

Ausschreibung Master Thesis

Achtsame Selbstberührungen: Die Auswirkungen von achtsamer und mechanistischer Selbstberührung bei psychosozialen Stress auf Cortisol, Herzfrequenz und subjektiven Stress

Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie

Prof. Dr. Urs Nater & Dr. Aljoscha Dreisörner

Das Projekt

In dieser Studie wird die Effektivität unterschiedlicher Selbstberührungsstrategien zur Stressbewältigung untersucht. Ziel ist es herauszufinden, welche Aspekte von Selbstberührungen für die Stressreduktion am wirksamsten sind. Die Studie vergleicht vier Gruppen: Selbstberührung mit Achtsamkeit, Selbstberührung ohne Achtsamkeit, Achtsamkeit ohne Selbstberührung und eine Kontrollgruppe ohne spezifische Anweisung. Die Teilnehmer*innen werden einem standardisierten psychosozialen Stressor (Trier Social Stress Test) ausgesetzt. Die abhängigen Variablen in der Studie sind das subjektive Stresserleben, Speichelcortisol und die Herzrate.

Forschungsmethoden

- Experimentelle Induktion von Stress mit dem Trier Social Stress Test (TSST)
- Messung von Biomarkern (Herzfrequenz, Cortisol, Alpha-Amylase)

Was wir von dir erwarten

- Projektarbeit mit einem Team aus Masterstudierenden und Praktikant*innen von ca. einem Jahr (inkl. Schreiben der Masterarbeit)
- Durchführung des Laborexperiments an zwei Wochentagen mit jeweils zwei Zeitfenster von ca. 2.5h
- Verwaltung der Teilnehmer*innen (Rekrutierung, Telefonscreening)

Benötigte Fähigkeiten und Erfahrungen

- Interesse an Stressforschung, Berührungen und Achtsamkeit
- Zuverlässigkeit, Organisationstalent, Teamfähigkeit

Außerdem hilfreich

- Erfahrung im Umgang mit psychophysiologischen Messmethoden wünschenswert
- Erfahrung mit statistischer Modellierung messwiederholter Daten (z. B. Mehrebenenmodelle)
- Erfahrung mit Achtsamkeit und Mind-Body Interventionen

Was wir anbieten

- Ein sehr gut organisiertes Team mit routinierten Prozessen (aktuell sind 80 von geplanten 140 Personen getestet)
- Teil eines spannenden Projekts zu Berührung sein
- Einblick in biopsychologische Interventionsforschung zur Verbesserung von akutem Stressmanagement
- Wissenschaftliche Betreuung und Mentoring

Kontakt

Beginn ab Oktober 2024. Bewerbung bitte mit Anschreiben, Lebenslauf und Notenauszug an aljoscha.dreisoerner@univie.ac.at.