**অংশগ্রহণকারী তথ্য শীট**

**গবেষক:**

অধ্যাপক নিকোলাস চেরবুইন এর তত্ত্বাবধানে পিএইচডি শিক্ষার্থী অলি আহমেদ এর নেতৃত্বে ন্যাশনাল সেন্টার ফর এপিডেমিওলজি অ্যান্ড পপুলেশন হেলথ অ্যান্ড রিসার্চ স্কুল অব সাইকোলজির অস্ট্রেলিয়ান ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির (ANU) একদল গবেষক এই গবেষণাটি করছেন।

**প্রকল্পের শিরোনাম:** সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার, ঘুম এবং মানসিক স্বাস্থ্য

**এথিক্স প্রোটোকল নম্বর:** 2022/743

**প্রকল্পের সাধারণ রূপরেখা:**

* **বর্ণনা এবং পদ্ধতি:** এই গবেষণার মূল উদ্দেশ্য হলো সময়ের সাথে সাথে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ব্যবহার, ঘুম, মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার সম্পর্কের মূল্যায়ন করা। আরও একটি লক্ষ্য হলো এই সম্পর্কগুলোতে ভূমিকা রাখতে পারে এমন অন্যান্য কারণগুলো অন্বেষণ করা।

এই গবেষণাটি একটি অনুদৈর্ঘ্য গবেষণা, যার মধ্যে ২০-৩০ মিনিটের একটি প্রাথমিক জরিপ রয়েছে এবং তিনটি ফলো-আপ সার্ভে (প্রতিটির ব্যবধান তিন মাস, মোট নয় মাস) রয়েছে। গবেষণার শেষে আপনার সাথে পুনরায় যোগাযোগ করতে সম্মত হলে আপনাকে এই তিনটি ফলো-আপ সার্ভের পরবর্তী ফলো-আপগুলোতে অংশ নেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হতে পারে, তবে এটি পুরোপুরি ঐচ্ছিক। প্রতিটি সমীক্ষায়, আপনার সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার, ঘুমের অভ্যাস এবং মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সম্পর্কে বেশ কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হবে। এছাড়াও আপনার বয়স, লিঙ্গ, বৈবাহিক অবস্থা, চাকুরি, স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং ইতিহাস, উচ্চতা, ওজন, এবং বিষণ্ণতা ও উদ্বেগের জন্য বর্তমান চিকিৎসা (যদি নিয়ে থাকেন) সম্পর্কে কিছু প্রশ্ন করবো কারণ এগুলো গবেষণার বিষয়বস্তুকে কিভাবে প্রভাবিত করে তা জানতে চাই এবং গবেষণার ফলাফলের উপযোগিতা আরো বাড়াতে চাই ।

ফলো-আপ সার্ভেগুলোর সময় যোগাযোগের উদ্দেশ্যে এবং সকল সার্ভেগুলোতে আপনার প্রদত্ত তথ্যাবলী একত্রিত করার জন্য, আপনার নাম এবং যোগাযোগের মাধ্যম (ইমেল এবং মোবাইল ফোন নম্বর) জিজ্ঞাসা করা হবে। আপনার প্রদত্ত ডাটার পাশাপাশি এই তথ্যগুলো সুরক্ষিত Qualtrics সার্ভারে (অনলাইন সার্ভে প্ল্যাটফর্ম) সংরক্ষিত থাকবে। একইসাথে, আপনার ব্যক্তিগত বিবরণ গবেষণা ডাটা থেকে পৃথকভাবে নিরাপদে সংরক্ষণ করা হবে, এবং এটি অন্য কোনও উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হবে না বা অন্য কারও কাছে প্রকাশ করা হবে না।

* **অংশগ্রহণকারী:** **অস্ট্রেলিয়া ও বাংলাদেশের ৫০০ জন ১৮ থেকে ৩০ বছর বয়সী সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারকারী, যারা এক বছর বা তার বেশি সময় ধরে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করছেন, এই গবেষণায় অংশগ্রহণ করবেন।**
* **ডেটা এবং ফিডব্যাকের ব্যবহার:** গবেষণার ফলাফল বৈজ্ঞানিক প্রকাশনা এবং গবেষণা থিসিস, পাশাপাশি বৈজ্ঞানিক সম্মেলনে এবং একাডেমিক সেমিনারগুলোতে উপস্থাপন করা হবে। এছাড়া গবেষণার ফলাফল সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে (যেমন, ফেসবুক, টুইটার, টিকটক, ইত্যাদি) ছোট ভিডিওর মাধ্যমেও শেয়ার করা হবে। গবেষণার ফলাফল অস্ট্রেলিয়ান ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির ওয়েবসাইটেও (https://nceph.anu.edu.au/research/projects/social-media-use-sleep-problems-and-mental-health-emediate-study) আনুমানিক ডিসেম্বর, ২০২৪ এ দেয়া হবে।

**অংশগ্রহণকারীদের সম্পৃক্ততা:**

* **স্বেচ্ছায় অংশগ্রহণ এবং প্রত্যাহার**: এই গবেষণায় আপনার অংশগ্রহণের সিদ্ধান্ত সম্পূর্ণভাবে ঐচ্ছিক। কোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে না চাইলে "বলতে ইচ্ছুক নই" (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে) তে ক্লিক করতে পারেন অথবা উত্তর না দিয়ে পরবর্তী প্রশ্নে যেতে পারেন। আপনি যে কোনও সময়ে গবেষণাটি থেকে নিজেকে প্রত্যাহার করতে পারেন। ইতিমধ্যে আপনার প্রদত্ত তথ্য মুছে ফেলার ব্যাপারে গবেষণা দলের কাছে লিখিতভাবে আপনি অনুরোধ করতে পারেন। অন্যথায় আমরা ধরে নিবো যে তথ্যসমূহ গবেষণায় ব্যবহার করার জন্য আপনি সম্মত রয়েছেন এমনকি আপনি চারটি জরিপের কিছু অংশ পূরণ করলেও। প্রকাশনার জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত আপনার প্রদত্ত তথ্যাবলী প্রত্যাহার করতে পারবেন (আনুমানিক মে ২০২৪)। আপনি প্রথম অথবা দ্বিতীয় ফলো-আপ জরিপ মিস করলেও পরবর্তী জরিপের অংশগ্রহণের জন্য আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হবে।
* **গবেষণা জরিপে কি কি থাকবে?**  প্রথম জরিপে, আপনাকে একটি প্রশ্নমালা পূরণ করতে বলা হবে যেগুলো আপনার (ক) ব্যক্তিগত এবং জনসংখ্যাতাত্ত্বিক তথ্য (যেমন, নাম, যোগাযোগ, বয়স, লিঙ্গ, বৈবাহিক অবস্থা); (খ) সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ব্যবহার; (গ) মানসিক স্বাস্থ্য (বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, সুস্থতা); (ঘ) ঘুমের গুণগত মান; (ঙ) সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারের উদ্দেশ্য; (চ) সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারের অভিজ্ঞতা; এবং (ছ) স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং ইতিহাস (যেমন, স্বাস্থ্যের অবস্থা, উচ্চতা, ওজন, বিষণ্ণতা এবং উদ্বেগের জন্য গৃহীত চিকিৎসা) ইত্যাদি সম্পর্কিত। ফলো-আপ সার্ভেগুলোর বিষয়বস্তুও একই হবে।
* **অবস্থান এবং সময়কাল:** এই গবেষণা প্রশ্নমালাটি বাংলাদেশের মধ্যে যে কোনো জায়গা থেকে অনলাইনে সম্পন্ন করতে পারবেন। গবেষণাটি একটি অনুদৈর্ঘ্য গবেষণা, যাতে ২০-৩০ মিনিটের একটি প্রাথমিক জরিপ এবং তিন মাস ব্যবধানে তিনটি ফলো-আপ সার্ভে রয়েছে। অর্থাৎ আপনাকে নয় মাসে মোট ৮০-১২০ মিনিট সময় দিতে হবে। প্রতিটি জরিপ একবারে/ এক সেশনে সম্পন্ন করার পরামর্শ দিচ্ছি। তবে আপনাকে বিরতি নিতে হলে আপনি যেখানে বিরতি নিয়েছেন সেখান থেকেই তা সম্পন্ন করা সম্ভব হবে। যদি আপনি এই জরিপগুলো শেষে আরও ফলো-আপে অংশগ্রহণ করতে চান তাহলে আপনার সাথে পুনরায় যোগাযোগ করা হতে পারে।
* **ঝুঁকি:** মানসিক স্বাস্থ্য এবং ঘুম সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো আপনার অস্বস্তি বোধ করার কারণ হতে পারে। যদি কোনো প্রশ্নের কারণে আপনি বিষন্ন বা উদ্বিগ্ন বোধ করেন তবে জরিপটিতে তথ্য দেয়া বন্ধ করুন এবং আপনার আশেপাশের স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করুন। **আপনি মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার জন্য জন্য সজন (হটলাইন নাম্বারঃ ০৯৬ ৭৮৭ ৭১৫ ১১) এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।** অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে, ডেটা ইন্টারসেপশন বা সাইবার আক্রমণের মাধ্যমে তথ্য চুরির ঝুঁকি কম হলেও তা কখনই বাদ দেয়া যাবে না। তবে তথ্যের নিরাপত্তা নিশ্চিতে অস্ট্রেলিয়ান ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি এবং Qualtrics এর শক্তিশালী তথ্য সুরক্ষা প্রটোকল রয়েছে।
* **সুবিধা:** **এই গবেষণা**র প্রধান সুবিধাটি হলো সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ব্যবহার কিভাবে ঘুমের গুণমান এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে সে সম্পর্কে আমাদের জ্ঞানকে বৃদ্ধি করবে। যদিও এই গবেষণায় **অংশগ্রহণ অংশগ্রহণকারীদের সরাসরি উপকার করবে এমন সম্ভাবনা কম**, তবে তারা মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উপর সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারের সম্ভাব্য প্রভাব সম্পর্কে সমাজে বৃহত্তর সচেতনতার মাধ্যমে পরোক্ষভাবে উপকৃত হতে পারে। তদুপরি, এই গবেষণার ফলাফল সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমসহ অন্যান্য মাধ্যমে শেয়ার করা হবে এবং এভাবে অংশগ্রহণকারীরা এই প্রযুক্তির ব্যবহার কীভাবে তাদের স্বাস্থ্য এবং ঘুমকে প্রভাবিত করছে সে সম্পর্কে অধিকতর জানতে পারবে। উপরন্তু, এই গবেষণার ফলাফল পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মী, নীতি নির্ধারক এবং অন্যান্য স্টেকহোল্ডাররা ব্যবহার করতে পারবে।  মোটাদাগে, এই গবেষণালব্ধ জ্ঞান থেকে অস্ট্রেলিয়া ও বাংলাদেশের মানুষজন উপকৃত হবে, যা বৈশ্বিক মানসিক স্বাস্থ্য নীতিতে সম্ভাব্য প্রভাব ফেলবে।
* **অংশগ্রহণের প্রভাব:** এই গবেষণাটি কোর্সওয়ার্ক বা কর্মসংস্থানের সাথে সম্পর্কিত না হওয়ায় এতে অংশগ্রহণের উল্লেখযোগ্য কোনো প্রভাব থাকবে না এবং অংশগ্রহণকারীরা কোনও নেতিবাচক প্রভাব ছাড়াই যে কোনো সময় গবেষণায় অংশগ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে পারবেন।

**অংশগ্রহণের মানদণ্ড**:

* **অংশগ্রহণকারীদের সীমাবদ্ধতা:** অংশগ্রহণকারীদের অবশ্যই: (ক) ১৮ থেকে ৩০ বছর বয়সী হতে হবে; (খ) এক বছরেরও বেশি সময় ধরে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করছেন এমন হতে হবে; (গ) অস্ট্রেলিয়া বা বাংলাদেশে বসবাসকারী হতে হবে, এবং (ঘ) জরিপটি সম্পন্ন করার জন্য ইংরেজি/ বাংলায় পড়তে ও লিখতে সক্ষম হতে হবে।

**গোপনীয়তা:**

* **গোপনীয়তা:** আইনানুযায়ী আপনার প্রদত্ত সকল তথ্যের গোপনীয়তা রক্ষা করা হবে। আপনার প্রদত্ত তথ্য গোপন রাখা হবে এবং অ-সনাক্তযোগ্য করা হবে। আপনার সনাক্তকরণ তথ্যসমূহ প্রদত্ত ডাটা থেকে আলাদা করে সংরক্ষণ করা হবে এবং কেবলমাত্র প্রধান গবেষক ও তাদের গবেষণা তত্ত্বাবধায়কদের এসব তথ্যে প্রবেশাধিকার থাকবে। আপনার প্রদত্ত তথ্য শুধু গবেষণার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হবে।   
    
  এই গবেষণার অন্তর্ভুক্ত থিসিস এবং বৈজ্ঞানিক প্রকাশনাগুলোতে অংশগ্রহণকারীদের সম্পর্কে কোনো সনাক্তকরণ তথ্য থাকবে না। অন্যান্য গবেষকরা অথবা নতুন গবেষণা শিক্ষার্থীরা এই প্রকল্পের মূল লক্ষ্যগুলোর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ ডেটার অতিরিক্ত বিশ্লেষণ করতে চাইলে এই গবেষণার তথ্যাবলী (সনাক্তকরণ তথ্য ব্যতীত) ব্যবহার করতে পারে। কোনো বৈজ্ঞানিক গবেষণা তথ্যভান্ডারে আপনার প্রদত্ত ডাটা (সনাক্তকরণ তথ্য ব্যতীত) সংরক্ষণ করা হতে পারে যেমনটি প্রায়শই প্রয়োজন হয়। প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীদের জন্য শুধু একটি অংশগ্রহণকারী কোড (যেমন, এলোমেলো সংখ্যা-অক্ষর স্ট্রিং, যেমন Zky789nS2, বা একটি সংখ্যা, যেমন "অংশগ্রহণকারী ১") দ্বারা যাবতীয় তথ্যাবলী (সনাক্তকরণ তথ্য ব্যতীত) অন্যান্য গবেষকদের কাছে বা বৈজ্ঞানিক গবেষণা তথ্যভান্ডারে সংরক্ষিত ডেটাতে, এবং থিসিস ও বৈজ্ঞানিক প্রকাশনাগুলোতে থাকবে।

**গোপনীয়তা বিজ্ঞপ্তি:**

**ANU গোপনীয়তা নীতি https://policies.anu.edu.au/ppl/document/ANUP\_010007 এ লিপিবদ্ধ রয়েছে এবং এতে তথ্য রয়েছে যে কিভাবে একজন ব্যক্তি:**

* **তাদের ব্যক্তিগত তথ্য কিভাবে এক্সেস করবে বা সংশোধন করবে;**
* **ANU দ্বারা অস্ট্রেলিয়ান গোপনীয়তা নীতি লঙ্ঘন সম্পর্কে অভিযোগ করবে, এবং কিভাবে ANU অভিযোগ পরিচালনা করবে।**

**ডাটা স্টোরেজ:**

আপনার সনাক্তকরণ তথ্য এবং অ-সনাক্তযোগ্য তথ্য পৃথকভাবে ANU ডাটাবেসে সংরক্ষণ করা হবে। সনাক্তকরণ তথ্য একটি পাসওয়ার্ড সুরক্ষিত ফোল্ডারে সংরক্ষণ করা হবে এবং শুধুমাত্র এই গবেষণার গবেষকবৃন্দ এতে প্রবেশাধিকার পাবেন। গবেষণা শেষে সনাক্তকরণের তথ্য মুছে ফেলা হবে, যদি না আপনি ভবিষ্যতের ফলো-আপ/ গবেষণার জন্য পুনরায় যোগাযোগ করার সম্মতি প্রদান করেন। অ-সনাক্তযোগ্য তথ্য কমপক্ষে ৫ বছরের জন্য এবং গবেষণার উদ্দেশ্যে সম্ভবত অনির্দিষ্টকালের জন্য সংরক্ষণ করা হবে। তথ্য সংগ্রহকালীন সময়ে আপনার প্রদত্ত তথ্যাবলী Qualtrics সার্ভারে সংরক্ষিত থাকবে এবং শুধুমাত্র গবেষণা দল এতে প্রবেশাধিকার পাবেন।

**প্রশ্ন এবং প্রয়োজনে:**

* **আরও তথ্যের জন্য যোগাযোগের বিস্তারিত:**

|  |  |
| --- | --- |
| **প্রধান গবেষক:**  অলি আহমেদ  ন্যাশনাল সেন্টার ফর এপিডেমিওলজি অ্যান্ড পপুলেশন হেলথ  অস্ট্রেলিয়ান ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি  মোবাইল: +৬১ ৪৫১ ৩৯৪ ৬৮৩  ইমেইল: [oli.ahmed@anu.edu.au](mailto:oli.ahmed@anu.edu.au) | **প্রধান সুপারভাইজার**:  অধ্যাপক নিকোলাস চেরবুইন  ন্যাশনাল সেন্টার ফর এপিডেমিওলজি অ্যান্ড পপুলেশন হেলথ  অস্ট্রেলিয়ান ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি  মোবাইল: +৬১ ২৬১ ২৫৩ ৮৫৮  ইমেইল: nicolas.cherbuin@anu.edu.au |

* **বাংলাদেশে যোগাযোগ:**

অধ্যাপক মোঃ নুরুল ইসলাম

মনোবিজ্ঞান বিভাগ

চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়

মোবাইল: +৮৮০১৭১৬৩৯৭৯০৩

ইমেইল: mnipsy@cu.ac.bd

**এথিক্স কমিটির ছাড়পত্র:**

এই গবেষণার নৈতিক দিকগুলো ANU হিউম্যান রিসার্চ এথিক্স কমিটি (প্রটোকল ২০২২/৭৪৩) দ্বারা অনুমোদিত হয়েছে । এই গবেষণাটি কীভাবে পরিচালিত হয়েছে সে সম্পর্কে আপনার যদি কোনো উদ্বেগ বা অভিযোগ থাকে, তবে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:

এথিক্স ম্যানেজার

ANU হিউম্যান রিসার্চ এথিক্স কমিটি

অস্ট্রেলিয়ান ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি  
টেলিফোন: +৬১ ২ ৬১২৫ ৩৪২৭  
ইমেল: [Human.Ethics.Officer@anu.edu.au](mailto:Human.Ethics.Officer@anu.edu.au)