

# INFORMOVANÝ SÚHLAS

## VZOR

**Názov štúdie:** *Efekt meditácie na úroveň prežívaného stresu*

**Výskum realizuje:** *vaše meno a názov zastrešujúcej inštitúcie (Univerzita Komenského v Bratislave, Filozofická fakulta, Katedra psychológie)*

### Úvod:

*Pozývame vás k účasti na výskumnej štúdiu, ktorej cieľom je preskúmať účinky meditácie na úroveň stresu. Než sa rozhodnete, či sa zúčastníte, je dôležité, aby ste pochopili, prečo sa výskum realizuje a čo v ňom bude zahrnuté. Prečítajte si prosím pozorne nasledujúce informácie a v prípade potreby nám môžete adresovať akékoľvek otázky.*

### Cieľ výskumu:

*Cieľom tejto štúdie je preskúmať, či môže krátke meditačné cvičenie viesť k zníženiu úrovne prežívaného stresu na psychofyzologickej úrovni medzi účastníkmi. Tento výskum prispeje k pochopeniu alternatívnych metód zvládania stresu a zvyšovania well-beingu.*

### Výskumná procedúra a použité metódy:

*Ak súhlasíte s účasťou na tejto štúdiu, budete požiadaní, aby ste:*

*1. Vyplnili krátky dotazník týkajúci sa demografických a kontaktných údajov (e-mail), aktuálne prežívanej úrovne stresu (názov dotazníku, prípadne ďalších použitých dotazníkov) v celkovej dĺžke trvania 15 min.*

*2. Následne niektorých z vás kontaktujeme a zapojíte sa do 20-minútovej vedenej meditácie, ktorú vám poskytne výskumník/lektor. Počas meditácie budeme zaznamenávať vašu srdcovú frekvenciu neinvazívnym EKG zariadením, ktoré si pomocou elektród upevníte na kožu v oblasti hrudníka. Meditácia a fyziologické merania budú prebiehať v priestoroch laboratória Katedry psychológie, v učebni xxx.*

*3. Po skončení meditácie vyplníte dotazníky zamerané na aktuálne prežívanie, aby sme zhodnotili zmeny v úrovni vami prežívaného stresu a nálady (názov dotazníku, dĺžka trvania vyplnenia).*

*4. Poskytnete nám spätnú väzbu o svojom zážitku s meditáciou prostredníctvom krátkeho nahrávaného rozhovoru alebo písomnej reflexie: 10 – 15 min.*

### Dobrovoľná účasť:

*Účasť na tejto štúdiu je úplne dobrovoľná. Máte právo kedykoľvek odstúpiť od štúdie bez sankcií alebo následkov. Vaše rozhodnutie zúčastniť sa alebo nezúčastniť sa neovplyvní váš súčasný ani budúci vzťah s výskumníkom alebo akýmkoľvek pridruženými inštitúciami.*

### Financovanie:

*Tento výskum je financovaný z grantu VEGA [kód], APVV [kód] / Túto štúdiu nefinancujú žiadne externé subjekty.*

### Odmena za účasť vo výskume:

*Ako prejav vďaky za vašu účasť dostanete po ukončení štúdie darčekovú pokážku v hodnote 20 €. V prípade odstúpenia z výskumu pred dokončením 3. výskumnej fázy (vid'. Výskumná procedúra a použité metódy) váš nárok na odmenu zaniká. / Za účasť na výskume nebude participantom udelená žiadna kompenzácia.*

**Súlad s GDPR:**

*Táto štúdia je v súlade so všeobecným nariadením o ochrane údajov (GDPR). Vaše osobné údaje budú spracované zákonne. Vaše údaje budú použité výhradne na výskumné účely a budú bezpečne uložené v súlade s usmerneniami GDPR.*

**Využitie dát:**

*Údaje zhromaždené v tejto štúdiu sa použijú len na výskumné účely. Môžu byť analyzované a výstupy z nich publikované v akademických časopisoch alebo prezentované na konferenciách. Vaša identita zostane anonymná vo všetkých správach alebo publikáciách vyplývajúcich z tohto výskumu.*

**Potenciálne riziká a výhody:**

*S účasťou na tejto štúdiu sú spojené minimálne riziká. Niektorí účastníci môžu počas meditácie pociťovať dočasné nepohodlie. Meditácia sa však vo všeobecnosti považuje za bezpečnú a môže ponúknuť potenciálne výhody, ako je zníženie stresu, zvýšenú relaxáciu a zlepšenie nálady.*

**Dôvernosť:**

*Vaše súkromie a dôvernosť budú počas štúdie prísne chránené. Všetky zhromaždené údaje budú dôverné a budú prístupné iba výskumníkovi a oprávneným pracovníkom. Vaše osobné údaje nebudú zdieľané s nikým mimo výskumného tímu.*

**Kontaktné informácie:**

*Ak máte akékoľvek otázky, obavy alebo by ste chceli získať viac informácií o štúdiu, neváhajte kontaktovať:*

*Vedúci výskumu: Doc. PhDr. Tomáš Fuk, PhD.*

*E-mail: ....*

*Svojím podpisom nižšie potvrdzujete, že ste si prečítali a porozumeli informáciám uvedeným v tomto formulári a dobrovoľne súhlasíte s účasťou na výskume.*

*Ďakujeme za prejavenú ochotu.*

*Podpis účastníka: \_\_\_\_\_*

*Dátum: \_\_\_\_\_*

*Podpis výskumníka: \_\_\_\_\_*

*Dátum: \_\_\_\_\_*

**\*Pri osobnom zbere dát: Informovaný súhlas sa podpisuje 2x /Pri anonymnom online zbere stačí odsúhlasenie**