

# STAY healthy

Informationen zum Hintergrund und der  
Durchführung der Studie STAYhealthy

# Ziel der Studie

---

## Was erhält uns gesund bei der Arbeit?

- ❖ Wie nehmen Arbeitstätige ihre Arbeitsbedingungen wahr? Und können sie Einfluss auf Arbeitsbedingungen nehmen?
- ❖ Welchen Einfluss hat das Führungsverhalten der direkten Vorgesetzten?



# Wissenschaftlicher Hintergrund

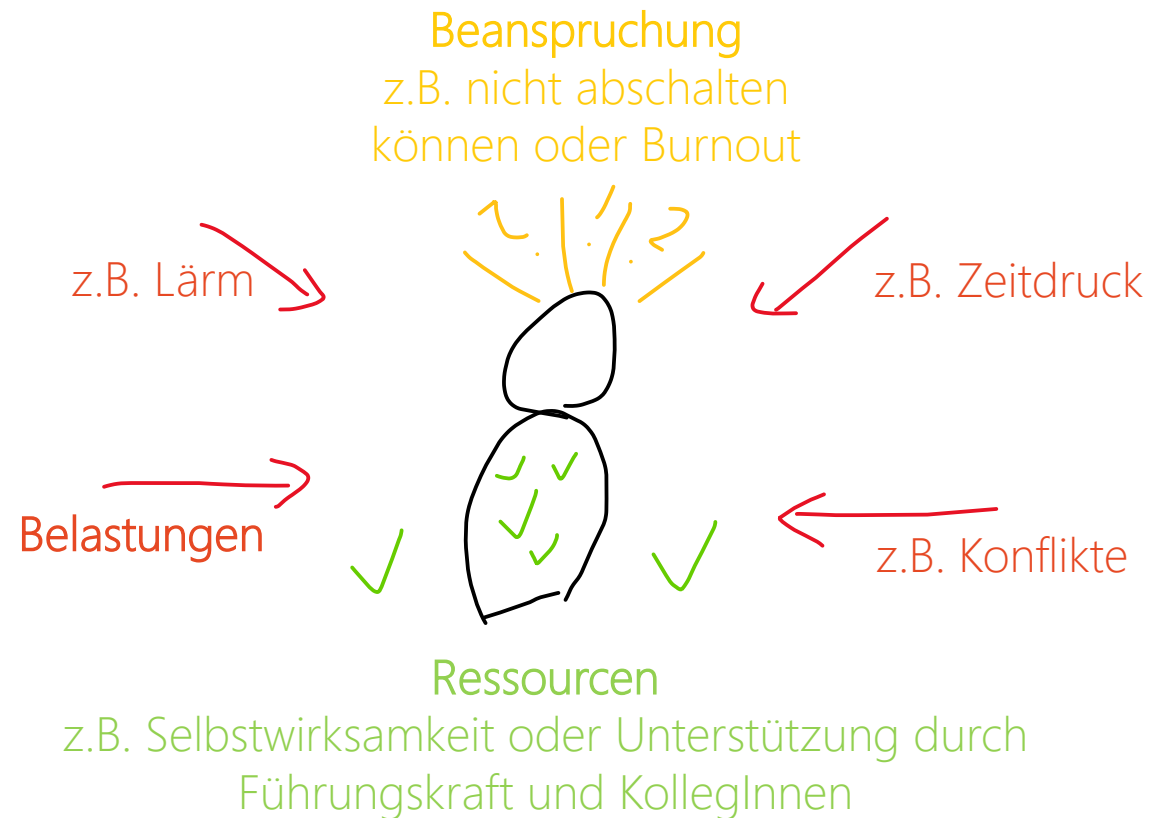
---

Befunde zur psychischen Gesundheit von Arbeitstätigen (Maisuradze & Schenkel, 2019)

- ❖ 11,3 % der Krankheitstage sind auf psychische Erkrankungen zurückzuführen
- ❖ Anstieg der Krankheitstage aufgrund psychischer Erkrankungen seit 2008 um 64 %
- ❖ Burnout bezogene Diagnosen: Im Jahr 2018 stiegen die Arbeitsunfähigkeitstage im Vergleich zum Vorjahr um 3,8 Tage an
- ❖ Führungskräfte sind von Burnout bezogenen Diagnosen besonders betroffen

# Wissenschaftlicher Hintergrund

## Belastung, Beanspruchung und Ressourcen



### Ziel der Studie

- ❖ Veränderung von Belastungen
- ❖ Aufzeigen von Ressourcen

# Wissenschaftlicher Hintergrund

## Veränderung von Belastungen und Aufzeigen von Ressourcen

= Vornahme kleiner Anpassungen am eigenen Job mit dem Ziel, dass die Arbeit sich optimal an eigene Motivation und Stärken anschließt

Job  
Crafting

Führung

= Führungskräfte nehmen Einfluss auf die Arbeitsbedingungen; sie können Mitarbeitende in ihrer individuellen Entwicklung unterstützen

**Individuelle Resilienz**  
= trotz vielfältiger Belastungen gesund und belastbar bleiben; an Herausforderungen wachsen

Resilienz

**Teamresilienz**  
= geteilte Wahrnehmung, dass man als Team auf herausfordernde Vorkommnisse adäquat reagieren kann

# Studienablauf

---

- ❖ Befragung von Führungskräften und mehreren Mitarbeitenden aus den jeweiligen Teams
- ❖ Zielgröße: 200 Teams mit insgesamt etwa 1000 Teilnehmenden zwischen 18 und 70 Jahren
- ❖ Online Fragebogen-Erhebung
- ❖ Drei Messzeitpunkte in einem 4-wöchigen Abstand
- ❖ Start der Erhebung im Februar 2021
- ❖ Ca. 20-30 Min. Bearbeitungszeit pro Befragung



# Der Fragebogen

- ❖ Im Fragebogen geht es uns unter anderem um Zeitdruck, Autonomie, Job Crafting und Resilienz
- ❖ So werden die Fragen zum Beispiel aussehen:

	stimmt gar nicht	stimmt wenig	teils teils	stimmt ziemlich	stimmt völlig
Ich kann meine Arbeit so planen, wie ich es möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche, meine Fähigkeiten weiterzuentwickeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer stressige Situationen durchzustehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Datenschutzrechtliche Maßnahmen

---

Die Umfrage findet in pseudonymisierter Form statt

- ❖ Es wird eine Kodierliste mit folgenden Informationen erstellt:  
E-Mail-Adresse, 8-stellige Zufallszahl für die Person, 3-stellige Zufallszahl für das Team

Die Liste ist notwendig um...

- ❖ Teilnehmende zu einem Team/einer Abteilung zuordnen zu können
- ❖ die Angaben einer Person über die drei Befragungen hinweg zuordnen zu können
- ❖ um Ihnen Erinnerungs-E-Mails für die Befragung zu senden

Zu Ihrer Sicherheit:

- ❖ Die Kodierliste wird passwortgeschützt auf dem Server der Universität Mainz abgespeichert. Die E-Mail-Adresse wird zu keinem Zeitpunkt gemeinsam mit den Fragebogen-Daten gespeichert.
- ❖ Solange die Kodierliste besteht, können Sie die Löschung Ihrer Daten anfordern.
- ❖ Nach der Datenerhebung wird die Kodierliste gelöscht, das bedeutet, dass die Daten dann ausschließlich in anonymisierter Form vorliegen.

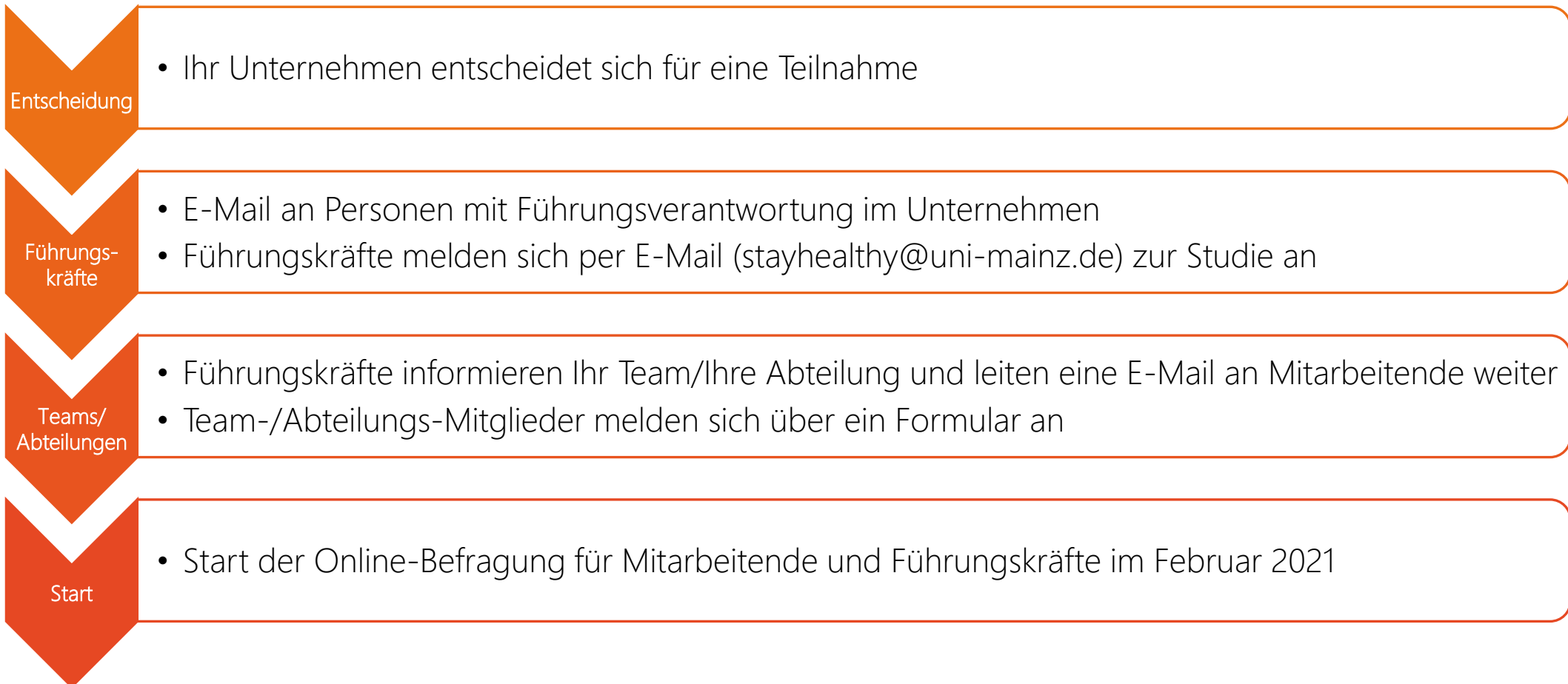


# Was haben Sie von einer Teilnahme?

---

- ❖ Pro abgeschlossener Teilnahme an drei Zeitpunkten spenden wir 1€ an [„Irrsinnig Menschlich e.V.“](#)  
Mit freundlicher Unterstützung des [Vereins für Wirtschaftspsychologie der JGU Mainz](#).
- ❖ Sie erhalten nach der dritten Befragung eine sofortige individuelle Rückmeldung zu Ihren Angaben im Fragebogen im Vergleich zu einer allgemeinen Stichprobe von Berufstätigen
- ❖ Wenn es in einem Unternehmen relevant oder gewünscht ist, bieten wir nach Absprache:
  - ❖ Evaluation von Führungskräfte-Training in einem Unternehmen
  - ❖ Bei einer hohen Teilnahmequote einen Ergebnisbericht zu den Angaben innerhalb eines Unternehmens im Sinne einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung (siehe Anhang)

# Wie geht es weiter?



# Das Team der Studie STAYhealthy



**Prof. Dr. Thomas Rigotti**

Projektleitung, Leiter der Abteilung Arbeits-, Organisations-, und Wirtschaftspsychologie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Arbeitsgruppenleiter im Leibniz Institut für Resilienzforschung



**Miriam Arnold**

Projektkoordinatorin, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Leibniz Institut für Resilienzforschung



**Lina Marie Müller**

Projektkoordinatorin, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Arbeits-, Organisations-, und Wirtschaftspsychologie der Johannes Gutenberg-Universität



**Lilit Petakchyan**

Studiendurchführung, Praktikantin in der Abteilung Arbeits-, Organisations-, und Wirtschaftspsychologie der Johannes Gutenberg-Universität



**Anna Maria Leitz**

Studiendurchführung, Praktikantin in der Abteilung Arbeits-, Organisations-, und Wirtschaftspsychologie der Johannes Gutenberg-Universität



**Sonja Ruckelshaußen**

Studiendurchführung, Praktikantin in der Abteilung Arbeits-, Organisations-, und Wirtschaftspsychologie der Johannes Gutenberg-Universität

**Kontakt:** E-Mail: [stayhealthy@uni-mainz.de](mailto:stayhealthy@uni-mainz.de), Telefon: +49 (6131) 39 39 242



Thank  
you





# Anhang

DETAILS FÜR INTERESSIERTE

---

# Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

„In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben; in der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.“

Voltaire (1694-1778)



# Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

---

- ❖ Gefährdungsbeurteilung: Beurteilung der Arbeitsbedingungen
- ❖ Gesetzliche Verpflichtung der Arbeitgeber, regelmäßig Arbeitsbedingungen in Form der Gefährdungsbeurteilung zu überprüfen
- ❖ Verhütung von Unfällen, steigende Motivation der Beschäftigten, sinkende Krankenstände als Vorteile einer Gefährdungsbeurteilung für Unternehmen



- ❖ [ArbSchG § 5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen](#)

# Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

- ❖ Arbeitsaufgabe, Arbeitszeit, Arbeitsumgebung, soziale Beziehungen und betriebliche Rahmenbedingungen als Einflussfaktoren der Arbeitssituation und der Arbeitsbedingung
- ❖ Verfahrensdefinierte Vorgaben, Referenzwerte, Diskurs bzw. Workshop als Instrumente zur Beurteilung psychischen Belastungen
- ❖ Diese Studie als Beitrag zum ersten Schritt der Gefährdungsbeurteilung: Nutzung der Daten zu Arbeitsmerkmalen als erste Analyse





# Literaturangaben

---

Meyer, M., Maisuradze, M., & Schenkel, A. (2019). Krankheitsbedingte Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft im Jahr 2018–Überblick. In *Fehlzeiten-Report 2019* (pp. 413-477). Springer, Berlin, Heidelberg.