



Teilnahmeinformation

Liebe Teilnehmende,

vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Studie „Aktiver Feierabend“! Durch Ihre Teilnahme und wahrheitsgemäßen Antworten helfen Sie der psychologischen Ausbildung sowie dem wissenschaftlichen Erkenntnisgewinn ungemein weiter.

Studienablauf

Aktivitätstracker

Sollten Sie der Teilnahme an der Studie zustimmen, erhalten Sie einen Aktivitätstracker, der Ihren Herzschlag und Ihre Bewegung kontinuierlich misst. Er beginnt die Messung am nächsten Montag, also den _____, und beendet die Messung nach fünf Tagen. Zum Anlegen und Tragen des Trackers erhalten Sie am Montag eine genauere Anleitung, ebenso zum Aufladen des Trackers am Mittwoch.

Tägliche Befragungen

Parallel zur kontinuierlichen Aufzeichnung Ihrer physiologischen Daten werden wir Ihnen zweimal täglich einen Fragebogen zukommen lassen: Nach dem Feierabend und kurz vor dem Zubettgehen. In diesen werden wir Ihnen Fragen zu arbeits- und freizeitbezogenem Verhalten, Ihrer Wahrnehmung, sowie Ihrem Wohlbefinden stellen. Die Bearbeitungszeit dieser Fragebögen sollte jeweils 5 Minuten nicht überschreiten.

Vor Beginn der Studie, also am Sonntag, den _____, erhalten Sie noch eine Einladung zur Basis-Befragung, mit Fragen zu Ihnen als Person und Ihren eher überdauernden Einstellungen, Eigenschaften, und Umständen. Diese nimmt etwas mehr Zeit in Anspruch, findet jedoch nur einmalig statt. Am Ende der Studie, wenn Sie uns die Geräte zurückbringen, wird es eine kurze Nachbefragung geben, in der Sie die Möglichkeit haben werden, uns Ihre Erfahrungen mit der Studie mitzuteilen. Außerdem erhalten Sie bei Wunsch ein **individuelles Feedback** über Ihre täglichen Verhaltens- und Wahrnehmungsverläufe, sowie die Möglichkeit, an einer **Verlosung** für einen von vier **Wunschgutscheinen** über **20€** teilzunehmen.

Zusammengefasst:

	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Morgen	FB	Tracker anlegen		Tracker laden		
Feierabend		FB	FB	FB	FB	FB
Zubettgehen		FB	FB	FB	FB	FB

FB = Fragebogen

Studienleiter:

Richard Janzen, M.Sc. Psychologie

richard.janzen@uni-leipzig.de

Neumarkt 9, Aufgang A, 2. OG, Raum 2040