

Pressesprecherin: Linda Schädler
Telefon: 0621 181-1434
schaedler@uni-mannheim.de
www.uni-mannheim.de

Mannheim, 9. Juli 2020

Presseinformation

Wie gestaltet man sinnvoll den Feierabend? Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Studie zu Erholungsprozessen gesucht

Eine aktuelle Studie unter der Leitung der Arbeits- und Organisationspsychologin Prof. Sabine Sonnentag untersucht, ob und wie sich gute Erholung vom Arbeitstag langfristig auswirkt.

Erholung am Feierabend ist für viele Berufstätige das Gegengewicht zur täglichen Arbeit. Doch was zeichnet eine gute Erholung aus? Dazu hat die Forschung in den letzten Jahren bereits wichtige Erkenntnisse geliefert. Studien haben beispielsweise gezeigt, dass es wichtig ist, gedanklich von der Arbeit abzuschalten und zu entspannen. Und auch Sport und Selbstbestimmung bei der Freizeitgestaltung spielen eine positive Rolle. "Allerdings", so Prof. Dr. Sabine Sonnentag, Inhaberin des Lehrstuhls für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Mannheim, "hat sich die bisherige Forschung vor allem darauf konzentriert zu untersuchen, wie sich gute Erholung unmittelbar am nächsten Arbeitstag niederschlägt. Worüber wir noch fast nichts wissen, ist, ob gute alltägliche Erholung auch mit längerfristigem Nutzen einhergeht, wie er beispielsweise nach mehreren Wochen oder Monaten zum Ausdruck kommt".

Über dieses Thema forschen Prof. Sabine Sonnentag und Monika Wiegelmann vom Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie in einem neuen, von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Projekt. Um mehr über den längerfristigen Nutzen von alltäglichen Erholungsprozessen zu erfahren, suchen die Wissenschaftlerinnen berufstätige Personen, die im Laufe von zwölf Monaten sechs Online-Fragebogen ausfüllen, vier Fragebogen davon in den ersten drei Monaten. Der Zeitaufwand für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie beläuft sich auf jeweils 20 bis 30 Minuten.

Mitmachen können alle volljährigen Personen, die an mindestens vier Tagen pro Woche berufstätig sind (mindestens 20 Std./Woche) und die weder selbstständig sind noch im Schichtdienst arbeiten. Beim regelmäßigen Ausfüllen der Fragebogen erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmevergütung von bis zu 40 Euro und können an der Verlosung von insgesamt drei Reisegutscheinen im Wert von je 1.200 Euro teilnehmen.

Die Anmeldung zur Studie ist möglich über:
https://www.soscisurvey.de/erholung_LS/

Mehr Informationen zur Studie findet sich unter:

https://www.soscisurvey.de/erholung_LS/Flyer_ErholungLS.pdf

Kontakt:

Monika Wiegelmann

Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie

Universität Mannheim

E-Mail: erholung@uni-mannheim.de

Yvonne Kaul

Forschungskommunikation

Universität Mannheim

Tel. +49 621 181-1266

E-Mail: kaul@uni-mannheim.de