



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

AFFEKTMEDVETENHET OCH STRESS

- En sambandsstudie utifrån en integrerad stressmodell med
affektsystemet som brygga mellan psyke och soma

Sara Kretz & Görrel Månsson

Handledare: Erwin Apitzsch

Examinator: Bengt Svensson

Kretz, S., & Månsson, G. (2005). Affektmedvetenhet och stress – En sambandsstudie utifrån en integrerad stressmodell med affektsystemet som brygga mellan psyke och soma. Psykologexamensuppsats. Lunds Universitet: Institutionen för Psykologi. Vol. VI (2005):37.

Abstract

A unified model of stress and affect consciousness was proposed. The connection between affect consciousness and perceived stress was studied. Teachers (n = 19) were interviewed using Monsens affect interview, followed one month later by a questionnaire containing Perceived Stress Scale (PSS), State-Trait Anxiety Inventory (STAI-S, STAI-T) and Twenty Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). Statistical analysis showed no connections between level of total affect consciousness and perceived stress. Though there were some indications of a negative relationship between affect consciousness and trait anxiety. There were also indications, using a complementary analysis, of a connection between level of affect consciousness on the subscale distress in the interview and perceived stress. Contrary to expectations based on the unified model, the connection was positive. Implications were difficult to draw due to flaws in methodology and difficulties measuring the phenomena. The lack of hypothesised connection between level of affect consciousness and stress is discussed.

”Vi är på vår vakt mot yttre gifter, men hormonerna ingår i vår kropp; det behövs mer klokskap att upptäcka och övervinna den fiende som angriper oss inifrån. I alla våra handlingar under dagens lopp måste vi hålla noggrann utsikt efter tecken som tyder på att vi är för spända – och vi måste lära oss att göra halt i tid.”

H. Selye, 1958 (s. 250)

Tack!

Vi vill tacka de personer som har hjälpt oss föra arbetet med vår uppsats framåt. Framförallt vill vi tacka vår handledare Erwin Apitzsch för att han omväxlande pushat och hållit tillbaka oss; Per Johnsson för givande diskussioner kring affekter; Kamilla Jardert för hjälp med kontakten med undersökningsgruppen; Lärarna för att de ställde upp i studien och Ulrika Seifert för korrekturläsning. Slutligen vill vi tacka Christer och Christoffer för att ni har stått ut med oss.

Innehållsförteckning

INLEDNING.....	1
TEORI.....	2
Affektteori.....	2
<i>Definition av begreppen affekt, känsla och emotion.....</i>	<i>3</i>
<i>Biologiskt och fysiologiskt förankrad affektteori.....</i>	<i>4</i>
<i>Affekter enligt Tomkins och affektsystemet.....</i>	<i>5</i>
<i>Affektaktivering.....</i>	<i>5</i>
<i>Tomkins nio medfödda affekter.....</i>	<i>7</i>
<i>Neural stimuleringsprofil och aktivering av affekter.....</i>	<i>8</i>
<i>Affekter och kommunikation.....</i>	<i>9</i>
<i>Ansiktets roll.....</i>	<i>10</i>
<i>Muskulaturens, andningens och röstens roll.....</i>	<i>10</i>
<i>Affektreglering.....</i>	<i>10</i>
<i>Den empatiska muren.....</i>	<i>11</i>
<i>Affektmedvetenhet.....</i>	<i>11</i>
<i>Begreppet affektmedvetenhet enligt Monsen.....</i>	<i>12</i>
<i>Vikten av affektmedvetenhet.....</i>	<i>13</i>
Stress.....	14
<i>Fysiologiska stressmodeller.....</i>	<i>14</i>
<i>Sympatikus-binjuremärget.....</i>	<i>15</i>
<i>Hypotalamus-hypofys-binjurebarkssystemet.....</i>	<i>15</i>
<i>Psykologiska stressmodeller.....</i>	<i>16</i>
<i>Lazarus och Folkmans modell för stress.....</i>	<i>17</i>
<i>Anxiety och kontroll.....</i>	<i>18</i>
<i>Integrativa stressmodeller.....</i>	<i>20</i>
<i>Stress ur ett tresystemperspektiv.....</i>	<i>20</i>
<i>Känslorna och bedömningens betydelse för den fysiologiska responsen.....</i>	<i>21</i>
<i>Diskrepans mellan fysiologiska och psykologiska mått.....</i>	<i>22</i>
Affektmedvetenhet och Stress.....	22
<i>Forskningsfronten kring affektmedvetenhet och stress.....</i>	<i>22</i>
<i>Vårt försök till en integrerad modell.....</i>	<i>23</i>

<i>Responsaktivering - hur yttre stimuli påverkar individen</i>	24
<i>Subkortikalt</i>	25
<i>Kortikalt</i>	26
<i>Interaktion mellan fysiologisk respons och kognition</i>	27
<i>Affektmedvetenhet och ångestbenägenhet</i>	28
<i>Sammanfattning av vår modell</i>	29
SYFTE	30
METOD	31
Instrument	31
<i>AMI – Affektmedvetenhetsintervju</i>	31
<i>PSS – Perceived Stress Scale</i>	32
<i>STAI – State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)</i>	32
<i>TAS-20 – Twenty Item Toronto Alexithymia Scale</i>	33
Deltagare	33
Procedur	34
<i>Steg 1</i>	34
<i>Steg 2</i>	35
<i>För och nackdelar med metoden</i>	35
<i>.Sambandsstudie</i>	35
<i>Intervju</i>	36
<i>Standardiserade mätinstrument</i>	36
<i>Självskattningsformulär</i>	36
Statistik	37
RESULTAT	38
Beskrivning av gruppens resultat	38
<i>Affektmedvetenhet</i>	38
<i>Övriga mätinstrument</i>	38
Samband	39
<i>Affektmedvetenhetsintervju</i>	39
<i>Affektmedvetenhetsintervju – TAS-20</i>	40
<i>Affektmedvetenhetsintervju – PSS, STAI-S samt STAI-T</i>	41
<i>TAS-20 – PSS, STAI-S samt STAI-T</i>	41
Sammanfattning av resultaten	42

DISKUSSION.....	42
Undersökningsgrupp.....	43
Mätinstrument.....	43
<i>Affektmedvetenhetsintervjuns låga siffror.....</i>	<i>43</i>
<i>Bedömarreliabilitet.....</i>	<i>44</i>
<i>Dimensioner av affektmedvetenhet.....</i>	<i>45</i>
Social önskvärdhet.....	46
Förmåga att uppmärksamma och rapportera stress.....	47
Intervjuns påverkan på efterföljande formulär.....	48
Förslag till vidare forskning.....	48
REFERENSER	50
Appendix A	1
Appendix B	2

Affektmedvetenhet och stress

– En sambandsstudie utifrån en integrerad stressmodell med affektsystemet som brygga mellan psyke och soma

Stress är idag ett stort problem i samhället. Bergdahl och Bergdahl (2002) rapporterar att förekomsten av upplevelse av måttlig stress är 10 % i hela befolkningen och att siffran varierar mellan 11 % och 6 % beroende på vilken åldersgrupp som studeras. Dessutom rapporterar de att kvinnor oftare upplever höga stressnivåer (5,5 %) än män (2,2 %). Alltfler sjukskrivs idag för stressrelaterade sjukdomar och kostnaderna för samhället ökar.

Stressstudier är inget nytt och fenomenet har studerats på flera olika sätt, bland annat fysiologiskt och psykologiskt. Inom olika discipliner har försök gjorts att förklara vad stress egentligen är, hur det uppstår samt vad det får för betydelse för människan. De flesta modeller för stress som finns idag kan inte anses vara tillfredsställande då de oftast lägger sin tyngdpunkt på endast en av alla de delar som uppenbart spelar roll i stressprocessen. Uppdelningen har varit starkast mellan fysiologiska och psykologiska stressmodeller. Det råder enligt Bartlett (1998) brist på tvärvetenskaplig kommunikation mellan de olika forskningsdisciplinerna.

Det har således funnits, och finns till viss del fortfarande, en tendens att betrakta och förklara stress antingen som ett fysiologiskt eller som ett psykologiskt fenomen. Båda förklaringsmodellerna appellerar till en commonsense-uppfattning om vad stress är. De flesta som har upplevt stress har känt av de fysiologiska reaktioner som detta för med sig och det står också klart att det har vissa psykologiska implikationer att vara stressad. Samtidigt reagerar olika individer inte på samma sätt på stressorer. Slutsatsen verkar vara att båda perspektiven behöver tas med i beräkningen i en mer integrerad modell för stress.

Nyare psykologiska teorier kring affekter verkar kunna fungera som en länk mellan fysiologiska reaktioner på och psykologisk upplevelse av till exempel stress. Moderna affektteorier ser affekter som biologiskt medfödda fenomen och kopplar aktivering av affekter och känslor till fysiologiska reaktioner hos individen (Tomkins, 1962, 1963, 1991; Nathanson, 1992). Dessutom spelar medvetenheten om affekter en viktig roll för människors hälsa och välbefinnande (Monsen, 1994). Affektmedvetenhet kan anses vara kopplad till förmågan att tolka kroppens signaler och att svara adekvat på situationer utifrån dessa signaler. Därigenom kan denna förmåga tänkas vara viktig i stressprocessen och därmed för individens upplevelse av stress.

Det finns dock inte mycket forskning kring kopplingen mellan fenomenen stress och affektmedvetenhet. Den forskning som har gjorts kring affektmedvetenhet har dessutom oftast inriktat sig på kliniska grupper. Föreliggande arbete kan ses som ett försök att avhjälpa denna brist och frågeställningen gäller huruvida det finns en koppling mellan upplevelse av stress och nivå på affektmedvetenhet i en normalpopulation, samt hur denna koppling i så fall ser ut.

Inledningsvis görs en genomgång av den moderna affektteorin och tillämpliga stressmodeller. Därefter presenteras en mer integrerad stressmodell, där olika egenskaper i affektsystemet samt förmågan affektmedvetenhet kopplas till olika nivåer i stressprocessen och upplevelsen av stress. Detta leder vidare till studien, de resultat som framkommit i denna samt en diskussion av resultaten.

TEORI

Affektteori

Det finns ännu inte någon konsensus kring begreppsapparaten inom området emotioner. Olika författare och teoretiker tenderar att använda begreppen affekt, känsla och emotion på olika sätt om de alls bemödar sig med att skilja mellan begreppen. Ofta används de helt enkelt synonymt. Detta har lett till en begreppsförvirring som har bestått trots att fenomenen länge har ansetts vara grundläggande för mänskligt upplevande och fungerande (Taylor, Bagby & Parker, 1997).

Darwin (1872 i Taylor, Bagby & Parker, 1997) fann stöd för att det finns olika medfödda emotioner. Dessa kunde kopplas till olika distinkta responsmönster såsom ansiktsuttryck och kroppshållning och fungerar på ett reflexliknande sätt. Han menade att emotionerna ursprungligen var en del av ett större handlingsmönster hos lägre stående arter. Emotionerna har genom evolutionen utvecklats till ett signal- och kommunikationssystem som är viktigt för artens sociala anpassning. Enligt Darwin är emotioner således adaptiva mekanismer som hjälper individen att organisera sitt beteende på ett sätt som ökar sannolikheten för överlevnad (1872 i Taylor, Bagby & Parker, 1997). Frijda (1986 i Taylor, Bagby & Parker, 1997) hävdar att emotioner evolutionärt sett är biologiska fenomen hos djur som inte är tillräckligt kortikalt utvecklade för att använda sig av kognitioner. Hos människan får emotionerna dock en psykologisk komponent som gör att hon kan reflektera över och avsiktligt agera utifrån dem.

Det finns även andra, mer nutida, teoretiker som tagit fasta på emotionernas expressiva och kommunikativa funktioner. Till exempel ser Tomkins (1962) affekter som medfödda biologiska motivationsmekanismer och Watson och Clark (1994 i Taylor, Bagby & Parker,

1997) ser emotioner som strukturerade reaktioner på händelser som är viktiga för organismens behov och mål samt för dess överlevnad.

Trots begreppsförvirringen i övrigt verkar de flesta teoretiker vara överens om att emotioner hos människor innefattar responser i tre olika system: 1) neurofysiologiskt (främst i det autonoma nervsystemet samt neuroendokrin aktivering), 2) beteendemässigt (t ex ansiktsuttryck, gråt och förändringar i kroppshållning och röstläge), 3) kognitivt och upplevelsemässigt (subjektivt medvetande om och förmåga till verbal rapportering om känslomässiga tillstånd) (Taylor, Bagby & Parker, 1997). Ordet känsla refererar enligt Taylor, Bagby och Parker (1997) till den subjektiva, kognitiva/upplevelsemässiga delen i det emotionella responssystemet. Emotioner, menar de, är de neurofysiologiska och beteendemässiga delarna. Ordet affekt reserverar de för mer sammansatta fenomen. Dessa innefattar alla tre systemen tillsammans med individens minnen av olika emotionella upplevelser, vilket skänker en personlig mening åt det nuvarande tillståndet. Det finns dock de som använder begreppen på andra sätt. Vi kommer att använda samma begreppsapparat som Nathanson (1992) samt Havnesköld och Risholm Motander (1995). Utifrån diskussionen ovan kan det sägas att de snarast vänder på begreppen, på samma sätt som även Basch (1976, 1983) gör. Vi har valt att utgå ifrån deras sätt att använda begreppen då det låter sig förenas med Tomkins (1962, 1963, 1991) affektteori, som är av betydelse för föreliggande arbete.

Definition av begreppen affekt, känsla och emotion

Affekter definierar Nathanson (1992) utifrån Tomkins tankegångar, som den strikt biologiska delen av en känsla. När Tomkins talar om att en affekt har utlösts, menar han uttryckligen att ett stimulus, inre eller yttre, har aktiverat en biologisk mekanism som i sin tur utlöser ett koordinerat fysiologiskt händelsemönster inom individen. Affekten är en somatisk respons på kvantiteten eller intensiteten i stimuleringen av individens nervsystem. Detta är ett mycket viktigt huvudantagande i Tomkins affektteori och det är på denna fysiologiska nivå som de nio medfödda affekter som han talar om befinner sig (Tomkins 1962, 1963; Nathanson, 1992). Affekten rör således inte innehållet, kvaliteten eller den symboliska betydelsen hos det som har utlöst reaktionen (Basch, 1983). Hela kroppen är enligt Nathanson (1992) involverad i detta händelsemönster, även om det betonas att det är i ansiktet som det är lättast för utomstående att avläsa att en affekt har utlösts. De fysiologiska skeendena ingår sedan i en feedbackloop tillsammans med andra fysiologiska responser i individens kropp. Denna feedback kan sedan i sin tur utlösa andra affekter hos individen (Tomkins, 1963).

Känslor innebär att individen har blivit medveten om att en affekt har utlösts. Att kunna medvetandegöra affekterna är nödvändigt för att individen ska kunna använda sig av den kommunikativa information som affekten förmedlar. Denna förmåga utvecklas hos barnet genom att föräldrarna hjälper barnet att förstå vad det är det känner. De behöver inte lära barnet att bli argt, ledset eller förvånat men de behöver berätta för barnet att det är detta det upplever (Stern, 1985). En oförmåga hos individen att föra upp sina affektupplevelser till känslonivå skulle kunna beskrivas med Sifensos (1973 i Simonson-Sarnecki, 2001) term alexitymi. Termen alexitymi användes av honom för att beskriva personer som uppvisade kognitiva och affektiva särdrag. Dessa särdrag innefattar svårigheter i att identifiera känslor, att uttrycka sina känslor i ord, bristande fantasi samt en konkret, stimulusbunden och externt orienterad tankestil. Det har visat sig att personer med alexityma drag ofta har ett ”kyligt” förhållningssätt gentemot andra personer, mätt med Inventory of Interpersonal Problems (IIP-C) (Vestnes och Moland, 1999). Individens förhållande till sina egna affekter och förmågan att föra upp dem till en medveten känslonivå verkar således påverka kvaliteten på hans/hennes relationer.

Emotioner utgörs av en komplex kombination av uppmärksammandet av att en affekt har aktiverats tillsammans med minnen av tidigare aktiveringar av just denna affekt och andra affekter som dessa minnen kan ha utlöst. Emotioner är därmed mer komplexa tillstånd där flera känslor upplevs som en helhet i förhållande till det egna självet och dess mål. De består av somatiska reaktioner, handlingsimpulser och kognitiva bedömningar och dessa tre komponenter upplevs av individen som en helhet (Basch, 1983). Det motsvaras av det som Taylor, Bagby och Parker (1997) avser med begreppet affekt. För att affekten ska kvalificeras som en emotion måste individen enligt Nathanson (1992) kunna placera den i en personlig historisk kontext. Det innebär att individen då inte bara blir exempelvis rädd, utan samtidigt även minns andra tillfällen då han/hon blivit rädd och att minnena i sig också påverkar upplevelsen av den utlösande affekten. Emotioner och känslor är utifrån denna begreppsapparat således alltid per definition medvetna medan affekter alltid är omedvetna (Basch, 1983).

Biologiskt och fysiologiskt förankrad affektteori

Nathanson (1992) menar att affekter skapar ”beteenden” eller händelser i hela kroppen. Detta omfattar alltifrån förändrat ansiktsuttryck och hormonella förändringar till att muskler spänns. Förändringarna på olika ställen i individens kropp går oftast väldigt fort och de samordnas med hjälp av ett antal medfödda scripts som Nathanson (1992) väljer att kalla

”organizers of affect”. Dessa scripts motsvarar de nio medfödda affekter som Tomkins beskrivit (Nathanson, 1992).

Affekter enligt Tomkins och affektsystemet

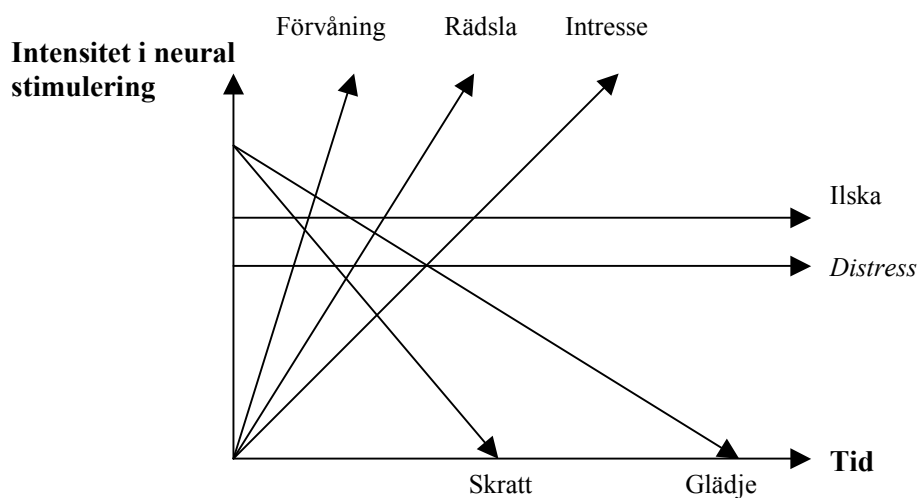
Enligt Tomkins (1962) är en affekt en uppsättning fysiologiska (neurala, muskulära och hormonella) responser. Dessa responser genererar sensorisk feedback eller information till individen om vad det är som händer, både intra- och interpersonellt (Monsen, Eilertsen, Melgård & Ödegård, 1994). Den sensoriska feedback som affekten ger berättar för individen, utan att det är inlärt, om det den är med om är acceptabelt eller oacceptabelt, samt om det är angeläget att ta sig ur situationen eller hålla sig kvar i den (Tomkins, 1962). Affekterna ses utifrån denna teori som människans primära motivationssystem och en affektaktivering innebär en handlingspotential för individen. Även Nathanson (1992) poängterar motivationsaspekten och menar att närhelst vi uppmärksammar något eller blir motiverade att göra något så sker det på grund av att en affekt har utlösts. Således menar Nathanson (1992): utan affekter – ingen förmåga att uppmärksamma saker och ingen motivation till att göra något. Detta är enligt Nathanson (1992) också ett av Tomkins huvudantagande i hans teori om affekterna. Tomkins ser det mänskliga medvetandet som en funktion av affekterna. Endast genom sin sammanlänkning till en affekt kan kroppsliga eller mentala aktiviteter bli så viktiga för individens att de kan bli fokus för hans eller hennes uppmärksamhet.

Affektsystemet är konstruerat för att det ska fungera som en förstärkare och förlängare av annars mycket kortvariga responser i individens nervsystem. Nathanson (1992) menar även att affekterna för människan har samma funktion som högtalarnas förstärkare i förhållande till en CD-skiva. De fångar upp svaga signaler från skivan och gör deras intensitet starkare men förändrar i övrigt ingenting. Affekterna gör enligt Tomkins bra saker bättre och dåliga saker sämre i syfte att motivera individen till lämplig handling i situationen.

Affektaktivering

Affekter aktiveras enligt Tomkins inte av ett visst stimulus egenskaper i sig. De utlöses snarare av de mönster av intensitet, varaktighet och form som skapas av aktuella stimuli genom ökad, minskad eller långvarigt ihållande stimulering av individens nervsystem (Havnesköld & Risholm Mothander, 1995), se Figur 1. Tomkins (1962) menar således att det är den neurala stimulansintensiteten hos individen som avgör vilken affekt som kommer att aktiveras. Som exempel kan nämnas affekten ilska/raseri som utlöses av en mycket mer än optimal, ihållande stimulering av individens nervsystem (Nathanson, 1992).

Affektaktiveringen sker oberoende av vad som orsakat stimuleringen, exempelvis hunger, törst, utmattning, påträngande och ihållande tankar eller en våt blöja hos en baby. Affekten hjälper till så att det som från början var lite obehagligt för individen istället blir väldigt obehagligt. Sannolikheten ökar då för att individen ska uppmärksamma och göra något åt just detta i den ständiga ström av information som kroppen sänder till hjärnan. Affektsystemet kan därmed sägas vara generellt, förstärkande och flexibelt och samma affekt kan utlösas av en mängd olika yttre eller inre stimuli. Priset som individen får betala för denna generaliserbarhet och flexibilitet är större tvetydighet och större risk för feltolkningar av signaler (Tomkins, 1963).



Figur 1. Illustration av affektaktivering kopplad till neural stimuleringsprofil. Det är den neurala avfyningen i individens nervsystem som följer mönstret ovan gällande intensitet och varaktighet. En ökande stimulering kommer att utlösa affekten förvåning, rädsla eller intresse beroende på hur hastig ökningen är. Om stimuleringen istället ligger kvar på en mer än optimal nivå under en längre tid kommer istället affekterna ilska eller *distress* att utlösas. (Tomkins, 1962 s. 251)

Om inte affekterna fanns och förstärkte viktiga signaler i individens kropp skulle de riskera att drunkna i mängden information som systemet har att hantera. Dessutom ger affekterna individen tillgång till en uppsättning adaptiva responser (se Appendix A) som fungerar även innan den kognitiva anpassningsförmågan, baserad på den mänskliga symboliseringsförmågan, har hunnit utvecklas (Basch, 1975). De kan således även betraktas som ett preverbalt anpassnings- och kommunikationssystem. Affekterna är det som utgör ”bryggan mellan en kvantitativ, meningslös excitationförhöjning i hjärnan och en kvalitativ, meningsfull mänsklig erfarenhet” (Nilsson, 1995 s. 10).

Enligt Monsen (1994) får samma affekt inte samma effekt på alla individer trots att de antas vila på en liknande biologisk och adaptiv bas hos alla. Det kognitiva innehåll som följer

på en affektaktivering efter det att individen har utvecklat en symboliseringsförmåga påverkar på ett fundamentalt sätt individens medvetna upplevelse av affekten. Den fysiologiska delen av affekten och det kognitiva innehåll som hör till kommer att ingå i en gemensam feedbackloop där de förstärker och förändrar varandra (Tomkins, 1963). Detta gör också att en annars mycket kortvarig respons, som aktiveringen av en affekt är, blir förlängd och på så sätt har större sannolikhet att kunna uppmärksammas. Upplevelser av rena grundaffekter hos vuxna individer är således sällsynta. De påverkas i princip alltid av individens kognitiva bedömning av situationen samt av andra fysiologiska reaktioner hos individen som följer i affektaktiveringens spår (Monsen, 1994).

Tomkins nio medfödda affekter

Tomkins räknar med nio medfödda, distinkta affekter. Varje affekt svarar mot ett visst fysiologiskt stimuleringsmönster och är kopplat till ett specifikt ansiktsuttryck och i viss mån beteende (Havnesköld & Risholm Mothander, 1995; Nathanson, 1992) (se Appendix A). Varje affekt har ett dubbelnamn som speglar dess variation från mild till intensiv. Här används Havnesköld och Risholm Mothanders (1995) svenska namn på de olika affekterna.

De positiva affekterna intresse/iver och välbehag/extas motsvarar en optimal ökning respektive optimal minskning av stimulansintensiteten i individens nervsystem. Den neutrala affekten förvåning/häpnad svarar mot en kort, mycket hastig ökning av stimulansintensiteten. De negativa affekterna rädsla/skräck, ledsnad/förtvivlan¹ och ilska/raseri svarar mot en hastig, mer än optimal ökning av respektive långvarigt ihållande samt mer än optimal stimulansintensitet, (Tomkins, 1962) (se Figur 1).

De tre negativa affekterna avsky, avsmak och skam/förödmjukelse har en något annorlunda ställning. De beskrivs snarast som ett slags responsavbrytare då deras uppgift är att få individen att stanna upp och undvika risktagande av olika slag (Nathanson, 1992; Havnesköld & Risholm Mothander, 1995). Avsmak och avsky fungerar som avbrytare av drifter när dessa riskerar att försätta individen i en farlig situation. Till exempel aktiveras affekten avsmak av lukten av skämd mat så att individen inte ska råka stoppa detta i sig även om han/hon är mycket hungrig. Affekten skam/förödmjukelse ska istället avbryta de positiva

¹ Detta motsvaras av Tomkins affekt distress. I fortsättningen kommer denna affekt att benämnas *distress*, och skrivs kursivt, i de fall där det syftar till den fysiologiska affektnivån och inte till det fenomenologiska innehållet i känslan eller emotionen.

affekterna så att de inte förblir aktiverade vid tillfällena då det inte skulle vara säkert för individen att agera utifrån dem (Nathanson, 1992).

Neural stimuleringsprofil och aktivering av affekter

Enligt Tomkins (1962) synsätt aktiveras således både positiva och negativa affekter av stimulansökningar. Endast negativa affekter aktiveras av ihållande, oupplösta stimulansnivåer och enbart de positiva affekterna aktiveras av en minskning av stimulansintensitet. Tomkins resonerar kring förhållandet mellan de affekter han menar är beroende av fluktuationer i retningsnivå och de som är beroende av ihållande retningsnivåer. Till de fluktuationsberoende hör förvåning, rädsla och intresse som står för en ökning och glädje som står för en minskning av stimulansintensiteten. De som istället är beroende av ihållande stimuleringsnivåer är ilska som aktiveras av en mycket hög, ihållande täthet och *distress* som utlöses av en mer än optimal, ihållande täthet (se Figur 1). Över kortare tidsperioder kommer de affekter som aktiveras av en ökande aktivitet att signalera starkare vid vissa givna tidpunkter. Vid dessa tidpunkter kommer de därför att ha störst förutsättningar att uppmärksammas av individen. Över längre tidsperioder ser det annorlunda ut. Då kommer de affekter som aktiveras av ihållande stimulering att bryta igenom närhelst det sker en minskning av stimulansintensiteten och de fluktuationsberoende affekterna således inte aktiveras. Tomkins (1963) menar att en ickeoptimal stimuleringsnivå, som egentligen skulle ha utlöst antingen affekten ilska/raseri eller *distress* hos individen, tillfälligt kan maskeras av annan stimulering om denna har en tillräckligt intensiv och ökande stimuleringsprofil. Om de andra affekterna finns aktiverade under ytan kommer de dock att vara redo att ta över så snart de fluktuerande affekterna klingat av.

Tomkins (1963) talar om de negativa affekterna som toxiska då de generellt upplevs som bestraffande och aversiva av individen. De får emellertid inte vara för toxiska om de ska kunna ha ett biologiskt informationsvärde för individen. Det skulle i så fall vara lika illa att uppmärksamma affekten som att befinna sig i den situation den avser att signalera till individen att ta sig ur.

Affekten *distress* är en bestraffande respons som avser att förstärka de aspekter i den inre eller yttre världen som fortsätter att stimulera neuralt på en ihållande, ickeoptimal intensitetsnivå så att individen kan göra någonting åt det. Denna respons kan aktiveras både av yttre och inre stimuli (Tomkins, 1963). Några viktiga källor till aktivering av affekten *distress* är lågintensiv smärta, låg energitillgång, feedback från spända muskler, sömnbrist, hunger och törst. Smärta till exempel skapar långvarig kontraktion av muskler. Detta innebär

en ihållande neural stimulering, vilket alltså är det aktiverande stimulansmönstret för *distress*. Påträngande och ihållande tankar verkar också kunna aktivera och upprätthålla affekten, något som Tomkins kallar ”överdriven central stimulering” (Tomkins, 1963 s. 29) och detta kan enligt honom ske oavsett om innehållet i tankarna är positivt eller negativt.

Affekten *distress* är dock enligt Tomkins (1963) inte lika toxisk som affekterna rädsla/skräck och ilska/raseri och kräver därför inte lika snabbt ingripande från individen. Denna större tolerans för just *distress* ger individen större möjlighet att välja när och hur han/hon åtgärdar situationen. Ju mer toxisk en affekt är, desto mindre möjligheter får individen att använda sig av och mobilisera sådana resurser som är tidskrävande, till exempel att analysera problemet och planera sina handlingar efter detta. Individens utveckling som en framgångsrik problemlösare kan därmed äventyras om han/hon ständigt befinner sig i starkt negativt affektiva tillstånd (Tomkins, 1963).

Affekter och kommunikation

Tomkins har tagit fasta på Darwins observationer om att affektiva responser både har en privat och en offentlig funktion (Basch, 1983; Tomkins, 1990). Affekterna kommunicerar något om vad vi är med om. Detta handlar både om kommunikation som är riktad inåt till individen själv och utåt till andra människor (Tomkins, 1979). Havnesköld och Risholm Mothander (1995) nämner affekternas smittosamma egenskap och vilken betydelse denna har för allt mellanmänniskt samspel. De menar att affektsmitta mellan människor fungerar som vid ljudvågors spridning. När ljud alstras utanför till exempel ett piano, kommer de strängar i pianot som är på samma frekvens att börja vibrera och ljuda med. På samma sätt tänker de sig att affekter överförs och kommuniceras mellan människor. Detta ger förutsättningar för att andra ska kunna förstå vad vi är med om. Basch (1983) menar att det är den smittosamma egenskapen hos affekterna och den med detta förknippade affektiva resonansen som utgör basen i människors empatiska förmåga. Det är genom tolkningen av våra egna affektiva responser som vi kan veta vad vi själva är med om. Och genom att tolka våra egna affektiva svar på andras affektiva signaler kan vi göra oss föreställningar om vad de är med om. Tomkins betonar ansiktets, muskulaturens, andningens och röstens roll i uttrycket, upplevandet samt undertrycket av affekter (Tomkins, 1979).

Ansiktets roll

Varje affekt anses vara kopplad till ett specifikt ansiktsuttryck och Tomkins lägger stor vikt vid just ansiktets roll när det gäller kommunikationsaspekten hos affekterna. Det specifika ansiktsuttryck som är kopplat till varje affekt är en del av affekten. När feedbacken från detta ansiktsuttryck medvetandegörs övergår det till att bli en del av en känsloupplevelse hos individen (Tomkins, 1964). Tomkins går till och med så långt som att hävda att det är upplevelsen av feedbacken från ansiktsuttrycket som är upplevelsen av en affekt, alltså en känsla (Tomkins, 1964). Det är däremot inte säkert att all feedback från ansiktet kommer så långt att den blir medveten (Tomkins, 1979). Detta innebär att det finns en möjlighet att individen sänder affekter till andra som han/hon inte själv är medveten om att han/hon har. Då kommer affekten att sändas utåt så att andra kan uppfatta den men inte uppmärksammas inåt så att individen själv kan bli medveten om att affekten är aktiverad.

Muskulaturens, andningens och röstens roll

Förutom att vara kopplat till ett specifikt ansiktsuttryck menar Tomkins (1991) att affekterna även synliggörs i andra kroppsliga system. När till exempel affekten ilska har aktiverats hos en individ kommer detta att märkas inte bara på hans/hennes ansiktsuttryck. Individens röst, kroppshållning samt sätt att röra sig på och andas kommer också att bära spår av att affekten ilska har utlösts och kommunicera något till individen själv och till andra (Nathanson, 1992).

Affektreglering

Nathanson (1992) menar att kommunikation genom affektiv resonans är ett så kraftfullt och distraherande sätt att interagera på att det endast är under spädbarnstiden som vi tillåts att fritt uttrycka våra affekter. Tidigt i livet får vi lära oss att kontrollera våra affekter och kommunicera mindre av dem, och affektreglering är central i all uppfostran. Vi lär oss genom omgivningens selektiva reaktioner vilka affekter som gillas eller ogillas och på vilket sätt vi kan uttrycka dem för att de ska vara acceptabla. Små barn reglerar sina affekter med hjälp av spänningsförändringar i de muskler som reglerar andningen, samtidigt som de fysiologiska uttrycken för affekten också hålls tillbaka. När vissa affekter systematiskt undertrycks på detta sätt kan individen utveckla ett vanemässigt muskulärt schema som sedan i sig självt kan hämma uttrycken för den aktuella affekten (Havnesköld & Risholm Mothander, 1995). I samband med att barnet lär sig att tala tar symbolspråket också över en del av det som tidigare uttrycktes med affektspråket (Nathanson 1992). Denna ökade förmåga till kontroll över sina

affektiva uttryck minskar mängden affektivt material i det interpersonella samspelet (Nathanson, 1992).

Den empatiska muren

Som ytterligare skydd mot affektsmitta i sociala sammanhang kan vuxna enligt Nathanson (1992) utveckla en så kallad empatisk mur. Detta ser han som en inlärd färdighet genom vilken det går att stänga ute andras affektuttryck så att de inte får de egna affektsträngarna att vibrera. Den empatiska muren tillåter oss att upprätthålla våra egna gränser i närvaron av andra människor när dessa upplever och visar affekter. Problem kan dock uppstå om individen inte lyckas skapa en balans mellan när han/hon ska tillåta sig att dras med i affektiv resonans med andra människor och när han/hon ska använda sig av den empatiska muren. Om muren å ena sidan är för rigid kommer individen att bli praktiskt taget immun mot andras och sina egna affektuttryck. Om den å andra sidan är för tunn riskerar individen istället att bli fullständigt överväldigad av andras och eget affektmaterial (Nathanson, 1992).

Affektmedvetenhet

Begreppet affektmedvetenhet kommer ursprungligen från Monsen (1994), och innefattar förmågan att låta sig påverkas upplevelsemässigt av affekterna samt förmågan att affektivt uttrycka sig differentierat i samspelet med andra människor. Dimensionerna upplevelseförmåga respektive uttrycksförmåga delas sedan upp i olika aspekter. Monsen, Eilertsen, Melgård och Ödegård (1996) menar att även om alla individer har affekterna med sig ifrån födseln, så är deras förmåga att signalera viktig information till individen beroende av individens förmåga och sätt att medvetet uppleva och reagera på dem. Monsen (1994) använder begreppet affektmedvetenhet för att beskriva och systematisera förhållandet mellan aktiveringen av affekterna och individens förmåga att medvetet uppfatta, reflektera över och uttrycka sina affektupplevelser. Det handlar således om individens förmåga att integrera och organisera sina affektiva upplevelser. Denna förmåga anses spegla relativt stabila affektmönster hos individen, alltså en personlighetsdimension (Gude, Monsen & Hoffart, 2001).

De affekter Monsen räknar med har sin utgångspunkt i Tomkins nio medfödda grundaffekter, med den skillnaden att Monsen har bytt ut affekterna förvåning, avsmak och avsky mot missunnsamhet/avundsjuka, skuld känsla/ånger samt ömhet/hängivenhet som han anser är mer kliniskt relevanta (Vestnes och Moland, 1999).

Här uppstår dock ett par problem utifrån den begreppsapparat som vi tidigare introducerat. Det är för det första oklart om det Monsen avser handlar om affekter enligt till exempel Nathansons (1992) definitioner. För det andra tar Monsen sin utgångspunkt i de affekter Tomkins (1962, 1963) anser är medfödda, men sedan byter han ut några av dem för att han anser dem vara mindre kliniskt relevanta. Det är svårt att veta om han anser att de affekter han byter till också är medfödda, eller om han helt enkelt räknar med alltihop som mer sammansatta känslor eller emotioner. Vi menar att det verkar vara så att det Monsen avser handlar om känslor eller emotioner, enligt bland andra Nathansons (1992) begreppsapparat.

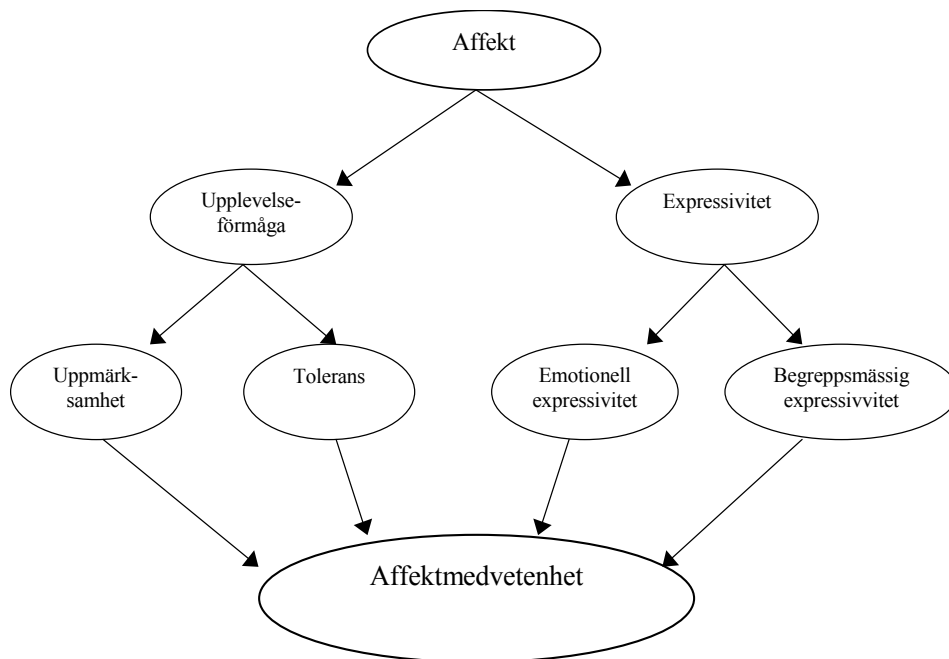
Begreppet affektmedvetenhet enligt Monsen

Följande redogörelse bygger, om inget annat anges, på Monsens avhandling från 1994.

Upplevelseförmåga: Med begreppet upplevelseförmåga menar Monsen (1991) i hur hög grad individen medvetet förmår att uppmärksamma och stå ut med den information som affekterna sänder. Upplevelseförmågan delas upp i två aspekter: Uppmärksamhet är den första aspekten och avser spegla på vilket sätt individen uppmärksammar att olika affekter har aktiverats. Vilken sorts signaler och hur många olika signaler individen kan använda sig av i denna process speglar huvudvariationen mellan individer inom denna dimension. Den andra aspekten, tolerans, beskrivs som den utsträckning i vilken individen är kapabel att medvetet tillåta sig själv att beröras av de olika affekterna både kroppsligt och själsligt. Att klara av att stå ut med både det fysiologiska och upplevelsemässiga innehållet i affekter ses som en förutsättning för att individen ska kunna avkoda informationen som de specifika affekterna innehåller och låta den kommunicera något till individen. God förmåga att medvetandegöra och tolerera aktivering av affekter är viktigt för individens förmåga att omvandla det fysiologiska uttrycket för affekten till meningsfull och användbar information för individen. För ytterligare illustration av begreppet hänvisas till Figur 2 (Bergström & Hellsten, 1998).

Expressivitet: Med detta begrepp avses i vilken grad individen förmår att ge nyanserade och tydliga känslouttryck i förhållande till andra människor. Även uttrycksförmågan delas upp i två aspekter. Den första aspekten, emotionell expressivitet, handlar om hur väl individen kroppsligen kan ge uttryck för sina affekter interpersonellt. Det rör sig om i vilken grad, hur klart, differentierat och nyanserat individen klarar av att med hjälp av kroppsspråket kommunicera vad han/hon upplever i samspelet med andra människor. Begreppsmässig

expressivitet handlar om i vilken grad individen klarar av att använda ett klart, nyanserat och differentierat språk för att på ett meningsfullt sätt ge uttryck för sina affektupplevelser inför andra människor. Att på ett differentierat och varierat sätt klara av att ge uttryck för affektupplevelser är, för individen, en viktig del i att kunna förklara för andra vad han eller hon är med om. Individen har därigenom möjlighet både att bli förstådd av andra människor och att kunna påverka sitt mellanmännsliga samspel i önskad riktning (Monsen, 1991).



Figur 2. Illustration av Monsens begrepp affektmedvetenhet (Bergström & Hellesten, 1998).

Vikten av affektmedvetenhet

Monsen (1994) menar att affektmedvetenhet är viktig för individen eftersom den utgör en grundläggande strukturerande aspekt för individens uppfattning av sig själv. Graden av affektmedvetenhet avgör om affekterna kommer att underlätta eller försvåra relaterandet och kommunikationen både med sig själv och med andra. En låg grad av affektmedvetenhet stör således affekternas adaptiva och kommunicerande egenskaper. Detta kan för individen innebära en försämrad förmåga att bilda och upprätthålla ömsesidiga relationer till andra. Det kan även bidra till en förlust av individens grundläggande och sammanhängande känsla av sig själv, vilket kan sägas vara kopplat till individens relation till sig själv (Monsen, 1994).

Vid uppföljning av terapipatienter med personlighetsstörningar, vilket innefattar maladaptivt interpersonellt beteende, har det visat sig att förändring av grad av affektmedvetenhet hos patienten samvarierar med förändringar i patientens sociala nätverk och förmåga till nära kontakt med andra människor. En ökad affektmedvetenhet ledde till en

större förmåga hos individen att tolerera intima relationer och att själv kunna etablera sådana, större förmåga till nära kontakt med vänner samt bättre förmåga att kunna stötta sig själv i svåra situationer. Det ledde även till i en minskad användning av hälsorelaterade psykiska och fysiska tjänster (Monsen, 1994). Vestnes och Moland (1999) visar också att affektmedvetenhet är relaterat till psykisk hälsa. Låg affektmedvetenhet är konsekvent relaterad till patologi i form av symtomförekomst, interpersonella problem och negativ självbild. När det gäller interpersonella problem visar deras resultat att låg affektmedvetenhet samvarierar med ett kyligt förhållningssätt gentemot andra. De rapporterar att detta samband också har konstaterats i studier med alexityma personer. Låg affektintegrering gör det enligt Vestnes och Moland (1999) svårt att etablera och upprätthålla ömsesidiga och nära relationer till andra.

Stress

Fysiologiska stressmodeller

Teoretiker som Cannon och Selye hör till föregångarna inom stressforskningen. De fokuserade på responsen hos individen och utgick framförallt från en fysiologisk förklaringsmodell (Vassend, 1988). Cannon (1932 i Vassend, 1988) såg stress som en adaptiv mekanism hos organismen, framför allt som svar på störning av homeostasen. Under 1900-talets första hälft formulerade han det så kallade kamp/flykt syndromet. När fara hotar förbereder sig kroppen för agerande, det vill säga kamp eller flykt. Genom denna förberedelse mobiliseras kroppens resurser bland annat genom att glykos frisätts och den kardiovaskulära aktiviteten ökar (Bartlett, 1998). Resultatet blir därmed även en förhöjd arousalnivå.

Selye (1958) upptäckte att förutom en systematisk respons mot den specifika källan, exempelvis ett giftigt ämne i kroppen, sker även en ospecifik reaktion. När ett område i kroppen stimuleras sker både en specifik respons, exempelvis ljus som påverkar ögat ger syn, och en ospecifik respons, en alarmsignal som endast antyder aktivitet. Med ospecifik menas alltså att reaktionen är densamma på alla stressorer och därmed inte specifik för enskilda situationer. Denna situationsövergripande respons kallade han för General Adaptation Syndrome (GAS).

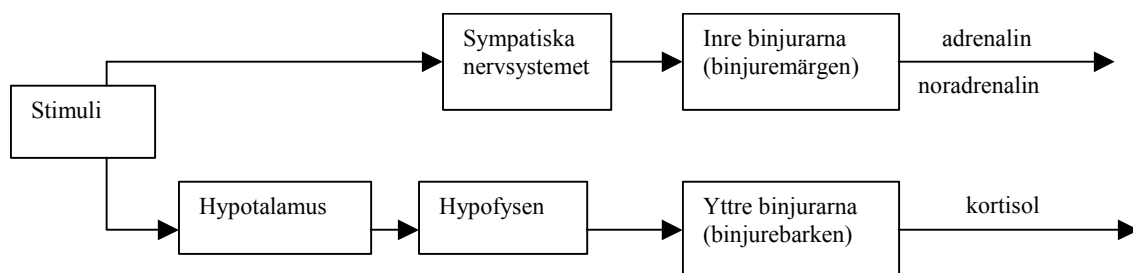
Senare forskning kring fysiologiska mönster i stressresponsen har i stora drag bekräftat Cannons och Selyes antaganden. Denna påverkan sker framförallt genom två olika system, via sympatikus-binjuremargssystemet och via hypotalamus-hypofys-binjurebarkssystemet (Bartlett, 1998; Frankenhaeuser, 1986) (se Figur 3).

Sympatikus-binjuremägssystemet

När individen utsätts för fara (stressor) aktiveras det sympatiska nervsystemet. Genom detta system stimuleras de inre delarna av binjurarna (binjuremärgen) som i sin tur utsöndrar adrenalin och noradrenalin. De två neurotransmittorerna ökar omvandlingen av glykogen till glykos, mobiliserar kroppens resurser och förbereder den för kamp eller flykt på en mängd olika sätt, allt från ökad kardiovaskulär aktivitet till tjockare saliv som inte riskerar att dras ner i lungorna (Bartlett, 1998). Detta system är detsamma som Cannon refererade till i sitt kamp/flykt-syndrom (Bartlett, 1998; Frankenhaeuser, 1986). Simeons (1960 i Walker, 2001) menade att kamp/flykt-responsen är överflödigt hos den moderna människan eftersom de hot hon utsätts för inte framgångsrikt kan hanteras så. Därmed riskerar hon att hamna i ett kroniskt tillstånd av arousal eller *anxiety*².

Hypotalamus-hypofys-binjurebarkssystemet

Förutom ovan nämnda snabba stressreaktion genom sympatiska nervsystemet sker en något långsammare hormonell reaktion i kroppen. Via hypotalamus och hypofysen utsöndras adrenocorticotropic-hormoner (ACTH), som istället påverkar de yttre delarna av binjurarna (binjurebarken). När dessa aktiveras frigörs en grupp hormoner som bland annat reglerar blodtrycket. Även kortisol utsöndras härifrån. Det hormonella systemets långsamhet gör att dess verkan sitter kvar längre och därmed är det mer associerat med kroniska stressorer (Bartlett, 1998). Det system som ACTH är involverat i är det som Selye utgick ifrån när han formulerade sitt GAS (Bartlett, 1998).



Figur 3: De två huvudsystemen för den fysiologiska stressreaktionen. (Utifrån Bartlett, 1998; Frankenhaeuser, 1986).

² I fortsättningen kommer den engelska termen *anxiety* att användas. Denna kommer att skrivas kursivt och syftar då till den fysiologiska nivån och inte till det fenomenologiska innehållet i det svenska begreppet ångest/oro.

Selyes modell hade stort inflytande på fysiologiskt inriktade psykologer och andra forskare kring stressfenomenet under mitten av 1900-talet (Appley & Trumbull, 1986a). Med tiden mötte den allt mer motstånd. Bartlett (1998) menar att modellen är alltför oflexibel och även om hypotalamus-hypofys-binjurebarkssystemet aktiveras av ett brett spektrum av stressorer är det en förenkling att se den som en generell arousalmekanism varigenom alla stressorer påverkar hälsan. Framförallt har senare forskning visat att det finns ett flertal andra hormoner som är involverade i stressresponsen och då dessa har specifika målorgan kan de inte anses ha en generell effekt på kroppen och hälsan (Bartlett, 1998). Selye hävdade emellertid aldrig att GAS var det enda sättet varigenom stress påverkade kroppen. Stress är enligt Selye (1958) den gemensamma nämnaren för alla adaptiva funktioner i kroppen. Exempelvis existerar det enligt honom även en lokal anpassning i det berörda målorganet. Denna lokala respons kallar han för Lokal Adaptation Syndrome (LAS). Detta verkar stämma väl överens med senare forskning.

Psykologiska stressmodeller

Även om stress enligt Selye inte är entydigt med en förenklad GAS ger modellen ingen klar bild av individuella skillnader. Selye (1958) hade själv funderingar kring varför vissa aktiviteter var avslappnande för en del medan stressande för andra, men gick inte vidare in på problematiken. Även om han inte uttryckte det ligger det nära till hands att utifrån hans resonemang tänka i termer av individuell bedömning av situationen. Detta har senare kommit att tas upp av andra forskare, bland andra Lazarus och Folkman.

Den starka betoningen på fysiologiska aspekter av stressresponsen ledde till en motreaktion från andra forskningsdiscipliner och sedan 60-talet har personlighetsvariabler och andra psykologiska faktorer haft sin givna plats i stressforskningen (Bartlett, 1998). Det råder dock stor oenighet kring de olika psykologiska förklaringsmodellerna. Exempel på modeller som använts för att förklara individuella skillnader är typ A kontra typ B beteende, Locus of Control, Sense of Coherence och Negativ Affektivitet. Här kommer, förutom en genomgång av Lazarus och Folkmans modell kring kognitiv bedömning, endast variablerna *anxiety* (som är en del av Negativ Affektivitet) och kontroll att beröras då de är av särskild betydelse för den modell som kommer att presenteras senare.

Lazarus och Folkmans modell för stress

Den kognitiva bedömningens betydelse för stressupplevelse fördes fram av Lazarus och Folkman (1984). Även om det inte var deras syfte kan modellen ses som ett komplement till Selyes modell. Lazarus och Folkman hävdar att händelser bara är stressande om de faktiskt uppfattas så av individen. Stress uppstår på grundval av hur individen bedömer och tolkar händelser i sin omgivning. För att förstå varför individer reagerar olika på liknande situationer måste de kognitiva processer som verkar mellan de faktiska omständigheterna (stimuli) och reaktionen på dessa (respons) tas med i beräkningen. Dessutom är det nödvändigt att se närmare på de faktorer som avgör hur denna påverkan ser ut. Kärnan i påverkan ligger, enligt Lazarus och Folkman, i den kognitiva bedömningen (appraisal) av situationen. Denna bedömning sker i två steg, så kallad primär och sekundär bedömning, och den kan ske på såväl medveten som omedveten nivå. Förutom som förklaring på individuella skillnader i reaktioner blir bedömningsprocessen också viktig för att individen ska kunna skilja mellan farliga och ofarliga situationer (Lazarus & Folkman, 1984).

Primär bedömning: Kognitiv bedömning kan sägas vara en form av kategorisering av det individen stöter på i omgivningen. I den primära bedömningen tar individen ställning till vad händelsen har för relevans, betydelse och implikationer. Enkelt uttryckt besvaras frågan ”Har jag något att förlora på detta?”. Utifrån denna bedömning kan händelser falla i en av tre kategorier. De kan vara irrelevanta, relevanta och positiva eller relevanta och negativa. Att kunna skilja mellan relevanta och irrelevanta skeenden har stor adaptiv betydelse för individen så att denne enbart mobiliserar sina resurser när det verkligen behövs (Lazarus & Folkman, 1984). Av de tre kategorierna är det bara den sistnämnda som är en form av stressande bedömning av situationen. Denna typ av bedömning innefattar skada/förlust, hot och utmaning.

Sekundär bedömning: Om en händelse bedöms som hotande eller utmanande måste individen agera för att möta kraven. Som komplement till den primära bedömningen sker en sekundär bedömning som bestäms av vilka resurser individen anser sig ha att möta händelsen. Förutom att se vilka strategier som kan användas görs i den sekundära bedömningen även en värdering av sannolikheten att en strategi ska få önskat utfall samt av individens förmåga att använda sig av tänkta strategier (Lazarus & Folkman, 1984). Den sekundära bedömningen är mycket viktig för upplevelsen av stress. Den primära och den sekundära bedömningen interagerar ständigt och genererar tillsammans stressnivån. Bara om en händelse bedöms vara

relevant och negativ samt om individen inte anser sig ha vad som krävs för att möta kraven på ett tillfredsställande sätt blir situationen stressande (Lazarus & Folkman, 1984).

Coping: Coping är en viktig funktion för att handskas med stress. Sättet individen hanterar stress på kan påverka såväl frekvens, intensitet, varaktighet som mönster av neurokemiska stressreaktioner (Lazarus & Folkman, 1984). Att förneka eller undvika problemet är ett ineffektivt sätt att handskas med stressande situationer eftersom individen då inte kan ta till lämplig problemlösande coping som hade kunnat minska den faktiska skadan. Lazarus och Folkman (1984) delar upp coping i strategier riktade mot problemet och strategier riktade mot individens emotionella respons på problemet, det vill säga mellan problemfokusering och känslufokusering. Coping är bara en av flera funktioner individen använder sig av för att möta omgivningens krav. Framförallt är det viktigt att skilja mellan automatiserade och mentalt ansträngande responser (Lazarus & Folkman, 1984). Gränsen mellan coping och automatiserade responser är däremot flytande och svår att dra. Spädbarns responser på stressande stimuli tenderar att grunda sig på instinktiva inbyggda skyddande mekanismer (Murphy, 1974 i Lazarus & Folkman, 1984). Utifrån detta ser Murphy coping som centrum på ett kontinuum av responser som har primitiva medfödda responser i ena polen och fulländat automatiserat beteende i den andra. Mentalt ansträngande responser krävs när de krav som ställs på individen inte kan hanteras med automatiserade responser. Coping är alltså alltid kopplad till mental ansträngning men är inte alltid det samma som lyckat utfall. Copingstrategierna kan fungera bra eller dåligt och utfallet kan variera både med vald strategi, personen som använder sig av den och den rådande kontexten (Lazarus & Folkman, 1984).

Anxiety och kontroll

Både rädsla (fear) och *anxiety* har definierats som respons på hot. De är två olika typer av flyktresponser som uppkommer under olika betingelser (Kalat, 1998). Rädsla har formulerats som en kortlivad respons på ett specifikt hot. Därmed kan den sägas ha ett konkret objekt medan *anxiety*, som vanligtvis varar längre, inte har det (Kalat, 1998; Walker, 2001). På fenomenologisk nivå är *anxiety* en upplevelse av fysiologisk arousal associerad med obehagliga känslor som omfattar allt från obehag till panik (Walker, 2001). Enligt evolutionsteori är *anxiety* kopplat till symtom av arousal orsakad av kamp/flykt-stresssystemet. Eftersom *anxiety* är ett tillstånd av fysiologisk arousal som kvarstår utan att individen är medveten om exakt vari hotet ligger eller hur det ska hanteras är det därmed kopplat till

osäkerhet (att inte veta vad som händer), opredicerbarhet (inte veta vad som troligen händer härnäst), och okontrollerbarhet (inte veta hur det ska hanteras) (Walker, 2001).

Cattell (Strelau, 1992 i Walker, 2001) var den förste att skilja mellan trait och state anxiety och Charles Spielberger (1983) arbetade senare vidare med begreppet och utformade sitt State-Trait Anxiety Inventory. Trait anxiety refererar till *anxiety*benägenhet medan state anxiety är den obehagliga känsla av fruktan som uppstår i osäkra eller hotande situationer.

Trait anxiety ingår tillsammans med neuroticism, låg självkänsla och andra emotionsrelaterade personlighetsvariabler i begreppet Negativ Affektivitet som konstruerades av Watson och Clark (1984). Vassends (1988) studier har visat att state anxiety, till skillnad från trait anxiety, ökar under stressbetingelser, något som är förväntat med tanke på att trait anxiety anses vara ett stabilt personlighetsdrag som inte bör påverkas av stressbetingelser. Däremot fann han att trait anxiety korrelerar med Symtom Check List (SCL). Resultaten av Vassends studier kring stress bekräftade på det stora hela vad som framkommit i andra studier kring symtomrapportering och Negativ Affektivitet. Bland annat hänvisar Vassend till Carver och Scheier (1982 i Vassend, 1988) som har visat att självrapportering av somatiska symtom påverkas av ett flertal psykologiska faktorer, däribland självfokusering och Negativ Affektivitet. Flera studier har också visat en relation mellan *anxiety*nivå, förhöjd autonom aktivering och symtomrapportering (t ex Pennebaker, 1983; Zahn, 1956 i Vassend, 1988). Watson och Clark (1984) menar även de att det finns ett stort forskningsstöd som visar att personer som ligger högt på Negativ Affektivitet tenderar att vara mer benägna att rapportera höga stressnivåer i alla situationer.

Det har med tiden utvecklats ett stort stöd för relationen mellan *anxiety* och kontroll även om det är oklart hur denna relation ser ut (Walker, 2001). Mandler och Watson (Mandler, 1972 i Walker, 2001) fick i undersökningar på 60-talet stöd för att den som har eller förväntar sig ha någon kontroll över start och stopp av potentiellt stressande stimuli upplever mindre *anxiety* eller arousal. Bowers (1968 i Walker, 2001) fann en viktig interaktion mellan *anxiety* och Locus of Control i det att individer med externt Locus of Control tenderade att ha högre *anxiety*nivåer. Denna relation stärktes senare av Ray och Kathans (1968 i Walker, 2001) undersökning som även den visade att brist på kontroll över omgivningen och utfallet av ens handlingar var kopplad till *anxiety*. Den kausala relationen är emellertid inte klarlagd.

Integrativa stressmodeller

Forskningen kring stress har varit tämligen uppdelad mellan psykologin och fysiologin. Inom vart och ett av fälten har forskningen framskridit men det har varit brist på tvärvetenskaplig kommunikation (Bartlett, 1998).

Den *biopsykosociala modellen* uppstod som en underdisciplin till hälsopsykologin (Bartlett, 1998). Modellen utarbetades först av Georg Engel (1977 i Bartlett, 1998). Det biopsykosociala perspektivet förespråkar att man måste se hälsa och sjukdom ur ett holistiskt perspektiv där interaktionen mellan flera faktorer, och inte en faktor ensam, avgör vilka symtom individen uppvisar. Modellen har vunnit terräng och idag anser de flesta forskare att det finns tre parallella system som verkar på individen (Bartlett, 1998). Dessa är det fysiologiska (biologiska), psykologiska och sociala systemet. Vart och ett av dessa system är i sin tur uppbyggda av olika subsystem.

Stress ur ett tresystemperspektiv

Det finns en rytm eller ett flöde i vart och ett av de fysiologiska (biologiska), psykologiska och sociala systemen. Dessa naturliga rytmer kan variera från person till person, men störningar av dem påverkar upplevelsen av och utsattheten för stress (Appley & Trumbull, 1986b). Både inom och mellan systemen sker en ständig påverkan. De tre huvudsystemen och deras respektive subsystem kan visserligen undersökas vart och ett för sig, men för att verkligen förstå dem måste man se till interaktionen dem emellan. Förändring i ett av systemen genererar förändringar även i de andra (Bartlett, 1998).

Appley och Trumbull (1986b) ser stress som en obalans i ett eller flera av de tre huvudsystemen, med andra ord när ett krav är eller uppfattas som överstigande individens hållandeförmåga (förmåga att hantera och stå ut med stress) i det fysiologiska, psykologiska och/eller sociala systemet. Varje individ har en toleransvidd inom vilken både hållandeförmåga och belastning kan variera utan att stress uppstår. Även om kraven på individen överstiger den påfrestning som i normala fall utgör gränsen för vad systemet klarar kan detta kompenseras av en för stunden förhöjd hållandeförmåga och därmed kan en stressreaktion avvärjas. På samma sätt behöver inte en lägre än normal hållandeförmåga resultera i stress så länge också kraven förblir låga. Systemen kan dock komma under stress även vid ”normal” belastning om hållandeförmågan är lägre än normal.

På grund av den ömsesidiga påverkan kan stress i ett av systemen spridas till andra delar. Ett friskt och starkt mellanliggande psykologiskt system kan däremot hindra eller fördröja negativ påverkan från det fysiologiska eller det sociala systemet till dess att förändringar inom

systemen eliminerar stressen eller obalansen. Förutom att förhindra spridning av stressen kan det psykologiska systemet även påverka förhållandena i de båda andra systemen så att balansen kan återställas (Appley & Trumbull, 1986b).

Känslorna och bedömningens betydelse för den fysiologiska responsen

Appley och Trumbulls tresystemsmodell ger en god - om än något filosofisk - strukturell bild av interaktionen mellan de olika systemen. De lyckas dock inte helt med att förklara hur mekanismerna bakom interaktionen ser ut. Även Frankenhaeuser (1986) antar ett multidisciplinärt förhållningssätt och ser till såväl biologiska, psykologiska som sociala faktorer i samspelet mellan individ och omgivning. Hon går dock ett steg vidare och har i flera studier försökt få klarhet i hur de olika systemen påverkar varandra. Frankenhaeuser utgår från den kognitiva bedömningens betydelse för fysiologiska responser. Hon menar att neuroendokrina responser på den psykosociala miljön speglar den känslomässiga betydelsen för individen. Denna känslomässiga betydelse är i sin tur ett resultat av individens kognitiva bedömning av kraven i relation till de egna resurserna (Frankenhaeuser, 1986).

När individen uppfattar ett hot i omgivningen sätts en kedja av endokrina händelser igång. Studier har visat att utsöndringen av adrenalin ökar hos individer som är utsatta för allt från elchocker, oväsen och fulla tågagnar till krav på prestation under tidspress (Frankenhaeuser, 1986). Det är inte bara ilska och rädsla som ökar adrenalinutsöndringen utan denna ökar under flera olika känslobetingelser, exempelvis även vid upprymdhet och glädje (Levi, 1965; Pátkai, 1971 i Frankenhaeuser, 1986). Typ av känsla verkar med andra ord inte ha någon betydelse för utsöndringen av adrenalin eller noradrenalin. Intensiva negativa såväl som positiva händelser ger i stort samma respons i här (Frankenhaeuser, 1986). Däremot har det visat sig att variation i vilka känslor som uppstår i situationen har betydelse för balansen mellan aktiveringen av sympatikus-binjuremargssystemet respektive hypotalamus-hypofys-binjurebarkssystemet (Frankenhaeuser, 1986). Laboratoriestudier utförda av Lundberg och Frankenhaeuser (1980 i Frankenhaeuser, 1986) visade att det framförallt var variablerna mental ansträngning (effort) och *distress* som var avgörande för stressreaktionen. Mental ansträngning syftar här till ett aktivt förhållningssätt med strävan efter att nå och upprätthålla kontroll över situationen. *Distress*faktorn innefattar istället bland annat osäkerhet, uttråkning och oro. Dessa faktorer kan upplevas var för sig eller båda samtidigt men de har olika implikationer för utsöndring av adrenalin respektive kortisol.

Vad studien av Lundberg och Frankenhaeuser framförallt visar är att den psykologiska betydelse individen tillskriver en situation har betydelse för den endokrina profilen. Påpekas

bör kanske att det kausala sambandet inte är fastställt. Studien visar också att adrenalin verkar vara en mer generell, ickespecifik respons på situationsbundna krav medan kortisol framförallt utsöndras vid negativa (distressing) situationer (Frankenhaeuser, 1986). Senare studier har också visat att kortisolhalten vanligtvis ökar när individen utsätts för nya, okända betingelser som väcker osäkerhetskänslor och *anxiety* (Frankenhaeuser, 1986).

Diskrepans mellan fysiologiska och psykologiska mått

Studier har visat stora skillnader mellan fysiologiska, beteendemässiga och självrapporterande mått på stress (Vassend, 1988), något som kan tolkas som stöd för Appley och Trumbulls modell. I en studie kring examinationsstress fann Vassend (1988) en markant diskrepans mellan fysiologiska och psykologiska mått. Vad Vassends studier framförallt visade var att symtomrapportering inte bara kan hänvisas till fysiologiska aktiveringsmönster. Psykologiska tillstånd och situationella faktorer måste även de tas med i beräkningen. Appliceras Appley och Trumbulls modell på resultaten kan de möjligtvis förklaras i termer av huruvida stress i ett system tillåts spridas eller inte. Ser man till Frankenhaeusers studier verkar dock ett problem uppstå. Vassend (1988) såg att de psykologiska måtten på stress hade sjunkit trots att de fysiologiska fortfarande var förhöjda. Enligt Frankenhaeuser är det dock individens kognitiva bedömning av situationen som sätter igång den endokrina responsen.

Affektmedvetenhet och Stress

Forskningsfronten kring affektmedvetenhet och stress

När det gäller forskning kring affektmedvetenhet finns det inte mycket att tillgå. I en examensuppsats undersökte dock Levin och Lundmark Lundkvist (2003) om affektsskola kunde minska stressen hos skolpersonal som arbetade med barn. De hade en mycket liten undersökningsgrupp och fick inga signifikanta resultat i förändring av upplevelse av stress mätt med Perceived Stress Questionnaire (PSQ), men förändringar i råpoäng pekade mot en reducering av stressen.

Det finns däremot en del studier som är kopplade till begreppet alexitymi, som kan anses vara kopplat till låg affektmedvetenhet. Berthoz, Consoli, Perez-Diaz och Jouvent (1999) studerade förhållandet mellan alexitymi och *anxiety* mätt med STAI, och fann att alexitymi var associerat med state anxiety och klart kopplat till trait anxiety. Marchesi, Brusamonti och Maggini (1999) studerade också om det fanns en koppling mellan depressions- eller ångestsjukdomar och vissa specifika svårigheter som ingår i alexitymi. Svårighet att identifiera känslor (DIF-dimensionen) och svårighet att kommunicera känslor till andra (DCF-

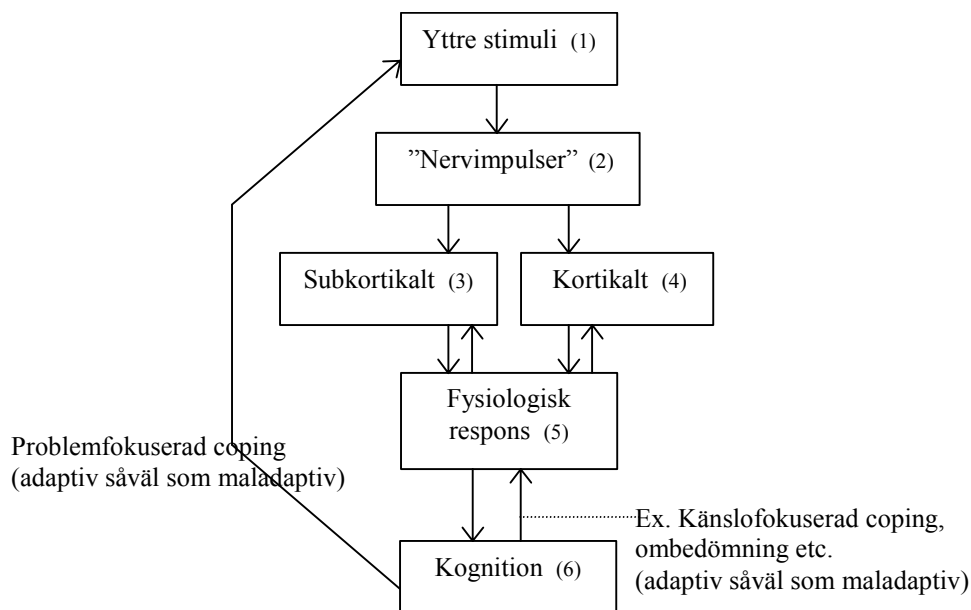
dimensionen) är båda underdimensioner i alexitymibegreppet. De fann att det förstnämnda i högre grad var kopplat till ångest och det sistnämnda till depression. Bergdahl och Bergdahl (2002) fann en signifikant koppling mellan stress, ångest och depression, där medelhög upplevelse av stress var kopplad till ångest och hög upplevelse av stress till depression.

Förutom att försöka koppla alexitymi till ångest eller depression har vissa forskare studerat den så kallade decoupling-hypotesen i samband med alexitymi (Martinez-Sanches, Ortiz-Soria & Ato-Garcia, 2001). Decoupling-hypotesen hävdar att det finns en dissociation mellan subjektiv och fysiologisk stressrespons hos personer med alexitymi. Martinez-Sanches, Ortiz-Soria och Ato-Garcia (2001) skriver att det finns motstridiga bevis för denna hypotes och att deras studie visade litet stöd för den. Andra forskare har dock fått fram andra resultat. Stone och Nielson (2001) studerade förhållandet mellan uppmärksammandet av fysiologisk respons och faktisk fysiologisk respons på emotioner hos personer som bedömts vara hög- eller lågalexityma. Utifrån sina resultat drar författarna slutsatsen att alexitymi verkar vara kopplat till en splittring mellan subjektiv upplevelse av och faktisk fysiologisk arousal vid exponering för negativa stimuli. De menar att denna splittring kan öka alexityma personers risk för att drabbas av stressrelaterade sjukdomar. Även Näätänen, Ryyänen och Keltikangas-Jarvinen (1999) verkar vara inne på samma tankar. De studerade hög- och lågalexityma individers egenrapporterade bedömning av sin stressnivå i förhållande till sina faktiska fysiologiska och beteendemässiga responser. Utifrån resultat från denna studie menar författarna att hög alexitymi verkar vara förknippat med en fördröjning av när individen uppfattar ett fysiologiskt stresstillstånd vilket leder till att början av detta tillstånd inte uppmärksammas av individen. Detta leder enligt författarna också till att den subjektiva återhämtningen blir förlängd relativt den fysiologiska. Den högalexityma individen registrerar således inte stressen direkt när det sker en stressrespons i kroppen. Stressupplevelsen kommer inte förrän den fysiologiska responsen pågått ett tag eller rentav avtagit och individen upplever sig då stressad utan att det finns fysiologiska korrelat för det.

Vårt försök till en integrerad modell

Även om det på senare tid har kommit forskning kring främst alexitymi, där resultaten kan knytas till stress, verkar det inte som om de har en integrerad stressmodell som teoretisk grund. Gamla fysiologiska stressmodeller överensstämmer i stort med resultat från senare forskning. Stress har en del givna fysiologiska korrelat, och vissa av dem kan härledas till Selyes GAS och andra till Cannons kamp/flykt system. Modellerna är emellertid alltför enkla för att kunna användas för att förklara individuella skillnader. Vi har också sett att Lazarus

och Folkman har försökt förklara varför människor skiljer sig åt i sin stressrespons genom att härleda detta till kognitiv bedömning. De tar däremot inte hänsyn till att fysiologiska responser kan ske utan att högre hjärnfunktioner är involverade. Vi har utifrån presenterade teorier byggt en integrerad modell för stressprocessen. Modellen är övergripande och generell och kan antas gälla för mer än bara stressupplevelsen. Stress är dock utgångspunkten och fokus för föreliggande arbete. Vi föreslår affektsystemet som bryggan mellan de fysiologiska och de psykologiska systemen, som länken mellan vad som objektivt sker (stimuli) och hur individen uppfattar och reagerar på det (respons).



Figur 4: Integrerad modell över stressförloppet med affektsystemet som brygga mellan psyke och soma. (Kretz & Månsson, 2005)

Responsaktivering – hur yttre stimuli påverkar individen

Hjärnan kan inte tolka yttre stimuli (1) som sådana utan de måste alltid omvandlas till inre stimuli. Detta implicerar en fysiologisk aktivitet, exempelvis nervimpulser (2), som måste tolkas. På samma sätt som människan har fått lära sig att tolka en viss neural aktivitet som att hon ser en stol, känner värme eller hör fågelsång, måste även bedömningar av vad hon känslomässigt upplever tolkas utifrån en fysiologisk grund. Redan här kommer affektsystemet in som en viktig komponent. Affekter är fysiologiska svar på stimulansintensitet i individens nervsystem. Nathanson (1992), exempelvis, hävdar även att närhelst en person uppmärksammar något är det på grund av att en affekt utlösts. Endast genom sammanlänkning till en affekt kan kroppsliga eller mentala aktiviteter bli fokus för uppmärksamheten. Affekterna blir därigenom som en ”brygga mellan kvantitativ, meningslös

excitationsförhöjning i hjärnan och en kvalitativ, meningsfull mänsklig erfarenhet” (Nilsson, 1995 s. 10).

Subkortikalt (3)

Alla nervimpulser går dock inte direkt till de högre hjärnfunktionerna för mer ingående kortikal bearbetning. Ett klassiskt exempel på detta är reflexsystemet, som innebär en snabb respons utan inblandning av cortex. Detta är något bland annat Appley och Trumbull (1986b) använder som argument för att en stressmodell inte kan förutsätta kortikal bearbetning, även om de erkänner att det är en viktig komponent i stressresponsen. LeDoux (årtal okänt i Banich, 1997) menar att det finns två viktiga vägar som den sensoriska informationen kan ta. Den ena är mycket snabb och går via främre thalamus direkt till amygdala. Denna ”gräddfil” till amygdala möjliggör en snabb respons utan att ta omvägen via cortex. Den andra vägen inkluderar även neocortex som bearbetar bland annat visuella och auditiva stimuli och är betydligt långsammare eftersom den går via fler synapser. Den långsamma vägen möjliggör däremot en mer ”genomtänkt” komplex affektiv respons. Studier har visat att celler i limbiska systemet, framförallt i hypotalamus och amygdala, tolkar emotionella stimuli och skickar informationen vidare till medulla och pons. Från dessa regioner förs informationen direkt till ryggmärgen och därigenom kontrolleras sympatiska nervsystemet. Skrämselreflexen (startle), som är en medfödd respons på höga ljud, är ett exempel på stimuli som går direkt via medulla och pons, och spänner framförallt nackmuskulerna (Kalat, 1998).

Affektsystemet har beskrivits som en förstärkare av annars mycket kortvariga responser i individens nervsystem (Nathanson, 1992). Detta sker genom, eller är kopplat till, de subkortikala strukturer som fungerar som en länk mellan just snabb, kortvarig neural avfiring och mer ihållande fysiologiska responser genom exempelvis hormoner eller sympatiska nervsystemet (se Figur 3). Det är genom dessa subkortikala strukturer som fysiologiska stressmodeller har sin mest framträdande plats. Selye (1958) exempelvis, förklarade sitt GAS som en ospecifik alarmreaktion som endast innebar aktivitet i det berörda organet. Samtidigt är människan utrustad med högre hjärnfunktioner som även de påverkar fysiologiska responser och det är troligtvis därför fysiologiska stressmodeller har fått utstå kritik - inte för att de egentligen är felaktiga utan för att de inte berättar hela sanningen.

Kortikalt (4)

Stimuli som inte kräver omedelbar subkortikal respons och stimuli som redan tagit vändan via dessa nedre hjärnregioner bearbetas även i cortex. Här har affektsystemets motiverande funktioner en viktig roll genom att det sållar ut och sovrar i den ständiga informationsströmmen.

Brown (1980 i Bartlett, 1998) hävdar att kognitiva processer som perception av hot direkt leder till neural aktivering av fysiologiska försvarsmekanismer. Detta resulterar bland annat i muskel- och invärtes spänning, vilket ytterligare förstärks av de negativa emotioner som är associerade med stressförlopp. De kognitiva processerna verkar även via så kallad kortikal inhibering. Denna bidrar till fortsatt fysiologisk aktivering och arousal i systemet.

Den kortikala informationsbearbetningen behöver inte nödvändigtvis ske på en fullt medveten nivå, men fysiologiska responser kan ändå aktiveras. Arnold (1960; 1970 i Lazarus & Folkman, 1984) var bland de första som systematiskt tog sig an bedömningsbegreppet (appraisal). Hon menade att bedömningen av situationen var en snabb, intuitiv och automatisk process som skiljde sig från mer abstrakta reflekterande tankar. Även Lazarus och Folkman (1984) menar att bedömning i deras modell kan ske på en icke medveten nivå även om de betonar den medvetna, reflekterande bedömningens betydelse för stressprocessen. Delar av och även hela bedömningsprocessen kan, enligt deras modell, ske utanför individens medvetande. Individen kan exempelvis uppfatta en situation som hotande utan att veta vad i situationen som är hotande och varför den uppfattas så. En hotbedömning kan även ske utan att individen över huvud taget är medveten om det.

Enligt den kognitiva traditionen ser vi att exempelvis automatiska tankar kan återfinnas här. Dessa har visat sig starkt kopplade till känsloupplevelser och en aktivering av en automatisk tanke behöver inte vara medveten för individen. Om den automatiska tanken uppmärksammas och förändras till alternativa, mer adaptiva tankar, på en högre medvetenhetsnivå, förändras även den associerade känslan (Beck, 1995).

De fysiologiska responserna (5) på stress som har beskrivits ovan (se exempelvis Figur 3) kan, utifrån vår modell, aktiveras dels av automatiska subkortikala strukturer, dels av kortikal informationsbearbetning på en lägre medvetenhetsnivå. Eventuellt kan denna kortikala igångsättning ske även genom mer medveten reflektion men det är troligare att denna medvetna reflektion i sin tur är svar på antingen en fysiologisk respons eller kortikal informationsbearbetning av lägre medvetandegrad, exempelvis aktivering av grundantagande eller automatiska tankar.

Interaktion mellan fysiologisk respons och kognition – vikten av medveten reflektion över fysiologiska skeenden (5&6)

Genom biofeedbackmetoden har det visat sig att människor med tid och träning kan lära sig att viljemässigt påverka fysiologisk aktivitet såsom hjärtrytm och elektrisk aktivitet i hjärnan (hjärnvågor) som tidigare har ansetts ligga utanför viljemässig kontroll (Bartlett, 1998). Det psykologiska systemet är en viktig mediator och har använts för att påverka den fysiologiska responsen på stress, exempelvis genom avslappning och yoga. En persons insikt om de egna reaktionerna, fysiologiska såväl som psykologiska, på stressande händelser minskar stressupplevelsen (Appley & Trumbull, 1986b).

Automatiserade och omedvetna responser på stress kan visserligen ”träffa rätt”, det vill säga påverka de faktiska yttre stimuli eller på andra sätt sänka stressreaktionen hos individen, men utan högre kognitiv bearbetning kan de lika gärna riktas mot fel håll. Omedvetna tolkningar av situationen och andra automatiserade responser på denna borde inte heller ge individen möjlighet till funktionell inläring. Utifrån detta är medveten bearbetning av vad individen upplever en nödvändig förutsättning för funktionellt agerande och funktionell inläring. Medveten bearbetning borde därmed även öka individens möjligheter att sänka stressresponsen, dels genom att själva insikten om ens reaktioner verkar lindrande på stressresponsen, och dels genom att individen vidtar konkreta åtgärder gentemot orsaken till stressreaktionen.

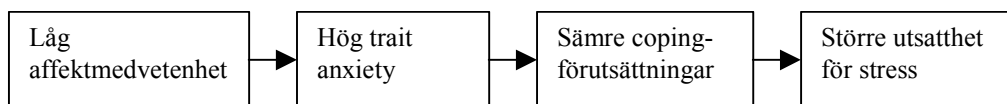
Lazarus och Folkmans (1984) stressmodell ger en god bild av den kognitiva reflektionens betydelse för stressprocessen. De betonar även distinktionen mellan att bedöma en situation som hotande eller som en utmaning. Utmaning är enligt dem kopplad till fokus på potentiella vinster och genom detta även associerad med mer positiva känslor såsom upprymdhet och glädje. Bedömning av situationen som en utmaning tenderar att ge individen större adaptiva förutsättningar genom att individen känner sig säkrare, mindre känslomässigt överväldigad och mer kapabel att använda sig av tillgängliga resurser. Hot och utmaning kan uppstå samtidigt och bör därför inte ses som två poler på ett kontinuum utan som separata konstruktioner (Lazarus & Folkman, 1984). De menar även att det är möjligt att den fysiologiska responsen skiljer sig åt mellan de olika bedömningarna. Detta påstående menar vi att det finns stöd för i Frankenhausers (1986) undersökning kring ansträngning, som verkar vara kopplat till Lazarus och Folkmans utmaning, och distress (hot) och skillnaden i kortisol och adrenalinutsöndring.

Det är dock inte alltid så lätt att göra en korrekt bedömning av hotbilden, det vill säga uppskatta vilka implikationer det som sker har för individens välbefinnande. En felbedömning

kan uppstå både i en oförmåga att uppfatta ett potentiellt hot och i att ickehotande situationer bedöms som farliga (Lazarus & Folkman, 1984). Här borde affektmedvetenheten spela en stor roll, då denna speglar en förmåga att korrekt uppfatta kroppens signaler och svara adekvat på dessa. En oförmåga, exempelvis, att uppfatta en ihållande, högre än optimal stimulering leder till att individen försätts i ett tillstånd av förhöjd arousal, eller *distress*, under en längre period, något som verkar toxiskt på individen. En oförmåga att korrekt tolka kroppens signaler skulle även kunna leda till att från början godartade signaler uppfattas hotande då individen inte kan förstå varifrån de kommer eller vad de signalerar. Detta skulle i förlängningen kunna leda till brist på kontroll över, och sammanhang i, vad man upplever och är med om som kännande individ.

Affektmedvetenhet och ångestbenägenhet

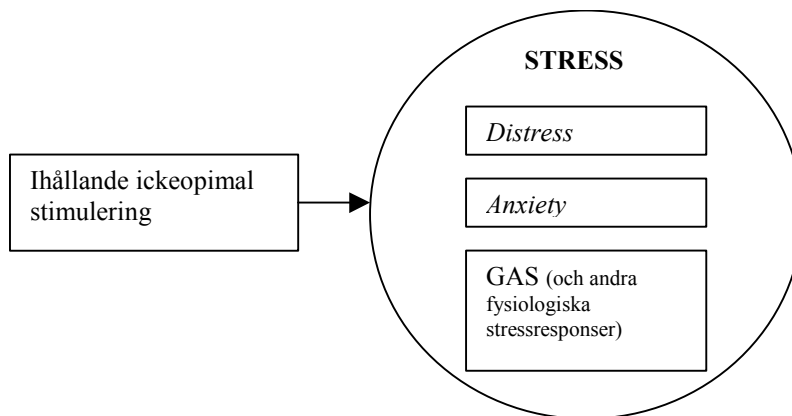
Modellen ger även ett alternativt synsätt på *anxiety*, framförallt trait anxiety. Trait anxiety förklaras ibland av en medfödd känslighet för fysiologisk arousal (Walker, 2001). Kopplat till affektmedvetenhet kan det vara så att individer som hamnar högt på trait anxiety inte nödvändigtvis har en lägre än normal tröskel för fysiologisk arousal utan att det även kan handla om en oförmåga att tolka - och därmed handskas med - de fysiologiska signalerna. Trait anxiety skulle därmed vara kopplat till låg affektmedvetenhet (se Figur 5).



Figur 5: Låg affektmedvetenhet är kopplat till en oförmåga att tolka kroppens signaler vilket leder till en hög *anxiety*benägenhet (trait anxiety). Denna oförmåga att tolka kroppens signaler ger individen sämre förutsättningar att adekvat reagera på det hon är med om vilket ger en större utsatthet för stress. (Kretz & Månsson, 2005)

Tomkins har definierat affekten *distress* som en ihållande förhöjd arousal i individens nervsystem. Vi menar att det framförallt är denna affekt som är kopplad till stressupplevelse och fysiologisk stressrespons. Grundat på ovanstående modell kopplar vi stress till en ihållande ickeoptimal neural stimulering hos individen. Denna stimulering ger upphov till affekten *distress*, *anxiety* och andra fysiologiska stressrespons. Allt detta sammantaget kan sägas utgöra individens svar på stress, alltså individens reaktion på en ihållande, ickeoptimal stimulering av nervsystemet (se Figur 6). Om individen har en låg affektmedvetenhet och inte uppmärksammar när affekten *distress* aktiveras försämras individens förutsättningar att handskas med ett utlösande stimulus, alternativt med sina egna reaktioner på det. Individen

kommer istället att befinna sig i ett tillstånd av förhöjd arousal eller *anxiety* där han/hon inte vet vad som orsakade detta eller hur det ska hanteras.



Figur 6: *Distress*, *Anxiety* och GAS är olika delar av individens svar på stress. Stress i sin tur är en respons på en ihållande ickeoptimal stimulering. (Kretz & Månsson, 2005)

Sammanfattning av vår modell

Eftersom hjärnan inte kan tolka yttre stimuli som sådana måste dessa alltid omvandlas till inre stimuli. Detta implicerar en fysiologisk aktivitet som måste tolkas och vi tar i vår modell fasta på antaganden om en förhöjd arousalnivå i samband med stress. Vi utgår ifrån Selyes GAS som innebär att närhelst ett målorgan stimuleras skickas en alarmsignal iväg som signalerar aktivitet. Denna avfyrning kopplar vi samman med Nathanson och Tomkins definitioner av affekter som säger att de är somatiska responser på kvantitet eller intensitet i stimuleringen av nervsystemet. Ur ett multisystemperspektiv på stress verkar detta lovande då det krävs något som klarar av att överbrygga det virtuella gapet mellan psyke och soma. Affekterna är nödvändiga för att individen ska uppmärksamma aspekter i sin omgivning och för att han eller hon ska ha möjlighet att vidta åtgärder mot ogynnsamma omständigheter. Eftersom affektsystemet, liksom GAS, är generellt blir det en utmaning för individen att finna ut vad det var som aktiverade affekten. Här menar vi att Lazarus och Folkmans teori om vikten av individens bedömning (*appraisal*) av situationen har sin plats, som en förklaring på individuella skillnader i reaktioner på stress. Enbart medveten tolkning av vad som sker ger möjlighet till adaptiv coping. Omedveten tolkning/bedömning eller brist på tolkning kan visserligen också leda till responser som i vissa fall kan ge gynnsamt utfall, men de torde lika gärna kunna riktas mot fel håll och borde framförallt inte ge möjlighet till funktionell inläring. Det faktum att affekter får olika betydelse för olika människor trots den gemensamma biologiska grunden ser vi just i förhållande till Lazarus och Folkmans arbeten kring kognitiv bedömning. Samma affektaktivering hos två personer behöver inte leda till

samma bedömning av situationen, beroende på vilken personlig betydelse individen tillskriver det han/hon upplever.

Oberoende av om individen lyckas föra upp affekten på en reflekterande känslö- eller emotionsnivå kommer den att ingå i en feedbackloop och fortsätta att påverka individen. Här menar vi att individens grad av affektmedvetenhet spelar en avgörande roll. Om inte individen har en tillräckligt god medvetenhet om sina affekter riskerar aktiveringen av en affekt att leda till en förhöjd arousalnivå eller *anxiety* som påverkar individen utan att han/hon har möjlighet att göra någonting åt det. En förhöjd arousalnivå innebär en ihållande stimulering av individens nervsystem och kommer i förlängningen att aktivera affekten *distress* hos individen. Affektsystemet blir länken mellan det fysiologiska och det psykologiska systemet. Grundaffekterna i sin mest elementära form är rent biologiska. För att det ska kunna ha en intra- och interkommunikativ funktion krävs det dock att de även får en psykologisk och symbolisk betydelse. Individen måste således kunna tolka vad det aktuella aktiveringsmönstret står för och vad detta betyder just för henne/honom. Detta för att kunna veta vad det är hon/han är med om och för att kunna dela med sig av sin upplevelse till andra och bli förstådd.

Vi föreslår således affektsystemet som bryggan mellan de fysiologiska och de psykologiska systemen. För att individen ska kunna ta vara på de signaler kroppen sänder och använda dem i adaptivt syfte, krävs det att hon eller han har en tillräckligt god affektmedvetenhet.

SYFTE

Utifrån de forskningsresultat som presenterats tidigare verkar det vara så att forskning kring affektmedvetenhet mest har inriktat sig på att studera fenomenet i kliniska grupper. Det som har studerats har oftast inte heller varit affektmedvetenhet i Monsens tappning. Affektmedvetenhet verkar snarare ha studerats ”bakvägen” via begreppet alexitymi som kan anses vara kopplat till låg affektmedvetenhet. Levin och Lundmark Lundkvists (2003) studie på skolpersonal som arbetar med barn inbegrep förvisso en ickeklinisk grupp och det var affektmedvetenhet och inte alexitymi som studerades. Det gjordes däremot inte någon mätning av deltagarnas nivå på affektmedvetenhet före och efter genomgången affektskola. Inte heller undersöktes det om det faktiskt var de med lägst affektmedvetenhet som var de som ursprungligen var mest stressade. Det är vad som skulle kunna förväntas utifrån det försök till integrerad modell som har presenterats i föreliggande arbete. Denna studie har därför som syfte att utforska sambandet mellan affektmedvetenhet och upplevelse av stress i

en ickeklinisk grupp. Hypotesen är att det finns ett negativt samband mellan grad av affektmedvetenhet och upplevelse av stress.

METOD

För att studera ovan nämnda frågeställning har en korrelationsstudie genomförts. I undersökningsgruppen har nivå av affektmedvetenhet, *anxietynivå* samt nivå på upplevelse av stress kartlagts med olika mätinstrument.

Instrument

Sammanlagt har fem olika mätinstrument använts: Intervju för kartläggning av affektmedvetenhet (AMI), Perceived Stress Scale (PSS), State-Trait Anxiety Inventory (STAI-S och STAI-T) samt Twenty Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20).

AMI - Intervju för kartläggning av affektmedvetenhet

Affektmedvetenhetsintervjun (AMI) är en semistrukturerad intervju som avser kartlägga affektmedvetenheten för olika affekter ur fyra olika aspekter (Monsen, Eilertsen, Melgård & Ödegård, 1994). Den är konstruerad så att intervjuaren ber respondenten att berätta om något som får honom/henne att känna sig på ett visst sätt (t ex intresserad, rädd eller arg). Därefter förs ett samtal kring affekten och intervjuaren kartlägger respondentens förmåga till uppmärksamhet och tolerans samt emotionell och begreppsmässig expressivitet av affekten. I samtalet läggs även vikt vid hur intervjupersonen ickeverbalt ger uttryck för de olika affekterna och intervjun kan på så sätt även sägas omfatta en deltagande observation (Monsen, Eilertsen, Melgård & Ödegård, 1994). Frågorna anpassas i viss mån efter vad intervjupersonen tar upp i sina svar, men för att få svar som är kodningsbara och jämförbara finns det vissa ”standardiserade” frågor som återkommer under intervjun. Typiska frågor för de olika områdena är; ”Hur märker du att du är X (aktuell affekt)?” (uppmärksamhet), ”Hur är det för dig att ha det så?” (tolerans), ”Hur brukar du visa för andra att du är X?” (emotionell expressivitet), ”Hur brukar du berätta för andra att du är X?” (begreppsmässig expressivitet). Intervjun spelas in på band och varje aspekt poängsätts sedan, utifrån en kodningsmall, på en skala från 1-5 där 3 anses vara en genomsnittlig ”bra nog” nivå av affektmedvetenhet (Vestnes & Moland, 1999). Maxpoäng på intervjun med de fem affekter som använts i föreliggande studie är 100 poäng och minimum är 20 poäng. En sammanräknad nivå på affektmedvetenhet (ett medelvärde av alla aspekter på samtliga affekter) har visat sig samvariera högt och positivt med kvalitet på interpersonella relationer och global nivå på

mental hälsa. Detta generella mått på affektmedvetenhet har även visat sig samvariera högt och negativt med neurotiskt obehag, identitetsförvirring och introverta personlighetsdrag (Monsen, Eilertsen, Melgård & Ödegård, 1994).

PSS – Perceived Stress Scale

Perceived Stress Scale (PSS) utvecklades av Cohen, Kamarck och Mermelstein (1983 i Eskin & Parr, 1996) och är ett självskattningsformulär med 14 item som avser att kartlägga i vilken grad en person uppfattar sin situation som stressande. Varje fråga skattas av respondenten på en femgradig skala som sträcker sig från 0 = ”Aldrig” till 4 = ”Mycket ofta”. Frågorna gäller hur ofta man under den senaste månaden har känt sig på ett speciellt sätt (t ex ”Hur ofta har Du under den senaste månaden känt att Du inte haft kontroll över de viktiga faktorerna i Ditt liv?”). Maxpoäng på testet är 56 och minimum är 0 poäng. Reliabiliteten har fastställts i en svensk studie på universitetsstudenter och redovisas med ett alfavärde på 0,82 och splithalf 0,84. Instrumentet har visat sig korrelera signifikant och positivt med symtom på depression och negativt med socialt stöd och bedöms genom detta ha god begreppsvaliditet (Eskin & Parr, 1996).

STAI – State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)

State-Trait Anxiety Inventory (STAI) utvecklades av Spielberger (1983) i slutet av 1970-talet. Det är ett tvådelat självskattningsformulär med en state-del (STAI-S) och en trait-del (STAI-T). STAI-S avser mäta hur mycket ångest/oro en person upplever just nu (t ex ”Jag känner mig i balans”) och STAI-T hur mycket ångest/oro en person upplever generellt (t ex ”Jag är en välbalanserad person”). Trait-delen refererar således till en relativt stabil ångest/orosbenägenhet hos individen. Personer med hög trait anxiety uppvisar frekvent större ökning på state anxiety i hotande situationer än personer med låg trait anxiety, eftersom de tenderar att tolka fler situationer som farliga och hotfulla (Spielberger, 1983). Vart och ett av frågeformulären består av 20 påståenden som respondenten ska ta ställning till utifrån en fyrgradig skala (A – D). På STAI-S benämns svarsalternativen från A = ”Så känner jag mig inte alls” till D = ”Så känner jag mig i högsta grad”. På STAI-T benämns svarsalternativen från A = ”Så känner jag mig nästan aldrig” till D = ”Så känner jag mig nästan alltid”. Maxpoäng på vart och ett av testen är 80 poäng och minimum är 20. Test-retest reliabiliteten sträcker sig från 0,73 till 0,86 för amerikanska studenter och validiteten redovisas med alfavärden från 0,89 till 0,91 (Spielberger, 1983).

TAS – 20 – Twenty Item Toronto Alexithymia Scale

Twenty Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) utvecklades av Taylor, Bagby och Parker (1997). Det är ett självskattningsformulär som avser att mäta alexitymi, ett begrepp som kan sägas vara förknippat med låg affektmedvetenhet. Varje påstående skattas av respondenten på en femgradig skala som sträcker sig från 1 = ”Helt fel” till 5 = ”Helt rätt”. Påståendena är av typen ”Jag är ofta osäker på vad det är för känsla jag har” och ”Jag är ofta osäker på vad det är som händer i kroppen på mig”. Poängen på de tjugo påståendena läggs ihop och om respondenten når över en cut-off gräns på 51 poäng bedöms han/hon vara alexitym. Maxpoäng på testet är 100 poäng och minimum är 20. Taylor, Bagby och Parker (1997) redovisar en test-retest-reliabilitet på 0,77 och en intern validitet med ett alfavärde på 0,81.

Deltagare

Frågeställningarna har knutits till personer som arbetar i pedagogisk verksamhet. Detta är en grupp som är utsatt för hög belastning (stress) i sitt arbete. I Arbetsmiljöverkets rapport (2002) konstateras det att de vanligaste anmärkningarna på lärares arbetsmiljö rör hög arbetsbelastning och stress, hög känsla av otillräcklighet hos personalen samt risk för utbrändhet och långtidssjukskrivning. Utifrån dessa omständigheter tänktes lärare vara en grupp som skulle vara motiverade att delta i studien. Trots att de lärare som ingått i studien har utgjort en ickeklinisk grupp finns det vissa begränsningar i urvalsförfarandet. Lärare kan utifrån bland annat Arbetsmiljöverkets rapport anses utgöra något av en högriskgrupp när det gäller utsatthet för stress. Detta gör dem å ena sidan till en relevant och förmodligen motiverad undersökningsgrupp. Å andra sidan går det inte att utesluta att denna gemensamma förutsättning för undersökningsgruppen har kommit att påverka studiens resultat. Eftersom omfattningen på ett arbete av detta slag alltid måste begränsas på något sätt togs, trots denna metodologiska nackdel, ingen jämförelsegrupp med i studien.

Undersökningsgruppen bestod av två arbetslag på en F-9 skola med totalt 420 elever i en kommun i södra Skåne med drygt 17 000 invånare. Kontakten med lärarlagen skapades genom att en skolpsykolog i kommunen, via e-post, skickade ut en allmän förfrågan till olika skolor om att delta i studien. Totalt fanns det fyra arbetslag på skolan varav två anmälde sig som villiga att delta i studien. Gruppen bestod av 26 personer, 21 kvinnor och 5 män. Kriteriet för att vara med i studien var att man arbetade med pedagogisk verksamhet med barnen i skolan. Detta kriterium uppfylldes av samtliga personer i de aktuella arbetslagen. En person från ett tredje arbetslag, som också uppfyllde kriteriet, inkluderades i undersökningsgruppen

då hon ingick i de aktuella arbetslagen vid den tidpunkt då det bestämdes att undersökningen skulle genomföras.

Studien genomfördes i två steg och bortfall skedde i båda dessa steg. I steg ett föll tre intervjuer bort på grund av tekniska problem med en bandspelare. I steg två var det fyra häften med frågeformulär som inte lämnades in. Det totala bortfallet blev således slutligen sju personer (27 %) och den grupp som analyserna baserades på bestod av nitton personer varav sjutton var kvinnor och två var män. Bortfallet hanterades så att endast data för de deltagare där både intervju och frågeformulär fanns analyserades i SPSS. Åldersmässigt sträckte sig deltagarna i den slutliga gruppen från 23 till 63 år ($m = 43$ år). De flesta (12 av 19) arbetade heltid men det fanns även de som hade lägre tjänstgöringsgrad. En person arbetade endast 15 % på grund av föräldraledighet och de övriga sex arbetade mellan 50 och 80 %. Personalen hade i snitt arbetat i 17 år med pedagogisk verksamhet med barn och spridningen av arbetslivserfarenhet var jämt fördelad från 1 till 40 år.

Procedur

Studien delades av tidsskäl upp i två olika delar. Frågeformulären kring stress behövde fyllas i när terminen hade kommit igång och lärarna hunnit påverkas av sin arbetssituation efter semestern. Vid en beräkning av tidsåtgången för intervjuerna med transkriberingar och kodningar sågs dock ingen möjlighet att hinna göra dem vid samma tidpunkt som frågeformulären skulle fyllas i. Dessutom skulle det vara svårare att boka in tider för intervjuer med lärarna när de samtidigt hade elever på skolan. Då affektmedvetenhet kan betraktas som ett mer stabilt personlighetsdrag (Gude, Monsen & Hoffart, 2001) borde det heller inte vara lika känsligt som PSS och STAI för när i tid det genomförs.

Steg 1

Samtliga personer i undersökningsgruppen intervjuades med Monsens affektmedvetenhetsintervju. Då det skulle ha blivit alltför omfattande att studera alla nio affekter som ingår i intervjun, valde vi från Monsens intervju ut affekterna rädsla, intresse, glädje och ilska. Rädsla och intresse valdes ut eftersom de båda, enligt Tomkins, aktiveras av ökad stimuleringsintensitet hos individen och på så sätt, enligt vår modell, är kopplade till stress. Affekten glädje togs med då det är en affekt som aktiveras av minskad stimuleringsintensitet och därigenom är kopplad till förmågan till avspänning efter stress. Affekten ilska aktiveras i sin tur av höga, ihållande stimuleringsnivåer och togs med då detta är något som är förknippat med stress. Dessutom valde vi att ta med ”oro” som en

affekt/känsla. Oro avsågs spegla Tomkins affekt *distress* och bör även den, utifrån den integrerade modellen ha betydelse för upplevelsen av stress. Totalt ingick alltså fem affekter i intervjun. Intervjuerna genomfördes på skolan under veckorna 33-37 2004 i lokaler som lärarna själva ställde till förfogande. Var och en av intervjuerna tog mellan ½ och 1½ timme och spelades in på band som sedan transkriberades. Intervjupersonerna upplystes om att intervjun skulle komma att handla om hur de upplevde känslor ur olika aspekter samt om hur bandinspelningarna och utskriften av intervjuerna skulle komma att hanteras.

Steg 2

Samtliga deltagare fick ett häfte med frågeformulär att fylla i. Dessa delades ut till arbetsledarna i de två arbetslagen i förseglade och namnade kuvert under vecka 38 2004 tillsammans med en instruktion om att formulären skulle fyllas i någon gång under vecka 39 2004. Arbetsledarna hade till uppgift att dela ut kuverten till respektive deltagare. De ifyllda häftena lämnades därefter i ett nytt, bifogat och namnat kuvert till en kontaktperson i ett av arbetslagen. Detta skulle ske senast fredagen i vecka 39. Här fick vi i första skedet in 19 frågeformulär, och efter en påminnelse ytterligare tre.

Efter transkriberingen kodades samtliga intervjuer gemensamt. Efter kodningen och insamlingen av frågeformulären kopplades rätt intervju ihop med rätt frågeformulär och alla namn som hittills funnits på dem ersattes med nummer. När det kodade materialet kopplats samman och analysen påbörjades var det således helt anonymiserat.

För och nackdelar med metoden

Sambandsstudie

Shaughnessey, Zechmeister och Zechmeister (2003) nämner att korrelationsforskning är en god metod för att kunna beskriva och predicera. Däremot finns det ingen möjlighet att utifrån en sambandsstudie uttala sig om kausalitet när det gäller de resultat som framkommer. För det första går det inte att säga vilken variabel det är som påverkar vilken. För det andra kan det i sambandet även finnas andra kausala faktorer som inte har inkluderats i studien, så kallade ”spurious relationships” (Shaughnessey, Zechmeister & Zechmeister, 2003 s. 161). Dessa nackdelar får vägas mot fördelen att en sambandsstudie relativt sett är enklare att göra än en experimentell studie. För föreliggande arbetes del avgjorde detta argument till sambandsstudiens fördel.

Intervju

En intervju har enligt Shaughnessey, Zechmeister och Zechmeister (2003) många fördelar, till exempel att den erbjuder större kontroll för intervjuaren och att de ger en högre svarsfrekvens jämfört med andra metoder. Däremot finns det en risk för intervjuarbias om intervjuaren endast noterar delar av, eller försöker ändra ordföljden på, respondenternas svar. Den intervju som användes i föreliggande studie var semistrukturerad. I intervjun fanns vissa standardiserade frågor att utgå ifrån samtidigt som det fanns utrymme för observation och möjlighet att följa intervjupersonens berättelse i stunden. Kodningen av intervjuerna har utgått ifrån en utarbetad poängsättningsmall och bandinspelningarna bidrog till att säkerställa att ingen information gick förlorad. Kodningen av intervjuerna gjordes gemensamt av båda intervjuerna för att inte den information som observationen under intervjun gav skulle gå förlorad.

Standardiserade mätinstrument

Standardisering av mätinstrument innefattar både standardisering av förfarandet vid administreringen av testet och normeringen av detsamma (Anastasi & Urbina, 1997). Normeringen är till för att det ska gå att jämföra enskilda personers råpoäng på mätinstrumentet med en tänkt ”normalprestation”. De mätinstrument som använts i föreliggande studie har varit standardiserade när det gäller instruktionerna för ifyllandet av dem. Endast ett av dem har även varit normerat och då i USA på slutet av 70-talet. Det bedömdes att de normgrupper som kunde erbjudas där inte var relevanta för denna studie. Analysen av materialet har av den anledningen endast innefattat en jämförelse inom materialet.

Självskattningsformulär

När det gäller att få tillförlitliga mätningar på självskattningsformulär nämner Shaughnessey, Zechmeister och Zechmeister (2003) olika faktorer att ta hänsyn till. Ett sätt att öka reliabiliteten är att göra upprepade mätningar samt att se till att spridningen inom gruppen är stor. Det sistnämnda ökar sannolikheten för att det ska gå att hitta en skillnad mellan individer i de fall en sådan faktiskt föreligger. Stor varians i gruppen är således en fördel då det är lättare att hitta en skillnad mellan personer om denna skillnad är stor än om den är liten. Frågeformulär ger även mer reliabla resultat om de används i en situation som är fri från störande moment och om klara instruktioner ges för hur de ska fyllas i. I denna studie har inte upprepade mätningar av samma variabel gjorts. Spridningen i gruppen jämfört med en

normalpopulation har heller inte kunnat fastställas, främst beroende på att inga normerade mätinstrument har använts. Instruktionerna till det häfte med frågeformulär som har använts har hållits konstanta. Det har dock inte utövats någon kontroll på under vilka förhållanden deltagarna har fyllt i frågeformulären.

Shaughnessey, Zechmeister och Zechmeister (2003) tar även upp frågan om förhållandet mellan rapporterade och faktiska förhållanden eller beteenden. Då deltagare i studier vet om att deras svar noteras och kommer att analyseras kan faktorn social önskvärdhet påverka deltagarna att svara som de tror att det borde vara istället för hur det faktiskt är. Detta går delvis att kontrollera genom att jämföra svar på frågeformulär med information från andra, mer oberoende källor (Shaughnessey, Zechmeister & Zechmeister, 2003). I den aktuella studien har inga oberoende informationskällor kunnat användas och det har inte gått att utesluta att den sociala önskvärdheten har påverkat resultatet.

Statistik

För statistiska beräkningar har dataprogrammet SPSS använts (Brace, Kemp & Sneglar, 2000). Med tanke på det låga deltagarantalet gjordes inledningsvis en kontroll för normalfördelning med One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test samt test för skevhet och toppighet i materialet (Alistair, Howard & Stephen, 2002; Siegel & Castellan, 1988). Dessa beräkningar indikerade att det parametriska testet Pearsons r kunde användas. En avvikelse noterades för en variabel och i detta fall gjordes även en kompletterande beräkning med Spearmans rangkorrelation. Självskattningsformulär med attitydskalor befinner sig visserligen på ordinalskala och indikerar egentligen att alla beräkningar ska göras med det ickeparametriska testet Spearmans rangkorrelation (Pagano, 1998). Däremot anses Pearsons r vara ett robust och känsligt test, som tål en sådan överträdelse, och en konsultation med en statistiskt kunnig person (personlig kommunikation med Ulf Torper 2004-11-15) gav vid handen att Pearsons r var att föredra i detta fall.

RESULTAT

Beskrivning av gruppens resultat

Inledningsvis presenteras gruppens resultat på de olika mätinstrumenten.

Affektmedvetenhet

Tabell 1

Centraltendens och spridning på Affektmedvetenhetsintervjun.

Faktor	Medelvärde	Std. avvikelse	Spridning	n
Medelvärde för total AM	2,4	0,4	1,5 – 3,0	19
Upplevelseförmåga	2,6	0,4	1,7 – 3,4	19
Expressivitet	2,2	0,4	1,3 – 2,7	19
AM Negativa affekter	2,2	0,5	1,2 – 2,9	19
AM Positiva affekter	2,7	0,3	2,1 – 3,4	19
AM Oro	2,1	0,5	1,0 – 2,8	19

AM = Affektmedvetenhet

Gruppens medelvärde är under 3,0 (se Tabell 1) som är det skalpoäng Monsen enligt Vestnes och Moland (1999) menar utgör en ”bra nog” affektmedvetenhet. Detta gäller såväl för den totala affektmedvetenheten som för de olika faktorerna. Medelvärdena varierar mellan 2,1 (faktorn Oro) och 2,7 (faktorn Positiva affekter). De högsta individuella värdena återfinns under faktorerna Upplevelseförmåga och Positiva affekter (3,4). Faktorn Oro har den lägsta individuella noteringen (1,0). Här återfinns även den största spridningen (1,0-2,8). Spridningen är minst inom faktorn Positiva affekter (2,1-3,4). Kontroll för normalfördelning, mätt med One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, visar att det finns fog för att behandla gruppens resultat som normalfördelade. Beräkningar för skevhet (skewness) och toppighet (kurtosis) bekräftar detta. Undantag finns för faktorn Oro som avviker något på såväl skevhet som toppighet (se Appendix B).

Övriga mätinstrument

Cut-off värdet för TAS-20 ger tre personer (15,8 %) som ligger över det värde som definierar alexitymi enligt Taylor, Bagby och Parker (1997). Att endast ha tre individer i en grupp är dock inte acceptabelt för statistisk bearbetning. Av denna anledning används istället råpoängen på TAS-20 för sambandsberäkningar.

Tabell 2
Centraltendens och spridning på självskattningsformulär.

Mätinstrument	Medelvärde	Std. avvikelse	Spridning	n
TAS-20 råpoäng	42,1	10,2	26 – 62	19
PSS	31,1	7,6	17 – 41	19
STAI-S	41,9	13,3	20 – 67	19
STAI-T	39,3	11,0	21 – 62	19

Anmärkning: I självskattningsformulären ingår Twenty Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), State-Trait Anxiety Inventory (STAI-S, STAI-T) och Perceived Stress Scale (PSS).

För TAS-20 täcker poängspridningen ungefär +/-2 standardavvikelse från medelvärdet (se Tabell 2). Även för PSS gäller att spridningen ryms inom +/-2 standardavvikelse från medelvärdet. Spridningen på både STAI-S och STAI-T tangerar de lägsta möjliga värdena. Även för självskattningsformulären visar såväl One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test som beräkningar för skevhet och toppighet att gruppens resultat kan behandlas som normalfördelat (se Appendix B).

Samband

Signifikanta sambandsresultat presenteras i kronologisk ordning och beräkningarna utgår från ett linjärt samband. Då kontroll för normalfördelning i stort har stött användandet av parametriska test har Pearsons r använts för beräkningar av samband. Avvikelse har visserligen förekommit för faktorn Oro men dessa har varit ringa och Pearsons r är ett robust test som kan antas klara denna överträdelse. Som kontroll gjordes dock beräkningar för denna faktor även med Spearmans rangkorrelation.

Affektmedvetenhetsintervju

Då inte alla affekter i Monsens ursprungliga intervju använts och egna faktorer har konstruerats redogörs först för förhållandet mellan intervjuens olika delar för att se om de korrelerar inbördes eller om något är avvikande.

Tabell 3

Samband mellan affektmedvetenhetsintervju och underskalor.

Faktor	Medelvärde för total AM		
	Pearsons r	Sig. (2-sidig)	n
Upplevelseförmåga	0,95**	0,000	19
Expressivitet	0,93**	0,000	19
AM Negativa affekter	0,96**	0,000	19
AM Positiva affekter	0,84**	0,000	19
AM Oro	0,79**	0,000	19

AM = Affektmedvetenhet

** . Korrelationen är signifikant på 0,01 nivån (2-sidig)

Samtliga faktorer uppvisar ett positivt och signifikant samband med den totala affektmedvetenheten (se Tabell 3). Sambandet är högt och varierar mellan 0,79 (Oro – Total affektmedvetenhet) och 0,96 (Negativa affekter – Total affektmedvetenhet).

Mellan faktorerna Upplevelseförmåga – Expressivitet och Negativa affekter – Positiva affekter har sambandet också undersökts. Sambandet mellan Upplevelseförmåga och Expressivitet är positivt och signifikant (se Tabell 4). Förhållandet mellan de två faktorerna är något svagare än mot medelvärdet för den totala affektmedvetenheten (jmf Tabell 3). Även mellan faktorerna Positiva och Negativa affekter ses ett positivt och signifikant samband, återigen svagare än för medelvärdet för den totala affektmedvetenheten (jmf Tabell 3).

Tabell 4

Affektmedvetenhetsintervju – inbördes samband mellan underskalor.

Faktor	Expressivitet			Positiva affekter		
	Pearsons r	Sig. (2-sidig)	n	Pearsons r	Sig. (2-sidig)	n
Upplevelseförmåga	0,79**	0,000	19	-	-	-
Negativa affekter	-	-	-	0,67**	0,000	19

** . Korrelationen är signifikant på 0,01 nivån (2-sidig)

Affektmedvetenhetsintervju – TAS-20

Eftersom affektintervjun, som är studiens huvudinstrument, inte är ett lika etablerat mått på affektmedvetenhet som TAS-20 har även sambandet mellan dessa båda mätinstrument undersökts.

Tabell 5

Samband mellan Affektmedvetenhetsintervju och TAS-20 råpoäng.

Mätinstrument	Medelvärde för total AM		
	Pearsons r	Sig. (2-sidig)	n
TAS-20 råpoäng	- 0,42	0,077	19

Anmärkning: TAS-20 står för Twenty Item Toronto Alexithymia Scale.
AM = Affektmedvetenhet

Det finns inte någon signifikant korrelation mellan de båda måtten (se Tabell 5). Däremot kan en tendens (alfa <0,10) ses. Det indikerade sambandet är som väntat negativt. Sambandet är dock lågt (- 0,42).

Affektmedvetenhetsintervju –PSS, STAI-S samt STAI-T

Trots att inget klart samband kan ses mellan affektintervjun och TAS-20 har vidare beräkningar gjorts med affektintervjun och dess faktorer som utgångspunkt. Inledningsvis har sambandet mellan medelvärdet för den totala affektmedvetenheten och PSS, STAI-S och STAI-T undersökts. Dessa beräkningar visar inte någon signifikant korrelation och därför redovisas de inte heller här.

Inte heller beräkningar utifrån faktorerna i intervjun visade något samband. Eftersom faktorn Oro anses särskilt intressant och denna faktor visade viss avvikelse från normalfördelad form, gjordes för denna faktor även beräkningar med Spearmans rangkorrelation. Här kunde ett signifikant positivt samband med PSS skönjas (0,50 signifikant på 0,05 nivån).

TAS-20 – PSS, STAI-S samt STAI-T

Eftersom affektintervjun endast gav ett tentativt signifikant resultat mot övriga mätinstrument har, som ett sista steg, även sambandet mellan det mer etablerade TAS-20 (råpoängen) och PSS, STAI-S och STAI-T undersökts.

Tabell 6

Samband mellan TAS-20 råpoäng och övriga självskattningsformulär.

Mätinstrument	TAS-20 råpoäng		
	Pearsons r	Sig. (2-sidig)	n
PSS	0,35	0,147	19
STAI-S	0,36	0,133	19
STAI-T	0,47*	0,044	19

Anmärkning: I ”övriga självskattningsformulär” ingår State-Trait Anxiety Inventory (STAI-S, STAI-T) och Perceived Stress Scale (PSS). TAS-20 står för Twenty Item Toronto Alexithymia Scale.

*. Korrelationen är signifikant på 0,05 nivån (2-tailed)

Inte heller TAS-20 (råpoäng) verkar, med dessa beräkningar, ha något samband med PSS eller STAI-S (se Tabell 6). Ett signifikant samband framkommer dock mellan TAS-20 och STAI-T (0,47 signifikant på 0,05 nivån), vilket eventuellt stödjer antagandet att hög trait anxiety är kopplat till låg affektmedvetenhet. Detta förutsatt att TAS-20 råpoäng kan antas mäta grad av affektmedvetenhet.

Sammanfattning av resultaten

Sammanfattningsvis kan således konstateras att de olika faktorerna i affektintervjun har en relativt hög inbördes korrelation. I förhållande till råpoängen på TAS-20 finns det en tendens till ett svagt negativt samband. Affektintervjun har dock inte givit några signifikanta utslag på upplevelsen av stress med undantag för affektmedvetenhet för känslan oro, beräknat med Spearmans rangkorrelation. Denna faktor uppvisar ett signifikant och positivt samband med upplevelse av stress mätt med PSS. Detta innebär att en högre affektmedvetenhet för känslan oro är kopplad till en högre upplevelse av stress. Inte heller TAS-20 visade något samband med upplevelse av stress. Däremot fanns ett signifikant samband mellan TAS-20 och trait anxiety (STAI-T).

DISKUSSION

Syftet med studien har varit att undersöka huruvida det finns ett samband mellan grad av affektmedvetenhet och upplevelse av stress. Resultaten har inte visat något sådant samband. Endast faktorn Oro uppvisade, vid en kompletterande beräkning med Spearmans rangkorrelation, ett signifikant samband med upplevelse av stress mätt med PSS. Sambandet var dock positivt, något som går emot vårt antagande om att individer med låg affektmedvetenhet borde vara mer utsatta för stress. Finns det då fog för att anta att det inte

finns något samband mellan affektmedvetenhet och upplevelse av stress, eller finns det andra faktorer i denna studie som kan ha påverkat resultaten?

Undersökningsgrupp

Studien har byggts på frivillighet i deltagandet och har utförts bland personalen på en skola, i en medelstor kommun i södra Skåne, där endast två av de fyra arbetslag som fanns på skolan valde att medverka. Undersökningsgruppen kan således inte sägas vara slumpvis utvald. Detta plus bristen på normering av mätinstrumenten gör att vi inte kan uttala oss om hur representativ gruppen är. Vi kan exempelvis inte uttala oss om var i spridningen av affektmedvetenhet och upplevelse av stress vår grupp befinner sig. Detta kan ha inneburit att större delen av vår grupp befinner sig inom en begränsad del av en betydligt större spridning, något som då försvagar möjligheterna att finna samband.

Det totala bortfallet var sju personer (27 %), där tre berodde på tekniska problem under intervjuerna och därmed kan antas utgöra slumpartat bortfall. Övriga fyra personers bortfall berodde på att de inte inkom med sina frågeformulär. Det kan vara så att dessa individers bortfall har påverkat resultatet på ett mer systematiskt sätt då de kan ha skiljt sig från den slutgiltiga undersökningsgruppen, beroende på anledning till frånfalle. Sammantaget begränsar dessa faktorer möjligheterna att generalisera resultaten i studien.

Totalt var det resultat från nitton personer som kunde analyseras. Det låga antalet deltagare gjorde det inte möjligt att dela undersökningsgruppen i hög- respektive låggrupp. Detta påverkade möjligheterna att analysera resultaten. Med fler deltagare hade en hypotesprövning varit möjlig genom jämförelse av gruppmedelvärden. Nu fick istället sambandsberäkningar inom gruppen göras.

Mätinstrument

Affektmedvetenhetsintervjuns låga siffror

Monsen menar att värdet 3 på affektmedvetenhetsintervjun motsvarar en tillräckligt god affektmedvetenhet. Samtidigt noterar vi att endast två av våra deltagare når upp till denna nivå på den totala affektmedvetenheten. Siffrorna kan indikera att deltagarna överlag har en låg affektmedvetenhet. Men det skulle även kunna tyda på att kodningen inte varit helt tillfredsställande. Ser vi till resultaten på TAS-20 föll tre av nitton (15,8 %) ut som alexityma. Posse (2002) har i en studie av svenska patienter i primärvården funnit en prevalens på 20 % alexityma och i en studie av arbetande kvinnors hälsa fann hon 7,9 % alexityma. Vår undersökningsgrupp placerar sig således här emellan. Det verkar finnas något fler alexityma i

vår undersökningsgrupp än vad som kunde förväntats utifrån Posses studier. Huruvida denna skillnad är signifikant, eller hur väl gruppen i övrigt stämmer med Posses arbetande kvinnor, är oklart. Med en ordentlig normering som jämförelse hade vi kanske kunnat bedöma kodningens tillförlitlighet på ett säkrare sätt. Det är dock så att våra beräkningar inte visade något signifikant samband mellan affektmedvetenhetsintervjun och TAS-20. Därför är det inte givet att vi kan använda oss av forskning kring alexitymi utifrån TAS-20 för att bedöma om de låga värdena på affektintervjun verkar stämma.

En annan möjlig förklaring eller delförklaring till de låga siffrorna på intervjun kan vara kopplad till att trots att vi ansåg att vi hade informerat på ett tydligt sätt om vad intervjun skulle handla om, så uttryckte en del respondenter förvåning över frågorna. Denna förvåning uttrycktes dock först i efterhand då intervjun redan var avslutad. Således fanns ingen möjlighet att förtydliga instruktionerna ytterligare innan frågorna besvarades. Vid en tillbakablick på transkriberingarna har vi kunnat se en viss avvaktande hållning i vissa respondenters svar. Bristen på flödigt uttryck i en intervju kan påverka kodningen så att den kodas för lågt. Detta skulle då innebära att respondentens affektmedvetenhetsnivå har skattats lägre än hans eller hennes verkliga förmåga. Ett lågt kodningsresultat på intervjun skulle i ett sådant fall förklaras bättre av att respondenten inte förväntat sig denna typ av frågor än av att han eller hon har en faktiskt bristande förmåga. Tendensen att ge otillbörligt låga siffror påverkar spridningen och därmed även möjligheten att finna samband.

Bedömarreliabilitet

Då vi inte hade någon tidigare erfarenhet av Monsens intervju valde vi att genomföra ett antal provintervjuer innan studien startade. Detta gav oss möjlighet att revidera vår frågeguide och gjorde oss uppmärksamma på kriterier för kodning. Kodningen av intervjuerna i studien gjordes sedan gemensamt, av oss båda, då samtliga intervjuer hade avslutats och transkriberats. Ursprungligen var tanken att beräkna interbedömarreliabilitet utifrån provintervjuerna och att sedan koda intervjuerna enskilt. Kodningen visade sig däremot vara mer komplicerad än vi först hade trott och därför valde vi att göra det gemensamt. Vår bedömning är dock att det gemensamma arbetet gav en positiv dynamik åt kodningen. För varje intervju fanns det då en bedömare som kunde förhålla sig mer opartisk och bara utgick från det faktiska materialet i transkriberingen samt en som även hade observationsaspekten från intervjun med i beräkningen.

Dimensioner av affektmedvetenhet

Utifrån resultaten som framkommit har vi frågat oss vad affektintervjun egentligen mäter. Vi märkte i kodningen att vårt material inte helt överensstämde med Monsens kodningsmall. Det verkar finnas dimensioner av affektmedvetenhet i vårt material som Monsens mall inte tar hänsyn till. Detta ställde till problem vid kodningen och vi vet därför inte om vår kodning överensstämmer helt med Monsens tanke. Det verkar med andra ord finnas olika typer av låg affektmedvetenhet. Eventuellt har den empatiska muren en funktion här. Å ena sidan fann vi en grupp individer som hade problem med att uppmärksamma och tolerera sina och andras affekter. Dessa personer fångas på ett bra sätt i Monsens kodningsmall och kanske de, utifrån vårt resonemang, kännetecknas av en alltför rigid empatisk mur både intra- och interpersonellt. Å andra sidan fann vi i vårt material även en typ av låg affektmedvetenhet som inte så mycket handlade om en oförmåga att uppfatta affekterna som en oförmåga att handskas med dem på ett adekvat sätt, framförallt i ett interpersonellt samspel. Dessa individer snarare översköldes av sina affekter och de verkade inte kunna hålla kvar dem tillräckligt länge för att kunna använda sig av den information de förmedlade. Kanske är det en tunn empatisk mur som gör sig gällande här. Det är dessa individer som inte på ett givet sätt lät sig koda utifrån Monsens mall.

Såväl Monsens affektmedvetenhetsintervju som TAS-20 erbjuder en differentiering mellan olika underfaktorer. Då TAS-20 inte var vårt huvudinstrument valde vi att inte använda oss av de underskalor testet erbjuder. Det är möjligt att intressanta samband mellan underdimensionerna på TAS-20 och övriga mätinstrument hade framkommit om en mer ingående analys av dessa hade gjorts. Kopplat till *anxiety*, som är relevant för vår modell, har studier visat att DIF- dimension (Difficulty Identifying Feelings), på TAS-20, verkar vara av särskild betydelse (Marchesi, Brusamonti & Maggini, 1999). Eventuellt hade en skillnad mellan de två olika sätten att hantera affekter på kunnat spåras hit om en mer ingående analys av underskalorna hade gjorts. TAS-20 råpoäng visade visserligen ett negativt samband med trait anxiety såsom vår modell förutsatte. På grund av bristen på samband mellan TAS-20 och affektmedvetenhetsintervjun bör dock sambandet studeras närmare innan slutsatser kan dras. Det är inte säkert att råpoängen på TAS-20 kan sägas mäta affektmedvetenhet, åtminstone inte i Monsens tappning. Kanske är det återigen olika dimensioner som gör sig gällande. När det gäller Monsens affektmedvetenhetsintervju tog vi fasta på de dimensioner den erbjuder, däribland Upplevelseförmåga som torde ligga nära DIF- dimensionen. Sambandsberäkningar mellan Monsens dimensioner visade dock inte några stora skillnader, och fortsatta

beräkningar mot självskattningsformulären gav inte heller några samband. Det verkar med andra ord fortfarande som om någon dimension saknas i intervjuens kodningsföreskrifter.

Då Monsens mall trots allt ändå var det som gavs som kodningshjälp blev vi tvungna att på bästa sätt försöka koda även den ”udda” typen av bristande affektmedvetenhet utifrån denna. Därmed kom personer med fundamentalt olika sätt att hantera affekter på att kodas på samma affektmedvetenhetsnivå, något som kanske inte på ett rättvist sätt speglar de olika individernas affektiva funktionsnivå. Dessutom kan det eventuellt vara så att dessa olika sätt att hantera affekter på kan ha en betydelse för just upplevelsen av stress. Det går därmed inte att utesluta att detta har påverkat möjligheterna att i vår undersökningsgrupp finna ett samband mellan variablerna.

Monsens intervju är dessutom ursprungligen utformad för kliniska sammanhang. Vi har resonerat kring om det går att mäta affektmedvetenhet i en normalpopulation på samma sätt som i en klinisk population. Eventuellt är det inte samma dimensioner som differentierar mellan personer i de olika grupperna. Individer med djupgående personlighetsmässig problematik, som är den grupp Monsen utvecklade instrumentet på, kännetecknas kanske av svårigheter i en dimension, eller flera dimensioner, på affektmedvetenhet som inte återfinns i samma utsträckning i normalpopulationen. På grund av detta kan våra deltagares svar ha varit svårare att koda utifrån Monsens mall. Dessutom kan det vara så att en ickeklinisk intervjusituation inte på samma sätt som den kliniska inbjuder till att tala om känslor, något som i så fall resulterar i en orättvist låg nivå på affektmedvetenhet för våra intervjupersoner.

Vi har även haft funderingar kring vilket svenskt ord som bäst speglar affekten *distress*. Vi har i föreliggande arbete valt att använda den engelska termen då vi har ansett att svenska översättningar tenderar att ge missvisande associationer. Av samma anledning valde vi i intervjun att inte använda Monsens ledsenhet/förtvivlan utan använde på eget bevåg termen Oro. Frågan är om det finns andra ord som på ett mer precist sätt speglar den affekt vi är ute efter. Det går inte att utesluta att resultaten har påverkats av vårt ordval.

Social önskvärdhet

Faktorn social önskvärdhet tenderar i denna typ av undersökning att bli ett problem om den inte tas med i beräkningen och korrigeras för. Det bedömdes att studien skulle blivit alltför omfattande om ytterligare en variabel hade tagits med. Allteftersom arbetet fortskred uppmärksammades vi mer och mer på hur stor inverkan denna variabel kunde ha i just detta fall. Vi menar att låg affektmedvetenhet är kopplad till en lägre förmåga att lyssna på och agera utifrån sin egen kropps signaler. Detta kan innebära att individen istället riktar fokus

utåt för att se hur han eller hon bör agera i en given situation. Därmed skulle personer med låg affektmedvetenhet vara mer benägna att svara på ett socialt önskvärt sätt. Personer med hög affektmedvetenhet, med sin större förmåga att lyssna inåt, skulle inte vara lika känsliga ur denna aspekt. Eventuella samband kan ha störts av denna bias.

Förmåga att uppmärksamma och rapportera stress

Utifrån vår modell har personer med låg affektmedvetenhet per definition lägre förmåga att tolka kroppens signaler. Det är möjligt att detta för med sig att de inte heller i samma utsträckning märker om de är stressade. Denna tanke speglas eventuellt i det signifikanta sambandet mellan PSS och faktorn Oro. Sambandet var positivt och inte negativt som förväntades utifrån vår modell. Det är möjligt att personer som inte har låg affektmedvetenhet uppmärksammar affekten i större utsträckning och därigenom skattar sig högre på PSS. Det har visat sig i forskning kring stress och alexitymi att högalexityma individer har en lägre förmåga att subjektivt uppfatta fysiologiska stressreaktioner (Näätänen, Ryyänen & Keltikangas-Järvinen, 1999). Även Stone och Nielsons (2001) studie visar en decoupling mellan subjektiv och fysiologisk arousal när personer med alexitymi utsätts för negativa emotionella stimuli. De drar också slutsatsen att denna uppdelning kan öka alexityma individers utsatthet för stressrelaterade sjukdomar.

Något affektintervjun inte får fram är hur ofta individerna upplever en viss affekt. Vi har inga normeringar på PSS och kan därigenom inte uttala oss om hur stressade de faktiskt är jämfört med en normalpopulation. Då vi gör korrelationen inom gruppen borde det dock, utifrån tanken att personer med låg affektmedvetenhet inte uppmärksammar att de är stressade, vara möjligt att personer som har en större förmåga att uppmärksamma affekten också kommer att rapportera detta i ett självskattningsformulär som PSS. Utifrån detta resonemang vore det lämpligt att även inkludera fysiologiska mått på stress vid sambandsstudier som inriktar sig på affektmedvetenhet och stress.

Ett annat problem med affektmedvetenhet och upplevelse av stress är att sambandet kanske inte är linjärt. Frostgård och Palm (2004) diskuterar en eventuell koppling mellan emotionell medvetenhet och ältande (rumination). En hög medvetenhet om känslor behöver inte i sig vara positivt om individen inte har resurser att hantera det han/hon upplever utan istället fastnar i ett ältande utifrån negativa känsloupplevelser. Vid analys av resultaten utgick dock vi från ett linjärt samband då vi inte kunde se att materialet bättre kunde speglas av ett kurvilinear samband. Då vi inte vet något om hur spridningen i vårt material förhåller sig till en större population är det möjligt att ett mer omfattande material hade visat att sambandet

egentligen inte är linjärt. Det kan till exempel vara så att en lagom hög nivå av affektmedvetenhet är optimal medan för hög eller för låg nivå båda för med sig problem av olika slag för individen.

Intervjuns påverkan på efterföljande formulär

Inget signifikant samband mellan TAS-20 och affektmedvetenhetsintervjun framkom under analysen. Det hade annars förväntats då de olika mätinstrumenten kan anses mäta likartade fenomen. Bristen på samband fick oss att börja fundera över möjliga förklaringar. Affektintervjun gavs ungefär en månad innan TAS-20 skulle fyllas i. Detta kan ha påverkat respondenterna så att de utifrån våra frågor under intervjun har börjat uppmärksamma sina känslor i större utsträckning. Om personer påverkats olika av den ökade fokuseringen kan den inbördes fördelningen i gruppen ha förändrats. Denna påverkan kan ha slagit slumpvis på individerna. Vi ser dock en risk för en mer systematisk interaktion mellan grad av affektmedvetenhet och påverkan. Att genom intervjun bli mer medveten om sina känslor kan ha påverkat individerna så att de antingen kommer att hamna högre eller lägre än sitt verkliga resultat på TAS-20. Personer som placerar sig i mitten på affektmedvetenhet skulle då dra sig ut åt mätinstrumentets båda poler. Individer ute på kanterna kan visserligen även de dra sig ännu längre ut åt extremkanterna men sannolikheten är större att de istället drar sig åt mitten. Regression mot medelvärdet är ett hot mot den interna validiteten. Personer som befinner sig i extremgrupper kan förväntas få mindre extrema värden på ett andra test på grund av en statistisk regression även om de inte i verkligheten är mindre extrema vid andra mättillfället (Shaughnessey, Zechmeister & Zechmeister, 2003). En eventuell migration inom gruppen kan resultera antingen i att en ursprunglig normalfördelning plattas ut eller, vid en tillräckligt stor förflyttning, i att individerna byter plats inom fördelningen. Framförallt i det sista fallet skulle möjligheterna att finna en korrelation mellan mätinstrumenten påverkas gravt, eftersom ”fel” personer skulle falla ut som alexityma jämfört med resultatet på intervjun. TAS-20 skulle i så fall inte kunna sägas mäta alexitymi i vår undersökningsgrupp, utan något annat. Det går inte heller att utesluta att denna påverkan har funnits även för de andra självskattningsformulär som har använts.

Sammanfattning och förslag till vidare forskning

Då det råder brist på forskning inom området är det svårt att avgöra hur våra resultat står sig gentemot tidigare studier. Vi har i vår studie sett att ett flertal faktorer kan ha bidragit till att det inte framkommit några samband mellan affektmedvetenhet och stress. En del faktorer

som kan ha påverkat resultatet är beroende av det sätt varpå studien har utförts, exempelvis svårigheter med kodning och i vilken ordning mätinstrumenten användes. Vi noterar också att det låga antalet deltagare samt bristen på normering av använda mätinstrument har bidragit till svårigheter med att tolka resultaten. Dessutom har även de statistiska bearbetningarna påverkats av dessa faktorer. Det har dock även framkommit att affektmedvetenhet i sig kan vara ett problematiskt fenomen att undersöka då det kan påverka rapportering av bland annat stress. Även stress är ett komplext fenomen att studera och mäta.

Föreliggande studie har inte visat något samband mellan affektmedvetenhet och stress. Utifrån de problem denna studie har visat, samt den brist på generaliserbarhet som följer, ser vi dock ingen anledning att utgå ifrån att det stipulerade sambandet inte existerar. Den framlagda modellen är övergripande och generell och inkluderar mer än bara upplevelsen av stress. Således blir det svårt att utifrån studien dra slutsatser kring modellens hållbarhet. Samtidigt är det möjligt att vi genom den övergripande ansatsen inte tagit tillräcklig hänsyn till begreppens komplexitet såsom diskussionen pekar på. Fortsatta studier är att rekommendera för att undersöka modellen och eventuella samband. Detta särskilt då det finns forskare (t ex Stone & Nielson, 2001) som menar att personer med låg affektmedvetenhet är mer utsatta för att drabbas av stressrelaterade sjukdomar. Som stressindikator kan det finnas fördelar med att även använda sig av fysiologiska mått. Fortsatta studier föreslås även närmare undersöka om det finns dimensioner av affektmedvetenhet som kan vara av särskild betydelse. Mer experimentellt inriktade studier behövs också inom detta område för att studera om förändringar i nivå på affektmedvetenhet påverkar upplevelsen av stress. Förhållandet mellan trait anxiety och affektmedvetenhet bör också närmare studeras i ett första steg då beräkningar med råpoäng på TAS-20 antydde en negativ koppling häremellan.

REFERENSER

- Alistair, W.K., Howard, K.H., & Stephen, A.K. (2002). *Doing statistics with SPSS*. London: SAGE Publications Ltd.
- Appley, M. H., & Trumbull, R. (1986a). Development of the stress concept. In M. H. Appley, & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: physiological, psychological and social perspectives* (s.3-18). New York: Plenum Press.
- Appley, M. H., & Trumbull, R. (1986b). A conceptual model for the examination of stress dynamics. In M. H. Appley, & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: physiological, psychological and social perspectives* (s.21-45). New York: Plenum Press.
- Arbetsmiljöverkets rapport (2002). *Skolans arbetsmiljö – resultat av en enkätundersökning våren 2002*. Hämtad 2004-11-18, från www.av.se/publikationer/rapporter/2002_10.pdf
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. Buckingham: Open University Press.
- Basch, M. F. (1976). The concept of affect: A re-examination. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 24, 759-777.
- Basch, M. F. (1983). Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 31, 101-126.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Bergdahl, J., & Bergdahl, M. (2002). Perceived stress in adults: prevalence and association of depression, anxiety and medication in a Swedish population. *Stress and Health* 18(5):235-241.
- Bergström, A., & Hellsten, I. (1998). Hur formas känslolivet? En studie utifrån intervjuer om affektmedvetenhet. Psykologexamensuppsats. Lunds Universitet: Institutionen för Psykologi.
- Berthoz, S., Consoli, S., Perez-Diaz, F., & Jouvent, R. (1999). Alexithymia and anxiety: compounded relationships? A psychometric study. *European Psychiatry*. 14(7): 372-378.
- Brace, N., Kemp, R., & Sneglar, R. (2000). *SPSS for psychologists. A guide to data analysis using SPSS for Windows*. London: Macmillan Press Ltd.
- Eskin, M., & Parr, D. (1996). Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress. Stockholm: Department of Psychology, Stockholm University.
- Frankenhaeuser, M. (1986). A psychobiological Framework for research on human stress and coping. In M. H. Appley, & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: physiological, psychological and social perspectives* (s.101-116). New York: Plenum Press.

- Frostgård, A., & Palm, T. (2004). Emotionell medvetenhet, livskvalitet och dysfunktionella scheman: en korrelationsstudie med LEAS, QoLI och YSQ-L2. Psykologexamensuppsats. Lunds Universitet: Institutionen för Psykologi.
- Gude, T., Monsen, J.T., & Hoffart, A. (2001). Schemas, affect consciousness, and cluster C personality pathology. *Psychotherapy Research* 11(1) 85-98.
- Havnesköld, L., & Risholm Mothander, P. (1995). *Utvecklingspsykologi. Psykodynamisk teori i nya perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Kalat, J., W. (1998). *Biological Psychology*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Lazarus, R., S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Levin, A., & Lundmark Lundkvist, E. (2003). *Affektmedvetenhet genom affektskola – minskar stress hos skolpersonal som arbetar med barn?* Psykologexamensuppsats. Umeå Universitet: Institutionen för Psykologi.
- Marchesi, C., Brusamonti, E., & Maggini, C. (1999). Are alexithymia, depression and anxiety distinct constructs in affective disorders? *Journal of the Psychosomatic Research*. 49(1): 43-49.
- Martinez-Sanchez, F., Ortiz-Soria, B., & Ato-Garcia, M. (2001). Subjective and autonomic stress responses in alexithymia. *Psichotema*. 13(1): 57-62.
- Monsen, J.T. (1991). *Klinisk psykologi. Om personlighetsutveckling och terapi*. Uddevalla: Runa Förlag AB.
- Monsen, J. (1994). *Personality disorders and intensive psychotherapy focusing on affect consciousness: A prospectiv follow-up study*. Akademisk avhandling. Oslo: Publikasjoner fra Psykologisk Institutt Uio.
- Monsen, J., Eilertsen, D.E., Melgård, T., & Ödegård, P. (1996). Affects and affect consciousness: Initial experiences from the assessment of affect integration. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*. 5(3) pp. 238-249.
- Nathanson, D.L. (1992). *Shame and pride. Affect, sex and the birth of the self*. London: Norton.
- Nilsson, A. (1995). Affektsystemets kännetecken. ”The name of the game is shame”. *Psykologtidningen* 15/95.
- Näätänen, P., Ryyänen, A., & Keltikangas-Jarvinen, L. (1999). The influence of alexithymic characteristics on the self-perception and facial expression of a physiological stress state. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 68(5): 252-262.

- Posse, M. (2002). *Alexithymia: Background and consequences*. Avhandling. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Pagano, R.R., (1998). *Understanding statistics in the behavioral sciences*. Bonn: Brooks/Cole Publishing Company.
- Sarnecki-Simonson, M. (2001). *Alexithymia. Studies of alexithymia in relation to somatic complaints, cognitive bias, emotion and affect intensity*. Avhandling. Stockholms Universitet: Institutionen för psykologi.
- Selye, H. (1958). *Stress*. Stockholm: Natur och kultur.
- Shaughnessey, J., Zechmeister, E., Zechmeister, J. (2003) *Research methods in psychology*. London: The McGraw-Hill Companies.
- Spielberger, C. (1983). State-Trait anxiety inventory Form Y. "Self-evaluation Questionnaire". Palo Alto: Consulting Psychologists Press Inc.
- Siegel, S., & Castellan, J.N. (1988). *Nonparametric statistics for the behavioral sciences*. London: McGraw Hill Book Co.
- Stern, D.N. (1985). *Spädbarnets interpersonella värld ur psykoanalytiskt och utvecklingspsykologiskt perspektiv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Stone, L., & Nielson, K. (2001). Intact physiological response to arousal with impaired emotional recognition in alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 70(2): 92-102.
- Taylor, G., Bagby, J., & Parker, M. (1997). *Disorders of affect regulation. Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: University Press.
- Tomkins, S.S. (1962). *Affect, Imagery and Consciousness. Vol.1 The Positive Affects*. New York: Springer Publishing Company.
- Tomkins, S.S. (1963). *Affect, Imagery and Consciousness. Vol.2 The Negative Affects*. New York: Springer Publishing Company.
- Tomkins, S.S. (1964). What and where are the primary affects? Some evidence for a theory. In V. Demos, (Ed.) (1995). *Exploring affect. The selected writings of Silvan S. Tomkins*. Paris: Maison des Sciences de l'Homme and Cambridge University Press.
- Tomkins, S.S. (1979). Modifications in the theory-1978. In V. Demos, (Ed.) (1995). *Exploring affect. The selected writings of Silvan S. Tomkins*. Paris: Maison des Sciences de l'Homme and Cambridge University Press.

- Tomkins, S.S. (1990). Inverse archaeology: Facial affect and the interfaces of scripts within and between persons. In V. Demos, (Ed.) (1995). *Exploring affect. The selected writings of Silvan S. Tomkins*. Paris: Maison des Sciences de l'Homme and Cambridge University Press.
- Tomkins, S.S. (1991). *Affect, Imagery and Consciousness. Vol 3 The Negative Affects: Anger and Fear*. New York: Springer Publishing Company.
- Vassend, O., (1988). *Examination stress, personality, and somatic responses*. Oslo: Institute of Psychology, University of Oslo.
- Vestnes, E.J., & Moland, Å. (1999). Affektbevissthet. Betydning for psykisk helse og psykoterapi. Hovedoppgave. Universitetet i Oslo: Psykologisk Institutt.
- Walker, J. (2001). *Control and the psychology of health: theory, measurement and applications*. Buckingham: Open University Press.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative Affectivity: The Disposition to Experience Aversive Emotional States. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490

Affektöversikt

Översikt över utlösande neurala stimulansmönster, tillhörande ansiktsuttryck samt funktion.

Affekt	Utlösande neuralt stimulansmönster	Ansiktsuttryck	Funktion
<u>Positiva</u>			
Intresse/Iver	Optimal ökning av stimulansintensitet	Ögonbrynen neråt	Indikerar vikten av det budskap som följer på aktiveringen av affekten.
Välbehag/Extas	Minskning av stimulansintensitet	Leende	Indikerar att budskapet lyckats bli integrerat/ begripliggjort hos individen.
<u>Neutral</u>			
Förvåning/ Häpnad	En kort, mycket hastig ökning av stimulansintensitet	Ögonbrynen uppåt, blinkar med ögonen	Förbereder individen inför att fokusera på ett stimulus så att detta kan omvandlas till användbar information inför adaption till en ny situation.
<u>Negativa</u>			
Rädsla/Skräck	En mer än optimalt hastig ökning av stimulansintensitet	Frusen blick, ansiktet bleknar, svettningar	Förbereder individen på att hantera stimuli, som inte går att begripliggöra, med flyktbeteende. Motiverar individen att förändra sin egen relation till stimuli.
Ledsnad/ Förtvivlan	En mer än optimal, ihållande täthet av stimulansintensitet	Gråt, snyftningar, munnen sänks, ögonbrynen vinklas	Indikerar att individen inte har lyckats integrera stimuli på ett meningsfullt sätt.
Ilska/Raseri	En mycket hög täthet av stimulansintensitet	Rynkar ihop ansiktet, käkmuskulaturen spänns	Förbereder individen på att hantera stimuli, som inte går att förändra, med kampbeteende. Motiverar individen att förändra stimuli.
<u>Negativa ”respons- avbrytare”</u>			
Avsmak		Överläppen höjs, huvudet dras tillbaka	Avbryter drifter. Indikerar att ett stimuli är toxiskt i sig självt eller har kommit att associeras som sådant genom inläring.
Avsky		Underläppen sänks, huvudet böjs framåt och nedåt	Avbryter drifter. Indikerar att ett stimuli är toxiskt i sig självt eller har kommit att associeras som sådant genom inläring.
Skam/ Förödmjukelse		Blicken sänks, huvudet sjunker och vänds bort, rodnad	Avbryter positiva affekter. Indikerar ett misslyckande i att etablera eller upprätthålla kontakt med andra mänskliga system som individen har behov av för sin assimilation eller ackommodation.

Ur Tomkins, 1962 och Basch, 1976

Normalfördelningstest för samtliga variabler.

Tabell B1

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-sidig)
Medelvärde för total AM	0,827	0,501
Upplevelseförmåga	0,678	0,747
Expressivitet	1,032	0,237
AM Negativa affekter	0,468	0,981
AM Positiva affekter	0,709	0,695
AM Oro	0,811	0,526
TAS-20 råpoäng	0,524	0,947
PSS	0,563	0,910
STAI-S	0,425	0,994
STAI-T	0,606	0,856

AM= Affektmedvetenhet

TAS-20 = Twenty Item Toronto Alexithymia Scale; STAI-S & STAI-T = State-Trait Anxiety Inventory;

PSS = Perceived Stress Scale.

Tabell B2

Skevhet och toppighet

	Skevhet	Toppighet
Medelvärde för total AM	-0,458	0,320
Upplevelseförmåga	0,033	0,354
Expressivitet	-0,992	0,373
AM Negativa affekter	-0,620	-0,097
AM Positiva affekter	0,071	0,179
AM Oro	-1,058	1,014
TAS-20 råpoäng	0,398	-0,272
PSS	-0,649	-0,696
STAI-S	0,177	0,777
STAI-T	0,313	-0,428

AM= Affektmedvetenhet

TAS-20 = Twenty Item Toronto Alexithymia Scale; STAI-S & STAI-T = State-Trait Anxiety Inventory;

PSS = Perceived Stress Scale