



Sei es das morgendliche Workout, das Pendeln oder Einkaufen gehen, das konzentrierte Arbeiten oder Haushalten, ein virtuelles Meeting oder persönliches Gespräch – unser Alltag ist oft gefüllt mit kleinen und grossen Tätigkeiten, die uns Energie geben oder verbrauchen. Wie sieht das bei Ihnen aus?

In einer Studie am Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter an der Universität Zürich (Leitung: Prof. Dr. A. M. Freund) möchten wir mehr darüber erfahren, wie Sie ganz persönlich Ihren Alltag erleben und gestalten. Welchen Tätigkeiten gehen Sie tagsüber nach? Wie fühlen Sie sich dabei? Sind diese Tätigkeiten für Sie entspannend oder anstrengend? Ist das bei Ihnen für körperliche, geistige, soziale und emotionale Tätigkeiten unterschiedlich? Wie unterscheiden sich Personen in dieser Hinsicht?

Wie läuft die Studie ab?

Um dies alltagsnah untersuchen zu können und vor allem auch Tagesschwankungen besser zu verstehen, werden wir Sie bitten, 30 Tage lang 5-mal pro Tag eine kurze Online-Befragung von zweiminütiger Dauer auf dem Handy, Tablet, Laptop oder Computer auszufüllen.

Was erhalten Sie dafür?

Die Erhebung über einen längeren Zeitraum in Ihrem Alltag erlaubt es uns, Ihnen am Ende der Studie ein persönliches, auf Sie zugeschnittenes psychologisches Profil zu erstellen, das Ihnen Einsichten in Ihre Befindlichkeiten über den Tag und im Verlaufe eines Monats ermöglicht. Dabei gilt: Je konsequenter Sie die täglichen Befragungen ausfüllen, desto aussagekräftiger sind Ihre Ergebnisse.

Zudem erhalten Sie auf Wunsch eine wöchentliche Rückmeldung zu Ihren täglichen Tätigkeiten und Ihrer Schlafqualität.

Falls Sie einen UFSP-Studienpass führen, können Sie für Ihre Teilnahme einen Stempel für diese Studie erhalten. In diesem Fall bitten wir Sie, uns per Mail mitzuteilen, dass Sie gerne einen Stempel erhalten würden.

Des Weiteren haben alle Teilnehmende, die die Studie erfolgreich beendet haben, die Chance auf Gewinne von 15 x 20 CHF, 10 x 50 CHF, 5 x 100 CHF, 2 x 250 CHF und 1 x 500 CHF (insgesamt: 2300 CHF). Dabei gilt: Je regelmässiger Sie teilnehmen, desto höher ist Ihre Chance, zu gewinnen.

Was erwarten wir von Ihnen?

- Sie sind zwischen 18 und 100 Jahre alt
- Sie verfügen über gute Deutschkenntnisse
- Sie sind bereit, 30 Tage lang 5-mal pro Tag eine kurze Befragung von zweiminütiger Dauer auf dem Handy, Tablet, Laptop oder Computer auszufüllen

Unter folgendem Link erhalten Sie weitere Informationen und können sich für die Studie anmelden: <https://psy-sowi-web.uzh.ch/soscisurvey/myenergy2/>

Bei Fragen können Sie sich gerne bei uns melden: myenergy@psychologie.uzh.ch

Mit den besten Grüßen,
Dr. Brian Cardini & Prof. Dr. Alexandra M. Freund