



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

**Effekter av stresshantering utifrån Acceptance and Commitment
Therapy (ACT) och övningens betydelse för förändrat
förhållningssätt hos universitetsstudenter**

Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark

Psykologexamensuppsats vt 2008

Handledare: Marianne Sökjer-Petersen

Examinator: Sven Ingmar Andersson

Tack!

Ett varmt tack till de studenter som har deltagit i studien och som så generöst bidragit med er tid, ert engagemang och era erfarenheter. Ni har lärt oss otroligt mycket och det har varit väldigt givande och inspirerande att arbeta tillsammans med er! Till vår uppsatshandledare Marianne Sökjer-Petersen, leg. psykolog, FD samt lektor, riktar vi ett stort tack för din alltid kunniga och trygga guidning på den utmanande resa som uppsatsarbetet innebär. Många personer på Institutionen för psykologi i Lund har på olika sätt varit oss till stor hjälp. Ett speciellt tack går till högskolesekreterare Anita Lennerstedt för all din hjälp med alla tålamodsprövande lokalbokningar. Även vaktmästare Jeanette Göransson har varit till ovärderlig hjälp. Till Mårten Lundgren och Niklas Mattsson vill vi rikta ett varmt tack för all kärlek, uppmuntran och förståelse som ni har visat oss under det gångna året. Ni har bistått oss såväl praktiskt som med kloka synpunkter och en stor portion humor. Vi är glada att ni finns i våra liv! Sist men inte minst vill vi tacka hunden Abbe för att du alltid glatt har viftat på svansen och påmint oss om vad kontakt med nuet innebär i praktiken.

Abstract

The aims of the present study were to implement and evaluate a three-session Acceptance and Commitment Therapy (ACT) stress management intervention in a non-clinical group of university students ($N = 25$) and to investigate the importance of practice in an ACT-intervention. A design with pre-test and double post-test was chosen. A comparison was made between a nine-hour ACT-intervention containing practice for the participants, a two-hour lecture on ACT and stress management containing no practice for the participants and a control group. Psychological flexibility was assessed with Acceptance and Action Questionnaire-2 and mindfulness was measured with Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Perceived stress level was measured with Perceived Stress Scale. The participants filled out questionnaires created by the authors. The participants in the three-session intervention had no significant change in psychological flexibility, but a statistically significant increase in mindfulness. The other conditions showed no significant change in psychological flexibility or mindfulness. There were no significant differences between the three conditions at any time. Some conclusions can be drawn. The three-session ACT-intervention could be a contribution in aiding students to prevent and cope with work-related stress. There are also indications that the use of practice makes a difference.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), stress, students, prevention

Sammanfattning

Studiens syften var att implementera och utvärdera effekten av en stresshanteringsintervention utifrån Acceptance and Commitment Therapy (ACT) i en icke-klinisk grupp bestående av universitetsstudenter samt att undersöka övningens betydelse i en ACT-intervention. Designen utgjordes av förmätning, eftermätning och uppföljning. En jämförelse gjordes mellan en ACT-intervention à nio timmar innehållande övningar för deltagarna, en föreläsning à två timmar om ACT och stresshantering utan övning för deltagarna samt en kontrollgrupp. Psykologisk flexibilitet mättes med Acceptance and Action Questionnaire-2, medveten närvaro mättes med Kentucky Inventory of Mindfulness Skills och graden av upplevd stress mättes med Perceived Stress Scale. Deltagarna fyllde även i enkäter konstruerade av författarna. Efter genomförd intervention uppvisade stresshanteringskursgruppen ingen förändring i grad av psykologisk flexibilitet. Graden av medveten närvaro hade ökat på ett statistiskt signifikant sätt. De andra två betingelserna uppvisade inga signifikanta förändringar, vare sig i psykologisk flexibilitet eller i medveten närvaro. Inga signifikanta skillnader fanns mellan grupperna vid något av mättillfällena. Vissa slutsatser kan dras. Det finns indikationer på att en stresshanteringsintervention utifrån ACT skulle kunna vara ett bidrag till redan existerande åtgärder för att förebygga och hantera studenters arbetsrelaterade stress. Det finns även viss anledning att tro att övning har betydelse för utfallet.

Nyckelord: Acceptance and Commitment therapy (ACT), stress, studenter, prevention.

Innehållsförteckning

Acceptance and commitment therapy – teori och bakgrund	10
<i>Relational frame theory</i>	11
<i>Funktionell kontextualism</i>	12
<i>Psykologisk flexibilitet</i>	12
<i>De sex kärnprinciperna inom ACT</i>	13
<i>Acceptans/villighet</i>	13
<i>Kognitiv defusion</i>	13
<i>Medveten närvaro/kontakt med nuet</i>	13
<i>Självvet som kontext/det observerande jaget</i>	14
<i>Värderingar/riktning</i>	14
<i>Åtagande/handling</i>	14
<i>Begreppet medveten närvaro inom ACT</i>	15
<i>Synen på psykopatologi inom ACT</i>	15
Stress i arbetslivet utifrån ett ACT-perspektiv	17
Studenter och stress	18
Syfte och frågeställningar	19
METOD	20
Design	20
Deltagare	21
Procedur	22
Mätinstrument	23
<i>Acceptance and Action Questionnaire-2</i>	23
<i>Kentucky Inventory of Mindfulness Skills</i>	24
<i>Perceived Stress Scale</i>	25
<i>Enkäter</i>	26
Etik	28
Interventioner	29
<i>Manual och stresshanteringskurs</i>	29
<i>Föreläsning</i>	30

Statistisk bearbetning	31
<i>Bearbetning av data från självskattningsskalor</i>	31
<i>Bearbetning av data från enkäterna</i>	32
RESULTAT	33
Grad av upplevd stress	34
<i>Inomgruppsförändringar i grad av upplevd stress</i>	34
<i>Förändringar i stresshanteringskursgruppens grad av upplevd stress</i>	34
<i>Förändringar i föreläsningsgruppens grad av upplevd stress</i>	35
<i>Förändringar i kontrollgruppens grad av upplevd stress</i>	35
<i>Jämförelse mellan gruppernas grad av upplevd stress</i>	35
Inomgruppsförändringar i psykologisk flexibilitet och medveten närvaro	36
<i>Förändringar i psykologisk flexibilitet</i>	36
<i>Förändringar i stresshanteringskursgruppens psykologiska flexibilitet</i>	36
<i>Förändringar i föreläsningsgruppens psykologiska flexibilitet</i>	37
<i>Förändringar i kontrollgruppens psykologiska flexibilitet</i>	37
<i>Förändringar i medveten närvaro</i>	37
<i>Förändringar i stresshanteringskursgruppens grad av medveten närvaro</i>	38
<i>Förändringar i föreläsningsgruppens grad av medveten närvaro</i>	39
<i>Förändringar i kontrollgruppens grad av medveten närvaro</i>	40
Jämförelse mellan gruppernas psykologiska flexibilitet och medvetna närvaro	40
<i>Jämförelse mellan gruppernas grad av psykologisk flexibilitet</i>	40
<i>Jämförelse mellan gruppernas grad av medveten närvaro</i>	41
Enkät svar.....	43
<i>Område 1: Förkunskaper om ACT samt inhämtande av information från andra källor</i>	43
<i>Förkunskaper om ACT</i>	43
<i>Information om ACT från andra källor</i>	43
<i>Område 2: Deltagandets inverkan på lärandet om ACT samt intresset för ACT och för stresshantering</i>	44
<i>Gruppernas lärande om ACT</i>	44
<i>Specifika aspekter av föreläsningens inverkan på lärandet om ACT</i>	45
<i>Kontrollgruppens intresse för ACT och stresshantering</i>	46

<i>Område 3: Kunskaper inom fem specifika områden av ACT</i>	47
<i>Kunskaper om den teoretiska bakgrunden till ACT</i>	48
<i>Kunskaper om behandlingsprinciper inom ACT</i>	49
<i>Kunskaper om synen på psykopatologi inom ACT</i>	49
<i>Kunskaper om synen på stress inom ACT</i>	50
<i>Kunskaper om behandling av stress inom ACT</i>	50
<i>Område 4: Enskilda övningars bidrag till förståelsen av vad ACT är i praktiken</i>	51
<i>Övningar i villighet/acceptans</i>	51
<i>Övningar i kognitiv defusion</i>	52
<i>Övningar i medveten närvaro</i>	52
<i>Övningar i att finna sitt observerande jag</i>	53
<i>Övningar i att definiera sina värderingar</i>	54
<i>Övningar i att formulera åtaganden</i>	54
<i>Område 5: Upplevd nytta av kunskaperna om ACT i yrkeslivet och privatlivet</i>	55
<i>Upplevd nytta i yrkeslivet</i>	55
<i>Upplevd nytta i privatlivet</i>	56
<i>Område 6: Upplevd påverkan på det egna förhållningssättet</i>	56
<i>Upplevd påverkan på förmågan till villighet och acceptans</i>	59
<i>Upplevd påverkan på förmågan till kognitiv defusion</i>	60
<i>Upplevd påverkan på förmågan till medveten närvaro</i>	60
<i>Upplevd påverkan på det observerande jaget</i>	61
<i>Upplevd påverkan på medvetenheten om personliga grundläggande värderingar</i>	62
<i>Upplevd påverkan på förmågan att agera i enlighet med sina värderingar</i>	62
<i>Område 7: Rapporterad övningsfrekvens för hemuppgiften "Löv på strömmen"</i>	63
<i>Område 8: Deltagarnas övriga kommentarer</i>	63
DISKUSSION	64
Sammanfattning av resultaten	64
<i>Frågeställning 1: Förändringar i stresshanteringskursgruppen över tid</i>	65
<i>Frågeställning 2: Förändringar i föreläsningsgruppen över tid</i>	65
<i>Förändringar i kontrollgruppen över tid</i>	65
<i>Frågeställning 3: Jämförelser mellan grupperna</i>	65

<i>Sammanfattning av resultat från enkätsvar</i>	66
Resultatdiskussion.....	68
Metoddiskussion	70
Deltagare	70
Uppsatsförfattarnas roll.....	72
Utfallsmått.....	73
Betingelser.....	74
Slutsatser och förslag till vidare forskning.....	75
REFERENSER	77
BILAGA A: Information om studien	81
BILAGA B: Kontrakt	85
BILAGA C: Enkät vid eftermätning	88
BILAGA D: Enkät vid uppföljning	95
BILAGA E: Funktionell analys av stressupplevelser	102
BILAGA F: Åhörarkopior vid föreläsning	103

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) är en relativt ung terapiform men de empiriska studier som hittills utförts har gett lovande resultat (Hayes, Masuda, Bissett, Luoma & Guerrero, 2004). Inom ACT lägger man stor vikt vid vetenskaplig prövning av de tekniker som utövas (Hayes & Smith, 2007). Öst (2006) menar att ACT är en av få behandlingsmodeller som bygger på psykologisk grundforskning. Forskningen sker på flera fronter. Dels utforskas utfallet av ACT-interventioner utifrån olika kliniska grupper (Hayes, Masuda et al., 2004), dels forskas det på vilka specifika processer utifrån ACT-teori som ger effekt (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006). Vad gäller kliniska grupper är ACT-interventioner för missbruk, psykos, depression, kronisk smärta, ätstörningar, ångest och arbetsrelaterad stress exempel på områden som hittills har studerats (Hayes, Masuda et al., 2004). ACT-interventioner har uppvisat lovande resultat även i studier där de jämförts med någon annan redan empiriskt utprövad behandlingsform (Hayes, Masuda et al., 2004). I flera studier har man undersökt specifika mekanismer inom ACT för att se om de fungerar på ett sätt som är i enlighet med den bakomliggande teorin (Hayes et al., 2006). I dessa studier har man använt enstaka ACT-övningar och undersökt hur de påverkar till exempel förmågan att uthärda fysiskt obehag (Hayes, Bissett & Korn 1999; Gutiérrez, Luciano, Rodríguez & Fink, 2004).

ACT är en del av det som kallas tredje vågens KBT (kognitiv beteendeterapi). Den första vågen fokuserade på mänskliga beteenden och hur maladaptiva beteenden kan förändras och i den andra vågen fokuserade man på tankarna och hur man skulle kunna förändra negativa tankemönster. Den tredje vågen handlar snarare om vilket förhållningssätt vi har till våra upplevelser i form av tankar och känslor. I den här riktningen ingår så kallade mindfulnessbaserade terapier. Som namnet antyder är kännetecknet för mindfulnessbaserade terapier att de innehåller metoder för att öva sig i mindfulness, medveten närvaro. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), dialektisk beteendeterapi (DBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT) är alla exempel på mindfulnessbaserade terapier. Dessa behandlingsformer har såväl gemensamma som särskiljande drag (Baer, 2003, 2006). Övning i mindfulness, medveten närvaro, är en ingrediens som ingår i alla. Det finns flera definitioner av vad medveten närvaro är, men ofta citeras Kabat-Zinn (2005):

”Medveten närvaro innebär en alldeles särskild sorts uppmärksamhet som är avsiktlig, opartisk och riktad mot nuet. Denna typ av uppmärksamhet leder till en större vakenhet, klarsyn och accepterande av verkligheten som den är.” (Kabat-Zinn, 2005, s. 22).

Olika behandlingsformer skiljer sig åt gällande vilken typ av praktik, övning, man ägnar sig åt för att uppnå högre grad av medveten närvaro (Baer, 2006). Generellt sett kan man säga att MBSR och MBCT har större inslag av meditation direkt hämtad från den österländska, buddistiska traditionen. DBT och ACT innehåller också övningar i medveten närvaro, men de är ofta kortare och man har även helt andra typer av övningar. Något som dock är gemensamt för alla dessa behandlingsformer är att det ingår någon typ av övning som ska leda till ett mål.

Syftet i föreliggande studie är att undersöka hur en stresshanteringskurs utifrån ett ACT-perspektiv (Andersson & Freidnitz, 2007) fungerar i en tidigare inte utforskad kontext. Vidare kommer det att undersökas vilken betydelse övningen i olika moment har för utfallet. Den undersökta gruppen utgörs av en icke-klinisk grupp bestående av universitetsstudenter i psykologi. Praktikens, övningens, betydelse undersöks genom att jämföra utfallet av en stresshanteringskurs utifrån ACT där övning ingår med en föreläsning om ACT och stress där övningen exkluderats. Undersökningen inkluderar även en kontrollgrupp.

Acceptance and commitment therapy – teori och bakgrund

Vad är ACT? Det är en behandlingsform som använder sig av flera olika processer som till exempel acceptans, medveten närvaro och beteendeförändring (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig & Wilson, 2004). Enligt Öst (2006) är ACT en behandlingsmodell som bygger på principerna exponering och beteendeaktivering, men det finns även paralleller till buddismen. Det fanns dock från upphovsmakarnas sida initialt ingen medveten koppling mellan buddism och ACT (Hayes, 2002; Fletcher & Hayes, 2005). Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl och Kelly G. Wilson är några av förgrundsfigurerna inom ACT. Två begrepp som de har beskrivit, *relational frame theory* (RFT) och *funktionell kontextualism*, är grundbultar i teorin bakom ACT (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999).

Relational frame theory

Relational frame theory bygger på forskning kring mänskligt språk och kognition (Hayes, Strosahl, Bunting et al., 2004). Huvudtesen är att människor har en förmåga att koppla begrepp till objekt och att sätta samman dessa i olika kombinationer. Vi kan till exempel tänka på ordet ”katt” och se en katt framför oss (Fletcher & Hayes, 2005). Språket gör att vi kan göra kopplingar utan att först göra erfarenheter. Man kan med språkets hjälp få ett barn att förstå att man inte får lägga handen på en het spisplatta, det behöver inte empiriskt testas. Denna språkligt inlärd regel kan barnet sedan överföra till andra situationer där det finns risk att bränna sig. Människan har förmåga att skapa och följa regler som ska förenkla vardagslivet. Regler handlar ofta om identifiering och kontroll av problem och problemlösning. Att kontrollera och eliminera problem fungerar väldigt bra i det som man inom ACT kallar den yttre världen. Den yttre världen är den praktiska världen där vi går till skolan, till arbetet och så vidare. I den yttre världen kan det vara funktionellt att ha regler som hjälper oss att undvika vissa problem, som till exempel att lägga handen på en het platta. Den inre världen är där vi har våra känslomässiga upplevelser. I den inre världen fungerar det sämre att identifiera och eliminera vissa problem. I den inre världen gäller snarare regeln ”ju mindre du vill ha det desto mer får du det”. Ju mer man försöker undvika obehag i form av till exempel stresstankar och stressreaktioner, desto mer kommer man att få dem (Hayes, Strosahl et al., 1999; Bond & Hayes, 2002). En grundtanke inom ACT är således att vår förmåga att skapa regler och att göra kopplingar mellan olika begrepp och företeelser ger upphov till lidande. En tes är att våra inre upplevelser i form av tankar och känslor kan skapa lika stora reaktioner som en verklig fysisk händelse. Enbart att tänka på att en olycka skulle kunna hända med någon närstående kan skapa stor oro och stress. I vissa fall kan även en negativ tanke, till exempel ”jag är värdelös”, av individen upplevas som att den är sann i bokstavig mening. Denna företeelse kallar man inom RFT och ACT för *kognitiv fusion* (Hayes, Strosahl et al., 1999). Kognitiv fusion kännetecknas av att man tar innehållet i sina tankar bokstavigt och håller det för sant. Man förbiser att tankeverksamheten är en ständigt pågående språklig och utvärderande process (Hayes, Strosahl, Bunting et al., 2004). Det finns även en koppling mellan språket och det som kallas *upplevelsebaserat undvikande*. Upplevelsebaserat undvikande är det individer gör för att undvika det obehag som inre upplevelser kan orsaka. Språket gör att vi kan utvärdera vilka inre upplevelser vi vill undvika och vilka tillstånd som är att föredra (Hayes & Wilson, 2003). Undvikande kan ske antingen genom undertryckande av tankar, känslor, minnen och fysiska

sensationer eller genom undvikande av vissa situationer eller kontexter (Hayes, Strosahl, Bunting et al., 2004). Såväl kognitiv fusion som upplevelsebaserat undvikande möjliggörs av hur det mänskliga språket fungerar och kan bidra till psykopatologi. Alltför hög grad av dessa båda funktioner leder till psykologisk rigiditet och begränsningar i beteenderepertoaren.

Funktionell kontextualism

Funktionell kontextualism handlar om att det inte går att skilja ut en individs beteende från den kontext som beteendet utförs i. En individs beteende med tankar och känslor bör således förstås utifrån personens individuella historia, värderingar och var de befinner sig just nu (Hayes, Strosahl, Bunting et al., 2004). Inom ACT använder man sig även av ett pragmatiskt sanningskriterium (Hayes, Strosahl et al., 1999), vilket betyder att det inte läggs någon värdering i hur en person agerar. Saker kategoriseras inte i positivt eller negativt utan man frågar hellre ”hur fungerar det här för dig”. Det viktiga är vilka konsekvenser handlandet får för individen och att dessa konsekvenser är i linje med de mål och värderingar individen har.

Ytterligare en viktig grundtanke inom ACT är att allt vi upplever, såväl det smärtsamma som det lustfyllda, är normala delar av livet. Psykisk smärta och lidande ingår i livet och ett steg på vägen mot att minska sitt lidande är att acceptera smärtan (Hayes & Smith, 2007). Syftet med en ACT-intervention är därför inte att förändra symptom, utan att förändra individens förhållningssätt till de symptom de upplever (Hayes, 2004). Detta är en skillnad mot tankesättet inom andra vågens KBT där man strävar efter att ersätta negativa tankar med alternativa tankar. Hayes (2004) menar att behandlingsformerna i tredje vågens KBT snarare fokuserar på att bredda individens beteenderepertoar än att identifiera och eliminera det som definieras som problembeteenden.

Psykologisk flexibilitet

I en ACT-intervention är huvudmålet att uppnå det som kallas *psykologisk flexibilitet*. Det finns olika definitioner av vad denna flexibilitet innebär. Att vara i kontakt med nuet och uppleva det som det är, samt att utifrån vad situationen kräver kunna handla i enlighet med sina värderingar, är ett exempel på en definition (Bond, Hayes & Barnes-Holmes, 2006). Att vara flexibel och handla i enlighet med sina värderingar kan innebära att inse vad som inte kan eller behöver förändras och att förändra det som kan och bör förändras. Genom ACT kan individen få

hjälp att förstå när situationen kräver acceptans och när den kräver förändring (Hayes, Strosahl et al., 1999). För att uppnå psykologisk flexibilitet behöver graden av kognitiv fusion och upplevelsebaserat undvikande minskas. Detta kan ske genom arbete med de sex kärnprinciperna inom ACT. Dessa kärnprinciper är nära relaterade till varandra och de har ingen inbördes hierarki. Man arbetar med det den enskilde behöver hjälp med.

De sex kärnprinciperna inom ACT

Acceptans/villighet

Acceptans är en förmåga att inta ett förhållningssätt där man i nuet är villig att uppleva både det positiva och det negativa utan att försöka förändra eller kämpa med det. Acceptans innebär att aktivt uppleva det man upplever precis som det är (Hayes, 2004). Denna förmåga till villighet och acceptans kan tränas med hjälp av övningar i medveten närvaro.

Kognitiv defusion

Kognitiv defusion handlar om att försöka skapa ett avstånd till sina tankar och känslor. Målet är att uppleva saker som de är, i stället för att uppleva dem så som ens tankar säger att de är. Kognitiv defusion är nära förknippad med acceptans, i och med att acceptans kräver att man kan frigöra sig från språkets ramar (Hayes, 2004). Övningar i medveten närvaro men även andra tekniker kan befrämja kognitiv defusion (Hayes, 2004). En enkel övning är att istället för att säga ”jag är värdelös” säger man ”jag har tanken att jag är värdelös”. På det här sättet kan man få distans till tanken och minska dess trovärdighet utan att försöka ta bort den eller förändra innehållet i den (Fletcher & Hayes, 2005). ”Mjölkövningen” (Hayes, Strosahl et al, 1999; Hayes & Smith, 2007) är ytterligare ett exempel på hur kognitiv defusion kan uppnås. Genom att i snabb följd upprepa ordet ”mjölk” i en till två minuter upptäcker man hur ordet mister sin betydelse. Initialt kan blotta tanken på mjölk framkalla smaken av det i vårt minne, men när ordet upprepas försvinner den betydelsen. Orden blir bara ljud och övningen blir en bild för hur även känslomässigt laddade ord som ”värdelös” kan vara bara ord som inte behöver betyda något särskilt.

Medveten närvaro/kontakt med nuet

Medveten närvaro eller kontakt med nuet innebär att kunna rikta sin uppmärksamhet mot vad som händer här och nu (Fletcher & Hayes, 2005). Det handlar om att vara medveten om såväl inre som yttre stimuli. Inre stimuli kan utgöras av tankar, känslor och fysiska sensationer och

yttre stimuli kan vara sådant som ljud, lukt, beröring och synintryck. Tankarna ses som företeelser i likhet med andra företeelser och tankarna behöver inte nödvändigtvis bestämma hur världen faktiskt är (Hayes, 2004). Kontakt med nuet tränas ofta i samma typer av övningar som där man arbetar med acceptans. Båda dessa principer är starkt förknippade med varandra.

Självvet som kontext/det observerande jaget

Inom ACT särskiljer man självvet som kontext från det så kallade *konceptualiserade självvet*. Det konceptualiserade självvet utgörs av de berättelser man har om sig själv och varför man är som man är. Under livets gång skapar vi berättelser om oss själva och hur vi är. Ibland kan de här berättelserna bli alltför begränsande. Ett mål inom ACT är därför att försöka hitta ett annat sätt att uppleva självvet på. Det observerande jaget är mer kontinuerligt och oberoende av hur kontexten förändras. Målet är att sluta låta sig definieras av berättelsen om sig själv för att i stället betrakta sig själv som ett sammanhang där denna berättelse utspelar sig. Ur ett klient- och behandlingsperspektiv är det även viktigt att skapa en trygg plats i form av ett observerande jag. Anledningen till att man söker hjälp är ofta att man besväras av svåra tankar och upplevelser. Utifrån det nya perspektiv som ett observerande jag kan ge kan individen iaktta obehagliga tankar och upplevelser utan att dras in i dem (Hayes, 2004).

Värderingar/riktning

Värderingar är den riktning man vill leva sitt liv utifrån. Värderingar skiljer sig ifrån mål i den meningen att de inte är tydliga och identifierbara mål att sträva efter. De utgör i stället ett slags kompass som kan hjälpa oss att handla medvetet utifrån de värderingar vi vill ska styra våra liv (Fletcher & Hayes, 2005). Inom ACT arbetar man med att identifiera vilka värderingar man vill ha som utgångspunkt för sitt liv. När detta skett kan man agera i enlighet med sina värderingar i stället för att agera impulsivt och kortsiktigt. Det här kan åstadkommas genom att klienten får gradera värderingar inom olika områden som arbete, familj och hälsa. En annan vanlig övning är att man får föreställa sig sin egen begravning och vad man skulle önska att minnesorden blev (Hayes, 2004).

Åtagande/handling

Åtagande/handling handlar om att bestämma sig för att agera på ett sådant sätt att man kan uppnå mål som är i enlighet med de värderingar man har identifierat (Fletcher & Hayes, 2005). Detta kan innebära att försöka leva i enlighet med sina värderingar och agera utifrån dem även om det kan orsaka obehagliga inre upplevelser. I en ACT-intervention kan det ingå att man

formulerar ett åtagande inför en grupp eller terapeut, men man kan också göra det tyst inför sig själv (Hayes, 2004).

Begreppet medveten närvaro inom ACT

I svensk översättning kallas den tredje kärnprincipen inom ACT ofta något missvisande medveten närvaro. I ACT-litteraturen kallas den ofta ”contact with the present moment” eller på svenska ”kontakt med nuet”. Problemet med medveten närvaro som begrepp på svenska är att det både kan beteckna den tredje kärnprincipen inom ACT (medveten närvaro/kontakt med nuet), men även ett mer övergripande begrepp som involverar fyra av de sex kärnprinciperna.

I Fletcher och Hayes (2005) presenteras en definition av medveten närvaro som övergripande begrepp utifrån ett ACT- och RFT-perspektiv. Medveten närvaro beskrivs som ett tillstånd av kontakt med nuet och de inre upplevelser detta nu innehåller. Denna kontakt präglas av kognitiv defusion och acceptans. De upplevelser man har i form av olika inre stimuli upplevs som avskilt från det observerande jag som noterar dem. Medveten närvaro innehåller således fyra av de sex kärnprinciperna, acceptans, kognitiv defusion, kontakt med nuet och det observerande jaget. Dessa principer, eller processer, kan tillsammans hjälpa till att underminera språkets skadliga inflytande. Till exempel kan övningar i medveten närvaro hjälpa till att åstadkomma kognitiv defusion, det vill säga att kunna se tankarna som en ständigt pågående process avskilt från det observerande jaget. Detta skiljer sig från kognitiv fusion då man tar tankarnas innehåll bokstavligen och upplever sitt själv som sammansmält med dem. Inom ACT kan man för att uppnå kognitiv defusion använda sig av kortare meditationsövningar. I dessa övningar kan man till exempel iakttä vad som händer i kroppen, med andningen eller lyssna till de ljud man har runt omkring sig. I övningen ”Löv på strömmen” föreställer man sig att man sitter vid ett vattendrag och lägger de tankar som dyker upp på förbiflytande löv.

Synen på psykopatologi inom ACT

Enligt Flaxman och Bond (2006) kan många typer av psykopatologi tillskrivas kognitiv fusion och upplevelsebaserat undvikande. Även en brist på insikt om grundläggande värderingar och således en brist på förmåga att agera i enlighet med dem kan vara en faktor i psykopatologi (Bond, Hayes & Barnes-Holmes 2006). Enligt ett ACT-perspektiv kännetecknas psykopatologi i hög grad av psykologisk rigiditet. Denna rigiditet gör att man har en oförmåga att antingen

förändra eller vidmakthålla ett beteende om situationen kräver det. En hög grad av kognitiv fusion och upplevelsebaserat undvikande leder till sådan psykologisk rigiditet och ger en mer begränsad beteenderepertoar (Hayes, Strosahl, Bunting et al., 2004).

Inom ACT har man en skeptisk syn på traditionella definitioner av begrepp som ”sjuk” och ”frisk” (Hayes, Strosahl et al., 1999). Man menar istället att dessa begrepp utgör två ändar av ett kontinuum, man är inte antingen ”frisk” eller ”sjuk”. Samma allmänmänskliga psykiska processer ligger bakom alla typer av beteenden, både de som fungerar bättre och de som fungerar sämre. Det är kontexten som avgör om ett beteende är funktionellt eller inte. I en interventionskontext betyder det här att terapeuten och klienten befinner sig i samma båt, man befinner sig kanske bara på olika punkter i kontinuumet.

En ACT-intervention syftar till att minska såväl den kognitiva fusionen som andelen upplevelsebaserat undvikande. Detta ökar möjligheten till psykologisk flexibilitet och att kunna agera i enlighet med sina värderingar. Den psykologiska rigiditeten minskar och man får en utökad beteenderepertoar. Som tidigare nämnts är syftet inte att minska förekomsten av symptom, utan att förändra förhållningssättet till dem. Ett exempel på detta är en studie gjord i en population bestående av psykotiska patienter (Bach & Hayes, 2002). Åttio patienter med positiva psykotiska symptom fick antingen treatment as usual (TAU) eller TAU plus fyra sessioner av ACT. De patienter som fick ACT-interventionen uppvisade under uppföljningsperioden fler symptom än den andra gruppen men de trodde mindre på symptomen. De hade även hälften så många inläggningar som den andra gruppen.

Hur man inom ACT tänker kring psykopatologi ger också konsekvenser för hur man anser att en interventions effekter kan utvärderas (Hayes, Strosahl, Luoma, Smith & Wilson, 2004). Som tidigare beskrivits skiljer sig ACT från andra vågens KBT på så sätt att man fäster mindre vikt vid huruvida symptomen minskar efter genomförd intervention. Det som anses viktigt är om förhållningssättet till det man upplever i form av tankar och känslor har förändrats. Därför kan användandet av effektmått vara problematiskt sett ur ett ACT-perspektiv. Ett effektmått mäter förekomsten av symptom men det mäter inte vilken funktion symptomen har eller vilken grad av fungerande personen har trots sina symptom. Studien av Bach och Hayes (2002) är ett exempel på varför användandet av effektmått är problematiskt sett ur ett ACT-perspektiv. Den undersökta gruppen hade fortfarande symptom i form av till exempel hallucinationer men de tog inte längre innehållet i dem bokstavligen. De hade ändrat sitt förhållningssätt till symptomen och kunde på

grund av detta undvika inläggning i högre grad än de som hade fått annan behandling (Hayes, Masuda et al.,2004).

Stress i arbetslivet utifrån ett ACT-perspektiv

Det finns olika typer av interventioner mot stress i arbetslivet och de kan fokusera på olika saker. En *primär prevention* fokuserar på att justera källor till stress i organisationen, till exempel bullernivå. En *sekundär prevention* fokuserar på att förändra individens förhållningssätt till sina stressupplevelser. I en *tertiär prevention* arbetar man med behandling och rehabilitering av personer som blivit sjuka på grund av arbetsrelaterad stress.

Flaxman och Bond (2006) poängterar att man inte kan bortse från de källor till stress som finns i en organisation. Tvärtom menar de att det kan vara lämpligt att tillämpa såväl primär som sekundär prevention. Fördelen med en sekundär prevention är att den kan påverka förhållningssättet till de stresskällor som man inte har möjlighet att påverka med en primär prevention. Flaxman och Bond (2006) tar besvärliga kunder och deadlines som exempel. Man kan inte förändra dessa stresskällor i sig men man kan påverka hur man som individ förhåller sig till sin upplevelse av dem. I en sekundär prevention kan man även komma åt de stresskällor som finns utanför arbetsplatsen men som ändå påverkar hur man fungerar i sin arbetssituation. Problem i relationen med partner, barn eller annat i privatlivet kan påverka hur man fungerar på arbetet. Även här kan man förändra förhållningssättet till de stressupplevelser som kan uppkomma.

Stressinterventioner utifrån ett ACT-perspektiv har utvärderats i flera studier (Bond & Bunce, 2000; Flaxman & Bond, 2006). Ett exempel är den manual för stresshantering som användes av Bond och Bunce (2000) och som finns beskriven i Bond och Hayes (2002). Stresshanteringsmanualen (Bond & Hayes, 2002) är uppbyggd enligt ett 2+1-schema. Den består av tre stycken sessioner à tre timmar vardera. De första två sker under två på varandra följande veckor och den tredje utgörs av en uppföljningssession tre månader senare. Bond och Bunce (2000) genomförde en studie om ACT som stresshanteringsintervention i en stor mediaorganisation i Storbritannien. Vissa deltagare fick en ACT-intervention och andra deltog i en kontrollgrupp. Resultatet visade att de som fått ACT-interventionen hade förbättrat sin allmänna mentala hälsa och sin förmåga till innovation. De uppvisade även lägre grad av depression än innan interventionen. Bond och Bunce (2000) undersökte även medierande faktorer

och fann då att det som hjälpt till att förbättra dessa tre områden var en ökad förmåga till psykologisk acceptans. Däremot hade mindre andel negativt tankeinnehåll inte någon medierande effekt.

Den ursprungliga undersökningen har följts upp med flera andra och manualen har även vidareutvecklats (Flaxman & Bond, 2006). Liknande resultat har uppnåtts i senare studier, det vill säga att ökad psykologisk acceptans är en medierande faktor i de resultat som uppnåtts. Flaxman och Bond (2006) drar slutsatsen att detta är i linje med vad man inom ACT menar ligger bakom terapeutisk förändring. Förändrat förhållningssätt snarare än förändrat tankeinnehåll eller förändrad frekvens av negativt tankeinnehåll är det som har bidragit till förbättring av till exempel mental hälsa.

Studenter och stress

Stress som sjukdom är något som diskuterats flitigt i Sverige de senaste åren och diagnosen utmattningssyndrom och stressrelaterad psykisk ohälsa har varit föremål för utredning av Socialstyrelsen (2003). Intresset för ACT som behandling i allmänhet och mot stress i synnerhet har fått uttryck i en rad olika psykologexamensuppsatser (Livheim, 2004; Jakobsson & Wellin, 2006; Andersson & Freidnitz, 2007; Altbo & Nordin, 2007). I samtliga studier har effekten av bearbetade versioner av den ursprungliga manualen (Bond & Hayes, 2002) använts och utvärderats. Studierna ger indikationer på att en stresshanteringsintervention utifrån ACT kan förändra upplevelse av stress i en positiv riktning.

Effekten av olika varianter av den ursprungliga manualen (Bond & Hayes, 2002) har undersökts i olika kontexter. Exempel på grupper där manualen prövats är en mediaorganisation (Bond & Bunce, 2000), gymnasieelever (Livheim, 2004; Jakobsson & Wellin, 2006), stressade kvinnor (Andersson & Freidnitz, 2007) och lärare (Altbo & Nordin, 2007). Vikten av att utforska hur en ACT-intervention mot stress fungerar i andra kontexter än de redan undersökta har påpekats av Altbo och Nordin (2007).

I den föreliggande studien kommer en stresshanteringsmanual utifrån ACT (Andersson & Freidnitz, 2007) att användas i en grupp studenter på institutionen för psykologi i Lund. Tria (ett samarbete mellan olika fackförbund) genomförde 2005 en undersökning om högskolestudenters stress (Hasselström & Wägerth, 2005). Undersökningen visade att stress och oro är vanligt förekommande bland studenter och 52 % av deltagarna angav att de kände sig stressade i stor eller

mycket stor utsträckning. Källorna till stress var flera, till exempel oro för att klara studierna, oro för framtiden och svårigheter med att få en balans mellan studier, extraarbete och privatliv. 87 % av deltagarna uppgav att de var missnöjda med sin ekonomiska situation. Undersökningen visade även att det fanns könsskillnader, kvinnliga studenter var mer stressade än manliga studenter. I en SOU-rapport (2006) pekas ekonomin ut som den främsta källan till stress hos högskolestudenter. Prestationskrav, oro för framtiden gällande möjligheter till arbete och tankar om huruvida man valt rätt utbildning uppges också vara källor till stress. I rapporten lämnas förslag på flera åtgärder för att förbättra studenters situation vad gäller stress. Information om stress till studenter, möjlighet till samtal om stress och existentiella frågor och metoder i stresshantering nämns som lämpliga åtgärder. I en ACT-intervention av det slag som tillämpas i föreliggande studie kombineras samtliga dessa åtgärder.

Syfte och frågeställningar

Uppsatsens syfte är att undersöka hur en stresshanteringskurs utifrån ett ACT- perspektiv fungerar i en icke-klinisk grupp bestående av universitetsstudenter i psykologi. Syftet är även att undersöka vilken betydelse övningen och de upplevelsebaserade momenten i en stresshanteringskurs utifrån ACT har gällande graden av uppnådd psykologisk flexibilitet och medveten närvaro. Syftet undersöks utifrån följande frågeställningar:

1. Föreligger det någon signifikant skillnad före och efter deltagande i en stresshanteringskurs utifrån ACT på variablerna psykologisk flexibilitet och medveten närvaro?
2. Föreligger det någon signifikant skillnad före och efter deltagande i en föreläsning om ACT och stress på variablerna psykologisk flexibilitet och medveten närvaro?
3. Föreligger det någon signifikant skillnad vid en eftermätning samt en uppföljning mellan de två nämnda grupperna och en kontrollgrupp på variablerna psykologisk flexibilitet och medveten närvaro?

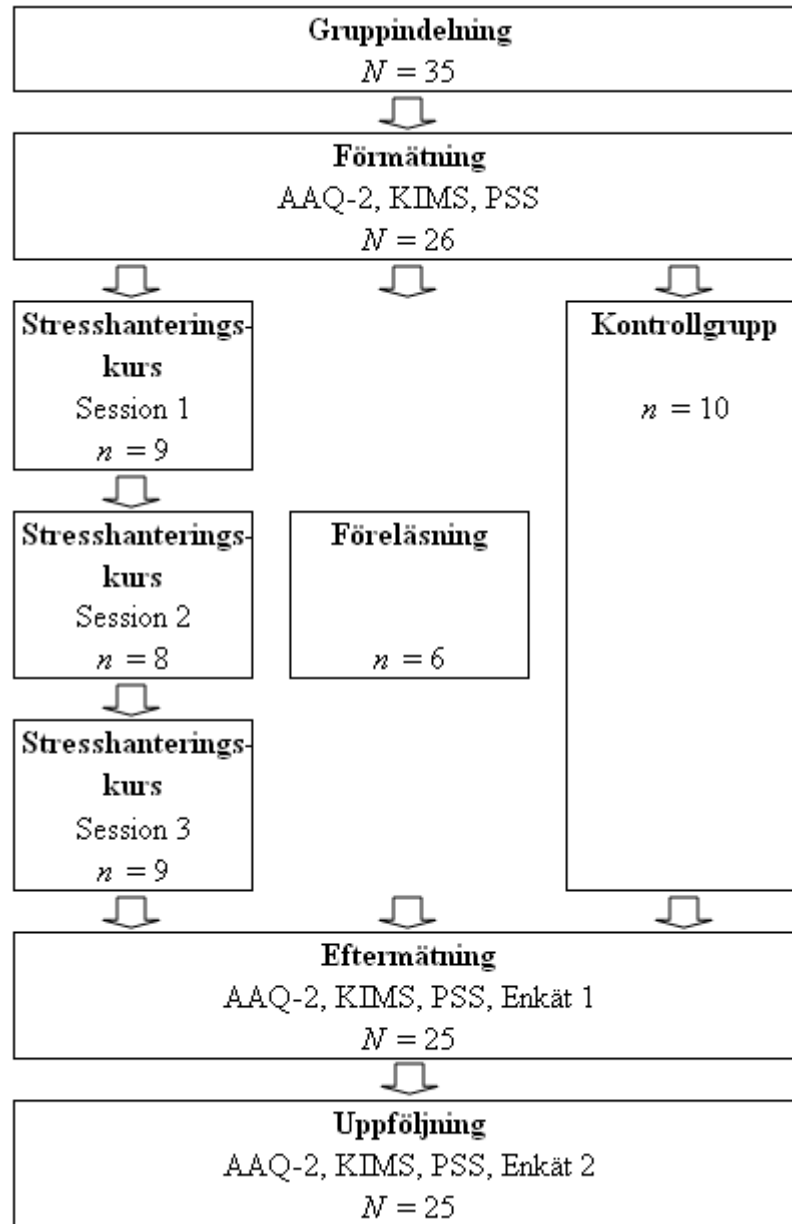
METOD

Design

Designen utgjordes av en förmätning, två olika interventioner (en stresshanteringskurs och en föreläsning) samt en eftermätning och en uppföljning. Designen innehöll tre grupper:

- En grupp fick en stresshanteringskurs utifrån ett ACT-perspektiv. Kursen bestod av tre sessioner à tre timmar vardera och hölls på institutionen för psykologi i Lund under vecka, 49, 50 och 51 under hösten 2007. Kursmanualen hämtades från Andersson och Freidnitz (2007).
- En grupp fick en föreläsning om stress ur ett ACT-perspektiv. Föreläsningen var två timmar lång och genomfördes på institutionen för psykologi i Lund vecka 50 under hösten 2007. Innehållet i föreläsningen, framtaget av uppsatsförfattarna, byggde på Andersson och Freidnitz (2007), Hayes, Strosahl et al. (1999), Bond (2004), Hayes och Smith (2007) samt Kåver (2006).
- En kontrollgrupp deltog vid förmätning, eftermätning och uppföljning.

Förmätningen skedde under november månad. Eftermätningen skedde veckan efter föreläsningens genomförande (vecka 51) vilket var samma vecka som stresshanteringskursen avslutades. Uppföljningen genomfördes under vecka 2 och 3 i januari 2008. Samtliga mätningar utfördes på institutionen för psykologi i Lund. Grad av psykologisk flexibilitet mättes med Acceptance and Action Questionnaire-2 (AAQ-2) och medveten närvaro mättes med Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS). Perceived Stress Scale (PSS) användes i syfte att bedöma hur lika eller olika grupperna var gällande graden av upplevd stress. Egenkonstruerade enkäter användes i syfte att få ytterligare information om exempelvis deltagarnas förkunskaper om ACT, egenskattning av nya kunskaper samt upplevelse av förändrat förhållningssätt till stress efter deltagandet i studien. Figur 1 ger en översikt av studiens design.



Figur1. Flödesdiagram över studiens upplägg.

Deltagare

Den undersökta gruppen utgjordes av studenter på grundnivå vid institutionen för psykologi i Lund. Undersökningsdeltagarna studerade antingen på psykologprogrammet eller på fristående kurs. Studenterna från psykologprogrammet tillhörde samma kursgrupp. Även deltagarna från fristående kurs tillhörde samma kursgrupp. Initialt hade 35 studenter anmält intresse för att delta i studien. Studenterna från psykologprogram respektive fristående kurs fördelades genom lottning

till tre olika betingelser, stresshanteringskurs, föreläsningsgrupp samt kontrollgrupp. Nio deltagare hoppade därefter av undersökningen på grund av olika skäl såsom att man uppfyllde exklusionskriteriet eller för att tiderna för stresshanteringskursen, föreläsningen eller mätningarna kolliderade med andra åtaganden. Efter att förmätningen genomförts föll ytterligare en deltagare i föreläsningsgruppen bort på grund av nytillkomna åtaganden. Det slutgiltiga deltagarantalet var $N = 25$. I stresshanteringskursen var $n = 9$, i föreläsningsgruppen var $n = 6$ och i kontrollgruppen var $n = 10$. Deltagare från psykologprogrammet utgjordes av $n = 13$ och fristående kurs $n = 12$. Kvinnor $n = 18$, män $n = 7$. Deltagarnas ålder spände mellan 19 – 34 år och medelåldern var 24 år. Gällande grad av upplevd stress uppmätt med PSS fanns vid förmätningen inga signifikanta skillnader mellan grupperna.

Procedur

Potentiella deltagare kontaktades genom att uppsatsförfattarna under oktober och november månad 2007 presenterade studiens upplägg för två olika kursgrupper på psykologprogrammet samt en kursgrupp på fristående kurs. Vid presentationstillfället hade åhörarna möjlighet att anmäla intresse via en anmälningslista och skriftlig information angående studiens upplägg delades ut (Bilaga A). Det gavs både muntlig och skriftlig information om vilka förutsättningar som gällde för deltagande i studien. Det enda exklusionskriterium som användes var att deltagare i studien vid tidpunkten för studien inte skulle genomgå någon psykologisk eller medicinsk behandling för psykiska besvär. Det fanns inte något krav att på att deltagarna skulle ha någon utpräglad stressproblematik. I den muntliga presentationen betonades snarare att detta handlade om hanterande av vanligt förekommande stressupplevelser i en students vardag. Det informerades även om att deltagare som indelades i föreläsningsgrupp samt kontrollgrupp skulle erbjudas möjlighet att delta i motsvarande stresshanteringskurs under våren 2008.

För att ge frånvarande studenter möjlighet att anmäla sig skickades information även ut till studentmejl eller den mejladress studenten angett till institutionen. I ett fall användes en kursgrupps kurshemsida för att delge eventuellt intresserade studenter information. Efter att intresseanmälan gjorts fördelades deltagarna via lottning till de tre olika betingelserna, stresshanteringskurs, föreläsningsgrupp samt kontrollgrupp. En inbjudan till en inledande mätning skickades ut via mejl till deltagarna. I samband med denna mätning stod det klart att alla

deltagare inte nåtts av informationen. Av denna anledning skickades fortsättningsvis all information angående mätningstillfällena, kurstillfällena och föreläsningstillfälle även ut via SMS.

Vid den inledande mätningen fick alla deltagare fylla i självskattningsskalor (AAQ-2, KIMS samt PSS), läsa igenom information om tider för interventioner och mättillfällena samt underteckna kontrakt (Bilaga B).

Stresshanteringskursen och föreläsningen genomfördes under december månad 2007. Under stresshanteringskursens andra session var en deltagare frånvarande på grund av sjukdom.

På grund av att eftermätningen och uppföljningen genomfördes strax före och strax efter jul hade flera deltagare problem med att närvara vid de mättillfällena som erbjöds. I vissa fall erbjöds deltagaren att få fylla i formuläret vid en annan tidpunkt och i vissa fall skickades formulär till den adress de befann sig på under juluppehållet. Samtliga 25 deltagare fyllde i samtliga självskattningsformulär. Enstaka item har inte blivit besvarade.

Mätinstrument

Variabeln psykologisk flexibilitet har mätts med Acceptance and Action Questionnaire-2 (AAQ-2) och medveten närvaro har mätts med Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS). För att mäta graden av upplevd stress användes Perceived Stress Scale (PSS). Samtliga dessa instrument är flitigt använda i forskningssammanhang och har använts för att resultaten i föreliggande studie ska kunna jämföras med resultat från tidigare studier.

Enkäter konstruerade av författarna (Bilaga C, D) användes för att inhämta ytterligare information.

Acceptance and Action Questionnaire-2

AAQ-2 har använts i studien i syfte att mäta graden av psykologisk flexibilitet. Acceptance and Action Questionnaire (AAQ) är ett självskattningsformulär som ursprungligen utvecklades för att mäta graden av upplevelsebaserat undvikande, experiential avoidance (Hayes, Strosahl, Wilson et al., 2004). Det finns flera versioner av instrumentet. AAQ-2 används för att mäta psykologisk flexibilitet (Hayes, Strosahl, Luoma et al., 2004). Formuläret består av 10 item och de besvaras på en 7-gradig Likertskala där 1 = *aldrig sant* och 7 = *alltid sant*. Maximalt antal poäng är 70, där ett högt värde indikerar hög grad av psykologisk flexibilitet. ”Det är OK om jag

minns något obehagligt” och ”Jag är rädd för mina känslor” är exempel på påståenden man får ta ställning till i formuläret.

De psykometriska egenskaperna har undersökts i en studie av Bond, Hayes, Baer och Orcutt (under preparation, 2007 i Altbo & Nordin, 2007; Andersson & Freidnitz 2007). Man har undersökt två grupper, en icke-klinisk grupp där $M = 50,48$, $SD = 12,55$ och en behandlingsgrupp för missbruk där $M = 39,80$, $SD = 12,55$. Reliabiliteten beräknades med Cronbachs α till 0,85. I föreliggande studie har reliabiliteten beräknats med Cronbachs α till 0,89.

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills är en självskattningsskala och har använts i studien för att mäta graden av medveten närvaro. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) som utvecklades av Baer, Smith och Allen (2004) har som utgångspunkt att mindfulness, medveten närvaro, är en färdighet som går att träna. Medveten närvaro är enligt Baer et al. (2004) inte ett enhetligt begrepp utan kan delas in i olika aspekter. KIMS har följaktligen en helskala som mäter medveten närvaro på en övergripande nivå samt fyra underskalor som utgörs av *Observera*, *Beskriva*, *Handla med medvetenhet* och *Acceptera utan att döma*. Observera handlar om förmågan att kunna observera såväl inre som yttre stimuli. Beskriva är förmågan att kunna sätta ord på olika fenomen, till exempel att kunna beskriva ett känslomässigt tillstånd med ordet ”glädje”. Handla med medvetenhet är ett tillstånd då man ägnar det man för tillfället gör sin fulla uppmärksamhet. Acceptera utan att döma är en hållning av icke-dömande gentemot det man upplever i nuet. KIMS består av 39 item som besvaras på en 5-gradig Likertskala där 1 = *stämmer aldrig eller mycket sällan* och 5 = *stämmer mycket ofta eller alltid*. Maximalt antal poäng på helskala är 195. För underskalan Observera är maximalt antal poäng 60, för Beskriva 40, för Handla med medvetenhet 50 och för Acceptera utan att döma 45. Höga poäng indikerar hög grad av medveten närvaro. Exempel på påståenden att besvara är ”När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och jag blir lätt distraherad” och ”När jag läser fokuserar jag all min uppmärksamhet på det jag läser”.

Baer et al. (2004) använde två grupper av studenter för att undersöka instrumentets psykometriska egenskaper. Reliabiliteten, beräknad med Cronbachs α , låg i den ena gruppen mellan ,83 och ,91 och i den andra gruppen mellan ,76 och ,87. En ytterligare studie gjordes på två grupper med studenter samt en grupp bestående av personer diagnostiserade med borderline

personlighetsstörning (Baer et al., 2004). I studentgrupperna var medelvärdet för Observera = 36,61 ($SD = 6,92$) och $M = 38,63$ ($SD = 7,80$), för Beskriva $M = 27,61$ ($SD = 5,77$) och $M = 28,21$ ($SD = 5,48$), för Handla med medvetenhet $M = 28,89$ ($SD = 5,40$) och $M = 29,22$ ($SD = 5,37$) och för Acceptera utan att döma $M = 30,11$ ($SD = 6,01$) och $M = 29,61$ ($SD = 6,50$). I den kliniska gruppen var medelvärdet för Observera = 36,77 ($SD = 7,92$), för Beskriva $M = 22,25$ ($SD = 6,57$), för Handla med medvetenhet $M = 24,09$ ($SD = 5,45$) och för Acceptera utan att döma $M = 21,50$ ($SD = 7,49$). I den föreliggande studien har reliabiliteten beräknats med Cronbachs α till 0,73 för Observera, 0,90 för Beskriva, 0,82 för Handla med medvetenhet samt 0,84 för Acceptera utan att döma.

Perceived Stress Scale

Perceived Stress Scale (PSS) har använts i syfte att mäta deltagarnas upplevelse av stress och för att undersöka om det fanns någon skillnad i detta avseende mellan grupperna såväl före som efter genomförda interventioner. Det bedömdes viktigt att i efterhand kunna kontrollera om andra saker än stresshanteringskursen och föreläsningen, till exempel grad av upplevd stress, hade kunnat påverka utfallet. PSS är ett självskattningsinstrument framtaget i syfte att skatta individens upplevelse av stress under den senaste månaden (Eskin & Parr, 1996). Den teoretiska utgångspunkten är Lazarus transaktionella modell (1966 i Eskin & Parr, 1996). Essensen i modellen är att något kan betecknas som en stressor om individen upplever det som hotande och bedömer sig ha otillräckliga resurser för att hantera situationen. Den svenska versionen (Eskin & Parr, 1996) består av 14 frågor där svaren ges på en 5-gradig Likertskala där 0 = *aldrig* och 4 = *mycket ofta*. ”Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte haft kontroll över de viktiga faktorerna i ditt liv?” och ”Hur ofta har du under den senaste månaden tagit itu med dagliga förtret på ett tillfredsställande sätt?” är exempel på frågor i PSS. Möjliga poäng är 0 - 56 och ett högt värde indikerar hög grad av upplevd stress. I normgruppen som användes vid den svenska valideringen (Eskin & Parr, 1996) var $M = 24,4$ och $SD = 8,0$. Den inre samstämmigheten beräknades vara 0,82 beräknat med Cronbachs α (Eskin & Parr, 1996). I föreliggande studie har reliabiliteten beräknats med Cronbachs α till 0,85.

Enkäter

Till eftermätningen och uppföljningen konstruerades enkäter (Bilaga C, D) speciellt utformade efter de förutsättningar som gällde för respektive betingelse (stresshanteringskursgrupp, föreläsningsgrupp och kontrollgrupp). Detta gjordes för att få ökad kunskap om deltagarnas förkunskaper och deras egenskattning av eventuella nya kunskaper inhämtade i samband med deras medverkan i studien. Det ansågs även viktigt att få en uppfattning om hur deltagarna själva skattar eventuellt förändrat förhållningssätt till stress efter genomgången stresshanteringskurs och föreläsning. Stresshanteringskursens deltagare fick även ange hur ofta de utfört övningen ”Löv på strömmen”. Det eftersträvades att göra enkäterna till de olika grupperna så lika varandra som möjligt för att underlätta en jämförelse mellan grupperna. De områden som behandlades i enkäterna var:

1. Deltagarnas eventuella förkunskaper om ACT och var de hade inhämtat dem. Vid uppföljningen undersöktes även huruvida man inhämtat kunskap om ACT från andra källor i samband med sin medverkan i studien. Svartalternativen graderades på en fyrgradig skala där 0 = *inget alls*, 1 = *lite*, 2 = *ganska mycket* samt 3 = *mycket*. Vidare fick deltagarna ange varifrån förkunskaperna respektive kunskaper inhämtade från andra källor kom (böcker, vetenskapliga tidskrifter, andra tidskrifter, internet, föreläsning, deltagande i kurs eller workshop samt andra källor).
2. I vilken grad deltagarna ansåg att deltagande i studien som helhet bidragit till deras lärande om ACT. Till föreläsningsgruppen ställdes även frågan hur tre aspekter av föreläsningen bidragit till deras lärande. Kontrollgruppen tillfrågades även om deras deltagande i studien påverkat deras intresse för ACT och stresshantering. Svartalternativen angavs på en fyrgradig skala där 0 = *inte alls*, 1 = *i ganska låg grad*, 2 = *i ganska hög grad* och 3 = *i mycket hög grad*.
3. I vilken grad deltagarna ansåg att deltagande i stresshanteringskurs respektive föreläsning bidragit till ökade kunskaper om fem specifika områden inom ACT. Svartalternativen angavs på en fyrgradig skala där 0 = *inte alls*, 1 = *i ganska låg grad*, 2 = *i ganska hög grad* och 3 = *i mycket hög grad*.
4. I vilken grad enskilda övningars bidragit till förståelsen av vad ACT är i praktiken. Svartalternativen angavs på en fyrgradig skala där 0 = *inte alls*, 1 = *i ganska låg grad*, 2 = *i ganska hög grad* och 3 = *i mycket hög grad*.

5. I vilken grad deltagarna ansåg sig kunna ha nytta av sina kunskaper om ACT i yrkeslivet och privatlivet. Svartalternativen gavs på en fyrgradig skala där 0 = *inte alls*, 1 = *i ganska låg grad*, 2 = *i ganska hög grad* och 3 = *i mycket hög grad*.
6. I vilken grad deltagarna ansåg att deltagande i studien påverkat deras förhållningssätt till sina egna stressupplevelser. Detta undersöktes både på ett övergripande plan och utifrån sex specifika aspekter av ACT motsvarande de sex kärnprinciperna. Svartalternativen gavs på en fyrgradig skala där 0 = *ingen alls*, 1 = *i ganska låg grad*, 2 = *i ganska hög grad* och 3 = *i mycket hög grad*.
7. I vilken omfattning deltagarna i stresshanteringskursen övat på hemuppgiften ”Löva på strömmen”. De fem svartalternativ som angavs var: *inte alls*, *1-2 dagar/vecka*, *3-4 dagar/vecka*, *5-6 dagar/vecka* samt *varje dag eller mer*.
8. I varje enkät lämnades utrymme för övriga kommentarer i syfte att ge deltagarna möjlighet att föra fram egna reflektioner kring sitt deltagande.

I och med att grupperna inte hade samma betingelser kunde inte samtliga frågor och frågeområden användas i samtliga grupper. En översikt av hur frågeområdena fördelade sig mellan grupperna kan ses i Tabell 1.

Tabell 1

Fördelning av frågeområden mellan betingelser.

Stresshanteringskurs	Föreläsning	Kontrollgrupp
1. Förkunskaper om ACT och kunskaper inhämtade under studiens gång	1. Förkunskaper om ACT och kunskaper inhämtade under studiens gång	1. Förkunskaper om ACT och kunskaper inhämtade under studiens gång
2. Lärande om ACT	2. Lärande om ACT Enskilda moments bidrag till lärande om ACT	2. Lärande om ACT Intresse för ACT Intresse för stresshantering
3. Kunskaper inom fem specifika områden av ACT	3. Kunskaper inom fem specifika områden av ACT	
4. Enskilda övningars bidrag till förståelsen av vad ACT är i praktiken	4. Enskilda övningars bidrag till förståelsen av vad ACT är i praktiken	
5. Yrkesmässig och privat nytta av kunskaperna om ACT	5. Yrkesmässig och privat nytta av kunskaperna om ACT	
6. Förhållningssätt till egna stressupplevelser, generellt och utifrån specifika aspekter	6. Förhållningssätt till egna stressupplevelser, generellt och utifrån specifika aspekter	6. Förhållningssätt till egna stressupplevelser, generellt.
7. Övning på hemuppgiften "Löva på strömmen"		
8. Övriga kommentarer	8. Övriga kommentarer	8. Övriga kommentarer

Etik

Som tidigare beskrivits under rubriken "Procedur" informerades potentiella deltagare vid informationstillfället såväl muntligen som skriftligen (Bilaga A) om vilka förutsättningar som gällde för deltagande i studien. Det enda exklusionskriterium som fanns var att man inte skulle genomgå någon psykologisk eller medicinsk behandling för psykiska besvär samtidigt som man deltog i studien. I den muntliga och den skriftliga informationen (Bilaga A) framgick vilka sekretesskrav som gällde för uppsatsförfattarna. Detta stipulerades även i kontraktet som undertecknades av deltagarna och uppsatsförfattarna (Bilaga B). I kontrakten återfanns även

information om vilka förpliktelser som ålåg deltagarna. Det stod varje deltagare fritt att när som helst avbryta sitt deltagande i studien.

Varje formulär kodades och avidentifierades och förvarades separat från kontrakt och deltagarlistor i enlighet med gällande sekretesslagar. Studien utfördes i enlighet med Psykologförbundets yrkesetiska principer (Sveriges Psykologförbund, 1998).

Uppsatsförfattarna fungerade som ledare för stresshanteringskursen och som föreläsare vid föreläsningstillfället. Ansvaret för såväl stresshanteringskursens sessioner som föreläsningen delades av båda uppsatsförfattarna. Vid genomförandet av stresshanteringskursen och föreläsningen studerade uppsatsförfattarna på psykologprogrammets nionde termin. Vid detta tillfälle genomgick båda grundläggande psykoterapiutbildning med kognitiv beteendeterapeutisk inriktning (KBT). Dessförinnan hade de slutfört grundläggande psykoterapiutbildning med psykodynamisk inriktning. Utöver detta har kunskap om ACT och mindfulnessbaserade terapiformer inhämtats från litteraturstudier och egen praktisk erfarenhet av att arbeta med medveten närvaro i olika former.

Interventioner

Manual och stresshanteringskurs

Manualen till stresshanteringskursen hämtades från Andersson och Freidnitz (2007). De i sin tur baserade sin manual på material från Hayes, Strosahl et al. (1999) samt ett stresshanteringsprogram som beskrivits av Bond och Hayes (2002). Andersson och Freidnitz (2007) gjorde vissa ändringar i det ursprungliga programmet (Bond & Hayes, 2002) för att manualen skulle passa bättre med de omständigheter som gällde för deras studie. I originalprogrammet var formatet 2+1 med de två första sessionerna under två påföljande veckor och den sista tre månader senare. Andersson och Freidnitz (2007) har tre sessioner under tre på varandra följande veckor. I och med att den föreliggande studien gjordes inom ramen för psykologprogrammet, med därtill hörande tidsmässiga begränsningar, bedömdes manualen av Andersson och Freidnitz (2007) som lämplig att använda. Innehållsligt lägger Andersson och Freidnitz (2007) i sin manual större vikt på träning i medveten närvaro och identifiering av värderingar än vad originalet (Bond & Hayes, 2002) gör.

Varje session inleds med en kortare övning i medveten närvaro och vid varje tillfälle har man en kortare fika i tystnad. Utöver detta är innehållet i sessionerna i korthet följande:

- Session 1. Praktisk information angående kursen, sekretess, rättigheter och skyldigheter för alla parter. Psykoedukation kring stress och ACT samt funktionell analys av några av deltagarnas stressupplevelser. Genomgång av begreppen rent och skitigt obehag samt villighet. Rent obehag är sådant som sorg, smärta och andra typer av inre upplevelser. Skitigt obehag är det man upplever när man försöker undvika att uppleva till exempel sorg eller smärta, alltså när man ägnar sig åt upplevelsebaserat undvikande. Övningen ”Löv på strömmen” går igenom. I denna övning föreställer man sig att man sitter vid ett vattendrag och lägger de tankar som dyker upp på förbiflytande löv. Formulär för att deltagarna ska kunna fortsätta att göra funktionell analys av sina stressupplevelser delas ut (Bilaga E). Utdelande av hemuppgiften ”Löv på strömmen” på CD-skiva
- Session 2. Genomgång av begreppen tankeapparaten, självet som kontext samt värderingar och riktning. Begreppet ”tankeapparat” är en beskrivning av den språkliga delen av vårt medvetande. Denna del har förmågan att koppla samman olika begrepp och att skapa regler. Tankeapparaten kan göra att man upplever kognitiv fusion, det vill säga att man tar innehållet i sina tankar bokstavligt. Mål- och värderingsformulär delas ut och att fylla i dem samt att fortsätta med ”Löv på strömmen” är hemuppgift till nästa session.
- Session 3. Fortsatt arbete med värderingar, förberedelse inför åtagande och slutligen en möjlighet för deltagarna att göra ett åtagande om de så önskar. Utvärdering och avslut.

I Anderssons och Freidlitzs version (2007) avslutas varje session med att deltagarna får svara på tre frågor och sista gången delas även kursutvärdering och utvärderingsmaterial ut. Detta har inte gjorts i föreliggande studie. Frågeformulär och enkäter har inte delats ut i samband med sessionerna utan har fyllts i vid separata mättillfällen.

Föreläsning

Föreläsningen var två timmar lång med femton minuters paus. Innehållet sattes samman av uppsatsförfattarna och bygger på Andersson och Freidlitz (2007), Hayes, Strosahl et al. (1999), Bond (2004), Hayes och Smith (2007) samt Kåver (2006). Målsättningen var att föreläsningen innehållsligt sett skulle vara så lik stresshanteringskursen som möjligt. Skillnaden mellan de två interventionerna avsågs vara att deltagarna i stresshanteringskursen deltog aktivt i de

upplevelsebaserade momenten. Föreläsningsslagarna fick ta del av vissa övningar i form av rollspel som utfördes av föreläsarna, men fick inte möjlighet att själva utföra övningarna vid detta tillfälle. Föreläsningen innehöll mer information om den teoretiska bakgrunden till ACT än vad stresshanteringskursens deltagare fått ta del av. Stresshanteringskursens deltagare fick å andra sidan uppleva det teoretiska innehållet i praktisk tillämpning. OH-bilder understödde föreläsningen och åhörarkopior delades ut till deltagarna (Bilaga F).

Föreläsningen innehöll följande punkter:

- ACT och dess plats inom KBT. Övergripande beskrivning av de olika utvecklingsfaserna inom KBT och vilken plats ACT har inom KBT.
- Genomgång av teorin bakom ACT. Kort beskrivning av hur ACT har flera influenser i form av relational frame theory, funktionell kontextualism, inlärningsteori, medveten närvaro och acceptans.
- Synen på psykopatologi inom ACT. Genomgång av begrepp som kognitiv fusion, upplevelsebaserat undvikande och psykologisk flexibilitet. Beskrivning av de sex kärnprinciperna inom ACT: acceptans/villighet, kognitiv defusion, medveten närvaro, självet som kontext/det observerande jaget, värderingar/riktning samt åtagande/handling.
- Synen på stress utifrån ACT. Deltagarna gavs samma psykoedukation gällande vad stress är som deltagarna i stresshanteringskursen fick.
- Hur kan man arbeta med stress utifrån ACT? Här gavs via rollspel exempel på hur man arbetar praktiskt med ACT och stress utifrån de sex kärnprinciperna.

Statistisk bearbetning

Data från studien bearbetades med Statistical Package for Social Sciences, SPSS 14.0 för Windows.

Bearbetning av data från självskattningsskalor

Den inledande normalitetstestningen visade att det inte fanns normalfördelning i alla tre grupper gällande samtliga självskattningsskalor och vid samtliga mättillfällen. I enlighet med råd som ges i litteraturen användes ANOVA i och med att det är ett robust test som anses kunna klara smärre brott mot normalfördelningskravet (Borg & Westerlund, 2006). Alfavärdet för att fastställa statistisk signifikans sattes till $p = ,050$.

ANOVA för upprepade mätningar användes vid analys av inomgruppsförändringar över tid på de beroende variablerna. I några fall uppfylldes inte kravet på sfäriskhet. I dessa fall utfördes korrektion av frihetsgraderna med Greenhouse-Geisser för att minska risken för att få signifikanta resultat av en slump (Borg & Westerlund, 2006).

I fall då ANOVA för upprepade mätningar påvisade betydande förändringar inom grupperna över tid, genomfördes post-hoc-testning för att kunna fastställa mellan vilka av mätningarna som förändringarna ägt rum. I dessa fall gjordes Bonferronikorrektion av alfanivån. Borg och Westerlund (2006) anger att sådan korrektion minskar risken för fel av typ I, men kan öka risken för fel av typ II. När alfa-nivån sänks blir det svårare för de enskilda prövningarna att uppnå statistisk signifikans.

ANOVA för oberoende mätningar användes för att utforska skillnader mellan de tre grupperna på de beroende variablerna. Vid ett tillfälle, där skillnader mellan gruppernas grad av upplevd stress utforskades, påvisade Levene's test att det fanns ett brott mot antagandet om homogen varians mellan grupperna. Brown-Forsythes test användes då för att korrigera för detta. I fall då betydande skillnader mellan grupperna påvisades gjordes post-hoc-analys med Tukey's HSD för att identifiera mellan vilka av grupperna som skillnaderna fanns.

Vid testning med ANOVA beräknades effektstorlek, partial eta squared (η_p^2). Cohen anger (enligt Aron & Aron, 1999, s. 367) att ett värde på partial eta squared som ligger runt ,02 är lika med liten effekt, ett värde kring ,06 är en medelstor effekt och att ett värde över ,14 är en stor effekt.

Bearbetning av data från enkäterna

Vid normalitetstestning av gruppernas enkätsvar konstaterades stora avvikelser från normalfördelningen i majoriteten av enkätsvaren. Av denna anledning användes genomgående icke-parametriska metoder vid statistisk bearbetning av data från enkäterna. Alfavärdet för att fastställa statistisk signifikans vid undersökning av data från enkätsvaren sattes till $p = ,050$.

Wilcoxon Signed Rank Test användes vid analys av huruvida det fanns någon skillnad över tid i hur grupperna besvarar enkätfrågorna. Effektstorlek, r , beräknades manuellt enligt de anvisningar som Pallant (2007) presenterar. Cohens kriterier för bedömning av effektstorlek anger att en effektstorlek på $r = ,10$ är en liten effekt, att $r = ,30$ är att betrakta som en medelstor effekt och att $r = ,50$ är en stor effekt (enligt Aron & Aron, 1999, s. 99).

Mann-Whitneys U-test användes vid jämförelser mellan två gruppers enkätsvar, för att påvisa eventuella skillnader mellan gruppernas skattningar. Effektstorleken, r , räknades även här ut manuellt enligt de anvisningar som Pallant (2007) ger och styrkan bedömdes enligt Cohens kriterier för effektstorlek.

Kruskal-Wallis test användes då jämförelser gjordes mellan samtliga tre gruppers enkätsvar. När Kruskal-Wallis test påvisade signifikanta skillnader mellan grupperna utfördes post-hoc-test med Mann-Whitneys U-test för att kunna identifiera mellan vilka av grupperna som det fanns signifikanta skillnader. När Mann-Whitneys U-test användes vid sådan post-hoc-analys användes ett korrigerat alfa-värde ($p = ,017$) för att minska risken för fel av typ I (Pallant, 2007).

RESULTAT

Nedanstående redovisning av resultat är indelad i fyra områden. I det första området redovisas resultat från undersökningar som rör gruppernas grad av upplevd stress. Här presenteras både resultat från analys av inomgruppsförändringar över tid och jämförelser mellan de olika grupperna. I det andra området presenteras resultat av undersökningar om hur de tre gruppernas grad av psykologisk flexibilitet och medveten närvaro förändras över tid. Detta är i enlighet med frågeställning 1 och 2: finns det någon signifikant skillnad före och efter deltagande i en stresshanteringskurs respektive en föreläsning på variablerna psykologisk flexibilitet och medveten närvaro? Det tredje området rapporterar resultat från jämförelser mellan gruppernas grad av psykologisk flexibilitet och medveten närvaro. Detta är i enlighet med frågeställning 3: finns det någon signifikant skillnad vid en eftermätning samt en uppföljning mellan de tre gruppernas grad av psykologisk flexibilitet och medveten närvaro? I det fjärde och avslutande området presenteras resultat från de tre gruppernas enkätsvar vid eftermätningen och uppföljningen.

Grad av upplevd stress

Inomgruppsförändringar i grad av upplevd stress

En undersökning har gjorts för att utröna om det sker några förändringar i stresshanteringskursgruppens, föreläsningens och kontrollgruppens grad av upplevd stress, mätt med PSS, över tid. I Tabell 2 presenteras resultaten av denna analys.

Tabell 2

ANOVA för upprepade mätningar. Förändring över tid mellan förmätning, eftermätning och uppföljning på testet PSS, vilket mäter grad av upplevd stress, på skala 0-56. För de tre grupperna visas antal deltagare (n), medelvärden (M), standardavvikelser (SD), samt erhållna F-värden, effektstorlekar (η_p^2) och p-värden.

Grupp	n	Förmätning		Eftermätning		Uppföljning		F_{Obs}	η_p^2	Sig.
		M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)			
ACT-kurs	9	24,11	(6,95)	21,67	(9,98)	18,00	(6,82)	6,628 ^a	,654	,024*
Föreläsning	6	26,00	(9,92)	26,33	(7,87)	25,83	(13,54)	0,009 ^b	,005	,991
Kontrollgrupp	10	24,70	(7,21)	23,60	(9,40)	19,20	(6,66)	8,447 ^c	,679	,011*

Not. ^a $df_{between}$, df_{within} för ACT-kursgrupp = 2, 16.

^b $df_{between}$, df_{within} för föreläsningens grupp = 2, 10.

^c $df_{between}$, df_{within} för kontrollgrupp = 2, 18.

* $p < ,05$

I Tabell 2 framgår att stresshanteringskursgruppens och kontrollgruppens spridning kring medelvärdet vid förmätningen ligger inom normalzonen jämfört med de svenska normdata för testet som presenterats av Eskin och Parr (1996) och som har redovisats ovan. Även föreläsningens medelvärde ligger inom normalzonen, men spridningen är större i denna grupp.

Förändringar i stresshanteringskursgruppens grad av upplevd stress

För stresshanteringskursgruppen sker statistiskt signifikanta förändringar i graden av upplevd stress över de tre mättillfällena, vilket framgår av Tabell 2. Post-hoc-testning har inte påvisat några statistiskt signifikanta förändringar i grad av upplevd stress mellan mättillfällena för stresshanteringskursgruppens del. För förändringen mellan förmätning och eftermätning är $p = 1,000$ och för förändringen mellan eftermätning och uppföljning är $p = ,306$. Det finns dock en tendens till minskning i upplevd stress mellan förmätningen och uppföljningen; $p = ,059$.

Förändringar i föreläsningens grad av upplevd stress

I föreläsningens grad av upplevd stress sker ingen signifikant förändring över tid.

Förändringar i kontrollgruppens grad av upplevd stress

Kontrollgruppens grad av upplevd stress förändras signifikant över de tre mättillfällena, vilket framgår av Tabell 2. Hos kontrollgruppen har post-hoc-testning inte påvisat någon statistiskt signifikant förändring i grad av upplevd stress mellan förmätning och eftermätning; $p = 1,000$. Däremot sker en signifikant minskning mellan eftermätning och uppföljning; $p = ,033$. Kontrollgruppens grad av upplevd stress minskar även signifikant mellan förmätningen och uppföljningen; $p = ,010$.

Jämförelse mellan gruppernas grad av upplevd stress

En undersökning har gjorts av huruvida det finns några skillnader mellan stresshanteringskursgruppen, föreläsningens grad av upplevd stress, mätt med PSS, vid förmätningen, eftermätningen och uppföljningen. Tabell 3 redovisar resultaten från denna analys.

Tabell 3

ANOVA för oberoende mätningar. Jämförelse mellan de tre gruppernas grad av upplevd stress, vid för-, efter- och uppföljningsmätning. Medelvärden (M), standardavvikelse (SD), samt erhållna F-värden, effektstorlekar (η_p^2) och p-värden visas.

Mätning	ACT-kurs, $n = 9$		Föreläsning, $n = 6$		Kontrollgr., $n = 10$		F(2,22)	η_p^2	Sig.
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)			
Före	24,11	(6,95)	26,00	(9,92)	24,70	(7,21)	0,106	,010	,900
Efter	21,67	(9,98)	26,33	(7,87)	23,60	(9,40)	0,454	,040	,641
Uppf.	18,00	(6,82)	25,83	(13,54)	19,20	(6,66)	1,585 ^a	,126	,227

Not. ^aEnligt Brown-Forsythe test.

* $p < ,05$

I Tabell 3 framgår att det inte finns några signifikanta skillnader mellan grupperna i grad av upplevd stress vare sig vid förmätningen, vid eftermätningen eller vid uppföljningen. Vid förmätningen är effektstorleken mycket liten; $\eta_p^2 = ,010$, vid eftermätningen är effektstorleken liten; $\eta_p^2 = ,040$ och vid uppföljningen är den medelstor; $\eta_p^2 = ,126$.

Inomgruppsförändringar i psykologisk flexibilitet och medveten närvaro

Förändringar i psykologisk flexibilitet

I enlighet med frågeställning 1 har det undersökts om det sker någon signifikant förändring i grad av psykologisk flexibilitet, mätt med AAQ-2, mellan förmätning, eftermätning och uppföljning hos den grupp som deltagit i en stresshanteringskurs utifrån ACT. I enlighet med frågeställning 2 har det undersökts huruvida det sker någon signifikant förändring i grad av psykologisk flexibilitet över tid hos den grupp som fått en föreläsning om ACT och stresshantering. Slutligen har det också undersökts om kontrollgruppens grad av psykologisk flexibilitet förändras över tid. Resultaten av dessa undersökningar presenteras i Tabell 4.

Tabell 4

ANOVA för upprepade mätningar. Förändring i de tre gruppernas grad av psykologisk flexibilitet (mätt med AAQ-2) mellan för-, efter- och uppföljningsmätning. Medelvärden (M), standardavvikelser (SD), samt erhållna F-värden, effektstorlekar (η_p^2) och p-värden visas.

Grupp	n	Förmätning		Eftermätning		Uppföljning		F_{Obs}	η_p^2	Sig.
		M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)			
ACT-kurs ^a	9	52,33	(8,08)	54,56	(8,06)	56,67	(7,97)	1,996 ^b	,200	,193
Föreläsning	6	46,67	(12,48)	47,67	(12,72)	47,83	(15,04)	0,240 ^c	,107	,798
Kontrollgr.	10	51,20	(11,38)	51,70	(10,10)	53,70	(6,77)	0,693 ^d	,148	,528

Not. ^aF-värdet, p-värdet och effektstorleken för ACT-kursgruppen har korrigerats enligt Greenhouse-Geisser.

^b $df_{between}$, df_{within} för ACT-kursgrupp = 2, 16.

^c $df_{between}$, df_{within} för föreläsningsgrupp = 2, 10.

^d $df_{between}$, df_{within} för kontrollgrupp = 2, 18.

* $p < ,05$. ** $p < ,01$.

Förändringar i stresshanteringskursgruppens psykologiska flexibilitet

I Tabell 4 framgår att det sker en gradvis ökning i stresshanteringskursgruppens medelvärden mellan förmätning, eftermätning och uppföljning. Det sker dock inga statistiskt signifikanta förändringar i gruppens grad av psykologisk flexibilitet över tid. Genom post-hoc-analys har det konstaterats att stresshanteringskursgruppens grad av psykologisk flexibilitet inte förändras på ett statistiskt signifikant sätt mellan förmätning och eftermätning; $p = 1,000$ eller mellan förmätning och uppföljning; $p = ,334$. Efter det att stresshanteringskursen avslutats, mellan eftermätning och uppföljning, finns dock en tendens till ökning i psykologisk flexibilitet; $p = ,077$ och med en effektstorlek som är mycket stor; $\eta_p^2 = ,659$.

Förändringar i föreläsningens psykologiska flexibilitet

Föreläsningens grad av psykologisk flexibilitet förändras inte på ett statistiskt signifikant sätt över tid, vilket framgår av Tabell 4. Medelvärdena förändras väldigt lite mellan de olika mätningarna, samtidigt som spridningen inom gruppen ökar. Post-hoc-testning har visat att p -värdena för förändringarna mellan mättillfällena inom denna grupp i samtliga fall var $p = 1,000$.

Förändringar i kontrollgruppens psykologiska flexibilitet

Som framgår av Tabell 4 förändras inte kontrollgruppens grad av psykologisk flexibilitet på ett statistiskt signifikant sätt över tid. Gruppens medelvärden ökar något mellan mätningarna medan spridningen inom gruppen minskar. Post-hoc-testning har visat att störst förändring sker mellan förmätning och uppföljning, men förändringen är inte statistiskt signifikant; $p = ,812$.

Förändringar i medveten närvaro

I enlighet med frågeställning 1 har det undersökts om det sker någon signifikant förändring i grad av medveten närvaro, mätt med KIMS, mellan förmätning, eftermätning och uppföljning hos den grupp som deltagit i en stresshanteringskurs utifrån ACT. I enlighet med frågeställning 2 har det undersökts huruvida graden av medveten närvaro förändras över tid hos den grupp som fått en föreläsning om ACT och stresshantering. Det har också utforskats huruvida kontrollgruppens grad av medveten närvaro förändras över tid.

I Tabell 5 presenteras de tre gruppernas resultat på KIMS helskala, vilket mäter graden av medveten närvaro på övergripande nivå, samt resultaten från testets fyra underskalor Acceptera utan att döma (Acc), Beskriva (Des), Handla med medvetenhet (Act) och Observera (Obs) vid förmätning, eftermätning och uppföljning. Vidare presenteras resultat från variansanalys av inomgruppsförändringar över tid.

Tabell 5

ANOVA för upprepade mätningar. Förändring i de tre gruppernas grad av medveten närvaro (mätt med KIMS och dess fyra delskalor) mellan för-, efter- och uppföljningsmätning. Medelvärden (*M*), standardavvikelse (*SD*), samt erhållna *F*-värden, effektstorlekar (η_p^2) och *p*-värden visas.

Skala	Förmätning		Eftermätning		Uppföljning		<i>F</i> _{Obs}	η_p^2	Sig.
	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	<i>M</i>	(<i>SD</i>)			
Stresshanteringskursgrupp ^a (<i>n</i> = 9)									
KIMS	127,56	(14,40)	134,44	(20,54)	140,11	(19,32)	10,688	,753	,007**
Acc	29,89	(3,66)	32,22	(5,36)	35,00	(6,86)	4,099	,539	,066
Des	29,78	(6,30)	30,56	(5,79)	32,22	(5,54)	10,652	,753	,008**
Act	28,44	(5,32)	29,33	(5,10)	29,00	(5,48)	0,403	,103	,683
Obs	39,44	(5,61)	42,33	(9,97)	43,89	(8,34)	7,477	,681	,018*
Föreläsningsgrupp ^b (<i>n</i> = 6)									
KIMS	121,00	(21,15)	122,17	(27,01)	121,17	(28,88)	0,168	,078	,851
Acc	25,67	(7,39)	27,33	(10,21)	25,33	(10,78)	1,639	,450	,302
Des ^c	29,67	(5,43)	29,67	(4,63)	29,33	(6,95)	0,044	,009	,867
Act	26,83	(6,24)	25,67	(8,14)	26,83	(9,54)	0,535	,211	,622
Obs	38,83	(6,91)	39,50	(6,98)	39,67	(8,98)	0,116	,055	,894
Kontrollgrupp ^d (<i>n</i> = 10)									
KIMS	126,70	(18,06)	125,50	(21,36)	129,10	(17,42)	0,984	,197	,415
Acc	29,60	(7,28)	29,30	(8,38)	32,10	(7,02)	2,718	,405	,126
Des	31,80	(6,21)	32,30	(7,26)	33,00	(6,72)	0,292	,068	,755
Act	26,90	(6,71)	25,90	(5,86)	26,00	(5,81)	0,351	,081	,714
Obs	38,40	(6,11)	38,00	(8,68)	38,00	(9,56)	0,043	,011	,958

Not. ^a*df*_{between}, *df*_{within} för stresshanteringskursgruppen på samtliga mätskalor = 2, 16.

^b*df*_{between}, *df*_{within} för föreläsningsgruppen på samtliga mätskalor = 2, 10.

^c*F*-värde, *p*-värde och effektstorlek för föreläsningsgruppen på denna delskala har korrigerats enligt Greenhouse-Geisser.

^d*df*_{between}, *df*_{within} för kontrollgruppen på samtliga mätskalor = 2, 18.

* *p* < ,05. ** *p* < ,01.

Förändringar i stresshanteringskursgruppens grad av medveten närvaro

I Tabell 5 framgår att stresshanteringskursgruppens grad av medveten närvaro, mätt med KIMS helskala, förändras signifikant över tid; *p* = 0,07 med en mycket hög effektstorlek; $\eta_p^2 = ,753$. Det sker alltså en ökning i stresshanteringskursgruppens grad av medveten närvaro, sett på en övergripande nivå. Post-hoc-analys har visat att gruppens grad av medveten närvaro inte

förändras på ett statistiskt signifikant sätt mellan förmätning och eftermätning; $p = ,130$ eller mellan eftermätning och uppföljning; $p = ,173$. Den statistiskt signifikanta ökningen i grad av medveten närvaro sker mellan förmätning och uppföljning; $p = ,003$.

I stresshanteringskursgruppen sker också statistiskt signifikanta förändringar på två av KIMS fyra underskalor. På underskalan Beskriva sker en signifikant ökning över tid; $p = ,008$ med en mycket hög effektstorlek; $\eta_p^2 = ,753$. Post-hoc-analys har visat att ingen signifikant förändring sker mellan förmätning och eftermätning; $p = 1,000$. Däremot sker statistiskt signifikanta ökning i gruppens förmåga att sätta ord på sina upplevelser både mellan förmätning och uppföljning; $p = ,047$ och mellan eftermätning och uppföljning; $p = ,031$.

Även på underskalan Observera sker en statistiskt signifikant ökning över tid; $p = ,018$. Effektstorleken är hög; $\eta_p^2 = ,681$. Post-hoc-analys har visat att det inte sker någon signifikant förändring mellan förmätning och eftermätning; $p = ,494$ eller mellan eftermätning och uppföljning; $p = ,551$. Den signifikanta förändringen i förmågan att observera sker mellan förmätningen och uppföljningen; $p = ,029$. Förändringen innebär en ökning i gruppens förmåga till att observera yttre och inre stimuli.

På underskalan Acceptera utan att döma ökar stresshanteringskursgruppens medelvärden över tid. Förändringen mellan mätningarna är dock inte statistiskt signifikant; $p = ,066$ men effektstorleken är hög; $\eta_p^2 = ,539$. Detta antyder en trend mot ökad förmåga till acceptans. Post-hoc-analys har visat att störst förändring i förmågan till acceptans utan att döma sker mellan förmätning och uppföljning, vilken dock inte är statistiskt signifikant; $p = ,068$. En tendens till förändring finns också mellan eftermätning och uppföljning; $p = ,082$. I båda fallen finns en antydning till ökning.

För stresshanteringskursgruppens resultat på underskalan Handla med medvetenhet återfinns inga signifikanta förändringar mellan de olika mättillfällena. För förändringarna mellan mättillfällena i denna underskala är p -värdena i samtliga fall $p = 1,000$.

Förändringar i föreläsningsgruppens grad av medveten närvaro

Som framgår av Tabell 5 sker inga statistiskt signifikanta förändringar i föreläsningsgruppens grad av medveten närvaro mellan de tre mättillfällena, vare sig på generell nivå, mätt med KIMS helskala, eller i någon av de specifika aspekter som mäts med testets fyra underskalor. Gruppens medelvärden på KIMS helskala och på de fyra underskalorna skiljer sig

bara marginellt åt mellan mätningarna. Post-hoc-analys har inte heller påvisat någon tendens till förändring. För förändringarna mellan mättillfällena i KIMS helskala, Beskriva, Observera och Handla med medvetenhet är p-värdena i samtliga fall $p = 1,000$. För förändringen mellan förmätning och eftermätning i underskalan Acceptera utan att döma är $p = ,332$. För förändringen i denna underskala mellan förmätning och uppföljning är $p = 1,000$. Även för förändringen mellan eftermätning och uppföljning är $p = 1,000$.

Förändringar i kontrollgruppens grad av medveten närvaro

I Tabell 5 framgår att kontrollgruppens grad av medveten närvaro inte förändras på ett statistiskt signifikant vis över tid, vare sig på generell nivå eller i någon av de fyra specifika aspekterna. Post-hoc-analys har inte heller påvisat några signifikanta förändringar mellan något av mättillfällena, vare sig för KIMS helskala eller någon av de fyra underskalorna. Den största förändringen i KIMS helskala sker mellan eftermätningen och uppföljningen; $p = ,536$. För förändringarna mellan mättillfällena i underskalorna Handla med medvetenhet, Beskriva samt Observera är $p = 1,000$ i samtliga fall. Vad gäller underskalan Acceptera utan att döma antyder medelvärdena i Tabell 5 att det sker viss ökning över tid. Det finns dock inga signifikanta skillnader vare sig mellan förmätning och eftermätning ($p = 1,000$), mellan eftermätning och uppföljning ($p = ,232$) eller mellan förmätning och uppföljning ($p = ,141$).

Jämförelse mellan gruppernas psykologiska flexibilitet och medvetna närvaro

Jämförelse mellan gruppernas grad av psykologisk flexibilitet

I enlighet med frågeställning 3 har en undersökning gjorts för att utforska om det finns statistiskt signifikanta skillnader mellan stresshanteringskursgruppen, föreläsningsgruppen och kontrollgruppen på variabeln psykologisk flexibilitet (mätt med AAQ-2) vid förmätningen, eftermätningen och uppföljningen. Resultaten presenteras i Tabell 6.

Tabell 6

ANOVA för oberoende mätningar. Jämförelse mellan de tre gruppernas grad av psykologisk flexibilitet (mätt med AAQ-2) vid för-, efter- och uppföljningsmätning. Medelvärden (*M*), standardavvikelse (*SD*), samt erhållna *F*-värden, effektstorlekar (η_p^2) och *p*-värden visas.

Mätning	ACT-kurs, <i>n</i> = 9		Föreläsning, <i>n</i> = 6		Kontrollgr., <i>n</i> = 10		<i>F</i> (2,22)	η_p^2	Sig.
	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	<i>M</i>	(<i>SD</i>)			
Före	52,33	(8,08)	46,67	(12,48)	51,20	(11,38)	0,550	,048	,585
Efter	54,56	(8,06)	47,67	(12,72)	51,70	(10,10)	0,836	,071	,447
Uppf.	56,67	(7,97)	47,83	(15,04)	53,70	(6,77)	1,517	,121	,241

* *p* < ,05

Som framgår av Tabell 6 finns det inga statistiskt signifikanta skillnader mellan de tre gruppernas grad av psykologisk flexibilitet, vare sig vid förmätningen, vid eftermätningen eller vid uppföljningen. Det finns inga signifikanta skillnader mellan de olika grupperna före och efter genomförda interventioner. Dock framgår det av Tabell 6 att stresshanteringskursgruppens medelvärde är högst vid samtliga mätningar och föreläsningens lägst. Vid uppföljningen finns en större skillnad mellan dessa båda gruppers medelvärden än vad det gör vid förmätningen.

Jämförelse mellan gruppernas grad av medveten närvaro

I enlighet med frågeställning 3 har en undersökning gjorts för att ta reda på om det finns skillnader mellan de tre grupperna på variabeln medveten närvaro (mätt med KIMS) vid förmätningen, eftermätningen och uppföljningen. I denna analys har det undersökts både huruvida grupperna skiljer sig åt vad gäller graden av medveten närvaro på övergripande nivå, mätt med KIMS helskala och huruvida grupperna skiljer sig åt i de specifika förmågor som mäts med KIMS fyra underskalor (att acceptera utan att döma, att sätta ord på sina upplevelser, att observera yttre och inre stimuli och att handla med medvetenhet). Resultaten presenteras i Tabell 7.

Tabell 7

ANOVA för oberoende mätningar. Jämförelse mellan de tre gruppernas grad av medveten närvaro (mätt med KIMS och dess underskalor) vid för-, efter- och uppföljningsmätning. Medelvärden (*M*), standardavvikelse (*SD*), samt erhållna *F*-värden, effektstorlekar (η_p^2) och *p*-värden visas.

Skala	ACT-kurs, <i>n</i> = 9		Föreläsning, <i>n</i> = 6		Kontrollgr., <i>n</i> = 10		<i>F</i> (2,22)	η_p^2	Sig.
	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	<i>M</i>	(<i>SD</i>)			
Förmätning									
KIMS	127,56	(14,40)	121,00	(21,15)	126,70	(18,06)	0,279	,025	,759
Acc	29,89	(3,66)	25,67	(7,39)	29,60	(7,28)	0,975	,081	,393
Des	29,78	(6,30)	29,67	(5,43)	31,80	(6,21)	0,348	,031	,710
Act	28,44	(5,32)	26,83	(6,24)	26,90	(6,71)	0,189	,017	,829
Obs	39,44	(5,61)	38,83	(6,91)	38,40	(6,11)	0,069	,006	,934
Eftermätning									
KIMS	134,44	(20,54)	122,17	(27,01)	125,50	(21,36)	0,633	,054	,540
Acc	32,22	(5,36)	27,33	(10,21)	29,30	(8,38)	0,729	,062	,494
Des	30,56	(5,79)	29,67	(4,63)	32,30	(7,26)	0,379	,033	,689
Act	29,33	(5,10)	25,67	(8,14)	25,90	(5,86)	0,929	,078	,410
Obs	42,33	(9,97)	39,50	(6,98)	38,00	(8,68)	0,579	,050	,569
Uppföljning									
KIMS	140,11	(19,32)	121,17	(28,88)	129,10	(17,42)	1,516	,121	,242
Acc	35,00	(6,86)	25,33	(10,78)	32,10	(7,02)	2,687	,196	,090
Des	32,22	(5,54)	29,33	(6,95)	33,00	(6,72)	0,646	,056	,534
Act	29,00	(5,48)	26,83	(9,54)	26,00	(5,81)	0,487	,042	,621
Obs	43,89	(8,34)	39,67	(8,98)	38,00	(9,56)	1,049	,087	,367

* $p < ,05$.

Av Tabell 7 framgår att det inte finns några statistiskt signifikanta skillnader mellan de tre grupperna vid något av mättillfällena, varken på en övergripande nivå eller i någon av de fyra underskalorna. Det går alltså inte att belägga några betydande skillnader mellan gruppernas grad av medveten närvaro, varken vid förmätning, vid eftermätning eller vid uppföljning. Som framgår av Tabell 7 ans dock en tendens till skillnad mellan grupperna i underskalan Acceptera utan att döma vid uppföljningsmätningen; $p = ,090$. Post-hoc-analys har visat att den största skillnaden i förmågan att acceptera utan att döma finns mellan stresshanteringskursgruppen och föreläsninggruppen; $p = ,077$. Skillnaden är dock inte statistiskt signifikant.

Stresshanteringskursgruppen och kontrollgruppen skiljer sig vid uppföljningen inte åt på ett signifikant sätt i sin förmåga att acceptera utan att döma; $p = ,712$. Det finns inte heller någon signifikant skillnad mellan föreläsningsgruppen och kontrollgruppen vid denna mätning; $p = ,250$.

Enkät svar

De tre grupperna har, som tidigare nämnts, fått fylla i enkäter vid både eftermätning (Bilaga C) och uppföljning (Bilaga D). Totalt behandlade enkäterna åtta frågeområden. En sammanställning av enkät svaren, indelad utifrån frågeområdena, presenteras nedan. I sammanställningen framgår resultat av statistisk analys av eventuella förändringar i gruppernas skattningar över tid. I de fall då flera grupper har besvarat samma fråga presenteras också resultat av statistiska jämförelser mellan gruppernas skattningar.

Område 1: Förkunskaper om ACT samt inhämtande av information från andra källor

Förkunskaper om ACT

Vid eftermätningen anger två av nio stresshanteringskursdeltagare att de hade lite förkunskaper om ACT vid studiens start. Förkunskaperna uppges komma från vetenskapliga tidskrifter, Internet, föreläsning samt andra källor. I kontrollgruppen svarar två av tio att de hade lite förkunskaper om ACT när studien inleddes, vilka uppges komma från föreläsning. Övriga deltagare i de tre grupperna svarar att de inte alls hade några förkunskaper om ACT. Kruskal-Wallis test har inte påvisat några statistiskt signifikanta skillnader mellan de tre gruppernas förkunskaper om ACT; $\chi^2 (df = 2, n = 3) = 1,610, p = ,447$.

Information om ACT från andra källor

Vid uppföljningen anger en person ur stresshanteringskursgruppen att den har fått information om ACT från andra källor än den föreliggande studien. Böcker, Internet och föreläsning anges som källor. En kontrollgruppsdeltagare har fått information om ACT från böcker. Resterande deltagare i de tre grupperna anger att de inte har fått någon information om ACT från andra källor. Det finns inte några statistiskt signifikanta skillnader mellan de tre gruppernas svar på huruvida de tillägnat sig information om ACT från andra källor; $\chi^2 (df = 2, n = 3) = 0,000, p = 1,000$.

Område 2: Deltagandets inverkan på lärandet om ACT samt intresset för ACT och för stresshantering

Gruppernas lärande om ACT

De tre grupperna fick vid både eftermätning och uppföljning svara på i vilken grad deltagandet i studien har bidragit till deras lärande om ACT. I Tabell 8 presenteras gruppernas svar, samt resultat av statistisk analys av inomgruppsförändringar mellan de båda mättillfällena.

Tabell 8

Tabell över i vilken grad de tre grupperna anser att studien bidragit till deras lärande om ACT, besvarat på skala 0-3, vid eftermätning och uppföljning. Antal deltagare (n), svarens spridning och frekvens (f), medelvärde och median samt effektstorlekar (r) och p-värden erhållna med Wilcoxon Signed Rank Test.

Grupp	Eftermätning				Uppföljning				r	Sig.
	n	Range (f)	M	Md	n	Range (f)	M	Md		
ACT-kurs	9	2 (4) - 3 (5)	2,56	3,00	8	2 (3) - 3 (5)	2,63	3,00	,140	,564
Föreläsning	6	2 (5) - 3 (1)	2,17	2,00	6	1 (2) - 2 (4)	1,67	2,00	,500	,083
Kontrollgrupp	10	0 (3) - 2 (1)	0,80	1,00	10	0 (5) - 2 (1)	0,60	0,50	,316	,157

Asymp. sig (2-tailed): * $p < ,05$. ** $p < ,01$.

Som framgår av Tabell 8 skattar stresshanteringskursgruppen vid både eftermätning och uppföljning högt på frågan om hur deltagandet i stresshanteringskursen bidragit till lärandet om ACT. Alla kursens deltagare väljer vid båda mättillfällena något av svarsalternativen *i ganska hög grad* eller *i mycket hög grad*. Medelvärdet för gruppens skattningar är något högre vid uppföljningen än vid eftermätningen. Statistisk analys har dock visat att ingen signifikant förändring sker i gruppens svar över tid ($p = ,564$).

Föreläsningens deltagare ger också höga skattningar av i vilken grad deltagandet i studien bidragit till deras lärande om ACT. Vid eftermätningen väljer alla något av alternativen *i ganska hög grad* eller *i mycket hög grad*. Gruppens medelvärde sjunker något mellan eftermätning och uppföljning. Skattningarna förändras dock inte på ett statistiskt signifikant vis över tid ($p = ,083$).

Kontrollgruppen har vid båda mättillfällena en större spridning och ett lägre medelvärde än de två andra grupperna. Vid uppföljningen skattar kontrollgruppen deltagandets bidrag till lärandet om ACT lägre än vad de gör vid eftermätningen. Gruppens skattningar förändras dock inte signifikant över tid ($p = ,157$).

Analys har visat att det vid eftermätningen finns en statistiskt signifikant skillnad mellan de tre gruppernas skattningar av deltagandets bidrag till lärandet om ACT; $\chi^2 (df = 2, n = 3) = 17,55, p = ,000$. Post-hoc-testning har visat att det inte finns någon signifikant skillnad mellan stresshanteringskursgruppens och föreläsningsgruppens skattningar ($p = ,146$). Däremot skattar stresshanteringskursgruppen signifikant högre än kontrollgruppen ($p = ,000$). Även föreläsningsgruppens skattningar är signifikant högre än kontrollgruppens ($p = ,002$). Båda de grupper som deltagit i ACT-interventioner skattar således deltagandets bidrag till lärande om ACT högre än vad kontrollgruppen gör.

Även vid uppföljningen finns en signifikant skillnad mellan de tre gruppernas skattningar av hur deltagandet i studien bidragit till lärandet om ACT; $\chi^2 (df = 2, n = 3) = 16,50, p = ,000$. Post-hoc-analys har visat att stresshanteringskursgruppen vid uppföljningen skattar signifikant högre än både föreläsningsgruppen ($p = ,011$) och kontrollgruppen ($p = ,000$). Föreläsningsgruppens skattningar är signifikant högre än kontrollgruppens ($p = ,011$). Även vid detta mättillfälle är kontrollgruppens skattningar av deltagandets bidrag till lärandet om ACT signifikant lägre än de båda andra gruppernas.

Specifika aspekter av föreläsningens inverkan på lärandet om ACT

Föreläsningens deltagare har fått svara på i vilken grad tre aspekter av föreläsningen har bidragit till lärandet om ACT och stress, nämligen föreläsningens innehåll, praktiska exempel samt OH-bilder och handouts. Resultaten presenteras i Tabell 9. I tabellen presenteras också resultat av statistisk analys av hur gruppens skattningar förändras över tid.

Tabell 9

Föreläsningsgruppens svar på i vilken grad olika aspekter av föreläsningen har bidragit till lärandet om ACT och stress, besvarat på skala 0-3, vid eftermätning och uppföljning. Antal deltagare (n), svarens spridning och frekvens (f), medelvärde och median samt effektstorlekar (r) och p-värden erhållna med Wilcoxon Signed Rank Test.

Aspekter	Eftermätning				Uppföljning				r	Sig.
	n	Range (f)	M	Md	n	Range (f)	M	Md		
Innehåll	6	2 (4) - 3 (2)	2,33	2,00	6	1 (2) - 3 (1)	1,83	2,00	,500	,083
Praktiska exempel	6	0 (1) - 3 (2)	1,67	1,50	6	1 (4) - 3 (1)	1,50	1,00	,167	,564
OH och handouts	6	0 (2) - 2 (3)	1,17	1,50	6	0 (2) - 3 (1)	1,33	1,50	,167	,564

Asymp. sig (2-tailed): * $p < ,05$. ** $p < ,01$.

Som framgår av Tabell 9 ger föreläsningdeltagarna vid eftermätningen höga skattningar av hur innehållet i föreläsningen bidragit till lärandet om ACT och stress. Samtliga väljer något av svarsalternativen *i ganska hög grad* eller *i mycket hög grad*. Vid uppföljningen finns en större spridning i gruppens svar och medelvärdet har sjunkit. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt mellan mätningarna ($p = ,083$).

Deltagarnas svar på frågan om hur de praktiska exemplen som visats under föreläsningen bidragit till lärandet om ACT och stress spänner vid eftermätningen över hela skalan, från *inte alls* till *i mycket hög grad*. Vid uppföljningen har gruppens medelvärde sjunkit något. Ingen statistiskt signifikant förändring sker dock i gruppens skattningar över tid ($p = ,564$).

Föreläsningdeltagarna skattar överlag lågt på frågan om i vilken grad de OH-bilder och handouts som presenterats under föreläsningen har bidragit till lärandet om ACT och stress. Vid eftermätningen fördelar sig svaren över de tre svarsalternativen *inte alls*, *i ganska låg grad* och *i ganska hög grad*, där flest väljer det sistnämnda. Vid uppföljningen finns en större spridning i skattningarna och medelvärdet har ökat. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt över tid ($p = ,564$).

Kontrollgruppens intresse för ACT och stresshantering

Kontrollgruppen har vid både eftermätning och uppföljning fått svara på i vilken grad deltagandet i studien påverkat deras intresse för ACT och deras intresse för stresshantering. I Tabell 10 presenteras en översikt av deltagarnas svar samt resultat av statistisk analys av hur gruppens skattningar förändras över tid.

Tabell 10

Kontrollgruppens svar på hur deltagandet i studien har påverkat deras intresse för ACT samt för stresshantering, besvarat på skala 0-3, vid eftermätning och uppföljning. Antal deltagare (n), svarens spridning och frekvens (f), medelvärde och median samt effektstorlekar (r) och p-värden erhållna med Wilcoxon Signed Rank Test.

Intresse	Eftermätning				Uppföljning				r	Sig.
	N	Range (f)	M	Md	n	Range (f)	M	Md		
ACT	10	1 (3) - 2 (7)	1,70	2,00	10	1 (1) - 3 (2)	2,10	2,00	,447	,046*
Stresshantering	10	1 (2) - 3 (2)	2,00	2,00	10	1 (2) - 3 (1)	1,90	2,00	,224	,317

Asymp. sig (2-tailed): * $p < ,05$. ** $p < ,01$.

Tre kontrollgruppsdeltagare anger vid eftermätningen att deltagandet i studien har påverkat deras intresse för ACT i ganska låg grad och sju svarar att det påverkat intresset i ganska hög grad. Vid uppföljningen har gruppens medelvärde ökat. Färre svarar nu att intresset har påverkats i ganska låg grad och två personer anger vid detta mättillfälle att intresset för ACT har påverkats i mycket hög grad. Som framgår av Tabell 10 sker en statistiskt signifikant ökning mellan mätningarna; $p = ,046$; med en medelstor effektstorlek, $r = ,45$. Gruppens skattningar av i vilken grad intresset för ACT har påverkats är signifikant högre vid uppföljningen än vid eftermätningen.

Vad gäller intresset för stresshantering fördelar sig kontrollgruppens skattningar både vid eftermätningen och vid uppföljningen mellan de tre svarsalternativen *i ganska låg grad*, *i ganska hög grad* samt *i mycket hög grad*. Flest deltagare anger vid båda mättillfällena att deltagandet i studien påverkat deras intresse för stresshantering i ganska hög grad. Gruppens medelvärde sjunker mellan eftermätning och uppföljning. Tabell 10 visar att kontrollgruppens skattningar dock inte förändras på ett statistiskt signifikant vis över tid; $p = ,317$. Effektstorleken är liten; $r = ,22$.

Område 3: Kunskaper inom fem specifika områden av ACT

Deltagarna i stresshanteringskursen och föreläsningen tillfrågades vid både eftermätning och uppföljning om i vilken grad deras kunskaper om fem specifika områden av ACT har ökat genom deltagandet i interventionerna. Tabell 11 visar hur grupperna besvarar frågorna vid de båda mättillfällena samt listar resultat från jämförelser mellan gruppernas skattningar.

Tabell 11

Jämförelse gjord med Mann-Whitneys U-test för gruppernas svar på hur kunskaperna inom fem specifika områden av ACT har ökat, besvarat på en skala 0-3. I tabellen framgår antal deltagare (n), svarens spridning och frekvens (f), medelvärde, median, samt effektstorlek (r) och p-värde.

Område	Stresshanteringskurs				Föreläsning				r	Sig.
	n	Range (f)	M	Md	n	Range (f)	M	Md		
Eftermätning										
Teoretisk bakgrund	9	1 (1) - 3 (1)	2,00	2,00	6	1 (2) - 3 (1)	1,83	2,00	,15	,572
Behandlingsprinciper	9	2 (6) - 3 (3)	2,33	2,00	6	1 (1) - 3 (2)	2,17	2,00	,11	,683
ACT om psykopatologi	9	0 (2) - 3 (2)	1,33	1,00	6	0 (1) - 3 (1)	1,33	1,00	,02	,950
Syn på stress	9	2 (4) - 3 (5)	2,56	3,00	6	1 (1) - 3 (2)	2,17	2,00	,27	,292
Behandling av stress	9	2 (2) - 3 (7)	2,78	3,00	6	2 (5) - 3 (1)	2,17	2,00	,58	,025*
Uppföljning										
Teoretisk bakgrund	9	1 (2) - 3 (2)	2,00	2,00	6	1 (2) - 3 (1)	1,83	2,00	,12	,650
Behandlingsprinciper	9	2 (8) - 3 (1)	2,11	2,00	6	0 (1) - 2 (5)	1,67	2,00	,36	,163
ACT om psykopatologi	9	0 (1) - 2 (2)	1,11	1,00	6	0 (1) - 2 (1)	1,00	1,00	,09	,724
Syn på stress	9	2 (2) - 3 (7)	2,78	3,00	6	0 (1) - 2 (4)	1,50	2,00	,76	,003**
Behandling av stress	9	2 (4) - 3 (5)	2,56	3,00	6	1 (2) - 3 (1)	1,83	2,00	,48	,062

Asymp. sig (2-tailed): * $p < ,05$. ** $p < ,01$.

Kunskaper om den teoretiska bakgrunden till ACT

Stresshanteringskursgruppens svar på denna fråga fördelar sig vid eftermätningen mellan de tre högsta svarsalternativen. Flest deltagare anger att stresshanteringskursen ökat kunskaperna om den teoretiska bakgrunden till ACT i ganska hög grad. Även i föreläsninggruppen väljer samtliga deltagare något av de tre högsta svarsalternativen. Flest anger att kunskaperna ökat i ganska hög grad. Medelvärdet i denna grupp är dock något lägre än i stresshanteringskursgruppen.

Vid uppföljningen finns det en större spridning i stresshanteringskursgruppens skattningar, men medelvärdet är oförändrat. Fler väljer nu svarsalternativen *i ganska låg grad* samt *i mycket hög grad*. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt mellan eftermätning och uppföljning ($p = 1,000$). Föreläsningens svarsfördelning är identisk med den som finns vid eftermätningen och skattningarna förändras följaktligen inte över tid ($p = 1,000$).

Som framgår i Tabell 11 finns det varken vid eftermätningen eller vid uppföljningen några signifikanta skillnader mellan gruppernas skattningar av hur deltagandet i interventionerna ökat kunskaperna om den teoretiska bakgrunden till ACT.

Kunskaper om behandlingsprinciper inom ACT

Sex deltagare i stresshanteringskursen anger vid eftermätningen att kunskaperna om behandlingsprinciper inom ACT har ökat i ganska hög grad och tre anger att de har ökat i mycket hög grad. Hos föreläsningsgruppen finns en större spridning i svaren, vilka fördelar sig mellan de tre högsta svarsalternativen. Även i föreläsningsgruppen anger flest att kunskaperna om behandlingsprinciper om ACT har ökat i ganska hög grad.

Vid uppföljningen är stresshanteringskursgruppens medelvärde något lägre än vid eftermätningen. Det sker dock inte någon statistiskt signifikant förändring i gruppens skattningar över tid ($p = ,157$). Föreläsningsgruppens medelvärde är också lägre vid denna mätning, men gruppens skattningar förändras inte på ett statistiskt signifikant sätt mellan eftermätning och uppföljning ($p = ,257$).

I Tabell 11 visas att det vare sig vid eftermätningen eller vid uppföljningen finns några signifikanta skillnader mellan gruppernas skattningar av hur deltagandet ökat kunskaperna om behandlingsprinciper inom ACT.

Kunskaper om synen på psykopatologi inom ACT

Detta är den fråga inom området som både stresshanteringskursgruppen och föreläsningsgruppen besvarar med lägst skattningar vid både eftermätning och uppföljning. Som framgår av Tabell 11 är båda gruppernas medelvärden vid eftermätningen låga och spridningen inom grupperna är stor. I båda grupperna spänner deltagarnas skattningar över samtliga fyra svarsalternativ.

Vid uppföljningen har båda gruppernas medelvärden sjunkit. I båda grupperna anger flest deltagare att interventionerna bidragit i ganska låg grad till ökade kunskaper om synen på psykopatologi inom ACT. Stresshanteringskursgruppens skattningar förändras inte på ett statistiskt signifikant sätt mellan eftermätning och uppföljning ($p = ,739$). Det gör inte heller föreläsningsgruppens skattningar ($p = ,577$).

Som framgår av Tabell 11 finns det vare sig vid eftermätningen eller vid uppföljningen några signifikanta skillnader mellan gruppernas skattningar av i vilken grad interventionerna ökat kunskaperna om synen på psykopatologi inom ACT.

Kunskaper om synen på stress inom ACT

Detta är en av de frågor som får högst skattningar av stresshanteringskursgruppen vid eftermätningen. Fyra personer anger att deltagandet i kursen ökat kunskaperna om synen på stress inom ACT i ganska hög grad och fem anger i mycket hög grad. Föreläsningsgruppens skattningar har ett lägre medelvärde och fördelar sig mellan de tre svarsalternativen *i ganska låg grad, i ganska hög grad* samt *i mycket hög grad*.

Vid uppföljningen är stresshanteringskursgruppens medelvärde högre än vid eftermätningen. Gruppens skattningar förändras inte signifikant mellan mättillfällena ($p = ,317$). Föreläsningsgruppens medelvärde vid uppföljningen är lägre än vid eftermätningen, men det sker ingen statistiskt signifikant förändring över tid ($p = ,102$).

Inga signifikanta skillnader finns mellan gruppernas skattningar vid eftermätningen. Vid uppföljningen finns dock en statistiskt signifikant skillnad mellan gruppernas svar; $p = ,003$; med en stor effektstorlek, $r = ,76$. Stresshanteringskursgruppen anser i högre grad att interventionen bidragit till ökade kunskaper om synen på stress inom ACT.

Kunskaper om behandling av stress inom ACT

Vid eftermätningen skattar kursdeltagarna högt i denna fråga. Majoriteten, sju av nio, svarar att deltagandet i kursen ökat deras kunskaper om behandling av stress inom ACT i mycket hög grad. Resten anger att deltagandet ökat kunskaperna i ganska hög grad. Föreläsningsgruppen skattar också högt på frågan om i vilken grad föreläsningen ökat kunskaperna om behandling av stress inom ACT, men gruppens medelvärde är något lägre än stresshanteringskursgruppens.

Vid uppföljningen fördelar sig stresshanteringskursgruppens svar fortfarande över de två högsta svarsalternativen, men gruppens medelvärde har sjunkit något. Det sker dock ingen statistiskt signifikant förändring mellan eftermätning och uppföljning ($p = ,317$). I föreläsningsgruppen finns vid uppföljningen en större spridning i skattningarna än vid eftermätningen och medelvärdet har sjunkit. Inte heller i denna grupp sker det någon statistiskt signifikant förändring i gruppens skattningar över tid ($p = ,317$).

I Tabell 11 framgår att det finns en statistiskt signifikant skillnad mellan de två gruppernas skattningar vid eftermätningen; $p = ,025$ med en hög effektstorlek; $r = 0,58$. Stresshanteringskursgruppen skattar signifikant högre än föreläsningsgruppen gällande i vilken grad interventionen ökat kunskaperna om behandling av stress inom ACT. Vid uppföljningen finns ingen signifikant skillnad mellan gruppernas skattningar ($p = ,068$).

Område 4: Enskilda övningars bidrag till förståelsen av vad ACT är i praktiken

Deltagarna i stresshanteringskursen och föreläsningsgruppen tillfrågades vid både eftermätningen och uppföljningen om i vilken grad sex olika typer av övningar som ingått i interventionerna bidragit till deras förståelse av vad ACT är i praktiken. I Tabell 12 presenteras hur grupperna besvarar frågorna vid de två mätningarna samt resultaten av statistiska jämförelser mellan gruppernas skattningar. Endast fyra av de sex deltagarna i föreläsningsgruppen har besvarat frågorna vid uppföljningen.

Tabell 12

Jämförelse gjord med Mann-Whitneys U-test för gruppernas svar på i vilken grad olika övningar bidragit till förståelsen av vad ACT är i praktiken, besvarat på en skala 0-3. Antal deltagare (n), svarens spridning och frekvens (f), medelvärde, median samt effektstorlek (r) och p-värde.

Övningar	Stresshanteringskurs				Föreläsning				r	Sig.
	n	Range (f)	M	Md	n	Range (f)	M	Md		
Eftermätning										
Acceptans/villighet	9	2 (4) - 3 (5)	2,56	3,00	6	0 (1) - 3 (1)	1,50	1,50	,54	,037*
Kognitiv defusion	9	2 (6) - 3 (3)	2,33	2,00	6	0 (1) - 3 (2)	2,00	2,00	,11	,683
Medveten närvaro	9	1 (2) - 3 (4)	2,22	2,00	6	0 (1) - 3 (1)	1,50	1,50	,35	,174
Observerande jag	9	1 (4) - 3 (2)	1,78	2,00	6	0 (2) - 3 (1)	1,33	1,50	,19	,461
Värderingar	9	2 (4) - 3 (5)	2,56	3,00	6	0 (2) - 2 (3)	1,17	1,50	,69	,008**
Åtaganden	9	2 (6) - 3 (3)	2,33	2,00	6	0 (2) - 2 (2)	1,00	1,00	,70	,007**
Uppföljning										
Acceptans/villighet	9	2 (4) - 3 (5)	2,56	3,00	4	1 (3) - 2 (1)	1,25	1,00	,73	,008**
Kognitiv defusion	9	2 (5) - 3 (4)	2,44	2,00	4	1 (2) - 2 (2)	1,50	1,50	,62	,026*
Medveten närvaro	9	2 (5) - 3 (4)	2,44	2,00	4	0 (2) - 2 (2)	1,00	1,00	,62	,026*
Observerande jag	9	1 (2) - 3 (3)	2,11	2,00	4	0 (2) - 3 (1)	1,25	1,00	,29	,294
Värderingar	9	2 (3) - 3 (6)	2,67	3,00	4	0 (1) - 3 (1)	1,50	1,50	,50	,073
Åtaganden	9	2 (5) - 3 (4)	2,44	2,00	4	0 (1) - 3 (1)	1,50	1,50	,39	,199

Asymp. Sig (2-tailed): * $p < ,05$. ** $p < ,01$

Övningar i villighet/acceptans

Deltagarna i stresshanteringskursen anger vid eftermätningen att övningar i villighet/acceptans bidragit i ganska hög grad eller i mycket hög grad till deras förståelse av vad

ACT är i praktiken. Föreläsningsgruppens medelvärde är lägre. Gruppens svar uppvisar en större spridning och täcker in samtliga svarsalternativ.

Hos stresshanteringskursgruppen är svarsfördelningen vid uppföljningen identisk med den som finns vid eftermätningen och gruppens skattningar har följaktligen inte förändrats på ett signifikant sätt över tid ($p = 1,000$). Föreläsningsgruppens svar koncentrerar sig vid uppföljningen till de två svarsalternativen *i ganska låg grad* och *i ganska hög grad*. Spridningen i föreläsningsgruppens skattningar är mindre än vid eftermätningen och medelvärdet har sjunkit. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt mellan mättillfällena ($p = ,180$).

Som framgår av Tabell 12 finns det varken vid eftermätningen eller vid uppföljningen några statistiskt signifikanta skillnader mellan de båda gruppernas skattningar av hur övningar i villighet och acceptans bidragit till förståelsen av vad ACT är i praktiken.

Övningar i kognitiv defusion

Stresshanteringskursgruppen skattar vid eftermätningen högt på frågan om i vilken grad övningar i att få distans till sina tankar bidragit till deras förståelse av vad ACT är i praktiken. Samtliga kursdeltagare anger något av svarsalternativen *i ganska hög grad* eller *i mycket hög grad*. I föreläsningsgruppen finns en större spridning i svaren; en anger svarsalternativet *inte alls*, tre svarar *i ganska hög grad* och två svarar *i mycket hög grad*.

Vid uppföljningen skattar stresshanteringskursdeltagarna fortsatt högt. Medelvärdet har ökat något. Ingen statistiskt signifikant förändring sker dock mellan mättillfällena ($p = ,564$). I föreläsningsgruppen fördelar sig svaren vid uppföljningen jämnt mellan de båda svarsalternativen *i ganska låg grad* och *i ganska hög grad*. Föreläsningsgruppens skattningar av hur övningar i kognitiv defusion har påverkat förståelsen av vad ACT är i praktiken är vid uppföljningen signifikant lägre än vid eftermätningen ($p = ,046$ och $r = ,63$).

I Tabell 12 framgår att det inte finns någon statistiskt signifikant skillnad mellan gruppernas skattningar vid eftermätningen. Vid uppföljningen är stresshanteringskursgruppens skattningar av i vilken grad övningar i kognitiv defusion bidragit till förståelsen av vad ACT är i praktiken signifikant högre än föreläsningsgruppens; $p = ,026$. Effektstorleken är hög; $r = ,62$.

Övningar i medveten närvaro

Stresshanteringskursgruppens svar på denna fråga fördelar sig vid eftermätningen mellan de tre svarsalternativen *i ganska låg grad*, *i ganska hög grad* och *i mycket hög grad*. Flest

kursdeltagare anger att övningar i medveten närvaro bidragit i mycket hög grad till deras förståelse av vad ACT är i praktiken. Hos föreläsningsgruppen fördelar sig skattningarna vid eftermätningen över samtliga fyra svarsalternativ. Medelvärdet är lägre i denna grupp.

Vid uppföljningen har stresshanteringskursgruppens svarsfördelning förändrats och medelvärdet ökat. Samtliga kursdeltagare väljer nu något av svarsalternativen *i ganska hög grad* eller *i mycket hög grad*. Stresshanteringskursgruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt mellan eftermätning och uppföljning ($p = ,317$).

Föreläsningsdeltagarnas svar på frågan om i vilken grad övningar i medveten närvaro har bidragit till förståelsen av vad ACT är i praktiken fördelar sig vid uppföljningen jämnt mellan *inte alls* och *i ganska hög grad*. Gruppens medelvärde är lägre än vid eftermätningen. Ingen statistiskt signifikant förändring sker dock i gruppens skattningar mellan mättillfällena ($p = ,083$).

I Tabell 12 framgår att det inte finns någon statistiskt signifikant skillnad mellan gruppernas skattningar vid eftermätningen. Vid uppföljningen skattar dock stresshanteringskursgruppen signifikant högre än föreläsningsgruppen gällande i vilken grad övningar i medveten närvaro bidragit till förståelsen av vad ACT är i praktiken; $p = ,026$. Effektstorleken är hög; $r = ,62$.

Övningar i att finna sitt observerande jag

Detta är den fråga inom området som stresshanteringskursgruppen skattar lägst, vilket framgår av att medelvärdet är lågt. Gruppens skattningar fördelar sig mellan de tre högsta svarsalternativen. Flest anger att övningarna bidragit i ganska låg grad till förståelsen av vad ACT är i praktiken. Föreläsningsgruppens medelvärde är lägre än stresshanteringskursgruppens. Gruppens skattningar är spridda över hela skalan; två personer anger svarsalternativet *inte alls*, en svarar *i ganska låg grad*, två personer anger *i ganska hög grad* och en svarar *i mycket hög grad*.

Vid uppföljningen är stresshanteringskursgruppens skattningar något högre än vid eftermätningen. Det sker dock ingen statistiskt signifikant förändring i gruppens skattningar över tid ($p = ,180$). I föreläsningsgruppen sjunker medelvärdet mellan eftermätning och uppföljning. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant vis över tid ($p = ,564$).

I Tabell 12 framgår att det varken vid eftermätningen eller vid uppföljningen finns några statistiskt signifikanta skillnader mellan de två gruppernas skattningar av hur dessa övningar har bidragit till förståelsen av vad ACT är i praktiken.

Övningar i att definiera sina värderingar

Detta är en av de frågor inom området som stresshanteringskursgruppen skattar högst. Vid eftermätningen anger fem kursdeltagare att övningar i att definiera sina värderingar bidragit i mycket hög grad till förståelsen av vad ACT är i praktiken. Övriga fyra svarar att övningarna bidragit i ganska hög grad. Föreläsningsgruppens skattningar är lägre än stresshanteringskursgruppens och har en större spridning. De fördelar sig mellan svarsalternativen *inte alls*, *i ganska låg grad* och *i ganska hög grad*.

Stresshanteringskursens medelvärde ökar något mellan eftermätning och uppföljning. Fler deltagare anger att övningar i att definiera sina värderingar har bidragit i mycket hög grad till förståelsen av vad ACT är i praktiken. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant vis över tid ($p = ,655$). Hos föreläsningsgruppen fördelar sig deltagarnas skattningar vid uppföljningen jämnt över hela skalan. Gruppens medelvärde är något högre än vid eftermätningen. Ingen statistiskt signifikant förändring i gruppens skattningar sker mellan mättillfällena ($p = ,317$).

Tabell 12 visar att det finns en statistiskt signifikant skillnad mellan gruppernas skattningar vid eftermätningen; $p = ,008$ och med en hög effektstorlek; $r = ,69$. Stresshanteringskursgruppen skattar dessa övningars bidrag till förståelsen av vad ACT är i praktiken påtagligt högre än föreläsningsgruppen. Däremot finns det inga signifikanta skillnader mellan gruppernas skattningar vid uppföljningen.

Övningar i att formulera åtaganden

Stresshanteringskursdeltagarna skattar vid eftermätningen högt i frågan som rör i vilken grad övningar i att formulera åtaganden bidragit till deras förståelse av vad ACT är i praktiken. Sex anger att de bidragit i ganska hög grad och tre att de bidragit i mycket hög grad. Föreläsningsgruppens skattningar är lägre. Skattningarna fördelar sig jämnt mellan svarsalternativen *inte alls*, *i ganska låg grad* och *i ganska hög grad*.

Även vid uppföljningen skattar stresshanteringskursgruppen högt i denna fråga. Medelvärdet har ökat något jämfört med vid eftermätningen. Ingen statistiskt signifikant förändring sker dock över tid ($p = ,564$). Föreläsningsgruppens skattningar vid uppföljningen fördelar sig mellan *inte alls* och *i ganska låg grad*. Gruppens medelvärde är något högre än vid eftermätningen. Det sker dock ingen statistiskt signifikant förändring mellan mättillfällena ($p = ,317$).

I Tabell 12 framgår att det finns en statistiskt signifikant skillnad mellan de båda gruppernas skattningar vid eftermätningen. Stresshanteringskursgruppen skattar signifikant högre än vad föreläsningsgruppen gör; $p = ,007$ med en hög effektstorlek på $r = ,70$. Vid uppföljningen finns inte längre någon signifikant skillnad mellan gruppernas skattningar av hur övningar i att formulera åtaganden bidragit till förståelsen av vad ACT är i praktiken.

Område 5: Upplevd nytta av kunskaperna om ACT i yrkeslivet och privatlivet

Deltagarna i stresshanteringskursen och föreläsningsgruppen tillfrågades vid både eftermätningen och uppföljningen om vilken nytta de tror sig kunna ha av kunskaperna om ACT, dels i yrkeslivet och dels i privatlivet. Resultaten presenteras i Tabell 13. Där framgår också resultat av jämförelser mellan gruppernas skattningar.

Tabell 13

Jämförelse gjord med Mann-Whitneys U-test för gruppernas svar på i vilken grad de tror sig kunna ha nytta av kunskaperna om ACT, besvarat på en skala 0-3. Antal deltagare (n), svarens spridning och frekvens (f), medelvärde, median, samt effektstorlek (r) och p-värde

	Stresshanteringskurs				Föreläsning				r	Sig.
	n	Range (f)	M	Md	n	Range (f)	M	Md		
Eftermätning										
I yrkeslivet	9	2 (5) - 3 (4)	2,44	2,00	6	1 (1) - 2 (5)	1,83	2,00	,53	,039*
I privatlivet	9	2 (2) - 3 (7)	2,78	3,00	6	1 (1) - 3 (2)	2,17	2,00	,46	,077
Uppföljning										
I yrkeslivet	9	2 (5) - 3 (4)	2,44	2,00	4	0 (1) - 3 (1)	1,50	1,50	,39	,155
I privatlivet	9	2 (3) - 3 (6)	2,67	3,00	4	0 (1) - 3 (1)	1,50	1,50	,50	,073

Asymp. Sig (2-tailed): * $p < ,05$. ** $p < ,01$

Upplevd nytta i yrkeslivet

Stresshanteringskursens deltagare tror sig vid eftermätningen kunna ha ganska stor eller mycket stor nytta av kunskaperna om ACT i sina yrkesliv. Föreläsningsgruppen skattar något lägre. En person i denna grupp tror sig kunna ha ganska liten nytta av kunskaperna och de övriga fem tror sig kunna ha ganska stor nytta av kunskaperna om ACT i yrkeslivet.

Hos stresshanteringskursgruppen förändras inte svarsfördelningen alls mellan mättillfällena ($p = 1,000$). I föreläsningsgruppen sjunker medelvärdet mellan eftermätning och uppföljning.

Spridningen i skattningarna ökar mellan mätningarna, så att de vid uppföljningen fördelar sig över samtliga fyra svarsalternativ. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt över tid ($p = ,564$).

Som framgår av Tabell 13 finns det vid eftermätningen en statistiskt signifikant skillnad mellan gruppernas skattningar av i vilken grad de tror sig kunna ha nytta av kunskaperna om ACT i yrkeslivet; $p = ,039$. Effektstorleken är hög; $r = ,53$. Stresshanteringskursens deltagare skattar signifikant högre än föreläsningsgruppen. Vid uppföljningen finns det inte längre några signifikanta skillnader mellan gruppernas skattningar ($p = ,155$).

Upplevd nytta i privatlivet

Vid eftermätningen tror sig fem deltagare ur stresshanteringskursen kunna ha ganska stor nytta av kunskaperna om ACT i sitt privatliv och fyra anger att de tror sig kunna ha mycket stor nytta av kunskaperna. I föreläsningsgruppen finns en större spridning i svaren; en person anger svarsalternativet *i ganska låg grad*, tre svarar *i ganska hög grad* och två svarar *i mycket hög grad*.

Vid uppföljningen skattar stresshanteringskursdeltagarna fortsatt högt. Medelvärdet är lägre än vid eftermätningen. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt över tid ($p = ,564$). Föreläsningsgruppens svar på frågan spänner vid uppföljningen över hela skalan från *inte alls* till *i mycket hög grad*. Medelvärdet är lägre än vid eftermätningen. Det sker dock ingen statistiskt signifikant förändring i föreläsningsgruppens skattningar mellan mättillfällena ($p = ,083$).

I Tabell 13 framgår att det inte finns någon statistiskt signifikant skillnad mellan de två gruppernas skattningar av upplevd nytta i privatlivet vid något av mättillfällena. Det kan dock skönjas en tendens till högre skattningar hos stresshanteringskursgruppen än hos föreläsningsgruppen vid både eftermätning ($p = ,077$) och uppföljning ($p = ,073$).

Område 6: Upplevd påverkan på det egna förhållningssättet

Samtliga tre grupper fick vid både eftermätning och uppföljning svara på i vilken grad de upplever att deltagandet i studien har påverkat förhållningssättet till de egna stressupplevelserna. Hur gruppernas svar fördelar sig framgår av Tabell 14. I tabellen presenteras också resultaten av statistisk analys av inomgruppsförändringar över tid.

Tabell 14

Tabell över deltagarnas upplevelse av att förhållningssättet till de egna stressupplevelserna har påverkats av deltagandet i studien, besvarat på skala 0-3 vid eftermätning och uppföljning. För varje grupp visas antal deltagare, svarens spridning och frekvens (*f*), medelvärde och median samt effektstorlekar (*r*) och *p*-värden erhållna med Wilcoxon Signed Rank Test.

Grupp	Eftermätning				Uppföljning				<i>r</i>	Sig.
	<i>n</i>	Range (<i>f</i>)	<i>M</i>	<i>Md</i>	<i>n</i>	Range (<i>f</i>)	<i>M</i>	<i>Md</i>		
ACT-kurs	9	2 (4) - 3 (5)	2,56	3,00	9	1 (1) - 3 (3)	2,22	2,00	,316	,180
Föreläs.	6	0 (1) - 2 (1)	1,00	1,00	5	0 (2) - 1 (3)	0,60	1,00	,426	,157
Ko-grupp	10	0 (2) - 3 (1)	1,30	1,00	10	0 (2) - 3 (2)	1,40	1,00	,224	,317

Asymp. sig (2-tailed): * $p < ,05$. ** $p < ,01$.

Tabell 14 visar att samtliga deltagare i stresshanteringskursgruppen ger höga skattningar vid eftermätningen. Fyra svarar att kursen påverkat förhållningssättet till de egna stressupplevelserna i ganska hög grad och fem att den gjort det i mycket hög grad. Vid uppföljningen har gruppens medelvärde sjunkit. Flest anger nu att förhållningssättet påverkats i ganska hög grad. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt över tid ($p = ,180$).

Föreläsningsgruppens svar på frågan om i vilken grad deltagandet i föreläsningen har påverkat förhållningssättet till de egna stressupplevelserna fördelar sig vid eftermätningen mellan svarsalternativen *inte alls*, *i ganska låg grad* och *i ganska hög grad*. Flest anger att deltagandet påverkat förhållningssättet i ganska låg grad. Gruppens skattningar sjunker mellan eftermätning och uppföljning och medelvärdet minskar. Vid uppföljningen anger samtliga föreläsningssamtal deltagare något av svarsalternativen *inte alls* eller *i ganska låg grad*. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt mellan mättillfällena ($p = ,157$).

Kontrollgruppens svar på frågan om i vilken grad deltagandet i studien har påverkat förhållningssättet till de egna stressupplevelserna spänner vid eftermätningen över hela skalan, från *inte alls* till *i mycket hög grad*. Flest anger att förhållningssättet påverkats i ganska låg grad. Vid uppföljningen har gruppens medelvärde ökat jämfört med vid eftermätningen. Gruppens skattningar i frågan förändras dock inte på ett statistiskt signifikant vis över tid ($p = ,317$). Något som är anmärkningsvärt är att kontrollgruppen vid både eftermätning och uppföljning skattar påverkan på förhållningssättet till de egna stressupplevelserna högre än vad föreläsningsgruppen gör, vilket framgår av medelvärdena i Tabell 14.

En statistiskt signifikant skillnad har påvisats mellan de tre gruppernas skattningar vid eftermätningen; $\chi^2 (2, n = 3) = 11,94, p = ,003$. Post-hoc-testning har visat att stresshanteringskursgruppen skattar upplevd påverkan på förhållningssättet till de egna stressupplevelserna signifikant högre än vad föreläsningsgruppen gör ($p = ,002$). Stresshanteringskursgruppen skattar också signifikant högre än kontrollgruppen ($p = ,005$). Däremot finns ingen signifikant skillnad mellan föreläsningsgruppen och kontrollgruppen ($p = ,519$).

Även vid uppföljningen finns en signifikant skillnad mellan de tre gruppernas skattningar; $\chi^2 (2, n = 3) = 8,88, p = ,012$. Post-hoc-testning har visat att stresshanteringskursgruppen även vid denna mätning skattar den upplevda påverkan på förhållningssättet signifikant högre än föreläsningsgruppen ($p = ,002$). Det finns däremot ingen signifikant skillnad mellan stresshanteringskursgruppen och kontrollgruppen vid denna mätning ($p = ,073$). Inte heller mellan föreläsningsgruppens och kontrollgruppens skattningar finns det någon signifikant skillnad ($p = ,151$).

Utöver frågan om hur deltagandet i studien påverkat förhållningssättet till stress på generell nivå fick deltagarna i stresshanteringskursgruppen och i föreläsningen också ange hur de upplevde att sex specifika aspekter av förhållningssättet hade påverkats av deltagandet i interventionerna. I Tabell 15 presenteras hur gruppernas svar på dessa frågor fördelar sig vid eftermätning och uppföljning samt visas resultat av statistiska jämförelser mellan gruppernas skattningar. Vid uppföljningen besvarar endast fem av de sex föreläsningdeltagarna dessa frågor.

Tabell 15

Jämförelse med Mann-Whitneys U-test av hur deltagarna i de två grupperna upplever att interventionerna påverkat olika aspekter av det egna förhållningssättet, besvarat på skala 0-3, vid eftermätning och uppföljning. Antal deltagare, svarens spridning och frekvens (f), medelvärde, median, samt effektstorlek (r) och p-värde.

Förhållningssätt	Stresshanteringskurs				Föreläsning				r	Sig.
	n	Range (f)	M	Md	n	Range (f)	M	Md		
Eftermätning										
Acceptans/villighet	9	1 (1) - 3 (2)	2,11	2,00	6	0 (1) - 2 (2)	1,17	1,00	,58	,024**
Kognitiv defusion	9	1 (1) - 3 (2)	2,11	2,00	6	0 (1) - 2 (1)	1,00	1,00	,69	,008**
Medveten närvaro	9	1 (3) - 3 (2)	1,89	2,00	6	0 (1) - 2 (3)	1,33	1,50	,29	,253
Observerande jag	9	1 (4) - 3 (1)	1,67	2,00	6	0 (2) - 2 (3)	1,17	1,50	,23	,374
Värderingar	9	1 (2) - 3 (3)	2,11	2,00	6	0 (2) - 2 (1)	0,83	1,00	,63	,014*
Åtaganden	9	1 (3) - 3 (1)	1,78	2,00	6	0 (3) - 2 (1)	0,67	0,50	,60	,021*
Uppföljning										
Acceptans/villighet	8	1 (1) - 3 (2)	2,11	2,00	5	0 (2) - 2 (1)	0,80	1,00	,67	,012*
Kognitiv defusion	9	1 (2) - 3 (2)	2,00	2,00	5	0 (2) - 2 (1)	0,80	1,00	,60	,024*
Medveten närvaro	9	1 (2) - 3 (2)	2,00	2,00	5	0 (4) - 2 (1)	0,40	0,00	,68	,011*
Observerande jag	9	1 (3) - 3 (2)	1,89	2,00	5	0 (2) - 2 (1)	0,80	1,00	,54	,042*
Värderingar	9	1 (2) - 3 (3)	2,11	2,00	5	0 (3) - 1 (2)	0,40	0,00	,75	,005**
Åtaganden	9	1 (3) - 2 (6)	1,67	2,00	5	0 (4) - 1 (1)	0,20	0,00	,80	,003**

Asymp. Sig (2-tailed): * $p < ,05$. ** $p < ,01$

Upplevd påverkan på förmågan till villighet och acceptans

Av Tabell 15 framgår att deltagarna i stresshanteringskursen överlag skattar högt på frågan om i vilken grad deltagandet i stresshanteringskursen påverkat förmågan att vara villig att acceptera tankar, känslor och kroppssensationer. Gruppens skattningar fördelar sig mellan svarsalternativen *i ganska låg grad*, *i ganska hög grad* samt *i mycket hög grad*, där flest anger att denna förmåga påverkats i ganska hög grad. Föreläsningsgruppens skattningar är lägre. I denna grupp fördelar sig skattningarna mellan svarsalternativen *inte alls*, *i ganska låg grad* samt *i ganska hög grad*. Flest anger att förmågan påverkats i ganska låg grad.

Vid uppföljningen besvarar endast åtta deltagare i stresshanteringskursgruppen frågan. Gruppens skattningar förändras inte alls mellan eftermätning och uppföljning ($p = 1,000$).

Föreläsningsgruppens medelvärde sjunker mellan mätningarna. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt över tid ($p = ,317$).

I Tabell 15 framgår att det finns signifikanta skillnader mellan gruppernas skattningar vid både eftermätningen och vid uppföljningen. Vid eftermätningen skattar stresshanteringskursgruppen signifikant högre än vad föreläsningsgruppen gör; $p = ,024$. Effektstorleken är hög; $r = ,58$. Även vid uppföljningen skattar stresshanteringskursgruppen den upplevda påverkan på förmågan till villighet och acceptans högre än vad föreläsningsgruppen gör; $p = ,012$ och $r = ,67$.

Upplevd påverkan på förmågan till kognitiv defusion

I denna fråga fick deltagarna skatta i vilken grad deltagandet i kursen respektive föreläsningen påverkat förmågan att iaktta tankar och känslor utan att dras in i dem. Stresshanteringskursdeltagarnas svar spänner vid eftermätningen mellan de tre svarsalternativen *i ganska låg grad*, *i ganska hög grad* och *i mycket hög grad*. Flest anger att förmågan påverkats i ganska hög grad. Föreläsningsgruppen skattar lägre än stresshanteringskursgruppen; gruppens svar fördelar sig mellan svarsalternativen *inte alls*, *i ganska låg grad* och *i ganska hög grad*. Flest anger att förmågan till kognitiv defusion påverkats i ganska låg grad.

Stresshanteringskursgruppens medelvärde sjunker mellan eftermätning och uppföljning. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant vis över tid ($p = ,655$). Föreläsningsgruppens medelvärde sjunker också mellan eftermätning och uppföljning. Det sker dock ingen statistiskt signifikant förändring i gruppens skattningar mellan mättillfällena ($p = ,564$).

Av Tabell 15 framgår att det vid eftermätningen finns en signifikant skillnad i hur grupperna skattar interventionernas påverkan på förmågan till kognitiv defusion; $p = ,008$. Även vid uppföljningen finns en signifikant skillnad mellan gruppernas skattningar, $p = ,024$. Vid båda mättillfällena skattar stresshanteringskursgruppen den upplevda påverkan på förmågan till kognitiv defusion högre än vad föreläsningsgruppen gör.

Upplevd påverkan på förmågan till medveten närvaro

Stresshanteringskursdeltagarnas skattningar fördelar sig vid eftermätningen på följande vis; tre deltagare anger att förmågan till medveten närvaro påverkats i ganska låg grad, fyra skattar påverkan i ganska hög grad och två anger att förmågan till medveten närvaro påverkats i mycket hög grad av deltagandet i kursen. Föreläsningsgruppens skattningar fördelar sig mellan

svarsalternativen *inte alls*, *i ganska låg grad* och *i ganska hög grad*. Även i denna grupp anger flest deltagare att förmågan till medveten närvaro påverkats i ganska hög grad.

Stresshanteringskursgruppens skattningar ökar mellan eftermätningen och uppföljningen och medelvärdet stiger. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant vis över tid ($p = ,317$). I föreläsningsgruppen sjunker medelvärdet mellan eftermätningen och uppföljningen. Inte heller i denna grupp förändras skattningarna på ett statistiskt signifikant sätt mellan mättillfällena ($p = ,157$).

Av Tabell 15 framgår att det inte finns någon signifikant skillnad mellan de båda gruppernas skattningar vid eftermätningen. Vid uppföljningen skattar dock stresshanteringskursgruppen signifikant högre gällande hur interventionerna påverkat förmågan till medveten närvaro; $p = ,011$ och med hög effektstorlek; $r = ,68$.

Upplevd påverkan på det observerande jaget

I denna fråga tillfrågades grupperna om i vilken grad de bedömer att stresshanteringskursen respektive föreläsningen påverkat förmågan att uppleva att jaget är något mer än enbart de tankar och känslor som man har. Detta är den fråga inom området som stresshanteringskursgruppens deltagare ger lägst skattningar vid eftermätningen. Fyra anger att denna förmåga påverkats i ganska låg grad och lika många anger att den påverkats i ganska hög grad. En anger att förmågan påverkats i mycket hög grad. Föreläsningsgruppens skattningar är lägre och spänner mellan *inte alls*, *i ganska låg grad* och *i ganska hög grad*. Flest föreläsningsslagdeltagare anger att förmågan påverkats i ganska hög grad.

Stresshanteringskursgruppens medelvärde ökar mellan eftermätning och uppföljning. Fler än tidigare anser att stresshanteringskursen har påverkat det observerande jaget i ganska hög grad eller i mycket hög grad. Det sker dock ingen statistiskt signifikant förändring i gruppens skattningar över tid ($p = ,157$). Hos föreläsningsgruppen sjunker skattningarna mellan eftermätning och uppföljning och medelvärdet blir lägre. Det sker dock ingen statistiskt signifikant förändring över tid ($p = ,564$).

Av Tabell 15 framgår att det inte finns några statistiskt signifikanta skillnader mellan gruppernas skattningar vid eftermätningen. Vid uppföljningen är stresshanteringskursgruppens skattningar av interventionens påverkan på det observerande jaget signifikant högre än föreläsningsgruppens; $p = ,042$. Effektstorleken är hög; $r = ,54$.

Upplevd påverkan på medvetenheten om personliga grundläggande värderingar

Stresshanteringskursgruppens skattningar fördelar sig vid eftermätningen mellan svarsalternativen *i ganska låg grad*, *i ganska hög grad* och *i mycket hög grad*. Flest anger att kursen påverkat medvetenheten om egna grundläggande värderingar i ganska hög grad. Föreläsningsgruppens skattningar i frågan är lägre och fördelar sig mellan svarsalternativen *inte alls*, *i ganska låg grad* och *i ganska hög grad*. Flest anger att föreläsningen påverkat medvetenheten om värderingar i ganska låg grad.

Vid uppföljningen är stresshanteringskursgruppens svarsfördelning identisk med den som finns vid eftermätningen och gruppens skattningar har följaktligen inte förändrats över tid ($p = 1,000$). Föreläsningsgruppens medelvärde är betydligt lägre vid uppföljningen än vid eftermätningen. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant sätt mellan mättillfällena ($p = ,157$).

Som framgår av Tabell 15 finns det en signifikant skillnad mellan de båda gruppernas skattningar vid eftermätningen; $p = ,014$ och med hög effektstorlek; $r = ,63$. Även vid uppföljningen finns en signifikant skillnad mellan gruppernas skattningar; $p = ,005$. Effektstorleken är här mycket hög; $r = 0,75$. Vid båda mättillfällena skattar stresshanteringskursgruppen den upplevda påverkan på medvetenheten om de egna personliga värderingarna högre än vad föreläsningsgruppen gör.

Upplevd påverkan på förmågan att agera i enlighet med sina värderingar

Stresshanteringskursdeltagarnas skattningar i denna fråga fördelar sig vid eftermätningen mellan svarsalternativen *i ganska låg grad*, *i ganska hög grad* och *i mycket hög grad*. Majoriteten anger att deltagandet i stresshanteringskursen har påverkat förmågan att agera i enlighet med de egna värderingarna i ganska hög grad. Föreläsningsgruppens medelvärde är lägre än stresshanteringskursgruppens. I denna grupp fördelar sig svaren mellan alternativen *inte alls*, *i ganska låg grad*, samt *i ganska hög grad*. Flest anger att deltagandet i föreläsningen inte alls har påverkat förmågan att agera i enlighet med de egna värderingarna.

Vid uppföljningen är stresshanteringskursgruppens medelvärde lägre än vid eftermätningen. Det sker dock ingen statistiskt signifikant förändring i gruppens skattningar mellan de båda mättillfällena ($p = ,564$). Även föreläsningsgruppens medelvärde sjunker mellan eftermätningen och uppföljningen. Gruppens skattningar förändras dock inte på ett statistiskt signifikant vis över tid ($p = ,180$)

Både vid eftermätningen och vid uppföljningen finns det signifikanta skillnader mellan gruppernas skattningar av den upplevda påverkan på förmågan att agera i enlighet med de egna värderingarna, vilket framgår av Tabell 15. Vid eftermätningen skattar stresshanteringskursgruppen signifikant högre än föreläsningsgruppen; $p = ,021$ och med en hög effektstorlek; $r = ,60$. Även vid uppföljningen är stresshanteringskursgruppens skattningar högre än föreläsningsgruppens; $p = ,003$. Effektstorleken är mycket hög; $r = ,80$.

Område 7: Rapporterad övningsfrekvens för hemuppgiften "Löv på strömmen"

Stresshanteringskursens deltagare fick vid både eftermätning och uppföljning svara på hur många gånger i veckan de genomfört övningen "Löv på strömmen". Resultaten presenteras i Tabell 16.

Tabell 16

Tabell över hur ofta stresshanteringskursdeltagarna har utfört övningen "Löv på strömmen".

Vecka	<i>n</i>	Inte alls	1-2 dagar/vecka	3-4 dagar/vecka	5-6 dagar/vecka	Varje dag eller mer
49	8	1	3	3	1	-
50	9	-	3	6	-	-
51	9	2	3	2	2	-
1	9	2	5	1	1	-
2	9	2	6	1	-	-

Som framgår av Tabell 16 har samtliga nio deltagare i stresshanteringskursgruppen utfört övningen åtminstone en gång under själva kursperioden (vecka 49 och 50). Gruppens svar från uppföljningen visar att sju av deltagarna även fortsatte att göra övningen efter det att stresshanteringskursen hade avslutats (vecka 51-2).

Område 8: Deltagarnas övriga kommentarer

Vid både eftermätningen och uppföljningen gavs utrymme för deltagarna att lämna personliga kommentarer i enkäterna. Av hänsyn till de enskilda deltagarnas integritet kommer innehållet i kommentarerna endast att presenteras på en generell nivå.

Vid eftermätningen lämnar sex av nio deltagare i stresshanteringskursen personliga kommentarer. Tre personer tackar för kursen och visar uppskattning för kursledarnas sätt att leda kursen, övriga ger konkreta förslag på hur upplägget av stresshanteringskursen skulle kunna

förändras till det bättre. Förslagen handlar dels om jämnare könsfördelning i gruppen och dels om att det vore önskvärt med längre tid mellan sessionerna för att hinna bearbeta och integrera materialet bättre. Några deltagare berättar också om faktorer i privatlivet som de tror kan ha påverkat hur de har besvarat självskattningsskalorna och enkäterna. Vid uppföljningen tackar tre av kursdeltagarna för kursen.

I föreläsninggruppen lämnar tre av sex deltagare personliga kommentarer vid eftermätningen. Kommentarererna innefattar dels betraktelser om förändrade tankar kring stress och dels tack för föreläsningen och uppskattande ord om föreläsningens form och innehåll. Vid uppföljningen tackar två deltagare återigen för föreläsningen samt berättar om olika faktorer som de tror kan ha påverkat deras sätt att besvara enkäterna.

Fem av tio deltagare i kontrollgruppen lämnar personliga kommentarer vid eftermätningen. Flera betonar den stora vikten av kunskaper om stresshantering, dels i det egna privatlivet och dels på en allmän nivå. Även vid uppföljningen kommenterar två kontrollgruppsdeltagare hur viktigt det är med kunskap om stresshantering.

DISKUSSION

Sammanfattning av resultaten

Uppsatsens syfte är att undersöka hur en stresshanteringskurs utifrån ett ACT- perspektiv fungerar i en icke-klinisk grupp bestående av universitetsstudenter i psykologi. Syftet är även att undersöka vilken betydelse övningen och de upplevelsebaserade momenten i en stresshanteringskurs utifrån ACT har gällande graden av uppnådd psykologisk flexibilitet och medveten närvaro. En grupp har fått en niotimmars stresshanteringskurs med inslag av upplevelsebaserade övningar. Denna grupp har jämförts med en grupp som fått en tvåtimmars föreläsning om ACT och stresshantering, där övningarna förevisades men där deltagarna inte själva aktivt utförde övningarna, samt med en kontrollgrupp, som inte fått någon intervention alls. För samtliga tre grupper har graden av psykologisk flexibilitet, graden av medveten närvaro och graden av upplevd stress mätts vid tre tillfällen; före och efter interventionerna samt vid uppföljning cirka en månad senare. Efter avslutad intervention har deltagarna i de tre grupperna också vid två tillfällen fått fylla i enkäter. I studien utforskas huruvida det sker någon förändring i gruppernas grad av psykologisk flexibilitet samt grad av medveten närvaro över tid, mellan

förmätning, eftermätning och uppföljning. Vidare undersöks det om det efter genomförd intervention finns någon skillnad mellan de tre gruppernas grad av psykologisk flexibilitet och medveten närvaro. Gruppernas upplevelse av stress mäts också vid tre tillfällen, för att undersöka huruvida det finns någon skillnad mellan grupperna i hur mycket stress de upplever i sin vardag såväl före som efter genomförda interventioner.

Frågeställning 1: Förändringar i stresshanteringskursgruppen över tid

Resultatet visar att det sker förändringar i stresshanteringskursgruppen över tid. Det finns signifikanta skillnader i variabeln medveten närvaro, såväl på helskala som på underskalorna Beskriva och Observera. I samtliga fall har förmågorna ökat över tid. Det finns också en tendens till ökad förmåga att acceptera utan att döma ($p = ,066$). Gruppens förmåga att handla med medvetenhet förändras däremot inte över tid. Det sker inte heller någon signifikant förändring över tid i gruppens psykologiska flexibilitet. Dock noteras en tendens till ökad psykologisk flexibilitet mellan eftermätning och uppföljning ($p = ,077$). För denna grupp noteras också en tendens till minskad grad av upplevd stress mellan förmätning och uppföljning ($p = ,059$).

Frågeställning 2: Förändringar i föreläsningsgruppen över tid

Föreläsningsgruppen uppvisar inga signifikanta skillnader över tid i någon av de tre undersökta variabelerna. Varken för gruppens grad av stress, grad av medveten närvaro eller grad av psykologisk flexibilitet finns det någon signifikant skillnad före och efter deltagandet i föreläsningen om ACT och stresshantering.

Förändringar i kontrollgruppen över tid

Kontrollgruppens grad av psykologisk flexibilitet och av medveten närvaro förändras inte mellan de tre mättillfällena. Däremot sker en statistiskt signifikant minskning i upplevd stress över tid, både mellan förmätning och eftermätning samt mellan förmätning och uppföljning.

Frågeställning 3: Jämförelser mellan grupperna

Jämförelser mellan stresshanteringskursgruppen, föreläsningsgruppen och kontrollgruppen visar att det inte finns någon signifikant skillnad mellan grupperna vid någon av mätningarna, vare sig för grad av upplevd stress, för grad av psykologisk flexibilitet eller för grad av medveten

närvaro. Vid uppföljningen finns dock en tendens till skillnad mellan stresshanteringskursgruppen och föreläsninggruppen vad gäller förmågan att acceptera utan att döma, där gruppen som deltagit i stresshanteringskursen skattar högre ($p = ,077$).

Sammanfattning av resultat från enkätsvar

Grupperna har vid eftermätning och uppföljning fått fylla i enkäter. Syftet med enkäterna var att utforska faktorer som kan ha påverkat studiens utfall, exempelvis deltagarnas förkunskaper, lärande om ACT samt huruvida de tillägnat sig information från andra källor. Vidare bedömdes det vara av vikt att få kunskap om hur deltagarna i stresshanteringskurs respektive föreläsning skattade värdet av olika moment och hur dessa hade bidragit till lärande om ACT i teori och praktik. Deltagarna i stresshanteringskursen fick också ange i vilken utsträckning de utfört övningen ”Lövs på strömmen”.

Resultatet från enkäterna visar att det i stort sett inte sker några förändringar i gruppernas skattningar över tid, utom när det gäller kontrollgruppens intresse för ACT, samt föreläsningens skattning av hur en specifik övning bidragit till lärande om ACT. Däremot finns det skillnader mellan grupper inom flera av de åtta frågeområdena.

Grupperna skiljer sig inte åt vad gäller grad av förkunskaper om ACT eller inhämtande av kunskap från andra källor under studiens gång. På frågan om i vilken grad deltagandet i studien bidragit till lärande om ACT skattar såväl stresshanteringskursgruppen som föreläsninggruppen vid eftermätningen signifikant högre än kontrollgruppen. Däremot finns inga skillnader mellan de två grupper som deltagit i de olika ACT-interventionerna. Vid uppföljningen skattar stresshanteringskursgruppen studiens bidrag till lärande om ACT signifikant högre än både föreläsninggruppen och kontrollgruppen. Också föreläsninggruppen skattar signifikant högre än kontrollgruppen.

Kontrollgruppens intresse för ACT förändras på ett statistiskt signifikant sätt mellan eftermätning och uppföljning. Däremot förändras inte kontrollgruppens intresse för stresshantering på ett statistiskt signifikant sätt över tid. Dock visar såväl resultatet på denna specifika fråga som skriftliga kommentarer gjorda av kontrollgruppsdeltagarna att det finns ett intresse för stress och stresshantering i denna grupp.

De två grupper som genomgått ACT-interventioner har fått skatta huruvida deltagandet lett till ökade kunskaper om olika aspekter av ACT. Vid eftermätningen skattar

stresshanteringskursgruppen signifikant högre än föreläsningsgruppen i frågan som rör i vilken grad interventionen ökat kunskapen om behandling av stress inom ACT. I övrigt finns inga signifikanta skillnader mellan grupperna vid denna mätning. Vid uppföljningen skattar stresshanteringskursgruppen signifikant högre än föreläsningsgruppen i frågan som rör huruvida man fått ökade kunskaper om synen på stress inom ACT, men annars finns inga signifikanta skillnader mellan grupperna.

Stresshanteringskursgruppen och föreläsningsgruppen skiljer sig åt i sina svar på frågorna om vilka övningar som anses ha bidragit mest till förståelsen av hur ACT fungerar i praktiken. Vid eftermätningen skattar stresshanteringskursgruppen följande tre övningar signifikant högre än föreläsningsgruppen; övningar i villighet/acceptans, övningar i att definiera sina värderingar samt övningar i att formulera åtaganden. Vid uppföljningen skattar stresshanteringskursgruppen övningar i acceptans/villighet, övningar i kognitiv defusion samt övningar i medveten närvaro signifikant högre än föreläsningsgruppen.

Vad gäller den yrkesmässiga nyttan av kunskaperna om ACT, skattar stresshanteringskursgruppen vid eftermätningen signifikant högre än föreläsningsgruppen. Deltagarna i stresshanteringskursen tror sig kunna ha ganska stor eller mycket stor nytta av kunskaperna om ACT i yrkeslivet. Gruppen behåller sina höga skattningar även vid uppföljningen, men då finns inte längre någon signifikant skillnad mellan grupperna.

På frågan som rör upplevd nytta av kunskaperna om ACT i privatlivet skattar stresshanteringskursgruppen högt både vid eftermätning och vid uppföljning, medan föreläsningsgruppens svarsspridning är större. Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader mellan grupperna, men en tendens till högre skattningar hos stresshanteringskursgruppen. Både stresshanteringskursgruppen och föreläsningsgruppen anser att de kommer ha större nytta av kunskaper om ACT i privatlivet än i yrkeslivet.

I frågan om hur deltagandet i studien påverkat förhållningssättet till de egna stressupplevelserna skattar stresshanteringskursgruppen vid eftermätningen signifikant högre än både föreläsningsgruppen och kontrollgruppen. Det finns ingen skillnad mellan de två andra grupperna. Vid uppföljningen är stresshanteringskursgruppens skattningar signifikant högre än föreläsningsgruppens, men i övrigt finns inga skillnader mellan grupperna. Det är dock anmärkningsvärt att kontrollgruppen vid båda mättillfällena anger att deltagandet i studien har påverkat förhållningssättet till de egna stressupplevelserna i högre grad än vad

föreläsningsgruppen gör.

Deltagarna i stresshanteringskursen och föreläsningsgruppen har fått svara på i vilken grad deltagandet i interventionerna påverkat sex aspekter av det egna förhållningssättet till stress, vilka är synonyma med de sex kärnprinciperna inom ACT. Stresshanteringskursgruppens deltagare skattar vid båda mätningarna högre än föreläsningsdeltagarna angående i vilken grad deltagandet i studien påverkat förmågan till acceptans/villighet, kognitiv defusion, medveten närvaro, observerande jag, värderingar och åtaganden. Vid eftermätningen finns signifikanta skillnader mellan grupperna för fyra av principerna; acceptans/villighet, kognitiv defusion, värderingar och åtaganden. I samtliga fall skattar stresshanteringskursgruppen den upplevda påverkan högre. Vid uppföljningen är stresshanteringskursgruppens skattningar signifikant högre än föreläsningsgruppens för samtliga sex principer.

Deltagarna i stresshanteringskursen har slutligen fått svara på i vilken omfattning de har övat på hemuppgiften ”Löv på strömmen”. Samtliga nio deltagare har utfört övningen åtminstone en gång under själva kursperioden och sju av dem fortsatte att göra övningen även efter det att stresshanteringskursen hade avslutats. Detta visar på att deltagarna tagit till sig och använt materialet och även arbetat med det utanför sessionerna.

Resultatdiskussion

Resultatet i föreliggande studie är inte helt i linje med tidigare forskning. Hos stresshanteringskursgruppen sker inte någon statistisk signifikant förändring i variabeln psykologisk flexibilitet mellan förmätning, eftermätning och uppföljning. Dock noteras en tendens till ökning mellan eftermätning och uppföljning. I tidigare studier har resultaten visat på en ökad grad av psykologisk flexibilitet hos deltagarna efter genomförd intervention (Bond & Bunce, 2000; Andersson & Freidnitz, 2007; Altbo & Nordin, 2007). En förändring i psykologisk flexibilitet kan dock ha skett, men på grund av vissa metodologiska brister kan en sådan eventuell skillnad inte beläggas. Ett typ II-fel kan alltså ha gjorts.

Hos stresshanteringskursgruppens deltagare har den medvetna närvaron ökat, såväl på helskala som på underskalorna Observera och Beskriva. Det finns även en tendens till ökning i underskalan Acceptera utan att döma. Enligt teorin bakom ACT fyller medveten närvaro och kontakt med nuet en viktig funktion vad gäller att bearbeta kognitiv fusion och upplevelsebaserat undvikande. Förmågan till medveten närvaro ingår också i psykologisk flexibilitet.

Trots att självskattningsskalorna inte förmått påvisa en signifikant förändring i psykologisk flexibilitet för stresshanteringskursgruppens del antyder deras enkätsvar att en förändring mot ökad psykologisk flexibilitet kan ha skett. Gruppen skattar signifikant högre än båda de andra grupperna i frågan om hur förhållningssättet till de egna stressupplevelserna har förändrats. Vidare ger stresshanteringskursgruppen också högre skattningar än föreläsninggruppen i de frågor som rör hur deras förmågor i de sex olika aspekterna av psykologisk flexibilitet har förändrats som en följd av deltagande i studien. Vid uppföljningen finns det signifikanta skillnader mellan stresshanteringskursgruppen och föreläsninggruppen i självskattad förändring av samtliga sex aspekter av psykologisk flexibilitet; acceptans/villighet, kognitiv defusion, medveten närvaro, observerande jag, värderingar och åtaganden. I samtliga fall skattar stresshanteringskursgruppen förändringen högre. Dessa skillnader i hur grupperna skattar den upplevda påverkan på olika aspekter av förhållningssättet skulle kunna indikera att de upplevelsebaserade momenten och övningarna har haft betydelse för utfallet. Det faktum att samtliga kursdeltagare i enkäterna anger att de har genomfört övningen ”Löva på strömmen” vid minst ett tillfälle utanför sessionerna skulle också kunna antyda att det är övningen som har gett effekt.

I föreläsninggruppen sker inte någon förändring över tid, vare sig i psykologisk flexibilitet, i medveten närvaro eller i upplevd stress. Detta skulle kunna tänkas vara en följd av att föreläsningen inte har erbjudit deltagarna någon övning eller några upplevelsebaserade moment. Resultatet skulle dock även kunna förklaras av andra faktorer, som exempelvis att föreläsningen av olika orsaker inte var lämplig som jämförelse.

I kontrollgruppen minskar graden av upplevd stress över tid, vilket inte är i linje med tidigare forskning. Däremot sker ingen förändring i psykologisk flexibilitet eller grad av medveten närvaro mellan de olika mättillfällena.

Inga signifikanta skillnader noterades mellan grupperna, vare sig i graden av upplevd stress, i graden av psykologisk flexibilitet eller i graden av medveten närvaro. Enkäterna antyder dock att det kan finnas skillnader mellan grupperna.

Metoddiskussion

Studien har vissa brister som medför hot mot inre, yttre och statistisk validitet. Matchning av deltagarna till de respektive grupperna i stället för att fördela dem genom lottning hade kunnat göra grupperna mer lika inledningsvis, vilket hade kunnat öka den inre validiteten. Resultaten på självskattningsskalorna påvisade dock inga signifikanta skillnader mellan grupperna vid förmätningen, men i vissa fall fanns en stor spridning inom grupperna. Det bör också påpekas att det vid förmätningen inte fanns några avvikelser från normgrupperna på gruppnivå. Detta gäller såväl för grad av upplevd stress, mätt med PSS (Eskin & Parr, 1996) som grad av psykologisk flexibilitet, mätt med AAQ-2 (Bond, Hayes, Baer & Orcutt under preparation, 2007 i Altbo & Nordin, 2007; Andersson & Freidnitz 2007) och grad av medveten närvaro, mätt med KIMS (Baer et al. 2004).

På grund av bortfall efter att lottningen till de olika grupperna redan gjorts uppkom en skillnad i gruppstorlek. Detta kan ha gjort grupperna mer olika och det kan i sin tur ha försvårat möjligheten att göra en rättvisande jämförelse mellan grupperna. Även det faktum att studiens *N*-tal är litet kan göra resultaten mer otillförlitliga.

I vissa fall fanns det inte heller normalfördelning i grupperna vilket gör att resultaten av variansanalys kan vara missvisande. I litteraturen framgår det dock att ANOVA är ett mycket robust test och att det kan användas även om det finns avvikelser från normalfördelningen (Borg & Westerlund, 2006). De nämnda metodologiska bristerna innebär ett hot mot den statistiska validiteten.

Deltagare

Vid rekryteringen av deltagare till studien efterfrågades inte specifikt stressade personer. Andra saker än intresse för stresshantering kan ha motiverat deltagarna att gå med i studien. Eftersom deltagarna är studenter med psykologiriiktning är det tänkbart att de sett deltagandet som en möjlighet att lära sig mer om ACT eller om hur man kan arbeta med stresshantering i olika former, snarare än på grund av ett personligt behov av hjälp med stresshantering. Ytterligare en aspekt av att studien inte specifikt riktade sig till personer med upplevd stressproblematik är så kallade golveffekter (Shadish, Cook & Campbell, 2002). Som framgick av PSS upplevde många av deltagarna inte särskilt stor stress i sin vardag. De hade därmed inte heller något utrymme att förbättras på. Att rekrytering till studien skett på frivillig basis kan

också ha påverkat de erhållna resultaten.

Gruppernas sammansättning kan ha påverkat utfallet på flera vis. Att samtliga deltagare var universitetsstudenter och relativt homogena vad gäller ålder (åldersspridningen i den undersökta studentgruppen var 19-34 år) begränsar den yttre validiteten och gör det svårare att generalisera till andra populationer. Enbart sju av studiens tjugofem deltagare var män och det är möjligt att en jämnare könsfördelning inom grupperna hade kunnat ge annorlunda resultat. Möjligen skulle en jämnare könsfördelning i stresshanteringskursen också ha kunnat skapa en annan typ av dynamik inom stresshanteringskursgruppen. En jämnare könsfördelning är dessutom något som har efterfrågats av kursdeltagarna själva.

Att deltagarna rekryterades från befintliga kursgrupper från samma universitetsinstitution kan ha inneburit ett hot mot studiens inre validitet. Det kan ha ökat risken för att effekter uppkommit som ett resultat av att personer ur de olika betingelserna har interagerat med varandra. Den information och de praktiker som varit avsedda för en av betingelserna kan ha spridits till de andra grupperna, genom så kallad diffusion of treatment. Ett försök att kontrollera för detta hot har dock gjorts genom de kontrakt som ingicks med deltagarna vid studiens start (Bilaga B). Deltagarna i stresshanteringskursgruppen fick förbinda sig att inte diskutera innehållet i kursen med utomstående och föreläsningdeltagarna fick förbinda sig att inte diskutera innehållet i föreläsningen med andra personer.

Studiens inre validitet kan också ha hotats av det som kallas kompensatorisk rivalitet (Shadish et al., 2002). Detta innebär att det uppstår en konkurrenssituation mellan experimentgrupp och kontrollgrupp, vilket leder till att kontrollgruppen anstränger sig att lyckas lika bra som experimentgruppen, trots att de inte får någon intervention. Möjligen kan kontrollgruppens förändringar i grad av upplevd stress förklaras utifrån detta.

Ett annat hot mot studiens inre validitet är mognad, vilket har att göra med utveckling inom individen eller gruppen som inte är relaterad till interventionen i sig. Det kan ha hänt andra saker inom individerna som påverkat deras grad av upplevd stress, psykologiska flexibilitet och medvetna närvaro, till exempel att de studerat stress och stresshantering under utbildningen eller att de drabbats av belastningar eller lyckliga tilldragelser i sitt privatliv, vilka är okända för författarna.

Studiens resultat kan också ha påverkats av så kallade historieeffekter, vilket innebär att yttre händelser som sker utanför individerna påverkar de beroende variabelerna (Shadish et al.,

2002). Ett exempel på en tänkbar historieeffekt är att både stresshanteringskursgruppen och kontrollgruppens grad av upplevd stress sjunker mellan eftermätning och uppföljning, vilket likaväl skulle kunna förklaras med att deltagarna har jullov under denna tidsperiod. Jullovet kan ha spätt på och förstärkt förändringar i stresshanteringskursgruppen och kan också ha medverkat till kontrollgruppens förändring. Att inte föreläsningens grad av upplevd stress förändras på ett signifikant sätt över denna tidsperiod kan bero på att gruppen har egenskaper som inte är kända, dessutom finns det en större spridning inom gruppen.

Uppsatsförfattarnas roll

Uppsatsförfattarna har själva rekryterat deltagare till studien, hållit i stresshanteringskursen och föreläsningen, samt administrerat självskattningsformulären vid de tre mättillfällena. Stora ansträngningar har också gjorts för att få eftermätning och uppföljning att gå smidigt för deltagarna. Dessa förfaranden medför risk för så kallade försöksledareffekter. Ytterligare ett hot mot den inre validiteten är att samma personer som har administrerat självskattningsskalorna också har varit ansvariga för att behandla dem statistiskt. Vid databehandlingen har uppsatsförfattarna inte varit blinda för vilka grupper resultat som hanterades, vilket kan innebära en risk att tolkningar av resultat färgats av förväntningar om resultat i en viss riktning.

Det faktum att flera deltagare i sina enkätsvar har lämnat positiva omdömen om kursledarna och föreläsarna antyder att andra faktorer än innehållet i själva interventionerna kan ha påverkat utfallet. Det kan vara svårt att separera vad som är effekter av själva interventionerna och vad som är kopplat till den relation som fanns mellan uppsatsförfattarna och deltagarna i studien.

En faktor som också är värd att nämna är att både kursledarna och deltagarna i studien är del av samma organisatoriska kontext, eftersom de alla studerar vid samma institution. Detta kan vara positivt, såtillvida att kursledarna har en inifrånförståelse av studenternas situation, men kan också innebära en risk för blinda fläckar.

Det finns ett dilemma i att samma personer både genomför och utvärderar ett projekt. Det kan leda till både etiska svårigheter och validitetsproblem. I psykologers praktiska verksamhet är det dock en viktig del av det professionella förhållningssättet att kunna utvärdera sin verksamhet.

Utfallsmått

En svaghet i studien är att endast självskattningsskalor har använts som utfallsmått. Självskattningsskalorna som ligger till grund för analysen besvaras på Likert-skalor, vilket gör dem känsliga för godtycklighet. Det finns inga objektiva avstånd mellan svarsalternativen. Att det sker förändringar i svaren på en självskattningsskala över tid behöver inte nödvändigtvis spegla verkliga bakomliggande beteendeförändringar, utan kan lika gärna härröras till andra orsaker. Därför hade det varit önskvärt om det även hade gått att mäta förändringar i faktiskt beteende, eller att utforska individernas upplevelse av förändring med kvalitativa metoder.

Enkäterna som har konstruerats för att användas som underlag till diskussion av resultaten från de andra skattningsskalorna är behäftade med vissa brister. Enkätfrågorna har i vissa fall varit otydligt formulerade och har ibland innehållit ett språkbruk som kan vara svårt att förstå. Båda dessa faktorer kan göra att det finns betänkligheter kring begreppsvaliditeten. Det är osäkert om enkätfrågorna verkligen mäter de bakomliggande teoretiska begrepp som de är avsedda att mäta.

Det faktum att deltagarna har fyllt i samma mätinstrument vid flera mättillfällen kan ha bidragit till testningseffekter, vilket innebär ett hot mot den inre validiteten. Ifyllandet kan exempelvis ha ökat deltagarnas uppmärksamhet på beteenden hos sig själva som de inte tänkt på tidigare. Ett problem med självskattningsskalor är också att deltagarnas individuella svarsstilar kan påverka utfallet - exempelvis generella tendenser att bejaka eller förneka besvär, eller att människor skattar sig olika på grund av att de uppfattar påståendena på olika vis. Ytterligare en faktor som kan ha påverkat resultatet är social önskvärdhet. Detta innebär att personer förändrar sina skattningar utifrån hur de tror att de bör besvara frågorna, exempelvis för att de vill ge sådana resultat som de tror att försöksledaren efterfrågar. Det är möjligt att deltagarna genom sina svar ville visa att de lärt sig att tillämpa det förhållningssätt till tankar och upplevelser som förespråkas inom ACT och som presenterats under interventionerna. Detta torde främst ha varit ett problem i stresshanteringskursgruppen och föreläsningsgruppen, och främst vid de mätningar som utförts efter avslutad intervention. Eftersom mått på psykologisk flexibilitet och medveten närvaro ännu inte är särskilt vanliga är det tänkbart att förförståelse för dessa begrepp saknades hos deltagarna innan studien startade, vilket kan ses som en styrka för den inre validiteten.

Betingelser

Valet av manual skedde utifrån praktiska omständigheter i form av tidsramar. Möjligen kunde det ha varit lämpligt att använda grundmanualen (Bond & Hayes, 2002), eller en nyare version av denna (Flaxman & Bond, 2006). I dessa manualer är det ett längre uppehåll mellan den andra och den tredje sessionen. Eventuellt hade det kunnat påverka deltagarnas möjlighet till övning och gett dem större möjlighet att tillämpa de tekniker som de lärt sig under kursen i sin vardag. Deltagarna hade på så vis kunnat utnyttja den tredje sessionen till förtydligande frågor angående hur man använder ACT i praktiken. Detta hade ytterligare kunnat befästa lärandet om ACT och gjort tillämpningen av de nya kunskaperna till en mer självklar del av de strategier man använder för att hantera sina stressupplevelser. Det hade även kunnat vara lämpligt att ha uppföljningen vid ett senare tillfälle, till exempel tre månader efter avslutad intervention i stället för efter enbart en månad. Eventuellt hade en senarelagd uppföljning kunnat ge andra resultat i form av ökad psykologisk flexibilitet bland stresshanteringskursens deltagare. Ett argument mot att använda den ursprungliga manualen (Bond & Hayes, 2002) är tidsvinsten. Det kan vara lättare att motivera personer att delta i en kurs som enbart omfattar tre veckor. Studenter är också en grupp med stor rörlighet, vilket kan göra det svårare för dem att binda upp sig för en intervention som tar alltför lång tid. Därför kan den tidsmässigt komprimerade manualen (Andersson & Freidnitz, 2007) vara mer tillämpbar i en studentkontext.

I stresshanteringskursdeltagarnas personliga kommentarer framfördes önskemål om fler sessioner i stresshanteringskursen och att kursen borde ha varat under längre tid, för att öka möjligheten till lärande och integrering av nya färdigheter. Ett sådant upplägg hade möjligen kunnat främja deltagarnas förmåga till medveten närvaro och psykologisk flexibilitet, men det hade även kunnat föra med sig nackdelar. Problem hade kunnat uppstå i form av ett större bortfall på grund av ökad tidsåtgång för deltagarna, vilket i sin tur skulle ha kunnat påverka resultatet av studien.

Den jämförelse som gjordes mellan en stresshanteringskurs utifrån ACT och en ACT-föreläsning utan övning i upplevelsebaserade moment kan vara behäftad med vissa problem gällande begreppsvaliditet och skillnad i dos mellan betingelserna. Huvudfrågan är huruvida en ACT-intervention som tar nio timmar i anspråk verkligen kan jämföras med en föreläsning på två timmar. Eventuellt hade det varit lämpligare med någon annan typ av jämförelse än just den föreläsning som användes. Inom studenthälsovård är föreläsningar om stresshantering en ofta

använd intervention för att lära ut och implementera metoder för stresshantering. En jämförelse mellan en föreläsning och en alternativ intervention kan därför vara lämplig för att utröna vilka vinster det kan ge att deltagarna i grupp utför praktiska övningar för att uppnå ett förändrat förhållningssätt, snarare än att enbart lära sig om dem i teorin.

Man kan också ställa sig frågan hur styrkan i dosen både i stresshanteringskursen och i föreläsningen hade påverkats om dessa interventioner hade letts av någon med längre erfarenhet av ACT. Möjligen hade en erfaren ACT-terapeut kunnat utforma innehållet i en ACT-föreläsning på ett sätt som hade varit mer troget ursprungsteorin och således befrämjat begreppsvaliditeten. En mer erfaren ACT-terapeut hade eventuellt kunna vara mer flexibel och anpassa sig till stresshanteringskursgruppens specifika förutsättningar. Flaxman och Bond (2006) beskriver hur det i vissa grupper lämpar sig med mycket diskussion och hur det i andra grupper är lämpligare att genomföra fler övningar. Eftersom det var första gången kursledarna höll i en gruppintervention kan det tänkas att deras möjlighet att agera flexibelt i situationen var begränsad. Detta kan i sin tur ha påverkat styrkan i dosen. Å andra sidan är det möjligt att en mindre van terapeut utför kursen mer i enlighet med manualen och ACT. På grund av mindre erfarenhet av att arbeta med olika metoder minskar risken för att man blandar in tekniker från andra terapiskolor. Därmed stärks begreppsvaliditeten.

Slutsatser och förslag till vidare forskning

På grund av existerande begränsningar i studien kan inga långtgående slutsatser dras om orsak och verkan. Det finns dock indikationer på att en stresshanteringskurs utifrån ACT skulle kunna vara ett värdefullt bidrag till redan existerande åtgärder som hjälper studenter att förebygga och hantera arbetsrelaterad stress. Detta skulle vara i enlighet med de rekommendationer som har lämnats i en SOU-rapport om ungdomars psykiska hälsa (2006). Eventuellt skulle det vara värdefullt att använda en manualversion med längre tid mellan session två och tre, så som beskrivet av Bond och Hayes (2002) eller Flaxman och Bond (2006). Detta skulle kunna ge en positiv effekt på deltagarnas möjlighet att tillgodogöra sig nya kunskaper och färdigheter. Å andra sidan kan en intervention som endast tar tre veckor i anspråk vara mer tillämpbar bland studenter i och med att de inte alltid vet hur länge de kommer att studera på orten.

Det är även viktigt att undersöka hur en ACT-intervention fungerar i jämförelse med redan existerande stresshanteringsprogram för studenter. Utvärdering behöver även ske i andra typer av

studentgrupper än vad som har skett i denna studie. Eventuellt skulle det vara fruktbart att använda blandade grupper med studenter från olika institutioner och från såväl fristående kurser som yrkesinriktade program, vilket bättre skulle spegla verksamheten hos exempelvis en studenthälsomottagning. Även vilken betydelse genus, ålder, kultur och klass har i en interventionskontext skulle kunna belysas i framtida studier. Bland studenter kan man tänka sig att alla dessa aspekter kan ha betydelse för hur väl man finner sig tillrätta i sin studiesituation.

I föreliggande studie har enbart grupper studerats. Frågan är om studiens resultat hade sett annorlunda ut om den istället hade fokuserat på enskilda personer. I framtida studier skulle det kunna vara intressant att undersöka om det finns vissa individer som behandlingen fungerar bättre för, och vad som kan ligga bakom detta.

Det finns många faktorer som kan påverka en interventions utfall. Vad gäller övningens betydelse är det tänkbart att de uteblivna förändringarna i psykologisk flexibilitet och medveten närvaro hos föreläsninggruppen tyder på att det krävs större övning och integrering än vad en teoretiskt inriktad föreläsning utan praktisk övning kan ge. I enkätsvaren skattar föreläsninggruppen lägre än stresshanteringskursgruppen i hur de själva upplever att deras förmåga till acceptans/villighet, kognitiv defusion, medveten närvaro, observerande jag, värderingar och åtaganden har förändrats. Detta kan indikera att teoretisk förståelse inte är tillräckligt. ACT är något som måste omsättas i praktiken för att ett förändrat förhållningssätt ska kunna komma till stånd.

REFERENSER

- Altbo, S., & Nordin, L. (2007). *ACTa våra stressade lärare. En randomiserad studie om acceptance & commitment therapy (ACT) för stressade lärare*. Psykologexamensuppsats. Lunds universitet, institutionen för psykologi.
- Andersson, E., & Freidnitz, J. (2007). *ACT! Innan stress blir sjukdom. Acceptance and commitment therapy (ACT) som förebyggande intervention i en grupp stressade kvinnor*. Psykologexamensuppsats. Lunds universitet, institutionen för psykologi.
- Aron, A., & Aron, E. N. (1999). *Statistics for psychology*. (2:a upplagan). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Bach, P., & Hayes, S.C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70* (5), 1129-1139.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125-143.
- Baer, R.A. (red.). (2006). *Mindfulness-based treatment approaches. Clinician's guide to evidence base and applications*. Oxford: Academic Press.
- Baer, R., Smith, T.S., & Allen, K.B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11* (3), 191-206.
- Bond, F.W. (2004). ACT for stress. I Hayes, S.C. & Strosahl, K.D. (red:er). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. (ss. 275-293). New York: Springer Science + Business Media, Inc.
- Bond, F.W., & Bunce., D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*, 156-163.
- Bond, F.W., & Hayes, S.C. (2002). ACT at work. I Bond, F.W. & Dryden, W. (red:er). *Handbook of brief cognitive behaviour therapy*. (ss.117-139). Chichester; New York: NY: Wiley.
- Bond, F.W., Hayes, S.C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility. ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management, 26* (1-2), 25-54.
- Borg, E., & Westerlund, J. (2006). *Statistik för beteendevetare*. Stockholm: Liber.

- Eskin, M., & Parr, D. (1996). *Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress*. (Rapport nr 813). Stockholms universitet, institutionen för psykologi.
- Flaxman, P.E., & Bond, F.W. (2006). Acceptance and commitment therapy (ACT) in the workplace. I Baer, R.A. (red.). *Mindfulness-based treatment approaches. Clinician's guide to evidence base and applications*.(ss. 377-402). Oxford: Academic Press.
- Fletcher, L., & Hayes, S.C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 23 (4), 315-336.
- Gutiérrez, O., Luciano, C., Rodríguez, M., & Fink, B.C. (2004). Comparison between an acceptance-based and a cognitive-control-based protocol for coping with pain. *Behavior Therapy*, 35, 767-783.
- Hasselström, K.-J., & Wägerth, D. (2005-09-02). *Studentens stress. En undersökning om hur studenter ser på sin studiesituation, stress och framtid*. Hämtad 2008-04-20 från <https://www.tria.se/2339.epibrw>
- Hayes, S.C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 58-66.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S.C., Bissett, R.T. & Korn, Z. (1999). The Impact of Acceptance Versus Control Rationales on Pain Tolerance. *Psychological Record*, 49 (1), 33-48.
- Hayes, S.C., Luoma, B., Bond, F.W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S.C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J., & Guerrero, L.F. (2004). DBT, FAP and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy*, 35, 35-54.
- Hayes, S.C., & Smith, S. (2007). *Sluta grubbla, börja leva*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. (2004). What is acceptance and commitment therapy? I Hayes, S.C., & Strosahl, K.D. (red:er). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. (ss. 1-29). New York: Springer Science + Business Media, Inc.

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Luoma, J., Smith, A.A., & Wilson, K.G. (2004). ACT case formulation. I Hayes, S.C., & Strosahl, K.D. (red:er). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. (ss. 59-73). New York: Springer Science + Business Media, Inc.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. New York; London: Guilford Press.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson, K.G., Bissett, R.T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54 (4), 553-578.
- Hayes, S.C., & Wilson, K.G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- Jakobsson, C., & Wellin, J. (2006). *ACT. Stress i skolan. En tvåårsuppföljning av interventionsbehandlingen*. Psykologexamensuppsats. Uppsala universitet, institutionen för psykologi.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Vart du än går är du där*. Natur och Kultur: Stockholm.
- Kåver, A. (2006). *KBT i utveckling. En introduktion till kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Livheim, F. (2004). *Acceptance and commitment therapy i skolan – att hantera stress. En randomiserad kontrollerad studie*. Psykologexamensuppsats. Uppsala universitet, institutionen för psykologi.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using SPSS version 15*. (3:e upplagan). Buckingham: Open University Press/McGraw Hill.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Socialstyrelsen (2003). *Utmattningssyndrom - Stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- SOU (2006: 77). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analyser och förslag till åtgärder*. Utredningen om ungdomars psykiska hälsa, slutbetänkande. Stockholm: Fritze.
- Sveriges Psykologförbund. (1998). *Yrkesetiska principer för psykologer i Norden. Antagna av Sveriges Psykologförbunds kongress 1998*. Hämtad 2008-05-05 från [http://www.psykologforbundet.se/www/sp/hemsida.nsf/objectsload/yrkesetiska/\\$file/yrkesetiska.pdf](http://www.psykologforbundet.se/www/sp/hemsida.nsf/objectsload/yrkesetiska/$file/yrkesetiska.pdf)

Öst, L-G. (red.). (2006). *Kognitiv beteendeterapi inom psykiatrin*. Stockholm: Natur och Kultur.

Information om stresshanteringsprogram utifrån ACT

Vilka är vi?

Vi är Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark, psykologstuderande på termin nio. I samband med vårt examensarbete erbjuder vi dig att delta i en studie om stresshantering utifrån ett ACT-perspektiv. ACT står för Acceptance and Commitment Therapy. Vår handledare är Marianne Sökjer-Petersen, leg. psykolog, FD samt lektor vid Institutionen för psykologi i Lund.

Programmets utformning

Studien vänder sig till högskolestuderande på grundnivå och kommer att utföras under höstterminen 2007. De deltagande i studien kommer slumpmässigt att delas in i tre grupper; en stresshanteringsgrupp, en föreläsningsgrupp samt en kontrollgrupp. Stresshanteringsgruppen får delta i en kurs som bygger på ACT-metodik och omfattar tre tillfällen. Föreläsningsgruppen får en föreläsning om stresshantering utifrån ett ACT-perspektiv. Kontrollgruppen behöver endast fylla i frågeformulär vid ett antal tillfällen.

Stresshanteringsgruppen

Stresshanteringskursen består av tre sessioner à tre timmar vardera inklusive fikapaus. Sessionerna kommer att hållas en gång i veckan på kvällstid under vecka 49-51, antingen på måndagar eller tisdagar. Platsen är Institutionen för psykologi i Lund. Tid och lokal meddelas senare. Kursledare är Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark.

Villkor för deltagande i stresshanteringskursen

- Att du är närvarande vid samtliga tre sessioner.
- Att du fyller i frågeformulär inför kursen och i samband med kursens avslutande. Eventuellt kan du även komma att få fylla i formulär under kursens gång samt vid ett tillfälle i januari 2008.
- Att du godkänner att detta material används i examensuppsatsen, enligt nedanstående sekretessvillkor.
- Att du har tystnadsplikt rörande allt som sker i gruppen, exempelvis uppgifter som lämnas av andra gruppdeltagare.
- Att du inte diskuterar innehållet i kursen med utomstående under kursens gång (det vill säga under höstterminen 2007).
- Att du inte har en pågående behandling för psykiska besvär.

Föreläsning om stresshantering

Föreläsningen kommer att ske vid ett tillfälle à två timmar under vecka 49, 50 eller 51. Tid och lokal kommer att meddelas senare. Platsen är Institutionen för psykologi, Lund. Föreläsare är Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark.

BILAGA A: Information om studien

Villkor för deltagande i föreläsningen

- Att du är närvarande vid hela föreläsningstillfället.
- Att du fyller i frågeformulär inför och efter föreläsningstillfället samt eventuellt vid ett tillfälle i januari 2008.
- Att du godkänner att detta material används i examensuppsatsen, enligt nedanstående sekretessvillkor.
- Att du inte diskuterar innehållet i föreläsningen med andra innan terminens slut.
- Att du inte har en pågående behandling för psykiska besvär.

De som har deltagit i föreläsningen kommer att erbjudas möjlighet att delta i stresshanteringskursen under våren 2008.

Kontrollgruppen

Villkor för deltagande i kontrollgruppen

- Att du fyller i frågeformulär vid två tillfällen under höstterminen 2007 samt eventuellt vid ett tillfälle i januari 2008.
- Att du godkänner att detta material används i examensuppsatsen, enligt nedanstående sekretessvillkor.
- Att du inte har en pågående behandling för psykiska besvär.

De som har ingått i kontrollgruppen kommer att erbjudas möjlighet att delta i stresshanteringskursen under våren 2008.

Sekretess

Din medverkan i studien kommer enbart att vara känd för oss, Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark. Inga namn på deltagarna i studien kommer att förekomma på något material som är tillgängligt för andra än oss själva. Vi kommer att behandla alla uppgifter som lämnas under studien konfidentiellt. Allt arbetsmaterial kommer att behandlas i enlighet med gällande sekretesslagar och förstöras efter studiens slut.

Kontakt

Ulrika Gardelin
E-post: ulrika.gardelin.130@student.lu.se
Tel: 0703 – 21 13 63

Hanna Täljemark
E-post: hanna.taljemark.932@student.lu.se
Tel: 0702 - 19 48 90

Marianne Sökjer-Petersen, handledare
E-post: marianne.sokjer-petersen@psychology.lu.se
Tel: 046 - 222 72 71

Information om stresshanteringsprogram utifrån ACT

Vilka är vi?

Vi är Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark, psykologstuderande på termin nio. I samband med vårt examensarbete erbjuder vi dig att delta i en studie om stresshantering utifrån ett ACT-perspektiv. ACT står för Acceptance and Commitment Therapy. Vår handledare är Marianne Sökjer-Petersen, leg. psykolog, FD samt lektor vid Institutionen för psykologi i Lund.

Programmets utformning

Studien vänder sig till högskolestuderande på grundnivå och kommer att utföras under höstterminen 2007. De deltagande i studien kommer slumpmässigt att delas in i tre grupper; en stresshanteringsgrupp, en föreläsningsgrupp samt en kontrollgrupp. Stresshanteringsgruppen får delta i en kurs som bygger på ACT-metodik och omfattar tre tillfällen. Föreläsningsgruppen får en föreläsning om stresshantering utifrån ett ACT-perspektiv. Kontrollgruppen behöver endast fylla i frågeformulär vid ett antal tillfällen.

Stresshanteringsgruppen

Stresshanteringskursen består av tre sessioner à tre timmar vardera inklusive fikapaus. Platsen är Institutionen för psykologi i Lund. Kursledare är Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark. Sessionerna kommer att hållas en gång i veckan på sen eftermiddag/kvällstid, antingen under v. 48-50 eller under v. 49-51, på antingen måndagar eller torsdagar. Vi kommer att återkomma med exakta angivelser om dagar, tider och lokaler så fort vi kan.

Villkor för deltagande i stresshanteringskursen

- Att du är närvarande vid samtliga tre sessioner.
- Att du fyller i frågeformulär inför kursen och i samband med kursens avslutande. Eventuellt kan du även komma att få fylla i formulär under kursens gång samt vid ett tillfälle i januari 2008.
- Att du godkänner att detta material används i examensuppsatsen, enligt nedanstående sekretessvillkor.
- Att du har tystnadsplikt rörande allt som sker i gruppen, exempelvis uppgifter som lämnas av andra gruppdeltagare.
- Att du inte diskuterar innehållet i kursen med utomstående under kursens gång (det vill säga under höstterminen 2007).
- Att du inte har en pågående behandling för psykiska besvär.

Föreläsning om stresshantering

Föreläsningen om ACT och stresshantering kommer att ske vid ett tillfälle à två timmar under december. Platsen är Institutionen för psykologi, Lund. Föreläsare är Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark. Tid och lokal kommer att meddelas senare.

BILAGA A: Information om studien

Villkor för deltagande i föreläsningen

- Att du är närvarande vid hela föreläsningstillfället.
- Att du fyller i frågeformulär inför och efter föreläsningstillfället samt eventuellt vid ett tillfälle i januari 2008.
- Att du godkänner att detta material används i examensuppsatsen, enligt nedanstående sekretessvillkor.
- Att du inte diskuterar innehållet i föreläsningen med andra innan terminens slut.
- Att du inte har en pågående behandling för psykiska besvär.

Alla som deltar i föreläsningen samt fyller i de frågeformulär som administreras kommer att erbjudas möjlighet att delta i stresshanteringskursen under våren 2008.

Kontrollgruppen

Villkor för deltagande i kontrollgruppen

- Att du fyller i frågeformulär vid två tillfällen under höstterminen 2007 samt eventuellt vid ett tillfälle i januari 2008.
- Att du godkänner att detta material används i examensuppsatsen, enligt nedanstående sekretessvillkor.
- Att du inte har en pågående behandling för psykiska besvär.

Alla som ingår i kontrollgruppen och fyller i de frågeformulär som administreras kommer att erbjudas möjlighet att delta i stresshanteringskursen under våren 2008.

Sekretess

Din medverkan i studien kommer enbart att vara känd för oss, Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark. Inga namn på deltagarna i studien kommer att förekomma på något material som är tillgängligt för andra än oss själva. Vi kommer att behandla alla uppgifter som lämnas under studien konfidentiellt. Allt arbetsmaterial kommer att behandlas i enlighet med gällande sekretesslagar.

Kontakt

Ulrika Gardelin

E-post: ulrika.gardelin.130@student.lu.se

Tel: 0703 – 21 13 63

Hanna Täljemark

E-post: hanna.taljemark.932@student.lu.se

Tel: 0702 - 19 48 90

Marianne Sökjer-Petersen, handledare

E-post: marianne.sokjer-petersen@psychology.lu.se

Tel: 046 - 222 72 71

Kontrakt

Kontrakt mellan deltagare i stresshanteringskurs för studenter och Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark, studerande på termin nio på psykologprogrammet.

Stresshanteringskursen sker inom ramen för Ulrikas och Hannas psykologexamensuppsats och är en del av en studie om ACT och stresshantering. Studiens olika delmoment kommer att ske under november och december 2007 samt januari 2008. Handledare för uppsatsarbetet är Marianne Sökjer-Petersen, FD, leg. psykolog samt lektor vid Institutionen för psykologi, Lunds Universitet.

Vi, Ulrika och Hanna, förbinder oss att:

- behandla alla uppgifter som lämnats av _____
konfidentiellt.
- inga namn på deltagarna kommer att förekomma på något material som är tillgängligt för andra än oss själva.
- behandla allt arbetsmaterial i enlighet med gällande sekretesslagar.
- handla i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet.
- informera om behandlingens upplägg och svara på frågor som deltagarna har.

Jag, _____, förbinder mig att:

- besvara de frågeformulär som delas ut vid tre tillfällen samt att lämna sanningsenliga uppgifter. Jag kommer även att fylla i en utvärdering av stresshanteringskursen.
- vara närvarande vid samtliga tre kurstillfällen.
- behandla alla uppgifter som lämnas av andra gruppdeltagare konfidentiellt.
- inte diskutera innehållet i kursen med utomstående innan den slutförts.
- informera Ulrika och Hanna om jag av någon anledning (t.ex. sjukdom) inte kan delta fullt ut i studien.

Jag är medveten om att jag som deltagare i studien har rätt att när som helst avbryta mitt deltagande. Om jag avbryter mitt deltagande kommer jag att informera Ulrika och Hanna om detta. Jag godkänner att materialet används i examensuppsatsen utifrån de sekretessvillkor som angivits ovan.

Ulrika Gardelin

Hanna Täljemark

Deltagare

Kontrakt

Kontrakt mellan deltagare i föreläsning om stresshantering utifrån ett ACT-perspektiv och Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark, studerande på termin nio på psykologprogrammet.

Föreläsningen sker inom ramen för Ulrikas och Hannas psykologexamensuppsats och är en del av en studie om ACT och stresshantering. Studiens olika delmoment kommer att ske under november och december 2007 samt januari 2008. Handledare för uppsatsarbetet är Marianne Sökjer-Petersen, FD, leg. psykolog samt lektor vid Institutionen för psykologi, Lunds Universitet.

Vi, Ulrika och Hanna, förbinder oss att:

- behandla alla uppgifter som lämnats av _____
konfidentiellt.
- inga namn på deltagarna kommer att förekomma på något material som är tillgängligt för andra än oss själva.
- behandla allt arbetsmaterial i enlighet med gällande sekretesslagar.
- handla i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet.
- svara på frågor som deltagarna har.
- erbjuda möjlighet till deltagande i stresshanteringskursen under våren 2008.

Jag, _____, förbinder mig att:

- besvara de frågeformulär som delas ut vid tre tillfällen samt att lämna sanningsenliga uppgifter.
- vara närvarande under hela föreläsningstillfället.
- behandla alla uppgifter som lämnas av andra gruppdeltagare konfidentiellt.
- inte diskutera innehållet i föreläsningen med andra innan terminens slut.
- informera Ulrika och Hanna om jag av någon anledning (t.ex. sjukdom) inte kan delta fullt ut i studien.

Jag är medveten om att jag som deltagare i studien har rätt att när som helst avbryta mitt deltagande. Om jag avbryter mitt deltagande kommer jag att informera Ulrika och Hanna om detta. Jag godkänner att materialet används i examensuppsatsen utifrån de sekretessvillkor som angivits ovan.

Ulrika Gardelin

Hanna Täljemark

Deltagare

Kontrakt

Kontrakt mellan deltagare i kontrollgrupp och Ulrika Gardelin och Hanna Täljemark, studerande på termin nio på psykologprogrammet.

Deltagandet i kontrollgruppen sker inom ramen för Ulrikas och Hannas psykologexamensuppsats och är en del av en studie om ACT och stresshantering. Studiens olika delmoment kommer att ske under november och december 2007 samt januari 2008. Handledare för uppsatsarbetet är Marianne Sökjer-Petersen, FD, leg. psykolog samt lektor vid Institutionen för psykologi, Lunds Universitet.

Vi, Ulrika och Hanna, förbinder oss att:

- behandla alla uppgifter som lämnats av _____ konfidentiellt.
- inga namn på deltagarna kommer att förekomma på något material som är tillgängligt för andra än oss själva.
- behandla allt arbetsmaterial i enlighet med gällande sekretesslagar.
- handla i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet.
- svara på frågor som deltagarna har.
- erbjuda möjlighet till deltagande i stresshanteringskursen under våren 2008.

Jag, _____, förbinder mig att:

- besvara de frågeformulär som delas ut vid tre tillfällen samt att lämna sanningsenliga uppgifter.
- informera Ulrika och Hanna om jag av någon anledning (t.ex. sjukdom) inte kan delta fullt ut i studien.

Jag är medveten om att jag som deltagare i studien har rätt att när som helst avbryta mitt deltagande. Om jag avbryter mitt deltagande kommer jag att informera Ulrika och Hanna om detta. Jag godkänner att materialet används i examensuppsatsen utifrån de sekretessvillkor som angivits ovan.

Ulrika Gardelin

Hanna Täljemark

Deltagare

Frågor till deltagare i stresshanteringskurs

1. Hur mycket visste du om ACT innan du gick med i den här studien i november 2007?

Inget alls	Lite	Ganska mycket	Mycket

2. Om du hade förkunskaper, varifrån hade du fått dem? Du kan ange flera alternativ.

Böcker

Vetenskapliga tidskrifter

Andra tidskrifter

Internet

Föreläsning

Deltagande i kurser eller workshops

Annat (ange): _____

3. I vilken grad bedömer du att upplägget av stresshanteringskursen som helhet bidragit till ditt lärande om ACT?

Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad

4. I vilken grad har stresshanteringskursen ökat dina kunskaper inom följande områden:

Område	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Den teoretiska bakgrunden till ACT				
Behandlingsprinciper inom ACT				
Synen på psykopatologi inom ACT				
Synen på stress inom ACT				
Behandling av stress inom ACT				

5. I vilken grad bedömer du att följande inslag (i den mån de förekommit) bidragit till din förståelse av vad ACT är i praktiken.

Område	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Övningar i villighet/acceptans				
Övningar i att få distans till sina tankar (kognitiv defusion)				
Övningar i medveten närvaro				
Övningar i att finna sitt observerande jag				
Övningar i att definiera sina värderingar				
Övningar i att formulera åtaganden				

6. I vilken grad tror du dig kunna ha nytta av denna kunskap:

	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
I ditt yrkesliv				
I ditt privatliv				

7. Upplever du att ditt deltagande i den här stresshanteringskursen har påverkat...

	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Ditt förhållningssätt till dina egna stressupplevelser				
Din förmåga att vara villig att acceptera dina tankar, känslor och kroppssensationer				
Din förmåga att iaktta dina tankar och känslor utan att dras in i dem				
Din förmåga att vara här och nu				
Din förmåga att uppleva att ditt jag är något mer än dina tankar och känslor (det observerande jaget)				
Din medvetenhet om dina grundläggande värderingar				
Din förmåga att agera i enlighet med dina grundläggande värderingar				

8. Hur ofta har du gjort övningen löv på strömmen?

	Inte alls	1-2 dagar/vecka	3-4 dagar/vecka	5-6 dagar/vecka	Varje dag eller mer
1:a veckan					
2:a veckan					

Övriga kommentarer:

Stort tack för din medverkan!

Ulrika och Hanna

Frågor till deltagare i föreläsning om ACT och stresshantering

1. Hur mycket visste du om ACT innan du gick med i den här studien i november 2007?

Inget alls	Lite	Ganska mycket	Mycket

2. Om du hade förkunskaper, varifrån hade du fått dem? Du kan ange flera alternativ.

Böcker

Vetenskapliga tidskrifter

Andra tidskrifter

Internet

Föreläsning

Deltagande i kurser eller workshops

Annat (ange): _____

3. I vilken grad bedömer du att upplägget av föreläsningen som helhet bidragit till ditt lärande om ACT?

Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad

4. I vilken grad bedömer du att de olika inslagen i föreläsningen bidragit till ditt lärande om ACT och stress?

Område	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Innehållet i föreläsningen				
Praktiska exempel, som rollspel etc.				
OH-bilder				

5. I vilken grad har föreläsningen ökat dina kunskaper inom följande områden:

Område	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Den teoretiska bakgrunden till ACT				
Behandlingsprinciper inom ACT				
Synen på psykopatologi inom ACT				
Synen på stress inom ACT				
Behandling av stress inom ACT				

6. I vilken grad bedömer du att följande inslag (i den mån de förekommit) bidragit till din förståelse av vad ACT är i praktiken.

Område	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Övningar i villighet/acceptans				
Övningar i att få distans till sina tankar (kognitiv defusion)				
Övningar i medveten närvaro				
Övningar i att finna sitt observerande jag				
Övningar i att definiera sina värderingar				
Övningar i att formulera åtaganden				

7. I vilken grad tror du dig kunna ha nytta av denna kunskap:

	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
I ditt yrkesliv				
I ditt privatliv				

8. Upplever du att ditt deltagande i den här föreläsningen har påverkat...

	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Ditt förhållningssätt till dina egna stressupplevelser				
Din förmåga att vara villig att acceptera dina tankar, känslor och kroppssensationer				
Din förmåga att iaktta dina tankar och känslor utan att dras in i dem				
Din förmåga att vara här och nu				
Din förmåga att uppleva att ditt jag är något mer än dina tankar och känslor (det observerande jaget)				
Din medvetenhet om dina grundläggande värderingar				
Din förmåga att agera i enlighet med dina grundläggande värderingar				

Övriga kommentarer:

Stort tack för din medverkan!

Ulrika och Hanna

Frågor till deltagare i kontrollgruppen

1. Hur mycket visste du om ACT innan du gick med i den här studien i november 2007?

Inget alls	Lite	Ganska mycket	Mycket

2. Om du hade förkunskaper, varifrån hade du fått dem? Du kan ange flera alternativ.

Böcker

Vetenskapliga tidskrifter

Andra tidskrifter

Internet

Föreläsning

Deltagande i kurser eller workshops

Annat (ange): _____

3. I vilken grad bedömer du att deltagandet i den här studien bidragit till ditt lärande om ACT?

Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad

4. Upplever du att ditt deltagande i den här studien har påverkat...

	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Ditt intresse för ACT				
Ditt intresse för stresshantering				
Ditt förhållningssätt till dina egna stressupplevelser				

Övriga kommentarer:

Stort tack för din medverkan!

Ulrika och Hanna

Frågor till deltagare i stresshanteringskurs

1. I vilken grad bedömer du att upplägget av stresshanteringskursen som helhet bidragit till ditt lärande om ACT?

Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad

2. I vilken grad har stresshanteringskursen ökat dina kunskaper inom följande områden:

Område	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Den teoretiska bakgrunden till ACT				
Behandlingsprinciper inom ACT				
Synen på psykopatologi inom ACT				
Synen på stress inom ACT				
Behandling av stress inom ACT				

3. I vilken grad bedömer du att följande inslag (i den mån de förekommit) bidragit till din förståelse av vad ACT är i praktiken.

Område	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Övningar i villighet/acceptans				
Övningar i att få distans till sina tankar (kognitiv defusion)				
Övningar i medveten närvaro				
Övningar i att finna sitt observerande jag				
Övningar i att definiera sina värderingar				
Övningar i att formulera åtaganden				

4. I vilken grad tror du dig kunna ha nytta av denna kunskap:

	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
I ditt yrkesliv				
I ditt privatliv				

5. Upplever du att ditt deltagande i den här stresshanteringskursen har påverkat...

	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Ditt förhållningssätt till dina egna stressupplevelser				
Din förmåga att vara villig att acceptera dina tankar, känslor och kroppssensationer				
Din förmåga att iaktta dina tankar och känslor utan att dras in i dem				
Din förmåga att vara här och nu				
Din förmåga att uppleva att ditt jag är något mer än dina tankar och känslor (det observerande jaget)				
Din medvetenhet om dina grundläggande värderingar				
Din förmåga att agera i enlighet med dina grundläggande värderingar				

6. Hur ofta har du gjort övningen löv på strömmen?

	Inte alls	1-2 dagar/vecka	3-4 dagar/vecka	5-6 dagar/vecka	Varje dag eller mer
vecka 51					
vecka 52					
vecka 1					

BILAGA D: Enkät vid uppföljning

7. Har du (i samband med stresshanteringskursen eller efteråt) tillägnat dig ytterligare information om ACT från något av följande medier? Du kan ange flera alternativ.

Böcker

Vetenskapliga tidskrifter

Andra tidskrifter

Internet

Föreläsning

Deltagande i kurser eller workshops

Annat (ange): _____

Övriga kommentarer:

Stort tack för din medverkan!

Ulrika och Hanna

Frågor till deltagare i föreläsning om ACT och stresshantering

1. I vilken grad bedömer du att upplägget av föreläsningen som helhet bidragit till ditt lärande om ACT?

Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad

2. I vilken grad bedömer du att de olika inslagen i föreläsningen bidragit till ditt lärande om ACT och stress?

Område	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Innehållet i föreläsningen				
Praktiska exempel, som rollspel etc.				
OH-bilder				

3. I vilken grad har föreläsningen ökat dina kunskaper inom följande områden:

Område	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Den teoretiska bakgrunden till ACT				
Behandlingsprinciper inom ACT				
Synen på psykopatologi inom ACT				
Synen på stress inom ACT				
Behandling av stress inom ACT				

4. I vilken grad bedömer du att följande inslag (i den mån de förekommit) bidragit till din förståelse av vad ACT är i praktiken.

Område	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Övningar i villighet/acceptans				
Övningar i att få distans till sina tankar (kognitiv defusion)				
Övningar i medveten närvaro				
Övningar i att finna sitt observerande jag				
Övningar i att definiera sina värderingar				
Övningar i att formulera åtaganden				

5. I vilken grad tror du dig kunna ha nytta av denna kunskap:

	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
I ditt yrkesliv				
I ditt privatliv				

6. Upplever du att ditt deltagande i den här föreläsningen har påverkat...

	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Ditt förhållningssätt till dina egna stressupplevelser				
Din förmåga att vara villig att acceptera dina tankar, känslor och kroppssensationer				
Din förmåga att iaktta dina tankar och känslor utan att dras in i dem				
Din förmåga att vara här och nu				
Din förmåga att uppleva att ditt jag är något mer än dina tankar och känslor (det observerande jaget)				
Din medvetenhet om dina grundläggande värderingar				
Din förmåga att agera i enlighet med dina grundläggande värderingar				

BILAGA D: Enkät vid uppföljning

7. Har du (i samband med föreläsningen om ACT och stress eller därefter) tillägnat dig ytterligare information om ACT från något av följande medier? Du kan ange flera alternativ.

Böcker

Vetenskapliga tidskrifter

Andra tidskrifter

Internet

Föreläsning

Deltagande i kurser eller workshops

Annat (ange): _____

Övriga kommentarer:

Stort tack för din medverkan!

Ulrika och Hanna

Frågor till deltagare i kontrollgruppen

1. I vilken grad bedömer du att deltagandet i den här studien bidragit till ditt lärande om ACT?

Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad

2. Upplever du att ditt deltagande i den här studien har påverkat...

	Inte alls	I ganska låg grad	I ganska hög grad	I mycket hög grad
Ditt intresse för ACT				
Ditt intresse för stresshantering				
Ditt förhållningssätt till dina egna stressupplevelser				

3. Har du, efter det att du gått med i den här studien, tillägnat dig information om ACT från något av följande medier? Du kan ange flera alternativ.

Böcker

Vetenskapliga tidskrifter

Andra tidskrifter

Internet

Föreläsning

Deltagande i kurser eller workshops

Annat (ange): _____

Övriga kommentarer:

Stort tack för din medverkan!

Ulrika och Hanna

BILAGA E: Funktionell analys av stressupplevelser

<i>Vad hände?</i>			
<i>Vad tänkte jag?</i>			
<i>Vad kände jag?</i>			
<i>Hur kändes det i kroppen?</i>			
<i>Vad gjorde jag?</i>			
<i>Kortsiktiga effekter</i>			
<i>Långsiktiga effekter</i>			

Stresshantering utifrån Acceptance and Commitment Therapy

AGENDA

1. ACT och dess plats inom KBT
2. Genomgång av teorin bakom ACT
3. Synen på psykopatologi inom ACT
4. Stress utifrån ACT
5. Hur kan man arbeta med stress utifrån ACT

Kännetecknen för KBT, kognitiv beteendeterapi

- Vetenskapligt synsätt
- Betoning på samarbete
- Pedagogiskt arbetssätt
- Strukturerad och tidsbegränsad behandling
- Konkreta behandlingsmål
- Utvärdering

Tre utvecklingsfaser inom KBT kognitiv beteendeterapi

- Första vägen Beteende (observerbart) fokuseras
Inlärningsteori:
Klassisk resp. operant betingning
- Andra vägen Tankarnas innehåll fokuseras
- Tredje vägen Känslor och österländsk filosofi
Tankarnas form och funktion i fokus

Teoretisk bakgrund

- Relational frame theory (RFT)
- Funktionell kontextualism
- Inlärningsteori
- Medveten närvaro
- Acceptans

Psykopatologi

- Kognitiv fusion
- Upplevelsebaserat undvikande

Psykologisk flexibilitet

En förmåga att vara här och nu och vara villig att uppleva det man upplever utan att försöka förändra, undvika eller kämpa med det

6 kärnprinciper

1. Acceptans/villighet
2. Kognitiv defusion
3. Medveten närvaro
4. Självet som kontext/det observerande jaget
5. Värderingar/riktning
6. Åtagande/handling

2 källor till stress

1. Personliga faktorer
2. Arbets- och organisationsrelaterade orsaker

Personliga faktorer

- Personlighet
- Psykiskt välmående
- Socialt nätverk
- Hemsituation

Arbets- och organisationsrelaterade faktorer

- Inbyggda faktorer
- Roll
- Relationer
- Karriärutveckling
- Organisationsstruktur/klimat

Symptom

- Fysiska
- Humör
- Tänkande
- Observerbart beteende