

 <hr style="width: 100%;"/> <small>b</small> UNIVERSITÄT BERN	Universität Bern Institut für Psychologie Prof. Dr. Andreas Hirschi, Prof. Dr. Achim Elfering Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

THEMA FÜR EINE MASTERARBEIT 2018

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 (insbesondere SPSS und Mehrebenenregressionsanalyse mittels MLwiN) wird vorausgesetzt
Anzahl Master-Studierende	2
Betreuer/-in	Prof. Dr. Achim Elfering
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</i> , 18, 469-480. doi:10.1037/a0034256