

# Noch gestresst oder schon erholt?

Bachelorprojekt am Lehrstuhl für  
Arbeits- und Organisationspsychologie  
der Universität Mannheim



## Was möchten wir untersuchen?

In wie weit hängen Stress, Anforderungen im Beruf und Erholung am Feierabend eigentlich zusammen? Wann erholt man sich von einem stressigen Arbeitstag – und wann nicht? Und was hilft, um Stress auf der Arbeit bewältigen zu können? Um diesen und weiteren Fragen nachgehen und den Zusammenhang von Stress auf der Arbeit und Erholung am Feierabend genauer untersuchen zu können, suchen wir Berufstätige, die über den Zeitraum von 10 Werktagen täglich kurze Fragebögen ausfüllen.

**Nun sind Sie gefragt!** Unterstützen Sie uns durch Ihre Teilnahme an unserer Studie und helfen Sie uns, Stresserleben und Erholung im Arbeitsalltag besser zu verstehen. Durch Ihre Teilnahme haben Sie außerdem die Möglichkeit, einen von **zwei 50€ Amazon Gutscheinen** zu gewinnen!

## Wer kann teilnehmen?

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.



## Wer sind wir?

Wir, Marie-Theres Wilhelm, Mario Kolb, Dana Hoffmann, Florian Jung & Tanja Klemt (v.l.n.r.), studieren Psychologie an der Universität Mannheim und schreiben unsere Bachelorarbeit am Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie (Prof. Dr. Sabine Sonntag) unter der Betreuung von Dr. Anne Casper und Maike Czink, M. Sc.

## Wie läuft die Studie ab?

Über zwei Wochen füllen Sie täglich jeweils morgens, nachmittags und abends einen Kurzfragebogen aus. Die Links zu den jeweiligen Fragebögen werden Ihnen ganz bequem an Ihre private und/oder dienstliche E-Mail-Adresse geschickt. Jeden Kurzfragebogen können Sie innerhalb einiger Minuten ganz leicht online ausfüllen.

### Der Ablauf der Studie im Überblick:

- Die Teilnahme ist noch in dem folgenden Zeitraum möglich:
  - 28. Oktober bis 08. November 2019
- Begrüßungsfragebogen: Vor Beginn der Studie füllen Sie einmalig einen etwas ausführlicheren Fragebogen aus (Dauer: ca. 25 Minuten).
- Tägliche Kurzfragebögen: Zwei Wochen lang erhalten Sie morgens vor der Arbeit, nachmittags nach der Arbeit und abends vor dem Zubettgehen einen Fragebogen (Dauer: pro Fragebogen zwischen 5 und 15 Minuten).
- **Verlosung:**  
**Wenn Sie den Begrüßungsfragebogen und mindestens 80% der täglichen Fragebögen ausgefüllt haben, können Sie an der Verlosung von zwei Amazon-Gutscheinen im Wert von je 50 Euro teilnehmen!**

## Wir freuen uns sehr, Sie als Teilnehmer/in an unserer Studie begrüßen zu dürfen!

Die Teilnahme an der wissenschaftlichen Untersuchung erfolgt streng vertraulich und vollkommen 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 unsere Betreuerinnen 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)).

**HIER GEHT ES DIREKT ZUR ANMELDUNG:** [https://www.socisurvey.de/Stress\\_und\\_Erholung/](https://www.socisurvey.de/Stress_und_Erholung/)