

Teilnehmerinformation



StudiCare - Stressfrei im Studium
David Daniel Ebert Dr. rer. nat
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie

in Kooperation mit

FernUniversität Hagen
Dr. Jennifer Apolinário-Hagen
Universitätsstr. 33
58084 Hagen
Tel 02331-9872272

TEILNEHMERINFORMATION ZUR STUDIE

"Ein internetbasiertes, therapeutengestütztes
Selbsthilfe-Konzept zur Bewältigung von
Stress im Studium ("StudiCare")"

ZIEL DER STUDIE

Der heutige Studienalltag ist geprägt von Zeit- und Leistungsdruck durch Deadlines und Prüfungen sowie - vor allem im Fernstudium - durch zusätzliche berufliche und private Verpflichtungen. Häufig spielen auch finanzielle Probleme und Sorgen über die Zukunft eine Rolle. All das kann zu Stress und Erschöpfung führen. Stress im Studium hat einen großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit. Auf die Dauer kann uns Stress auch krank machen. "StudiCare – Stressfrei im Studium" basiert auf der derzeit am besten erforschten Internet-Stressintervention und hat zum Ziel, Stressempfinden zu vermindern und das Wohlbefinden zu steigern.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIETEILNAHME

- Du bist mindestens 18 Jahre alt.
- Du bist an der FernUniversität in Hagen in einen Bachelor- oder Master-Studiengang eingeschrieben und empfindest Stress im Studienalltag.
- Du bist bereit, an 2 Online-Befragungen (à 45 Minuten) teilzunehmen, sowie an einer Nachbefragung.
- Du hast einen Internet-Zugang und ggf. ein Smartphone.
- Du bist bereit, eine E-Mail-Adresse und eine Telefonnummer an das Forscherteam weiterzugeben (ggf. kannst du eine neue E-Mail-Adresse anlegen, in der nicht dein Vor- und Nachname steht).

WAS GEGEN EINE TEILNAHME AN DIESER STUDIE SPRICHT

- Bei dir wurden in der Vergangenheit eine Psychose oder dissoziative Symptome diagnostiziert,
- Du kannst nicht glaubhaft versichern, dir über die Studienlaufzeit nichts anzutun.

ABLAUF DER STUDIE

1. Wir überprüfen anhand eines Online-Fragebogens, ob du die Bedingungen zur Teilnahme erfüllst. Wir lassen dir dazu eine Einverständniserklärung für die Studie zukommen, die du unterschrieben an uns zurück mailen kannst.

2. Wenn du die Kriterien erfüllst, erfolgt vor Beginn des Trainings eine Online-Befragung.
3. Anschließend wirst du einer von zwei Teilnehmergruppen zugelost. Damit die Wirksamkeit des Trainings wissenschaftlich untersucht werden kann, können leider nicht alle StudienteilnehmerInnen sofortigen Zugang zum Training erhalten. Die Hälfte der StudienteilnehmerInnen erhält sofort Zugang zum Training, die andere Hälfte erhält erst 1 1/2 Monate, nachdem die erste Gruppe das Training beendet hat, Zugang zum Training.

TEILNEHMERGRUPPE A

Das Training besteht aus sieben Lektionen, für deren Bearbeitung du jeweils etwa 45–60 Minuten brauchst. In den Lektionen wirst du u. a. lernen:

- Deine persönlichen Stressoren klarer und schneller zu erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien auszuwählen,
- Deine Fähigkeiten zu stärken, systematisch und effektiv private, berufliche und universitäre Probleme zu lösen,
- besser mit Stress und schwierigen Emotionen im Studien- und Privatleben umzugehen.

Das Training wurde mit der Absicht erstellt, dass du jede Woche eine bis zwei Lektionen durcharbeitest und die Gelegenheit hast, in der Zeit zwischen den Lektionen, Erfahrungen durch Übungen im Alltag zu sammeln. Insgesamt brauchst du also maximal sieben Wochen für das Training.

TEILNEHMERGRUPPE B

Als TeilnehmerIn der Gruppe B erhältst du wöchentlich eine kurze Information zum Thema Stress und ca. 1 1/2 Monaten, nachdem Gruppe A das Training durchlaufen hat, den Zugang zu demselben Training wie TeilnehmerInnen der Gruppe A.

DER NUTZEN ALS TEILNEHMER/IN

Du kannst das kostenlose Training nutzen, um deine Stressbewältigungskompetenzen auszubauen und dein Stressempfinden zu reduzieren. Zudem erhältst du unterstützend Rückmeldung von geschulten studentischen Mitarbeitern unter Supervision psychologischer Psychotherapeuten.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN DER TEILNAHME

Risiken, Gefahren und unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt, doch kann ein Trainingserfolg nicht garantiert werden.

FREIWILLIGKEIT DER TEILNAHME

Die Teilnahme an dieser Studie erfolgt auf freiwilliger Basis. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, die Teilnahme ohne Angabe von Gründen zu beenden. Dadurch entstehen keine Nachteile.

DATENSCHUTZ

Deine im Rahmen der wissenschaftlichen Untersuchung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und alle Personen mit denen du während dieser Studie kommunizierst (Projektkoordinator und eCoach) sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Für die Anmeldung auf der Internetplattform ist eine E-Mail-Adresse notwendig. Du hast die Möglichkeit, dir vorab einen Fantasie-Namen zu überlegen und eine neue E-Mail-Adresse anzulegen, die keine Rückschlüsse auf deinen Name zulässt. Um deine Datenschutzerklärung zuordnen zu können existiert eine Kodierliste, die deinen Namen mit deiner Nummer verbindet, die nur dem Projektkoordinator zugänglich ist und nach Abschluss der Datenerhebung vernichtet wird. Nach der Vernichtung der Kodierliste liegen die Daten nur noch als Nummer vor; ein Rückschluss auf den einzelnen Probanden ist dann nicht mehr möglich. Du kannst, wann immer du möchtest, die Löschung aller von dir erhobenen Daten verlangen. Wenn die Kodierliste aber erst einmal gelöscht ist, können wir den Datensatz nicht mehr identifizieren. Deshalb können wir deinem Verlangen nach Löschung der Daten nur solange nachkommen, wie die Kodierliste existiert. Solltest du von der Studie zurücktreten, kannst du entscheiden, ob die bereits vorliegenden Daten vernichtet werden müssen oder weiterverwendet werden dürfen.

An wen kann ich mich bei Fragen wenden?

Die Studienleitung steht dir für Fragen unter <http://www.studicare.com/hagen> und unter stress.hagen@studicare.com zur Verfügung.

Wir würden uns freuen, dich als TeilnehmerIn begrüßen zu dürfen!