

Teilnahmeinformationen zum Forschungsprojekt

Arbeitsverhalten und Wohlbefinden

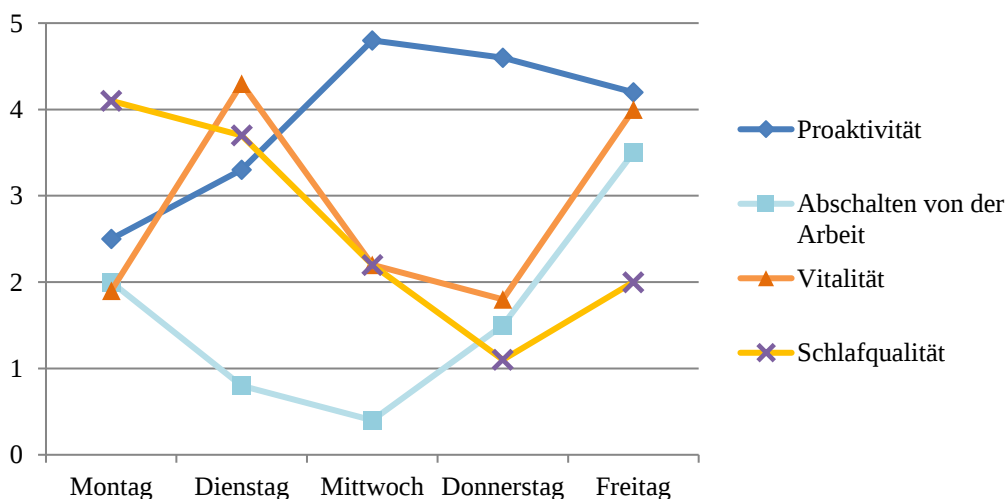
Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Forschungsprojekt zum Thema „Arbeitsverhalten und Wohlbefinden bei der Arbeit“. Ziel des Projektes ist es, das Erleben und Handeln von Menschen bei der Arbeit besser zu verstehen und so zu einer Verbesserung des Arbeitslebens beizutragen.

Dabei spielen Sie als Arbeitende/Arbeitender eine zentrale Rolle: Indem Sie uns Ihre Einschätzungen bzgl. Ihres Arbeitshandelns, Ihrer Arbeitsbedingungen und Ihres Erlebens während der Arbeit mitteilen, können wir über viele Menschen hinweg allgemeine Zusammenhänge erkennen. Dadurch können wir beispielsweise Rückschlüsse ziehen, welche Arbeitsbedingungen dem Wohlbefinden zuträglich sind und dieses Wissen der Allgemeinheit zur Verfügung stellen.

Daher würden wir uns sehr freuen, Sie für die Teilnahme an unserem Forschungsprojekt gewinnen zu können! Für Ihre Teilnahme bieten wir Ihnen eine **finanzielle Aufwandsentschädigung von 50 Euro an** sowie eine **individuelle Rückmeldung über Ihr Erleben und Handeln** für die Arbeitswoche, in der Sie täglich an der Studie teilgenommen haben.

In der nachstehenden Abbildung bekommen Sie beispielhaft einen Eindruck davon, wie eine individuelle Rückmeldung aussehen könnte. Abgebildet sind die Werte einer fiktiven Person über den Verlauf einer Woche im proaktiven Arbeitsverhalten, der Fähigkeit von der Arbeit abzuschalten sowie der Vitalität und Schlafqualität. Bei der Proaktivität lässt sich in diesem Beispiel ein graduel-ler Anstieg zur Wochenmitte erkennen, der auch zum Wochenende kaum abfällt. Die Fähigkeit hingegen, nach der Arbeit abzuschalten, ist bis zur Wochenmitte hin besonders gering ausgeprägt und erholt sich dann langsam wieder. Interessanterweise scheint ein geringeres Abschalten von der Arbeit, z. B. am Dienstag oder Mittwoch, mit geringerer Schlafqualität in der Nacht und geringer Vitalität am Folgetag zusammenzuhängen. Alternativ könnte sich die Person in ihrer Proaktivität verausgabt haben. Vielleicht hängen die Verläufe auch einfach damit zusammen, dass die Person am Dienstagabend in einen Geburtstag hineingefeiert hat.



Wie dieses Beispiel verdeutlicht, können diese Verläufe interessante Einblicke in unser wöchentliches Erleben gewähren. Aus der Forschung wissen wir, dass psychologische Studien auch für die Teilnehmenden selbst lohnende Erkenntnisse bieten und positive Veränderungen bewirken können. Daher liefern wir Ihnen gerne eine wie oben dargestellte Rückmeldung!

Mit welchem Aufwand ist Ihre Teilnahme verbunden? Sie füllen einmalig einen längeren Fragebogen (20 Minuten) aus. In der darauffolgenden Woche beantworten Sie jeden Tag vier kurze Fragebögen (morgens: 5 Minuten, mittags: 10 Minuten, nachmittags: 8 Minuten und Abends: 3 Minuten) mittels PC oder mobilem Endgerät. Pro Tag fallen zwei dieser kurzen Fragebögen in Ihren Arbeitstag. Bitte bearbeiten Sie diese außerhalb Ihrer bezahlten Arbeitszeit, z.B. während der Mittagspause und nach Arbeitsende. Die Bearbeitung aller anderen Fragebogen des Forschungsprojekts findet außerhalb des Arbeitstages statt.

Ihre Teilnahme am Forschungsprojekt ist freiwillig. Sie können Ihre Teilnahme jederzeit ohne Angabe von Gründen abbrechen, Ihre Einwilligung zurückziehen und bis zum Abschluss der Datenerhebung die Löschung Ihrer Daten erwirken.

Im Folgenden erhalten Sie Informationen zur Vorbereitung, Anmeldung und zum Ablauf des Forschungsprojekts sowie zu häufig gestellten Fragen.

Überblick: Ablauf des Forschungsprojekts

Teilnahmebedingungen

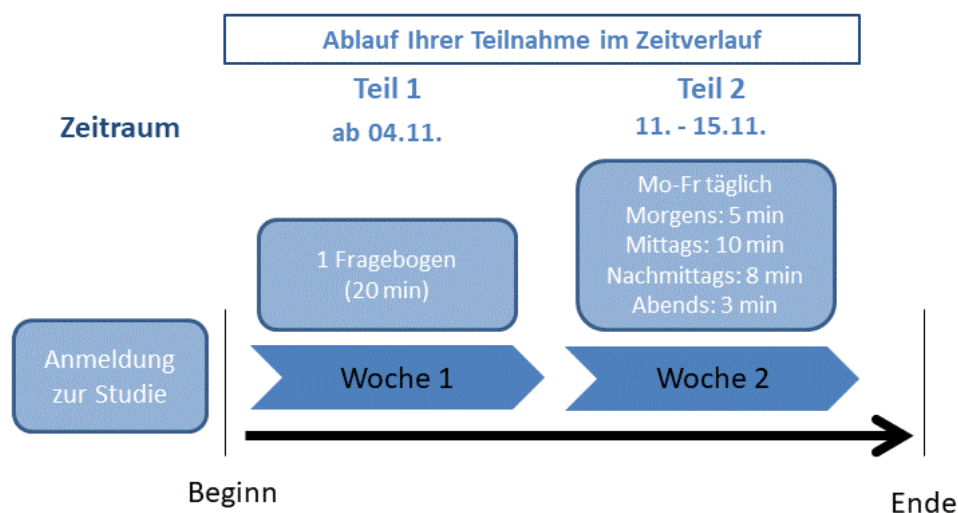
- Sie arbeiten mind. 35 Stunden an fünf Tagen pro Woche und sind für Ihre Tätigkeit voll qualifiziert (d.h., mindestens seit einem Jahr im Unternehmen beschäftigt; kein/e Auszubildende/r, Praktikant/in oder Trainee)
- Sie sind nicht selbständig, sondern in einem Unternehmen beschäftigt
- Sie haben mehrmals in der Woche Kontakt zu Ihren Vorgesetzten
- In der Zeit der Studienteilnahme an Teil 2 (11. - 15.11.2019) haben Sie keinen Urlaub

Anmeldung

- Sie melden sich zur Teilnahme an der Studie an, indem Sie unter dem folgenden Link einige Fragen beantworten: [Anmeldung](#)

Forschungsprojekt und Aufwandsentschädigung

1. Jetzt geht es los: Wir schicken Ihnen an Ihre E-Mail-Adresse nach einem festgelegten Zeitplan Links, über die Sie an den spezifischen Fragebogen teilnehmen können. Dabei unterscheiden wir zwei Teile des Forschungsprojekts:



Teil 1: Sie erhalten einmalig einen Fragebogen zur Erfassung typischer Merkmale Ihrer Arbeit und Person.

Teil 2: Sie erhalten in der Arbeitswoche vom 11. bis 15. November, von Montag bis Freitag, täglich morgens, vormittags, nachmittags und abends einen sehr kurzen Fragebogen zu Ihrem gegenwärtigen Erleben und Handeln.

Uhrzeit	Zugänglich von	Zugänglich bis	Dauer
Frühmorgens, vor der Arbeit	5 Uhr	10 Uhr	5 min
Gegen Mittag, nach der ersten Hälfte des Arbeitstages, in der Mittagspause	11 Uhr	14 Uhr	10min
Nachmittag, nach der zweiten Hälfte des Arbeitstages, am Arbeitsende	15 Uhr	19 Uhr	8 min
Abends, idealerweise kurz vor dem zu Bett gehen	20 Uhr	24 Uhr	3 min

2. Fertig!!! Nachdem Sie das Forschungsprojekt erfolgreich beendet, d.h. mindestens 80% der Fragebogen ausgefüllt haben, schicken wir Ihnen per E-Mail Ihre persönliche Rückmeldung und das Formular für die Überweisung der Aufwandsentschädigung. Eine Auszahlung der Aufwandsentschädigung ist ausschließlich **bargeldlos** möglich. Für die Teilnahme an beiden Teilen (einmaliger Fragebogen und tägliche Fragebogen) werden 50 Euro überwiesen.
3. Sie drucken das Formular aus, tragen Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihre Bankverbindung ein und unterschreiben das Formular.
4. Sie schicken das Formular per Post (unsere Verwaltung benötigt die Unterschrift im Original) an uns, sodass wir die Überweisung veranlassen können.

Wenn Sie sich zum Forschungsprojekt anmelden möchten, klicken Sie [hier](#).

Falls Sie noch Fragen haben, melden Sie sich einfach bei mir!

Tel: 0331-9772893, E-Mail: ruta.pingel@uni-potsdam.de

Herzlichen Dank für Ihre Zeit!

Mit besten Grüßen

Ruta Pingel M.Sc.

Häufig gestellte Fragen

Muss ich an der Studie teilnehmen?

Nein, Ihre Teilnahme an der Studie ist freiwillig.

Wie ist es um den Schutz meiner Daten bestellt?

Der Schutz Ihrer Persönlichkeitsrechte und Ihrer Daten ist eines der Leitprinzipien psychologischer Forschung. Die Fragebogendaten werden ohne Ihren Namen erhoben.

Die einzelnen Fragebogen werden durch die E-Mailadresse gebündelt. Solange Sie in der E-Mailadresse nicht Ihren Namen verwenden, kann Ihr Name nicht mit den gespeicherten Fragebogendaten in Verbindung gebracht werden. Wenn die E-Mailadresse, die Sie üblicherweise verwenden, Ihren Namen enthält, können Sie für diese Studie eine anonyme E-Mailadresse anlegen und darüber mit uns kommunizieren (siehe unten). Falls Sie Ihre E-Mailadresse trotzdem verwenden wollen, können Sie dies natürlich tun: Nach Abschluss der Datenerhebung werden wir die von Ihnen verwendete E-Mailadresse aus unseren Daten löschen.

An einem Punkt werden Sie allerdings mit Ihrem Namen mit uns in Kontakt treten müssen. Die Universität Potsdam benötigt Namen, Adresse und Bankverbindung, um die Überweisung Ihrer Aufwandsentschädigung durchführen zu können.

Was für eine (anonyme) E-Mailadresse kann ich verwenden?

Falls Ihre E-Mailadresse Ihren Namen enthält und Sie lieber anonym mit uns kommunizieren wollen, können Sie sich für dieses Forschungsprojekt auch eine neue, kostenlose E-Mailadresse zulegen und ggf. eine Weiterleitung an Ihre eigentliche E-Mailadresse einrichten. Bitte entnehmen Sie weiterführende Informationen den beigelegten Informationsblättern.

Was ist, wenn ich aussteigen will?

Dann senden Sie uns mit der für das Forschungsprojekt verwendeten E-Mailadresse eine Nachricht, in der Sie uns das Ende der Teilnahme mitteilen. Lassen Sie uns wissen, ob wir Ihre Daten löschen sollen. Die hinterlegten Emailadressen werden nach Abschluss der Datenerhebung gelöscht. Danach ist eine Datenlöschung nicht mehr möglich.