



Med-Stres: Informacja dla Uczestnika Programu

wersja: 01/2018 z dnia 01.07.2018r.

Szanowni Państwo,

Prosimy o uważne zapoznanie się z poniższymi informacjami. Ułatwią one Państwu podjęcie świadomej decyzji o uczestnictwie w programie.

CEL PROGRAMU

Program Med-Stres jest częścią projektu *Innowacyjny informatyczny program szkoleniowo – terapeutyczny ograniczania negatywnych skutków stresu zawodowego wśród personelu medycznego*, realizowanego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS w Warszawie, finansowanego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju oraz koordynowanego przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy (nr projektu: I.N.16; Program Wieloletni: Poprawa Bezpieczeństwa i Warunków Pracy-Etap IV). Projekt realizowany jest we współpracy z Uniwersytetem Sztokholmskim i Uniwersytetem w Linköping w Szwecji. Program jest projektem naukowym, niekomercyjnym i został zaakceptowany przez Komisję ds. Etyki Badań Naukowych Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS (nr 4/2018) oraz wpisany do rejestru ClinicalTrial.gov pod numerem: NCT03475290.

Celem programu Med-Stres jest zapobieganie i redukcja stresu zawodowego i jego konsekwencji wśród przedstawicieli zawodów medycznych poprzez oddziaływania psychologiczne z wykorzystaniem Internetu. Integralną częścią programu jest badanie skuteczności polegające na ocenie wpływu korzystania z różnych wariantów programu Med-Stres na poziom stresu zawodowego i jego konsekwencji. Uczestnictwo w programie jest równoważne z wyrażeniem zgody na udział we wskazanym badaniu.

OPIS I PRZEBIEG PROGRAMU

Program przeznaczony jest dla osób:

- pełnoletnich
- reprezentujących zawody medyczne, aktywnych zawodowo (np. lekarze, pielęgniarki, położne, ratownicy medyczni, fizjoterapeuci i in.)
- posiadających możliwość korzystania z urządzenia z dostępem do Internetu (komputer, tablet)

Udział w programie polega na wykonywaniu interaktywnych ćwiczeń, wspomagających obniżenie poziomu stresu zawodowego i jego konsekwencji oraz na wypełnieniu kwestionariuszy psychologicznych: przed rozpoczęciem programu, po zakończeniu modułów oraz po 6 i 12 miesiącach od rozpoczęcia programu. Pytania w kwestionariuszach dotyczą samopoczucia związanego funkcjonowaniem zawodowym i radzenia sobie ze stresem. Czas wypełniania kwestionariuszy to około 10-25 minut.

Uczestnicy zostaną losowo przydzieleni do 3-tygodniowego (1 moduł) lub 6-tygodniowego (2 moduły) wariantu programu, co pozwoli określić jego optymalną długość. Uczestnicy w wariantcie 6-tygodniowym zostaną poproszeni o udzielenie dodatkowych odpowiedzi dotyczących radzenia sobie za stresem w połowie trwania programu (czas odpowiedzi na dodatkowe pytania to około 2-5 minut). Logowanie do programu następuje poprzez wprowadzenie indywidualnego loginu oraz hasła na stronie medstres.pl. Wszystkie ćwiczenia zarówno w 3- jak i 6-tygodniowym wariantcie programu zostały opracowane w oparciu o wyniki badań naukowych.

UWAGA!

- Warunkiem udziału jest zobowiązanie do korzystania z programu Med-Stres **w określony sposób** (wykonywanie ćwiczeń), **z określoną częstotliwością** (1 część programu na tydzień) i **w określonym czasie** (przez 3 lub 6 tygodni), a także **wypełnienie kwestionariuszy** w momencie rozpoczęcia i zakończenia modułów programu oraz po kolejnych 6 i 12 miesiącach.

- Ćwiczenia w programie Med-Stres odnoszą się do potencjalnie trudnych sytuacji w pracy, jednak ich celem jest wyposażenie uczestników w nowe metody radzenia sobie. Jeśli mają Państwo obawy, że takie ćwiczenia mogą wywołać Państwa znaczne zdenerwowanie lub cierpienie, prosimy o przemyślenie decyzji o udziale w programie.
- Program Med-Stres **nie zastępuje terapii psychologicznej**. Jeśli doświadczają Państwo bardzo negatywnych skutków stresu w pracy i Państwa samopoczucie **znaczaco pogorszyło się** w ostatnim czasie lub doświadczają Państwo **przedłużającego się** stanu znacznego dyskomfortu, prosimy o rozważenie skorzystania z porady specjalisty. Listę rekomendowanych specjalistów znajdują Państwo m. in. na stronie [Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej](#) oraz [Polskiego Towarzystwa Psychologicznego](#).

DOBROWOLNOŚĆ

Uczestnictwo w programie jest dobrowolne, a odmowa nie wiąże się z żadnymi konsekwencjami. Na każdym etapie mogą Państwo przerwać udział, wycofać zgodę lub poprosić o całkowite wycofanie swoich danych bez podawania przyczyny. Istnieje też możliwość wycofania zgody na przetwarzanie uzyskanych danych po zakończeniu badania. Aby tego dokonać należy przesłać wiadomość o treści „Rezygnacja” lub „Wycofanie danych” na adres medstres@swps.edu.pl, z podaniem indywidualnego numeru uczestnika programu, który jest losowy i niepowiązany z innymi danymi osobowymi.

POUFNOŚĆ

Udzielane odpowiedzi są poufne. Każdy uczestnik otrzyma indywidualne konto zabezpieczone unikalnym, wskazanym przez niego hasłem. Uczestnikom zostają przypisane losowe numery identyfikacyjne. W trakcie badania nie będą Państwo proszeni o podanie danych innych niż adres e-mail – jest on konieczny, aby zarejestrować się w programie Med-Stres, otrzymywać powiadomienia o aktywacji kolejnych ćwiczeń oraz zaproszenia do kolejnych tur badania. Wypełnione kwestionariusze nie będą udostępniane osobom trzecim, a wyniki będą opracowane jedynie w postaci zbiorczej. Połączenie z serwerem jest szyfrowane, co gwarantuje bezpieczeństwo przechowywania i transmisji danych.

BEZPIECZEŃSTWO DANYCH

Program Med-Stres zbudowany został na specjalnej platformie internetowej ITERAPI służącej wyłącznie realizacji interwencji psychologicznych oraz badań naukowych z wykorzystaniem Internetu. Platforma jest projektem naukowym, niekomercyjnym, stworzonym i administrowanym na Uniwersytecie w Linköping w Szwecji. Uniwersytet ten jest światowym liderem w realizacji psychologicznych interwencji internetowych, a platforma ITERAPI jest aktualnie wiodącym narzędziem stosowanym dla celów terapeutycznych i badawczych w wielu krajach. Wszelkie dane wprowadzone przez uczestnika do programu są szyfrowane i przechowywane na serwerach Uniwersytetu w Linköping, pod adresem: <https://www.iterapi.se/sites/medstres>. Dla zachowania bezpieczeństwa przechowywania i transmisji danych połączenie z serwerem jest szyfrowane (protokół https). Dane wrażliwe podlegają kodowaniu uniemożliwiającemu osobom postronnym połączenie ich z poszczególnymi użytkownikami. Zasady bezpieczeństwa gromadzenia i przechowywania danych na platformie Iterapi realizowane są w oparciu o postanowienia RODO oraz o przepisy prawne *The Swedish Data Protection Authority (DPA)*, agencji rządowej podlegającej szwedzkiemu Ministerstwu Sprawiedliwości i są zgodne z aktualnymi przepisami dotyczącymi ochrony danych w Polsce i pozostałych krajach należących do Unii Europejskiej.

ADMINISTRACJA DANYCH

Administratorem danych uczestników programu jest Uniwersytet Humanistycznospołeczny z siedzibą w Warszawie, ul. Chodakowska 19/31, (03 – 815) Warszawa. Dane osobowe w postaci adresu e-mail i danych o stanie zdrowia uczestnika programu będą przetwarzane na podstawie zgody (art. 6 ust. 1 lit. a) do momentu otrzymania od niego ostatniego kwestionariusza badawczego, a następnie zostaną one poddane procesowi anonimizacji, po którym niemożliwym będzie powiązanie jego osoby z danymi badawczymi. W czasie trwania etapu zbierania od uczestników danych badawczych, dane o stanie zdrowia będą podlegały odpowiednim zabezpieczeniom (szyfrowaniu), tak aby uniemożliwić osobom postronnym przypisanie ich poszczególnym uczestnikom. Odbiorcami danych osobowych będzie dostawca platformy internetowej ITERAPI służącej wyłącznie realizacji interwencji psychologicznych oraz badań z wykorzystaniem Internetu. Zebrane dane osobowe przetwarzane będą wyłącznie w celach naukowych i nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej w innych celach. Każdy uczestnik programu posiada prawo dostępu do treści swoich danych, prawo ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, wycofania danych oraz prawo wniesienia sprzeciwu.

WYKORZYSTANIE WYNIKÓW

Wszelkie dane z programu wykorzystane będą wyłącznie w celach naukowych. Opracowane zostaną w formie zbiorczej, a wyniki przedstawione będą w formie uniemożliwiającej identyfikację poszczególnych uczestników.

POTENCJALNE KORZYŚCI Z UDZIAŁU W PROGRAMIE

Program zaprojektowany został tak, aby służyć redukcji stresu oraz poprawie samopoczucia jego uczestników. Ponadto, udział w programie oraz badaniu skuteczności jest wkładem w polepszenie stanu zdrowia psychicznego przedstawicieli zawodów medycznych.

CO SIĘ WYDARZY JEŻELI WYRAŻĘ ZGODĘ NA UDZIAŁ W PROGRAMIE?

Jeżeli zdecydują się Państwo na uczestnictwo w programie, zostaną Państwo poproszeni o wyrażenie zgody na udział oraz rejestrację przy użyciu adresu e-mail na stronie rejestracyjnej: <https://www.iterapi.se/sites/medstres/register>.

Poniżej prezentujemy kolejne kroki programu.

Rejestracja do programu na stronie medstres.pl

Po zarejestrowaniu swojego adresu e-mail, otrzymasz wiadomość z zaproszeniem do wypełnienia kwestionariuszy poprzedzających rozpoczęcie programu. Udzielenie odpowiedzi zajmuje około 20 minut. Po ich wypełnieniu otrzymasz indywidualny login do programu. Poszczególne części programu udostępniane są raz na tydzień - zawsze w poniedziałki. W zależności od liczby uczestników Twój program rozpocznie się w najbliższy lub kolejny poniedziałek po rejestracji. Prosimy o chwilę cierpliwości – poinformujemy Cię mailowo, kiedy będą dostępne dla Ciebie pierwsze ćwiczenia.



Program ćwiczeń

Po rejestracji zostaniesz losowo przydzielony do jednego z wariantów programu: składającego się z pojedynczego modułu (3-tygodniowego) lub dwóch modułów (6 tygodni). Od momentu rozpoczęcia programu co tydzień otrzymasz mailową informację o dostępnych dla Ciebie nowych ćwiczeniach. **Bardzo ważne jest, aby wykonywać ćwiczenia we wskazanym tygodniu i rozpoczynać kolejne części w momencie otrzymania wiadomości.** Ćwiczenia wykonasz głównie przy komputerze, jednak część z nich wymaga działania w życiu codziennym. Warto pamiętać o tym rozplanowując realizację ćwiczeń w danym tygodniu.



Kwestionariusze – badanie skuteczności wariantów programu

Po zrealizowaniu wszystkich ćwiczeń w programie otrzymają Państwo zaproszenie do ponownego wypełnienia kwestionariuszy. Prosimy o ich wypełnienie po każdym zaproszeniu, czyli:

- tuż po ukończeniu programu i w połowie jego trwania w przypadku wariantu 6-tygodniowego
- 6 miesięcy od rozpoczęcia programu
- 12 miesięcy od rozpoczęcia programu

ZESPÓŁ

dr Ewelina Smoktunowicz, Wydział Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie - Kierownik projektu,
mgr Magdalena Leśniewska, Wydział Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie
mgr Krzysztof Rzeńca, Wydział Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie
mgr Malwina Puchalska-Kamińska, Wydział Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie
prof. Roman Cieślak, Wydział Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie
prof. Per Carlbring, Uniwersytet Sztokholmski
prof. Gerhard Andersson, Uniwersytet w Linköping

Administracja platformy ITERAPI i wsparcie techniczne:

George Vlaescu, Uniwersytet w Linköping, Ewa Kotowska

Więcej informacji na temat [zespołu Med-Stres](#).

KONTAKT

W razie pytań lub komentarzy na każdym etapie programu prosimy o kontakt z na adres: medstres@swps.edu.pl.