Lifestyle: every step counts. Psychological wellbeing.

Haio: VAN LOMMEL Jolien , KUL
Promotor: VERBAKEL Jan , KUL
Praktijkopleider: VERBEKE Andreas

Context: Deel van een groter project; Lifestyle: every step counts. In de thesis van mijn collega Dr. Marijke Vanhove wordt het fysiek welzijn beschreven.

Onderzoeksvraag: In deze studie onderzochten we of het dragen van een stappenteller een effect heeft op het zelf gerapporteerd psychisch welzijn van jongeren. In een tweede studie opzet werd er ook gekeken naar hun fysieke activiteit.

Methode: Alle leerlingen van het eerste middelbaar van het Sint-Aloysius College te Geel werden uitgenodigd om deel te nemen aan deze studie. Zij werden vervolgens onderverdeeld in twee groepen, een controle en interventiegroep. Beide groepen moesten bij aanvang een gestandaardiseerde online vragenlijst invullen en werden gemeten en gewogen. Vervolgens kreeg enkel de interventiegroep een stappenteller in bruikleen gedurende twee maanden. Na de studieperiode van twee maanden werden beide groepen weer bevraagd, gemeten en gewogen. De gestandaardiseerde vragenlijst van het psychologisch welzijn, opgesteld door de Belgische overheid, bevatte achtentwintig vragen die de vijf dimensies bevroegen van het welzijn op school. De vragen kregen een puntenverdeling via de Likert schaal, waaruit dan een gemiddelde en standaarddeviatie werd berekend.

Resultaten: Honderd twee-en-zeventig leerlingen voltooiden de studie waarvan negenenzestig in de interventiegroep. Er werd geen significant verschil gezien tussen leerlingen van de interventiegroep en de controlegroep betreffende zelf gerapporteerd psychologisch welzijn op school. Leerlingen van het beroeps secundair onderwijs (BSO) en technisch secundair onderwijs (TSO) scoren gemiddeld wel hoger op vlak van pedagogisch klimaat bij de start van de studie. Na de interventie is er echter geen verschil meer op te merken tussen de verschillende studierichtingen.

Conclusie: Het dragen van een stappenteller gedurende een periode van twee maanden heeft geen negatieve invloed op het psychisch welzijn van leerlingen in het eerste middelbaar.