

 <small>b</small> UNIVERSITÄT BERN	Universität Bern Institut für Psychologie Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie Prof. Dr. Andreas Hirschi Prof. Dr. Achim Elfering Prof. Dr. Daniel Spurk
---	--

THEMENVORSCHLAG FÜR EINE MASTERARBEIT

Thema	Macht uns Stress in der Arbeit kleiner? Erholung und Schrumpfen der Bandscheiben, Schlaf, Arbeitsstressoren und Rückenschmerzen
Beschreibung	In der vorliegenden Arbeit wird der Einfluss von Arbeits- und Umweltbedingungen auf die circadiane Bandscheibendynamik aufgegriffen. Als erstes wird die nächtliche Erholung der Bandscheiben untersucht (Körperlängenmessung morgens und abends mit einem Stadiometer) und wie sich die Arbeitsbedingungen bzw. die Arbeitsstressoren in diesem Zusammenhang auswirken. Die tägliche Aktivität und der Schlaf werden durch Aktimetrie erfasst. Ein kurzer oder unterbrochener Schlaf könnte die <i>Bandscheibenerholung</i> negativ beeinflussen. Bei chronischen Rückenschmerzen wird eine verzögerte Erholungsfunktion der Bandscheiben erwartet.
Anforderungen	Datenerhebung: Tagebuchstudie über 10 Tage mit kontinuierlicher Aktimetrie. Statistik: Auswertungen quantitativer Daten. Sonstiges: Bereitschaft zur selbständigen Einarbeitung in statistischer Datenauswertung (R oder SPSS – und insbesondere Mehrebenenregressionsanalyse mittels MLwiN) wird vorausgesetzt.
Anzahl Studierende	2
Betreuer/-in	Prof. Dr. Achim Elfering
Beginn	ab sofort oder nach Vereinbarung
Literatur	Igic, I., Ryser, S., & Elfering, A. (2013). Does work stress make you shorter? An ambulatory field study of daily work stressors, job control, and spinal shrinkage. <i>Journal of Occupational Health Psychology, 18</i> (4), 469–480. https://doi.org/10.1037/a0034256