

Coming back to your senses: De relatie tussen lichaamsbewustzijn en mentaal welbevinden



Open Universiteit

Geachte heer/mevrouw,

Wij vragen u, als meerderjarige, om mee te doen aan een wetenschappelijk onderzoek. Meedoen is vrijwillig. Om u mee te laten doen, hebben wij wel uw toestemming nodig. Voordat u beslist of u wilt meedoen aan dit onderzoek, krijgt u uitleg over wat het onderzoek inhoudt. Lees deze informatie rustig door en vraag de onderzoeker uitleg als u vragen heeft. U kunt ook de hoofdonderzoeker, die aan het eind van deze brief genoemd wordt, om aanvullende informatie vragen.

ACHTERGROND

De vakgroep Levensloopspsychologie van de Open Universiteit doet onderzoek naar welke factoren mensen kunnen helpen om zo optimaal mogelijk om te gaan met veranderingen en zich persoonlijk te ontwikkelen, vooral als het gaat om hun welzijn. Inzicht in deze factoren helpt ons om interventies ontwerpen en toe te passen die mensen effectief ondersteunen om welzijn te bevorderen tijdens transitie in hun leven en gedurende alle levensfasen.

Onderzoekslijn

Deze studie heeft een brede opzet, wat betekent dat we meerdere onderwerpen meenemen in de vragenlijsten. De keuze voor deze onderwerpen is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en vormt zo een onderbouwde basis voor het beantwoorden van uiteenlopende, relevante onderzoeksvragen. Vragen die beantwoord kunnen worden gaan bijvoorbeeld over uw welbevinden en kwaliteit van leven. Ook zijn wij benieuwd naar impact van gebeurtenissen in uw leven op het ervaren van stress en hoe u hiermee omgaat. De opgedane kennis binnen dit onderzoek willen we gebruiken om mensen zo goed mogelijk te ondersteunen bij (vaak onvermijdelijk) ongemak in het leven. Het bevorderen van persoonlijke groei en het kunnen leren van onze eigen kracht is het doel.

Doel en achtergrond van het onderzoek

Het doel van deze studie is het onderzoeken van de relatie tussen het lichaamsbewustzijn en psychologische flexibiliteit (veerkracht), die allebei belangrijk zijn voor het menselijk welbevinden. Recent wetenschappelijk onderzoek suggereert dat lichaamsbewustzijn en mentaal welbevinden sterk met elkaar verbonden zijn. Maar hierover is nog veel onbekend. Dit onderzoek probeert bij te dragen aan het verduidelijken van de relatie tussen deze variabelen.

MEEDOEN

Wanneer kunt u meedoen?

U kunt meedoen als u vaardig bent in de Nederlandse taal, in Nederland of België woont en 18 jaar of ouder bent.

Wat moet ik doen?

Als deelnemer vult u drie keer een online vragenlijst in. We vragen u nadrukkelijk de hele vragenlijst in te vullen. Het invullen duurt de eerste ongeveer 30 minuten, de tweede en derde meting ongeveer 15 minuten. Als u deelneemt aan alle 3 meetmomenten, bent u ongeveer 1 uur tijd kwijt over een periode van 6 maanden. U kunt de vragen online invullen op het moment dat het u uitkomt. De uitnodiging voor de meetmomenten en de link naar de vragenlijst ontvangt u automatisch per mail.

Meedoen is vrijwillig

U beslist zelf of u meedoet en u mag uw deelname ook op elk moment stopzetten zonder dat u hiervoor een reden hoeft op te geven. Als u niet wilt deelnemen heeft dat geen nadelige gevolgen voor u. Als u wel meedoet, kunt u zich altijd bedenken en alsnog uw deelname stoppen, ook tijdens het invullen van de vragenlijst. U kunt stoppen door het programma af te sluiten.

Vertrouwelijkheid van gegevens

Voor dit onderzoek worden er persoonsgegevens verzameld, gebruikt en bewaard. Om uw privacy te beschermen krijgen uw gegevens een code. Uw gegevens worden op deze wijze versleuteld. De sleutel van de code blijft veilig opgeborgen, binnen de Open Universiteit. Alleen personen die behoren tot het onderzoeksteam krijgen toegang tot de niet-versleutelde informatie. Uw naam en andere gegevens die u direct kunnen identificeren (bijvoorbeeld het mailadres), worden niet gekoppeld aan uw antwoorden op de vragenlijst. De gegevens die worden geanalyseerd of gedeeld bevatten dus geen informatie die tot u als persoon te herleiden zijn. Ook in rapporten en publicaties over het onderzoek zijn de gegevens niet tot u te herleiden.

Toegang tot uw gegevens voor controle

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

Bewaartermijn gegevens

Uw gegevens zullen, zoals wettelijk verplicht, 10 jaar worden bewaard door de Open Universiteit. Meer informatie over uw rechten bij verwerking van gegevens Voor algemene informatie over uw rechten bij verwerking van uw persoonsgegevens kunt u de website van de Autoriteit Persoonsgegevens raadplegen. De privacy disclaimer van de Open Universiteit vindt u via www.ou.nl/privacy.

Verzekering voor deelnemers

Zou er schade voor u ontstaan doordat u deelneemt aan dit onderzoek, dan kan deze schade vergoed worden vanuit de verzekeringen van de Open Universiteit. U kunt dan contact opnemen met Dr. Marjan Nijkamp (marjan.nijkamp@ou.nl).

Heeft u vragen?

Mocht u na het beantwoorden van de vragenlijst behoefte hebben aan een gesprek dan kunt u contact opnemen met een van de hoofdonderzoekers, Dr. Marjan Nijkamp en Dr. Jennifer Reijnders (Sectie Levensloopspsychologie, Open Universiteit Heerlen, via mail marjan.nijkamp@ou.nl en jennifer.reijnders@ou.nl of telefonisch: 045 - 576 2621).

Voor meer inhoudelijke informatie over het onderzoek kunt u zich wenden tot één van de leden van het onderzoeksteam via het algemene mailadres: lichaamsbewustzijn@ou.nl.

CONTACT

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door de Open Universiteit.

Open Universiteit

Valkenburgerweg 177

6401 DL Heerlen

www.ou.nl