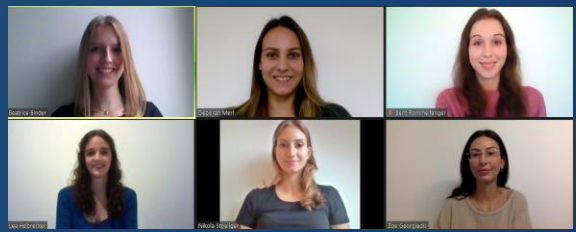


# Stress, Erholung und Schlaf bei Doppelverdienerpaaren

Bachelorprojekt am Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Mannheim



## Was möchten wir untersuchen?

Welche Auswirkungen kann Stress bei der Arbeit auf Ihr Wohlbefinden und die Erholung haben? Welche Rolle spielt hierbei die gemeinsame Zeit mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin am Feierabend? In unserem Bachelorarbeitsprojekt an der Universität Mannheim gehen wir diesen und weiteren Fragen nach. Dafür suchen wir berufstätige Paare, die über einen Zeitraum von 10 Tagen täglich drei kurze Fragebogen ausfüllen. Diese nehmen jeweils nur ca. 5 - 10 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch!

**Für Ihre Unterstützung wären wir Ihnen sehr dankbar!** Helfen Sie uns, das Erleben von Stress und Erholung in Ihrem gemeinsamen Alltag besser verstehen zu können. Durch Ihre Teilnahme haben Sie außerdem die Möglichkeit, einen von **zwei 50€ Amazon Gutscheinen** zu gewinnen!

## Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können Sie als Doppelverdienerpaar, wenn sowohl Sie als auch Ihr Partner volljährig sind, zusammen in einem Haushalt leben, in einem Angestelltenverhältnis tätig sind, an 5 Tagen die Woche (von Montag bis Freitag) für mindestens 6 Stunden arbeiten und keinen Schichtdienst leisten.



## Wer sind wir?

Wir, Beatrice Binder, Deborah Merl, Berit Rommelfanger, Lea Hobrecker, Nikola Stoellger und Zoe Georgiadis, studieren Psychologie an der Universität Mannheim und schreiben unsere Bachelorarbeit am Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie (Prof. Dr. Sabine Sonnentag) unter der Betreuung von Dr. Anne Casper und Jette Völker, M. Sc.

## Wie läuft die Studie ab?

Über 10 Tage füllen Sie täglich jeweils morgens, nachmittags und abends einen Kurzfragebogen aus. Die Links zu den jeweiligen Fragebögen werden Ihnen ganz bequem an Ihre private oder dienstliche E-Mail-Adresse geschickt. Jeden Kurzfragebogen können Sie innerhalb einiger Minuten ganz leicht online ausfüllen.

### Der Ablauf der Studie im Überblick:

- Teilnahme an einer von zwei Erhebungswochen (jeweils montags bis freitags)
  - Teilnahmezeitraum I: 19.10.2020 – 30.10.2020
  - Teilnahmezeitraum II: 26.10.2020 – 06.11.2020
- Begrüßungsfragebogen: Vor Beginn der Studie füllen Sie einmalig einen etwas ausführlicheren Fragebogen aus (Dauer: ca. 20 - 30 Minuten).
- Tägliche Kurzfragebögen: 10 Tage lang erhalten Sie morgens vor der Arbeit, nachmittags nach der Arbeit und abends vor dem Zubettgehen einen Fragebogen (Dauer: pro Fragebogen zwischen 5 und 10 Minuten).
- **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 Jette Völker, M.Sc.: [jette.voelker@uni-mannheim.de](mailto:jette.voelker@uni-mannheim.de)).

**HIER GEHT ES DIREKT ZUR ANMELDUNG:** [www.soscsurvey.de/doppelverdienerpaare](http://www.soscsurvey.de/doppelverdienerpaare)