



Einführung in die Smartphone App zur CHILL-Studie

Changing How I Live Life

B. Sc. Leyla Rosero





**Universität
Zürich** ^{UZH}

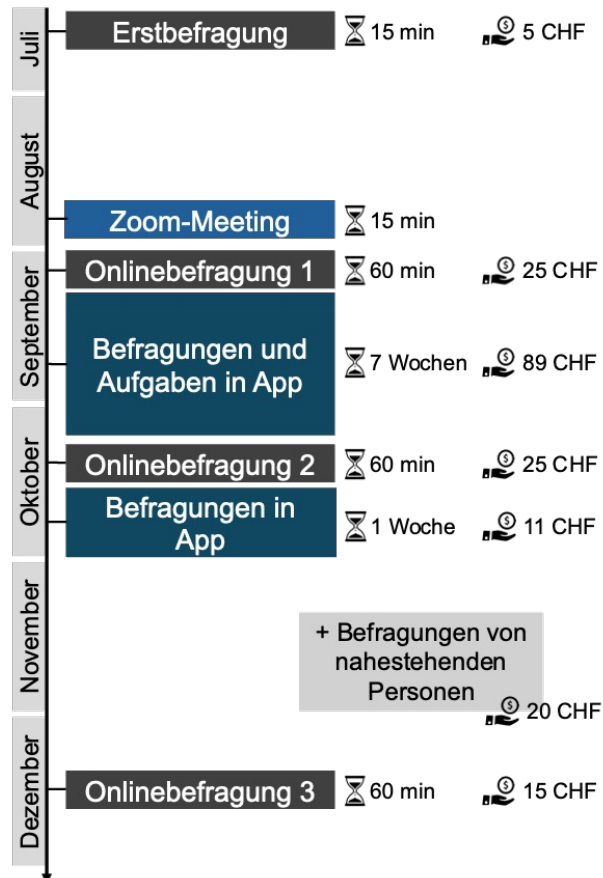
Differentielle Psychologie und Diagnostik



Ablauf der Studie in m-Path

Ablauf

Ablauf der CHILL-Studie



Startzeitpunkt

- Die **Studie startet** für jede Person jeweils **am folgenden Montag**, nachdem sie CHILL als **Behandler*in hinzugefügt** hat
- Wenn die Anmeldung an einem Montag stattfindet, starten die Benachrichtigungen eine Woche später
- Am **Samstag, 31. August**, werden die Emails für zum nächsten Onlinefragebogen versendet → nach Ausfüllendes Fragebogens ist Anmeldung in App möglich
- Eine Anmeldung bei m-Path sollte dementsprechend noch **am gleichen Wochenende** durchgeführt werden

Was ist m-Path?

- App, über die Aufgaben zur Unterstützung der psychischen Gesundheit absolviert werden können
- Funktionen der App
 - Selbstbeobachtung
 - Feedback und Einblicke
 - Erinnerungen und Benachrichtigungen
 - Sicherheit und Datenschutz





**Universität
Zürich** ^{UZH}

Differentielle Psychologie und Diagnostik



Installation von m-Path

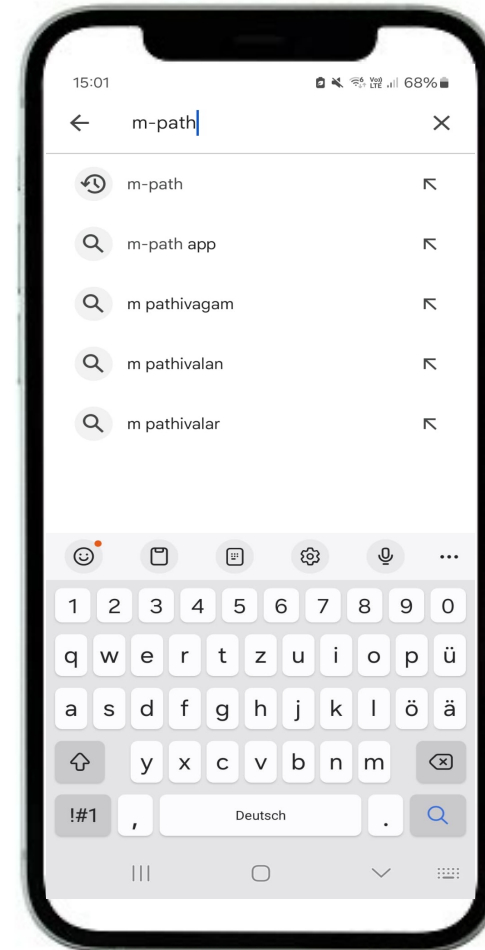
Installation von m-Path

1) AppStore oder Google Play öffnen



Installation von m-Path

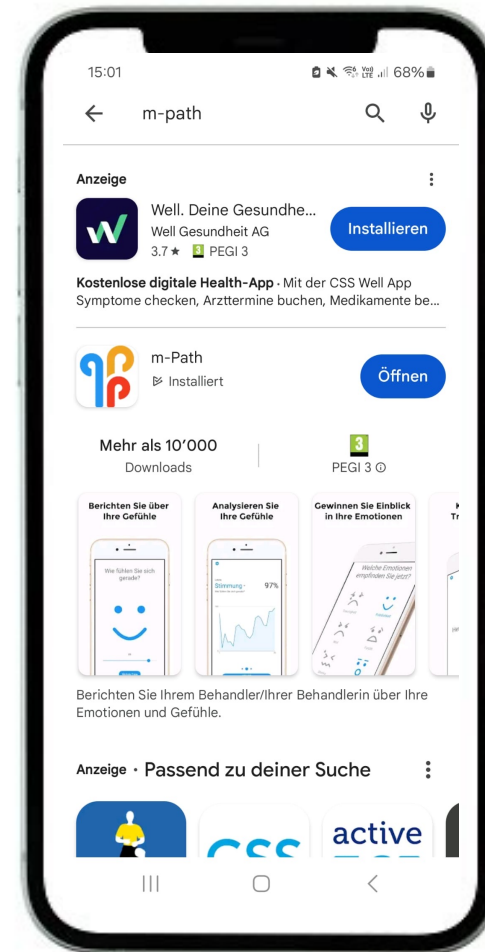
- 1) AppStore oder Google Play öffnen
- 2) «m-Path» in die Suchleiste tippen



Installation von m-Path

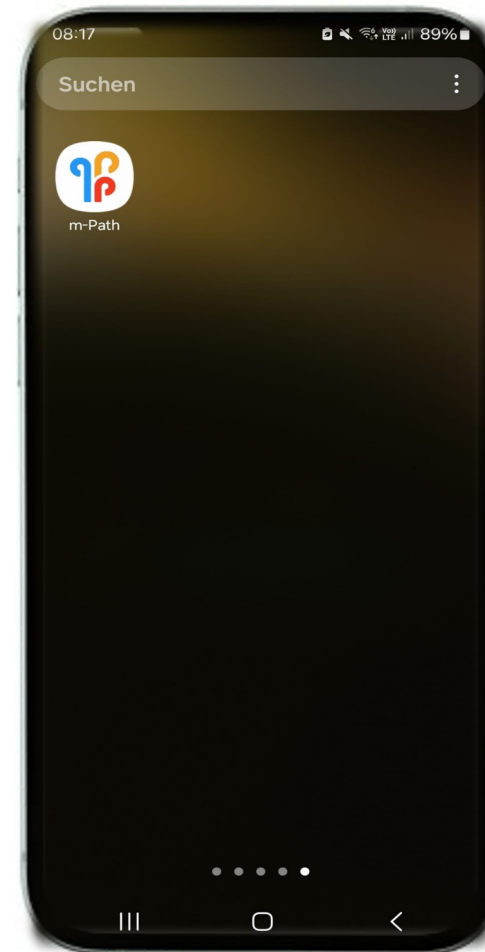
- 1) AppStore oder Google Play öffnen
- 2) «m-Path» in die Suchleiste tippen
- 3) Auf das Icon klicken und installieren

Nicht mit Sensing-
Version verwechseln!



Installation von m-Path

- 1) AppStore oder Google Play öffnen
- 2) «m-Path» in die Suchleiste tippen
- 3) Auf das Icon klicken und installieren
- 4) App auf dem Home-Bildschirm öffnen





**Universität
Zürich** ^{UZH}

Differentielle Psychologie und Diagnostik

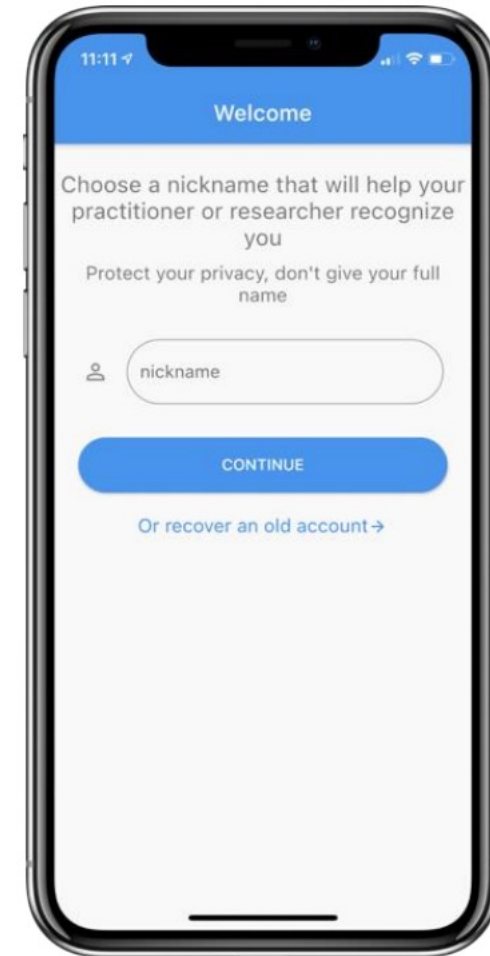


Installation von CHILL

Installation von CHILL

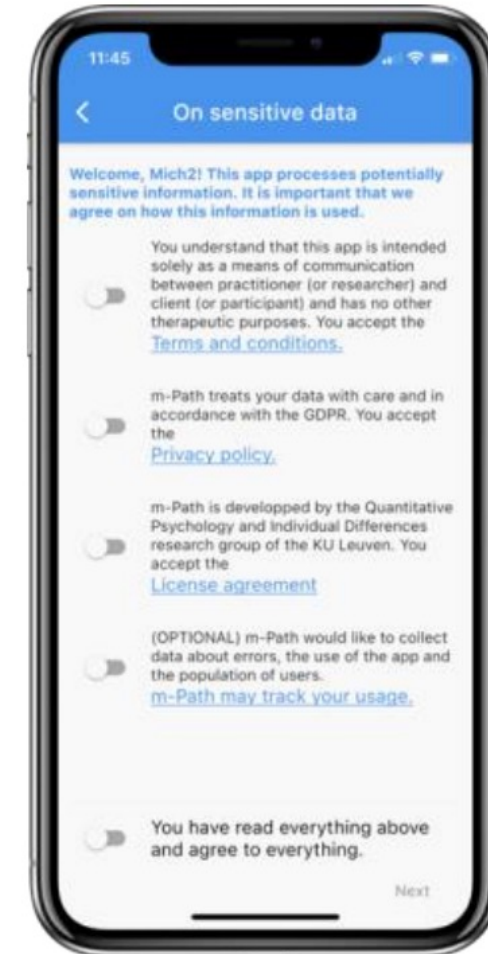
1) User ID und Namen erstellen

Spitznamen verwenden,
der nicht auf die eigene
Identität schliessen lässt



Installation von CHILL

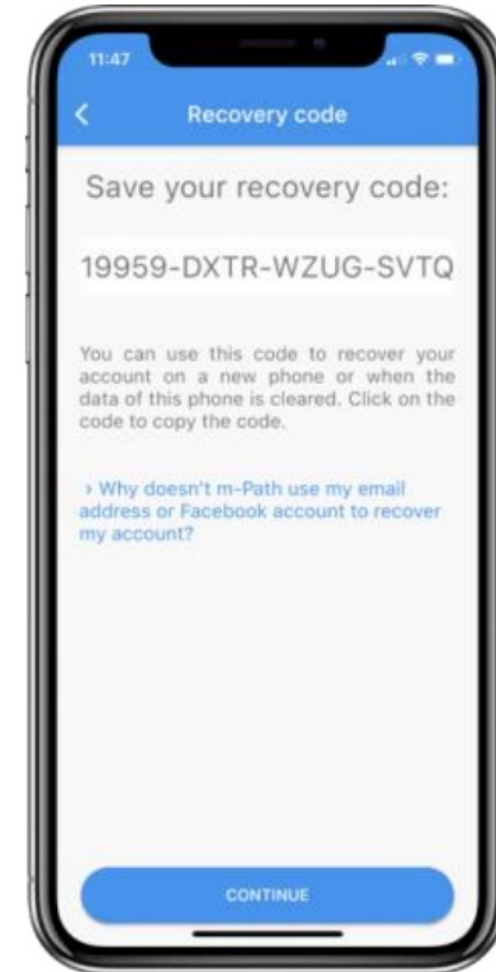
- 1) User ID und Namen erstellen
- 2) Nutzungsbedingungen lesen und akzeptieren
Auf Schaltflächen klicken zum Akzeptieren



Installation von CHILL

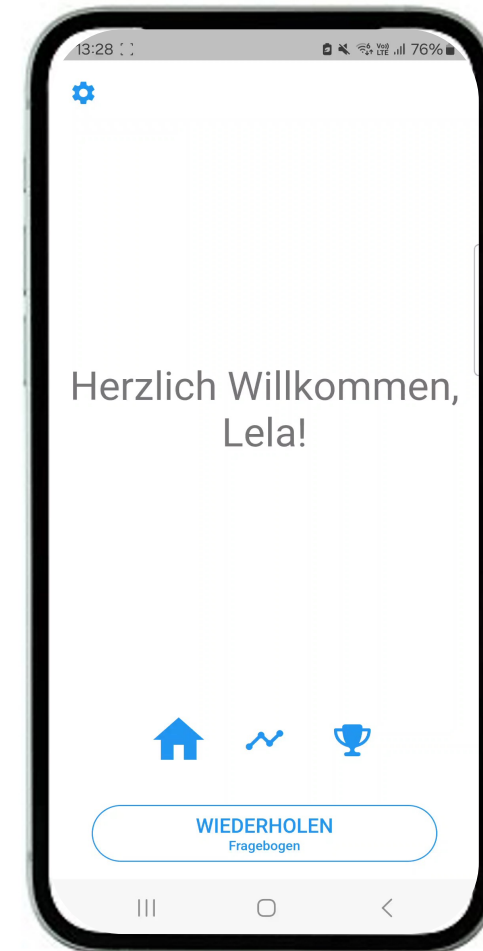
- 1) User ID und Namen erstellen
- 2) Nutzungsbedingungen lesen und akzeptieren
Auf Schaltflächen klicken zum Akzeptieren
- 3) Es erscheint ein Recovery Code, dieser soll gespeichert werden

Recovery-Code **wirklich**
ausserhalb des
Smartphones speichern!



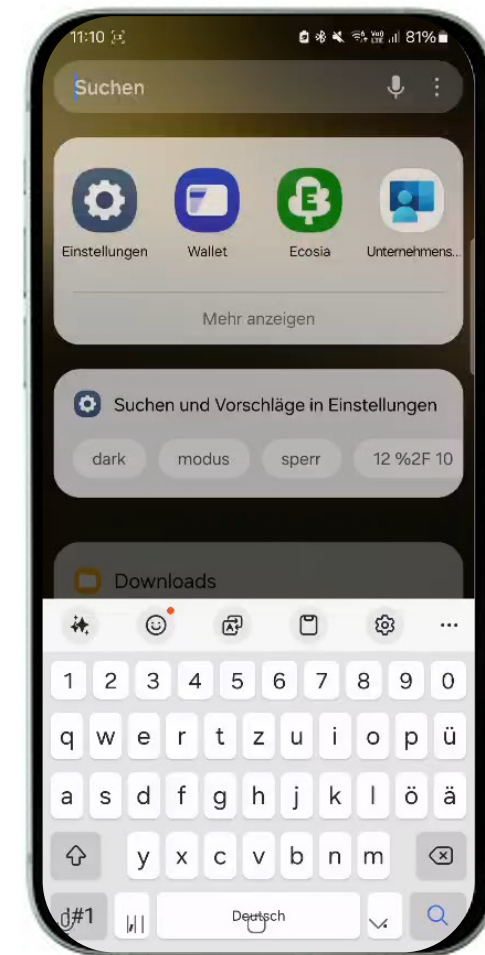
Installation von CHILL

- 4) Auf das Zahnrad oben links klicken
- 5) Auf «Meine Behandler(innen)» klicken
- 6) **Code** eintippen, den man nach Ausfüllen der Onlinebefragung vom 31. August erhält. Diesen Code vollständig in das Suchfeld eintippen.
- 7) Rechts von «CHILL (Zürich, bw7w6)» auf das Plus klicken, um hinzuzufügen
- 8) **Benachrichtigungen erlauben**



Bei Deaktivierung Benachrichtigung erlauben

- 1) Einstellungen öffnen
- 2) Benachrichtigungen anwählen
- 3) App-Benachrichtigungen öffnen
- 4) m-Path suchen
- 5) Benachrichtigung einstellen





**Universität
Zürich** ^{UZH}

Differentielle Psychologie und Diagnostik

Durch CHILL navigieren



Installation der CHILL-Area

- Während der Studie nicht zwingend auf alle Nachrichten reagieren
- **Wichtig!** Sind aber diese zwei:
- **« Herzlich Willkommen zum App-basierten Teil der CHILL-Studie! Damit es richtig losgehen kann, musst Du diese Benachrichtigung einmal anklicken. »**
 - Wird während der ersten Woche jeden Tag gesendet, bis sie angeklickt wird
- **«Hier kommt Deine CHILL-Area!»**
 - Wird in der zweiten Woche jeden Tag einmal verschickt, bis sie angeklickt wird.



Angebot von CHILL

Informationen

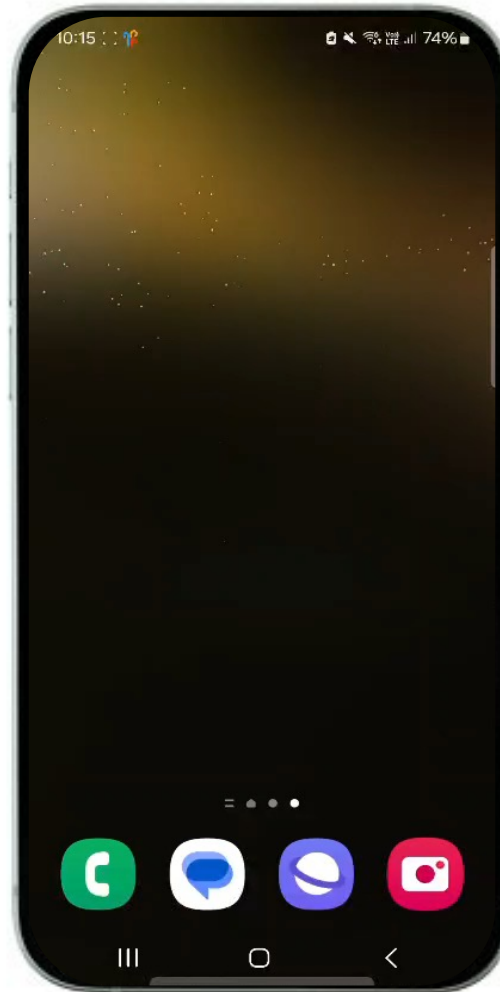
Emotionale
Stabilität

Ressourcen

Referenzen



Tägliche Befragungen





**Universität
Zürich** ^{UZH}

Differentielle Psychologie und Diagnostik



Vorgehen bei technischen Probleme

Technische Probleme

- Auf der Website von CHILL haben wir mögliche Fragen bereits beantwortet
- Falls Fragen oder Probleme auftreten zuerst hier nachschauen:
<https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/diffpsy/forschung/chill.html>
- Falls die Frage nicht beantwortet wurde oder ihr weiter Hilfe braucht, gerne bei chill@psychologie.uzh.ch melden





**Universität
Zürich** ^{UZH}

Differentielle Psychologie und Diagnostik



Datenschutz

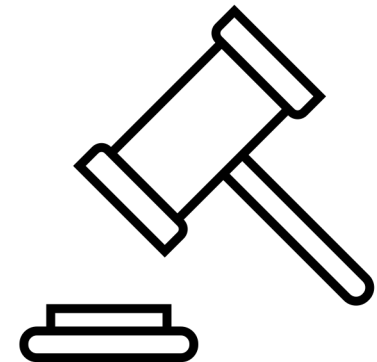


Mobile Sensing – Erfassung von Standort, Appnutzung, Schrittzahl, Geräuschpegel und bluetoothfähigen Geräten in der Nähe

- **Mobile Sensing** = Methoden, mit denen Forschende aus Sensoren oder Protokollen von technologischen Endgeräten Informationen über menschliche Verhaltensweisen und die menschliche Umgebung ableiten
- Zugang zu diesen Daten, die in anonymisierter Form gespeichert werden, haben **nur die Forschenden des CHILL-Teams**

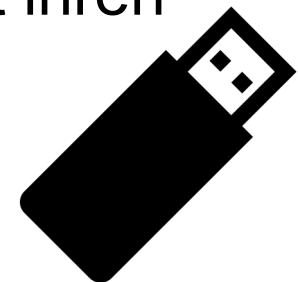
Deine Rechte

- Freiwillige Teilnahme an der Studie, von der man jeder Zeit zurücktreten kann
- Es folgen keine negativen Konsequenzen und alle bis dahin gemachten Angaben werden auf Verlangen gelöscht
- Auch einzelne Daten können auf Verlangen gelöscht werden
- Nach Abbruch oder Beendigung der Studie, kann umfassend über Ziele und Methoden dieser Studie informiert werden
- Mobile Sensing kann ausgeschaltet werden



Datenschutz UZH

- Antworten werden vertraulich behandelt und geschützt
- Speicherung der Daten stimmt mit dem **schweizerischen Datenschutzgesetz (revDSG)** und der **Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)** der **Europäischen Union** überein
- Personenbezogene Daten werden durch einen Schlüssel mit ihren Studiendaten auf einem **sicheren Server an der Universität Zürich** gespeichert
- Nach Studienende (1. Januar 2025) werden die personenbezogenen Daten gelöscht.





Noch Fragen?

