



TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

KEINOJA ITSEN RAUHOITTAMISEEN -OSATUTKIMUS

1. Keinoja itsen rauhoittamiseen: pyyntö osallistua osatutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan *Keinoja itsen rauhoittamiseen* -taitoharjoitteluryhmää koskevaan tutkimukseen. Tutkimus on osa laajempaa tutkimushanketta, jossa kehitetään koulujen hyvinvointityötä. Tässä osatutkimuksessa selvitetään *Keinoja itsen rauhoittamiseen* -taitoharjoitteluryhmän toimivuutta ja vaikuttavuutta toisen asteen ja yliopiston opiskelijoilla. Tämä tiedote kuvaa kyseistä osatutkimusta ja siihen osallistumista.

Tähän osatutkimukseen voivat osallistua etänä toteutettaviin taitoharjoitteluryhmiin osallistuvat toisen asteen tai Jyväskylän yliopiston opiskelijat. Ilmoittauduttaessa ryhmään tulee ryhmänvetäjälle antaa sähköpostiosoite, johon hän voi laittaa linkin etätapaamisiin. Tämä tieto ei tule tutkijoille. Tutkimukseen liittyviin kyselyihin vastataan vastaajatunnuksen avulla.

2. Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia. Ryhmään voivat osallistua kaikki opiskelijat, jotka uskovat hyötyvänsä ryhmästä.

Keskeyttäessäsi tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaessasi antamasi suostumuksen, sinusta siihen mennessä kerättyjä tietoja käytetään osana tutkimusaineistoa, kun se on välttämätöntä tutkimustulosten varmistamiseksi.

3. Tutkimuksen kulku

Tässä osatutkimuksessa taitoharjoitteluryhmän tapaamisia on kerran viikossa tunnin ajan, yhteensä yhdeksän kertaa. Ryhmässä tehtävät harjoitukset liittyvät *Keinoja itsensä rauhoittamiseen* -manuaaliin ja aiheina ovat mm. ahdistus, tunteet, ahdistavat ajatukset, kehon reaktiot, stressi ja sen säätely sekä toimintasuunnitelma ahdistavien tilanteiden varalle. Harjoituksia tehdään itsenäisesti ohjaajan opastuksella. Jokainen osallistuja saa harjoitus- ja tietovihon, josta voi lukea tietoa ahdistuksesta ja sen hallinnasta ja jossa on harjoituksia kotona tehtäväksi.

Tutkimus koostuu ennen taitoharjoitteluryhmän alkua ja sen päätyttyä täytettävistä alku-, loppu- ja seurantakyselyistä sekä osallistujille ryhmän aikana tehtävistä pienistä kysymyksistä liittyen ryhmässä tehtäviin harjoituksiin. Yhteen kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia. Kyselyissä kysytään erilaisia asioita liittyen hyvinvointiin, omaan käyttäytymiseen, tunteisiin ja omaan toimintaan. Ryhmänvetäjä kertoo koko ryhmälle ohjeet kyselyihin vastaamisesta. Lisäksi ryhmän jälkeen kysytään kokemuksia ryhmästä.

4. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Tutkimuksella pyritään kehittämään ryhmätoimintaa edelleen ja osallistumisesi mahdollistaa toiminnan kehittämisen sellaiseen suuntaan, että ryhmä palvelee osallistujia mahdollisimman hyvin. Lisäksi ryhmän vetäjä saa ryhmätason tietoa siitä, miten ryhmäläiset vastasivat kyselyihin, jolloin hän voi kehittää omaa toimintaansa ryhmien ohjaamisessa.

5. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet sekä niihin varautuminen.

Tutkimukseen osallistumisesta ei odoteta aiheutuvan riskejä, haittoja tai epämukavuuksia tutkimukseen osallistuville oppilaille. Kyselyssä kysytään kuitenkin myös vaikeista asioista, esim. ahdistuksesta ja mielialasta. Mikäli kyselyyn vastaaminen tai ryhmän toiminta herättää opiskelijassa mielteitä, joista haluaa puhua psykologin kanssa, hän voi keskustella niistä luottamuksellisesti ryhmänvetäjän kanssa. Jos ryhmässä havaitaan jotain huolestuttavaa, opiskelija voidaan ohjata olemaan yhteydessä opiskeluhooltoon tai yliopistossa StudentLifen Hyviksiin.

6. Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

7. Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu julkaisuja, opinnäytetöitä ja konferenssiesityksiä. Osallistujia ei voida tunnistaa tuloksista tai julkaisuista. Ryhmätason tulokset kerrotaan ryhmän vetäjälle.

8. Tutkittavien vakuutusturva

Jyväskylän yliopiston vakuutukset korvaavat etänä suoritettavissa tutkimuksissa ainoastaan sellaiset vahingot, jotka liittyvät suoraan annettuun tutkimustehtävään ja jotka ovat sattuneet varsinaisen ohjeistetun tutkimustehtävän aikana. Vakuutus ei korvaa taukojen aikana sattuneita vahinkoja. Jyväskylän yliopiston vakuutukset eivät ole voimassa etänä suoritettavissa tutkimuksissa, jos tutkittavan kotikunta ei ole Suomessa. Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla.

9. Lisätietojen antajan yhteystiedot

Tuija Aro, osatutkimuksen vastuullinen johtaja

puhelin: 040 805 3732

s-posti: tuija.i.aro@jyu.fi,

Osoite: KÄRKI Aa351.1, PL 35, 40014, Jyväskylän yliopisto