



## STRESS BEI DER ARBEIT?

### FORSCHUNGSPROJEKT AN DER UNIVERSITÄT MANNHEIM

#### WORUM GEHT ES IN DER STUDIE?

Wie hängen **Stress, Anforderungen im Beruf und Erholung am Feierabend** zusammen? Wann erholt man sich von einem stressigen Arbeitstag – und wann nicht? Und was hilft, um Stress auf der Arbeit bewältigen zu können? Diese und weitere spannende Fragen wollen wir in unserem Forschungsprojekt am Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie beantworten.

#### WER KANN MITMACHEN?

Teilnehmen können Sie, wenn Sie **volljährig** sind, in einem **Angestelltenverhältnis** tätig sind, an **5 Tagen die Woche** für **mindestens 6 Stunden arbeiten** und keinen Schichtdienst leisten. Wenn Sie bereits an unserer Studie „Noch gestresst oder schon erholt?“ teilgenommen haben, können Sie an der aktuellen Studie leider nicht nochmal teilnehmen.

#### WIE LÄUFT DIE BEFRAGUNG AB?

Zu Beginn der Studie erhalten Sie einmalig einen etwas längeren Fragebogen (ca. 25 Minuten Bearbeitungsdauer). Über zwei Wochen füllen Sie täglich jeweils **morgens, nachmittags und abends** einen **Kurzfragebogen** ganz **bequem online** aus (jeweils ca. 5 bis 15 Minuten Bearbeitungsdauer). Die Links zu den jeweiligen Fragebögen werden Ihnen ganz bequem an Ihre private und/oder dienstliche E-Mail-Adresse geschickt.

#### WARUM SOLLTEN SIE MITMACHEN?

- ▶ Sie **unterstützen die Forschung** und helfen uns besser zu verstehen, wie Stress entsteht.
- ▶ Sie lernen den wissenschaftlichen Forschungsprozess aus „erster Hand“ kennen.
- ▶ Sie haben die **Chance auf einen von drei Amazon-Gutscheinen** (1x 50 Euro, 2x 25 Euro): Die Gewinnchance liegt bei ungefähr 5% und damit viel höher als beim Lottospielen!

**HIER KÖNNEN SIE SICH DIREKT ZUR STUDIE ANMELDEN:**

[https://www.soscisurvey.de/Stress\\_und\\_Erholung/](https://www.soscisurvey.de/Stress_und_Erholung/)

#### BEI FRAGEN STEHEN WIR IHNEN SEHR GERNE ZUR VERFÜGUNG!

Die Teilnahme an der wissenschaftlichen Untersuchung erfolgt vertraulich und freiwillig. Ihre Angaben werden pseudonymisiert verarbeitet und dienen ausschließlich als Datengrundlage für Forschungszwecke. Sie können die Teilnahme jederzeit und ohne Angabe von Gründen abbrechen. Bei Interesse oder Rückfragen stehen wir Ihnen gerne per E-Mail zur Verfügung (Dr. Anne Casper: [anne.casper@uni-mannheim.de](mailto:anne.casper@uni-mannheim.de) und Maike Czink, M.Sc.: [mczink@uni-mannheim.de](mailto:mczink@uni-mannheim.de)).

