

Acceptance and Commitment Therapy-baserad självhjälp för minskning av upplevd stress

Målet med denna studie är att utvärdera effekten av Acceptance and Commitment Therapy-baserad självhjälp (ACT-baserad självhjälp) för minskning av upplevd stress. Interventionen beräknas påbörjas i januari/februari 2019 och pågår under tio veckors tid. De ingående komponenterna har tidigare använts med goda resultat i olika sammanhang, men har inte tidigare testats i detta sammanhang i Sverige. Inga negativa konsekvenser har hittills rapporterats.

För att vetenskapligt undersöka effekter av ACT-baserad självhjälp behöver vi ha en kontrollgrupp, det vill säga deltagare som inte genomför samma intervention under samma tid. Det innebär att hälften av deltagarna kommer att ingå i interventionsgruppen och hälften av deltagarna kommer att placeras på en väntelista. Deltagare som placeras på väntelista kommer att påbörja interventionen i samband med att interventionsgruppen avslutar den (ca 10 veckor senare), vilket innebär att samtliga deltagare kommer att genomföra samma intervention men vid olika tidpunkter.

Du tillfrågas härmed om deltagande i denna studie om du är över 18 år och känner dig stressad.

Om du väljer att delta i studien kommer du att lottas till antingen interventionsgruppen eller kontrollgruppen. Därefter kommer deltagare i interventionsgruppen ombes att besvara ett antal frågor och självskattningsformulär (inför interventionen, under interventionen, direkt efter interventionen och sex månader efter avslutad intervention) för att kunna bedöma vilka delar av interventionen som ger effekt. Detta kommer att göras elektroniskt genom internetplattformen BASS som ger hög datasäkerhet. Frågorna och självskattningsformulären beräknas ta ca 5-20 minuter att fylla i. Även deltagare som placeras på väntelista kommer ombes att besvara ett antal frågor och självskattningsformulär, men vid färre tillfällen än vid pågående intervention. Alla svar som samlas in kommer att kodas, och resultat analyseras och presenteras enbart på gruppnivå.

Givetvis är deltagande helt frivilligt och du kan avbryta ditt deltagande när som helst utan att behöva ange några skäl. Dina svar kommer att behandlas konfidentiellt, så att inga obehöriga kan ta del av dem. Personuppgifter hanteras enligt EU:s dataskyddsförordning (GDPR). Personuppgiftsansvarig är Karolinska Institutet. Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, och vid behov få eventuella fel rättade, efter skriftlig undertecknad ansökan ställd till Karolinska Institutet, 171 77 Stockholm, tfn 08-524 800 00. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta ansvarig forskare Ata Ghaderi (se kontaktuppgifter nedan). Dataskyddsombud Mats Gustavsson nås på [08-524 864 73](tel:08-52486473), Universitetsförvaltningen (UF), UF Juridiska enheten, 171 77 Stockholm. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Datainspektionen, som är tillsynsmyndighet.

Resultaten kommer att publiceras i form av vetenskapliga rapporter i internationella tidskrifter. Du som deltagare kan även få information om resultaten av studien på gruppnivå genom att skriftligen kontakta projektledare Ata Ghaderi (se kontaktuppgifter nedan).

Om du vill delta i studien ber vi dig att lämna samtycke elektroniskt.

Vi besvarar gärna frågor kring studien. Du kan kontakta oss med följande uppgifter:

My Eklund (my.eklund@stud.ki.se) Caroline Kiritsis (caroline.kiritsis@stud.ki.se)

Psykologkandidat

Psykologkandidat

Med vänliga hälsningar,
Ata Ghaderi
Professor
Karolinska Institutet
Institutionen för klinisk neurovetenskap
Avdelningen för psykologi (08-524 832 48) ata.ghaderi@ki.se