

Mini-internettraining in positive reappraisal en concreet denken voor adolescenten

Gepubliceerd: 30-09-2014 Laatste bijgewerkt: 21-04-2024

Het doel van deze studie is daarom het effect van een training in concrete denkstijl en een training in positieve herwaardering te vergelijken met een controle conditie (geen specifieke trainingsinstructies) op indicatoren van psychisch welzijn bij...

Ethische beoordeling	Goedgekeurd WMO
Status	Werving gestopt
Type aandoening	Overige aandoening
Onderzoekstype	Interventie onderzoek

Samenvatting

ID

NL-OMON41128

Bron

ToetsingOnline

Verkorte titel

Mini-internettraining

Aandoening

- Overige aandoening

Synoniemen aandoening

stress en stemmingsklachten

Aandoening

stress en stemmings-, en spanningsklachten

Betreft onderzoek met

Mensen

Ondersteuning

Primaire sponsor: Erasmus Universiteit Rotterdam

Overige ondersteuning: Ministerie van OC&W

Onderzoeksproduct en/of interventie

Trefwoord: cognitieve stijl, concrete denkstijl, positive reappraisal, training

Uitkomstmaten

Primaire uitkomstmaten

Stemming zoals gemeten door de PANAS, direct na de training

Mate van piekeren/rumineren direct na de training

Secundaire uitkomstmaten

Stemming zoals gemeten door de PANAS, een week na afloop van de training

Mate van piekeren/rumineren een week na afloop van de training

Mate van positive reappraisal (manipulatiecheck)

Mate van concreet denken (manipulatiecheck)

Toelichting onderzoek

Achtergrond van het onderzoek

Rumineren (of depressief piekeren) kan worden gedefinieerd als herhaaldelijk en persistent nadenken over de oorzaken, gevolgen en implicaties van vervelende ervaringen. Kenmerkend voor rumineren is de abstract-analytisch stijl en de ervaring dat men moeilijk ermee kan stoppen (Nolen-Hoeksema, 1991; Watkins, 2008). Rumineren heeft een nadelige invloed op het verloop van een depressie en het herstel hiervan. Daarnaast is rumineren sterk gerelateerd aan depressieklachten bij volwassenen en jongeren vanaf de leeftijd van 10 jaar (Lyubomirsky, Wisco, & Nolen-Hoeksema, 1999; Rood et al., 2009). De schadelijke effecten van rumineren zijn voornamelijk te verklaren door de abstracte-evaluatieve manier van denken (verbaal, generaliserend, algemeen, analytisch, vaag, ambigue-interpretatief, betrekking op persoonlijkheid;

Watkins, 2008). Uit onderzoek kan geconcludeerd worden dat de manier van denken over vervelende gebeurtenissen de doorslaggevende factor is wanneer het gaat om het bevorderen of verslechteren van de stemming. De veronderstelde voordelen die een concrete denkstijl (gedetailleerd, ervaringsgericht, specifiek voor de situatie, visueel; betrekking op de situatie; Watkins, 2008) heeft op de stemming heeft ertoe geleid dat er een concreteness training is ontworpen ter preventie en behandeling van depressieklachten. Deze training heeft zijn wortels in mindfulness, en kan gezien worden als een cognitieve interventie gericht op het verminderen van ruminatie- en piekergedachten en daarmee depressieklachten (Watkins, Baeyens, & Read, 2009). Bij deze training wordt er geleerd op een concrete manier over voor de deelnemer zorgelijke zaken na te denken. Zoals verwacht heeft deze training heeft een positieve invloed op de stemming: er is een significante vermindering in de depressieve symptomen en in mate van rumineren gevonden (Watkins et al., 2009).

Naast een concrete denkstijl zijn andere denkstijlen als tegenhanger van rumineren en de effecten van deze op stemming onderzocht. Zo hebben Helgeson, Reynolds en Tomich (2006) de effecten van een andere verbale en abstract-analytische denkstijl (net als rumineren), positieve reappraisal, op het algemene welbevinden onderzocht. Positieve reappraisal of positieve herwaardering is een denkstijl waarbij een positieve betekenis wordt gegeven aan een vervelende negatieve gebeurtenis. Uit verschillende onderzoeken (Helgeson et al., 2006; Rood, Roelofs, Bögels, & Arntz, 2012) is naar voren gekomen dat positieve herwaardering significant samenhangt met het algemene welbevinden en dat positieve herwaardering de stemming kan verbeteren bij schoolgaande jongeren. Bij positieve herwaardering wordt er net als bij een abstracte (ruminatieve) denkstijl ook meer op verbale wijze nagedacht. Rood et al. (2012) suggereren daarom op basis van hun onderzoek dat positieve herwaardering een mogelijk vruchtbaar alternatief is voor de ruminatieve denkstijl, en in het algemeen voor personen die geneigd zijn meer in woorden te denken dan in beelden.

De effectiviteit van een concreteness training, evenals het effect van een training in positieve herwaardering, is nog niet eerder bij jongeren onderzocht. Van positieve herwaardering is alleen een gunstig korte termijn effect op de stemming vastgesteld bij jongeren, in een kortdurend experiment gericht op het vast stellen van een causale relatie (Rood et al., 2009). Ook zijn deze twee denkstijlen als mogelijke tegenhangers van rumineren tot nu toe nog niet met elkaar vergeleken.

Doel van het onderzoek

Het doel van deze studie is daarom het effect van een training in concrete denkstijl en een training in positieve herwaardering te vergelijken met een controle conditie (geen specifieke trainingsinstructies) op indicatoren van psychisch welzijn bij jongeren van 15 tot 18 jaar. Jongeren worden gevraagd gedurende één week schrijftaken in te vullen via internet waarbij ofwel een concrete denkstijl of positieve herwaardering wordt getraind aan de hand van hun persoonlijke ervaringen van die dag, met de focus op vervelende

gebeurtenissen of ervaringen. De onderzoekers verwachten dat beide trainingen de stemming significant positief zullen beïnvloeden en dat de stemming beter is dan na het volgen van geen training. Daarnaast is de verwachting dat het effect van de trainingen afhankelijk is van de natuurlijke neiging tot piekeren, waarbij de stemming significant sterker verbetert in de trainingsgroepen ten opzichte van de controlegroep naarmate men meer piekert.

De resultaten van het huidige onderzoek kunnen gebruikt worden voor de preventie en de behandeling van stemmingsklachten en stress bij jongeren. Het voordeel van een korte, minimale interventietraining ter preventie van stress en somberheid zoals deze is dat het toegankelijk is voor schoolgaande jongeren en weinig geld kost. In deze opzet is het in eerste instantie een preventieve interventie.

Onderzoeksopzet

Evaluatie mini-training, online-interventiestudie vanuit thuis, parallel-group randomised controlled trial, 3 condities: positive reappraisal training, concreteness training, controleconditie

Opzet onderzoek over de periode van 14 dagen:

Dag 1 Voormeting* en Schrijftaak mini-internettraining**

Dag 2 t/m 6 Schrijftaak mini-internettraining

Dag 7 Schrijftaak mini-internettraining en Nameting***

Dag 14 Follow-up meting****

*Voormeting: biografische gegevens, depressieklachten (Beck Depression Inventory; BDI-II-NL), rumineren/piekeren (Perseverative Thinking Questionnaire; PTQ-NL), stemming (Positive Affect Negative Affect Schedule; PANAS)

***Nameting: PANAS, PTQ, Manipulatiecheck en evaluatie

****Follow-up meting: PANAS en PTQ

**Schrijftaak mini-internettraining

1. Voormeting affect VAS (tijdstip 1)

2. Algemene instructie schrijftaak (voor alle condities)

Het is de bedoeling dat je nu nadenkt over een vervelende gebeurtenis of situatie waar je op dit moment of vandaag last van hebt, of die je vandaag hebt meegemaakt en waar je nu mee zit [...].

3. Nameting VAS (tijdstip 2)

4. Specifieke instructies per conditie

a. Positive reappraisal conditie

b. Concreteness training conditie

c. Controle conditie

Onderzoeksproduct en/of interventie

Deel 1 Het is de bedoeling dat je nu nadenkt over een vervelende gebeurtenis of situatie waar je op dit moment, vandaag last van hebt, of die je vandaag hebt meegemaakt en waar je nu mee zit. Je kunt bijvoorbeeld denken aan ruzie met je ouders of met een vriend(in), problemen met school, gepest worden, verliefd zijn op iemand, etc. Het mag ook iets kleins zijn, als het je maar bezighoudt. (Als er echt niets in je opkomt, denk dan aan iets vervelends wat iets langer geleden is gebeurd en waar je nog af en toe steeds mee zit.) Probeer de gebeurtenis als een film in je hoofd te laten afspelen, en alle gedachten en gevoelens die bij de gebeurtenis horen nu weer te ervaren, totdat je de gebeurtenis weer levendig voor je hebt en je er als het ware weer midden in zit. Zet het beeld stil op het meest vervelende moment. Omschrijf nu heel kort (in max. 10 woorden) aan welke vervelende gebeurtenis of situatie je denkt (bv. >ruzie met leraar>). Dat kunnen ook meerdere gebeurtenissen zijn. Hoe erg is deze gebeurtenis voor jou? 1= niet erg....2=een beetje erg> 3=redelijk erg>4=heel erg>5=het ergste wat ik ooit heb meegemaakt

Deel 2 Specifieke instructies per conditie

Positieve reappraisal conditie Je hebt zonet gedacht aan een vervelende gebeurtenis. Het is de bedoeling dat je weer gaat nadenken over die gebeurtenis, maar nu op een bepaalde manier: Probeer nu na te denken over de positieve kanten van de vervelende gebeurtenis. Gebruik de volgende hulpvragen om na te denken over de vervelende gebeurtenis. Je mag zelf weten hoe lang je met een vraag bezig bent, als je maar probeert om de vraag voor jezelf te beantwoorden. Probeer je te houden aan de instructies! 1. Denk na over wat je van deze gebeurtenis hebt geleerd 2. Denk na over de positieve dingen die deze vervelende gebeurtenis heeft opgeleverd voor jou 3. Denk aan de dingen die je nog wel hebt 4. Denk aan hoe deze gebeurtenis je uiteindelijk sterker heeft gemaakt Sommige mensen denken in woorden, anderen zien beelden voor zich. Je mag zelf weten of je in woorden of in beelden denkt. Het is de bedoeling dat je nu opschrijft wat er door je heen gaat, als je de vragen probeert te beantwoorden. Wat voor gedachten en/of beelden komen er bij je op? Probeer wat er door je heen gaat zo goed mogelijk te beschrijven en zo volledig mogelijk te zijn in je beschrijving. (Het is niet de bedoeling dat je nu opnieuw weer gaat nadenken, schrijf alleen op waaraan je tijdens de taak hebt gedacht.) -----

----- Concreteness training conditie Je hebt zonet gedacht aan een vervelende gebeurtenis. Het is de bedoeling dat je weer gaat nadenken over die gebeurtenis, maar nu op een bepaalde manier. Probeer nu zo levendig en concreet mogelijk na te denken aan de vervelende gebeurtenis. Gebruik de volgende hulpvragen om na te denken over de vervelende gebeurtenis. Je mag zelf weten hoe lang je met een vraag bezig bent, als je maar probeert om de vraag voor jezelf te beantwoorden. Probeer je te houden aan de instructies! 1. Denk na over hoe het gebeurd is (Wat gebeurde er eerst? Wat daarna? En vervolgens?) 2. Probeer de vervelende gebeurtenis in je gedachten af te laten spelen (voor je te zien) als een film 3. Probeer je zoveel mogelijk details en feiten van de gebeurtenis te herinneren (bedenk je waar je was, met wie je daar was, wat je aanhad, hoe laat het was, welke dag, hoe zag de omgeving eruit? etc.) 4. Wat voelde je precies in je lichaam? Hoe rook het? Wat voor kleuren zag je? Welke geluiden hoorde je om je heen? Wat ging er door je heen aan gedachten en gevoelens? Sommige mensen denken in woorden, anderen zien beelden voor zich. Je mag zelf weten of je in woorden of in beelden denkt. Het is de bedoeling dat je nu opschrijft wat er door je heen gaat, als je de vragen probeert te beantwoorden. Wat voor gedachten en/of

beelden komen er bij je op? Probeer wat er door je heen gaat zo goed mogelijk te beschrijven en zo volledig mogelijk te zijn in je beschrijving. (Het is niet de bedoeling dat je nu opnieuw weer gaat nadenken, schrijf alleen op waaraan je tijdens de taak hebt gedacht.) -----

----- Controle conditie Je hebt zonet gedacht aan een vervelende gebeurtenis. Het is de bedoeling dat je weer gaat nadenken over die gebeurtenis. Beschrijf de vervelende situatie in je eigen woorden. Probeer niet aan iets anders dan de vervelende gebeurtenis te gaan denken, ook al kan dat best moeilijk zijn. Sommige mensen denken in woorden, anderen zien beelden voor zich. Je mag zelf weten of je in woorden of in beelden denkt. Het is de bedoeling dat je nu opschrijft wat er door je heen gaat, als je de vragen probeert te beantwoorden. Wat voor gedachten en/of beelden komen er bij je op? Probeer wat er door je heen gaat zo goed mogelijk te beschrijven en zo volledig mogelijk te zijn in je beschrijving. (Het is niet de bedoeling dat je nu opnieuw weer gaat nadenken, schrijf alleen op waaraan je tijdens de taak hebt gedacht.) -----

Inschatting van belasting en risico

De proefpersonen worden getraind een bepaalde denkstijl aan te nemen aan de hand van persoonlijke, negatieve of vervelende ervaringen. Dit kan voor sommige deelnemers confronterend zijn en een negatieve stemming uitlokken.

Jongeren met een stoornis worden uitgesloten van de studie. De meeste jongeren denken wel over vervelende gebeurtenissen na elke dag, en juist als ze piekeren (wat duidt op kwetsbaarheid), zouden de getrainde denkstijlen gunstige effecten kunnen hebben. Voor de controle conditie geldt dat er verder geen instructies worden gegeven, slechts de instructie om even bij de gebeurtenis stil te staan en de gedachten te noteren (net als in een dagboek).

In het algemeen, hebben de jongeren zelf de controle hoe lang ze willen bezig zijn met de taak, hier zit geen druk achter. Schadelijke effecten van het denken aan iets vervelends wat er op de dag gebeurd is, lijken daarom tijdelijk van aard en onder controle van de jongere zelf.

Belasting invullen vragenlijsten:

Voormeting: 15 minuten

Nameting: 10 minuten

Follow-up meting: 10 minuten

Contactpersonen

Publiek

Erasmus Universiteit Rotterdam

Burg. Oudlaan 50 Rotterdam 50
Rotterdam 3062 PA
NL

Wetenschappelijk

Erasmus Universiteit Rotterdam

Burg. Oudlaan 50 Rotterdam 50
Rotterdam 3062 PA
NL

Locaties

Landen waar het onderzoek wordt uitgevoerd

Netherlands

Deelname eisen

Leeftijd

Adolescenten (12-15 jaar)
Adolescenten (16-17 jaar)
Volwassenen (18-64 jaar)
65 jaar en ouder

Belangrijkste voorwaarden om deel te mogen nemen (Inclusiecriteria)

schoolgaande jongeren van 15 t/m 18 jaar

Belangrijkste redenen om niet deel te kunnen nemen (Exclusiecriteria)

life-time diagnose depressie of in behandeling voor stemmingsklachten. Proefpersonen verklaren op de toestemmingsverklaring nooit een diagnose depressie te hebben gekregen noch in behandeling te zijn voor stemmingsklachten.

Onderzoeksopzet

Opzet

Type:	Interventie onderzoek
Onderzoeksmodel:	Parallel
Toewijzing:	Gerandomiseerd
Blinding:	Enkelblind
Doel:	Preventie

Deelname

Nederland	
Status:	Werving gestopt
(Verwachte) startdatum:	10-11-2014
Aantal proefpersonen:	90
Type:	Werkelijke startdatum

Ethische beoordeling

Goedgekeurd WMO	
Datum:	30-09-2014
Soort:	Eerste indiening
Toetsingscommissie:	METC Erasmus MC, Universitair Medisch Centrum Rotterdam (Rotterdam)

Registraties

Opgevolgd door onderstaande (mogelijk meer actuele) registratie

Geen registraties gevonden.

Andere (mogelijk minder actuele) registraties in dit register

Geen registraties gevonden.

In overige registers

Register

CCMO

ID

NL49560.078.14

Resultaten

Einddatum onderzoek: 03-08-2015

Totaal aantal deelnemers: 132