

FYSISK FORM, MESTRING OG STRESS

BAKGRUNN OG HENSIKT

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt for å undersøke sammenhenger mellom fysisk form, målt som maksimalt oksygenopptak, mestring, perfeksjonisme og stress. Data fra prosjektet vil også brukes i flere studentprosjekter ved Høgskulen på Vestlandet. Selv om mange ungdommer framstår som veltilpasset og aktive er det likevel mange som opplever en del bekymringer og stress i hverdagen. I dette forskningsprosjektet ønsker vi å be deg om å delta i et stressekspériment for å finne ut mer om hvordan ungdom reagerer på, og mestrer fysisk og psykisk stress. Dette vil gi oss mer kunnskap om stressreaksjoner og kanskje også hvordan man kan lære å håndtere stress bedre. Skoleelever i 2. og 3. Klasse på videregående skole inviteres til å delta i prosjektet.

HVA INNEBÆRER STUDIEN?

Undersøkelsen gjennomføres på Høgskulen på Vestlandet, på Campusen på Kronstad. Noen deler av testene vil gjennomføres i gruppe. Når du møter vil du ta på deg et pulsbelte for å måle hjertefrekvensen din igjennom hele forsøket før du blir bedt om å fylle ut noen spørreskjema med informasjon om hvem du er, om fysisk form, trening, stress, mestring, helseplager, perfeksjonisme og karakterer på skolen. Deretter gjennomfører du en test av maksimalt oksygenopptak på tredemølle. Du vil også bli utsatt for mildt stress som kan minne om en jobbsituasjon. Underveis angir du på skalaer på 0-100 hvor ubehagelig du synes testene oppleves. Det vil være noen hvileperioder i løpet av testen og du vil få en tilbakemelding på slutten av dagen. Her kan du også stille spørsmål om hva du har vært med på dersom du ønsker det. Hele eksperimentet gjennomføres på samme dag og vil sannsynligvis ta mellom 4 og 5 timer.

MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Å delta i forsøket innebærer ingen risiko for din helse og velferd. Hvis du vil, kan du få vite hva oksygenopptaket ditt er. Testene og prøvene kan være litt ubehagelige. Du kan ikke trene veldig hardt dagen før forsøket, men du kan trene og være aktiv som vanlig etterpå.

HVA SKJER MED PRØVENE OG INFORMASJONEN OM DEG?

Deltakelse i prosjektet innebærer at opplysningene vi samler inn brukes til forskning. Informasjonen fra spørreskjemaene du fyller ut og resultatene fra den fysiske testen på tredemølle og den psykiske stresstesten vil analyseres sammen med mål på hjertefrekvensen din.

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det vil ikke være mulig for de som analyserer data eller prøver, å finne ut hvem du er. Alle data som brukes om deg i publikasjoner vil publiseres anonymt slik at ingen deltagere kan kjennes igjen i publikasjonene. Det er kun prosjektgruppen og databehandler som har tilgang til personopplysninger. I tillegg vil det etter hvert bli aktuelt å inkludere forskere ved andre institusjoner i prosjektet, og dermed vil disse også få tilgang.

Koblingsnøkkel vil oppbevares på eget område på en sikker server og vil være adskilt fra øvrige data. Alle data som skal analyseres av andre vil være aidentifisert.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15. September 2019, men data anonymiseres innen 31.12 2017. Da slettes alle personopplysningene om deg og data vil oppbevares anonymt på sikker forskningsserver ved Høgskulen på Vestlandet.

30. August 2017

DELTAKELSE

Det er helt frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst trekke ditt samtykke, også underveis i eksperimentet, uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert. Dersom du ikke vil delta i prosjektet, eller senere velger å trekke deg, vil dette ikke få noen betydning eller konsekvenser for ditt forhold til undervisere/lærere eller ha betydning for andre forhold ved Høgskulen på Vestlandet.

Som deltaker får du ikke vite alle detaljer i eksperimentet fordi dette kan påvirke resultatene. Det er derfor en premiss for deltagelse at du ikke videreformidler detaljer fra prosjektet til andre som kanskje skal delta.

Dersom du har spørsmål til prosjektet, eller ønsker å trekke deg kan du ta kontakt med prosjektleder Hege R. Eriksen, enten på mobil 91336426 eller epost hege.randi.eriksen@hvl.no.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.