



Online-Studie zu arbeitsbezogenen Gewohnheiten



Machen Sie mit bei der Tagebuchstudie der Universität Mannheim und erfahren Sie mehr über Ihre arbeitsbezogenen Gewohnheiten

Worum geht es?

Ein Großteil unseres täglichen Verhaltens bei der Arbeit läuft gewohnheitsmäßig und automatisch ab. In einer aktuellen Untersuchung an der Universität Mannheim interessieren wir uns dafür, wann und warum wir unsere arbeitsbezogenen Gewohnheiten zeigen und wann nicht. Darüber hinaus untersuchen wir das Auftreten dazugehöriger Verhaltensweisen, die wir alternativ anstelle unserer Gewohnheit zeigen können.



Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können Personen, die mindestens 30 Stunden in der Woche arbeiten und für die ein Computer mit Internetzugang ein wichtiges Arbeitsmittel ist, die also etwa 50 % oder mehr ihrer Arbeitszeit am Computer verbringen.

Wie läuft die Untersuchung ab?

Im Rahmen der Untersuchung werden Personen zu ihrem Arbeitsalltag und einer ihrer arbeitsbezogenen Gewohnheiten befragt. Dazu füllen die Teilnehmer einen 50-70 minütigen Onlinefragebogen zu Beginn der Studie aus, der dabei hilft, eine eigene Arbeitsgewohnheit für die Studie auszuwählen und zu reflektieren. Anschließend füllen sie zwei Wochen lang jeweils täglich drei circa 5-minütige Kurzfragebögen aus (zu Arbeitsbeginn, in der Mitte des Arbeitstages, gegen Ende des Arbeitstages). Diese erfassen gewohnheitsbezogenes Verhalten bei der Arbeit und können auch bequem am Smartphone beantwortet werden. Zwei Monate später erfolgt eine circa 5-minütige Nachbefragung zur Nachhaltigkeit von gewohnheitsbezogenen Verhaltensveränderungen.

Was passiert mit meinen Daten?

Ihre Angaben sind streng vertraulich und werden nur in pseudonymisierter Form ausgewertet.

Verantwortliche und Durchführende der Untersuchung

Verantwortlich ist Frau Prof. Dr. Sonnentag, Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Mannheim. Die Durchführung wird vom Doktoranden Wilken Wehrt, M.Sc., und Fabienne Partsch übernommen.



Nutzen

Durch die Untersuchung können Sie Ihr eigenes Verhalten und Ihre Gewohnheiten, die Sie bei der Arbeit haben, reflektieren. Nach Beendigung der Studie erhalten Sie wissenschaftlich fundierte Tipps und Tricks wie die Veränderung von Gewohnheiten gelingen kann.

Die kontinuierliche Teilnahme an der Untersuchung wird finanziell mit bis zu 50 € vergütet.

Die Untersuchung findet im Rahmen eines Kooperationsprojekts des Lehrstuhls für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Mannheim (Prof. Dr. Sabine Sonnentag) und der Fakultät für Mathematik, Informatik und Naturwissenschaften an der RWTH Aachen (Dr. Benjamin Weyers) statt. Das Projekt wird von der Deutschen Forschungsgemeinschaft im Rahmen des Schwerpunktprogramms 1921 gefördert.

Anmeldung und Terminfindung:

www.soscisurvey.de/Anmeldung-Gewohnheiten

Kontakt für Fragen: gewohnheit@uni-mannheim.de

