

Allgemeine Teilnehmerinformation über die Untersuchung

Georg-Elias-Müller-Institut für Psychologie, AE Klinische Psychologie und Experimentelle Psychopathologie der Georg-August-Universität Göttingen

Erfahrung eines „bestmöglichen Selbst“ im Alltag

Sehr geehrte Teilnehmer:innen,

herzlich willkommen bei unserer Studie „Erfahrung eines ‚bestmöglichen Selbst‘ im Alltag“. Wir danken Ihnen für Ihr Interesse.

Wie sich Menschen im Alltag fühlen, hängt eng damit zusammen, was sie gerade denken. Wir interessieren uns für den Zusammenhang zwischen den Gedanken, die Menschen in ihrem Alltag haben, und ihrer Stimmung, und inwieweit dieses Zusammenspiel durch einfache mentale Übungen beeinflusst werden kann. Insbesondere interessieren wir uns für die Effekte einer kurzen mentalen Übung, bei der man sich eine positive Zukunft vorstellt. Zudem möchten wir besser verstehen, welche Faktoren die Effekte dieser Übung beeinflussen. Wir hoffen, dass die Ergebnisse dieser Untersuchung uns helfen werden, einfache Interventionen zu entwickeln, um Menschen zu unterstützen, die sich belastet, deprimiert oder ängstlich fühlen.

Dauer

Die Studie beinhaltet 4 Testtermine in den Räumen der Abteilung für Klinische Psychologie und Experimentelle Psychopathologie (Kurze-Geismar-Str. 1). Die Testungen werden sich über einen Zeitraum von 3 Wochen erstrecken, wobei jede Testung ca. 45-60 Minuten dauern wird. In den Zeiträumen zwischen den Testungen werden wir Sie bitten, täglich 12 kurze Online-Fragebögen auszufüllen (über Ihr Handy), bei dem wir unter anderem Ihre Stimmung messen werden.

Ablauf der Studie und Ihre Aufgaben

Die Studie wird von Student:innen der Georg-August-Universität Göttingen durchgeführt werden. Diese Student:innen werden von Wissenschaftler:innen der Abteilung für Klinische Psychologie und Experimentelle Psychopathologie betreut und supervidiert.

Die Studie hat den folgenden Ablauf:

1. Erster Studientermin

Beim ersten Studientermin wird Ihnen die Studie genauer erklärt und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen, bevor Sie sich entscheiden, ob Sie teilnehmen möchten. Wenn Sie sich zu einer Teilnahme bereit erklären, werden Sie gebeten, einige Fragebögen auszufüllen. Hierbei werden wir Sie z.B. bitten, anzugeben, wie ängstlich oder depressiv Sie sich fühlen. Anschließend stellen wir Ihnen die Smartphone-App vor, mit der wir Ihnen in den nächsten Wochen Fragen zu Ihrer Stimmung und Ihren Gedanken stellen werden.

2. Erste Studienwoche

Im weiteren Verlauf bzw. für den Rest der Studie (3 Wochen) werden Sie jeden Tag 12 Aufforderungen (ca. eine pro Stunde) von der Smartphone-App erhalten, mit der Bitte, einige sehr kurze Fragen über Ihre Gedanken (und manchmal Ihre Stimmung) in diesem Moment zu beantworten (jedes Mal ca. 1-2 Minuten). Wir bitten Sie, immer alle Fragen jeder einzelnen Aufforderung zu beantworten, wenn Sie an der Studie teilnehmen bzw. die Studie fortsetzen wollen.

3. Zweiter Studientermin

Beim zweiten Studientermin werden Sie wieder gebeten, Fragebögen auszufüllen. Anschließend bitten wir Sie, eine positive Imaginationsaufgabe durchzuführen. Bei dieser sogenannten „Best Possible Self“ - Aufgabe beschreiben Sie die „bestmögliche“ Version Ihres Selbst in der Zukunft und verbringen dann einige Minuten damit, sich dieses Selbst mental vorzustellen.

4. Zweite Studienwoche

In der darauffolgenden Woche werden wir Sie bitten, zusätzlich zu den Bewertungen auf der Smartphone-App jeden Tag ein paar Minuten lang die „Best Possible Self“ - Imaginationsaufgabe durchzuführen.

5. Dritter Studientermin

Beim dritten Studientermin werden Sie wieder gebeten, Fragebögen auszufüllen. Danach werden wir Sie bitten, eine weitere Version der „Best Possible Self“ - Aufgabe durchzuführen.

6. Dritte Studienwoche

In der darauffolgenden Woche werden wir Sie bitten, die Bewertungen auf der Smartphone-App fortzusetzen und jeden Tag ein paar Minuten lang die neue Version der „Best Possible Self“ – Imaginationsaufgabe durchzuführen.

7. Letzter Studientermin

Schließlich haben Sie einen letzten Studientermin. Hierbei werden Sie ein letztes Mal gebeten, Fragebögen auszufüllen. Wir werden Sie auch um ein Feedback zur Studie bitten.

Um an der Studie teilnehmen zu können, müssen Sie die folgenden Kriterien erfüllen:

- Alter: 18 Jahre oder älter
- Fließende Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Über ein Smartphone verfügen, das mit den Studienverfahren kompatibel ist (iOS 8 oder darüber, Android 6.0 oder darüber, nicht Huawei oder Oppo)
- Motiviert und in der Lage sein, alle Studientermine und alle damit verbundenen Aufgaben (inklusive der 12 Umfragen pro Tag von jeweils ein bis zwei Minuten per Smartphone-App) durchzuführen
- Sie erhalten derzeit keine (psychologische oder pharmakologische) Behandlung für eine psychische Störung oder für andere Formen von Stress oder Belastung

Freiwilligkeit und Anonymität

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit und ohne Angabe von Gründen die Teilnahme an dieser Studie beenden, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Auch wenn Sie die Studie vorzeitig abbrechen, haben Sie Anspruch auf entsprechende Versuchspersonenstunden für den bis dahin erbrachten Zeitaufwand. Wenn Sie daran interessiert sind, können wir Ihnen auch eine Grafik zur Verfügung stellen, die Ihre Bewertungen über die letzten 3 Wochen und deren Schwankungen zusammenfasst.

Die im Rahmen dieser Studie erhobenen, oben beschriebenen Daten und persönlichen Mitteilungen werden vertraulich behandelt. So unterliegen diejenigen Projektmitarbeiter:innen, die durch direkten Kontakt mit Ihnen über personenbezogene Daten verfügen, der Schweigepflicht. Des Weiteren wird die Veröffentlichung der Ergebnisse der Studie in anonymisierter Form erfolgen, d. h. ohne dass Ihre Daten Ihrer Person zugeordnet werden können.

Datenschutz

Die Verarbeitung Ihrer oben beschriebenen Daten erfolgt pseudonymisiert durch die Arbeitseinheit Klinische Psychologie und Experimentelle Psychopathologie der Georg-August-Universität Göttingen unter Verwendung einer Nummer und ohne Angabe Ihres Namens. Es existiert eine Kodierliste, die Ihren Namen mit der Nummer verbindet. Die Kodierliste ist nur den Versuchsleiter:innen und dem Projektleiter zugänglich; das heißt, nur diese Personen können die erhobenen Daten mit Ihrem Namen in Verbindung bringen. Die Kodierliste wird nach Abschluss der Datenerhebung, spätestens aber am 01.04.25, vernichtet. Ihre Daten sind dann anonymisiert. Damit ist es niemandem mehr möglich, die erhobenen Daten mit Ihrem Namen in Verbindung zu bringen. Die anonymisierten Daten werden mindestens 10 Jahre gespeichert. Solange die Kodierliste existiert, können Sie die Löschung aller von Ihnen erhobenen Daten verlangen. Ist die Kodierliste aber erst einmal gelöscht, können wir Ihren Datensatz nicht mehr identifizieren. Deshalb können wir Ihrem Wunsch nach Löschung Ihrer Daten nur so lange nachkommen, wie die Kodierliste existiert.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass besondere personenbezogene Daten (Gesundheitsdaten) von Ihnen verarbeitet werden und Sie für die Teilnahme an der Studie der Verarbeitung zustimmen müssen (Art. 9 DSGVO, Abs. 2, Buchstabe a). Im Rahmen der Studie wird Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Telefonnummer erfragt werden. Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer werden ausschließlich für die Studie benutzt, um Sie zum Beispiel an die Termine und Aufgaben während der Studie zu erinnern. Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer wird für die Dauer der Studie gespeichert (etwa ein Jahr) und anschließend gelöscht. Ihre Daten werden am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Experimentelle Psychopathologie (Prof. Dr. M. Woud) der Georg-August-Universität Göttingen in Übereinstimmung mit den Datenschutzgesetzen und nach aktuellem technischem Stand gespeichert und verarbeitet. Zugriff auf die Daten haben nur die an der Studie beteiligten Wissenschaftler:innen. Die bei der Studie abgegebenen Daten werden nicht zusammen mit Ihrer E-Mail-Adresse und Telefonnummer gespeichert. Die Smartphone-App (SEMA³, <https://sema3.com/>), mit der wir Sie zwischen den Terminen um Bewertungen bitten, sammelt über die Bewertungen hinaus keine weiteren Daten, d. h. sie sammelt keine persönlichen Daten oder Daten über z. B. den Standort Ihres Smartphones.

Es kann aufgrund der Daten aber nicht vollständig ausgeschlossen werden, dass die Daten Ihrer Person zugeordnet werden können. Das heißt, es kann unter bestimmten (meist speziellen) Konstellationen möglich sein, dass Ihre Daten mit Ihnen in Verbindung gebracht

werden können. Ihre Daten werden deshalb vertraulich behandelt. Alle Personen, die mit den Daten in Kontakt kommen können, sind darüber belehrt worden, dass nach Landesdatenschutzgesetz schon der Versuch zur Zuordnung zu einer eindeutigen Person unter Strafe steht. Die Daten werden mindestens 10 Jahre gespeichert.

Nach Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) haben Sie folgende Rechte:

- Auskunft über Verarbeitung personenbezogener Daten (Art 15)
- Widerruf einer erteilten Einwilligung (Art 7)
- Berichtigung (Art 16)
- Löschung (Art 17)
- Einschränkung der Verarbeitung (Art 18)

Darüber hinaus können Sie sich mit Fragen jederzeit an den Datenschutzbeauftragten der Georg-August-Universität Göttingen und an eine Datenschutzaufsichtsbehörde wenden. Für die Georg-August-Universität Göttingen ist die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen (<https://www.lfd.niedersachsen.de/>) zuständig.

Die vollständig anonymisierten Daten werden über die Internet-Datenbank „Open Science Framework“ (<https://osf.io>) oder eine ähnliche Datenbank zugänglich gemacht. Dieses Vorgehen dient der Sicherstellung guter wissenschaftlicher Arbeit. Andere Forschende können dadurch beispielsweise die Auswertung nachvollziehen oder eine alternative Auswertung testen.

Vergütung

Student:innen der Psychologie kann für die Teilnahme 10 VPN bescheinigt werden. Wenn Sie die Studie vorzeitig abbrechen, haben Sie Anspruch auf entsprechende Versuchspersonenstunden für den bis dahin erbrachten Zeitaufwand.

Gesundheitsschutz

Während der Untersuchung selbst werden Sie keinen Gefahren oder Risiken ausgesetzt. Alle durchgeführten Aufgaben werden unter kontrollierten Bedingungen und unter ständiger Aufsicht von trainierten Untersuchungsleiter:innen durchgeführt. Die hierbei verwendeten Methoden wurden bereits in anderen Studien angewendet, wissenschaftlich untersucht und sind völlig unbedenklich. Bitte beachten Sie, dass für die Studie **keine** Wegversicherung abgeschlossen wurde.

Diese Untersuchung, die Informationen und die Einwilligungserklärung wurden von der zuständigen Ethikkommission geprüft und positiv beurteilt. Bei Fragen oder Problemen können Sie sich gerne an mich als Studienleitung oder an eine andere Kontaktperson wenden. Meine E-Mail-Adresse: simon.blackwell@uni-goettingen.de

Vielen herzlichen Dank für ihre Teilnahme!

Dr. Simon Blackwell
Prof. Dr. Marcella Woud