

Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft
Arbeitsgruppe Sportpsychologie und Sportsoziologie

Assoz.-Prof. Dr. Sabine Würth
sabine.wuerth@plus.ac.at
Tel.: +43 / (0) 662 /8044 - 4854

Maria Krymtsova MSc
maria.krymtsova@plus.ac.at
Tel.: +43 / (0) 662 /8044 - 4858

Schlossallee 49
A-5400 Hallein – Austria

Informationen für Teilnehmende der Studie

„Bewegung zur Stressbewältigung: Untersuchung der wichtigsten Einflussfaktoren“

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

vielen Dank für Ihr Interesse an dieser wissenschaftlichen Studie. Bevor Sie teilnehmen können, benötigen wir von Ihnen eine schriftliche Einverständniserklärung. Dazu möchten wir Sie bitten, sich kurz Zeit zu nehmen, um die nachfolgenden Informationen zur Studie durchzulesen.

Allgemeine Informationen zur Studie

Bewegung und psychische Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Angesichts der besonderen physischen und psychischen Anforderungen des modernen Lebens, möchten wir besser verstehen, wie Bewegung zur Stressbewältigung beiträgt. Eine systematische Untersuchung der Faktoren, die diese Beziehung beeinflussen, wie etwa Motivation, Vitalität und Achtsamkeit, kann wertvolle Erkenntnisse liefern, um das Bewegungsverhalten zu optimieren. Dieses Wissen soll in weiterer Folge dazu dienen, gezielte Interventionen zu entwickeln, um Bewegung als Mittel zur Stressreduktion und Förderung des Wohlbefindens zu nutzen. In diesem Zusammenhang haben wir einen Fragebogen entwickelt, der sich auf zentrale Aspekte der körperlichen Aktivität und Stressbewältigung konzentriert.

Ablauf

Wir bitten Sie im Rahmen der Studie einen Online-Fragebogen auszufüllen. Der Fragebogen beinhaltet wichtige Faktoren, die mit Stress und körperlicher Aktivität in Verbindung stehen. Sie werden gebeten, zu bewerten, inwieweit bestimmte Aussagen auf Ihre Erfahrungen mit körperlicher Aktivität und Stress zutreffen. Die Bearbeitungszeit beträgt ca. 30-40 Minuten.

Ausschlusskriterien

Leider können wir Sie nicht in die Umfrage aufnehmen, wenn Sie unter 18 Jahre alt sind oder nicht regelmäßig körperlich aktiv sind (beispielsweise mindestens einmal wöchentlich in einer beliebigen Sportart aktiv sind).

Rechte

Ihre Teilnahme an der Studie ist freiwillig, und Sie können sich jederzeit ohne Angabe von Gründen zurückziehen, indem Sie einfach den Browser schließen. Ihnen entsteht dadurch keinerlei Nachteil.

Pflichten

Als teilnehmende Person sind Sie verpflichtet, die oben genannten Ausschlusskriterien anzugeben. Um einen reibungslosen Ablauf der Studie zu gewährleisten, sind wir auf Ihre Mitarbeit angewiesen. Das bedeutet, dass es sehr wichtig ist, dass Sie den vorgesehenen Ablauf einhalten, die Instruktionen sorgfältig lesen und nach bestem Wissen und Gewissen antworten.

Nutzen

Ihre Teilnahme könnte einen persönlichen Nutzen für Sie haben, da sie Ihnen helfen könnte, sich der Faktoren bewusst zu werden, die Ihren Stress und Ihre körperliche Aktivität beeinflussen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die aus dieser Studie gewonnen werden, tragen dazu bei, Strategien zur Stressbewältigung durch körperliche Aktivität zu optimieren und das Verständnis dafür zu erweitern, welche Rolle Bewegung für das Stresserleben spielen kann.

Risiken und Unannehmlichkeiten

Die beschriebenen Prozeduren sind nicht gesundheitsschädlich und entsprechen internationalen wissenschaftlichen Standards. Fragen zum Thema Stress können jedoch möglicherweise Unwohlsein oder Unsicherheit auslösen.

Sie können den Fragebogen an einem Ort Ihrer Wahl ausfüllen. Wir empfehlen einen ruhigen Ort, an dem Sie den Fragebogen allein und ungestört bearbeiten können. Sollte es zu unvorhergesehenen oder unerwünschten Ereignissen, wie z.B. psychischem Unwohlsein während oder nach dem Beantworten der Fragen, kommen, können Sie sich jederzeit bei der Studienleitung melden.

Sie können jederzeit ohne Nachteile Ihre Teilnahme beenden, indem Sie einfach den Internet-Browser schließen.

Vertraulichkeit und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten

Alle Daten, die wir von Ihnen erheben, sind vollständig anonymisiert, sodass sie in keiner Weise auf Sie zurückgeführt werden können. Da die Studie vollständig anonym ist, werden keine persönlichen Identifikatoren wie Ihr Name, Adresse oder Geburtsdatum erfasst. Die Daten werden so verarbeitet, dass Ihre Identität vertraulich bleibt.

Für diese Studie erheben wir Informationen über Ihr Alter (in Jahren), Geschlecht, die Art der körperlichen Aktivität, die Sie ausüben, sowie Ihr Leistungsniveau. Das Leistungsniveau wird ausschließlich zu wissenschaftlichen Gruppierungszwecken verwendet, um Unterschiede zwischen verschiedenen Leistungsgruppen zu analysieren. Zudem erfassen wir Ihre subjektive Einschätzung zu psychologischen Faktoren Ihres Erlebens und Verhaltens, wie z. B. wahrgenommenem Stress, Stressauslösern, Selbstkonkordanz und wahrgenommenen Barrieren für körperliche Aktivität, die ebenfalls als personenbezogene Daten gelten.

Da die Studie vollständig anonym ist, besteht keine Möglichkeit, individuelles Feedback oder eine Nachbesprechung Ihrer spezifischen Ergebnisse anzubieten. Die Ergebnisse der Studie werden nur in aggregierter Form präsentiert und für wissenschaftliche Analysen verwendet.

Mit dem Ausfüllen des Online-Fragebogens stimmen Sie der Teilnahme an der Studie zu. Sie können sich jederzeit aus der Studie zurückziehen, indem Sie einfach den Webbrowser schließen. Da keine persönlichen Identifikatoren erfasst werden, wird Ihre Teilnahme bei einem Rückzug sofort aus der Studie ausgeschlossen.

Die anonymisierten Daten, die erfasst werden, werden ausschließlich zu Forschungszwecken verwendet und können für wissenschaftliche Veröffentlichungen genutzt oder mit anderen Forschern geteilt werden, solange sie anonymisiert bleiben. Wenn Sie Bedenken hinsichtlich des Datenschutzes haben oder glauben, dass Ihre Datenschutzrechte verletzt wurden, können Sie sich an den Datenschutzbeauftragten der Paris-Lodron-Universität Salzburg (datenschutz@plus.ac.at) oder an die österreichische Datenschutzbehörde (dsb@dsb.gv.at) wenden. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter <https://www.plus.ac.at/datenschutz>.

Aufwandsentschädigung

Nach Abschluss der Umfrage haben Sie die Möglichkeit, an einer Verlosung teilzunehmen. Um teilzunehmen, müssen Sie am Ende des Fragebogens angeben, dass Sie an der Verlosung interessiert sind. Sie werden dann zu einer separaten Seite weitergeleitet, die nicht mit dem vorherigen Fragebogen verbunden ist. Auf dieser Seite können Sie Ihre E-Mail-Adresse eingeben, um die Chance auf einen Gewinn zu erhalten. Da diese Seite getrennt ist, können Ihre Antworten aus der Umfrage nicht mit Ihren Angaben zur Verlosung verknüpft werden, sodass Ihre Anonymität gewährleistet bleibt. Es werden insgesamt 10 Geschenkkarten im Wert von jeweils 25 EUR verlost. Ihre E-Mail-Adresse wird unmittelbar nach der Ermittlung der Gewinner gelöscht.

Kontaktpersonen

Bei allfälligen Fragen, die während oder nach Abschluss der Studie auftreten, bitten wir Sie, sich an folgende Personen zu wenden:

- Studienleitung: M.Sc. Maria Krymtsova, Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft, Paris-Lodron-Universität Salzburg, Schlossallee 49, 5400 Hallein, +43(0)662-8044-4858, maria.krymtsova@plus.ac.at
- Diese Studie wurde von der Ethikkommission der Universität Salzburg evaluiert. Kontakt: Geschäftsstelle der Ethikkommission, Mag.a Clara Gröblacher, Kapitelgasse 4-6, A-5020 Salzburg, Tel: +43-662-8044 2391, clara.groeblicher@plus.ac.at

Einverständniserklärung

1. *Ich habe die Informationen gelesen und möchte an der Befragung teilnehmen.*
2. *Ich habe eine Kopie dieser Informationen mit Einverständniserklärung auf meinem Computer abgespeichert bzw. ausgedruckt.*

Bitte fahren Sie nun im Browser mit dem Fragebogen fort.