

Samenvatting – Wetenschappelijke onderbouwing MDT-traject Qmind



Wetenschappelijke basis – in 5 kernpunten

1. **Onderzoeksmatig onderbouwd**

Het MDT-traject van Qmind is geëvalueerd via een onafhankelijk HBO-afstudeeronderzoek (Toegepaste Psychologie), gebaseerd op kwalitatief onderzoek onder deelnemers die het volledige traject hebben doorlopen.

2. **Gebaseerd op erkende theorieën**

De opzet en analyse zijn verankerd in gevestigde wetenschappelijke kaders, waaronder Positieve Gezondheid (Huber), het ASE-model, Zelfdeterminatietheorie (SDT), Growth Mindset, positieve psychologie en theorieën over gewoontevorming en zelfregulatie.

3. **Integrale benadering van welzijn**

Het traject combineert fysieke training, mentale coaching, ademregulatie, groepsdynamiek en doelgericht gedrag. Deze integrale aanpak sluit aan bij actuele inzichten over de samenhang tussen lichaam, brein, motivatie en veerkracht.

4. **Praktijkgericht én toetsbaar**

Naast interviews is gebruikgemaakt van een praktijkgericht monitoringsinstrument (de Qmind 4D-scan: Energie, Balans, Motivatie en Veerkracht) om ontwikkeling descriptief te volgen en reflectie te verdiepen. De resultaten worden indicatief gebruikt, zonder causale claims.

5. **Lerend en doorontwikkeld model**

De uitkomsten worden actief ingezet voor kwaliteitsborging en doorontwikkeling van het traject, met concrete aanbevelingen zoals een verbeterde onboarding, verdiepingsmodules en structurele evaluatiemomenten.



Samenvatting – Wetenschappelijke onderbouwing MDT-traject Qmind

Korte samenvatting onderzoek:

Deze onderbouwing beschrijft de theoretische en empirische basis van het Maatschappelijke Diensttijd-traject (MDT) dat Qmind uitvoert in samenwerking met Martial Arts Center (MAC) te Den Haag. De inhoud is gebaseerd op een **onafhankelijk HBO-afstudeeronderzoek binnen de opleiding Toegepaste Psychologie**, uitgevoerd door **Evi van Haaster (BSc)** in het kader van haar bachelorafstuderen.

Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van **Qmind**, onder verantwoordelijkheid van opdrachtgever **Yorick de Lange**, en academisch begeleid door **Suzanne Slotboom** (begeleidend docent) en **Anne Steenstraten** (examinator). Het onderzoek is afgerond en beoordeeld in **augustus 2025** en uitgevoerd binnen een erkend Nederlands HBO-onderwijsinstituut.

Onderzoeksopzet en methodologische positionering

Het afstudeeronderzoek heeft een **kwalitatief, exploratief karakter** en richt zich op de centrale onderzoeksvraag:

Hoe ervaren deelnemers tussen de 17 en 30 jaar het Maatschappelijke Diensttijd (MDT)-traject?

Door middel van **semigestructureerde diepte-interviews** met deelnemers die het volledige MDT-traject hebben afgerond, is systematisch inzicht verkregen in ervaren veranderingen op het gebied van fysiek welzijn, mentaal welbevinden, zelfregulatie en ervaren ondersteunende en belemmerende factoren. De dataverzameling en -analyse zijn uitgevoerd volgens de thematische analysemethode van **Braun & Clarke**, met aandacht voor verzadiging, transparantie en ethische richtlijnen conform de beroepsstandaarden van Toegepaste Psychologie.

Het onderzoek is nadrukkelijk **niet opgezet als effect- of impactstudie**, maar als praktijkgericht ervaringsonderzoek. De bevindingen zijn derhalve **descriptief en contextgebonden** en lenen zich niet voor causale of generaliserende conclusies.

Theoretisch fundament

Het MDT-traject is theoretisch onderbouwd vanuit meerdere complementaire wetenschappelijke kaders, waaronder:

- Het model van **Positieve Gezondheid** (Huber),
- **ASE-model** voor gedragsverandering,
- **Zelfdeterminatietheorie (SDT)** van Deci & Ryan,
- Theorieën rond **growth mindset** en **high-performance mindset**,
- Positieve psychologie en **flow-theorie**,
- Onderzoek naar **gewoontevorming, zelfregulatie en ademregulatie** binnen het autonome zenuwstelsel.



Samenvatting – Wetenschappelijke onderbouwing MDT-traject Qmind

Deze kaders bieden verklarende mechanismen voor de wijze waarop structuur, sociale context, motivatie en lichamelijke regulatie samenhangen met ervaren welzijn en persoonlijke ontwikkeling.

Resultaten en interpretatiekader

De resultaten laten zien dat deelnemers het MDT-traject overwegend ervaren als ondersteunend voor hun persoonlijke ontwikkeling. Genoemde opbrengsten betreffen onder meer een toegenomen gevoel van structuur en regie, verbeterd energieniveau, versterkte motivatie en veerkracht, en een grotere bewustwording van leefstijl en stressregulatie. Deze bevindingen zijn **ervaringsgericht** en moeten worden geïnterpreteerd binnen de beperkingen van het onderzoeksdesign.

Binnen het traject wordt aanvullend gebruikgemaakt van een praktijkgericht monitoringsinstrument, de **Qmind 4D-scan (Energie, Balans, Motivatie en Veerkracht)**. De pre- en postmetingen zijn in dit onderzoek uitsluitend **signalerend en ondersteunend** ingezet, onder andere om interviewthema's te verdiepen. De scores hebben geen diagnostische status en vormen geen bewijs voor effectiviteit.

Wetenschappelijke en praktische legitimatie

De combinatie van een onafhankelijk uitgevoerd en beoordeeld HBO-afstudeeronderzoek, een expliciet theoretisch fundament en een transparante methodologische afbakening maakt deze onderbouwing geschikt als **wetenschappelijk verantwoorde legitimering** van het MDT-traject binnen een preventieve en ontwikkelingsgerichte context.

Het traject wordt daarbij expliciet gepositioneerd als een **lerend interventiemodel**, waarin praktijkervaringen en wetenschappelijke inzichten cyclisch worden benut voor kwaliteitsborging en verdere optimalisatie.

bronvermelding

Van Haaster, E. (2025).

Hoe ervaren deelnemers tussen de 17 en 30 jaar het MDT-traject?

Bachelorafstudeeronderzoek Toegepaste Psychologie, Nederland.

Begeleiding: S. Slotboom — Examinator: A. Steenstraten.

Opdrachtgever: Qmind (Y. de Lange).

