

## טופס הסכמה להשתתפות במחקר

כותרת התוכנית: תוכנית אינטרנטית לעזרה עצמית בניהול לחץ בעקבות הקורונה, בהשוואה לרשימת המתנה

Thank you for your interest in taking part in this research. Before you agree to take part, please read all the information provided about the study first from the study participation sheet. If you have any questions arising, please do not hesitate to contact the researcher at email address: [coronastress@mail.huji.ac.il](mailto:coronastress@mail.huji.ac.il).

**Please read the following statement and provide consent below. You must agree with all the statements to be eligible to take part in the study.**

- I confirm that I have read and understood the [participant information sheet \(see below\)](#) for this study. I understand what the research involves, and all my questions have been answered to my satisfaction
- I understand that my participation is voluntary and that I am free to withdraw from the research at any time, for any reason and without prejudice. To do so I can send a message to [coronastress@mail.huji.ac.il](mailto:coronastress@mail.huji.ac.il) or a message to the study team using the encrypted conversations facility within the treatment
- I understand that I am free to ask any questions at any time before and during the study
- I agree to the processing of data generated by this study to be presented and shared. I understand that no personal information will be shared as confidentiality and anonymity will be maintained and the information I provide will be safeguarded
- I am 18 years or older
- I agree to provide an email address for members of the study team to communicate with me during the study. I understand that my personal details will not be used for any other purposes
- I agree to take part in the above study

You can [print](#) a copy of this Consent Form to keep and refer to at any time.

Please provide below an e-mail address. This will be used to communicate with you during the study and will not be used for any other purposes.

---

\*E-mail address:

I consent to the above statements

---

Register

## גיליון מידע למשתתף

תוכנית **Coronastress**: תוכנית מבוססת אינטרנט שנשענת על עקרונות הטיפול הקוגניטיבי

### מבוא

יש לך הזדמנות להשתתף בתוכנית מחקרית שמטרתה לעזור לך בניהול מתח במהלך התקופה הזו של נגיף הקורונה. דף המידע נועד לעזור לך להחליט אם תרצה/י לקחת חלק בתוכנית. אנא קח/י את הזמן לקרוא את המידע שמופיע כאן, ובמקרה הצורך גם לדון עם קרובי משפחה, חברים קרובים, רופא המשפחה שלך או צוות המחקר. אם ברצונך לקבל מידע נוסף, פרטי הקשר שלנו נמצאים בעמוד האחרון או שתוכל לשלוח לנו מייל לכתובת [coronastress@mail.huji.ac.il](mailto:coronastress@mail.huji.ac.il). התוכנית אושרה על ידי וועדת האתיקה למחקר בבני אדם באוניברסיטה העברית בירושלים.

### במה המחקר הנוכחי עוסק?

אנו חוקרים האם תוכנית לעזרה-עצמית שמבוססת על טיפול התנהגותי קוגניטיבי דרך האינטרנט מועילה לאנשים שרוצים לנהל את הלחץ שלהם, או מתקשים לעשות זאת במהלך התפשטות נגיף הקורונה. המחקר יכלול אנשים שחשים מתח או לחץ ועשויים לסבול מתסמיני דיכאון וחרדה, בעיות שינה, קושי בניהול רגשות או זיכרונות חודרניים. המחקר כולל תכנית עזרה עצמית שדומה לתוכנית למידה מרחוק או למידה אינטרנטית, לצד ייעוץ של הצוות שזמין דרך אתר האינטרנט במקרה הצורך. תנאי מקדים להשתתפות בתוכנית הוא גישה למחשב, טאבלט או סמארטפון עם חיבור לאינטרנט וכי יש לך את האפשרות לשלוח ולקבל דואר אלקטרוני.

מחצית מהמשתתפים במחקר יתחילו את התוכנית באופן מידי ואילו מחצית מהמשתתפים יצטרכו להמתין 6 שבועות לפני שיוכלו להתחיל את הטיפול. החלוקה הזו נעשית בכדי לאפשר לנו להשוות את השפעת הטיפול לעומת הקבוצה שממתינה לטיפול.

### מיהם המשתתפים שמתאימים למחקר?

אנשים העומדים בקריטריונים הבאים:

- זקוקים ורוצים עזרה עם מתח וסימפטומים נפשיים שמקושרים להתפשטות נגיף הקורונה
- בני 18 ומעלה
- קוראים וכותבים בעברית
- שאינם סובלים מבעיות פסיכולוגיות חמורות כמו חרדה או דיכאון קשה, אובדנות, פסיכوزה, דיסוציאציה קשה, ושאינם נמצאים כיום במצב קשה של טראומה או התעללות.
- ללא בעיות עיקריות מהתחום הגופני, פיזיולוגי או רפואי
- אינם נמצאים כיום בטיפול או ייעוץ פסיכולוגי, או תהליך של פסיכותרפיה
- בעלי גישה יומית למחשב או טאבלט או סמארטפון עם אינטרנט
- יש להם את האפשרות להשתתף בתוכנית למשך זמן של 6 שבועות ומסכימים להשלים את כל שאלוני ההערכות (שבועי, לאחר טיפול ובמעקב של חצי שנה, ושנה).

### ההשתתפות שלך בתוכנית היא על פי רצונך והחלטתך הבלעדית.

בנוסף, את/ה רשאי/ת לפרוש מהתוכנית בכל עת. הנתונים שלך שנאספו (ללא פרט מזהה) עד נקודה זו עדיין יהיו חלק מהניתוח הסטטיסטי של התוכנית, אלא אם תישלח בקשה להסרה של הנתונים שלך מהניתוח.

### מה יקרה אם אקח חלק בתוכנית?

אם את/ה מעוניינת להשתתף, עליך להירשם למחקר באופן מקוון, על ידי כניסה לאתר <https://www.iterapi.se/sites/coronastress> ולאשר את השתתפותך. לאחר ההרשמה תתבקש/י למלא שאלון סינון קצר. אם את/ה נחושה בדעתך להתחיל את התוכנית, תתבקש/י למלא שאלונים מקדימים לטיפול, שיימשכו כ-20-15 דקות. לאחר סיום מילוי כל השאלונים, תיפתח עבורך היחידה הראשונה. לאחר שתשלים/י את היחידה הראשונה, שאר היחידות יהיו זמינות עבורך. נבקש ממך להתמקד בנושאים שלדעתך הם עיקר ההתמודדות שלך. כל יחידה כוללת קריאת טקסט והשלמת תרגילים קצרים - במשך מספר ימים עד שבוע. לאחר השלמת היחידות שאת/ה מעוניינת בהן, נבקש ממך לגשת אל יחידת הסיום שכוללת סיכום אחרון. מטרת הסיכום היא לעזור לך להרכיב את הכול יחד ולעבוד על שימור המטרות שהשגת. לאחר סיום היחידה האחרונה, או במקרה שהחלטת להפסיק את התוכנית, אנו נבקש ממך להשלים מערך שאלונים נוסף ולערוך שיחה מקוונת קצרה בהתכתבות (צ'אט) דרך האתר עם אחד מצוות המחקר. אנו נבקש מכם למלא את השאלונים הללו גם בעוד 6 חודשים, ושנה, לאחר סיום התוכנית. אם תסווג/י לרשימת ההמתנה, אנו נבקש ממך לדווח על הסימפטומים שלך באופן מדי, לאחר שישה שבועות, ואז עם השלמת התוכנית, שישה חודשים ושנה לאחר מכן.

### **כיצד יתבצע הפיקוח על ההתקדמות שלי?**

- תוך כדי ההשתתפות בתוכנית את/ה תתבקש/י לתעד את ההתנהגויות ולשקף לעצמך את החוויות שלך
- יישלחו אליך 22 שאלות על בסיס שבועי, כאשר המענה עליהן אמור לקחת פחות מ-10 דקות.
- לאחר השלמת התוכנית, ההתקדמות שלך תוערך על ידי שאלון מקוון (משך השלמת השאלון עד 20 דקות).
- בכדי לאמוד את ההשפעות לטווח-ארוך, יישלח אליך שאלון מקוון נוסף שישה חודשים ושנה לאחר סיום התוכנית. מילוי השאלונים לא אמור לקחת יותר מ-20 דקות.

### **מהם היתרונות האפשריים בעקבות ההשתתפות בתוכנית?**

תוכנית זו תספק לך מידע מעודכן אודות ניהול מתח באמצעות עקרונות מבוססי-ראיות הנגזרים מטיפול התנהגותי קוגניטיבי. סביר להניח שתוכנית זו תעזור לך לנהל את הלחץ שלך ואת הסימפטומים הנלווים לכך.

### **מהם הסיכונים האפשריים בעקבות ההשתתפות בתוכנית?**

בחלק מהיחידות תתבקש/י לעשות פעולות מאתגרות. אנשים חשים חרדה לעיתים קרובות כאשר הם עומדים מול הפחדים שלהם. כל היחידות כוללות מטלות, ואנשים לפעמים מרגישים תסכול על כך שהם לא עושים את כל מה שתכננו לעשות. אנו נעודד אתכם להמשיך גם במצבים אלה של תסכול וחוסר הספק, מכיוון שרוב הזמן אנשים מרגישים טוב יותר על ידי השלמת התוכנית.

### **מה אם אתקל בקשיים שלא חזיתי מראש?**

ניתן ליצור קשר עם צוות המחקר דרך מערכת ההודעות בכל עת או לשלוח מייל לכתובת [coronastress@mail.huji.ac.il](mailto:coronastress@mail.huji.ac.il). פרופסור יונתן הופרט הוא החוקר הראשי של התוכנית, באוניברסיטה העברית בירושלים ([jonathan.huppert@mail.huji.ac.il](mailto:jonathan.huppert@mail.huji.ac.il)).

אם יש לך שאלות או חששות, אנא אל תהסס/י לפנות לאחד החוקרים בצוות, כך שניתן יהיה לטפל בדאגות שעולות.

### **האם ישנם סיכונים לפרטים האישיים שלי (חיסיון)?**

לא, מכיוון שכל המידע שנאסף לצורך המחקר יישמר בסודיות. המידע האישי שלך יהיה נגיש רק למספר בודד של חברים מצוות המחקר. ניתוח הנתונים ייעשה באמצעות קוד לכל משתתף ולא יכלול שימוש במידע שניתן לזהות.

### **האם הנתונים שלי יאוחסנו באופן בטוח?**

כל המידע שיימסר על ידי המשתתפים בתוכנית יישמר בבטחה באוניברסיטת לינקופינג (שבדיה), בכתובת <https://www.iterapi.se/sites/coronastress>. הסיבה לכך שפורטל האינטרנט שמאחסן את הנתונים נמצא בשבדיה היא היותה של אוניברסיטת לינקופינג מובילה עולמית בהתערבויות טיפוליות דרך רשת האינטרנט. השרתים ממוקמים בחדר נעול וכל הנתונים מוצפנים ודורשים גישה באמצעות סיסמה.

### **איזה שימוש יעשה במידע שאספק?**

כל הנתונים שייאספו במהלך המחקר עשויים להתפרסם בדו"ח, כתב עת, או שיוצגו בכנס מקצועי. הנתונים יתפרסמו אך ורק כקבוצה או בפורמט אנונימי.

### **מי מעורב במחקר?**

המחקר נערך על ידי האוניברסיטה העברית בירושלים, אוניברסיטת בר אילן, ואוניברסיטת לינקופינג בשבדיה. תוכלי לראות פרטים נוספים בכרטיסיה "מי אנחנו".