

Pressesprecherin: Katja Bär
Telefon: 0621 / 181-1013
baer@uni-mannheim.de
www.uni-mannheim.de

Mannheim, 13. Januar 2016

Presseinformation

Berufsalltag und Freizeit

Mannheimer Psychologen erforschen, ob das betriebliche Umfeld eine Rolle für Erholungsphasen in der Freizeit spielt / Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Befragung gesucht

Für viele Menschen wird der Berufsalltag immer hektischer und die Anforderungen steigen ständig. Wie kann man dazu einen guten Ausgleich schaffen? Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, sich in der Freizeit gut zu erholen. Das Team um die Mannheimer Psychologin Prof. Dr. Sabine Sonnentag untersucht seit vielen Jahren, was eine gute Erholung ausmacht: Regelmäßige körperliche Aktivität, aber auch gedanklich von der Arbeit abzuschalten und zu entspannen sind wichtig.

In einem neuen Forschungsprojekt geht das Forscherteam nun der Frage nach, ob auch das betriebliche Umfeld eine Rolle für die Erholung spielt. Gibt es Faktoren im betrieblichen Umfeld, die mit einer guten Erholung einhergehen? Gibt es betriebliche Bedingungen, unter denen sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schlecht in der Freizeit entspannen und von der Arbeit abschalten können? Welche Bedeutung haben dabei die Vorgesetzten?

Für eine Online-Befragung (Dauer: 12-15 Minuten) werden Personen mit Tätigkeiten in den verschiedensten Berufsfeldern gesucht. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass man mindestens 30 Stunden pro Woche berufstätig ist und mindestens einmal pro Woche Kontakt mit seinem/seiner Vorgesetzten hat. Die Befragung erfolgt anonym und auch der Name des Unternehmens wird nicht erfragt.

Als kleines Dankeschön spenden die Forscherinnen und Forscher für jeden komplett ausgefüllten Fragebogen einen Euro an eine von drei Hilfsorganisationen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Befragung erhalten ein Merkblatt mit den wichtigsten Erholungstipps.

Link zur Befragung:
<https://www.soscisurvey.de/LRR/>

Kontakt:
Prof. Dr. Sabine Sonnentag
Arbeits- und Organisationspsychologie
Fachbereich Psychologie
sonnentag@uni-mannheim.de