

Lunds Universitet

Institutionen för psykologi

Att skriva om händelse, tanke och känsla:

En explorativ studie kring effekter av *expressivt skrivande* i skolmiljö
på ungdomars emotionsreglering

Torun Kallings

Psykologexamensuppsats Vol. VIII (2006):42

Handledare: Margit Wångby

Examinator: Roger Sages

Kallings, T. (2006). *Att skriva om händelse, tanke och känsla: En explorativ studie kring effekter av expressivt skrivande i skolmiljö på ungdomars emotionsreglering*. Psykologexamenssuppsats, Institutionen för Psykologi, Lunds Universitet. Vol. VIII (2006):42

Abstract

As part of the project *Self esteem and Life circumstances among teenagers*, results from pilot studies of *expressive writing* (intervention initially created by Pennebaker and Beall, 1986) among adolescents in six secondary school classes in Sweden were investigated. The study describes changes from pre-test to follow-up on adapted versions of *Emotion Regulation Questionnaire* and *Emotional Tone Index*. Different strategies for emotion regulation are focused: voluntary and involuntary engagement and voluntary disengagement (Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Harding Thomsen & Saltzman, 2000). The study is explorative. Results show a tendency towards more frequent diary use at follow-up for participants in expressive writing. No other indications of effect on emotion regulation or emotion in close relationships are found. The results are discussed in relation to literature on distinct forms of self-focus and their effect on mental health.

Sammanfattning

Som en del av projektet *Självkänsla och Livssituation hos tonåringar* undersöks resultat från pilotstudier med *expressivt skrivande* (intervention utvecklad av Pennebaker och Beall, 1986) bland ungdomar i sex högstadielklasser i Sydsverige. Studien belyser förändringar mellan förmätning och uppföljning på anpassade versioner av *Emotional Regulation Questionnaire* och *Emotional Tone Index*. Studien fokuserar på olika former av emotionsreglering vid exponering för stressorer: viljemässigt och icke-viljemässigt engagerande och medvetet avledande (enligt indelning av Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Harding Thomsen & Saltzman, 2000). Undersökningen är explorativ. Resultaten visar tendens på ökat dagboksskrivande bland deltagare som skrivit expressivt. Studien indikerar inte några generella förändringar på övriga emotionsreglerande strategier eller på känslor i nära relationer. Resultaten diskuteras bland annat i relation till litteratur om olika självfokus och dess effekter på psykiskt välbefinnande.

Tack till Margit Wångby för en mycket omsorgsfull handledning och till Lars-Gunnar Lundh för uppmuntran och riktlinjer under arbetets gång! Ett tack för samarbetet och önskan om fortsatta utmaningar och upptäckter av nya framkomliga vägar i arbetet till hela SoL-projektgruppen!

Undersökningen är utförd tack vare medverkan av de ungdomar som deltog i pilotstudier till SoL-projektet och de rektorer och lärare som upplät av sin och ungdomarnas tid för detta.

Innehållsförteckning

<i>Inledning och litteraturöversikt</i>	6
Skriftligt emotionellt uppöppnande.....	7
Interventionen expressivt skrivande	7
Effekter av skriftligt emotionellt uppöppnande.....	8
Skriftligt uppöppnande för ungdomar.....	9
Genomgång av teoretiska perspektiv kring hur skriftligt uppöppnande fungerar.....	11
Hämmande av känslor	11
Kognitiva omstruktureringar	11
Exponering för aversiva stimuli	13
Emotionsreglering	15
Teoretiska modeller för emotionsreglering.....	16
Emotionsreglerande strategier och psykisk hälsa.....	19
Skriftligt uppöppnande som en guddad process för emotionsreglering	20
Modalitet och olika former av självfokus	21
Skriftligt uppöppnande och emotioner i nära relationer.....	23
Frågeställningar	24
<i>Metod</i>	25
Övergripande om undersökningen	25
Design	26
Deltagare	28
Mätinstrument	28
Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	28
Emotional Tone Index (ETI)	29
Genomförande.....	30
Mätningar	30
Intervention	30
<i>Resultat</i>	32
Förändringar i upplevda känslolägen i nära relationer	33
Förändringar i emotionsreglerande strategier	36
Analys av skolorna var för sig	37
<i>Diskussion</i>	39
Emotionsreglerande strategier.....	39
Emotioner i nära relationer	40
Begränsningar i studien	43
Indikationer för framtida studier	44
<i>Referenser</i>	45

Expressivt skrivande bland ungdomar i skolmiljö: Indikationer om effekt på emotionsreglerande strategier och emotioner i nära relationer

I en sammanställning av studier av ungdomars psykiska hälsa i Sverige konstateras att de flesta ungdomar mår bra (SOU, 2007). Samtidigt visar samma forskningsrapport att ohälsan bland ungdomar har ökat på en rad områden under de senaste två decennierna. Bl.a. rapporteras tendenser att ungdomar oftare är ledsna, har svårare för att somna och upplever mer värk. Dessutom visar en jämförelse med europeiska studier att förekomsten av psykiska och fysiska problem ökar mest i Sverige och även i vissa fall är mer förekommande i Sverige (SOU, 2007). I nämnda forskningsrapport pekas ökad ungdomsarbetslöshet under de senaste decennierna ut som en huvudförklaring till den negativa trenden. En annan förståelsegrund som lyfts fram i rapporten är en ökad grad av individualisering i samhället. Individualiseringen föreslås leda till att ungdomar idag har fler valmöjligheter, men också till att deras tillvaro är mindre förutsägbar. Bremberg med kollegor (SOU, 2007) resonerar också kring att individualiseringen lett till att tidigare förhållningssätt ifrågasätts och att fler missförhållanden betraktas som oacceptabla och blir föremål för insatser för förändring.

När det gäller problematik som hög frekvens av negativa känslor, sömnsvårigheter och upprinnelsen till och hanterandet av vissa former av värk, finns det mycket forskning och klinisk erfarenhet inom psykologifältet kring hur individer kan agera för att uppleva mindre av denna problematik. I ljuset av studier om ungdomars minskade välmående är det intressant att framarbeta och undersöka effekten av interventioner som kan genomföras på bred basis, med ungdomar i grupp och i skolmiljö, och som syftar till att öka psykiskt och fysiskt välmående.

Ett exempel på en intervention för att öka psykiskt välmående är så kallat *expressivt skrivande*, en intervention som utformades av Pennebaker och Beall (1986). Pennebaker (1997b) hade då bakom sig forskning som indikerar att personer som talar om upplevda trauman har färre hälsoproblem. Han beskriver egna erfarenheter av att ha kommit ur en period av rela-

tionsproblem och depression med hjälp av att skriva om tankar och känslor som han inte uttryckt förut. Beall var enligt Pennebakers redogörelse intresserad av att undersöka eventuella positiva effekter av att ge utlopp för känslor (Pennebaker, 1997b). Deras intresseområden och frågeställningar ledde fram till experimentella studier av effekter av att skriva om trauman.

Författaren till föreliggande uppsats närmar sig expressivt skrivande utifrån ett intresse för individuella och sociala former för emotionsreglering. Skrivande kring tankar kopplade till kraftfulla eller skrämmande emotioner sker rimligen oftast på egen hand och kan betraktas som en individuell form av emotionsreglering, medan att tala med en eller flera andra personer om sådana tankar innebär ett socialt sammanhang för emotionsreglering. En fördel med skrivande som form för emotionsreglering är att skrivande praktiskt sett är lättillgängligt; det som krävs är papper och penna och eventuellt någonstans att sitta ostört. Å andra sidan har människor olika relation till att skriva, det vill säga själva handlingen väcker olika associationer hos olika personer, och skrivande kan av den anledningen var olika tillgängligt som form för emotionsreglering.

Lars-Gunnar Lundh, Margit Wångby och Per Johnsson har under 2006 startat SoL-projektet (*Självkänsla och livssituation hos tonåringar*) vid Lunds universitet. I projektet planeras att ett omfattande urval av högstadieungdomar ska skriva expressivt i grupp och i skolmiljö. Föreliggande uppsats utgår från pilotstudier till SoL-projektet. I dessa pilotstudier har procedur och instruktioner vid expressivt skrivande i skolmiljö testats.

I det följande kommer först interventionen expressivt skrivande att presenteras närmare, samt en översikt ges av den forskning kring effekt och teoretiska förklaringsmodeller som finns inom paradigmet. Teorier utifrån tesen att interventionen innebär en exponering för ovälkomna tankar och känslor utvecklas utförligare, då dessa har fått starkast stöd av resultat från experimentella studier (Frattaroli, 2006). Därefter föreslås att skriftligt uppöppnande (*written disclosure*, termen används till exempel av Sloan och Marx, 2004a; Smyth, 1998,

använder termen *written emotional expression*) kan förstås som en sorts guidad process för emotionsreglering. Bland annat Gratz och Roemer (2004) har föreslagit att dysfunktionell emotionell reglering kan ligga bakom en mängd beteenden som kan betraktas som problematiska för individen och oacceptabla av omgivningen. Kopplat till skriftligt uppöppnande som en möjlighet att fokusera privata tankar och känslor diskuteras experimentella studier kring olika former av självfokus och deras effekt på psykiskt välmående. Särskild tonvikt läggs i litteraturöversikten på studier av skriftligt uppöppnande bland ungdomar och på studier av emotionsreglering bland ungdomar. Avslutningsvis i den teoriöversiktliga delen presenteras resonemang kring eventuella effekter av skriftligt uppöppnande på sociala relationer.

Studiens frågeställningar är huruvida skriftligt uppöppnande kan förväntas ha effekter på ungdomars emotionsreglering, samt ungdomars emotioner i nära relationer. Undersökningen presenterar resultat av expressivt skrivande från tre högstadieskolor kring dessa frågeställningar, i syfte att visa på indikationer som kan vara av nytta för framtida experimentella studier.

Skriftligt uppöppnande

Interventionen expressivt skrivande. Pennebaker och Beall (1986) utarbetade i slutet av 1980-talet en experimentell undersökning av effekterna på fysisk och psykisk hälsa av att människor skriver om sina tankar och känslor kring en händelse som berört dem starkt negativt. Modellen kallas för *expressivt skrivande*. Resultaten från denna första studie indikerade att collegestudenter som skrivit expressivt besökte den lokala vårdinrättningen mer sällan, jämfört med collegestudenter i experimentgrupper med andra skrivbetingelser och i kontrollgruppen. Mer specifikt inbegrep denna studie tre experimentgrupper med tre olika skrivbetingelser. Deltagare i en av grupperna uppmanades att skriva om sina innersta tankar och känslor kring en traumatisk erfarenhet, deltagare i den andra gruppen att skriva endast om de faktiska aspekterna kring en traumatisk erfarenhet, och deltagare i den tredje gruppen att skri-

va endast om känslor kopplade till en traumatisk erfarenhet. I en kontrollgrupp fick deltagare instruktioner att skriva apropå ett givet trivialt tema. Deltagarna fick skriva enskilt i 15 minuter och övningen upprepades under tre påföljande dagar. Deltagarna fick själva välja om de ville skriva om samma händelser eller nya vid varje tillfälle. Resultaten indikerade att främst de deltagare som skrev både om tankar *och* känslor tenderade att uppleva mindre hälsorelaterade problem. Även gruppen som skrev endast om känslaspekter hade liknande tendenser, medan faktagruppen mer liknade kontrollgruppen.

Sedan de första positiva indikationerna från Pennebaker och Bealls studie (1986) har flera forskare genomfört varianter av skriftligt uppöppnande. Sloan och Marx (2004a) nämner en rad olika populationer där interventionen har genomförts och studerats: personer med antingen diagnostiserad astma eller diagnostiserad reumatoid arthrit (Smyth, Stone, Hurewitz & Kaell, 1999), personer med diagnostiserad cancer (de Moor et al., 2002), individer som har blivit arbetslösa (Spera, Buhrfeind & Pennebaker, 1994), individer i sorg (Stoebe, Stroebe, Schut, Zeck & van den Bout, 2002), personer i fängelse (Richards, Beal, Seagal & Pennebaker, 2001), personer med en historia av traumatiska erfarenheter (Batten, Follette, Hall & Palm, 2002; Gidron, Peri, Connonlly & Shalev, 1996; Schoutrp, Lange, Hanewald, Duurland & Bermond, 1997; Schoutrop, Lange, Hanewald, Davidovich & Salomon, 2002; Sloan & Marx, 2004) och individer som studerar inför en kommande tentamen (Lepore, 1997). Dessutom nämner Sloan och Marx studier som utförts med varianter av den ursprungliga interventionen, till exempel med instruktioner att skriva om ett påhittat trauma (Greenberg, Wortman & Stone, 1996), om positiva aspekter av en traumatisk erfarenhet (King, 2001; Klein & Boals, 2001; Kloss & Lisman, 2002; Stanton et al., 2002), med mera.

Effekter av skriftligt uppöppnande. Den sammantagna forskningen indikerar att interventionen ökar självskattad fysisk hälsa, psykiskt välbefinnande, fysiologisk funktionsnivå och

generell funktionsnivå (metaanalys av Smyth, 1998). Medelvärde på den sammantagna effektstorleken (Cohen's $d = .47$) uppges vara i samma storleksordning eller större som vid andra former av psykologiska interventioner. I Smyths metaanalys ingick 13 randomiserade studier utifrån Pennebakers modell. Samtliga av de ingående studierna utfördes i icke-kliniska populationer, främst med collegestudenter som deltagare.

I en metaanalys som inkluderar en stor mängd studier kring skriftligt emotionellt uttryckande (N=146) konstaterar Frattaroli (2006) en effektstorlek i medeltal på $r=.075$. Enligt Frattaroli uppvägs denna relativt låga effektstorlek (jämfört med $r=.322$ vid metaanalys av psykoterapi utförd av Smith & Glass, 1977) av att skriftligt uppöppnande är så begränsat till sitt omfång, är lätt att genomföra, kostnadsfritt, oftast uppskattat av deltagarna, samt att interventionen påverkar ett flertal aspekter av en människas liv. Interventionen kan därför tyckas väl lämpad att utföra i stor skala och i förebyggande syfte.

Med varierande karakteristik på de personer som rekryteras till att delta i studier av effekter av expressivt skrivande framkommer olika hypoteser kring vilken population som interventionen lämpar sig för, gällande svårighetsgrad på problematik. Warner med kollegor (Warner et al., 2006) konstaterar i en studie med ungdomar med astma att endast de ungdomarna med högre astmatisk problematik rapporterade positiva förändring i vissa aspekter efter att ha deltagit i expressivt skrivande. Gortner, Rude och Pennebaker (2006) visar i en studie på vuxna med tidigare depression att endast de som angav att de i högre utsträckning försökte trycka undan sina emotioner rapporterade lägre depressionssymptom vid uppföljning efter expressivt skrivande. Sloan och Marx (2004a) framhåller att tre (Gidron et al., 1996; Greenberg et al., 1996; Smyth et al., 2001) av de studier som utförts med personer med post-traumatiskt stressymptom visat på ökad problematik kopplad till undvikande efter att personerna deltagit i expressivt skrivande. Sloan och Marx föreslår att interventionen kan vara lämpad och ha önskade effekter för populationer med medelsvår problematik. Frattarolis me-

taanlys (2006) pekar å andra sidan på att interventionen har större önskad effekt på individer med högre stressnivå och att studier utförda specifikt med individer med traumatis- ka/stressande erfarenheter visar att interventionen har lika stor önskad effekt bland dessa per- soner som bland personer utan sådana erfarenheter. Personer med erfarenhet av trau- ma/stressor rapporterar dessutom enligt Frattarolis resultat en något högre positiv upplevelse av interventionen. Frattaroli framhåller att interventionens utförande kan påverka de effekter som uppnås.

Skrifligt uppöppnande för ungdomar. Expressivt skrivande har prövats och studerats med ungdomar och barn i skolmiljö i ett mindre antal studier. Soliday, Garofalo och Rogers (2004) genomförde en randomiserad studie i Canada på ungdomar i årskurs åtta. Studien visar att ungdomar som skrev expressivt tenderade att skatta lägre nivåer av negativa känslor vid upp- följningen två till sex veckor efter interventionen. Dessutom tenderade denna grupp att vid uppföljning ha en mer hoppfull inställning och positiv förväntan. Forskarna framhåller att effektstorlekarna för förändringarna var små, men att även små förändringar i känsloläge kan vara av vikt när det gäller ungdomar.

Reynolds, Brewin & Saxton (2000) utförde en randomiserad studie av skriftligt uppöpp- nande bland åtta- till elvaåringar i Storbritannien. Dessa resultat visade inga generella positiva förändringseffekter gällande känsloläge eller fysiska symptom som kunde tillskrivas interven- tionen. I stadsskolor tenderade ungdomar i skrivgruppen att ha en lägre nivå av ångest, jäm- fört med ungdomarna i kontrollgruppen. Reynolds med kollegor konstaterar att en anledning till att resultaten inte blev de förväntade och att de avviker från andra forskningsresultat kan vara deltagarnas låga ålder och mindre utvecklade emotionsregleringsprocesser.

Warner med kollegor (Warner et al., 2006) har i USA studerat eventuella effekter av ex- pressivt skrivande på ungdomar med astma. Studien var randomiserad. Ungdomar i åldern tolv till sjutton år inkluderades. Forskarna konkluderar att studien visar tendenser på att ex-

pressivt skrivande ökade ungdomarnas positiva känsloupplevelser och minskade deras beteendeproblem av internaliserande slag. Dessutom indikerade studien att endast ungdomar med mer astmatiska problem eller högre grad av funktionsproblem (till exempel att gå upp för trappor, utföra vardagssysslor med mera) vid utgångspunkten, hade mindre astmasymptom eller mindre funktionsproblem vid uppföljning vid två månader efter att ha deltagit i expressivt skrivande. Forskarna konstaterar också att studien visar på högre effektstorlekar än de tidigare studierna med ungdomspopulationer, som var normalfördelade med avseende på psykisk och fysisk hälsa.

Med tanke på forskningsindikationerna att expressivt skrivande ger positiva effekter på känsloupplevelse kan det vara av intresse att undersöka vidare huruvida interventionen har någon bestående effekt på känslohanteringsstrategier.

Genomgång av teoretiska perspektiv kring hur skriftligt uppöppnande fungerar

Hämmande av känslor. Sloan och Marx (2004a) redovisar tre olika teoretiska perspektiv för att förklara effekten av skriftligt uppöppnande. Sloans och Marx sammanställning bygger på en genomgång av artiklar som undersöker interventionen expressivt skrivande. I det första perspektivet relateras skriftligt uppöppnande till teorier och forskning kring negativa hälsoeffekter av hämning av känslor och tankar. Hämning av viktigt psykiskt material antas innefatta fysiologiskt arbete, vilket kan mätas som aktivitet i det autonoma och centrala nervsystemet (Pennebaker, 1997a). Denna fysiologiska aktivitet antas innebära en svag men långtidsverkande stressor och i längden kunna ge psykosomatiska problem. Att öppna upp för starka känslor knutna till en livshändelse, genom att tala med andra om dem eller genom att skriva om dem, antas leda till att stressorn minskar och till ett starkare immunförsvar och bättre hälsa (Pennebaker, 1997a; Sloan & Marx, 2004a). Detta perspektiv var förhärskande hos Pennebaker med kollegor vid utformandet av interventionen (Pennebaker, 1997a; Pennebaker, 1997b).

Det finns dock studier som visar att effekten på hälsa förefaller lika stor oavsett om deltagaren skriver kring traumatiska händelser som hon eller han aldrig bearbetat på något sätt tidigare, eller skriver om traumatiska händelser som hon eller han redan tidigare pratat med andra om (Greenberg & Stone, 1989, samt Pennebaker, 1989, båda enligt Sloan och Marx, 2004a). Detta talar emot tesen att interventionen verkar genom att deltagarna öppnar upp för känslor och tankar som de tidigare inte har satt ord på. Sloan och Marx sammanfattar att stödet för perspektivet kring hämning inte är stort i den sammantagna forskningslitteraturen.

Kognitiva omstruktureringar. Det andra perspektivet för att förklara effekten av skriftligt uppöppnade som Sloan och Marx (2004a) redovisar kopplar expressivt skrivande till teorier om kognitiva förändringar. Sloan och Marx lyfter fram teorier om att ett trauma kullkastar en persons grundantaganden om världen och att återhämtning innebär att personen antingen lyckas assimilera de traumatiska erfarenheterna i de gamla antagandena, eller lyckas med att ändra sina grundantaganden så att de traumatiska erfarenheterna ryms däri (Horowitz, 1986). Pennebaker beskriver detta som att personer som pratar med andra får möjligheter att organisera sina erfarenheter från händelsen och på så sätt acceptera det inträffade (Pennebaker, Zech & Rimé, 2001).

Denna modell har enligt Sloan och Marx (2004a) undersökts bland annat genom studier av den relativa förekomsten av olika grupperingar av ord i de texter som deltagarna producerar vid expressivt skrivande, t.ex. insiktsord, orsak-verkan-ord och ord för negativa respektive positiva känslor. Ett exempel på detta som de lyfter fram är Pennebaker med kollegor som har hittat en korrelation mellan ett ökande användande av ord relaterade till orsakssamband och insikt under skrivövningarna, och förbättrad hälsa hos deltagarna vid uppföljning (Pennebaker & Francis, 1996).

Sloan och Marx (2004a) tar också upp en studie som visar på effekt då deltagarna skriver ett narrativ kring en viktig händelse, kontra en kontrollgrupp som skrev listor av ord kopplade

till en motsvarande känsloladdade händelse (Smyth, True & Souto, 2001). I gruppen som skrev narrativt återfanns en tendens till minskad sjukdomsrelaterad begränsning av aktivitet. Å andra sidan rapporterade deltagare som skrivit narrativt mer symptom på undvikande än de deltagare som skrivit listor.

Ytterligare ett exempel som Sloan och Marx (2004a) tar upp är en undersökning av förekomsten av förändringar i deltagarnas bedömningar av en plågsam händelse, till exempel upplevelse av okontrollerbarhet, hot, undvikande med mera (Park & Blumberg, 2002). I studien uppvisade de deltagare som skrev expressivt en positiv förändring i hur de bedömde sina erfarenheter efter jämfört med innan skrivandet, dock i frånvaro av indikationer om förbättrad emotionell eller fysisk hälsa.

Sloan och Marx (2004a) pekar på att det finns studier som redovisar kognitiva och språkliga förändringar hos deltagare som skrivit expressivt, utan att dessa uppvisat ökat fysiskt eller psykiskt välmående (Batten et al., 2002; Park & Blumberg, 2002; Walker, Nail & Croyle, 1999). Sloan och Marx pekar på svårigheter med att skapa forskningsdesigner som visar på kausalsamband och inte bara korrelation, mellan kognitiva förändringar och ökat välmående. Båda dessa effekter – kognitiva förändringar och ökat välmående – kan bero på en eller flera andra faktorer. De kan till exempel vara en följd av att skrivandet innebär exponering för vissa stimuli.

Exponering för aversiva stimuli. I det tredje perspektiv som Sloan och Marx (2004a) hittar i den samlade litteraturen, betraktas skriftligt uppöppnande som en exponeringsövning. Sloan och Marx redovisar de tänkta förloppen vid klassisk och operant betingning och hänvisar till inlärningsteori kopplad till beteendeterapi för ångeststörningar (Mowrer, 1960). Modellen för klassisk betingning kan bland annat förklara hur till synes ofarliga stimuli kan inge en person obehagskänslor. I ett första steg antas ett aversivt obetingat stimulus (eng. unconditioned stimulus, US) inge individen emotionen rädsla och arousal (en obetingad respons, unconditioned

response, UR). Ett exempel kan vara en aggressiv hund som går till attack mot en individ, och den emotion och de fysiologiska reaktionerna som följer hos individen. I ett andra steg kan andra neutrala stimuli genom association kopplas med det stimuli som utlöste rädslan, och leda till att även dessa neutrala stimuli ger responsen rädsla och fysiologiska reaktioner (betingade stimuli, eng conditioned stimuli, CS, som leder till betingad respons, eng. conditioned response, CR). I exemplet med den aggressiva hunden kan även mötet med snälla hundar i framtiden leda till att personen blir rädd. Modellen för operant betingning kan till exempel användas för att förklara hur förväntningar om att uppleva obehag kan påverka en individ att undvika beteenden som individen lärt sig innebär exponering för betingade stimuli som inger obehagsreaktioner. Obehagsreaktionerna påverkar individens motivation att utföra handlingar som leder till exponering av stimuli, genom att beteenden som leder till undvikande av stimuli förstärks av att ångesten minskar som en följd av dessa beteenden. Undvikandet omöjliggör att individen utsätts för betingade stimuli och får en chans att uppleva andra erfarenheter än att stimuli ger upphov till rädsla. I exemplet med rädsla för hundar kan personen försöka att alltid hålla sig på avstånd från hundar, och därmed omöjliggöra ett utforskande av huruvida möten med hundar kan innebära annat än aggressivitet, fara och rädsla.

Vidare tar Sloan och Marx (2004a) även upp teoretiska modeller som integrerar inlärnings-teori med kognitiva perspektiv och som föreslår att exponering leder till minskat obehag genom att individen får möjlighet att samla in mer rättvisande information om stimuli, responser och deras innebörd (till exempel Foa & Kozak, 1986).

Sloan och Marx (2004a) framhåller att skriftligt uppöppnande kan betraktas som ett sammanhang där individen exponeras för aversiva stimuli som hon eller han tidigare har undvikit (Bootzin, 1997; Kloss & Lisman, 2002; Lepore, Greenberg, Bruno & Smyth, 2002; Pennebaker, 1997; Sloan & Marx, 2004b). Interventionen antas skapa en möjlighet för att kopplingar

mellan aversiva stimuli och betingade stimuli utsläcks, alternativt för att få tillgång till korri- gerande information om stimuli, responser och deras innebörd.

Sloan och Marx (2004a) tar även upp perspektiv som pekar ut tendensen hos människor att försöka undvika eller trycka undan oönskade och oroande kognitioner, känslor och fysiolo- giska reaktioner som en sorts beteende som i själva verket ökar människors oro (Hayes, Wil- son, Gifford, Follette & Strosahl, 1996).

Sloan och Marx (2004a) tar upp en studie av Kloss och Lisman (2002). Studien bygger på antagandet att rädsla, som en respons på betingade stimuli, avtar genom habituering. Deras studie styrkte inte denna hypotes, då deltagarnas ångest vid själva skrivsituationen inte avtog från första till sista skrivtillfället. Även Pennebaker (Pennebaker et al., 2001) har i studier kommit fram till att emotionellt uppöppnande inte påverkar intensiteten i känsloupplevelsen från gång till gång. Sloan och Marx presenterar egna forskningsresultat (2004b) som visar på motsatsen och som stödjer hypotesen om habituering. De menar att detta kan bero på att de kompletterar självskattning av ångest med fysiologiska mätningar av ångestsymptom.

Sloan och Marx (2004a) lyfter fram att ett annat sätt att undersöka om skriftligt uppöpp- nande fungerar som en exponeringsövning är att observera graden av påträngande kognitioner och frekvensen av undvikandebeteenden hos personer som lider av post-traumatiskt stresssyn- drom. Sloan och Marx konstaterar att det både finns studier som visar på en tendens att inter- ventionen leder till minskning av förekomsten av påträngande tankar och bilder och minskad problematik kopplad till undvikande (Klein & Boals, 2001; Schoutrop et al., 2002), och andra studier som indikerar att interventionen inte har någon sådan effekt (de Moor et al., 2002; Lepore, 1997; Stroebe et al., 2002; Walker et al., 1999). Sloan & Marx nämner också tre stu- dier som indikerar att interventionen lett till signifikant ökning av problematik relaterad till undvikande (Gidron et al., 1996; Greenberg et al., 1996; Smyth et al., 2001). Sloan och Marx

lyfter fram att studierna gjorts på olika sorters populationer med varierande grad av psykisk problematik.

Emotionsreglering

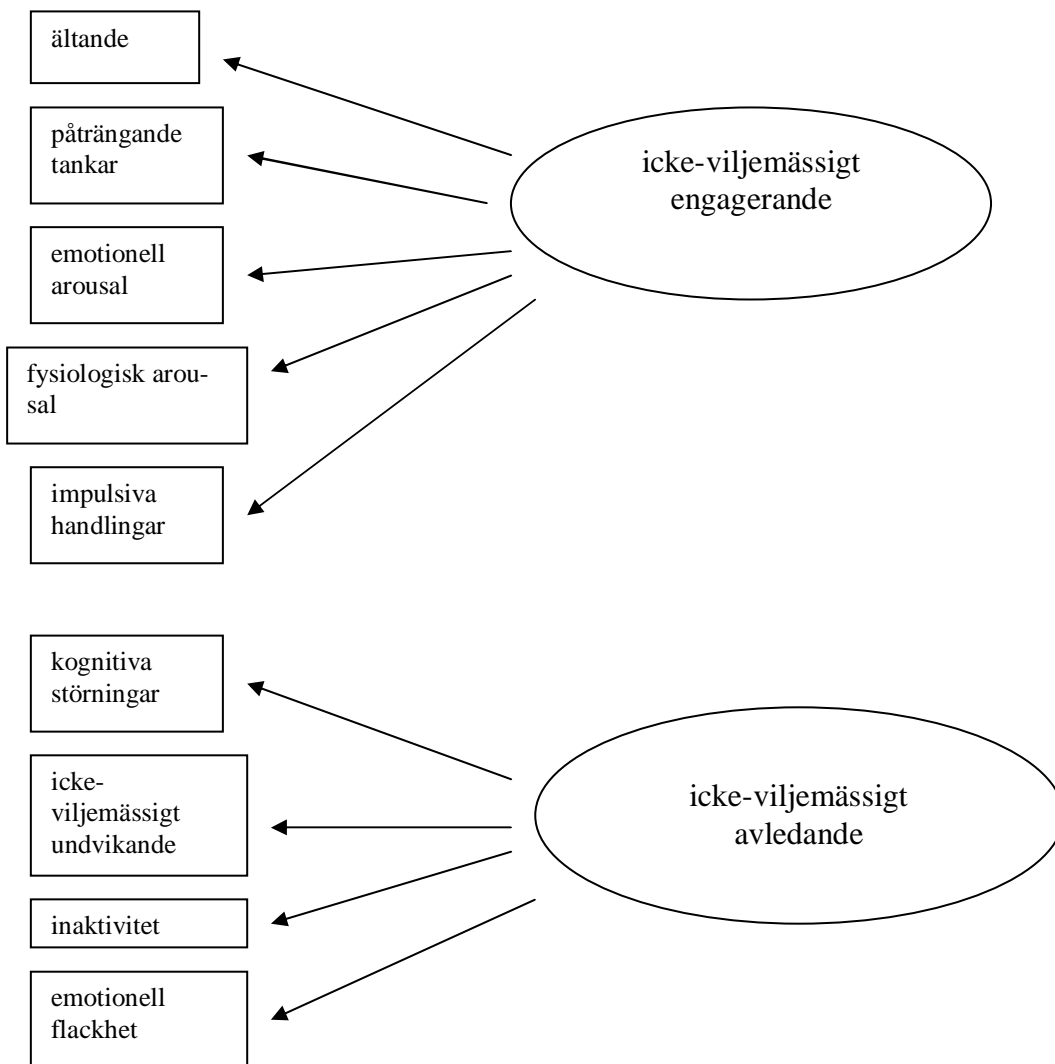
Skriftligt uppöppnande kan även analyseras som en guidad process för emotionsreglering. Bland annat föreslår Lepore med kollegor (Lepore, Greenberg, Bruno & Smyth, 2002) att exponering, habituering och kognitiv omstrukturering kan förstås i ett större sammanhang som processer som underlättar emotionsreglering.

Emotionsreglering föreslås vara en grundläggande faktor för mental hälsa och ohälsa (Gross & Munoz, 1995). Lepore med kollegor (2002) framhåller forskning som visar att varken hämning av känslor eller många och starka känsloupplevelser är gynnsamt för psykiskt eller fysiskt välmående. Människor mår i regel bra av att uppnå en balans mellan att kunna uppleva känslor och reglera dessa. Ständig aktivering av fysiologiska system riskerar att skapa en okänslighet i systemet för framtida stressorer. Omvänt kan hämmande av känslor innebära hälsofara då det kan leda till att personer skjuter upp eller avstår från att söka stöd i sin omgivning eller professionell hjälp. Det är alltså önskvärt att hitta förebyggande interventioner som ökar tonåringars förmåga till konstruktiv känsloreglering.

Utifrån ett funktionalistiskt perspektiv intresserar sig Gratz och Roemer (2004) för dysfunctionell emotionell reglering som en faktor som potentiellt kan ligga bakom en mängd beteenden som kan betraktas som dysfunktionella för individen och oacceptabla av omgivningen. I ett funktionalistiskt perspektiv betraktas beteenden utifrån deras funktion för individen, oavsett beteendets karakteristika i sig (Hayes et al., 1996). Med andra ord analyseras inte beteenden utifrån deras topografiska manifestation, utan utifrån deras funktion i det sammanhang som de utförs. Beteenden kan till exempel analyseras utifrån vilken funktion de fyller som emotionsreglerare.

Teoretiska modeller för emotionsreglering. Gross (1998) definierar emotionsreglering som processer varigenom individer påverkar vilka emotioner de upplever, när de ska uppleva dem, och hur de upplever och ger uttryck för dessa emotioner. Gross beskriver emotionsreglering som en process som kan delas upp i fem steg med olika beteendialternativ för varje steg: val av situation, modifierande av situationen, uppmärksamhetsfördelning, kognitiv förändring och responsutformning (översättning av Gross begrepp: *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change* och *response modulation*). Gross poängterar att strategier för emotionsreglering kan delas upp i sådana som föregår aktiveringen av den emotionella responsen, antecedentfokuserade, och sådana som följer efter, responsfokuserade. Antecedentfokuserade strategier reglerar förekomsten av stressande stimuli och påverkar sannolikheten för emotionella responser. Exempel på sådana strategier är undvikande av stressorer, eller den innebörd som individen attribuerar till händelser och som reglerar hur stressande händelsen uppfattas. Responsfokuserade strategier används då den emotionella processen redan är aktiverad och innebär ett dämpande, vidmakthållande eller förstärkning av en redan befintlig emotion.

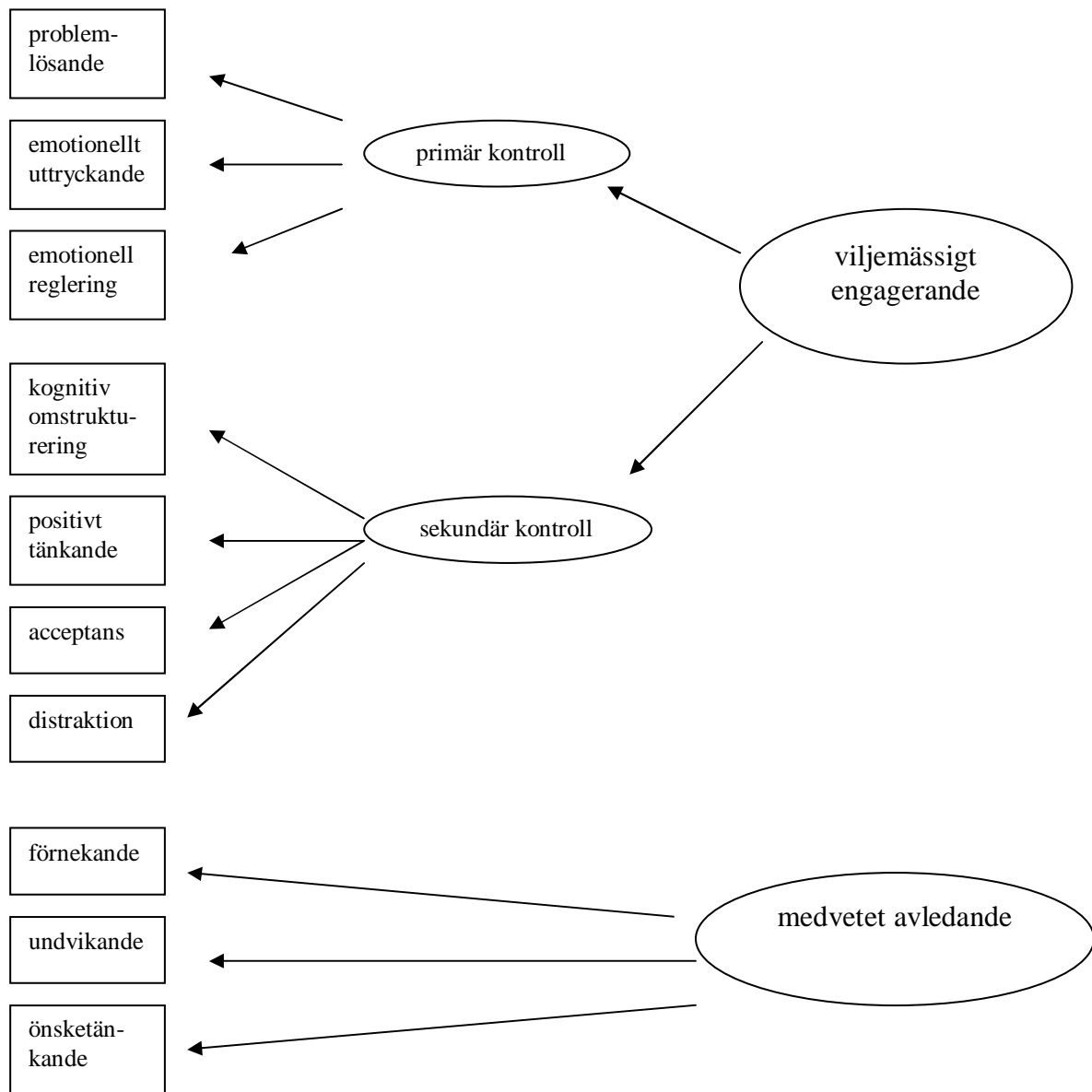
Connor-Smith med kollegor (Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Harding Thomsen & Saltzman, 2000) har empiriskt validerat en uppdelning av beteenden som följer vid exponering för stressande stimuli. För det första definierar Connor-Smith med kollegor stressrespons utifrån om den är viljemässig eller icke-viljemässig. För det andra kategoriserar de beteenden utifrån om beteendets funktion är att individen exponeras för stressorn, eller om dess funktion är att individen fjärrar sig från stressorn. Nedan följer en mer detaljerad beskrivning av Connor-Smiths och kollegors indelning, illustrerad i figur 1 och 2.



Figur 1.

Modell av icke-viljemässiga responser på stress. Bild överförd från Connor-Smith et al. (2000).

Viljemässiga reaktioner, eller kontrollerade reaktioner, är handlingar som utförs medvetet av individen. Detta är sådana reaktioner som ofta benämns som copingstrategier (Connor-Smith et al., 2000). Icke-viljemässiga reaktioner på stress, också kallade automatiska, påverkas av faktorer som temperament och betingning.



Figur 2.

Kategorisering av viljemässiga responser på stress. Bild överförd från Connor-Smith et al. (2000).

Viljemässiga reaktioner kan delas upp ytterligare i sådana reaktioner som innebär ett engagerande i stressorn och sådana reaktioner som är avledande. Ett viljemässigt avledande (eng. voluntary disengagement) kan till exempel bestå i att undvika negativa stimuli eller i att ägna sig åt önsketänkande ("Jag önskar att jag slapp känna så här"). Därutöver finns stöd i samma studie (Connor-Smith et al., 2000) för att dela upp ett viljemässigt engagerande (eng. voluntary engagement) i stressorer dels i reaktioner som är försök till att förändra förutsättningarna i

situationen (primär kontroll), dels i reaktioner som är försök till att optimera anpassningen till en negativ situation (sekundär kontroll). Exempel på det senare kan vara att acceptera situationen och att distrahera sig från situationen. Exempel på det förra kan enligt Connor-Smith med kollegor vara att ge uttryck för känslor, emotionell reglering och problemlösning.

Förslagsvis kan den viljestyrda delen av emotionella processer också analyseras inlärningsteoretiskt utifrån om det beteende som följer på negativa emotioner leder till att obehaget ökar eller minskar på kort sikt (operant betingning). Med inlärningsteoretisk terminologi klassificeras uppkomsten av automatiska reaktioner på stressorer som klassisk respondent betingning. Kognitioner kopplade till en upprörande erfarenhet, till exempel minnesbilder och ord som associeras till händelsen, blir betingade stimuli som utlöser betingade responser, t.ex. negativa emotioner, påträngande tankar, impulsiva handlingar eller icke-viljemässig passivitet. De negativa emotionerna uppstår således automatiskt när vissa minnen plockas fram.

Emotionsreglerande strategier och psykisk hälsa. Connor-Smith med kollegor (2000) konstaterar i den redan nämnda studien att ett viljemässigt engagemang i stressorn, både genom primär och sekundär kontroll, korrelerar med lägre frekvens av internaliserande och externaliserande symptom. Däremot korrelerar viljemässiga försök att avleda uppmärksamheten från stressorn, samt icke-viljemässiga reaktioner på stressorn, med högre frekvens av internaliserande och externaliserande problem.

Silk, Steinberg och Sheffield Morris (2003) utförde en studie där ungdomar fick skatta intensitet, labilitet och strategier kring negativa känslor i realtid, under en veckas tid. Silk med kollegor använde den klassificering av strategier för emotionsreglering som Connor-Smith med kollegor utarbetat. Studien stödjer indikationerna att ungdomar som i stor utsträckning medvetet avleder (till exempel undviker) och icke-viljemässigt engagerar sig i negativa emotioner (till exempel ältar) har sämre reglering av negativa emotioner och fler depressiva symptom och problematiska beteenden, än ungdomar som inte reagerar med dessa beteenden. Där-

emot stödde resultaten inte hypotesen att ungdomar som använder sig av strategier som att ge uttryck för känslor eller problemlösning (viljemässigt engagemang/primär kontroll) eller ungdomar som distraherar sig eller letar efter positiva aspekter av negativa situationer (viljemässigt engagemang/sekundär kontroll) hade en systematiskt välfungerande reglering av negativa emotioner. Dessa emotionsreglerande strategier kunde inte heller kopplas samman med ungdomars grad av symptom. Silk med kollegor föreslår att dessa oväntade resultat kring viljemässigt engagemang skulle kunna förklaras av att dessa strategier ibland är välfungerande och ibland inte. De konkluderar att interventioner för att förbättra förmågan till emotionsreglering bland ungdomar bör koncentreras kring att lära ungdomar att minska användningen av strategier som undvikande och önsketänkande och att kunna avbryta ältande, påträngande tankar, passivitet och andra former av icke-viljemässiga reaktioner.

Skriftligt uppöppnande som en guidad process för emotionsreglering. Interventionen skriftligt uppöppnande kan förslagsvis analyseras som en guidad process för emotionsreglering, enligt de steg som Gross beskriver och som nämnts ovan: *Val av situation* sker genom interventionens instruktioner att skriva om tankar och känslor som är intensiva eller upplevs som viktiga för individen. Enligt instruktionerna tillåts ingen *modifiering av situationen*, utan deltagarna ska fortsätta med samma beteende i 20 minuter. Instruktionerna syftar till att deltagaren ska rikta sin *uppmärksamhet* mot de tankar och känslor som hon eller han önskar att ta upp, men även mot nya tankar och känslor som infinner sig under skrivandets gång. Gross nämner distraktion, ältande och koncentration som olika former av uppmärksamhet. I skriftligt uppöppnande rör det sig förslagsvis om koncentration, riktad mot att skriftligen beskriva kognitioner och känslor. Vilka emotioner som väcks inom olika deltagare beror enligt Gross modell slutligen på vilka *kognitiva* innebörder som den enskilde deltagaren ger till stimuli. Gross tar upp kognitiv omvärdering och olika former av kognitiva förvrängningar som exempel på detta steg. Det sista steget, *responsutformning*, syftar enligt Gross till direkt på-

verkan på upplevelsen av emotionen, på de fysiologiska reaktionerna, och på beteendereaktioner som följer på emotionen. I skriftligt uppöppnande föreslås själva beteendet att skriva vara en form för att reglera till exempel förekomsten av obehagliga emotioner och oönskade tankar.

Utifrån Connor-Smiths och kollegors (2000) uppdelning av emotionsreglerande strategier kan skriftligt uppöppnande kring negativa erfarenheter förslagsvis fungera som ett viljemäsig engagerande i stressorer.

Modalitet och olika former av självfokus. En fråga som infinner sig är hur emotionell expressivitet och ältande förhåller sig till varandra. I studierna redovisade ovan har de visat sig som två olika former av emotionsreglerande strategier och med olika effekter på emotionsreglering och på välbefinnande. En randomiserad studie av Lyubomirsky och kollegor (Lyubomirsky, Sousa & Dickerhoof, 2006) indikerar att valet av modalitet vid processande av negativa erfarenheter påverkar vilken effekt processandet har för individen. Lyubomirsky med kollegor jämförde grupper som skrev, talade (talade högt för sig själva men med en inspelningsmikrofon) eller tänkte på någon av sina värsta erfarenheter. Resultaten visar en tendens att de grupper som skrivit eller talat om upprörande erfarenheter upplevde en högre tillfredsställelse med livet och förbättrad fysisk och psykisk hälsa vid uppföljning, jämfört med gruppen av personer som tänkt på upprörande erfarenheter. Däremot var gruppernas nivåer av positiva och negativa känsloupplevelser oförändrade. Att tänka på negativa händelser antas leda till att negativa kognitioner spelas upp om och om igen i medvetandet, medan att skriva och att tala antas innebära ett analytiskt förhållningssätt till negativa livshändelser. Lyubomirsky och kollegors studie visar vidare att tendensen är den motsatta när det gäller positiva livshändelser. Resultaten indikerar att ett analyserande av de lyckligaste erfarenheterna sänkte graden av välmående och psykisk hälsa, jämfört med att låta kognitioner kring dessa erfarenheter spelas upp om och om igen i medvetandet.

Watkins och Teasdale (2004) visar i en randomiserad studie att ett analyserande självfokus hos kliniskt deprimerade personer, där individen tänker på och reflekterar över sina kognitioner, emotioner och fysiologiska reaktioner, kan ha andra funktioner än ett upplevande självfokus, där individen koncentrerar sig på upplevelsen av sina kognitioner, emotioner och fysiologiska reaktioner. Studien visar att ett upplevande självfokus tenderar att minska förekomsten av övergeneraliserat minne hos kliniskt deprimerade personer. Watkins och Teasdale hänvisar till att övergeneraliserat minne i tidigare studier har kopplats ihop med ökad depression (Williams, 1996). Övergeneraliseringar är när personer vid uppgiften att beskriva specifika minnen återberättar med hjälp av kategoriska summeringar av upprepade händelser. Watkins och Teasdale ger exemplen ”att göra fel” eller ”spela golf varje vecka”. Mot detta ställs personer som återberättar minnen av händelser från en viss plats och vid en viss tid, till exempel ”när jag slog min vän Paul i golf förra veckan” (Watkins & Teasdale, 2004, s. 2, egen översättning.)

Treynor, Gonzalez och Nolen-Hoeksema (2003) visar utifrån empiriska undersökningar att självfokus som ett sätt att reglera negativa känslor kan delas in i två olika komponenter, med olika effekter på depression. Ett passivt funderande kring negativa känslor och kring en situation som upplevs som negativ korrelerar med depressionssymptom på längre sikt. Ett sådant självfokus beskrivs innehålla dömande tankar kring att det inte borde vara som det är och jämförelser med ett ouppnåeligt önskeläge. Ett aktivt reflekterande kring den egna situationen, med ett problemfokuserat förhållningssätt, korrelerade i Treynors och kollegors studie med färre depressionssymptom på längre sikt, men med mer depressivitet på kort sikt.

Gortner med kollegor (2006) har utfört en randomiserad studie av effekter av expressivt skrivande på grad av depressionssymptom hos tidigare deprimerade studenter. Resultaten visar att expressivt skrivande ledde till lägre grad av depressionssymptom vid sex månaders uppföljning hos deltagare som i stor utsträckning försökte trycka undan och inte ge uttryck för

sina emotioner. Vidare analyser av denna grupp visar att det expressiva skrivandet ledde till lägre grad av ältande, men med oförändrad grad av reflektion, enligt Treynors med kollegors (2003) uppdelning.

Således pekar tidigare studier på att det kan vara av godo att skriva ner tankar och känslor kring negativa erfarenheter, samt att psykisk problematik i form av depression minskar vid praktiserandet av ett upplevande självfokus, eller i alla fall att problematiken ökar vid praktiserandet av ett generaliserande och abstrakt självfokus. Av relevans för skriftligt uppöppnande är att interventionen inte bör utformas så att den leder till ett ökat ältande kring negativa erfarenheter.

Skriftligt uppöppnande och emotioner i nära relationer

Förhoppningen är att skriftligt uppöppnande ska öka deltagarnas upplevelse av att de får uttrycka och hantera känslor. Slatcher & Pennebaker (2006) konstaterar att ett aktuellt fokus i forskningen kring expressivt skrivande är sociala effekter av interventionen. Tesen är enligt Slatcher och Pennebaker att ett bearbetande av motstridiga och intensiva tankar och känslor kan underlätta sociala interaktioner. I Frattarolis metaanalys (2006) redovisas positiva effekter av expressivt skrivande på sociala relationer. Ett sätt att förstå denna påverkan är förslagsvis att ett ökat uttryckande av tankar och känslor i privat och skriftlig form kan leda till ett ökat kommunicerande till andra personer av tankar och känslor kring betydelsefulla händelser för deltagarna. Slatcher och Pennebaker (2006) har i en experimentell studie försökt att testa tesen att expressivt skrivande påverkar sociala relationer. I en randomiserad studie undersökte de effekterna av expressivt skrivande på emotionell expressivitet i romantiska förhållanden. Studien visar att deltagarna använde mer positiva känslord efter interventionen, och att män generellt även använde mer negativa känslord efter interventionen. Frekvensen av positiva känslord korrelerade med förhållandets stabilitet, medan det inte fanns någon sådan korrelation för frekvensen av negativa känslord.

Eventuella förändringar i emotioner i nära relationer hos deltagare i skriftligt uppöppnande kan också betraktas som ett mått på förändringar i deltagarnas känslolägen till vardags. Att fråga om frekvensen av olika känslolägen i relationer är ett sätt att konkretisera frågor kring känsloupplevelser. Grad av emotioner i nära relationer kan vara *ett* sätt att mäta eventuella förändringar i personers psykiska välmående. Sloan och Marx (2004b) konstaterar att tidigare studier visat varierande resultat gällande interventionens effekt på känsloläge (mood); en studie av Lepore (1997) visar på positiva förändringar gällande deltagarnas känsloläge, medan andra studier visar på oförändrat känsloläge (Greenber & Stone, 1992; Pennebaker et al., 1988).

Frågeställningar

I den här uppsatsen undersöks huruvida en intervention för skriftligt uppöppnande påverkar deltagarnas emotionsreglering, mätt genom självskattning. Utifrån ett funktionalistiskt perspektiv är det rimligt att klassificera beteenden som följer på emotioner utifrån vilken funktion de har för individen i ett givet sammanhang (Gratz & Roemer, 2004). Direkta frågor om beteendens funktion kräver att individen redan gjort en analys och klassificering av sina beteenden. I icke-individualiserade frågeformulär blir sådana frågor abstrakta och kan rimligen vara svåra att ta ställning till. En illustration av en sådan form för frågor är: "När du blir upprörd, agerar du då på sätt för att undvika det som gör dig upprörd?" I denna studie har deltagarna att ta ställning till mer eller mindre konkreta beskrivningar av beteenden (topografiska beskrivningar av beteenden) och hur ofta de använder sig av dessa beteenden när de upplever negativa eller olustiga känslor. Den funktionalistiska modell som utarbetats av Connor-Smith med kollegor (2000) används för att kategorisera dessa topografiska beskrivningar av beteenden:

Beteenden som antas innebära ett viljemässigt engagerande i stressorer antas öka i frekvens genom expressivt skrivande. Hit antas höra beteenden som att när man är upprörd prata

med vänner eller vuxna, skriva dagbok och skriva till andra, t.ex. chatta. Dessa former av uttryck för känslor kan betraktas som försök att ändra betingelserna för situationen och påverka uppkomsten av negativa emotioner (primär kontroll). Beteenden som antas innebära ett viljemässigt anpassande till situationen (sekundär kontroll) antas också öka av expressivt skrivande. Exempel på sådana beteenden är att försöka acceptera situationen som den är, försöka hitta positiva aspekter av situationen, och att försöka distrahera sig genom att aktivt ägna sig åt andra sysslor, som att lyssna på musik, läsa eller spela tv-spel.

Beteenden som antas medföra ett medvetet avledande från stressorer antas minska av expressivt skrivande. Exempel på detta är att dra sig undan eller att ägna sig åt att försöka att inte tänka på det som är obehagligt. Hit räknas också att äta när man känner sig ledsen eller upplever andra olustiga känslor, på grund av det är ett beteende som i och för sig kräver medveten handling, men som eventuellt inte kan betraktas som att aktivt rikta medvetandet mot annat än stressorn. Icke-viljemässiga reaktioner till negativa stimuli antas också minska efter expressivt skrivande. Negativa tankar om den egna personen, hopplöshetstankar, ilska och impulser att skada sig själv eller andra antas minska.

En andra frågeställning i uppsatsen är huruvida interventionen för skriftligt uppöppnande påverkar ungdomars relationer till föräldrar och nära vänner. Mer specifikt är frågeställningen huruvida det finns indikationer i dessa pilotstudier som visar på att interventionen leder till att ungdomars positiva känsloupplevelser i nära relationer ökar, medan negativa känsloupplevelser minskar.

Metod

Övergripande fakta om undersökningen

Denna studie är gjord utifrån data som samlats in som en del i en serie pilotstudier till det större forskningsprojektet *Självkänsla och Livssituation hos tonåringar (SoL)*, startat våren 2006 vid institutionen för psykologi, Lunds universitet. De pilotstudier som undersökningens

material kommer från gjordes på tre högstadieskolor i södra Sverige. Skolorna valdes ut genom kontakter inom forskargruppen. På varje skola höll en ny forskargrupp i kontakten med skolan och ungdomarna och genomförde interventionen expressivt skrivande, samt datainsamling genom förmätning och uppföljningsmätning med självskattningsformulär. Självskattningsformuläret var uppbyggt av tio kortare självskattningsinstrument, varav två används i föreliggande studie (se under rubriken *mätinstrument* nedan).

Pilotstudierna har en alltför svag design för att studierna ska kunna vara underlag till att på ett stringent sätt pröva hypoteserna om behandlingseffekt som formulerats ovan (se fortsatt resonemang nedan). Det empiriska materialet används här snarare som en illustration till hur de formulerade frågeställningarna kan prövas i framtida experimentella studier. Studien syftar till att vara ett uppslag till vidare forskning på området.

Design

Studien har en svag kvasiexperimentell design, dvs. datainsamlingen är gjord med en grupp som genomförde interventionen och en icke-ekvivalent kontrollgrupp. Eventuella skillnader i gruppernas övriga yttre betingelser, till exempel eventuella byten av klasslärare eller betydande händelser i de enskilda klasserna, kan inte kartläggas på ett tillfredsställande sätt. I studierna ingick en grupp som genomförde expressivt skrivande (med en klass från vardera av de tre skolorna, dvs. sammanlagt tre klasser) och en kontrollgrupp (med en klass från vardera av de tre skolorna, det vill säga sammanlagt tre klasser) som endast deltog genom att svara på självskattningsformulär.

De pilotstudier som undersökningen bygger på gjordes med syftet att testa frågeformulär, samt procedur och instruktioner till expressivt skrivande. Det huvudsakliga syftet med dessa pilotstudier var alltså inte att samla in empiriskt material för hypotesprövning. En hypotesprövande design skulle ha utförts med randomiserad tilldelning av deltagarna till grupperna (se till exempel Frattaroli, 2006). Dessutom borde en hypotesprövande studie ha inbegripit en

grupp som genomförde expressivt skrivande (experimentgrupp) och en grupp som skrev med andra instruktioner än de som gäller vid expressivt skrivande (kontrollgrupp).

Designen har följande svagheter: 1. Inget slumpmässigt urval av skolor eller randomiserad tilldelning av skolklasser till skrivgrupp och kontrollgrupp har använts. Skolorna valdes ut genom kontakter i forskargruppen. Tilldelningen på skolorna av klasserna till skrivgrupp och kontrollgrupp gjordes av skolpersonal. Detta tillåter möjligheten att klasserna valts ut till den ena eller andra betingelsen på grund av en systematisk skillnad mellan klasserna. I studien blir denna eventuella skillnad och eventuell systematisk särbehandling av den ena eller andra klassen till en okänd systematisk felkälla i data. Effekter av interventionen sammanblandas med effekter från andra okända faktorer (confounding factors).

2. Ett alltför litet antal skolklasser ingick i pilotstudierna. Med totalt sex klasser i studierna kan det inte uteslutas att effekter på ungdomarnas mående kan bero på t.ex. klimatet i de specifika klasserna och andra omständigheter som påverkat de olika klasserna enskilt. Ett större antal klasser hade inneburit att sådana sammanblandande faktorer (confounding factors) hade balanserats ut mellan skrivgrupp och kontrollgrupp (förutsatt randomiserad tilldelning).

3. Kontrollgruppen hade ingen skrivaktivitet mellan för- och eftermätningen. Detta tillåter att effekter av det expressiva skrivandet sammanblandas med effekter av andra faktorer (confounding factors) kring interventionen. Ett exempel på en eventuell sådan faktor är själva skrivaktiviteten i sig, oavsett form och innehåll, jämfört med ordinarie skolarbete. Ett annat exempel är antalet gånger som ungdomarna deltog i aktivitet ordnad av psykologer/psykiatriker/psykologstudenter från forskningsprojektet.

4. Olika instruktioner till det expressiva skrivandet användes i skola 1 jämfört med skola 2 och 3. Instruktionerna är en viktig del i att fastslå vad interventionen inbegriper och olika instruktioner medför svårigheter i att tolka resultaten och knyta dessa till hypoteserna. Oklarheter kring interventionens innehåll utgör ett hot mot begreppsvaliditeten. Dessutom genomför-

des en särskild övning för att skapa koncentration vid två tillfällen i en av skrivklasserna. 5. De yttre betingelser för det expressiva skrivandet skilde sig åt mellan de tre klasserna som skrev. Två skolklasser utförde det expressiva skrivandet i klassrum och en klass i skolans aula. Det större fysiska utrymmet mellan ungdomarna vid skrivtillfället som fanns i aulan torde ha medfört större frihet att skriva om privata och känsliga ämnen.

Deltagare

Inför pilotstudierna tillfrågades 155 ungdomar i åldern 14 till 16 år om att delta. Ungdomarna gick i årskurs 7 till 8 på tre högstadieskolor i södra Sverige. Totalt 135 ungdomar deltog i studien, varav 69 i skrivgruppen och 66 i kontrollgruppen. Åtta ungdomar som hade tilldelats skrivbetingelsen deltog inte, och 12 ungdomar från kontrollgruppen deltog inte. Könsfördelningen i skrivgruppen var 34 flickor och 35 pojkar, och i kontrollgruppen 34 flickor och 32 pojkar.

Mätinstrument

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Självskattningsformuläret är en vidareutvecklad version av ett tidigare existerande instrument (Gratz & Roemer, 2004) som har utvecklats för vuxna. Formuläret består av vardagsnära, konkreta beskrivningar av olika beteenden som man kan tänkas ägna sig åt när man är ledsen eller upplever andra olustkänslor. Inledningsvis frågas efter: "Vad gör du när du känner dig ledsen, besviken, nervös, rädd, eller upplever andra negativa eller olustiga känslor?" De olika beteenden som ungdomarna har att ta ställning till är till exempel av slaget: "Pratar med kompisar om hur det känns", "Försöker låta bli att tänka på det jobbiga/obehagliga", "Blir arg över att det ska känna så här" och "Spelar dataspel". Deltagarna kan kryssa i en 5-gradig skala från 1="aldrig" till 5="mycket ofta" för varje beteendialternativ. Formuläret består av totalt 23 frågor.

Emotional Tone Index (ETI). Självskattningsformuläret är en modifierad version av frågeformuläret Emotional Tone Index (Berscheid, Snyder & Omoto, 1989; Repinski & Zook,

2005). Deltagarna tillfrågas om förekomsten av olika känslolägen i nära relationer, dels i förhållande till sina föräldrar, dels i förhållande till sina närmaste vänner. Frågorna inleds med texten: "Tänk efter hur din relation är till dina föräldrar/närmaste vänner! Hur ofta känner du dig på detta sätt när du är tillsammans med dina föräldrar/närmaste vänner (eller när du tänker på dem)?" Deltagarna får sedan svara på en 4-gradigskala, från 1="aldrig" till 4="mycket ofta" på ett antal beskrivningar av olika känslolägen. Vartannat känsloläge är ett känsloläge som vanligtvis upplevs som positivt/behagligt och vartannat är ett känsloläge som vanligtvis upplevs som negativt/obehagligt. Exempel på positiva känslolägen är: "glad, lycklig, upp-rymd"; "lugn, rofylld, avslappnad"; "stolt över mig själv"; "ivrig, entusiastisk"; samt "känsla av gemenskap, 'att höra till'". Exempel på negativa känslolägen är: "arg, irriterad"; "ledsen, besviken, deprimerad"; "orolig, rastlös"; "rädd, ängslig, osäker"; "generad, skamsen"; "uttråkad, 'det känns trist'" och "avvisad, ignorerad, illa behandlad". Formuläret består av totalt 30 frågor.

Genomförande

Mätningar. Skrivgruppen och kontrollgruppen ombads att svara på identiska frågeformulär vid två tillfällen, med en tidsrymd mellan mätningarna av 6 veckor och 2 dagar i skola 1, 9 veckor i skola 2, och 18 veckor i skola 3. Ungdomarna fyllde i frågeformulären på lektionstid i ett klassrum eller i en aula. Inledningsvis blev ungdomarna informerade om att studien handlade om ungdomars livssituation och grad av välmående. Sekretess ordnades genom att varje deltagare i studien matchades med ett kodnummer. Frågeformulären försågs med detta kodnummer och delades ut med namnupprop. Kodnumren möjliggjorde jämförelser på individnivå mellan de två mättillfällena. Vid varje kontakttillfälle informerades deltagarna om möjligheten att efter timmens slut komma fram och prata med någon av undersökningsledarna ur forskargruppen (psykologer/psykiatriker/psykologstudenter). Information om elevvården förmedlades till samtliga deltagare.

Intervention. Skrivgruppen genomförde expressivt skrivande vid tre tillfällen. Alla tillfällen inträffade inom loppet av en vecka och cirka en vecka efter det första måttillfället. Deltagarna fick vid varje tillfälle skriva i tjugo minuter. Deltagarna uppmanades att inte skriva sina namn på skrivpappren och informerades om att skrivandet skedde anonymt. Skrivandet genomfördes på lektionstid och i skollokaler, i två skolor i klassrum och i en skola i aulan. Instruktionerna till det expressiva skrivandet i skola 1 var följande:

Skriv om det som känns viktigast och mest angeläget för dig just nu! Det kan t.ex. vara det som känns jobbigast, det som du känner starkast kring, det du tänker mest på eller vad som helst som berör dig på något sätt. Det kan handla om positiva eller negativa händelser, om relationer till kompisar, vänner skolkamrater, föräldrar, eller skolan. Det kan handla om någon du tycker mycket om, eller någon du tycker illa om, om något du är rädd för, någon du är arg på, eller något obehagligt eller skrämmande som du har varit med om. Det kan handla om något som du skäms för, eller känner skuld känslor för. Det kan handla om starkt positiva upplevelser – en förälskelse, längtan, drömmar eller fantasier inför framtiden. Tillåt dig att skriva så fritt som möjligt om dina innersta tankar och känslor! Strunta i stavning, grammatik, om och det du skriver är 'rätt' eller 'fel'! Skriv inte ditt namn någonstans.

I skola 2 och 3 poängterades i instruktionerna att deltagarna skulle skriva om sina tankar och känslor kopplade till en händelse:

Skriv om det värsta, eller det bästa, som du har varit med om i skolan, eller i relation till dina kompisar! Det viktiga är att du skriver om en händelse, eller händelser, som påverkat dig starkt – som du haft mycket tankar och känslor kring. Tillåt dig att skriva så fritt som möjligt om dina innersta tankar och känslor kring det som hände! Bry dig inte om ifall det du skriver är 'rätt' eller 'fel'! Berätta bara om vad det var som hände,

och dina tankar och känslor inför detta! Det har ingen betydelse om det är stavfel eller grammatiska fel i det du skriver. Skriv inte ditt namn någonstans!

Vid de två senare skrivtillfällena informerades deltagarna om att det var valfritt att skriva om samma ämne som föregående gång eller om ett nytt ämne.

I en av skolorna inleddes skrivtillfälle två och tre med en övning för att skapa koncentration inför skrivövningen. Övningen, ofta kallad "russinövningen" används i andra sammanhang för att träna medveten närvaro, med ett observerande och icke-dömande förhållningssätt till de egna inre stimuli som dyker upp under övningens gång (för beskrivning och diskussion av övningen, se till exempel Segal, Williams och Teasdale, 2002).

Det skrivna materialet samlades in i omärkta kuvert. Efter skrivandet fick deltagarna skatta sin sinnesstämning och uppfattning om att skriva i ett kortfattat formulär. Därefter var övningen slut och ungdomarna gick ut på skolrast.

Resultat

I majoriteten av de studier som gjorts kring expressivt skrivande inbegriper interventionen att deltagarna skriver expressivt vid minst tre tillfällen (Frattaroli, 2006). I denna studie har endast de ungdomar som deltog vid alla tre skrivtillfällena och därmed haft möjlighet att tillgodogöra sig interventionen i dess helhet har inkluderats i skrivgruppen för de analyser på behandlingseffekt som följer nedan. Tabell 1 visar närvaron för ungdomarna i skrivgruppen, fördelat över de tre skolorna. Sammanlagt deltog 47 ungdomar i alla tre skrivsessioner. I kontrollgruppen inkluderades samtliga ungdomar som deltagit vid ifyllandet av frågeformulär, men som inte tilldelats någon skrivuppgift (n=78).

I skrivgruppen var tre ungdomar frånvarande vid förmätningen och två vid uppföljningen. I kontrollgruppen var 12 frånvarande vid förmätningen och fem vid uppföljningen. För båda grupperna gäller att ingen av dessa ungdomar var frånvarande vid både förmätning och upp-

följning. Således har analyserna gjorts med 42 elever tillhörande skrivgruppen och 61 elever tillhörande kontrollgruppen.

Tabell 1

Antal elever i de klasser som tilldelats expressivt skrivande, och antal skrivsessioner som dessa elever deltagit i

	Skola 1	Skola 2	Skola 3	Summa elever
0 skrivsessioner	2	2	0	4
1 skrivsession	4	2	1	7
2 skrivsessioner	5	5	9	19
3 skrivsessioner	15	14	18	47
Summa elever	26	23	28	77

Data från ERQ och ETI bearbetades med ANOVA med tid som en huvudfaktor (två nivåer: förmätning och eftermätning) och skrivbetingelse som en andra huvudfaktor (två nivåer: skrivgrupp och kontrollgrupp). Huvudfaktorn tid beräknar skillnader för samtliga enskilda deltagare mellan de två mättillfällena (within subject factor). Huvudfaktorn skrivbetingelse beräknar skillnader mellan skrivgruppens svar sammantagna över tid och kontrollgruppens svar sammantagna över tid (between subject factor). I fokus för studien är interaktionseffekter mellan de två faktorerna, det vill säga om förändringen över tid ser olika ut i de två olika grupperna. För interaktionseffekter med ett p-värde under .10 har data analyserats vidare med parvisa t-test, för att undersöka signifikans för förändring i skrivgruppen mellan förmätning och uppföljning. I explorativt syfte har även separata analyser för de olika skolorna gjorts i de fall som misstanke väckts om eventuella skillnader mellan skolorna.

Ingen Bonferroni-korrektion för antalet testningar har gjorts på analyserna nedan. Detta eftersom syftet med studien inte är att testa hypoteser, utan att beskriva hur resultaten såg ut i dessa skolor och att diskutera dessa så förutsättningslöst som möjligt, på ett sätt som kan vara av nytta för framtida undersökningar.

Förändringar i emotionsreglerande strategier

Tabell 2 visar medelvärden och standardavvikelser vid förmätning och uppföljning för samtliga enskilda items på ERQ. I tabellen är de enskilda items angivna i ordning och rubricerade efter den kategori som de antagits höra till enligt analys av emotionsreglerande strategier gjord av Connor-Smith et al. (2000).

Försök att slå samman ERQ-items till skalor efter Connor-Smith och kollegors modell (2000) gav följande reliabilitet (Cronbach's alpha): Primär kontroll .42; Sekundär kontroll .59; Viljemässigt avledande .11; och Automatiska reaktioner .69. Eftersom reliabiliteten generellt sett var låg för dessa skalor har items analyserats var för sig, förutom någon beräkning på skalan Automatiska reaktioner.

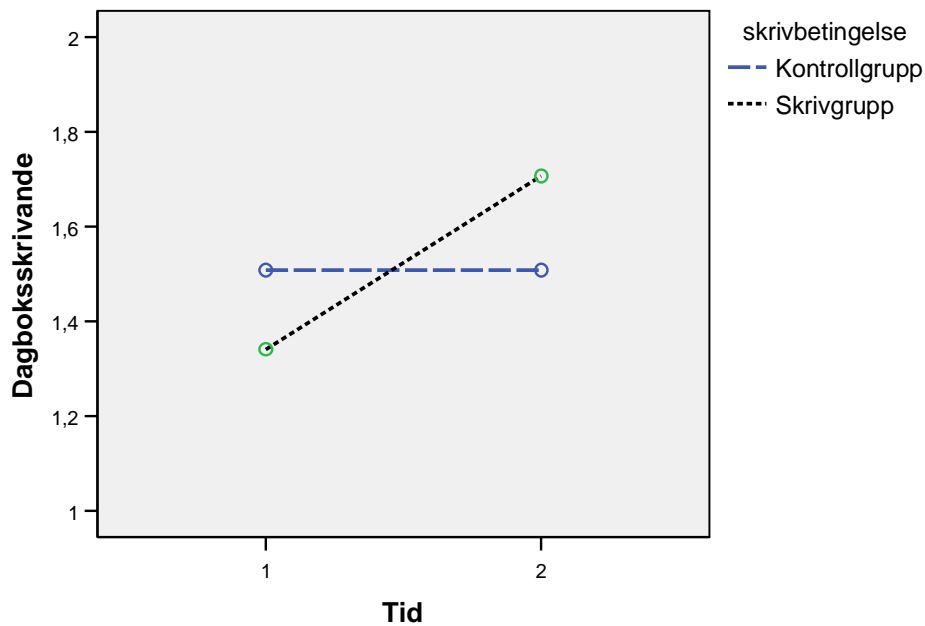
Tvåvägs variansanalyser (ANOVA) utfördes med faktorn Skrivbetingelse (2 nivåer: Skrivgrupp och Kontrollgrupp) och faktorn Tid (2 nivåer: Förmätning och Uppföljning) som oberoende variabler, och med vart och ett av 22 olika beteendestrategier för känslohantering som beroende variabler. Varje item har analyserats var för sig.

Analysen visade en signifikant ($p < .05$) interaktionseffekt mellan tid och skrivbetingelse för dagboksskrivande, $F(1,98)=4.44$, $p=.038$. Denna interaktionseffekt illustreras i Figur 3. Parvisa t -test visade att interaktionseffekten bestod av en signifikant ökning av dagboksskrivande i skrivgruppen, $t(41)=2.25$, $p=.030$, medan dagboksskrivandet i kontrollgruppen var oförändrat, $t(59)=0.00$. Separata analyser för de tre skolorna visade att mönstret var detsamma i samtliga skolor, med en högre medel för dagboksskrivande i skrivgrupperna efter interventionen och med oförändrat medeltal för dagboksskrivande i kontrollgrupperna. Ökningen i skrivgruppen var dock inte signifikant i skola 1 (vid förmätning $M=1.07$ [$SD=.27$] och vid eftermätning $M=1.29$ [$SD=.83$]) eller i skola 2 (vid förmätning $M=1.42$ [$SD=.79$] och vid eftermätning $M=1.83$ [$SD=1.34$]). Däremot var ökningen signifikant i skola 3, med en ökning från $M=1.53$ [$SD=.83$] till $M=2.00$ [$SD=1.36$], $t(15)=2.17$, $p=.048$.

Tabell 2

Medel och standardavvikelse för självskattning av beteenden vid negativa känsloupplevelser (svar på ERQ) vid förmätning och uppföljning, uppdelat på skrivgrupp och kontrollgrupp

	Skrivgrupp				Kontrollgrupp			
	Förmätning		Uppföljning		Förmätning		Uppföljning	
Beteende vid negativa känsloupplevelser	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>
<i>Primär kontroll:</i>								
Pratar med kompisar om hur det känns	3.14	(1.32)	3.50	(1.26)	3.25	(1.19)	3.34	(1.27)
Pratar med vuxna om hur det känns	2.76	(1.11)	2.83	(1.18)	2.87	(1.20)	2.80	(1.17)
Skriver dagbok	1.34	(0.69)	1.71	(1.21)	1.51	(1.02)	1.51	(0.97)
Skriver till andra, eller chattar med andra	3.51	(1.23)	3.61	(1.16)	3.52	(1.28)	3.75	(1.22)
<i>Sekundär kontroll:</i>								
Tänker att det är bäst att acceptera hur det känns	2.90	(1.11)	2.95	(1.15)	2.76	(1.17)	2.67	(1.34)
Försöker göra något som får mig att må bättre	3.78	(1.03)	3.55	(1.13)	3.68	(0.96)	3.76	(1.06)
Försöker att hitta något positivt i det som har hänt	3.17	(1.10)	2.93	(1.33)	3.13	(1.20)	3.00	(1.29)
Försöker tänka på roligare saker, dagdrömmer	3.34	(1.33)	3.10	(1.32)	3.48	(1.26)	3.50	(1.21)
Lyssnar på musik, tittar på TV eller video	4.12	(0.86)	3.88	(1.15)	4.03	(1.07)	3.88	(1.17)
Läser	2.52	(1.47)	2.45	(1.47)	2.17	(1.22)	2.19	(1.25)
Tecknar, målar, spelar musikinstrument, dansar	2.00	(1.30)	2.15	(1.37)	2.27	(1.48)	2.27	(1.44)
Spelar TV-spel, dataspel	2.80	(1.42)	2.32	(1.39)	2.54	(1.43)	2.64	(1.58)
<i>Viljemässigt avledande:</i>								
Drar mig undan, håller mig för mig själv	2.17	(1.01)	2.14	(0.90)	2.13	(1.07)	2.26	(1.14)
Försöker låta bli att tänka på det jobbiga/obehagliga	3.24	(1.10)	3.07	(1.33)	3.44	(1.22)	3.17	(1.32)
Äter något	2.78	(1.26)	2.73	(1.23)	2.97	(1.22)	2.87	(1.38)
<i>Automatiska reaktioner:</i>								
Tänker negativa tankar om mig själv	2.33	(1.05)	2.33	(1.07)	2.20	(1.02)	2.10	(1.04)
Tänker att jag är illa behandlad av andra	1.83	(1.08)	1.83	(0.96)	1.74	(0.85)	1.84	(0.84)
Tänker att andra har det mycket bättre än jag	2.37	(1.11)	2.41	(1.22)	2.18	(1.13)	1.98	(1.04)
Tänker att det inte går att göra något åt hur det känns	2.20	(1.18)	2.48	(1.20)	2.23	(1.16)	2.15	(1.13)
Blir arg över att det ska kännas så här	2.48	(1.19)	2.76	(1.36)	2.48	(1.21)	2.55	(1.28)
Får lust att göra illa mig själv	1.43	(0.67)	1.38	(0.83)	1.57	(0.88)	1.36	(0.68)
Får lust att göra illa eller såra andra	1.27	(0.71)	1.24	(0.73)	1.38	(0.82)	1.25	(0.62)



Figur 3 Medelvärden från självskattning av dagboksskrivande, på en skala från 1=aldrig till 5=mycket ofta, vid förmätning och uppföljning för samtliga deltagare, uppdelat på skrivgrupp och kontrollgrupp.

ANOVA för beteendet att spela TV- eller dataspel när man känner sig ledsen eller har andra olustkänslor, visade en signifikant interaktionseffekt mellan tid och skrivbetingelse, $F(1, 98)=6.66$ och $p=.011$. Tendensen var att ungdomar i skrivgruppen spelade mindre spel, $t(41)=2.59$, $p=.013$, medan den ökning som återfanns bland ungdomarna i kontrollgruppen inte var signifikant (vid förmätning $M=2.54$ [$SD=1.43$] och vid eftermätning $M=2.64$ [$SD=1.58$]). Separata analyser för de olika skolorna visade att en signifikant interaktionseffekt endast återfanns i skola 1, $F(1, 33)=8.62$ och $p=.006$.

För övriga items från ERQ visade ANOVA att det inte förelåg någon interaktionseffekt mellan tid och skrivbetingelse.

ANOVA enligt samma modell som för enskilda items utfördes även för skalan automatiska reaktioner, eftersom denna skala hade en relativt hög reliabilitet (Cronbach's Alpha .69). Analysen visade att ingen signifikant interaktionseffekt förelåg.

Förändringar i upplevda känslolägen i nära relationer

Items på ETI delades in i skalor utifrån behagliga ("positiva") känslor och obehagliga ("negativa" känslor), och uppdelat på relation till föräldrar respektive närmaste vänner. Reliabiliteten (Cronbach's alpha) för dessa ETI-skalor var följande: Negativa känslor i relation till föräldrar .82; Negativa känslor i relation till närmaste vänner .73; Positiva känslor i relation till föräldrar .77; samt Positiva känslor i relation till närmaste vänner .69.

I tabell 3 redovisas förändringar i medelvärde och standardavvikelse för samtliga skalor för den beroende variabeln, upplevelsen av känslor i nära relationer vilket mätts med ETI, uppdelat på skrivgrupp och kontrollgrupp.

Tabell 3

Medelvärde och standardavvikelse för självskattning av förekomst av känslor i nära relationer (svar på ETI) vid förmätning och uppföljning, uppdelat på skrivgrupp och kontrollgrupp

	Skrivgrupp				Kontrollgrupp			
	Förmätning		Uppföljning		Förmätning		Uppföljning	
	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>
Känslolägen								
Negativa känslor:								
I relation till föräldrarna	1.65	(.47)	1.70	(.45)	1.63	(.43)	1.55	(.39)
I relation till närmaste vänner	1.51	(.45)	1.51	(.46)	1.47	(.35)	1.42	(.38)
Positiva känslor:								
I relation till föräldrarna	3.15	(.46)	3.21	(.41)	3.09	(.41)	3.22	(.35)
I relation till närmaste vänner	3.43	(.42)	3.42	(.42)	3.29	(.46)	3.40	(.44)

2x2 ANOVA utfördes för att undersöka eventuella skillnader mellan skrivgrupp och kontrollgrupp i förändringar av ungdomarnas upplevda frekvens av positiva och negativa känslor i nära relationer mellan förmätning och eftermätning. Beräkningarna gjordes enligt modellen

2x2 ANOVA med faktorn Skrivbetingelse (2 nivåer: Skrivgrupp och Kontrollgrupp) och faktorn Tid (2 nivåer: Förmätning och Uppföljning) som oberoende variabler, och med var och en av de fyra ETI-skalorna som beroende variabler: negativa känslor i relation till föräldrarna, negativa känslor i relation till vänner, positiva känslor i relation till föräldrarna, samt positiva känslor i relation till vänner.

För skalan negativa känslor i relation till föräldrar visade ANOVA på en tendens till interaktionseffekt, $F(1, 96)=3.21, p=.077$, där de negativa känslorna ökat i skrivgruppen och minskat i kontrollgruppen mellan för- och eftermätning. Emellertid visade ett parvis t -test att ökningen av negativa känslor i skrivgruppen inte var signifikant: $t(42)=.89, p=.378$. Separata analyser för de olika skolorna visar på skilda tendenser. I skola 1 visar analyserna på en interaktionseffekt, $F(1, 31)=10.12, p=.003$, med en signifikant ökning av negativa känslor i skrivgruppen, $t(14)=4.02, p=.001$. I kontrollgruppen fanns en tendens till minskning av negativa känslor, $t(19)=1.81, p=.087$. Varken i skola 2 eller skola 3 framkom några tendenser till interaktionseffekt ($p>.10$). I skola 2 skattade båda grupperna generellt lägre förekomst av negativa känslor i relation till föräldrarna vid eftermätning, även om dessa förändringar inte var signifikanta (skrivgruppen hade vid förmätning $M=1.75 [SD=.45]$ och vid eftermätning $M=1.69 [SD=.51]$, och kontrollgruppen vid förmätning $M=1.50 [SD=.36]$ och vid eftermätning $M=1.41 [SD=.38]$). I skola 3 skattade både skrivgruppen och kontrollgruppen i det närmaste oförändrat mellan för- och eftermätning på förekomsten av negativa känslor i relation till föräldrarna (skrivgruppen skattade vid förmätning $M=1.73 [SD=.49]$ och vid eftermätning $M=1.73 [SD=.46]$, och kontrollgruppen $M=1.70 [SD=.54]$ och $M=1.71 [SD=.47]$).

För de övriga skalorna - negativa känslor i relation till de närmaste vännerna och positiva känslor i relation till föräldrarna respektive i relation till de närmaste vännerna - framkom inga tendenser till interaktionseffekter mellan tid och skrivbetingelse ($p>.10$).

Analys av skolorna var för sig

Trots att det inte fanns någon övergripande interaktionseffekt mellan tid och skrivbetingelse gällande negativa känslor i relation till de närmaste vännerna, utfördes separata analyser för de olika skolorna. Detta på grund av skillnaden i resultaten mellan skolorna när det gäller negativa känslor i relation till föräldrarna. Inga tendenser till interaktionseffekter återfanns på skolorna var för sig ($p > .10$).

Resultaten undersöktes även för skolorna var för sig gällande positiva känslor i nära relationer. Analyser visade att det i skola 1 fanns en tendens till interaktionseffekt i relation till föräldrarna, $F(1,31)=3.70$, $p=.064$. Parvisa t -test visade att förekomsten av positiva känslor i det närmaste var oförändrad i skrivgruppen, $t(14)=.02$, medan positiva känslor ökat signifikant i kontrollgruppen, $t(19)=3.05$, $p=.007$. I skola 2 och 3 fanns inga tendenser till interaktionseffekter ($p > .10$). Även i relation till de närmaste vännerna visade separata analyser av skolorna på en interaktionseffekt i skola 1, $F(1, 33)=4.54$, $p=.041$, och parvisa t -test visade att skrivgruppen låg oförändrat, $t(14)=.06$, medan det återfinns en signifikant ökning i kontrollgruppen, $t(21)=3.41$, $p=.003$. I övriga skolor fanns ingen tendens till interaktionseffekt ($p > .10$).

Som en följd av olika tendenser i de olika skolorna för känslor i relation till föräldrar utfördes analyser för de olika skolorna separat för ERQ-item ”Pratar med vuxna om hur det känns”. I skola 1 visade resultaten på en tendens till interaktionseffekt, $F(1, 34)=3.15$, $p=.085$. Skrivgruppen skattade ett högre medelvärde vid eftermätning än vid förmätning ($M=3.00$ [$SD=1.30$], respektive $M=3.29$ [$SD=1.20$]) medan kontrollgruppen skattade ett lägre medelvärde vid eftermätning än vid förmätning ($M=3.18$ [$SD=1.18$], respektive $M=2.86$ [$SD=1.04$]). I skola 2 och 3 fanns inga tendenser till interaktionseffekt ($p > .10$).

Analys av skolorna var för sig på ERQ-skalan automatiska reaktioner visade på en tendens till interaktionseffekt i skola 1, $F(1,32)=3.59$, $p=.067$, där de automatiska reaktionerna ökade i

skrivgruppen och minskade i kontrollgruppen. Parvisa t-test visade emellertid att varken skrivgruppens minskning eller kontrollgruppens ökning var signifikanta: $t(13)=1.22$, $p=.246$, respektive $t(21)=1.53$, $p=.141$. I skola 2 visade en ANOVA ingen signifikant interaktionseffekt (skrivgruppen skattade vid förmätning $M= 12.75$ [$SD=3.60$] och vid eftermätning $M= 13.00$ [$SD=3.81$], och kontrollgruppen $M= 12.35$ [$SD=4.05$] och $M= 11.88$ [$SD=4.40$]). I skola 3 visade en ANOVA att det inte heller här förelåg någon signifikant interaktionseffekt (skrivgruppen skattade vid förmätning $M= 15.62$ [$SD=4.21$] och vid eftermätning $M= 15.69$ [$SD=5.41$] och kontrollgruppen $M= 14.05$ [$SD=4.33$] och $M= 14.55$ [$SD=4.77$]).

Diskussion

Emotionsreglerande strategier

En frågeställning i denna undersökning var huruvida pilotstudierna indikerar att expressivt skrivande påverkar deltagares emotionsreglering. Resultatet från pilotstudierna indikerar att ungdomar som genomfört expressivt skrivande ökar sitt dagboksskrivande, jämfört med före interventionen och jämfört med de ungdomar som inte deltagit i interventionen, som inte uppvisar någon sådan förändring. Denna ökning var liten, från att medel för skattningen i gruppen låg närmare att ungdomarna aldrig skrev dagbok, till att medeln närmade sig att de skrev dagbok sällan. Detta förändringsmönster gällande dagboksskrivande återfanns i alla tre skolor i pilotstudierna, även om förändringen endast var signifikant i en av skolorna vid separata analyser.

Reynolds med kollegor (2000) rapporterar liknande resultat från sin studie med barn i åldrarna 8 till 13; barn i skrivgruppen tenderade vid uppföljning att skriva dagbok oftare än barn i kontrollgruppen. Denna tendens var dock inte signifikant i Reynolds med kollegors studie.

En ökning i dagboksskrivande bland ungdomar som deltagit i expressivt skrivande vid tre tillfällen indikerar att ungdomarna fortsätter att skriva på ett liknande sätt på egen hand. Förslagsvis kan det involvera att de tagit till sig en ny form för emotionsreglering. Expressivt

skrivande föreslogs i sig erbjuda en form av emotionsreglering, där deltagaren genom skrivandet medvetet konfronterar obehagliga stimuli, samt använder skrivandet som ett sätt att hantera de obehagliga tankar och känslor som dyker upp. Med andra ord föreslogs att expressivt skrivande både fungerar som exponeringsövning och som en form av responsutveckling.

Vidare formulerades frågeställningen om expressivt skrivande kunde ersätta undvikande som form för emotionsreglering, samt erbjuda ett sätt att avbryta olika former av ett icke viljemässigt engagerande i obehagliga stimuli, så som ältande, ilska och impulser att skada sig själv. Resultaten från pilotstudierna gav inga indikationer om sådana förändringstendenser.

Resultaten indikerar inte att de strategier för känslohantering som inkluderats i studien generellt sett låter sig indelas enligt den modell som Connor-Smith med kollegor arbetat fram (Connor-Smith et al., 2000). De beteenden som antogs innebära ett aktivt engagemang i stressorer korrelerade inte särskilt väl med varandra och de beteenden som antogs mäta aktiva försök att komma bort från stressorn korrelerade inte heller nämnvärt med varandra. Däremot korrelerade de beteenden som betraktas som automatiska reaktioner vid nedstämdhet eller andra olustkänslor.

En förklaring till utebliven korrelation är att beteendens funktioner kan variera mellan individer samt, beroende på sammanhang och tillfälle, för samma individ. Rimligen är det så att topografiska beskrivningar av beteenden inte lätt låter sig inordnas i grupper utifrån vilken funktion de fyller. Till exempel kan beteendet att dra sig undan och hålla sig för sig själv när man upplever olustkänslor för en del personer innebära att de tar sig tid att reflektera över det som gett upphov till olustkänslorna, medan det för andra kan medföra ältande eller att de försöker fjärma sig från det som är obehagligt. Att spela musikinstrument, teckna eller dansa kan för en individ vara tillfällen att släppa fram jobbiga känslor, medan samma individ kan använda TV-tittande som ett försök att undvika tankar och känslor som upplevs som olustiga.

En annan möjlig förklaring till att resultaten visade att ERQ-items ur kategorin viljemässigt engagerande och viljemässigt undvikande, enligt Connor-Smiths indelning, inte korrelerade med varandra i någon hög utsträckning kan vara att studien uppmätt en reellt förekommande specificering i deltagarnas användning av känslohanteringsstrategier. Man kan till exempel tänka sig att en individ använder sig framförallt av ett beteende för att ge uttryck för sina känslor, till exempel har hon eller han funnit att det fungerar att prata med vänner, och inte använder sig av beteendet att skriva till andra, och inte heller brukar prata med vuxna eller skriva dagbok. På liknande sätt kan man tänka sig att individer använder sig i högre utsträckning av vissa av beteendena inom kategorin viljemässigt avledande.

Emotioner i nära relationer

En frågeställning i föreliggande explorativa studie var huruvida pilotstudierna indikerar att expressivt skrivande påverkar deltagarnas emotioner i nära relationer. Expressivt skrivande föreslogs leda till en ökad frekvens av positiva känslor och minskad frekvensen av negativa känslor hos ungdomar i deras nära relationer. Den övergripande indikationen från resultaten är att interventionen inte påverkade i vilken utsträckning deltagarna upplevde olika känslor i nära relationer.

Sammantaget resultat från tidigare studier (N=16) indikerar att expressivt skrivande påverkar deltagares självskattning av sociala relationer till det bättre (Frattaroli, 2006). Eventuellt kan uppdelningen av känslor i ”positiva” och ”negativa” kategorier diskuteras. Samtidigt borde upplevelser av att känna sig arg, ledsen, generad, rädd, uttråkad, avvisad eller känslan av att vara utanför eller missförstådd göra att en individ känner sig mindre nöjd med relationen. Omvänt torde känslor som glad, trygg, lugn, stolt, ivrig, omtyckt och känslan av gemenskap eller av att vara förstådd medföra en tillfredsställelse med relationen.

En av anledningarna till varför expressivt skrivande antogs påverka känslor i nära relationer var förväntningar på att interventionen skulle leda till ökad emotionell expressivitet i rela-

tioner. Som tidigare nämnts visade en studie av Slatcher & Pennebaker (2006) att deltagare i expressivt skrivande använde mer positiva känslord, och män även mer negativa känslord, vid uppföljning. I denna studie visar resultaten inte på några sådana generella tendenser; ungdomar som skrivit expressivt rapporterar att de inte pratar i högre utsträckning med vuxna, eller med vänner, och att de inte skriver eller chattar i högre utsträckning till andra, när de upplever olustkänslor. Dessa aspekter säger förvisso inte något om kvalitén i kommunikationen.

Det kan också vara av intresse att jämföra resultaten kring emotioner i nära relationer med tidigare resultat kring känslonivå och psykiskt välmående. Som tidigare nämnts har två av tre kända studier av skriftligt uppöppnande med ungdomar visat på minskade negativa känsloupplevelser och ökade positiva känsloupplevelser (Soliday et al., 2004; Warner et al., 2006). Det går knappast att knyta skillnader mellan dessa resultat och studiens till tidsintervallen mellan intervention och uppföljning, då tidsintervallen i Soliday med kollegors studie var två respektive sex veckor, i Warner med kollegors studie två månader, och i denna studie mellan cirka sex veckor och cirka fyra månader.

Den tendens till interaktionseffekt som framkom mellan skrivgrupp och kontrollgrupp när det gäller negativa känslor i relation till föräldrar, visade sig uteslutande gälla skola 1. På denna skola skattade de ungdomar som deltog i expressivt skrivande en högre upplevelse av negativa känslor i relation till föräldrarna vid uppföljningen. Att en sådan interaktionseffekt endast framkom på en av skolorna talar emot att det skulle vara en effekt av skrivinterventionen i sig.

En möjlig förklaring till skillnaden i resultaten var att ungdomarna som skrev expressivt i skola 1 fick andra instruktioner än ungdomarna i skola 2 och skola 3. I skola 1 löd instruktionen: ”Skriv om det som känns viktigast och mest angeläget för dig just nu!” Efter datainhämtningen i skola 1 läste projektmedarbetare igenom de texter som ungdomarna i skola 1 produ-

cerat. Genomläsningen väckte misstanken om att utformningen av instruktionerna generellt sett fått ungdomarna i denna grupp att älta obehagskänslor och icke-önskvärda erfarenheter. Denna misstanke stöds av att resultaten visade att det fanns en tendens till ökade automatiska reaktioner vid olustkänslor i skrivgruppen på skola 1. Dessa automatiska reaktioner var till exempel att tänka negativa tankar om sig själv eller att bli arg över att det känns som det gör, vilka kan anses vara kognitiva och emotionella aspekter av att älta. Tendensen ligger också i linje med resultaten från Pennebakers och Bealls studie (1986) där endast den grupp som skrev både om tankar och känslor kring upprörande erfarenhet visade förbättrat hälsobeteende vid uppföljning, medan de grupper som skrev endast om tankar eller endast om känslor inte uppvisade några sådana förändringar. Även i Frattarolis metastudie (2006) framkommer specifika instruktioner som en viktig faktor för att nå önskade effekter. Efter insamlingen i skola 1 ändrades skrivinstruktionen till att specifikt ange att deltagarna ska skriva om en händelse och sin tankar och känslor kopplade till denna händelse: "Skriv om det värsta, eller det bästa, som du har varit med om i skolan, eller i relation till dina kompisar!"

Analyserna av skola 1 visar på förändringar även i kontrollgruppen: en tendens till att negativa känslor i relation till föräldrar minskat och signifikanta ökning av positiva känslor i nära relationer. Detta resultat ledde till en diskussion inom forskargruppen kring huruvida ungdomarna kan tänkas ha blivit påverkade av egna föreställningar om hur tilldelningen till skrivgrupp och kontrollgrupp gick till. Forskargruppen känner inte till någon systematisk anledning till hur klasserna tilldelades skrivbetingelsen. Det kan finnas för oss okända anledningar, men det kan också vara fallet att ungdomarna tillskriver indelningen betydelser som inte finns, till exempel att den grupp som antas ha mer problem får delta i interventionen. Att uppleva att man är i en "bra" eller "rätt" grupp, respektive att uppleva att man är i en "dålig" eller "fel" grupp kan tänkas påverka människors psykiska välmående.

Skrivgruppen i skola 1 särskiljer sig också genom en tendens till ökning av beteendet att tala med vuxna när man känner sig ledsna eller upplever andra olustiga känslor. Detta skulle spekulativt kunna bero på att ungdomarna i skrivgruppen de facto upplevde en ökning av negativa känslor och därför hade ett större behov av att prata med vuxna.

Slutligen skiljer sig denna skrivgrupp åt från övriga grupper genom tendensen att spela mindre TV- och dataspel. Denna tendens är svår att koppla samman med skrivinterventionen.

Begränsningar i studien

Som tidigare nämns är denna studies syfte att redovisa och diskutera resultat från pilotstudier, så att de kan beaktas i planeringen av framtida experimentella studier av expressivt skrivande. De aktuella pilotstudiernas kvasiexperimentella design och det begränsade antal klasser som ingick gör att resultaten kan ha påverkats av faktorer som var specifika för de enskilda klasserna.

Skrivbetingelserna och interventionens utformning ändrades under pilotstudiernas gång: deltagarna fick större avskildhet under skrivandet och skrivinstruktionernas utformning ändrades. Frattaroli (2006) lyfter fram bland annat dessa faktorer, att deltagarna upplever sig bekväma under skrivandet och de specifika skrivinstruktionerna, som viktiga för att skapa en lyckad intervention kring skriftligt uppöppnande. Frattaroli lyfter fram att den sammantagna effektstorleken i medeltal, $r=.075$, förmodligen ökar om interventionen utformas på ett optimalt sätt, och förstås minskar om de faktorer som har visat sig påverka effekten av skriftligt uppöppnande inte beaktas.

Indikationer för framtida studier

Resultaten från denna studie, med variationen mellan skolor som fått olika instruktioner till expressivt skrivande, indikerar att interventionen bör genomföras med specifika instruktioner, i vilka anges att deltagarna ska skriva om en händelse och om sina känslor och tankar kopplade till denna händelse. Den tidigare nämnda studien av Gortner med kollegor (Gortner et al.,

2006) visar till och med att expressivt skrivande, med de specifika instruktionerna att skriva om tankar och känslor knutna till en viss händelse, kan leda till minskat ältande.

Motsatta resultat än förväntat i skola 1, där skrivgruppen skattade en ökad upplevelse av negativa känslor och kontrollgruppen uppvisade en tendens att skatta minskad upplevelse av negativa känslor i relation till föräldrar, och det omvända förändringsmönstret för positiva känslor i nära relationer, väcker en misstanke om att deltagarnas attribution av anledningar till tilldelning av skrivbetingelse spelat en roll för deras självbild. En sådan effekt av attribueringar till skilda skrivbetingelser kan undvikas om samtliga deltagare tilldelas någon form av skrivaktivitet. Ytterligare en åtgärd vid administrerandet av interventionen i skolmiljö, för att inför deltagarna belysa slumpfaktorn i vem som skriver vad, skulle vara att blanda skrivbetingelser inom de klasser som deltar.

De indikationer som framkommer i denna studie på att ungdomars dagboksskrivande ökar efter expressivt skrivande torde uppmuntra till fortsatta studier kring implementering av interventionen bland ungdomar och i skolmiljö. Resultaten föreslår att interventionen medför att deltagarna fortsätter att använda sig av skrivande i sitt vardagsliv. Dagboksskrivande kan ha funktionen av att individen viljemässigt engagerar sig i stressorer och de resonemang om exponering, habituering och kognitiv omstrukturering som förts kring skriftligt uppöppnande ovan kan spekulativt också gälla för dagboksskrivande. Till exempel i den tidigare nämnda studien av Lyubomirsky och kollegor (Lyubomirsky et al., 2006) drivs tesen att skrivande och tal främjar ett organiserat och strukturerat förhållningssätt, och deras resultat visar att tal och skrift kring negativa upplevelser har positiva effekter på hälsa, jämfört med att tänka kring negativa upplevelser.

Vidare studier får visa om skriftligt uppöppnande och dagboksskrivande kan vara verktyg för ungdomar att bemöta känslor och tankar kring negativa livshändelser, utan att hamna i ett ältande. Denna explorativa studie väcker vidare frågor om ökningen i dagboksskrivande var

generell bland de ungdomar som deltog, eller om den endast gällde vissa ungdomar. Ökad kunskap om vilka ungdomar som tar till sig skrivandet och använder det i sin vardag vore önskvärt för en ökad förståelse av vilken funktion interventionen och ett ökat skrivande kan fylla för ungdomar. Eventuella samband mellan att skriftligen bearbeta intensiva tankar och känslor, och att uttrycka intensiva tankar och känslor i sociala relationer kan då förslagsvis undersökas vidare för de individer som rapporterar att de skriver mer efter att ha deltagit i expressivt skrivande.

Referenser

- Berscheid, E., Snyder, M. & Omoto, A.M. (1989). The relationship closeness inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 792-807.
- Connor-Smith, J.K., Compas, B.E., Wadsworth, M.E., Thomsen, A.H. & Saltzman, H. (2000). Response to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary engagement stress response. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 976-992.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 823-865.
- Gortner, E.-M., Rude, S. S. & Pennebaker, J.W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 37, 292-303.
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-53.
- Greenberg, M. A., Wortman, C.B. & Stone, A.A (1996). Emotional expression and physical health: revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588-602.
- Gross, J.J. & Munoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E. V., Follette, V.M. & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.

- Lepore, S. J., Greenberg, M.A., Bruno, M. & Smyth, J.M. (2002). Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology and behavior. In Lepore, S. J. & Smyth, J.M. (red.), *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L. & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 692-708.
- Pennebaker, J.W. & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology, 95*, 274-281.
- Pennebaker, J. W. (1997a). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*, 162-166.
- Pennebaker, J. W. (1997b). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. New York: Guilford Publications.
- Pennebaker, J.W. & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 90-93.
- Pennebaker, J.W., Zech, E. & Rimé, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences. I Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W. & Schut, H. (red.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. (sid. 517-543). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Repinski, D.J. & Zook, (2005). Three measures of closeness in adolescents' relationships with parents and friends: Variations and developmental significance. *Personal Relationships, 12*, 79-102.
- Reynolds, M., Brewin, C.R. & Saxton, M. (2000). Emotional disclosure in school children. *Journal of Child psychology and Psychiatry, 41*, 151-159.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-Based cognitive therapy*

- for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
- Silk, J. S., Steinberg, L. & Sheffield Morris, A. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74, 1869-1880.
- Slatcher, R.B. & Pennebaker, J. W. (2006). How do I love thee? Let me count the words: The social effects of expressive writing. *Psychological Science*, 17, 660-664.
- Sloan, D. M. & Marx, B.P. (2004a). Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 121-137.
- Sloan, D. M. & Marx, B.P. (2004b). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 165-175.
- Soliday, E., Garofalo, J. P. & Rogers, D. (2004). Expressive writing intervention for adolescents' somatic symptoms and mood. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 792-801.
- Smyth, J.M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66, 174-184.
- Statens offentliga utredningar 2006:77. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa: Analyser och förslag till åtgärder*.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Watkins, E. & Teasdale, J.D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82, 1-8.
- Warner, L.J., Lumley, M.A., Casey, R.J., Pierantoni, W., Salazar, R., Zoratti, E.M. et al. (2006). Health effects of written emotional disclosure in adolescents with asthma: A randomized, controlled trial. *Journal of Pediatric Psychology*, 31, 557-568.