

Zu vergeben: Eine Masterarbeit im Rahmen einer Machbarkeitsstudie zur Untersuchung psychologischer Auswirkungen von „Green Exercise“ bei Jugendlichen



Worum geht es im Projekt?

„Green Exercise“ bezeichnet Bewegung und Sport in Naturumgebungen. Mehrere Studien zeigen, dass Green Exercise insbesondere für die psychische Gesundheit Vorteile gegenüber Sport und Bewegung in nicht-natürlichen Settings bringt. Jedoch gibt es kaum Studien, die dies bei Jugendlichen untersuchen. In dieser Studie soll untersucht werden, ob

- a) Jugendliche über eine Online-Intervention zu Sport und Bewegung in unterschiedlichen Settings (Interventionsgruppe: Natur; Kontrollgruppe: Indoors) in ihrem Alltag motiviert werden können (Machbarkeit) und
- b) Sich Unterschiede hinsichtlich der Auswirkungen auf psychologische Konstrukte (Stimmung, Mindfulness, Stress, Flow) zeigen.

Projektaufgaben

Zurzeit befindet sich das Projekt in der Planungsphase. Die Datenerhebung ist für Mitte Mai geplant. Zu diesem Zweck benötigen wir u.a. Unterstützung beim Aufsetzen der Fragebogen-Instrumente und Interventionsmaterialien, Rekrutierung von Jugendlichen (ca. 20 Studienteilnehmende), und Betreuung der Online-Intervention inkl. Datenerhebung.

Wir bieten

Enge Betreuung in einem motivierten Team sowie die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit einer Online-Intervention und in der Datenerhebung von intensiv-longitudinalen Daten zu sammeln. Ebenso unterstützen wir bei der statistischen Auswertung der Daten. Inhaltlich darf sich die studierende Person gemäss eigener Interessen eine Fragestellung im Rahmen des Projekts suchen (in Absprache mit der Betreuungsperson).

Betreuung

Die Betreuung erfolgt durch Prof. Dr. Jennifer Inauen (Abteilung Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin, Institut für Psychologie, Universität Bern) und Carina Nigg (Abteilung Sportpädagogik, Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern).

Voraussetzungen

- Interesse an stressbezogenen gesundheitspsychologischen Fragestellungen
- Gute Organisation und Zuverlässigkeit
- Nicht zwingend notwendig, aber hilfreich: Kontakte zu Jugendlichen

Beginn: Ab sofort, Beginn der Masterarbeit nach Vereinbarung

Bei Interesse senden Sie eine Email an jennifer.inauen@psy.unibe.ch und carina.nigg@ispw.unibe.ch