

FORMULÁR ŽIADOSTI O POSÚDENIE PROJEKTU ZÁVEREČNEJ PRÁCE ETICKOU KOMISIOU KATEDRY PSYCHOLÓGIE FIF UK

VZOR

1. Názov projektu: *Efekt meditácie na úroveň prežívaného stresu*

2. Žiadateľ/žiadateľka: *vaše meno*

3. Školiteľ/školiteľka: *doc. PhDr. Tomáš Fuk, PhD.*

4. Spolupracovníci z rovnakého pracoviska (ak existujú): *mená členov výskumného tímu*

5. Spolupracujúce pracoviská (ak existujú): *napr. Lekárska fakulta, SAV, Centrum výskumu psychických porúch UK, občianske združenia a pod.*

6. Začiatok a predpokladaný koniec výskumu: *začiatok 1.11. 2024 – koniec 1.2. 2025*

7. Cieľ a hypotézy výskumu:

Cieľom tejto štúdie je preskúmať, či môže krátke meditačné cvičenie viesť k zníženiu úrovne prežívaného stresu na psychofyzickej úrovni.

H1: Krátke meditačné cvičenie povedie k bezprostrednému zníženiu prežívaného stresu a zlepšeniu nálady (pre – post).

H2: Krátke meditačné cvičenie povedie ku zníženiu srdcovej frekvencie.

H3: Krátke meditačné cvičenie povedie u účastníkov k výraznejšiemu poklesu prežívaného stresu, srdcovej frekvencie a zlepšeniu nálady v porovnaní s kontrolnou skupinou.

8. Použité metódy a procedúra: **(Akou formou bude prebiehať zber dát. V prípade, že pôjde o online zber dát, kto bude administrovať dotazníky, ako je ošetrované autorské právo/licenčné podmienky.)**

Zber dát bude prebiehať formou:

a) vyplnenia online formulárov uverejnených na (facebook, diskusné fórum, QR kód na plagáte) v rámci selekcie vhodných účastníkov (demografické údaje, kontaktné údaje, dotazníky zamerané na prežívanie stresu, úzkosti, + dĺžka trvania vyplnenia), participantí ktorí budú spĺňať kritériá pre zaradenie budú následne oslovení k ďalšej účasti.

b) vyplnenie dotazníkov bezprostredne pred a po ukončení meditácie na počítačoch v priestoroch laboratória G350 (napr. STAI – State Trait anxiety inventory, Stres Adjective Checklist, ... v trvaní 10 min.)

c) merania EKG sondou v priebehu 20 minútovej riadenej meditácie.

d) Účastníci nám poskytnú spätnú väzbu o svojom zážitku s meditáciou prostredníctvom krátkeho nahrávaného rozhovoru alebo písomnej reflexie: 10 – 15 min.

Pred začiatkom výskumník privíta a poučí účastníkov o priebehu experimentu, o postupe vyplnenia dotazníkov a manipulácii s EKG sondou. Výskum bude prebiehať vo forme malých skupín v počte 5 účastníkov, opakovane (10X) do naplnenia stanoveného počtu 50 účastníkov.

Rovnaký postup bude aplikovaný aj pri kontrolnej podmienke, kde budú účastníci namiesto vedenej meditácie počúvať 20-minútovú nahrávku – napr. zvuky lesa.

Použitie dotazníky sú vo verejnej doméne, čo znamená, že nepodliehajú obmedzeniam autorských práv. / Dotazník je chránený autorskými právami, je použitý s licenčným – zmluvným povolením autorov špecifikujúcim podmienky jeho používania - vrátane poplatkov alebo obmedzení.

Zaškrtnite všetky typy údajov, ktoré budú získavané:

- Demografické údaje,
- Anamnestické údaje,
- Kontaktné údaje (adresa, mailová adresa, telefonický kontakt a pod.),
- Dotazníky a iné sebaopisovacie metódy,
- Výkonové testy,
- Projektívne testy,
- Výsledky posúdenia inými osobami (hodnotenie pracovného výkonu, školské známky, diagnózy a pod.),
- Výsledky merania biologických premenných,
- Audio či video záznam pokusných osôb: audio záznam z interview,
- Iné (uved'te) : písomný záznam reflexie účastníkov.

9. Výskumný súbor a popis náboru účastníkov výskumu: (Počet, inkluzívne/exkluzívne kritéria. Ak ide o zraniteľné skupiny (deti, pacienti, minority, tehotné ženy a i.), špecifikujte ako je ošetrovaný súhlas s účasťou na výskume a informovanie o jeho participácii na výskume či možnom konflikte záujmov. Aké sú možné riziká či benefity pre účastníkov výskumu.)

Celkový stanovený počet účastníkov bude 50 v experimentálnej a 50 v kontrolnej skupine.

Nábor účastníkov prebehne formou online formulárov, kde bude tiež uverejnený informovaný súhlas.

Inkluzívne kritéria:

Dospelí vo veku 18-65 rokov.

Jednotlivci bez predchádzajúcich skúseností s meditáciou.

Jednotlivci, ktorí zažívajú miernu až strednú úroveň stresu, ako uviedli na škále hodnotenia stresu (napr. Perceived Stress Scale).

Jedinci bez známych kardiovaskulárnych ochorení.

Exkluzívne kritériá:

Jednotlivci do 18 rokov alebo nad 65 rokov.

Jednotlivci s predchádzajúcimi skúsenosťami s pravidelnou meditáciou alebo praxou všímavosti (napr. denní meditujúci).

Jednotlivci s klinicky diagnostikovanou úzkosťou, depresiou alebo inými poruchami duševného zdravia.

Jedinci s anamnézou kardiovaskulárnych ochorení (napr. srdcové choroby, arytmie).

Jednotlivci, ktorí v súčasnosti podstupujú akúkoľvek formu zvládania stresu alebo relaxačnú terapiu.

Jednotlivci, ktorí v súčasnosti užívajú lieky, ktoré môžu ovplyvniť srdcovú frekvenciu alebo úroveň prežívania stresu a nálady (napr. betablokátory, benzodiazepíny).

Potenciálne riziká a výhody:

S účasťou na tejto štúdii 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.

S účasťou v kontrolnej skupine sú spojené približne rovnaké výhody a riziká ako v experimentálnej.

10. Uchovávanie dát: (Ako bude zabezpečená ochrana osobných údajov, GDPR, anonymita. Akým spôsobom sa budú uchovávať dáta, kde a kto bude mať prístup.)

Všetky zhromaždené údaje budú dôverné a budú prístupné iba výskumníkovi a oprávneným pracovníkom. Osobné údaje nebudú zdieľané s nikým mimo výskumného tímu / údaje budú anonymizované - účastníkom budú priradené jedinečné identifikátory. Fyzické dokumenty, ako sú formuláre informovaného súhlasu a iné papierové dokumenty budú uchované v uzamknutých skrinách alebo zabezpečených miestnostiach, aby sa zabránilo neoprávnenému prístupu.

Za zhromaždené údaje je zodpovedný/a: Vaše meno, dosiahnuteľný na: váš email.