

Evaluatie aandachtstraining

Inleiding

In 2006 en 2007 hebben Maya Schroevers en Rob Brandsma een onderzoek gedaan onder deelnemers van aandachtstrainingen in Amsterdam en Rotterdam. Alle deelnemers kregen het verzoek om mee te werken door enkele vragenlijsten in te vullen. De resultaten zijn verwerkt in een artikel dat aan een wetenschappelijk tijdschrift is aangeboden. (*Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy?*)

Bij de tweede meting van het onderzoek, aan het eind van de achtweekse training, ontvingen de respondenten ook een evaluatie-formulier met xx vragen over de kwaliteit van de training die ze zojuist hadden doorlopen. Hieronder een samenvatting van de resultaten van dit evaluatie-onderzoek vind je hieronder.

Onderzoeksgroep

Voor het onderzoek zijn mensen benaderd die zich via de website aandachttraining.info voor de aandachtstraining hadden opgegeven.

In totaal is in 2007 aan 129 deelnemers (verdeeld over 12 verschillende trainingsgroepen) gevraagd om aan het onderzoek mee te doen.

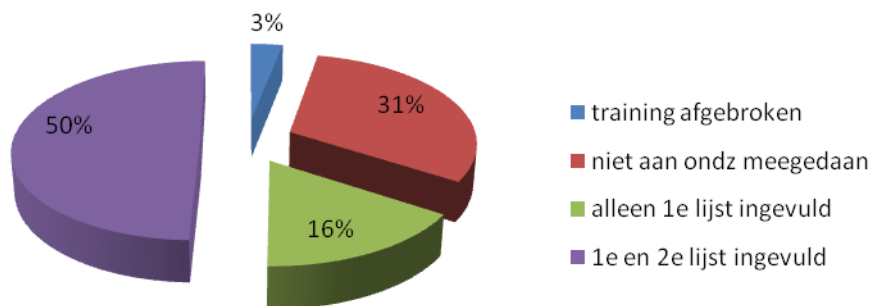
Voor de training kreeg de deelnemer een informatie brief, toestemmingsformulier en een schriftelijke vragenlijst. Deze konden ze per post terugsturen naar de onderzoeker.

Van de 129 deelnemers hebben er vier de training niet afgerond. In totaal hebben 85 deelnemers een vragenlijst ingevuld.

Na afronding van de training kregen deze personen opnieuw een vragenlijst, deze werd door 64 deelnemers ingevuld (75% van de 85). Het evaluatieverslag is ingevuld tegelijk met deze tweede lijst van het wetenschappelijk onderzoek.

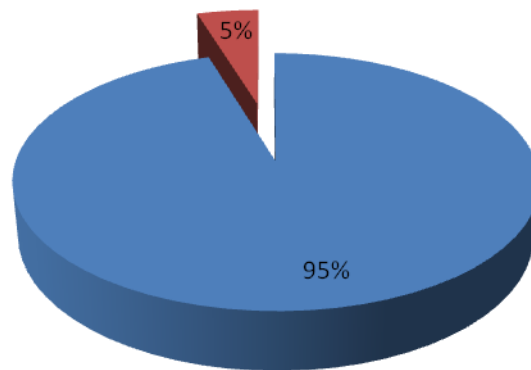
Hieronder de samenvatting in taartdiagrammen. De resultaten spreken voor zichzelf.

1. Populatie (12 groepen, N=129)

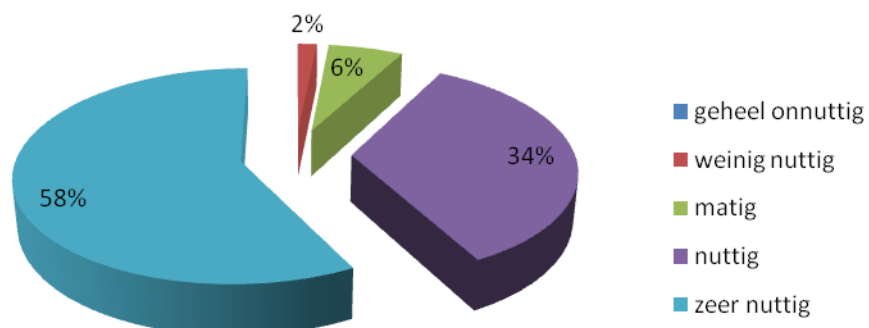


Vindt u dat u schriftelijk en mondeling voldoende door de trainer bent voorbereid op de training?

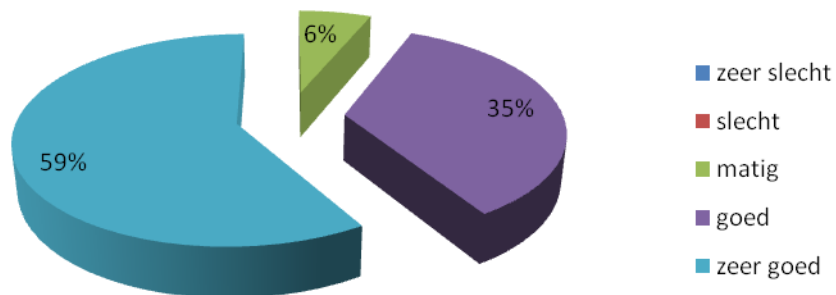
■ Ja ■ Nee



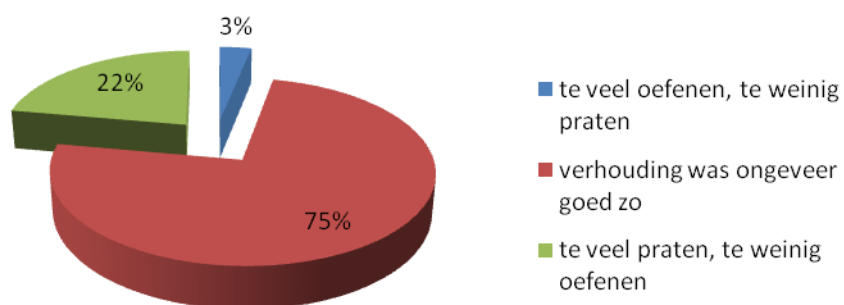
Hoe beoordeelt u de bijeenkomsten?



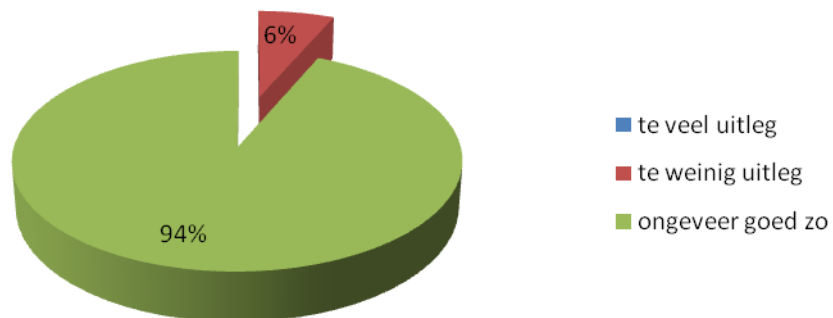
Hoe beoordeelt u de vaardigheden van de trainer?



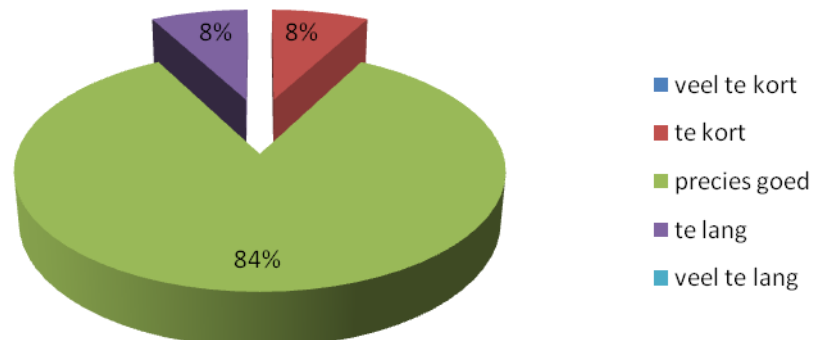
Hoe vindt u de verhouding tussen oefenen en bespreken van de oefenervaringen?



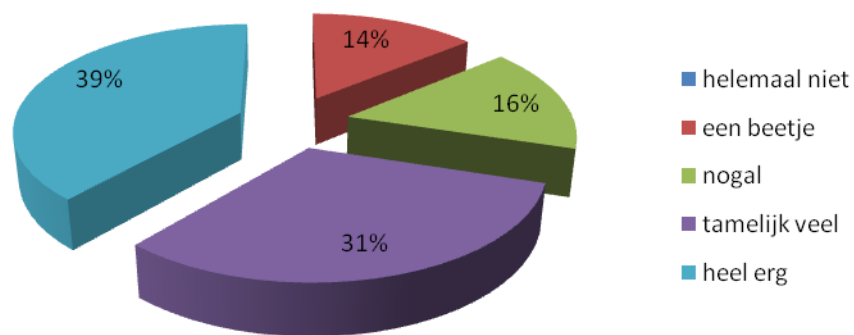
Wat vindt u van de hoeveelheid informatie/uitleg van de trainer tijdens de bijeenkomsten?



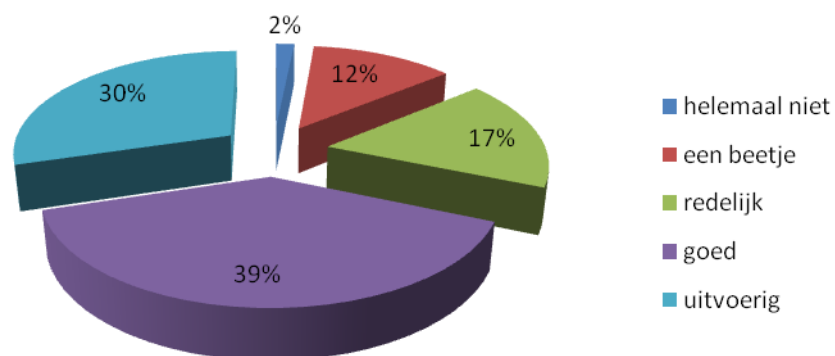
De sessies duren 2,5 uur. Hoe vindt u dat?



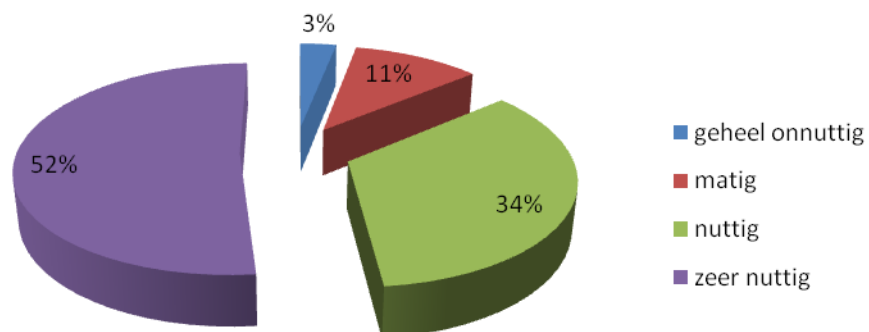
Zo ja, vindt u deze dag een waardevolle aanvulling op de training?



Heeft u het schriftelijk materiaal per sessie gelezen?



Vindt u de schriftelijke informatie een nuttige aanvulling op de sessies?



Alles bij elkaar genomen, in hoeverre heeft de training aan uw verwachtingen voldaan?

