

# JAM-STEP

# Nutze Journaling zur Selbstüberwachung Deines Wohlbefindens!

KI-gestützte Analyse von Journaling-Einträgen zum Monitoring der emotionalen Befindlichkeit von Studierenden und dessen Widerspiegelung durch individuelles Feedback

## Studienteilnehmer und -teilnehmerinnen gesucht!

### Ziel

Im Projekt JAM-STEP möchten wir die Effektivität von Natural Language Processing (NLP)-basierten **Analysen von Tagebucheinträgen zum Monitoring und Widerspiegelung der emotionalen Befindlichkeit** von Studierenden untersuchen. Dabei soll konkreter erforscht werden, ob die Art der Eingabemodalität (gesprochene vs. getippte Journaling-Einträge) Einfluss auf das Monitoring der emotionalen Befindlichkeit der Studierenden hat. Es wird zudem ermittelt, welche Arten von Feedback bevorzugt werden. Mach mit und hilf uns die Entwicklung von KI-gestützten Journaling Apps zur Steigerung der mentalen Gesundheit voranzutreiben.

### Warum teilnehmen?

- Erhalte eine **Vergütung von 10€**.
- Erhalte alternativ bis zu **3 Versuchspersonenstunden**.
- Unter den aktivsten 50% der Teilnehmer\*innen werden 3 mal 50€ **Wertgutscheine** verlost.
- Erhalte eine **individuelle Analyse** Deiner Journaling-Daten.
- Profitiere von der **positiven Wirkung** des Journalings.
- **Unterstütze** die Forschung zu digitalen Angeboten zur Förderung der mentalen Gesundheit.

### Ablauf

1. **Download der mobile App Famedly**
2. **Baseline-Erhebung (ca. 10-15min)**
  - z.B. Allg. Wohlbefinden, Demographie
3. **Tägliche Erhebung über 14 Tage (ca. 5-10min täglich):**
  - Sprach- oder Texttagebuch in Famedly
  - Fragebögen:
    - Emotionale Befindlichkeit
    - Stress
    - Selbstkontrolle
    - Themen des Tages
4. **Erhalte individuelles Feedback (ca. 5min)**
  - Fragebogen zu Deiner Meinung

Studiendauer:  
3 Stunden über  
2 Wochen



### Teilnahmevoraussetzungen

- Studierende ab mindestens 18 Jahren
- Gute Deutschkenntnisse (flüssig in Wort und Schrift)
- Internetfähiges Smartphone (iOS oder Android)

### Kontakt

Nadine Schmitt, M.Sc.  
Michelle Schlicher, B.Sc.  
jam-step@med.uni-tuebingen.de

### Projektbeteiligte

Prof. Dr. Johanna Löchner  
Prof. Dr. Carsten Eickhoff  
Prof. Dr. Caterina Gawrilow



Interesse?  
Einfach QR-  
Code  
scannen!