

Onderzoek naar online training 'ImpACT: studeren met veerkracht'

Beste student,

Wij nodigen je uit om deel te nemen aan een onderzoek naar veerkracht bij studenten. Daarmee draag je niet alleen bij aan een waardevol onderzoek, maar krijg je ook de kans om via een gerichte training in je persoonlijke ontwikkeling te investeren. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door de vakgroep Levensloopsychologie van de Open Universiteit, waarbij wordt samengewerkt met het lectoraat Gezondheidsbevordering van de Christelijke Hogeschool Ede en studentenwelzijn van (Christelijke Hogeschool Ede en Hogeschool Windesheim). Het onderzoek bestaat uit het volgen van een online training en het invullen van een online vragenlijst op drie verschillende momenten. Meedoen is vrijwillig. Voordat je beslist of je mee wilt doen aan dit onderzoek, krijg je uitleg over wat het onderzoek inhoudt. Lees deze informatie rustig door en vraag de onderzoeker om uitleg als je vragen hebt.

Doel van het onderzoek

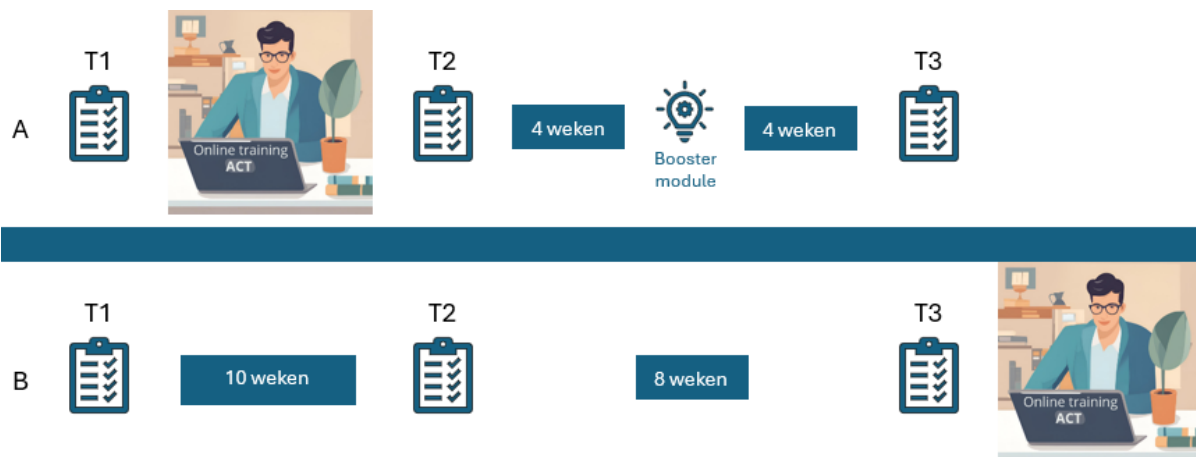
Het doel van dit onderzoek is om:

1. Inzicht te verkrijgen in hoe het is gesteld met de mentale gezondheid van hbo-studenten.
2. Te onderzoeken of studenten baat hebben bij het volgen van een training. De online training 'ImpACT: studeren met veerkracht' is gericht op het vergroten van persoonlijke veerkracht en is gebaseerd op een relatief nieuwe therapievorm in de psychologie, de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). De training is niet specifiek gericht op klachten, maar biedt je handvatten om je persoonlijke veerkracht te ontwikkelen en een actieve rol in je leven te nemen. De training kan daarmee bijdragen aan het omgaan met obstakels (bijvoorbeeld stress) tijdens je studie én jouw persoonlijke ontwikkeling tot een krachtige beroepsprofessional.

Opzet van het onderzoek

Het onderzoek bestaat uit het volgen van de online training en het invullen van een online vragenlijst op drie verschillende momenten. Het invullen van de vragenlijst duurt per keer ongeveer 30 minuten. Er zijn twee groepen deelnemers in dit onderzoek. Studenten in groep A vullen de vragenlijst in op tijdstip 1 (T1) en krijgen daarna direct toegang tot de training, bestaande uit acht modules en na 4 weken 1 boostermodule. Direct na afloop van de training (T2) en 8 weken later (T3) vullen zij opnieuw een vragenlijst in. Studenten in groep B vullen de vragenlijsten in op tijdstip 1, 2 en 3 en krijgen daarna toegang tot de training. De indeling in één van deze twee groepen gebeurt willekeurig.

Onderzoek naar online training 'ImpACT: studeren met veerkracht'



Naast de online training en het invullen van de vragenlijsten, kun je bij de eerste vragenlijst aangeven of je ervoor openstaat om benaderd te worden voor een mondelinge toelichting op je ervaringen met de training. Deelname aan dit interview is volledig vrijwillig en je bent vrij om te weigeren zonder dat dit invloed heeft op je deelname aan het onderzoek.

Wat meedoen inhoudt en wat er van je wordt verwacht

De online training 'ImpACT: studeren met veerkracht' bestaat uit 10 inhoudelijke modules die je zelfstandig kunt doorlopen: 1. Introductie, 2. Stoppen met worstelen, 3. Ruimte maken, 4. Afstand nemen, 5. Zelfbeeld, 6. Aandacht, 7. Oriënteren, 8. Investeren, 9. Veerkracht, 10. Herhalingsmodule. We raden je aan om elke week één module te volgen, zodat je de training in 9 weken kunt afronden. Elke module bevat een korte uitleg over het thema (filmpje) en bijpassende oefeningen. Je kunt zelf bepalen hoeveel tijd je aan de training besteedt, maar reken op minimaal 30 minuten per module. Hoe meer tijd je investeert in de training, en vooral in het toepassen van de oefeningen in je dagelijks leven, hoe meer je ervan kunt profiteren. Nadat je de training hebt doorlopen, volgt na 4 weken een herhalingsmodule, waarin je kennis en vaardigheden worden opgefrist.

Om deel te nemen aan dit onderzoek moet je hbo student zijn, tussen de 16 en 25 jaar oud zijn, en voldoende kennis van de Nederlandse taal hebben. Je moet ook beschikken over een computer of tablet met internetverbinding. Als je momenteel een psychologische behandeling volgt, vul je alleen de eerste vragenlijst in. Daarna word je gevraagd met je behandelaar te overleggen of het volgen van de training wel of niet past bij het hulpverleningstraject dat je volgt. Je kunt afhankelijk van het antwoord, daarna via de onderzoekers toegang krijgen tot de training. De gegevens die bij T1 worden verzameld, worden gebruikt om een algemeen beeld te krijgen van de mentale gezondheid van studenten aan het begin van het onderzoek. Ook als deelnemers ervoor kiezen om later niet verder deel te nemen, worden de T1 gegevens anoniem geanalyseerd en meegenomen in de rapportage.

Na afronding van de training en het invullen van de nameting (vragenlijst), kun je per e-mail een certificaat van deelname ontvangen.

Mogelijke voor- en nadelen

Onderzoek naar online training

‘ImpACT: studeren met veerkracht’

De mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs is in toenemende mate een zorg, mogelijk herken je dat bij jezelf of bij studenten om je heen. De resultaten van dit onderzoek helpen ons in het verder ontwikkelen van een aanpak gericht op preventie en begeleiding bij persoonlijke ontwikkeling voor studenten met én zonder klachten. Hoewel we geen garanties kunnen geven over het voordeel dat deelname jou persoonlijk oplevert, biedt het je wel de mogelijkheid om kosteloos kennis te maken met een training die is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT is een effectief gebleken methode bij bijvoorbeeld het omgaan met stress en het verminderen van angst en depressie klachten. Als deelname aan de training of het invullen van de vragenlijst onverhoopt negatieve gevoelens oproept, raden we je aan om hierover te praten met een medewerker van studentenwelzijn op jouw hogeschool, je huisarts of een andere vertrouwenspersoon. Je kunt ook contact opnemen met de onderzoekers; zie de contactgegevens hieronder.

Als je niet wilt meedoen, wilt stoppen met het onderzoek en einde deelname

Je beslist zelf of je deelneemt aan het onderzoek. Deelname is volledig vrijwillig, en je kunt op elk moment stoppen zonder opgave van reden. Je deelname aan het onderzoek stopt na het afronden van de derde vragenlijst. Het onderzoek wordt afgerond als alle deelnemers klaar zijn.

Gebruik en bewaren van jouw gegevens

Dit onderzoek is goedgekeurd door de ethische toetsingscommissie van de Open Universiteit. Voor dit onderzoek worden er persoonsgegevens verzameld. Het gaat om je naam en e-mailadres. In de vragenlijst worden ook enkele demografische gegevens gevraagd, het gaat om geslacht, leeftijd, opleiding, studiejaar, huishouden (uit- of thuiswonend), religie/denominatie). Het verzamelen, gebruiken en bewaren van jouw gegevens is nodig om de vragen die in dit onderzoek worden gesteld te kunnen beantwoorden. De uitkomsten van het onderzoek worden uitsluitend gedeeld met de betrokken onderzoekers en zullen niet herleidbaar zijn tot individuele studenten, ook niet voor docenten. Ook in rapporten en publicaties over het onderzoek zijn de gegevens niet tot jou te herleiden. De gegevens kunnen ook gedeeld worden met andere onderzoekers zodat zij hiermee verder onderzoek kunnen verrichten. De gegevens die worden gedeeld bevatten geen informatie die tot jou te herleiden is. Verder onderzoek zal dus voor jou geen enkel gevolg hebben en zijn volstrekt anoniem.

Vertrouwelijkheid van jouw gegevens

Om je privacy te beschermen worden je gegevens gepseudonimiseerd. Dit betekent dat de gegevens die direct naar jou kunnen leiden worden vervangen door een code (het pseudoniem). Deze code wordt met een digitale sleutel (bijvoorbeeld een wachtwoord) bewaard en blijft veilig opgeborgen, binnen de Open Universiteit. Alleen met de sleutel heeft de onderzoeker toegang tot de code en dus ook de gegevens die direct naar jou leiden. Personen die toegang krijgen tot de niet-versleutelde informatie zijn de betrokken onderzoekers. De verzamelde contactgegevens worden verwijderd zodra deze niet meer nodig zijn.

Toegang tot jouw gegevens voor controle

Onderzoek naar online training 'ImpACT: studeren met veerkracht'

Om te kunnen beoordelen of het onderzoek op een betrouwbare wijze is uitgevoerd, kunnen leden van een visitatiecommissie inzage krijgen in de gegevens.

Bewaartermijn gegevens

De onderzoeksgegevens worden minimaal 10 jaar bewaard door de Open Universiteit.

Meer informatie over jouw rechten bij verwerking van gegevens

Voor algemene informatie over jouw rechten bij verwerking van jouw persoonsgegevens kun je de website van de Autoriteit Persoonsgegevens raadplegen. De privacy disclaimer van de Open Universiteit vind je via www.ou.nl/privacy.

Je kunt je toestemming voor het verwerken van je gegevens op elk moment intrekken. Voor meer informatie over de verwerking van je persoonsgegevens kun je contact opnemen met de (hoofd)onderzoekers van dit project, die verantwoordelijk zijn voor de verwerking van je gegevens.

Contactgegevens

Als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt over het onderzoek, kun je contact opnemen via het algemene e-mailadres, impact@ou.nl. De onderzoekers die bij dit onderzoek betrokken zijn: Ineke Bodok, dr. Jennifer Reijnders, dr. Tim Batink en prof. dr. Nele Jacobs, vakgroep Levensloopsychologie, Open Universiteit.