

WANTED: ERSTSEMESTER-STUDIS



DEINE VORTEILE:

- ☞ MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL DEINE (ERSTEN) PRÜFUNGEN MEISTERN!
- ☞ KOSTENLOSER ZUGRIFF AUFS ISMZ-WEBINAR (WERT: CHF 79)

FORSCHUNGSZIEL

Es soll im Rahmen meiner Bachelorarbeit die **Wirksamkeit des Zürcher Ressourcen Modells[®] (ZRM[®])** im Zusammenhang mit dem **psychischen Erleben** von **erstsemestrigen Studentinnen und Studenten** erforscht werden.

Bestandteil der Studienteilnahme

Erstsemestrige Studentinnen und Studenten sollen ein **2.5-stündiges Webinar durcharbeiten**, welches vom **Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ)** konzipiert wurde. Ziel dieses Webinars ist es, sich ein **Motto-Ziel** zu erarbeiten, welches Dich während der Prüfungszeit begleiten und unterstützen soll.

Die Wirksamkeit des ZRM[®] konnte in zahlreichen anderen Studien belegt werden (siehe <https://zrm.ch/>).

ZIELGRUPPE

Die Online-Intervention bzw. das Webinar richtet sich ausschliesslich an **erstsemestrige** Studentinnen und Studenten, welche in der **Deutschschweiz eine Hochschule (Universität oder Fachhochschule)** besuchen.

ZEITLICHER ABLAUF

Die Studie beinhaltet **3 Messzeitpunkte**:

1. MESSZEITPUNKT

Laufzeit: ab 1. Dezember 2019

Aufgabe: 4 verschiedene Fragebögen ausfüllen

Dauer: 30 min

ZWISCHEN 1. & 2. MESSZEITPUNKT

Zufällige Einteilung (Randomisierung) aller Teilnehmer in zwei Bedingungen:

"Treatment-Gruppe" = Webinar + Fragebögen

oder "Kontrollgruppe" = nur Fragebögen

2. MESSZEITPUNKT

Laufzeit: ab 15. Dezember 2019

Aufgabe Treatmentgruppe: Webinar + 4 verschiedene Fragebögen ausfüllen

Dauer: 3 Stunden

Aufgabe Kontrollgruppe: dieselben 4 Fragebögen wie beim 1. Messzeitpunkt ausfüllen

Dauer: 30 Minuten

3. MESSZEITPUNKT

Laufzeit: ab 27. Januar 2019

Aufgabe für beide Gruppen: 4 verschiedene Fragebögen ausfüllen

Dauer: ca. 30 Minuten

ZEITLICHER AUFWAND

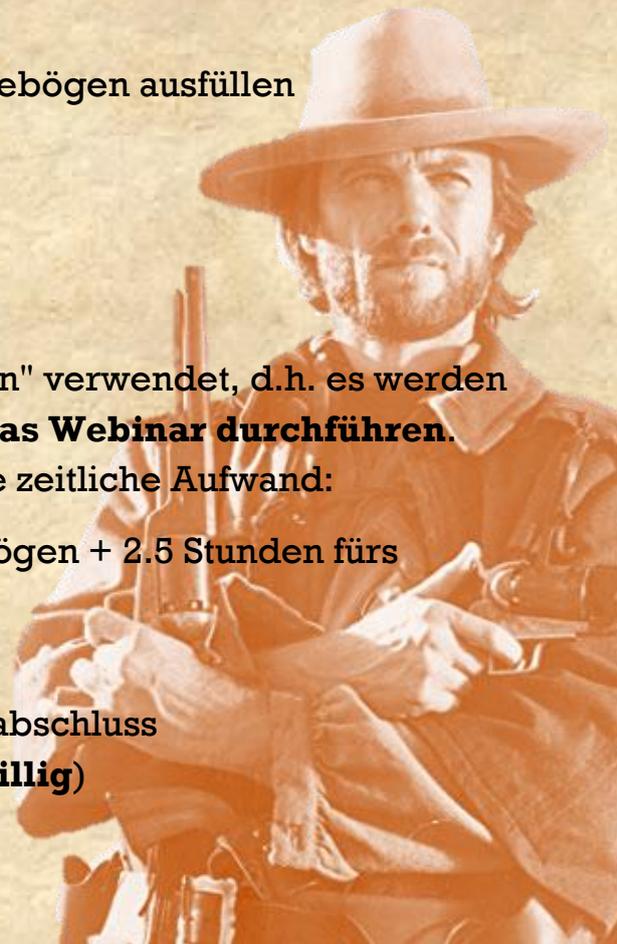
Es wird für die Studie ein "delayed treatment design" verwendet, d.h. es werden **nicht alle Teilnehmer zum gleichen Zeitpunkt das Webinar durchführen.**

Je nach zugeteilter Bedingung wäre der insgesamt zeitliche Aufwand:

"Treatment-Gruppe" = 3 x 30 Minuten für Fragebögen + 2.5 Stunden fürs Webinar = **4 Stunden**

"Kontrollgruppe" = 3 x 30 Minuten = **1.5 Stunden**

(Der Zugriff aufs Webinar erfolgt erst nach Studienabschluss **Februar 2020**. Die Teilnahme daran ist somit **freiwillig**)



ENTSCHÄDIGUNG

Alle Teilnehmer (bei **beiden** Bedingungen) erhalten einen **kostenlosen Zugriff auf dasselbe Webinar vom ISMZ** (der reguläre Preis wäre **CHF 79**)

ANMELDUNG

Ich freue mich auf zahlreiche Teilnehmer und Teilnehmerinnen und hoffe somit, dass ich Dein Interesse geweckt habe!

Wenn ja, sende bitte eine Email mit dem **Betreff "Teilnahme"** an **zrm.webinar@gmail.com**

Die E-Mail-Adressen werden nur für diese Untersuchung verwendet, um die Daten von den verschiedenen Messzeitpunkten zu matchen. Nach der Studie werden **sämtliche E-Mail-Adressen selbstverständlich wieder gelöscht**.

Vielen herzlichen Dank für Deine wertvolle Unterstützung.

Janet Lam

Bachelorstudentin VZ 2017 ZHAW