon: 0621 / 181-1013
baer@uni-mannheim.de
www.uni-mannheim.de

Mannheim, 12. Januar 2015

Presseinformation

Gut durch den Arbeitstag – aber wie?

Psychologinnen der Universität Mannheim untersuchen in einer neuen Studie, welche Strategien dabei helfen, fit und zufrieden durch den Arbeitsalltag zu kommen

Ein Schreibtisch voller To-Do-Listen, die nahende Deadline für ein wichtiges Projekt, zehn Stunden im Büro. Wer bei solch vollbepackten Arbeitstagen trotzdem fit und zufrieden in den Feierabend gehen will, braucht gute Strategien im Umgang mit sich selbst und seinen Arbeitsanforderungen. Forscherinnen der Universität Mannheim wollen mehr darüber herausfinden, wie sich Personen bei der Arbeit verhalten, um gut durch den Tag zu kommen und welche äußeren Bedingungen dabei hilfreich beziehungsweise hinderlich wirken. Ziel des Forschungsprojekts ist es, wirksame Strategien und wichtige Einflussfaktoren für das Befinden bei der Arbeit zu identifizieren.

In einer Online-Studie werden hierzu Berufstätige über fünf Werktage hinweg zu ihrem Arbeitstag befragt. Die täglichen Befragungen bieten eine gute Gelegenheit, mehr über das eigene Verhalten und Befinden bei der Arbeit zu erfahren. Teilnehmer erhalten auf Wunsch Infos und Tipps zu Erholung bei und nach der Arbeit, sowie eine Rückmeldung zu den Ergebnissen der Studie. Als Dankeschön werden nach Abschluss der Studie zwei E-Book-Reader im Wert von je rund 100 Euro verlost.

Alle Angaben werden streng vertraulich behandelt. Sie werden anonymisiert verarbeitet und dienen ausschließlich als Datengrundlage für diese Studie.

Studienteilnahme

An der Studie können interessierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Selbständige (Vollzeit) teilnehmen, die prinzipiell oder ab und zu die Möglichkeit haben, ihren Arbeitstag selbst einzuteilen. Die Studie geht über eine Arbeitswoche und umfasst einen allgemeinen Fragenbogen (15 Minuten), sowie tägliche kurze Fragebögen am Feierabend (7-15 Minuten).

Anmeldung unter: <https://www.soscisurvey.de/arbeitstag/?q=00>

Kontakt:

Christine Bosch (M.Sc. Psych.)
Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie
Universität Mannheim
Schloss
68131 Mannheim
Telefon: 0621 / 181-2167
E-Mail: christine.bosch@uni-mannheim.de