

Tiedote osallistumisesta tutkimukseen ja suostumus

MieliLiike – mielenterveyttä liikkumalla

Hyvä opiskelija,

Mieli-liike-tutkimuksen tavoitteena on kehittää mielenterveyttä edistävä interventio liikkumisen ja liikunnan avulla, jossa hyödynnetään myös luontoympäristöä ja luontoliikkumista sekä motivaatiota ja käyttäytymisen muutosta tukevia menetelmiä. Interventio kehitetään huomioiden erityisesti niitä opiskelijoita, jotka kokevat psyykkistä kuormittuneisuutta, kuten stressiä tai ahdistuneisuutta. Interventiolla tarkoitetaan tutkimukseen sisältyviä mittauksia tutkimuksen alussa, aikana ja tutkimuksen lopussa sekä itse tapaamiskertoja (6 pienryhmätapaamista), jotka sisältävät keskustelua ja kevyttä liikkumista lähiluonnossa.

Tämä kirje sisältää tutkimusta koskevaa tietoa. Siinä kerrotaan myös, miten käsittelemme tietojasi ja suojaamme yksityisyyttäsi. Toivomme, että voit kirjeen luettuanne päättää, haluatko osallistua mukaan tutkimukseen.

1 Mitä tutkimus koskee

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää 1) MieliLiike-intervention soveltuvuutta ja hyväksyttävyyttä edistää opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kokemusta fyysisen aktiivisuuden ja luontoympäristön – ja -liikkumisen avulla ja 2) tutkia tarkemmin sitä, millaisia vaikutuksia interventiolla on osallistujien psyykkiseen hyvinvointiin, opiskelukykyyn, ahdistuneisuuteen, elpymiseen ja palautumiseen, fyysiseen aktiivisuuteen sekä osallistujien kokemuksiin muutosmekanismeista ja luontoympäristöstä.

Ohessa on suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta. Suostumuslomake palautetaan tutkimuksesta vastaavalle johtavalle asiantuntijalle.

2 Mitä osallistuminen tarkoittaa sinulle?

Pääset osallistumaan 8 viikkoa kestävään interventioon, jossa hyödynnetään liikuntaa, liikkumista, luontoympäristöä ja luontoliikkumista mielenterveyden edistämiseksi. Lisäksi tutkimuksessa hyödynnetään motivaatiota ja käyttäytymisen muutosta tukevia menetelmiä. Tutkimus toteutetaan maalisi- ja toukokuun aikana 2025. Tapaamiset pidetään joko Jyväskylän ammattikorkeakoulun tiloissa tai lähiluonnossa. Tapaamisia on yhteensä kuusi kertaa. Yhden tapaamisen kesto on noin 60 minuuttia.

Osana intervention arviointia teemme psyykkiseen hyvinvointiin, palautumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä mittauksia kyselylomakkeiden avulla ja sykevälivaihteluun perustuvalla Firstbeat Life-mittauksella. Lisäksi keräämme tietoa haastatteleamalla intervention soveltuvuudesta ja hyväksyttävyydestä.

Firstbeat Life -mittaus ja -analyysi perustuu 3 vrk kestävään ympärivuorokautiseen sykevälivaihtelun mittaukseen rintakehällä kiinnitettävien elektrodien avulla. Mittausjakson aikana osallistujat pitävät yksityiskohtaista päiväkirjaa, jolla seurataan intervention toteutumista, liikunta-aktiivisuutta, psykologisia vasteita lyhyillä kyselyillä ja lepoon vaikuttavia tekijöitä (kuten alkoholinkäyttö, poikkeukset arkirutiineissa).

Firstbeat-data käsitellään hyödyntäen Firstbeat Technologies Oy:n analytiikkaa liittyen stressiin, palautumiseen, uneen, liikunnan vaikutuksiin ja kuntotasoon. Firstbeat-analysistä osallistujat

saavat itselleen kirjallisen palautteen. Firstbeat Technologies Oy säilyttää Firstbeat Life -mittauksiin liittyviä henkilötietoja palvelukonseptiin kuuluvia seurantamittauksia varten 36 kuukautta viimeisen mittauksen jälkeen tai viimeisen kerran jälkeen, kun olet kirjautunut sisään Firstbeat Life -palveluun tai muuten käyttänyt Firstbeat Life -palvelua, minkä jälkeen ne poistetaan.

Tapaamisissa keskustellaan, liikutaan kevyesti ja tehdään psyykkistä hyvinvointia tukevia harjoituksia. Tapaamiset ovat Jyväskylän ammattikorkeakoulun aiheeseen perehtyneiden asiantuntijoiden suunnittelemlia ja vetämiä. Tutkimukseen osallistumiseen ei liity erityisiä riskejä, eikä tutkimukseen osallistumisesta aiheudu kuluja osallistujille.

Yksityisyytesi on meille tärkeä asia. Siksi pidämme huolen siitä, että tietosi ovat turvassa tutkimuksemme aikana.

3 Vapaaehtoisuus

Päätät itse, haluatko osallistua tutkimukseen. Jos haluat osallistua, pyydämme sinua allekirjoittamaan suostumuslomake. Voit milloin tahansa lopettaa tutkimukseen osallistumisen. Mikäli haluat keskeyttää tutkimuksen ja tutkimusaineistoa on jo ehtinyt kertyä, hävitämme tutkimusaineiston sinun osaltasi. Sinun ei tarvitse kertoa syytä siihen, miksi haluat vetäytyä tutkimuksesta.

Jos et halua osallistua mukaan, sinun ei tarvitse tehdä mitään.

4 Suojellemme yksityisyyttäsi

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja aineistoa käytetään vain tutkimusta ja ammattilehdessä julkaistavia artikkeleita varten. Pidämme kaikki henkilötietosi salassa, joten kukaan ei voi saada tietoonsa, että olet osallistunut tähän tutkimukseen. Aineisto pseudonymisoidaan eli aineistosta poistetaan tai korvataan tunnistettavat henkilötiedot peitetiedolla tai koodeilla, jotka säilytetään erillään aineistosta. Tutkimuksen jälkeen erillään oleva tunnistetieto tuhoetaan, jolloin henkilöä ei voida aineistosta enää tunnistaa tai kooditietoa yhdistää tutkittavaan. Tutkimuksen päättymisen jälkeen anonymisoitu kysely- ja mittausaineisto arkistoidaan avoimen tieteen ja tutkimuksen periaatteiden mukaisesti IDA tutkimusdatan säilytyspalveluun. Anonymisoitu aineisto on avoinna uudelleenkäytettäväksi tutkimuksen päättymisen jälkeen.

5 Haluatko kysyä jotain?

Mikä mieleesi herää kysymyksiä, joihin toivot vastauksia ennen suostumuksen antamista, voit soittaa tai lähettää sähköpostia tutkimuksesta vastaavalle johtavalle asiantuntijalle Anu Kangasniemelle.

6 Lisätietoa tutkimuksesta ja oikeuksien käyttämisestä

Tässä tutkimuksessa rekisterinpitäjänä on Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Lisätietoja tutkimuksesta, ilmoitus tutkimuksen keskeytyksestä tai peruutuksesta tutkimuksen yhteyshenkilölle:

Anu Kangasniemi, johtava asiantuntija

anu.kangasniemi@jamk.fi + 358 40 684 7006

Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

PL 207, 40101 Jyväskylä.

Jos sinulla on kysymyksiä tai vaatimuksia henkilötietojen käsittelyn osalta, voit ottaa yhteyttä Jamkin tietosuojavastaavaan Annukka Akseliniin: tietosuoja@jamk.fi.

Jos koet, että henkilötietoja on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti, on sinulla oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle, tietosuojavaltuutetulle (lue lisää: <https://www.tietosuoja.fi>).

Yhteistyöterveisin,

Jakelu Tutkimukseen osallistuva

Suostumuslomake opiskelijalle

- Olen lukenut MieliLiike-tutkimusta koskevan tiedotteen.
- Tiedän, että osallistuminen on vapaaehtoista. Tiedän, että voin muuttaa mieltäni milloin tahansa ja lopettaa tutkimukseen osallistumisen. Minun ei tarvitse ilmoittaa syytä siihen.
- Annan suostumukseni tutkimukseen, joka tarkoittaa osallistumista tutkimuksen mittauksiin ja tapaamiin sekä tietojeni keräämiseen, käsittelyyn ja tallentamiseen ilmoituksessa kuvatulla tavalla ja siinä kerrottuja tarkoituksia varten.

Annan suostumukseni tutkimukseen

Kyllä

Ei

Osallistuvan opiskelijan nimi _____

Allekirjoitus _____ Päivämäärä: ___/___/_____

Allekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan edellä kerrottuihin asioihin.