

Probandeninformation und Einwilligungserklärung zum Forschungsvorhaben: StudiCare Prokrastination – Eine randomisiert-kontrollierte Pilotstudie und qualitative Interviews zur Überprüfung der Akzeptanz und Adhärenz einer Internet-basierten Intervention zur Reduzierung von Prokrastination bei Studierenden

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

wir möchten Sie fragen, ob Sie an einer wissenschaftlichen Studie teilnehmen möchten. In dieser Probandeninformation finden Sie alles Wesentliche zu der Studie.

Bitte lesen Sie diese Information sorgfältig durch. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Bei uns sollen 74 Personen an der Studie teilnehmen.

Diese Studie wird von der Professur für Psychology & Digital Mental Health Care an der Technische Universität München geplant und durchgeführt.

Unsere Einrichtung finanziert die Studie selbst.

Die Studie wurde der zuständigen Ethikkommission vorgelegt. Sie hat keine Einwände erhoben.

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Wenn Sie nicht teilnehmen wollen oder wenn Sie später Ihre Einwilligung widerrufen, werden Ihnen daraus keine Nachteile entstehen. Sie müssen Ihre Entscheidung auch nicht begründen.

Warum wird diese Studie durchgeführt?

Prokrastination bedeutet, dass Personen wichtige, aber unangenehme Aufgaben bewusst aufschieben, was oft negative Folgen wie erhöhten Stress und schlechtere Leistungen mit sich bringt. Besonders Studierende sind häufig betroffen, bis zu 95% geben an akademische Aufgaben zu prokrastinieren. Die bestehenden Beratungsangebote sind häufig überlastet oder werden nicht ausreichend genutzt. Online Selbsthilfe-Angebote könnten hier eine Lösung bieten, da sie flexibel und anonym genutzt werden können. Kombinationen aus persönlicher Beratung und Online Selbsthilfe-Angeboten haben das Potenzial, die Motivation zu erhöhen und den Zugang zu den Angeboten zu erleichtern, werden aber bisher selten eingesetzt.

In der Studie "StudiCare Prokrastination" untersuchen wir, ob eine Kombination aus Online-Selbsthilfe und persönlicher Beratung besser dabei hilft, Prokrastination bei Studierenden zu verringern, als ein reines Online-Angebot. Wir hoffen, dass die Kombination das Programm wirksamer macht, Kosten senkt und Wartezeiten verkürzt. Die Ergebnisse sollen helfen, bessere und kostengünstigere Hilfsangebote für Studierende zu entwickeln.

Wie läuft die Studie ab?

Die Studie wird für jeden Teilnehmer voraussichtlich 6 Wochen dauern.

1. Nach Ihrer Einwilligung zur Teilnahme an der Studie erhalten Sie eine Einladung per E-Mail zur ersten Online-Befragung, die etwa 20 Minuten dauert.
2. Auf Basis dieser Befragung wird entschieden, welches Unterstützungsangebot zur Reduzierung von Prokrastination Sie erhalten. Alle Angebote umfassen fünf Module zu den Themen: Hintergrundinformationen zu Prokrastination, Zeitmanagement, Motivation, Selbstregulation und Rückfallprophylaxe. Jede Woche können Sie ein weiteres Modul bearbeiten, dabei ist eine zusätzliche Woche als Puffer eingeplant. Insgesamt dauert das Angebot sechs Wochen.
3. Im nächsten Schritt erhalten Sie Zugriff auf die Interventionsplattform eSano (www.esano.klips-ulm.de). eSano ist eine E-Health-Plattform zur technischen Unterstützung von *Internet- und Mobile-basierten Interventionen* (IMIs). Über diese Teilnehmerplattform können Sie als Teilnehmer nun diejenigen Online Module bearbeiten, die für Sie freigeschaltet wurden.
4. Nach Abschluss der Studie bzw. aller Module folgt eine weitere Online-Befragung.
5. Im Anschluss werden Sie außerdem zu einem kurzen Interview eingeladen.

Gibt es einen persönlichen Nutzen durch die Teilnahme an der Studie?

Durch Ihre Teilnahme an der Studie können Sie lernen, Prokrastination zu verringern und dadurch Stress, Sorgen und Schuldgefühle zu reduzieren. Da Prokrastination oft das Wohlbefinden und die Studienleistungen beeinträchtigt, könnte Ihnen das Programm helfen, diese Herausforderungen besser zu bewältigen.

Es ist jedoch möglich, dass Sie keinen direkten Nutzen daraus ziehen. Auch wenn die Methoden vielversprechend sind, gibt es keine Garantie auf eine Verbesserung. Die Ergebnisse der Studie werden genutzt, um zukünftige Angebote zu verbessern und somit anderen Studierenden zu helfen.

Welche Risiken sind mit einer Teilnahme an der Studie verbunden?

Für die Nutzung des Online-Angebots zur Reduzierung von Prokrastination sind keine Risiken oder Nebenwirkungen bekannt. Es kann jedoch sein, dass die Auseinandersetzung mit persönlichen Belastungen vorübergehend unangenehme Gefühle auslöst. Falls Sie während der Teilnahme Fragen haben oder sich unwohl fühlen, können Sie jederzeit das Studienteam (studicare.prokrastination.digitalmentalhealth@mh.tum.de) kontaktieren. Außerdem können Sie die Teilnahme jederzeit beenden, ohne dass Ihnen Nachteile entstehen.

Das Angebot ersetzt keine Psychotherapie. Bei Bedarf können Sie sich bei Dr. Mirjam Uchronski (mirjam.uchronski@tum.de, +49 (89) 289 – 22681) oder den psychischen Hilfsstellen der TUM Unterstützung holen. Informationen zu Beratungsstellen, der Telefonseelsorge und Psychotherapeuten finden Sie auf folgender Webseite: <https://www.tum.de/studium/hilfe->

und-beratung/gesundheit/hilfe-bei-psychischen-belastungen. Am Ende dieses Dokuments sind alternativer Unterstützungsangebote aufgelistet.

Information zum Datenschutz

In dieser Studie ist die Technische Universität München für die Datenverarbeitung verantwortlich. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung ist die persönliche Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 lit. a, Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO). Die Daten werden zu jeder Zeit vertraulich behandelt.

Die Daten werden ausschließlich zum Zweck dieser oben beschriebenen Studie erhoben und nur in diesem Rahmen verwendet.

Die erfassten Daten beinhalten auch personenidentifizierende Daten wie Geschlecht, sensible personenbezogene Gesundheitsdaten und E-Mailadresse.

Alle Daten, durch die Sie unmittelbar identifiziert werden könnten, z.B. Ihr Name oder Ihr Geburtsdatum, werden durch einen Identifizierungscode ersetzt (pseudonymisiert). Damit ist es Unbefugten fast unmöglich, Sie zu identifizieren.

Die Daten werden über die universitätsinterne Cloudlösung (Cloud Storage des Leibniz-Rechenzentrums) der TU München gespeichert.

Wir bewahren die personenbezogenen Daten nur solange auf, wie dies für den oben genannten Zweck erforderlich ist. Die Daten werden spätestens nach Ablauf von 10 Jahren nach Abbruch oder Beendigung der Studie gelöscht.

Im Rahmen der Studie führen wir zudem Interviews durch, die über Zoom aufgezeichnet werden. Diese Aufnahmen werden sicher verschlüsselt und in der universitätsinternen Cloudlösung gespeichert. Danach werden sie mit einem automatischen Transkriptionsprogramm in Textform umgewandelt.

Persönliche Daten werden entweder nicht aufgezeichnet oder anonymisiert, um Ihre Privatsphäre zu schützen. Nach Abschluss der Studie wird die Masterliste mit Ihren Kontaktdaten vernichtet, und alle anonymisierten Daten werden 10 Jahre aufbewahrt, bevor sie gelöscht werden.

Wenn Sie sich bei einem Thema unwohl fühlen oder Fragen haben, können Sie jederzeit das Studienteam kontaktieren oder das Interview abbrechen, ohne Nachteile zu haben. Bei Bedarf stehen Ihnen auch weitere Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Wir übermitteln Ihre Daten weder an andere Einrichtungen in Deutschland, der EU, noch an ein Drittland außerhalb der EU oder an eine internationale Organisation.

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer Daten ist freiwillig. Sie können jederzeit die Einwilligung ohne Angabe von Gründen und ohne Nachteile für Sie widerrufen. Danach werden keine Daten mehr erhoben. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung wird hiervon nicht berührt.

Sie können im Fall des Widerrufs die Löschung der erhobenen Daten verlangen. Die Daten können auch in anonymisierter Form weiterverwendet werden, wenn Sie dem zum Zeitpunkt Ihres Widerrufs zustimmen.

Sie haben das Recht, Auskunft über die Daten zu erhalten, auch in Form einer unentgeltlichen Kopie. Darüber hinaus können Sie die Berichtigung, Sperrung, Einschränkung der Verarbeitung oder Löschung sowie gegebenenfalls eine Übertragung der Daten verlangen.

Wenden Sie sich in diesen Fällen an:

Anna Pyttlik
Professur für Psychology & Digital Mental Health Care
TUM School of Medicine and Health
Technische Universität München
Georg-Brauchle-Ring 60/62
80992 München

E-Mail: studicare.prokrastination.digitalmentalhealth@mh.tum.de

Für Rückfragen zur Datenverarbeitung und zur Einhaltung des Datenschutzes steht folgender Datenschutzbeauftragte zur Verfügung:

Behördlicher Datenschutzbeauftragter der Technischen Universität München
Postanschrift: Arcisstr. 21, 80333 München
Telefon: 089/289-17052
E-Mail: beauftragter@datenschutz.tum.de

Es besteht ebenfalls das Recht, sich bei jeder Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Eine Liste der Aufsichtsbehörden in Deutschland findet sich unter:

https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften_Links/anschriften_links-node.html

Im Fall dieser Studie ist folgende Aufsichtsbehörde zuständig:

Bayerischer Landesbeauftragter für den Datenschutz
Postanschrift: Postfach 22 12 19, 80502 München
Hausanschrift: Wagnmüllerstraße 18, 80538 München
E-Mail: poststelle@datenschutz-bayern.de

Einwilligungserklärung zum Forschungsvorhaben

Einwilligung zur Teilnahme

Ich habe die Information zu der Studie und die Datenschutzerklärung gelesen und verstanden.
Mit dem Öffnen der Umfrage willige ich in die Bedingungen und Teilnahme an der Studie ein.