

Studieninformation

Die Studie untersucht die Wirksamkeit eines Stressinterventionstrainings für Führungskräfte via regel-basiertem Chatbot SPACE@work in Bezug auf Stressempfinden, körperliches und psychisches Wohlbefinden sowie gesunder Führung.

Einschlusskriterien

Personen ab 18 Jahren, welche eine Führungsfunktion innehaben und zu minimal 40% berufstätig sind, können an der Studie teilnehmen.

Ausschlusskriterium

Führungskräfte, die aufgrund von Burnout oder sonstigen Stressbelastungen krankgeschrieben oder freigestellt sind, können nicht an der Studie teilnehmen.

Allgemeine Information zur Studie

Um festzustellen, ob der Chatbot SPACE@work eine Verbesserung des Stresses, des Wohlbefindens sowie gesündere Führung bewirkt, werden die Teilnehmenden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt. Die Hälfte der Teilnehmenden («Interventionsgruppe») wird mittels eines Coachings vom Chatbot SPACE@work, angeregt, Entspannungs-/Achtsamkeitsübungen durchzuführen und erhält Psychoedukation zum Thema Stress und Stressbewältigung. Die zweite Hälfte der Teilnehmenden («Wartegruppe») muss 40 Tage bis zum Beginn des Coachings warten und kann danach optional dasselbe Programm durchführen.

Ablauf

Die Teilnehmenden laden die App SPACE@work auf ihr Mobiltelefon. Der Chatbot führt sie mit Nachrichten durch das Programm. Als erstes lesen Teilnehmende die Studieninformation, danach erfolgt eine elektronische Bestätigung der Einverständniserklärung. Nachfolgend wird ein Fragebogen beantwortet und Teilnehmende werden anschliessend per Zufallsprinzip zur Interventions- oder Wartegruppe zugeteilt. Diejenigen in der Interventionsgruppe können wahlweise alle 1, 2 oder 3 Tage eine Session mit SPACE@work durchführen. Zusätzlich stehen 11 Audiotracks mit angeleiteten Entspannungsübungen zur Verfügung. Um die Teilnehmenden zu unterstützen, erinnert SPACE@work alle 2 Tage zusätzlich daran, die Übungen durchzuführen. Nach spätestens 54 Tagen ist das Coaching zu Ende und die Teilnehmenden füllen den zweiten Fragebogen aus. Teilnehmende aus der Wartegruppe erhalten wöchentlich eine Nachricht über die verbleibende Wartezeit und können nach 40 Tagen ebenfalls mit dem Coaching beginnen.

Nutzen

Teilnehmende erhalten ein kostenloses Coaching und Informationen zum Thema Stressbewältigung.

Rechte

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen abgebrochen werden.

Ergebnisse

Bei Interesse an den Studienergebnissen können Teilnehmende im zweiten Fragebogen ihre Emailadresse hinterlegen und werden dann bei Abschluss über diese informiert.

Vertraulichkeit von Daten

Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden vertraulich behandelt und unter Einhaltung des Datenschutzes zur Auswertung verschlüsselt. Die Daten können also nicht mehr auf einzelne Teilnehmende zurückgeführt werden. Für weitere Auswertungen dürfen die anonymisierten Daten auch nach der Studie weiterverwendet und publiziert werden. Eine ausführliche Beschreibung der Vertraulichkeit von Daten findest du auf der Projektwebseite im Dokument «Vertraulichkeit von Daten»

Unterstützung

SPACE@work wurde in Zusammenarbeit mit der ZHAW Departement Angewandte Psychologie entwickelt. Die Audiotracks wurden mit Unterstützung der ZHdK aufgenommen und vertont.

Kontaktperson

Bei Fragen, Unsicherheiten oder Anregungen, kannst du dich an folgende Kontaktperson wenden:

Studiendurchführung: Esther Hautle & Vanessa Caspar, MSc ZFH in Angewandter Psychologie

Kontakt: Vanessa Caspar, vasc0001@students.zhaw.ch und Esther Hautle, hautlest@students.zhaw.ch

Studienleitung:

Sandra Ulrich, MSc ZHAW in angewandter Psychologie, Fachgruppe Diagnostik und Beratung, Psychologisches Institut, ZHAW

sandra.ulrich@zhaw.ch

<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/diagnostik-und-beratung/center-for-digital-coaching>