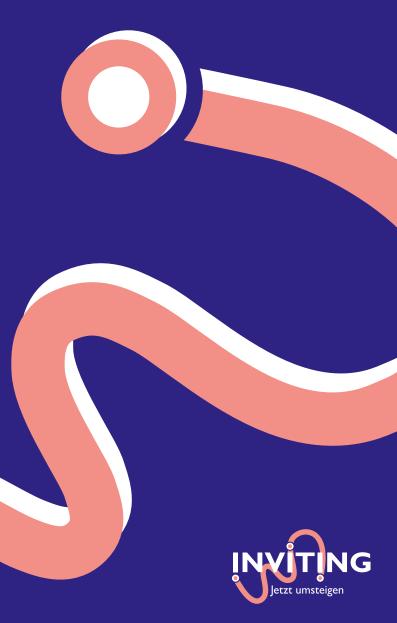
PENDLERSTRESS-STUDIE





Studie zum Praxistest von Mobilitätsoptionen

Derzeitige gesellschaftliche und globale Herausforderungen erfordern eine Veränderung in unserem Mobilitätsverhalten. Insbesondere die berufsbezogene Mobilität birgt ein enormes Verbesserungspotenzial. Die zurückgelegte Distanz zwischen dem Arbeitsplatz und dem Wohnort ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Obwohl die Schadstoffemissionen pro Kilometer zurückgegangen sind, nahmen die durch den (Berufs-)Verkehr insgesamt verursachten Emissionen zu. Aus diesem Grund sind neue Mobilitätsoptionen zur nachhaltigen Gestaltung von Arbeits- und Dienstwegen sowie die damit einhergehende Verkehrsverlagerung notwendig. Damit eine solche Veränderung schnell und wirksam greift, können alternative Mobilitätsoptionen einen entscheidenden Beitrag leisten. Im Rahmen unseres Forschungsprojektes INVITING werden vorhandene alternative Mobilitätsoptionen als mögliche Incentivierungsmaßnahmen (z. B. Dienstfahrräder, Jobtickets) in verschiedenen Gewerbegebieten eingesetzt und überprüft, um zukünftige Mobilitätsangebote und -systeme zu erarbeiten und zu bewerten.

Damit konkrete Aussagen über die jeweiligen alternativen Mobilitätsformen getätigt werden können, führen wir begleitend zur Vergabe unserer Mobilitätsoptionen eine mehrwöchige Tagebuchstudie durch. Für die Durchführung dieser Studie haben wir einen ganzheitlichen Ansatz gewählt, bei dem wir die Auswirkungen sowohl auf arbeitsbezogene als auch private Aspekte betrachten. Ferner beziehen wir relevante physiologische Indikatoren wie z. B. Selbstregulation und Herzratenvariabilität (HRV) mit ein, um insbesondere individuelle Voraussetzungen und stressbezogene Prozesse in der Bewältigung von Mobilitätsanforderungen zu berücksichtigen. Die hierbei eingesetzten Messgeräte ermöglichen eine differenzierte Einschätzung der Stress- und Belastungswirkung des Pendelns und anderer Mobilitätsoptionen mit Blick auf Wohlbefinden, Motivation und Gesundheit.

Im Rahmen von INVITING werden allen interessierten Beschäftigten Pedelecs, E-Lastenräder, E-Tretroller, ÖPNV-Tickets und bei Interesse noch weitere Mobilitätsoptionen zur Erprobung zur Verfügung gestellt. Auf Basis der Erkenntnisse der wissenschaftlichen Begleitforschung von INVITING können so zukünftige Mobilitätsoptionen und -systeme für Beschäftigte in urbanen Gewerbegebieten attraktiver gestaltet werden.

Ablauf der Studie

Im Folgenden sehen Sie eine Übersicht des gesamten Studienablaufs und eine detaillierte Erläuterung der einzelnen Stationen der Studie.

- I Anmeldung

 Terminvereinbarung und

 Durchführung I. HRV-Messung
- VorbefragungKognitionstest
- 3 Tagebuchführung
- 4 Übergabe der Mobilitätsform und 2. HRV-Messung
- Weiterführung des TagebuchsKognitionstests
- 6 Abgabe der Mobilitätsform und 3. HRV-Messung
- 7 Weiterführung des Tagebuchs
- 8 Durchführung 4. HRV-Messung

I.I Anmeldung

Bei Interesse an der Fahrzeugerprobung und Studienteilnahme füllen Sie einfach das Anmeldeformular auf unserer Website (www.inviting.ruhr) unter Fahrzeugerprobung aus. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie eine E-Mail-Adresse angeben, auf die Sie ganztägig Zugriff haben. Im Anschluss setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung und besprechen alle weiteren Details.

1.2 Terminvereinbarung und Durchführung 1. HRV-Messung

Wir vereinbaren gemeinsam einen Termin für die erste Messung Ihrer Herzratenvariabilität (HRV). Diese wird circa 6 Minuten dauern und wird von unserem geschulten Personal durchgeführt.

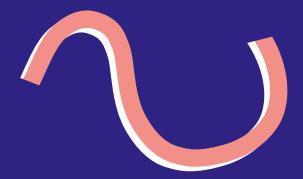


2.1 Vorbefragung

Sobald Sie dem Link in der Einladungsmail folgen, beginnt die Studienteilnahme. Über diesen Link gelangen Sie zur Vorbefragung. Hier erhalten Sie z. B. Fragen zu Ihrer Person, Ihrer Arbeit sowie zu Ihrem Pendelverhalten. Am Ende der Befragung haben Sie die Möglichkeit, sich von insgesamt zwanzig aufeinanderfolgenden Arbeitstagen (Montag bis Freitag) zehn davon für Ihre Studienteilnahme auszusuchen. Die Vorbefragung dauert circa 40 Minuten (inkl. Kognitionstest). Die Teilnahme an der Studie kann über jedes internetfähige Endgerät erfolgen.

2.2 Kognitionstest

Am Ende der Vorbefragung erhalten Sie einen Link, der Sie zum spielerischen Kognitionstest führt. Mit diesem Test erfassen wir Ihre Gedächtnisleistung, Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Die Bearbeitungszeit des Kognitionstests umfasst circa 15 Minuten.



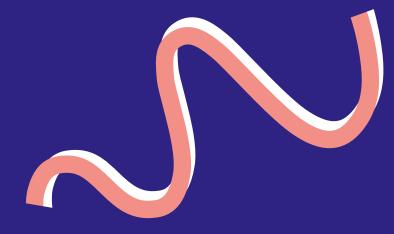
3 Tagebuchführung

An den ausgewählten Arbeitstagen erhalten Sie in Abhängigkeit Ihrer angegebenen Arbeitszeiten je drei Fragebögen. Der erste Fragebogen wird circa 2 Stunden vor Arbeitsbeginn verschickt. Der zweite Fragebogen wird innerhalb Ihrer Arbeitszeit (circa 4 Stunden nach Arbeitsbeginn) versandt. Den letzten Fragebogen erhalten Sie 1 Stunde nach Ihrem angegebenen Arbeitsende. Sie haben pro Fragebogen ein Bearbeitungszeitfenster von circa 2 Stunden. Sollten Sie einen Fragebogen nicht innerhalb einer Stunde bearbeitet haben, erhalten Sie eine Erinnerungsmail. Sollten Sie auch diese E-Mail innerhalb einer Stunde nicht beantwortet haben, erlischt der Zugang zu diesem Fragebogen, sodass Sie keinen Zugriff mehr darauf haben. Hierdurch stellen wir sicher, dass sich die Bearbeitung der Fragebögen zeitlich nicht überschneidet. Sie können dennoch problemlos mit dem nächsten Messzeitpunkt an diesem Tag weitermachen. Die Bearbeitungsdauer pro Fragebogen umfasst circa 3 bis 6 Minuten.

4 Übergabe der Mobilitätsform und 2. HRV-Messung

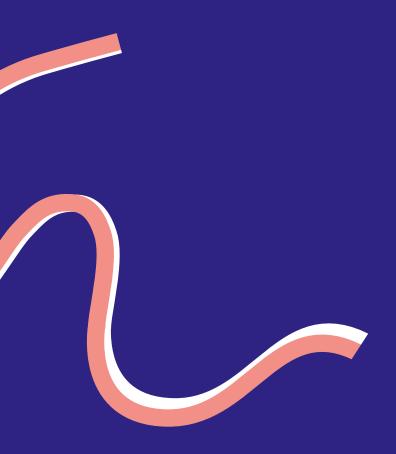
Nach der Teilnahme an der zehntägigen Tagebuchstudie vereinbaren Sie innerhalb einer Woche einen Termin mit uns und erhalten Ihre (kombinierte) Mobilitätsoption sowie eine ausführliche Einweisung zur Mobilitätsoptionsnutzung. Die Wahl der Mobilitätsoption ist abhängig von Ihrem Arbeits- und Dienstweg sowie Ihren Präferenzangaben.

Bei der Übergabe der Mobilitärsform wird eine zweite HRV-Messung durchgeführt. Diese wird wieder circa 6 Minuten in Anspruch nehmen und wird von uns durchgeführt.



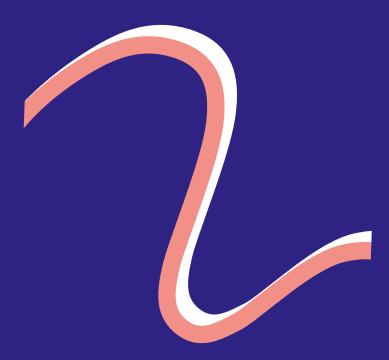
5.1 Weiterführung des Tagebuchs

Nach der Übergabe der Mobilitätsoption registrieren Sie sich für die Weiterführung der Tagebuchstudie. Bei der Weiterführung der Studie erhalten Sie sowohl an Arbeitstagen als auch an arbeitsfreien Tagen zweimal pro Tag kurze Fragebögen. Der Versand dieser Fragebögen startet einen Tag nach der Registrierung. Die weitergeführte Studie erstreckt sich über einen Zeitraum von insgesamt sechs Wochen (42 Tage). Den ersten Fragebogen erhalten Sie morgens um 6 Uhr, den zweiten um 17 Uhr. Sie haben jeweils ein Bearbeitungszeitfenster von 6 Stunden. Eine Erinnerung pro Befragung erhalten Sie nach drei Stunden. Sollten Sie auch die Erinnerungsmail nicht beantwortet haben, erlischt der Zugang zu diesem Fragebogen, sodass Sie keinen Zugriff mehr darauf haben. Hierdurch stellen wir sicher, dass sich die Bearbeitung der Fragebögen zeitlich nicht überschneidet. Sie können dennoch problemlos mit dem nächsten Fragebogen an diesem oder am nächsten Tag weitermachen. Die Bearbeitungsdauer pro Fragebogen umfasst circa 5 Minuten.



5.2 Kognitionstests

Einmal pro Woche erhalten Sie in Ihrer täglichen Befragung einen Link zum Kognitionstest. Hierbei erfassen wir Ihre Gedächtnisleistung, Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Die Bearbeitungszeit des Kognitionstests umfasst circa 10 Minuten.



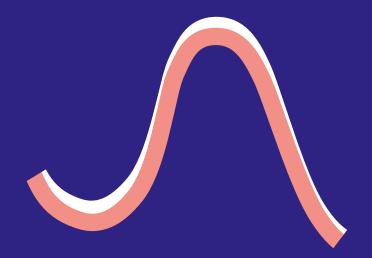
6 Abgabe der Mobilitätsform und3. HRV-Messung

Nach 28 Tagen, also nach vier Wochen geben Sie uns die von uns erhaltene Mobilitätsform zurück.

Nach der Rückgabe der Mobilitärsform wird eine dritte HRV-Messung durchgeführt. Diese wird wieder circa 6 Minuten in Anspruch nehmen und wird von uns durchgeführt.

7 Weiterführung des Tagebuchs

Danach führen Sie wie gewohnt an 14 weiteren Tage die Studie fort. Sie erhalten weiterhin täglich um 6 Uhr und um 17 Uhr jeweils einen kurzen Fragebogen, welchen Sie innerhalb von 6 Stunden bearbeiten können. Eine Erinnerung pro Befragung erhalten Sie nach drei Stunden. Sollten Sie auch die Erinnerungsmail nicht beantwortet haben, erlischt der Zugang zu diesem Fragebogen, sodass Sie keinen Zugriff mehr darauf haben. Hierdurch stellen wir sicher, dass sich die Bearbeitung der Fragebögen zeitlich nicht überschneidet. Sie können dennoch problemlos mit dem nächsten Fragebogen an diesem oder am nächsten Tag weitermachen. Die Bearbeitungsdauer pro Fragebogen umfasst circa 5 Minuten.



8 Durchführung 4. HRV-Messung

Nach diesen zwei Wochen, also bei Studienende wird eine vierte HRV-Messung durchgeführt. Diese wird wieder circa 6 Minuten in Anspruch nehmen und wird von uns durchgeführt.



Psychische Ressourcen

Psychische Ressourcen umschließen individuelle Regulationsfähigkeit sowie Handlungskompetenzen. Sie unterstützen den Menschen z. B. bei der Bewältigung von diversen Anforderungen (bei der Arbeit). Der Einsatz von Ressourcen verbraucht diese dabei kurzfristig. Durch den Erholungsprozess können Sie wieder vollständig regeneriert und bei neuen Anforderungen eingesetzt werden.

Stressoren am Arbeitsplatz

Arbeitsanforderungen beschreiben arbeitsbezogene Anforderungen, die sich z. B. bei der Erfüllung von Aufgaben ergeben. Bei der Verrichtung dieser Aufgaben werden Anforderungen auch an die Selbstkontrolle von Beschäftigten gestellt. Insbesondere durch den Kontakt mit anderen Menschen werden Beschäftigte der Emotionsarbeit ausgesetzt, um arbeitsbezogene Ziele sowie Aufgaben erfolgreich zu erfüllen.

Psychisches Wohlbefinden

Schwerpunkt des psychischen Wohlbefindens ist das persönliche Wachstum sowie die Selbstrealisierung. Es wird definiert als das Ausmaß, in dem eine Person voll funktionsfähig ist. Vor allem geht es dabei um die Entfaltung des persönlichen Potenzials. Hohes psychisches Wohlbefinden geht mit Zufriedenheit, Vitalität, Leistung und Motivation einher.

Studienteilnahme und Kontakt

Sie möchten uns bei unserer Pendlerstress-Studie unterstützen und teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns oder Ihren Arbeitgeber oder melden sich gleich auf unserer Webseite (www.inviting.ruhr) unter Fahrzeuge erproben an.

Gerne beraten wir Sie auch bezüglich Ihrer individuellen Fragestellungen zur Teilnahme an der Pendlerstress-Studie. Wir stehen Ihnen persönlich, per E-Mail und telefonisch zur Verfügung. Start der Studie ist Oktober 2021.



Bergische Universität Wuppertal Lehrstuhl für Arbeits-, Organisationsund Wirtschaftspsychologie

Telefon: +49 202 439 - 3945

Mail: radaca@wiwi.uni-wuppertal.de

Gestaltung: Fraunhofer UMSICHT

Copyright Bilder:

© Shutterstock

Oktober 2021

www.inviting.ruhr

Fördergeber

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium für Bildung und Forschung



Projektpartner



















www.inviting.ruhr