



Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

## **Ett eget rum – en studie om kvinnliga studenters upplevelse av intervention med bild**

**Sophie Gillgren & Caroline Wall**

Psykologexamensuppsats. 2016

Handledare: Per Johnsson  
Examinator: Erwin Apitzsch

## **Abstract**

In this study an arts-based intervention was designed, conducted and evaluated. The aim of the study was to gain a deeper understanding of how nine female students experienced this intervention. Based on the psychosocially oriented treatment method TTM (Tree Theme Method) an intervention was constructed, consisting of a mindfulness-inspired exercise, individual painting and a group discussion. The intervention comprised three group meetings, which took place during a time period of three weeks. Semi-structured interviews were conducted with the female students having participated in the group meetings. The data was analyzed by use of thematic analysis and eight themes were identified. In conclusion, the results of this study show that the arts-based intervention was experienced as beneficial in several ways. Participating in the group meetings contributed to higher perceived control, agency, and new perspectives. One important aspect of the beneficial experiences was doing something good for oneself. The results are discussed in relation to their implications for interventions and future research. The intervention is considered of high potential for being further developed into a tool for stress management.

*Keywords: arts-based intervention, TTM, art therapy, stress, stress management, female students*

## **Sammanfattning**

I den här studien utformades, genomfördes och utvärderades en intervention med hjälp av bild. Syftet med studien var att nå en fördjupad förståelse för hur nio kvinnliga studenter upplevde denna intervention. Utifrån den psykosocialt inriktade behandlingsmetoden TTM (Tree Theme Method) konstruerades en intervention bestående av en mindfulnessinspirerad övning, individuellt målande och samtal i grupp. Interventionen utgjordes av tre gruppträffar, som genomfördes under loppet av tre veckor. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med de kvinnliga studenter som deltagit i gruppträffarna. Materialet analyserades med tematisk analys och åtta teman identifierades. Sammanfattningsvis visar studiens resultat att interventionen upplevdes som positiv på flera sätt. Att delta i gruppträffarna bidrog med ökad kontroll, agentskap och nya perspektiv. Att göra något lustfyllt för sig själv sågs fylla en viktig funktion. Resultaten diskuteras i relation till dess implikationer för praktik och vidare forskning. Interventionen bedöms ha potential att vidareutvecklas till ett verktyg för stresshantering.

*Nyckelord: intervention med bild, TTM, bildterapi, stress, stresshantering, kvinnliga studenter*

## **Tack**

Vi vill tacka de personer som deltagit i studien, och så generöst delat med sig av sina upplevelser och erfarenheter. Utan Er hade denna studie inte varit möjlig att genomföra. Tack även till studieadministrationen på Institutionen för psykologi, för att Ni ställt upp med praktisk hjälp i anslutning till interventionens genomförande. Avslutningsvis vill vi rikta ett stort tack till vår handledare Per Johnsson, för all hjälp och inspiration Du bidragit med under arbetets gång.

## Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	6
<b>Teori</b> .....	6
Definitioner av teoretiska begrepp .....	8
Stress. ....	9
Stresshantering. ....	10
KASAM. ....	10
Gränssättning.....	11
Mindfulness.....	11
Flow.....	11
Mentalisering.....	12
Agentskap.....	12
Kognitiv dissonans. ....	12
Mellanområde.....	12
<b>Syfte</b> .....	13
<b>Metod</b> .....	13
Ansats .....	13
Epistemologisk ansats. ....	14
Deltagare, urval .....	14
Procedur.....	15
Intervention. ....	15
Datainsamling och dataanalys. ....	18
Förförståelse .....	21
Etiska överväganden.....	22
<b>Resultat</b> .....	23
Att ta kontroll .....	23
Jag går och målar.....	24
Att vara i en bubbla .....	25
Begränsande och frigörande ramar.....	26
Jämförelse och prestation .....	27
Nya perspektiv.....	28
Ett eget rum .....	29
Bilden som uttrycksmedel.....	30
<b>Diskussion</b> .....	31
Resultatdiskussion.....	31
Att ta kontroll. ....	31

Jag går och målar.....	33
Att vara i en bubbla.....	34
Begränsande och frigörande ramar.....	35
Jämförelse och prestation.....	36
Nya perspektiv.....	37
Ett eget rum.....	38
Bilden som uttrycksmedel.....	39
Slutsatser.....	41
Metoddiskussion.....	41
Trovärdighet.....	41
Överförbarhet.....	42
Pålitlighet.....	42
Konfirmerbarhet.....	43
Bortfall.....	44
Implikationer för praktik och framtida forskning.....	44
<b>Referenser</b> .....	45
<b>Bilagor</b> .....	50
Bilaga 1 – Inledande informationsbrev.....	50
Bilaga 2 – Informationsbrev och informerat samtycke.....	51
Bilaga 3 – Intervjuguide.....	53

## Introduktion

Människan har i alla tider varit en skapande varelse, och att ägna sig åt kreativa aktiviteter som bild, musik och dans är för många någonting mycket lustfyllt. I dagens samhälle är utrymmet för kreativt skapande litet, medan kraven som ställs på människan är många. I såväl arbetslivet som inom studentvärlden är det många gånger prestation och ständig tillgänglighet som premieras, något som också märks på ökningen i stressrelaterad ohälsa (Socialstyrelsen, 2009). För att lära sig att minska, motverka och hantera stress finns det en uppsjö av olika tekniker till buds, varav de flesta utgörs av metoder hämtade från kognitiv beteendeterapi. Samtidigt är kreativa aktiviteter som bildskapande någonting som har visats kunna bidra med en stressreducerande effekt (Runco, 2007). Syftet med denna studie är att undersöka hur en icke-klinisk grupp, som genom att vara både kvinnor och studenter antas löpa en förhöjd risk att drabbas av stressrelaterad ohälsa, upplever en intervention med hjälp av bild. Denna intervention har konstruerats av författarna, med inspiration hämtad från den psykosocialt inriktade behandlingsmetoden TTM (Tree Theme Method). Genom att genomföra interventionen, och därefter intervjua dess deltagare, syftar studien till att undersöka hur kvinnliga studenter upplever en intervention med hjälp av bild. Författarnas förhoppning är att studien ska bidra med en fördjupad förståelse för hur en bildbaserad intervention kan upplevas, och att dessa resultat i förlängningen kan bädda inför framtida stressforskning.

## Teori

Stress är ett av vår samtids stora folkhälsoproblem, då fenomenet är tätt sammankopplat med både psykisk och fysisk ohälsa. Sedan slutet av 1990-talet har antalet sjukskrivna ökat drastiskt (Socialstyrelsen, 2009), något som tros ha ett samband med bland annat förändringar i arbetslivet. Ett allt högre ansvar och allt högre belastning har lett till ett ökat tryck på individen, något som i kombination med andra stressorer kan få stora negativa konsekvenser för hälsan. I dagens samhälle råder också en ny form av gränslöshet, där individen förväntas vara ständigt nåbar och ”uppkopplad”. Detta i sin tur kan bidra till att skapa stress, eftersom utrymmet för återhämtning blir mindre (Aronsson et al., 2012).

I denna kontext framstår kvinnor som en grupp som är extra drabbad av stressrelaterad ohälsa. Utmattningsyndrom har i populationsstudier setts vara vanligare bland kvinnor än bland män (Nordlund et al., 2010), och stressrelaterade besvär som sömnproblem, ångslan och oro är genomgående mer vanligt förekommande hos kvinnor än hos män (Socialstyrelsen, 2009). Forskningen pekar på flera olika faktorer som kan tänkas ligga till grund för en större

stress hos kvinnor än hos män. Anderberg (2005) beskriver hur samhället och gamla könsrollsmönster har utvecklats i otakt, på ett sätt som gjort att kvinnor idag förväntas ta ett stort ansvar både på arbetet och i hemmet. Den höga förekomsten av stressrelaterade besvär gäller dock inte enbart för kvinnor i arbetslivet. Enligt Socialstyrelsens Folkhälsorapport (2009) upplever 29% av landets unga kvinnor (16-24 år) besvär med oro, ångslan eller ångest - en markant ökning jämfört med 13% i början av 1980-talet.

En annan grupp som, utifrån resonemanget om att ansvar och krav skapar stress, hamnar särskilt i riskzonen för att drabbas av stressrelaterad ohälsa är studenter (Stecker, 2004). Att vara student innebär att utsättas för krav på ett särskilt konkret sätt, då det finns en yttre instans i form av högskola/universitet som förväntar sig ett visst mått av prestation. Enligt en undersökning gjord av Statistiska centralbyrån (2007) upplever cirka 70 % av Sveriges universitets- och högskolestudenter stress flera dagar i veckan. De tillfrågade studenterna rapporterar bland annat sömnproblem, huvudvärk och magsmärtor som återkommande stressrelaterade symptom. Idag kommuniceras studierelaterad information ofta digitalt, något som ställer krav på studenterna att hålla sig uppkopplade och uppdaterade.

För att klara av en krav- och stressfylld tillvaro finns det idag en uppsjö av välbeprövade stresshanteringstekniker att tillgå. Bland de vanligast förekommande kan metoder som KBT, mindfulness, yoga och andningsövningar nämnas. En sak som är gemensam för dessa stressreducerande metoder är skapandet av en medvetenhet kring sin kropp, sina känslor och tankar. Denna ökade självkänedom är något som i sin tur kan öka lugn och minska stress (Vårdguiden, 2012). En annan väg där närvaro och avkoppling är centralt är olika former av kreativt skapande. Att dansa, spela musik och måla är exempel på skapande aktiviteter där den utövande individen ofta upplever en stressreducerande effekt (Runco, 2007).

Skapande aktiviteter kan även användas i terapeutiskt syfte, som i exempelvis bildterapi. Bildterapi kan beskrivas som en integration av konst och psykoterapi (Svenska föreningen för Bildterapi, refererat i Alm, 1999). Bildterapi utgår från tanken om att känslor och upplevelser kan gestaltas i bild, istället för eller som komplement till det verbala språket (Lagerkrantz, 1998). Bilden är ett komplext uttrycksmedel, som kan spegla både medvetna och omedvetna aspekter av den inre världen (Svenska föreningen för Bildterapi, refererat i Alm, 1999). I bildspråket förmedlas både personlig historia och känsla i stunden. Bilden som uttrycksmedel lämpar sig väl då ord saknas eller känns otillräckliga, och banar väg för att känslor och upplevelse senare ska kunna länkas till det verbala språket (Svenska föreningen för bildterapi, refererat i Alm, 1999). En variant av detta är Tree Theme Method, en



behandlingsmetod där klienten uttrycker sin livssituation i bildskapande med trädet som en central symbol. Syftet med TTM är att hjälpa klienten att skapa en upplevelse av kontroll i sin tillvaro, och av att vara huvudaktör i sitt eget liv (Gunnarsson, 2008). Metoden består traditionellt av fem sessioner, där varje session är kopplad till ett tidstema: nuvarande livssituation, barndom, tonår, vuxen och framtid. Varje session inleds med en avspänningsövning för att få klienten att lättare fokusera på aktuellt tema. Metoden innefattar således aspekter av både avslappning, skapande, berättande av livssituation, reflekterande dialog och ett förstärkande av upplevt agentskap (Gunnarsson, 2008). Resultat från en studie av Gunnarsson (2008) där deltagare genomgått en TTM-intervention, visade på att TTM hjälpte deltagarna till att uppfatta sina liv som mer sammanhängande. Deltagarna upplevde också en ökad förmåga att hantera och bemästra det dagliga livet.

Bildterapi har visat sig ha god effekt på psykiskt välbefinnande, både för kliniska och icke-kliniska grupper. Främst används bildterapi för kliniska grupper som kan ha svårigheter med att uttrycka sig verbalt, vilket innefattar bland annat patienter med psykos- och borderlineproblematik, och de som lider av posttraumatisk stress till följd av krig, tortyr, incest och andra övergrepp. Psykosomatiska och alexityma patienter har också setts bli behjälpta av bildterapi då behandlingen underlättar ett åskådliggörande och bearbetande av svåra känslor (Alm, 1999).

Bildterapi kan även vara till hjälp vid svåra sjukdomstillstånd, exempelvis cancer. Enligt en empirisk studie om bröstcancerbehandling, skattade de som fått individuell bildterapi som komplement till den vanliga cancerbehandlingen att de upplevde högre livskvalitet och copingresurser än kontrollgruppen (Öster, 2007). Samma grupp upplevde också förbättrad psykisk och fysisk hälsa, och kände glädje över samvaron med andra. Forskningen pekar på att patienter med få ord, eller de som har svårt att verbalt formulera tankar och känslor, kan dra fördelar av bildterapi som behandlingsmetod. Med bilden som uttrycksmedel kan känslor väckas och mening växa fram. Bildterapi besitter således en stor kraft, och kan fungera som en effektiv behandlingsform för många olika grupper.

### **Definitioner av teoretiska begrepp**

De teorier som har valts ut till detta avsnitt syftar till att ge läsaren en översiktlig bakgrund till ämnet samt teoretisk förståelse för studiens resultat. Inledningsvis ges en beskrivning av det komplexa stressbegreppet och därefter behandlas andra för studien relevanta begrepp som stresshantering, gränssättning och flow.

**Stress.** Begreppet stress är komplext och saknar entydig definition. Stressbegreppet består snarare av ett antal olika perspektiv, såväl psykologiska som biologiska. Både den yttre (mikrobiologiska, fysikaliska och kemiska) miljön och den psykosociala miljön (socioekonomisk status, sociala relationer, religion och etnicitet) påverkar människors hälsa då vi är beroende av dessa två miljöer (Jonsdottir & Folkow, 2013). Beroendet av den yttre miljön delar vi med alla arter, medan beroendet av den psykosociala miljön till stor del är unik för oss människor (Jonsdottir & Folkow, 2013). För att ge läsaren en nyanserad bild av stressbegreppet har författarna valt att i denna text lyfta både fysiologiska och psykologiska aspekter. Dessa aspekter är inte isolerade från varandra utan hänger samman: psykosociala påfrestningar leder till ändamålsenliga kroppsliga reaktioner, och vice versa (Jonsdottir & Folkow, 2013).

**Fysiologiska aspekter.** Ur ett evolutionsbiologiskt perspektiv har människan precis som alla andra däggdjur en inbyggd förmåga att reagera på upplevda hot och utmaningar (Jonsdottir & Folkow, 2013). Vaksamhetsreaktionen, alarmreaktionen, spela-död-reaktionen och frustrations- eller uppgivenhetsreaktionen är alla exempel på olika stressfysiologiska reaktionsmönster hos människan (Jonsdottir & Folkow, 2013). Även om dessa reaktionsmönster har kartlagts genom djurstudier menar Jonsdottir och Folkow (2013) att dessa reaktionsmönster inte är lika stereotypa hos människor, då vår neocortex är mer komplex och vi dessutom hanterar situationer olika. Hjärnan har förmåga att snabbt läsa av komplexa situationer, vilket gör att vi kan skifta mellan olika reaktionsmönster på mycket kort tid. I dagens samhälle sker en frekvent aktivering av våra stressfysiologiska responser, även om det idag sällan rör sig om liv och död.

**Psykologiska aspekter.** Kognitiv stressteori utgår från att stressreaktioner kan variera från individ till individ, beroende på vad ett visst stimulus har för innebörd och vilka möjligheter individen har att möta utmaningen (Eriksen & Ursin, 2013). Inom den kognitiva stressteorin tänker man sig att även individens förväntningar spelar in, och att dessa i sin tur lärts in genom tidigare erfarenheter och konsekvenser (Eriksen & Ursin, 2013).

Lazarus och Folkman (1984) definierar stressbegreppet utifrån individens upplevelse, och hur denne ser på sina resurser i förhållande till de krav som ställs från omgivningen. Individens välbefinnande hotas då resurserna upplevs som otillräckliga i relation till de upplevda krav som ställs.

I sammanhanget bör även Karaseks och Theorells (1990) modell för krav och kontroll nämnas. Modellen utvecklades inom fältet för arbets- och organisationspsykologi, i syfte att kartlägga relationen mellan arbetsrelaterad stress och arbetsförhållanden. Krav- och

kontrollmodellen illustrerar även hur hälsan påverkas av relationen mellan komponenterna krav och kontroll. Ursprungligen fokuserade modellen på psykologiska krav, främst i form av arbetsbelastning i kombination med tillgängligt beslutsutrymme och möjligheter till lärande och utveckling. Senare lades komponenten socialt stöd till som en ytterligare dimension av modellen (Johnson & Hall, 1988). Huvudtesen är att individer som upplever sig ha låg kontroll över sin situation och utsätts för många krav, löper störst risk att utveckla sjukdom (Eriksen & Ursin, 2013). Dock poängterar Karasek och Theorell (1990), att höga krav även kan vara något positivt, om de förekommer i kombination med hög kontroll samt om komponenten socialt stöd finns med i bilden. Sådana situationer kan fungera utvecklande och uppmuntra individen att prestera bättre.

**Stresshantering.** Stress kan hanteras med en mängd olika tekniker. En övergripande definition av stresshantering kan ses som de medvetna ansträngningar individen gör för att hantera stress.

Begreppet bemästrande är en form av stresshantering. Bemästrande kan syfta på hur individen löser ett visst problem, vilken strategi individen använder, eller individens tro på sin förmåga att hantera situationen (Eriksen & Ursin, 2013). Inom stressforskning idag brukar fokus främst ligga på de strategier som individen använder sig av. Tre typer av respons på stress brukar benämnas. Den första är ett aktivt och positivt bemästrande, vilket innebär att om individen tror på sina strategier som effektiva så blir stressreaktionen mindre. Den andra är ett bristfälligt bemästrande som sker då individen inte kan handla utifrån situationen, något som skapar en upplevelse av hjälplöshet. Den tredje typen av respons innebär att handling uteblir, och individen upplever hopplöshet. De två senare strategierna inverkar negativt på hälsan då stressresponsen inte minskar i styrka, utan snarare upprätthålls (Eriksen & Ursin, 2013).

Almén (2007) menar att god stresshantering består av två beteenden. Det första beteendet innebär att försöka reducera och undvika stress. Det andra beteendet innebär att ägna sig åt regelbunden avkoppling och återhämtning. Almén (2007) menar att vikten av återhämtning är något som bör betonas mer inom stressforskningen, då det har gjorts förhållandevis få studier på mekanismer kopplade till återhämtning.

**KASAM.** Känsla av sammanhang (KASAM) är ett begrepp som syftar till att förklara gemensamma faktorer i människors förmåga till stresshantering. KASAM-begreppet myntades av sociologen Aaron Antonovsky, och byggs upp av tre komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Nilsson, 2002). Begriplighet står för huruvida händelser i

livet går att strukturera, snarare än att uppfattas som oförklarliga och slumpmässiga. Hanterbarhet handlar om en persons förmåga att hantera problem, och vilka resurser som står till förfogande. Meningsfullhet innebär upplevelsen av att det går att se någon mening i det som händer, såväl på ett emotionellt som på ett kognitivt plan.

**Gränssättning.** Ett område som är nära kopplat till stresshantering handlar om gränssättning. I dagens samhälle har teknologin gjort att det går att ständigt vara uppkopplad, såväl på arbetet som på fritiden. Aronsson et al. (2012) beskriver hur gränserna mellan tid och rum allt mer har suddats ut, och att detta har förändrat både vår livsstil och vårt mående. Det finns i dagens samhälle ingen given plats för avkoppling, om individen inte själv skapar en sådan (Aronsson et al., 2012). I samband med dessa samhällsliga förändringar har det uppkommit teorier om gränssättning, som ett sätt att hantera stress på. Enligt Aronsson et al. (2012) används klassiska separeringstekniker mellan tid och rum för att kunna hantera stressen av att ständigt vara uppkopplad. Sådana tekniker kan röra sig om att stänga av mobiltelefonen vid speciella tider, inte läsa mail efter ett visst klockslag, eller att använda vissa platser enbart för vila och andra för arbete. Aronsson et al. (2012) beskriver också vikten av att göra aktiviteter som kontrasterar mot vanligt arbete, till exempel kan det vara nyttigt att arbeta i trädgården. Även sociala aktiviteter nämns som betydelsefullt för att få en tydlig avgränsning mellan arbete och fritid.

**Mindfulness.** Mindfulness är idag ett populärt begrepp, som både medicinsk och psykologisk forskning visar allt större intresse för. Mindfulness har sin svenska översättning i termen ”medveten närvaro”, och används idag både inom sjukvård, på arbetsplatser och som ett verktyg för att hantera stress. Att vara medvetet närvarande innebär att vara vaken i nuet, att lägga märke till det som sker i runt omkring, och att se hur det påverkar ens inre. Utövande av mindfulness bidrar ofta med ett ökat psykiskt välbefinnande (Nilsson, 2007). Även om mindfulness är ett fenomen med allt större popularitet, har traditionen sina rötter i uråldrig zenbuddhistisk filosofi och psykologi.

**Flow.** Flow är ett psykologiskt begrepp som används för att beskriva en typ av positivt medvetandetilstånd. Begreppet myntades av den ungerska professorn Csikszentmihalyi (1990) utifrån hans forskning inom områden som lek, kreativitet och konstnärskap. Flow definieras som ett tillstånd där man upplever sig fullkomligt närvarande, fokuserad och som uppslukad av en aktivitet. Man släpper sin reflekterande självmedvetenhet, men upplever samtidigt en känsla av möjlighet till kontroll och meningsfullhet genom att man handlar i enlighet med självvalda mål (Csikszentmihalyi, 1990). Flow kan observeras vid olika former av skapande och kreativa aktiviteter såsom musik och konst, och det är inom dessa områden

merparten av flowforskningen har bedrivits. Tillståndet kan också inträda vid både idrottsutövande och studiemässiga eller religiösa sammanhang (Csikszentmihalyi, 1990). Flow har setts kunna kopplas till en sänkt utsöndring av kortisol (Tozman, Zhang & Vollmeyer, 2016) samt positivt välbefinnande och njutning för kroppen (Csikszentmihalyi, 1990).

**Mentalisering.** Mentalisering kan förklaras som en förmåga att se sig själv utifrån, och andra människor inifrån (Wallroth, 2010). Detta gör man genom att reflektera över både sina egna och andras tankar, känslor och beteenden. Mentaliseringsteorin utgår från ett antagande om att ett barn får sina känslotillstånd speglade i den tidiga anknytningsrelationen, och att sådant speglande hjälper barnet att utveckla en förståelse för sin egen och andra människors inre värld. Denna form av psykologiska inlevelse handlar enligt Allen, Fonagy och Bateman (2008) om att kunna förverkliga sin inneboende potential och sitt sanna själv, genom att tillåta och utforska sina djupaste känslor och värderingar. Mentaliseringsförmågan innebär alltså möjligheten att kunna tänka sig in i någon annans situation, något som i sin tur kan sägas vara centralt för att kunna skapa och upprätthålla fungerande relationer med andra människor (Allen, 2003).

**Agentskap.** Med begreppet agentskap avses upplevelsen av att vara en "psykologisk agent" – ett handlande subjekt med förmåga att kunna påverka både sina egna inre tillstånd och sin omvärld (Wennerberg, 2010). Agentskap inbegriper både vilja, självbestämmande, handlingsfrihet och valfrihet (Allen, 2005). Känslan av att man själv är den som får saker att hända, och att man aktivt arbetar för att må bra, är viktiga delar av agentskap som också fungerar som en motiverande kraft.

**Kognitiv dissonans.** Teorin om kognitiv dissonans handlar om ett tillstånd där vi upplever att våra beteenden och handlingar inte sker i enlighet med våra attityder och åsikter. Denna inkongruens medför obehag, och vi söker därför bli av med det genom att agera på ett sätt som är mer konsekvent med hur vi ser på oss själva (Festinger, 1957).

**Mellanområde.** Begreppet mellanområde härrör från Winnicotts (2003) teori om hur människans inre kontrollerbara verklighet, som består av känslor, tankar och erfarenheter, möter den okontrollerbara yttre verkligheten, som utgörs av omgivningen. Mellanområdet benämns även som "potentiellt rum", och står för en viloplats för människan när denne försöker skilja på den inre och yttre verkligheten. Att vara i det potentiella rummet innebär både en vila från den inre och yttre verkligheten, och en möjlighet att finna samband mellan dem. I utrymmet mellan de olika verkligheterna kan barns lek uppstå, då det är ett unikt och tillåtande område för fantasi och utforskande. Leken kan ses som en grund för ett kreativt sätt

att leva. För vuxna gestaltar sig det potentiella rummet således i form av kulturella upplevelser, som skapande aktiviteter (Winnicott, 2003).

### **Syfte**

Stressrelaterad ohälsa är ett problem som berör många människor i dagens samhälle. Kvinnor respektive studenter hör till två av de grupper som anses vara särskilt utsatta för stress och stressrelaterade problem. I denna studie utformas och genomförs en intervention med hjälp av bild. Interventionen bygger på frivilligt deltagande och genomförs i en icke-klinisk grupp. Syftet är att uppnå en fördjupad förståelse för hur kvinnliga studenter upplever en intervention med hjälp av bild, och samtidigt utforska effekten av en sådan intervention.

### **Metod**

I metodavsnittet presenteras studiens ansats och vetenskapliga positionering. Proceduren är uppdelad i två delar: dels beskrivs den metod som användes vid genomförandet av interventionen, dels skildras den metod som användes för datainsamling och analys av materialet. Även författarnas förståelse och etiska ställningstaganden diskuteras.

### **Ansats**

Studiens intervention konstruerades med utgångspunkt i TTM, en psykosocialt inriktad behandlingsmetod med rötter i bildterapi. Det råder begränsad forskning inom fältet för bildterapi i Sverige, framförallt i förhållande till bildterapiens position internationellt sett (Berg-Frykholm, 2008). Det finns en del kvalitativ forskning som visar på positiva resultat för bildterapi med kliniska grupper, men som Öster (2007) belyser är det ofta fortfarande kvantitativa studier som väger tyngre inom forskarvärlden, medan de kvalitativa har en lägre status. Dock börjar det ske en attitydförändring på denna punkt, och många stora institutioner i Sverige såsom Karolinska Institutet och Kris- och Traumacentrum vid Danderyds sjukhus har använt/använder sig av bildterapi som behandling för olika kliniska grupper (Berg-Frykholm, 2008). Det finns således ett behov av mer forskning inom området för bildterapi, vilket bidrog till att en explorativ ansats valdes inför föreliggande studie. Langemar (2008) menar att studier av explorativ karaktär är lämpliga i fall där ingen eller begränsad forskning har bedrivits. Forskningens mål utifrån den explorativa hållningen blir att lägga en grund för fortsatt forskning, vilket sker genom att finna relevanta och intressanta frågeställningar inför

framtiden. Föreliggande studie var explorativ i den bemärkelsen att den baserades på en bildintervention för en icke-klinisk grupp, ett perspektiv som inte är särskilt undersökt sedan tidigare. Då författarna själva utformade och genomförde en unik intervention, innebar detta goda möjligheter att utifrån dess resultat lägga en grund inför framtida forskning.

Utifrån studiens syfte, att genomföra en intervention med hjälp av bild och därefter undersöka hur kvinnliga studenter upplevde denna, valdes en kvalitativ ansats. Kvalitativ förståelse utgår ofta från ett humanvetenskapligt perspektiv, som ser till det som är specifikt för det mänskliga subjektet, och inom psykologin syftar detta främst till upplevelser (Langemar, 2008). Kvale och Brinkmann (2014) menar att kvalitativ forskning är adekvat vid studier som strävar efter att beskriva och förstå centrala teman i informantens livsvärld. Även DePoy och Gitlin (1999) belyser att en kvalitativ ansats är lämplig då forskaren ämnar studera hur individer upplever, erfar och förstår sin verklighet. Den kvalitativa metoden syftar därmed till att förstå innebörd och mening, inte till att finna orsakssamband (Willig, 2013).

**Epistemologisk ansats.** Föreliggande studie utgick från den epistemologiska ansatsen kritisk realism. Realistisk kvalitativ undersökning karakteriseras av upptäckande (*discovery orientation*) (Willig, 2013). Kritisk realism är en mindre naiv form av realism, och har mycket gemensamt med konstruktionistiska ansatser (Willig, 2013). Utifrån detta perspektiv antas det finnas en sann verklighet, men då kunskapsproduktion filtreras genom våra subjektiva sinnen kan vi aldrig mäta eller förstå verkligheten till fullo. Polkinghorne (2005) menar att mänsklig erfarenhet inte är direkt observerbar, utan att dess data beror till stor del på informantens förmåga att reflexivt urskilja aspekter från sin upplevelse och sedan effektivt kommunicera dessa genom språksymboler. Förutom språkets begränsningar, så filtreras individens direkta upplevelse även genom faktorer som kön, klass och etnicitet i samma stund som den förmedlas. Utifrån detta blir således den information som förmedlas inom ramen för en intervju påverkad av informantens föreställningar och förståelse av världen, samtidigt som den belyser vissa aspekter av en objektiv och sann verklighet.

### **Deltagare, urval**

Vid utformningen av interventionen beslutades att ett urval på cirka 10, men gärna runt 15 deltagare, skulle eftersträvas. Detta för att kunna skapa 2-3 grupper av lagom storlek. Samtliga deltagare utgjordes av kvinnliga studenter vid Lunds universitet, i åldrarna 23-26 år. De hade frivilligt anmält sitt intresse för att delta i studien. Ingen av deltagarna kände vare sig varandra eller någon av författarna sedan tidigare. Vid studiens början deltog 9 studenter, fördelade på tre grupper med 2, 3 och 4 deltagare i varje. Efter den första gruppträffen bytte

en deltagare grupp av schemamässiga skäl, något som bidrog till en jämnare fördelning (2, 3 och 3 personer i respektive grupp). Två deltagare uteblev vid varsitt tillfälle på grund av sjukdom. En deltagare hoppade av studien efter de två första gruppträffarna, vilket ledde till en fördelning om 2, 2 och 3 personer per grupp vid studiens slut. Då de uppföljande intervjuerna skulle genomföras var det en av de återstående deltagarna som inte gick att nå, varför denna intervju till sist fick utgå.

## **Procedur**

**Intervention.** Deltagarna till studien rekryterades på flera olika fronter. Affischer om studien sattes upp på ett flertal olika institutioner inom området för Lunds universitet, och även på ett par platser tillhörande Malmö högskola. Samma affisch lades också upp i ett par olika Facebookgrupper, där många medlemmar antogs utgöras av studenter. Affischens rubrik löd ”Vill du måla?”, och av dess information framgick att studien skulle undersöka effekten av bild och målande på stressnivån hos kvinnliga studenter. Vid tidpunkten för utformningen av affischen var tanken att studien skulle ha en kvantitativ ansats, varför detta blev formuleringen. Affischtexten innehöll också en kortare förklaring av studiens upplägg, tidsperiod för dess genomförande samt kontaktuppgifter för mer information.

Parallellt med rekryteringsprocessen omformulerades studiens forskningsansats från kvantitativ till kvalitativ, vilket innebar att den initiala idén om att mäta stressnivå med formulär ersattes av beslutet att genomföra intervjuer efter interventionens slut. De personer som tog kontakt fick ett mail där de informerades om denna omformulerade ansats, samt om hur sessionernas innehåll skulle se ut. I samma mail gavs de också möjligheten att välja grupp utifrån vilken veckodag som passade dem bäst. Därefter fick de en bekräftelse på sin anmälan, och när sista anmälningdatum var passerat skickades ett mail med bilagorna ”Information om psykologuppsats” och ”Informerat samtycke” ut.

Författarna valde att till viss del frånga TTM, genom att begränsa antalet sessioner till tre stycken istället för sedvanliga fem. Författarna tog sig i samråd med handledare friheten att minska antalet sessioner, då det som tidigare nämnts inte rörde sig om en klassisk bildterapi för en klinisk grupp, utan en intervention med bild för en icke-klinisk grupp. Ett annat motiv till justeringen av antalet sessioner var att tre tillfällen skulle kunna upplevas som mer genomförbart för deltagarna, och att ett kortare upplägg därmed skulle kunna locka fler.

Interventionens tre gruppträffar genomfördes under perioden mellan den 1 och 18 februari 2016. Samtliga 3 grupper träffades en gång i veckan, i samma lokal varje gång. Lokalerna utgjordes av klassrum och tillhandahölls av Lunds universitet. Tiden för



gruppträffarna var förlagd till klockan 17.30-19.00, för att det skulle passa med studenternas scheman.

Allt som behövdes till träffarna bekostades av författarna själva, något som hade viss inverkan på valet av material - kriter, kol och stora vita papper (ett per deltagare och session). Det enkla materialet och den begränsade tidsrymden syftade dock samtidigt till att sänka upplevelsen av att behöva prestera. Därigenom antogs deltagarna lättare kunna fokusera på själva skapandet, istället för att drabbas av blockerande krav på prestation (Berg-Frykholm, 2008). Att sessionerna skulle äga rum i universitetets lokaler påverkade också interventionens utformande, i det avseende att målningen inte fick orsaka några bestående fläckar.

I anslutning till varje gruppträff förde författarna loggbok för sig själva, utan att först ha diskuterat kvällens session med varandra. Detta för att dokumentera sina egna intryck av kvällens träff, utan att präglas av den andres upplevelser. I loggboken registrerades både teman som framkommit i gruppsamtalet och i deltagarnas respektive bilder, samt reflektioner kring hur träffen fungerat gruppdynamiskt. Beslutet om att föra loggbok fattades i samråd med handledaren. Syftet var att löpande dokumentera studiens process, för att exempelvis samla idéer till framtida forskning allt eftersom de uppstod.

När samtliga tre grupper haft sin första träff fick deltagarna ett mail med förslag på tider för den uppföljande intervjun. Dessa intervjuer var planerade att äga rum i veckan efter den tredje och sista gruppträffen, och bokades in löpande.

Nedan följer en redogörelse för de tre olika sessionerna och deras respektive innehåll. Session 1: "Nutid". Den första träffen inleddes av en kort presentation av både studiens och författarnas bakgrund. Deltagarna informerades om att projektet genomfördes inom ramen för ett examensarbete på psykologprogrammets sista termin, och att deras medverkan var helt frivillig. Det redogjordes även för den sekretess som skulle gälla kring det som sades i gruppen, med den enkla regeln "det som sägs i gruppen stannar i gruppen". Därefter fick deltagarna presentera sig med namn och eventuella tankar kring sin medverkan i gruppen. Efter detta presenterades trädet som tema, med några korta meningar kring hur man kan tänka utifrån det. Deltagarna uppmanades dock att inte känna sig alltför bundna av trädtemat, utan försöka att måla det som kom till dem. Därpå introducerades dagens tema, som vid första sessionen var "Nutid". Deltagarna ombads gestalta sin upplevelse av "Nutid", utifrån trädet som tema. Efter att eventuella frågor hade besvarats fortsatte sessionen med en avslappningsövning på cirka åtta minuter. Denna övning skedde i form av en mindfulnessinspirerad övning, där deltagarna först fick bli medvetna om sin andning, och därefter genomföra en vägledad kroppsscanning i sittande ställning. När övningen var avslutad

och deltagarna långsamt ”kommit tillbaka till rummet” igen delades materialet ut. Deltagarna informerades om att de endast skulle få ett pappersark vardera. Därefter fick de placera sig var de ville i salen, och påbörja målandet av sitt träd. En stund av 20 minuters enskild målning under tystnad tog vid, under vilken även författarna satt och ritade för sig själva. När 20 minuter hade gått samlades gruppen igen, och deltagarna fick själva sätta upp sina målningar på väggen. Ett samtal kring bilderna inleddes, där var och en först fick berätta fritt om sin bild och sin upplevelse av att måla det. Författarna ställde vissa öppna frågor, såsom ”hur kändes det att måla?”, ”vad ser du i ditt träd?”, ”blir du överraskad av något?”, för att stimulera till fler reflektioner. Inga tolkningar eller värderingar gjordes, utan eventuella kommentarer från författarnas sida bestod enbart av ”speglingar” av synbara detaljer, till exempel ”det är många skuggor i bilden” eller ”du har använt många varma färger”. När varje enskild deltagare på detta vis fått prata utifrån sin bild bjöds resten av gruppen in med sina reflektioner, efter en påminnelse om vikten av att uttrycka sig respektfullt och att var och en ”ägde” sin egen bild. Var och en fick beskriva hur de upplevde bilden i fråga, vad de tänkte och kände när de såg den. Då samtliga deltagare under cirka 10 minuters tid fått prata både enskilt och i grupp kring sitt träd tackade författarna för deras bidrag, och lämnade utrymme för eventuella frågor. Deltagarna informerades om att författarna skulle ansvara för förvaringen av bilderna, varpå kvällens träff förklarades avslutad.

Session 2: ”Dåtid”. Den andra sessionen inleddes med en kort stund för eventuella reflektioner sedan förra gruppträffen. Sedan genomfördes den mindfulnessinspirerade övningen på samma sätt som vid första sessionen, och därefter fick deltagarna börja måla. När 20 minuter hade gått följde samma upplägg som vid första sessionen, med uppsättning av bilderna och samtal i grupp.

Session 3: ”Framtid”. Den tredje sessionen började enligt tidigare mönster, med reflektionsrunda, mindfulnessinspirerad övning och 20 minuters enskild målning. Efter uppsättning av deltagarnas framtidsträd följde ett något kortare gruppsamtal än vid föregående sessioner. Detta för att skapa tid åt det sista och avslutande momentet: uppsättning av deltagarnas tre bilder bredvid varandra. När samtliga bilder för samtliga deltagare satts upp på väggen följde en diskussion som till sin struktur liknade de tidigare gruppsamtalen. Författarna ställde vissa frågor, såsom ”hur känns det att se dina träd samlade?”, ”kan du se en röd tråd i dina bilder?”, och uppmuntrade gruppen att notera likheter och skillnader mellan sina respektive bildserier. Avslutningsvis tackade författarna deltagarna för deras bidrag och medverkan i projektet, och påminde om de intervjuer som skulle äga rum under nästkommande vecka. Deltagarna informerades om att författarna skulle ta hand om bilderna

fram till dess, och att man efter avslutad intervju kunde ta med sig sina målningar hem. Till sist förklarades den tredje gruppträffen för avslutad, och deltagarna blev återigen tackade för sin medverkan.

**Datainsamling och dataanalys.** Enligt May (2001) är intervjun ett lämpligt redskap för att fånga in människors upplevelser, erfarenheter, åsikter och attityder. Innan insamlingen av data, som i denna studie skedde med hjälp av semistrukturerade intervjuer, utformade författarna en intervjuguide. Vid utformandet av intervjuguiden antogs ett bottom-up-grepp, vilket innebar att inga hypoteser formulerades inför intervjuerna, utan ett öppet förhållningssätt i relation till frågeställningen antogs. Författarna försökte i största möjliga mån att sätta sin förförståelse åt sidan och formulera öppna frågor. Även specifika frågor som rörde stress formulerades med motiveringen att det även vid kvalitativa undersökningar görs en viss avgränsning och precisering gällande vad forskaren vill ha kunskap om hos en viss grupp (Hartman, 2004).

Semistrukturerade intervjuer valdes som datainsamlingsmetod för studien. Detta är den mest välanvända metoden inom kvalitativ forskning i psykologi (Willig, 2013). Metoden utgår ifrån frågor som har formulerats på förhand, men som tillåter utrymme för ett djupare utforskande då intervjuaren har möjlighet att be informanten förtydliga och utveckla sina svar (May, 2001). Den semistrukturerade intervjun beskrivs som lämplig när forskaren har etablerat relationer med informanterna och "lärt sig enheterna" tillräckligt för att veta vilka frågor som bör ställas och hur de bör ställas (DePoy & Gitlin, 1999). Semistrukturerade intervjuer har även den fördelen att dess frågor inte behöver följa en specifik ordning (Bryman, 2011), vilket möjliggör ett brett utforskande av informanternas upplevelser och deras syn på det studerade fenomenet (DePoy & Gitlin, 1999).

**Intervjuprocedur.** Under veckan efter att den tredje och sista gruppträffen ägt rum genomfördes intervjuer med samtliga deltagare. Dessa ägde rum på psykoterapeutmottagningen vid Lunds universitet, och utgick från tidigare nämnda intervjuguide med semistrukturerad karaktär (se bilaga 3). Författarna genomförde fyra respektive tre individuella intervjuer vardera - detta för att skapa balans och interbedömarreliabilitet. Samtliga intervjuer spelades in med diktafon. Intervjuerna varade mellan 40-60 min. Författarna var väl medvetna om att de under föreliggande studies gång hade två roller att hantera; dels rollen som gruppleddare, dels rollen som intervjuare. Under intervjuerna försökte författarna att bibehålla en medvetenhet om dessa dubbla roller genom att försöka sätta sin förförståelse åt sidan, och på så vis skapa en nyfiken miljö som inbjöd till ny kunskap och förståelse. Enligt Ponterotto (2005) är interaktionen mellan individen och

forskaren betydelsefull och bör inte ses som något skadligt, utan snarare som en process som möjliggör en djupare insyn i individens upplevelser.

**Val av dataanalys.** Vid datanalsen användes den kvalitativa analysmetoden tematisk analys, som utgick från en modell i sex steg utformad av Braun och Clarke (2006). Tematisk analys är en teoretisk och flexibel metod som syftar till att identifiera, analysera och rapportera teman i datamaterial (Braun & Clarke, 2006). Metoden är välanvänd inom psykologin men inte lika välkänd som exempelvis Grounded Theory (GT) och Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), då dessa har en mer utförlig och etablerad teknik och teori. Braun och Clarke (2006) menar dock att det är en av fördelarna med tematisk analys; den är relativt lättillgänglig för nybörjare i kvalitativ analys då den inte är lika teoristyrd. Den tematiska analysen erbjuder en flexibilitet som mer traditionella analysmetoder inte besitter, då den inte är bunden till någon specifik epistemologisk ansats. Istället kan forskare använda den inom både realistiska och konstruktivistiska paradig, så länge det redogörs explicit för vilket ställningstagande det är man gör. Dessutom erbjuder Braun och Clarke (2006) en översiktlig och stegvis modell som är lätt att följa, något som tidigare inte stått att finna inom den tematiska analysen.

Analysprocessen under föreliggande studie var induktiv till sin karaktär, vilket innebar att när teman identifierades gjordes detta utan, eller med liten anknytning till, författarnas teoretiska referensramar (Braun & Clarke, 2006). Innan intervjuguidens utformning och den efterföljande analysen gjordes endast en översiktlig litteraturgenomgång kring effekter av intervention med hjälp av bild. Syftet med detta var att lättare kunna förhålla sig till studiens explorativa ansats. En större teoretisk fördjupning inom fältet gjordes först efter analysprocessen, när författarna kopplade samman studiens resultat med redan existerande teorier. Som tidigare nämnts, var dock författarna väl pålästa om att bedriva interventioner med bild och bildterapi, för att hålla en etisk och professionell nivå.

De teman som framkom i studiens resultat identifierades på semantisk nivå, vilket innebar att forskarna letade efter det explicita och uttalade i deltagarnas utsagor, istället för det latenta, vilket hade inneburit tolkning av materialet (Braun & Clarke, 2006).

**Tematisk analys.** Inledningsvis valdes två av de sju intervjuerna slumpmässigt ut, för att analyseras vidare med hjälp av tematisk analys enligt Braun och Clarkes modell (2006). Analysen inleddes med en förutsättningslös första genomlysning av materialet, något författarna gjorde var för sig. Under denna första genomlysning antecknade författarna idéer som kunde tänkas vara intressanta att undersöka vidare, i linje med studiens syfte. Författarna fick en möjlighet att bekanta sig med datamaterialet och få en uppfattning om dess djup,

vilket är i enlighet med det första steget i Braun och Clarkes modell (2006). Därefter skedde ytterligare en genomlysning då författarna transkriberade intervjuerna. Transkriberingen innebar att författarna antecknade utsagor som uppskattades vara relevanta för syftet precist och ordagrant, medan de utsagor som bedömdes som mindre relevanta för studiens syfte antecknades med mindre precision. En noggrann tidsindexering för datamaterialet fördes i transkriberingarna, för att underlätta senare analys genom att snabbare kunna gå tillbaka till råmaterialet. Det andra steget i modellen innebar att generera initiala koder utifrån det skriftliga materialet. Koder är kortfattade beskrivningar av innehållet i en utsaga, och de skiljer sig från teman som är bredare och mer tolkande i förhållande till studiens syfte (Braun & Clarke, 2006). Processen var induktiv och koderna utarbetades på en semantisk nivå (Braun & Clarke, 2006). Vid kodningen rekommenderar Braun och Clarke (2006) att koda för så många potentiella teman som möjligt, och att vid behov inkludera motsägelser i de olika utsagorna samt kontextuell information. Det tredje steget innebar att samla och organisera de genererade koderna i subteman och potentiella teman. Vid detta steg arbetade författarna tillsammans för att gemensamt kunna diskutera vilka teman som potentiellt var av vikt för studiens syfte. Då författarna hade genomfört de två första stegen oberoende av varandra kunde de i det tredje steget skapa sig en form av interbedömarreliabelt perspektiv, och säkerställa att de hade kodat likartat. Författarna fann 11 initiala huvudteman vid den första bearbetningen av materialet. Det fjärde steget i Braun och Clarkes modell (2006) innebär att revidera teman och göra en förfining av dem, då ett tema bör vara sammanhängande och homogent, och samtidigt distinkt i förhållande till de andra temana. Utifrån denna bearbetning kom författarna fram till åtta huvudteman för studien. I det femte steget formulerade författarna essensen i varje tema, i syfte att få en tydlig definition för varje tema och dessutom namnge dem (Braun & Clarke, 2006). Därefter delade författarna upp de kvarvarande fem intervjuerna slumpmässigt mellan varandra, för att lyssna igenom även dem. De utsagor som bedömdes vara i enlighet med framtagna teman skrevs ned ordagrant, och de som bedömdes vara mindre stringenta skrevs ned mer approximativt. Återigen förde författarna en tidsindexering för att enkelt kunna gå tillbaka till materialet och lyssna igen. Det skriftliga materialet organiserades och fördes in under respektive tema. I det sjätte och sista steget i Braun och Clarkes (2006) modell sammanfattas citat i en resultatanalys. Författarna valde till varje tema ut tre citat som de ansåg ge en rik och representativ beskrivning, och som samtidigt lyfte motstridiga aspekter för att ge en nyanserad bild.

Analysprocessen fortlöpte enligt den stegvisa modellen, förutom vid namngivningen av teman, då författarna mellan steg fem och sex ändrade vissa av namnen på temana. Detta

gjordes för att verkligen finna slagkraftiga och meningsbärande skildringar av temana. Dock var processen ofta rekursiv till sin natur, vilket innebar att författarna arbetade fram och tillbaka inom varje steg i syfte att hitta de mest lämpliga enheterna.

### **Förförståelse**

Willig (2013) menar att reflexivitet innebär en medvetenhet om forskarens påverkan under forskningsprocessen, och det omöjliga i att som forskare stå utanför denna påverkan. Personlig reflexivitet innebär att forskaren reflekterar kring hur dennes värderingar, erfarenheter, intressen och sociala identiteter kan ha påverkat forskningsprocessen. Även Alvesson och Sköldberg (2008) betonar vikten av att forskaren bör sträva efter att anta ett reflexivt förhållningssätt. De menar att en medvetenhet om den egna förförståelsen uppnås genom att fundera på förutsättningarna för sin aktivitet, och på hur personlig och intellektuell involvering påverkar interaktionen med det som studeras.

Författarna hade en viss förförståelse för fältet, både i teoretisk och praktisk bemärkelse. Författarna har studerat psykologi i nästan fem år och bar därför med sig kunskaper om bland annat stress, gruppprocesser och mentalisering i arbetet med studien. Även om författarna höll sig till den induktiva ansatsen, och gjorde den djupare litteraturgenomgången först efter datainsamling och dataanalys, fanns det således en teoretisk förförståelse inom det givna fältet. Författarna bar dessutom med sig egna erfarenheter av både kreativt skapande och vad det kan innebära att vara en kvinnlig student i åldern 23-26 år.

En central aspekt som bör lyftas gällande författarnas förförståelse är att de båda har ett eget intresse för skapande och kreativa aktiviteter. Författarna hade innan studiens början många egna positiva erfarenheter av bild och målning. Att skapande kan vara ett kraftfullt verktyg för psykiskt välbefinnande var en uppfattning som de båda delade, och denna inställning kan ha haft viss inverkan på deras filtrering av resultatet. Samtidigt kan författarnas personliga erfarenheter också betraktas som en tillgång, då det kan ha gjort det lättare för interventionens deltagare att relatera till dem som gruppleddare. Författarna försökte dock i enlighet med Alvesson och Sköldberg (2008) att genomgående bibehålla ett kritiskt reflekterande förhållningssätt, och att förbli medvetna om hur deras förförståelse kunde påverka forskningsprocessen.

## **Etiska överväganden**

Författarnas ambition var att i största möjliga mån utforma och genomföra studien utifrån ett etiskt förhållningssätt. Interventionen fick därför inte medföra psykisk eller fysisk skada för deltagarna, och inte heller riskera att någon kände sig utsatt eller kränkt. Willig (2013) framhåller att etiska överväganden under forskningsprocessen bör inkludera aspekter som informerat samtycke, frivilligt deltagande, konfidentialitet, att aldrig föra deltagarna bakom ljuset samt att låta dem ta del av studiens resultat.

Den aktuella studiens upplägg utformades i enlighet med dessa riktlinjer. Deltagarna blev på förhand informerade om interventionens innehåll, såväl på affischen som i det informationsmail de mottog efter att ha anmält sitt intresse. I den samtyckesblankett (se bilaga 2) som i ett tidigt skede skickades ut informerades deltagarna om att det var frivilligt att vara med i studien, och att de hade rätt att när som helst avbryta sin medverkan. I de gruppsamtal som utgjorde en central del av interventionen arbetade författarna också i enlighet med frivillighetsaspekten, genom att muntligen informera om att alla berättade så mycket de ville kring sina bilder.

Konfidentialitet var ett genomgående centralt kriterium för arbetet. Redan vid rekryteringen bestod ett av exklusionskriterierna av att ingen deltagare skulle känna någon av författarna privat. Vidare förekom ett fall där en deltagare ville anmäla sig och en vän till samma grupp, varpå de ombads dela på sig till två olika grupper. Tanken med detta förhållningssätt var att om en grupp skulle ha två eller fler deltagare som kände varandra sedan innan, antogs upplevelsen av konfidentialitet och sekretess kunna minska hos övriga gruppmedlemmar. Vid författarnas inbördes kommunikation kring studien användes deltagarnas initialer, och i den färdigställda uppsatsen förekommer inga identifierande personuppgifter. Vid intervjuerna ombads deltagarna inte att uppge sina namn, utan enbart ålder och studieinriktning som potentiellt identifierande information. Bilderna, de inspelade intervjuerna och textmaterialet hanterades och förvarades konfidentiellt och på ett sådant sätt att enbart författarna hade tillgång till det. De uppgifter och det material som samlades in användes enbart som underlag till denna studie. Deltagarna informerades om detta, samt om att de var välkomna att ta del av resultatet när uppsatsen var färdig.

Då ett moraliskt forskningsbeteende även omfattar forskarens person (Kvale & Brinkmann, 2014), är det nödvändigt att både kunna identifiera etiska frågor och att känna ansvar att utifrån dessa agera på ett lämpligt sätt. I arbetet med gruppträffarna och under de uppföljande intervjuerna ämnade författarna ha en medvetenhet om sina egna roller i förhållande till deltagarna. För att bibehålla en sådan professionell och forskningsetisk

medvetenhet förde därför författarna löpande en diskussion med varandra kring vilken påverkan de som personer kunde tänkas ha på grupperna och deras deltagare.

Ytterligare etiska aspekter som författarna tog hänsyn till var att under gruppträffarnas samtalsdel vara tydliga med den grundläggande överenskommelsen om att alla ”äger sin egen bild”, och att det var viktigt att uttrycka sig respektfullt kring de andra deltagarnas bilder. Det lämnades utrymme för eventuella frågor och reflektioner varje gång, för att upprätthålla en god kommunikation deltagare och författare emellan. Deltagarna kunde dessutom alltid nå författarna via e-mail och/eller Facebook. Författarnas förhoppning var att tillsammans kunna uppmärksamma om någon av deltagarna verkade reagera känslomässigt på målandet eller samtalen, för att i så fall kunna lyfta och bemöta detta.

Det bör dock poängteras att denna intervention inte var avsedd att fungera som någon form av behandling eller terapeutisk metod. Författarna var medvetna om att studien skulle kunna ha en viss inverkan på deltagarnas psykiska mående, men att denna i så fall förväntades vara positiv. Den potentiella nyttan bedömdes således överväga riskerna.

## **Resultat**

Nedan presenteras de åtta teman som utgör studiens resultat. Följande mängdmått gäller för antalet deltagare, de gånger dessa omnämns i grupp:

“Många”, “merparten” = 7-9 deltagare

“Flera”, “flertalet” = 5-6 deltagare

“Några”, “vissa” = 3-4 deltagare

“Ett fåtal”, “enstaka” = 2 deltagare

### **Att ta kontroll**

Ett tema som ligger i anslutning till det ovanstående temat är att ta kontroll över sin egen situation. Detta tema framkom mycket tydligt i några utav deltagarnas upplevelser, och beskrevs ofta med kraft och en känslomässig komponent. Att ta kontroll över sin egen tillvaro handlade för många både om agentskap och tillfredsställelse. Att göra något enbart för sig själv och av egen vilja upplevdes fungera stärkande. En av deltagarna beskrev detta:

Det är någonting som jag har bestämt mig för att nu ska jag göra någonting för mig...

Att jag väljer att göra en sak som jag tror är bra för mig själv, att få positiv feedback i sitt system av att göra något snällt mot sig själv.



Vidare beskrev många av deltagarna en känsla av att vara nöjd med sin "prestation" av att ha deltagit på träffarna. Att genomföra en aktivitet som de själva hade åtagit sig upplevdes fungera stärkande och upplyftande. En av deltagarna beskrev det så här:

Jag vet att jag kände mig nöjd med att ha varit med, det var någon slags tillfredsställelse i att ha gjort någon skön, lite kreativ avslappnande grej.

En annan aspekt av temat som uppenbarades handlade om att kunna moderera sin situation och på så sätt ta kontroll över sin tillvaro. Att se det som uppenbarades på pappret gjorde att en kunde hantera det mer aktivt, som en av deltagarna reflekterade kring:

Även om det kändes rörigt i livet just då, så kändes bilden väldigt dramatiskt, och då kändes det skönt för min egen del att kunna diskutera, jo nu ser den förvisso så ut men det är väl kanske lite utav ett dramaqueen-drag, eller alltså att kunna avdramatisera det... Ett sätt att lugna mig själv inför min egen tillvaro, okej så illa är det faktiskt inte.

### **Jag går och målar**

Ett centralt tema som framkom i deltagarnas upplevelser av träffarna, handlade om vikten av att ha avsatt tid till en aktivitet som enbart syftade till att göra gott för en själv. Många beskrev att de hade en skön känsla innan träffarna; att det skulle bli trevligt att göra något för sin egen skull. En av deltagarna beskrev träffarna som att de kommit att utgöra en avstressande och välgörande aktivitet:

Nu tar jag en timme bara för mig själv och syftet är att jag ska slappna av.

Det fanns således en avslappnande och avstressande funktion med träffarna, och flera av deltagarna beskrev det även som en form av lyx och något som de i vanliga fall inte brukar ge sig själva. En av deltagarna beskrev följande:

...Det var som att unna mig någonting.

En annan deltagare beskrev samma aspekt på följande vis:

...Och det ligger någon lyx i det också, det här är på något sätt helt onödigt fast det är helt och hållet nödvändigt.

Vidare uppgav många deltagare vikten av att aktivt ha avsatt tid till återhämtning. Att själv ha planerat in och avsatt tid till en aktivitet i veckan och att faktiskt ha genomfört den, var för många en skön känsla som gjorde att det kändes bra efteråt. Någon jämför det med känslan som uppkommer efter att ha bokart in och genomfört ett träningspass. Att ha bokart in en aktivitet och att ha genomfört den, fungerade för vissa av deltagarna som ett sätt att hantera stress på. En av deltagarna beskrev sin upplevelse med följande ord:

Jag tror att det allra bästa var att just avsätta den tiden. Jag har insett att jag måste planera in tid för återhämtning, jag orkar inte göra allt som jag vill om jag inte återhämtar mig. Så det var nog det som betydde allra mest för mig; att handfast och konkret planera in tid för mig själv. Och att det här handlar om att jag ska stressa av eller på något sätt utforska hur jag hanterar eller kan hantera stress. Även om jag inte visste hur, så kändes det bra för mig egen skull.

### **Att vara i en bubbla**

Något som var återkommande i samtliga deltagares berättelser var att ha upplevt själva målandet som avkopplande, och att de befunnit sig som i en bubbla under tiden de skapade sin bild. Vissa beskriver det som meditativt och ett tillstånd av flow. Två deltagare beskrev det på följande sätt:

Man hamnade liksom som i en bubbla, lite som när man var barn. Bara att låta handen gå var så skönt. Det var väldigt avstressande att liksom bara göra.

Jag var liksom i själva målandet, fokuserade bara på tecknandet. Kändes lite som att vara i en bubbla... Jag bara var i processen, i själva målandet.

Deltagarna berättar att själva målandet varit avkopplande, men också att de upplevt sig vara avkopplade från sin vanliga tillvaro. Några lyfter fram det faktum att alla stängde av sina mobiltelefoner som en unik och positiv omständighet. Gruppträffarna utgjorde för flertalet deltagare en möjlighet att koppla bort det som försiggick utanför rummet, och istället vara närvarande i stunden. Detta kan illustreras med följande citat:

Det bästa var att vara så avkopplad från allt annat, att verkligen vara där, vara i det.

I det tillstånd som beskrivs som både avkopplande och avkopplat gick det att hitta fokus och koncentration. En av de deltagare som berättar om detta jämför det med att skriva ett prov i skolan:

Jag var avslappnad men ändå koncentrerad, typ lite som när man gör ett prov. Allt annat försvann bort på något sätt.

### **Begränsande och frigörande ramar**

Gruppträffarna innebar ett flertal olika ramar att förhålla sig till, både vad gällde träffarnas struktur och tillgången på material. Även de två aspekter på tema som deltagarna ombads måla utifrån - ”tema Träd” och ”tema Nutid/Dåtid/Framtid” - medförde vissa begränsningar av deltagarnas frihet. Upplevelserna av dessa riktlinjer och resurser var av något blandad natur. En av deltagarna hade svårt att relatera till trädtemat, och beskrev det som hämmande i målningsprocessen. Flera av de andra upplevde det tvärtom som underlättande att ha ett förutbestämt tema att förhålla sig till. En av dessa reflekterar:

Jag tror på ett sätt att just jag som kanske är lite prestationsinriktad kan tycka att det var skönt att slippa hitta på något själv för att då blir det så, då ska man vara så himla innovativ och kreativ, så då kan det vara skönt att ha ramar. För att jag kan nästan känna mig mer fri med ramar än utan.

Angående materialet som deltagarna hade att tillgå framkom också blandade resultat. På frågan om vad som hade kunnat göras annorlunda med studien svarade flera att de gärna hade önskat sig målarfärg istället för kriterior. En deltagare beskrev materialet som ”asketiskt”. En annan deltagare var av motsatt uppfattning, och ansåg att just kriterior som material bidrog till den meditativa upplevelsen då det tog mer tid än med annan färg.

Kursledarnas grad av aktivitet och deltagande var också en aspekt på de ramar som omgärdade gruppträffarna. Flera beskrev det som positivt att kursledarna hjälpte till med att skapa diskussion kring bilderna, och att det fanns en tydlighet kring att samtalen aldrig skulle vara värderande eller dömande på något vis. En av deltagarna berättar:

Det var bra med ert fokus, att ni bara frågade hur det kändes att måla bilden och så, att det aldrig var värderande utan bara innehåll.

En annan deltagare reflekterar, på samma tema:

Det var ju väldigt fritt, fast att det fanns vissa regler. Man skulle kanske ha kunnat ha fler exempel på typ, såhär kan man göra, såhär kan man säga, men jag tror att det hade kunnat bli begränsande också.

### **Jämförelse och prestation**

Ett av de mest centrala teman som framkom i intervjuerna handlade om faktorer som jämförelse, värderande och bedömning. Att måla kan för många vara tätt sammankopplat med prestation och att bli bedömd, något som deltagarna genomgående beskrev sig vara vana vid. Som en motsättning till detta framkom att merparten av deltagarna upplevde målandet under gruppträffarna som ovanligt fritt från bedömning och värderande. En av deltagarna beskrev följande:

Vanligtvis skulle jag ha känt att jag behövde göra en fin bild, men nu var det liksom anspråkslöst. Vi värderade aldrig våra bilder utifrån hur de såg ut, utan pratade helt och hållet utifrån vad de representerade.

Många berättade att de upplevde gruppträffarna som kravlösa och fria från förväntningar på prestation. På frågan om vad deltagarna hade uppskattat mest med träffarna beskrev många just detta - ett klimat som var fritt från prestige och krav.

Det var väldigt kravlösa möten som ändå gav mycket. Det var skönt att det inte fanns några borden eller tvång, och det var liksom få förväntningar på mig.

Många beskriver att trots det kravlösa klimatet kunde värderande tankar om den egna bilden dyka upp, både under själva målandet och vid gruppdiskussionen när bilderna sattes upp på väggen. Flera deltagare berättar att sådana tankar dök upp som på rutin, men att de aktivt försökte att släppa den typen av självkritiska tankar. En av deltagarna uttryckte detta på följande sätt:

Jag minns att jag första gången tänkte, oj vad fint träd hon gjorde, som jag inte... Mitt träd var lite mer kaosigt, då minns jag att jag tänkte på det att det var väldigt fint och att jag tyckte att mitt var mindre fint. Fast jag vet att jag också aktivt försökte att inte tänka på det.

### **Nya perspektiv**

För många av deltagarna innebar gruppträffarna en möjlighet att få se sig själva och sin tillvaro ur nya perspektiv. Upptäckten av nya saker hos sig själv uppstod både på ett individuellt plan i den bemärkelsen att deltagarna fick chans att stanna upp och reflektera, och på ett plan som var kopplat till effekter från samspelet i gruppen. Ett flertal deltagare beskrev en betydelsefull aspekt som handlade om att själv få stanna upp och reflektera kring sin tillvaro. En av dem beskrev det med följande ord:

Jag tänkte kring vad som pågår i mitt liv och hur känner jag mig nu? Liksom som en självrannsakan.

Många av deltagarna berättade också att det var givande att få ett slags utifrånperspektiv på sin bild, tack vare samtalet med övriga gruppdeltagare. Genom att få höra de andra gruppmedlemmarnas reflektioner väcktes nya tankar om hur den egna bilden kunde betraktas och tolkas, vilket gav möjligheter till nya perspektiv. Deltagarna kunde med andra ord både identifiera sig själva med de andra i gruppen och se individuella skillnader dem emellan. Detta beskrevs av en deltagare som något intresseväckande och positivt:

Jag kände en samhörighet med X, liksom att vi tyckte ganska lika, när hon sa saker så tänkte jag att, sådär tänker jag också exakt nu... Men också att jag lite ville identifiera mig med det hon sa för att jag tyckte att hon formulerade sig så himla bra. Men däremot så tyckte jag att det ganska ofta var när Y sa saker som jag blev, wow kan man tänka så... Hon hade en annorlunda syn än jag och annorlunda sätt att måla och ett annat sätt att tänka, så hon var mycket mer på ett sätt spännande för mig...

I intervjuerna belystes det också att själva jämförandet mellan bilderna möjliggjorde att nya perspektiv kunde frambringas. Även om många av deltagarna framhåller att jämförande med andra vanligtvis för dem upplevs som något negativt, så beskrivs det i denna

kontext som något positivt och som gjorde att de kunde se sig själva på ett nytt sätt. En av deltagarna förklarade det så här:

Jag tror att det roligaste eller det mest intressanta var nog att sätta upp bilderna bredvid varandra och jämföra litegrann hur man tänkte olika eller lika och... Ja, jag minns första gången då jag blev så förvånad att min bild kändes så galen i jämförelse med den andra bilden som var lite mer kontrollerad. Och att då väcktes väl tankar om att oj, är jag en väldigt flackig människa eller har jag en tecknarstil som jag kanske inte alls har reflekterat över?

### **Ett eget rum**

Många lyfte fram gruppen och dess dynamik som central i upplevelsen av interventionen. De tre olika grupperna beskriver något olika typer av klimat. I en av grupperna beskrivs gruppdynamiken som mer återhållsam, än vad den görs i de övriga två. En av de som ingick i den grupp där deltagarna beskrev stämningen som lite mer försiktig reflekterar:

Alla var lite avvaktande när vi skulle prata om bilderna. Den som inte ville vänta började prata... Jag tror att det beror på att vi som personer var så. Att vi kanske uttryckte oss lite mindre för att vi var lite mindre säkra på vad man skulle säga...

En deltagare ur en av de två grupper där klimatet har upplevts som mycket tryggt och tillåtande berättar, i kontrast till ovanstående:

Jag tyckte det kändes väldigt vänligt och tillåtande och som att det verkligen var okej att säga vad man tänkte om bilderna och att inget skulle vara konstigt eller flummigt eller sådär, väldigt snällt klimat skulle jag vilja säga.

Även om två av de tre grupperna pratar om sina diskussioner som mer öppenhjärtiga och fria än den tredje, var ordet ”respektfull” ett återkommande adjektiv i samtliga grupper. Några deltagare associerar i intervjuerna till att gruppträffen var som ett eget rum, där deltagarna hjälpte varandra att känna sig trygga och ta plats.

Det var verkligen som ett eget rum... Också väldigt fint att låta varje bild ta plats. Det är vanligt i samtal annars att det blir som en kamp om att få berätta sin historia. Att ta en i taget var väldigt fint, varje historia fick ta plats. Sen kunde man diskutera olika mycket för varje, men att det fanns någon slags minimiplats för varje.

Några av deltagarna berättar vidare om hur de ville behålla gruppen isolerad till det sammanhanget, och aktivt undvek att småprata efter träffarna. En beskriver det som att ha velat behålla gruppen som något oförstört, och att hon därför snabbt gick därifrån när träffarna var över. En annan är inne på samma spår:

Det var så himla skönt att vi inte pratade med varandra efteråt, jag och de här tjejerna... De är i den världen, som ett isolerat rum liksom. Och jag ville lämna det där, behålla det där.

### **Bilden som uttrycksmedel**

Det unika med att uttrycka sig i bild var något som uppkom i samtliga intervjuer. Alla deltagare uppgav sig ha en viss relation till just bilden som uttrycksmedel, och att bildskapandet var betydelsefullt för dem. Många beskrev själva målandet som en kanal för känslor, och att det var som en form av terapeutisk process att få uttrycka sina känslor via bilden. En av deltagarna sade följande:

Att skapa någonting för mig, det går från liksom mitt inre och ut genom mig och blir någonting, så nästan i processen bli och bearbeta lite mer och få ut det som nästan utanför mig.

Många delade detta synsätt, att det var verksamt att få utlopp för sitt inre med hjälp av bilden, men det fanns också en deltagare som inte riktigt delade denna uppfattning. Hon beskrev sin relation till känslor och målandet med en annan ingång:

De andra som var med i gruppen, det verkade som att de kunde eller försökte iallafall, liksom använda sina känslor och tankar och erfarenheter när de målade och det verkar ju väldigt trevligt. Men jag vet inte ifall jag riktigt kan göra det, jag vet inte ifall det är en brist, eller det är inget jag har lidit av direkt, men jag känner inte att jag har någon direkt kanal liksom från mina känslor ner till pappret.

Vidare förklarade samma deltagare mer kring sin upplevelse av att använda bilden som uttrycksmedel:

Jag känner inte att det finns någon direkt koppling mellan att nu är jag arg så jag ritade en vulkan typ och känner att det här symboliserar detta, och får direkt ut de här känslorna... Nej, inte riktigt så för mig.

För många av de andra deltagarna var det just det ovanstående som de beskrev som något givande och meningsfullt: att konkretisera sina känslor och tankar i nuet genom att få ner det på papper. En av deltagarna uttryckte det så här:

Jag hade tänkt på nutiden, analyserat och jag hade självrannsakat mig själv och tänkt att nu ska jag få ned det här på ett papper.

En annan deltagare beskrev det som att det gav ett extra perspektiv av att se det hon skapat på ett papper:

Bara att få göra någonting konkret tyckte jag var väldigt skönt. Att få en bild av hur jag tänker någonting, det blev som en ytterligare dimension att se det på papper.

Vidare beskrev hon hur det kan underlätta att få det konkret på papper än att bara ha det inombords:

...Och att få ut det, antingen genom att måla då, eller skriva, eller göra någonting som gör att jag får det framför mig mer än att det bara snurrar liksom. Att liksom konkretisera det som känns eller tänks.

## Diskussion

### Resultatdiskussion

**Att ta kontroll.** Samtliga lyfte fram att deltagandet i interventionen hade ökat deras känsla av kontroll inför den egna livssituationen. Detta beskrevs utifrån ett antal olika



perspektiv, och något som flertalet uppgav hade fungerat stärkande var det fasta inslag som gruppträffen kommit att utgöra i deras veckoschema. Att kunna planera in en timme för en aktivitet som upplevdes avkopplande var något som i sig fyllde en strukturerande och stressreducerande funktion på samma gång. Karasek och Theorells krav- kontroll- stödmodell (1990) illustrerar hur en individs upplevelse av stress påverkas av den kombination av psykologiska krav, kontroll över situationen och socialt stöd individen upplever. För att applicera denna modell på gruppträffarna, blir utfallet av positiv natur. Deltagarna beskriver en upplevelse av ökad kontroll över sin tillvaro, i och med det faktum att de kunde planera in en fast och återkommande tid i sin kalender. De karakteriserar också gruppträffarna som ”kravlösa” och ”fria från prestation”. Gruppen uppgavs fylla en viktig funktion genom att bidra med både gemenskap och värdefulla perspektiv. Denna kombination av låga krav, hög kontroll och starkt socialt stöd som deltagarna associerar träffarna med, ger enligt modellen upphov till en avspänd ”arbetsituation”. ”Arbetsituation” kan i detta fall översättas till att gälla ”livssituation”, under den begränsade period som interventionen ägde rum. Den positiva effekten av detta torde bli ytterligare förstärkt genom att kontrastera mot den livssituation deltagarna beskrivit som sitt utgångsläge. Många uppgav sig ha svårigheter med att ”få ihop livspusslet”, och berättade att studentlivet kunde innebära ”brist på struktur” - författarna tolkar detta som en låg upplevd kontroll över tillvaron, något som i kombination med höga studiekraV torde skapa en ”livssituation” med hög anspänning. Utifrån resonemanget om ett självvalt självomhändertagande i enlighet med de egna livsvärderingarna (tema 2), samt det om en ökad upplevelse av kontroll över den egna tillvaron (tema 1), ligger teorin om agenskap nära till hands. Att känna att man aktivt handlar i en riktning mot ett större välmående och en bättre livsbalans innebär en högre grad av agenskap, något som i sig har setts bidra till såväl psykiskt som fysiskt välbefinnande (Buchanan & Bardi, 2015). En deltagare reflekterade kring sitt deltagande i studien att hon upplevt en ”positiv feedback i sitt system” av att ha gjort ”något snällt för sig själv”, och att hon var nöjd med att ha genomfört det hon åtagit sig. Att själv anmäla sig till och delta i en aktivitet som upplevs som lustfylld kan således ge en ökad upplevelse av personligt agenskap.

I ljuset av detta tema visar studiens resultat att faktorer som kontroll och agenskap utgjorde centrala faktorer för deltagarnas upplevelse av interventionen. Upplevelsen av kontroll och agenskap kopplat till den egna livssituationen ökade - något som gav en både stressreducerande och stärkande effekt. Det går att anta ett samband dessa processer emellan, och att det positiva utfallet hämtade ytterligare kraft genom att påtagligt kontrastera mot deltagarnas utgångsläge. Att gå ifrån en tillvaro med låg kontroll och höga krav, till att själv

planera in en fast tid för en lustfylld aktivitet upplevdes som nytt och unikt i sig. På detta vis kan självvalt och schemalagt skapande fungera såväl stressreducerande som stärkande för upplevt agentskap.

**Jag går och målar.** I anslutning till upplevelsen av ökad kontroll och struktur berättade deltagarna om betydelsen av att gruppträffarna var något de gjorde enbart för sitt eget välmåendes skull. Både kreativitet och avkoppling var saker som flera av deltagarna uppgav sig sakna i sin vardag - ett faktum som kan ha bidragit till att interventionens innehåll upplevdes som något särskilt välgörande och ”lyxigt”. Att ägna sig åt lustfyllda aktiviteter som ger lugn och välbehag innebär en form av aktivt självomhändertagande, något som har setts gå i linje med en förbättrad förmåga till stresshantering och en ökad upplevelse av välmående (Gilbert, 2010; Davidson & Begley, 2012).

I flera deltagares berättelser framkom hur de egentligen såg sig som kreativa personer, och att de som barn hade älskat att måla, men att denna skapande sida med åren har ”fallit bort” i takt med att saker som krav och tidsbrist ökat. Deltagarna tycks här ge uttryck för en form av kognitiv dissonans, i den bemärkelsen att de egentligen ser sig som en viss typ av människa (en skapande sådan) men inte lever i enlighet med den uppfattningen. Att agera utifrån och leva i linje med sina egna personliga värderingar anses skapa livsglädje och meningsfullhet (Harris, 2011). De deltagare som uppgav att de i grunden såg sig som skapande personer, men att detta ”fallit bort” ur deras liv, kan utifrån dessa teorier sett ha upplevt ett tillstånd av kognitiv dissonans och bristfällig koherens mellan önskad och faktisk livssituation. Av deras berättelser att döma har deltagandet i interventionen bidragit med en ökad samstämmighet med den egna självbilden och de egna livsvärderingarna, vilket i sig tycks ha haft en positiv effekt.

Utifrån detta tema pekar studiens resultat således ut två faktorer som fungerade särskilt positivt. Den ena faktorn var att deltagarna gav sig själva tid för en aktivitet som enbart syftade till ökat välbefinnande - den ”lyxkänsla” det medförde tycks ha fungerat som en form av salutogent självomhändertagande i sig. Den andra faktorn utgjordes av den ökade kongruens mellan önskad och faktisk livssituation som gruppträffarna möjliggjorde - annorlunda uttryckt, minskningen i kognitiv dissonans. Att avsätta tid för någonting lustfyllt, som dessutom överensstämmer med den egna självbilden och de egna livsvärderingarna, kan alltså indirekt ha en positiv effekt på såväl stresshantering (genom ett ökat självomhändertagande) som upplevelse av meningsfullhet och glädje (genom en minskad kognitiv dissonans).

**Att vara i en bubbla.** Målningsdelen av gruppträffarna beskrevs av samtliga deltagare som avkopplande och meditativ. Att ägna sig åt kreativa aktiviteter är sedan tidigare känt för att ha en stressreducerande effekt (Runco, 2007), vilket gör att deltagarnas beskrivningar av interventionen som ”avkopplande” och ”skön” blir extra stringenta. Något som torde utgöra en förutsättning för att uppnå detta meditativa tillstånd är en vakenhet i nuet - en medveten närvaro snarare än en mental frånvaro eller total avslappning. Flera av deltagarna berättade om hur de bara var ”här och nu”, och att detta upplevdes som väldigt ”skönt”. Kabat-Zinn (2015b) beskriver hur ett tillstånd av medveten närvaro vanligtvis skapar en upplevelse av befrielse och livfullhet. Varje session i interventionen inleddes av en mindfulnessinspirerad övning, i syfte att deltagarna skulle få ”landa” och komma ned i varv med både kropp och sinne. Khasky och Smith (1999) föreslår att avslappningsövningar kan användas för minskad stress och ökad kreativitet, och det torde ha varit en liknande process som ägde rum under gruppträffarnas inledande del. Mindfulnessbaserade övningar kan bidra till minskad fysiologisk stressnivå genom att sänka blodtrycket på den som utövar dem (Nyklíček, Mommersteeg, Van Beugen, Ramakers & Van Boxtel, 2013). Med hjälp av interventionens inledande övning tilläts deltagarnas stressnivå således sjunka fysiologiskt (Nyklíček, et al., 2013), samtidigt som ”här- och nu”-känslan kunde öka (Kabat-Zinn, 2015b). Denna process kan i sin tur ha bidragit till att det direkt påföljande inslaget av fri individuell målning kunde ske i ett tillstånd präglad av ökat lugn, förhöjd närvaro och en riktad, icke-dömmande uppmärksamhet (Kabat-Zinn, 2015a).

Den av deltagarna beskrivna ”bubblan” innebar inte ett tillstånd av passivitet, utan kännetecknades av flöde, aktivitet och fokus. Vissa deltagare uppgav sig ha varit som uppslukade av uppgiften, och att de bara ”lät handen gå”. Detta kan betraktas som ett kreativt flow, där deltagarna fullständigt kunde gå in i målandet och koncentrera sig enbart på sitt skapande. Csikszentmihalyi (1990) myntade flowbegreppet, och beskriver hur det många gånger leder till ett slags förlust av självmedvetande. Individens blir som absorberad av det den håller på med, och ”glömmer bort” att tänka värderande tankar och ”se sig själv utifrån”. Den ”bubbla” deltagarna uppgav sig ha befunnit sig i kan således betraktas som ett slags inre fristad för kreativt flöde, fri från en potentiellt hämmande hållning av ”observerande” självmedvetenhet. Förutsättningarna för att deltagarna skulle kunna vara närvarande och fokuserade på det som skedde i rummet var goda, sett till det faktum att inga yttre störningsmoment som mobiltelefoner eller datorer fanns med i bilden. Den avskärmning som gruppträffarna medförde kan ha fungerat lugnande i sig, då den utgjorde ett andrum från omvärlden och dess krav på digital tillgänglighet. Samma faktor kan därigenom också ha

skapat bättre förutsättningar för deltagarna att kunna gå in i sin skapandeprocess, och försätta sig i det tillstånd som liknades vid en ”bubbla”. Det är troligt att strukturen för denna unika intervention bidrog till upplevelsen av målningen som avkopplande och meditativ. Utifrån den unika kombinationen av digital bortkoppling, en mindfulnessinspirerad övning och fritt kreativt skapande tonar bilden av ett kraftfullt verktyg för stresshantering fram. Summan av dessa delkomponenter, som alla fungerar stressreducerande i sig, blir en lugnande upplevelse med hög här- och- nu-faktor. I dagens samhälle där stressen för många är ständigt närvarande och där stressrelaterad ohälsa har ökat för nästan alla åldersgrupper (Socialstyrelsen, 2009) finns ett behov av metoder för stresshantering, och studiens resultat pekar på att denna intervention kan användas i sådant syfte. Den av deltagarna beskrivna ”bubblan” torde kunna fungera som ett lika effektivt som efterlängtat sätt att finna ro.

**Begränsande och frigörande ramar.** Deltagarnas beskrivningar av interventionens ramar var av varierande karaktär. Några uppfattade dem som frigörande, medan andra upplevde dem som mer begränsande. Ramarna för träffarna bestod i att det fanns en genomgående och tydlig struktur med både sociala, tidsmässiga och rumsliga gränser. Sociala i den bemärkelsen att gruppledarna var desamma från gång till gång, och att deltagarna interagerade med varandra enbart i den givna kontexten. De tidsmässiga och rumsliga ramarna bestod i att träffarna ägde rum i samma lokal och vid samma klockslag varje vecka. Själva målandet utgick vid varje tillfälle ifrån ett förutbestämt tema, träd respektive tidsperiod - en faktor som också bidrog med innehållsmässiga ramar. Även om denna intervention inte genomfördes i terapeutiskt syfte går nämnda strukturella aspekter att jämföra med de som återfinns inom alla former av psykoterapi, främst inom psykodynamisk sådan (Sandell, Holmqvist & Philips, 2008). De yttre ramarna finns där för att bidra med fast struktur, kontinuitet och regelbundenhet, vilket man tänker sig hjälper till att skapa en inre struktur hos den som går i psykoterapi (Sandell, Holmqvist & Philips, 2008). Dessutom motverkar de yttre ramarna att relationen mellan terapeut och klient skulle bli till en annan, mer informell och privat, form av relation - den blir istället unik och bunden till terapirummet.

I studiens resultat framkom att ramarna till viss del kunde minska deltagarnas upplevda krav på prestation. En deltagare beskrev det som att hon skulle ha utvecklat prestationsångest om det hade funnits oändligt med möjligheter - till exempel om de hade fått måla med oljefärg på duk i tre timmar, jämfört med att använda krita på papper under 20 minuter. Gällande interventionens temamässiga begränsningar (trädetemat och tidstemat) var detta något som flera deltagare uppgav ha fungerat underlättande för dem - genom att ha ett tema att förhålla sig till kunde de fokusera mer på själva skapandet. Detta gick i linje med

författarnas förhoppning om att skapa en prestigelös atmosfär - valet av tema skulle inte bli en prestation i sig.

Upplägget för gruppträffarna följde en fast och utarbetad struktur, även den identisk från gång till gång, något som i sig fungerade som en ram. Många beskrev det som en trygghet att på förhand veta både vad som väntade dem och vad som förväntades av dem. Den generellt positiva upplevelsen av träffarna kan ha en del av sin förklaring just i detta kontinuerliga och trygghetsskapande upplägg. Pagnini, Bercovitz och Langer (2016) beskriver att upplevd kontroll främjar en mer generell upplevelse av välmående. Det går att se det som att gruppträffarnas struktur skapade en hög upplevd kontroll hos deltagarna, och att detta fick en särskilt positiv effekt på upplevd välmående genom att kontrastera mot andra, mindre kontrollerbara, områden i deras liv.

Gruppledarna beskrevs ha fyllt en betydelsefull funktion i den mening att de i sin roll aldrig värderade deltagarnas bilder, utan frågade öppet och nyfiket utifrån deras manifesta innehåll. Ett öppet och icke-dömande förhållningssätt är en förutsättning för god kontakt och för att få till ett bra samarbete mellan gruppmedlemmar och gruppledare (Yalom, 1995). Således kan de attitydmässiga ramarna hos gruppledarna ha fungerat både trygghetsskapande och frigörande, något som i sin tur kommit att bidra till ett gott gruppklimat.

Ramar och struktur kopplade till en intervention med hjälp av bild kan öka upplevelsen av kontroll, något som i sig har en positiv effekt på välbefinnandet. Även attityd- och beteendemässiga ramar, i form av ett icke-dömande bemötande hos gruppledarna, kan fylla en välgörande funktion. Utifrån studiens resultat är det tydligt att om en intervention med hjälp av bild integrerar vissa ramar och begränsningar, kan detta ge positiva upplevelser i form av minskad prestationsångest, ökat kreativt fokus och större trygghet.

**Jämförelse och prestation.** Att ingå i en grupp och där kunna jämföra sig med andra var något som av deltagarna uppgavs ha haft en stark inverkan på deras upplevelse av träffarna. Att jämföra sig med de andra, och därigenom varsebli likheter och skillnader med de andra i gruppen lyftes som något positivt och stärkande, trots att de i vanliga fall beskriver jämförande som någonting negativt. Detta påminner om de positiva effekter som gruppterapi kan ha; en förbättrad förmåga till självobservation och att kunna se sig själv som jämlik och jämställd med de andra i gruppen (Herman, 1992). I en grupp finns möjlighet att dra nytta av gruppens gemensamma resurser, då helheten är större än varje enskild individ, och därmed främjar varje enskild individs integrering (Herman, 1992).

Att jämförande i denna kontext innebar en positiv erfarenhet kan ha en koppling till deltagarnas upplevelse av gruppklimatet. Detta beskrevs nämligen som fritt från krav,

prestation och bedömning. Gruppklimatets inverkan spelar en betydelsefull roll för deltagarnas upplevelser – grupper kan antingen influera medlemmar till att anpassa sig och lyda gruppens förväntningar, eller fungera uppmuntrande och stimulera kreativitet (Jaskyte, 2008). Upplevs gruppklimatet som experimentellt och fritt, kan detta fungera stimulerande och möjliggöra utveckling (Jaskyte, 2008). Omvänt kan exempelvis ett klimat som genomsyras av krav på prestation fungera blockerande för kreativiteten, då gruppmedlemmarna influeras av gruppens förväntningar (Jaskyte, 2008).

Negativa automatiska tankar är tankar av det slag som dyker upp okontrollerat och som på rutin (Rosenberg & Mørch, 2006). Ett par av deltagarna berättade att självkritiska tankar kunde dyka upp under träffarna, men att de i denna kontext aktivt försökte att motverka dem och skjuta dem åt sidan. Det fordras insikt i och medvetenhet om sina självkritiska tankar för att själv kunna reglera sina reaktioner på dem (Rosenberg & Mørch, 2006). Att observera sina tankar, låta dem vara och varken gå in i eller agera på dem, kan under gruppträffarna ha fungerat som en effektiv strategi för att motverka prestationsångest och negativt jämförande. Under den inledande mindfulnessinspirerade övningen ombads deltagarna att försöka låta eventuella tankar passera - något som kan ha hjälpt dem att inta denna observerande hållning. Möjligen tillät också det kravlösa klimatet att en sådan metakognitiv medvetenhet lättare kunde uppstå.

Deltagarna i studiens intervention beskrev klimatet som kravlöst, och att i den mån de jämförde sig med de andra i gruppen så upplevdes detta som någonting positivt. Även om negativa automatiska tankar kring den egna bilden rutinmässigt kunde dyka upp, hade deltagarna i denna kontext förmåga att distansera sig från dessa och återföra fokus till sitt skapande. Här kan således två processer ha fungerat i växelverkan med varandra. Med hjälp av ett klimat fritt från krav på prestation kunde deltagarna lättare distansera sig från eventuella negativa automatiska tankar, något som i sig motverkade att ett negativt och prestationsbaserat jämförande uppstod.

Enligt studiens resultat behöver jämförelse i grupp inte nödvändigtvis ta avstamp i upplevda krav på prestation och därmed fungera negativt. Om jämförande görs i en grupp där klimatet är respektfullt, tillåtande samt ger utrymme för lek och misstag, kan det istället fungera som positivt och stärkande. Det är därför betydelsefullt att vid interventioner i grupp arbeta för ett tillåtande klimat, då detta kan förändra deltagarnas upplevelse av den jämförelseaspekt som de i vanliga fall brukar uppleva som någonting negativt.

**Nya perspektiv.** Många av deltagarna berättade om hur gruppträffarnas diskussionsdel bidragit med nya tankar och perspektiv, avseende såväl dem själva som dem

själva i relation till andra. Dessa två aspekter kan ses som avhängiga varandra - reflekterandet kring den egna personen möjliggjorde ett reflekterande kring de andra gruppdeltagarna, och vice versa (Allen et al., 2008).

Perspektivtagande utgjorde för studiens deltagare således både en förutsättning för och en konsekvens av mentaliserande i grupp. Att samtala och reflektera kring sina bilder på tema Nutid, Dåtid och Framtid var något som många liknade vid en "självrannsakan". Att med hjälp av bild stanna upp, fundera kring och uttrycka sina upplevelser påminner om kognitiv defusion, vilket innebär förmågan att ta ett steg tillbaka och skilja ut oss själva från våra tankar och inre bilder, snarare än att sammansmälta med dem och ta dem för sanna (Harris, 2011). Att deltagarna på detta sätt kunde få ett slags distans till bildens innehåll och se den "utifrån" var således något som gav upphov till nya perspektiv kring dem själva, i dem själva.

En form av självkonfrontation tycks alltså ha ägt rum för deltagarnas inre - ett möte med den egna livssituationen och dess innehåll. Deltagarna beskriver att det faktum att tillsammans med andra reflektera kring den egna bilden gjorde att de kom att se sig själva ur en ny vinkel. Gruppens speglingar kan alltså sägas ha bidragit till en ny form av självupplevelse.

Att diskutera utifrån varandras bilder och spegla varandras berättelser var faktorer som bidrog med nya perspektiv och insikter. Mentaliseringsteorin bygger på just detta - tanken om att alla människor uppfattar verkligheten på olika sätt, eftersom vi alla är olika såväl genetiskt som avseende anknytningsmässiga erfarenheter (Allen, 2003). Genom att reflektera kring sina egna och andras upplevelser kan vi utveckla både vår självkänedom och vår förmåga att socialt relatera till andra (Fonagy, Bateman, & Luyten, 2012). Detta överensstämmer väl med vad studiens deltagare beskrev: att de både kunnat "zooma ut", uppleva "självrannsakan", se andra perspektiv ("jaha, tänkte du så"), och se sig själva på ett nytt sätt ("är jag en väldigt flackig människa eller har jag en tecknarstil som jag kanske inte alls har reflekterat över?"). Det unika med gruppträffarna var att denna process tog avstamp i målande och bild, istället för att utgå enbart ifrån samtal.

Det blir intressant att reflektera kring möjligheten att använda ett verktyg som bild för att främja mentaliseringsförmågan. I interventionens struktur följdes målandet direkt av de gruppsamtal som av deltagarna beskrevs ha "öppnat upp", väckt tankar och givit nya perspektiv - det kan vara så att bildskapandet i sig var en centralt bidragande faktor till detta perspektivtagande.

**Ett eget rum.** Att ha fått vara som i "ett eget rum" var en metafor som användes i flera av deltagarnas beskrivning av gruppträffarna. Många beskrev det som både befriande

och tryggt att befinna sig i en sådan gemenskap som var specifik för gruppträffarna. Vissa deltagare lyfte framför allt det faktum att gruppen enbart utgjordes av kvinnor, och att detta kändes positivt och unikt. Att gruppdeltagarna uteslutande bestod av kvinnor kan alltså ha bidragit till att ett tryggt klimat kunde uppstå, där var och en fick ta plats.

En läsning av Virginia Woolfs (2012) essä ”Ett eget rum” beskriver vikten av att för kvinnor skapa såväl fysiska rum som mentala, i form av intellektuell frihet. Även om hennes ord skrevs på 1920-talet är denna fråga aktuell än idag. Regeringen (2015) beskriver att kvinnor fortfarande inte ges samma möjligheter som män; det finns stora könsmissiga skillnader avseende faktorer som ekonomi och makt. Det går att se det som att det svenska samhället i vissa aspekter kännetecknas av en könsmissig segregering, och att detta skapar begränsningar för hur en kvinna får vara. Att få chansen att ”koppla av” från dessa påtvingade maktstrukturer, och istället finna ett sammanhang med enbart kvinnliga gruppmedlemmar, kan vara det som skapade den av deltagarna beskrivna tryggheten och frihetskänslan.

Vissa deltagare nämner att de aktivt ville hålla gruppträffarna isolerade till sin kontext - som en deltagare beskrev det, ”hålla det oförstört på något sätt”. Några uppgav att de aktivt undvek att småprata eller ta kontakt med övriga gruppdeltagare efter träffens slut. Gruppklimatet beskrevs samtidigt som mycket tryggt, tillåtande och respektfullt. Den psykologiska trygghet gruppen bidrog med upplevdes som specifik för det sammanhanget, och deltagarna uttryckte ett behov av att få ha det så.

Enligt studiens resultat kan skapandet av egna utrymmen för vissa grupper fylla en stärkande funktion. Att få befinna sig i en avgränsad kontext tillsammans med andra som står i samma maktposition som en själv kan ge en stor känsla av samhörighet. Det unika med denna studie var att det sociala stöd som medlemmarna utgjorde för varandra höll sig isolerat inom ramarna för gruppträffarna, på initiativ av deltagarna själva. Det ”egna rum” som beskrivs ha uppstått i denna kontext, kan utifrån detta resonemang tänkas ha fungerat som ett forum att få ta plats inom. Den styrka som kommer av att ha ingått i en gemenskap, och av att ha upplevt det trygga klimat som karakteriserade den, kan sedan tänkas ”spilla över” och fungera stärkande när en befinner sig i andra ”rum” och kontexter.

**Bilden som uttrycksmedel.** Många deltagare upplevde skapandet som en emotionell process där de fick utlopp för saker i sitt inre, genom att konkret få ut dem på ett papper. Studiens resultat går i linje med vedertagen bildterapi forskning, som visar att skapande aktiviteter fungerar som ett sätt att uttrycka både medvetna och omedvetna känslor på (Alm, 1999). Själva bildskapandet kan frigöra spänningar och känslor, och att gestalta dessa på ett papper blir till ett acceptabelt sätt att hantera dem på. Alm (1999) menar att "... tankespöken



som kläs i en gestalt - målas - känns ofta mindre hotande och mer hanterliga. Trollet spricker i solen" (s. 32).

Att sedan observera sina ”målade” känslor, kan således göra att de blir mer hanterbara. I linje med begreppet KASAM, kan människor hantera känslor först när begriplighet har infunnit sig (Nilsson, 2002). KASAM-modellen kan användas för att förklara människors varierande förmåga till stresshantering (Nilsson, 2002). Utifrån Alms (1999) resonemang och KASAM-modellen (1990) kan träffarna ha fungerat stressreducerande för deltagarna, genom att de i sitt målade fick arbeta med aspekterna begriplighet och hanterbarhet. Gruppträffarnas samtalsdel gjorde att även aspekten meningsfullhet integrerades, då deltagarna fick sätta in sina känslor i ett sammanhang och kunde hämta stöd från gruppen.

Att varsebli känslor och få ut dem med bilden som uttrycksmedel kan således upplevas som befriande, då det gör känslorna mer observerbara. Berg-Frykholm (2008) beskriver dock att det även kan upplevas som skrämmande till en början, om det finns en inneboende rädsla för att uttrycka starka känslor. En av deltagarna beskrev sitt bildskapande som icke-känslomässigt laddat, samtidigt som hon såg att de andra deltagarna upplevde det som mer emotionellt. Enligt Berg-Frykholms (2008) teori kan denna deltagare ha haft en rädsla för att uppleva starka känslor i sitt skapande. En annan möjlighet är att olika uttrycksformer passar olika personer, och att det finns andra metoder där denna deltagare finner sig mer till rätta när det gäller den emotionella aspekten av skapande.

Några av deltagarna framhöll att skapandeprocessen förhöll sig i en unik dimension, avskild från tid och rum, och att detta upplevdes som mycket positivt. För att förstå skapandeprocessen och deltagarnas beskrivning av denna, kan Winnicotts (2003) teori om ”mellanområdet” appliceras. Att vila i en plats med färre yttre krav, och med ett större fokus inåt än i den yttre verkligheten, kan enligt Winnicotts teori ha främjat deltagarnas utforskande, lekfullhet och kreativitet. Då många av deltagarna beskrev en inneboende önskan om att hitta tillbaka till sin barndoms kreativitet, kan träffarna ha fyllt den funktion att de fick en chans att återigen vara i sitt mellanområde. En latent längtan efter skapande och kreativitet kunde här bli förverkligad i ett unikt ”rum”, något som av deltagarna upplevdes som mycket positivt. Bild som uttrycksmedel tycks kunna bidra till en ökad upplevelse av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Bildskapande fungerar också som en form av kravlöst utrymme där lekfullhet och kreativitet får blomstra. Av studiens resultat att döma finns det således en stor kraft i skapande uttrycksformer - en kraft som denna intervention, trots dess begränsade varaktighet, hade förmåga att kanalisera.

**Slutsatser.** På en övergripande nivå är det tydligt att de kvinnliga studenter som var med i studiens gruppträffar fick en positiv upplevelse av sitt deltagande. Resultaten visar att ett frivilligt deltagande i en gruppintervention med bildtema kan bidra till en ökad upplevelse av självomhändertagande och agentskap. Detta tycks ha att göra med ett aktivt handlande i linje med egna livsvärderingar. En ökad upplevelse av kontroll och hanterbarhet, såväl inför livssituationen som inför känslouttryck, är också framträdande.

Flera faktorer tycks ha bidragit till dessa effekter. Den fysiska miljön var fri från yttre störningsmoment och innebar således en paus från digitala distraktioner. Ett tryggt och tillåtande gruppklimat skapade, tillsammans med vissa strukturella ramar och begränsningar, ett frigörande utrymme för lekfullhet och kreativitet. Det ”egna rum” som uppstod präglades av såväl intra- som interindividuella processer. Inom individerna alstrades en meditativ bubbla av skapande flow, samtidigt som en aspekt av självreflekterande fanns med. Mellan individerna skedde en mentaliseringsprocess där deltagarna kunde hämta både nya perspektiv och en stärkande känsla av gemenskap.

Möjligheterna att använda interventionen som ett verktyg för att minska och hantera stress är goda - dels genom dess olika delkomponenter, dels genom den lugna fysiska miljö i vilken den äger rum. Sammanfattningsvis visar resultaten tydligt att denna intervention fyllt en viktig funktion, både sett ur ett stresshanteringsperspektiv och på ett djupare personligt plan. Kreativt skapande som genomförs i grupp kan vara avkopplande, lustfyllt, stärkande, terapeutiskt, tankeväckande och gemensamhetsskapande. Bild och skapande i grupp bär således på en stor välgörande potential, och är en metod vars tankesätt bör stimuleras och utforskas vidare.

## **Metoddiskussion**

Enligt Morrow (2005), kan kvalitativ forskning utvärderas via de fyra kriterierna trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och konfirmerbarhet. Dessa kriterier bedöms motsvara begreppen inre och yttre validitet, reliabilitet och objektivitet, som används inom den kvantitativa forskningen. Nedan diskuteras studiens styrkor och svagheter i enlighet med Morrrows (2005) kriterier för kvalitetsbedömning vid kvalitativa studier.

**Trovärdighet.** Begreppet trovärdighet syftar till hur representativ en studie är för forskarens fynd. Detaljrika och komplexa beskrivningar av forskningsfynden och dess kontext är eftersträvansvärda. Ihärdig observation på fältet och långa interaktioner med deltagarna är något som framhålls som väsentligt för att uppnå trovärdighet vid kvalitativ forskning. I linje

med detta kriterium ämnade föreliggande studie att belysa en komplexitet i deltagarnas upplevelser. Både positiva och negativa aspekter i deltagarnas upplevelser tas med, i syfte att ge läsaren en nyanserad och representativ bild. En stor mängd intervjudata samlades in: nio individuella intervjuer à 40-60 minuter genomfördes för att uppnå en fördjupad förståelse för deltagarnas upplevelser. Då författarna även fungerade som gruppleddare fick de dessutom viss insyn i deltagarnas upplevelser under själva interventionen, och kunde på så vis tillägna sig desto mer observationsmaterial.

**Överförbarhet.** Kriteriet överförbarhet innebär vilken grad av generaliserbarhet det finns för forskningsfynden. Annorlunda uttryckt, huruvida en forskare kan göra anspråk på att kunna generalisera sina resultat till att gälla även andra grupper och kontexter. Kvalitativ och kvantitativ forskning skiljer sig åt i den bemärkelse att den kvalitativa forskningen inte går att generalisera på samma sätt som kvantitativ, då forskningen har olika syften. Då denna studie syftade till att fånga kvinnliga studenters upplevelse av intervention med bild, snarare än att generera direkta orsakssamband, var metodvalet lämpligt för att besvara forskningsfrågan. Även om det inte går att generalisera studiens resultat som vid kvantitativ forskning, kan studien ändå belysa några nya aspekter på fältet. Intervention med bild genomförs vanligtvis med kliniska grupper, vilket gör att denna studie sticker ut genom att genomföras med en icke-klinisk grupp. Denna studie föreslår därmed att det går att generalisera likartade resultat som har uppnåtts i kliniska grupper som i icke-kliniska grupper. I studiens resultat framkom många positiva upplevelser av intervention med hjälp av bild, och därmed föreslås att liknande interventioner kan användas i preventivt syfte för ökad psykisk hälsa. En kritik som kan riktas mot studien utifrån kriteriet om generaliserbarhet, är att författarna inte är formellt utbildade i att agera gruppleddare för interventioner med bild. Detta kan ha påverkat studiens resultat, i den bemärkelsen att utfallet hade kunnat bli ett annat om de hade varit mer erfarna i sin roll som gruppleddare. Författarna fick dock kontinuerlig handledning av en handledare med många års erfarenhet av att handleda bildterapeuter. Innan interventionen påbörjades genomförde författarna även en gedigen intervju med en utbildad och yrkesaktiv bildterapeut i Lund.

**Pålitlighet.** Ett annat kriterium av vikt vid kvalitetsbedömning inom kvalitativ forskning är pålitlighet. Detta innebär att studiens resultat ska vara tydligt dokumenterade och därmed replikerbara i så stor utsträckning som möjligt. I föreliggande studie har författarna genomgående varit noggranna med att dokumentera allt ifrån intervjuguide till insamling och analys av datamaterial, i syfte att ha möjlighet att i efterhand kunna gå tillbaka till råmaterialet. En konsekvens gällande tid, forskare och analysteknik är en annan faktor som

beskrivs möjliggöra god pålitlighet. Den föreliggande studien kan kritiseras för sitt användande av semistrukturerade intervjuer, samt för det faktum att intervjuerna genomfördes av två intervjuare. Detta kan ha lett till att intervjuerna gått till på något olika sätt, och därmed givit olika resultat. Dock framkom det snarlika resultat från intervjuerna trots att det var två olika intervjuare. I den aktuella studien valde författarna att utgå från Braun och Clarkes (2006) modell vid tematisk analys, för att ge läsaren insyn i det metodologiska tillvägagångssättet. Tematisk analys har tidigare varit kritiserad som metod i förhållande till mer etablerade metoder såsom IPA eller Grounded Theory, då det inom den tematiska analysen inte har funnits något tydligt tillvägagångssätt (Braun & Clarke, 2006).

**Konfirmerbarhet.** Det sista kriteriet av vikt för god kvalitativ forskning berör det faktum att forskning aldrig är objektiv, men i största möjliga mån ändå bör sträva efter att vara det. För att uppnå konfirmerbarhet bör en studies resultat representeras av verkligheten och inte förvanskas i skenet av forskarens egna teorier, övertygelser eller bias. För att minimera risken av förvanskning av data bör forskaren göra sina underliggande antaganden tydliga både för sig själv och läsaren, vilket görs via ett reflexivt förhållningssätt samt genom konsultation med kollegor. Författarna har genomgående under studiens process varit noggranna med att diskutera sin förförståelse, både med varandra och med handledaren. Både när det rör datainsamling och dataanalys har författarna försökt att anta reflexivitet på ett sätt som påminner om det fenomenologiska begreppet *bracketing* (Willig, 2013; Morrow, 2005). Detta innebär att författarna medvetet satte sin förkunskap och implicita antaganden om bland annat bild och skapande åt sidan, för att kunna uppfatta deltagarnas unika upplevelsevärld i en ”renare” form. En aspekt som kan ha inneburit både en styrka och en svaghet med studien är att författarna under forskningsprocessen hade två roller: en intervjuarroll och en gruppledarroll. En tänkbar styrka med dessa dubbla roller är att författarna vid dataanalysen lättare kunde skapa sig en förståelse för deltagarnas helhetsupplevelse, då de själva hade insyn i hur interventionen gått till väga. Samma sak kan emellertid också ha fungerat som ett bias. Vidare är de teorier som studiens resultat har analyserats utifrån av eklektisk karaktär, vilket för läsaren kan uppfattas som ett inkonsekvent förhållningssätt till forskning. Valet att hämta teorier från olika psykologiska riktningar motiverades dock med att interventionen utformades utifrån ett integrativt perspektiv, och att studien som helhet utgick från en explorativ ansats. Författarna ville inte låta sig begränsas av klassiska bildterapeutiska utgångspunkter utan ha möjlighet att göra nya upptäckter. Som ett exempel hade författarna sannolikt gått miste om temat “agentskap” om de helt och hållet hade arbetat utifrån traditionella psykodynamiska teorier.

**Bortfall.** Vid interventionens början bestod deltagarantalet av nio kvinnliga studenter, en siffra som kom att reduceras till sju stycken vid studiens avslut. En av deltagarna valde att hoppa av efter det andra tillfället. Gruppledarna bemötte deltagarens beslut med respekt och välkomnade henne att vända sig till dem med eventuella frågor eller reflektioner. I en terapistudie av Clinton (1996) framkom att en ökad risk för bortfall kan kopplas till skillnader mellan patientens och terapeutens förväntningar kring innehållet i en behandling. Möjligen kan detta vara en förklaring till avhoppet i föreliggande studie. Ytterligare en deltagare fick räknas bort, då denna enbart deltog i två av tre träffar och inte heller hade möjlighet att intervjuas under de två veckorna som följde efter gruppträffarnas slut. En annan deltagare medverkade på grund av sjukdom också bara vid två av tre gruppstillfällena. Dock räknade författarna inte denna deltagare som ett bortfall, eftersom de hade möjlighet att genomföra en intervju baserad på hennes upplevelser av de två gruppträffar hon närvarat vid.

### **Implikationer för praktik och framtida forskning**

Utifrån studiens resultat går det att lyfta fram ett antal förslag inför framtida forskning och praktik. Då den intervention som låg till grund för studien konstruerades av författarna själva, finns det stora möjligheter att variera såväl dess innehåll och struktur som dess målgrupp. Innehållsmässigt går det att ersätta träd- och tidstemat av andra teman, och på så vis åstadkomma en annan ingångsvinkel till efterföljande gruppdiskussion. Andra teman skulle till exempel kunna vara ”rum” istället för träd, och ”behov” istället för tid. Detta skulle kunna ge deltagarna en annan upplevelse av interventionen som helhet, något som i sin tur skulle kunna fördjupa förståelsen för bild som uttrycksmedel. Strukturmässigt vore det av intresse att berika interventionen med inslag av hemuppgifter, för att undersöka effekterna av ett deltagande som äger rum även mellan gruppträffarna. Hemuppgifter i form av mindfulnessinspirerade övningar och/eller ett mer frekvent och regelbundet bildskapande, skulle kunna ge en mer djupgående och långsiktig inverkan på deltagarens tillvaro - något som, av denna studies resultat att döma, torde bidra med många positiva effekter.

Målgruppen för föreliggande studie var kvinnliga studenter. Inför framtida forskning är det viktigt att undersöka även andra grupper, som manliga studenter, icke-studenter och individer utan grundläggande intresse för skapande. Detta skulle bidra till ökad insikt i resultatens generaliserbarhet, något som har stor betydelse för vilken praktisk tillämpbarhet interventionen har. Studien genomfördes denna gång på en icke-klinisk grupp, men författarna bedömer att den i förlängningen kan vara till nytta även för kliniska grupper. Vissa indikationer på detta går att finna i dessa resultat - till exempel har bildskapande som en

potentiell mediator för mentalisering diskuterats. Att en kreativ aktivitet som målning ”öppnar upp” för mentalisering är en spännande tanke, och större belägg för ett sådant samband skulle kunna vara av stor nytta för mentaliseringsfokuserade terapier, stödgrupper och andra behandlingsområden där förmågan till perspektivtagande är central.

Sett till de resultat som framkom i denna studie innebär interventionen goda möjligheter att användas som ett verktyg för stresshantering. Sett till det faktum att stressrelaterad ohälsa idag är en så utbredd problematik, blir nyttan och fördelarna med denna intervention uppenbara. Den är förhållandevis lättillgänglig och kräver föga resurser i form av tid och pengar. Detta är en utmaning och en uppmuntran inför framtida forskning - att standardisera och etablera gruppträffarnas format till en intervention för fler grupper med olika problem.

För att vidareutveckla interventionen och därigenom optimera dess innehåll och struktur, är deltagarnas upplevelser en viktig källa till information. Det vore därför mycket värdefullt att replikera studien, med utökade metoder för utvärdering. Denna studie är gjord med en kvalitativ ansats, och det vore intressant att genomföra den med kvantitativa metoder. För- och eftermätningar i form av självskattningsformulär, samt fördjupade uppföljande intervjuer, skulle bidra med ökad insyn i deltagarnas upplevelser av denna unika intervention.

## Referenser

- Allen, J. G. (2003). Mentalizing. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 67(2), 91-112.  
doi:10.1521/bumc.67.2.91.23440
- Allen, J. G. (2005). *Varför är agentskap så viktigt?* Hämtad 2 maj 2016 från:  
<http://www.mbtsverige.se/wp-content/uploads/2009/03/varfor-ar-agentskap-sa-viktigt-authorized-version.pdf>
- Allen, J. G., Fonagy, P. & Bateman, A. W. (2008) *Mentalizing in clinical practice*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Alm, A. (1999). Bildterapi. I E. Grönlund, A. Alm, & I. Hammarlund. (Red.). *Konstnärliga terapier: Bild, dans och musik i den läkande processen*. (ss. 31-49). Stockholm: Natur och Kultur.
- Almén, N. (2007). *Stress och utmattningsproblem: Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur.

- Alvesson, M. & Sköldberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Anderberg, U. M. (2005). Stress och smärta samt könshormonella aspekter på stress. I R. Ekman, & B. Arnetz (Red.), *Stress* (ss. 210-223). Stockholm: Liber.
- Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M., & Torbjörn, I. (2012). *Arbets- & organisationspsykologi: Individ och organisation i samspel*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Berg-Frykholm, A. (2008). *Självbilder: Att komma vidare genom skapande*. Uppsala: Bokförlaget Bergsaker.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2. uppl.). Malmö: Liber
- Buchanan, K. & Bardi, A. (2015). The roles of values, behavior, and value-behavior fit in the relation of agency and communion to well-being. *Journal of Personality*, 83(3), 320-333. doi:10.1111/jopy.12106
- Clinton, D. N. (1996). Why do eating disorder patients drop out?. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 29-35. doi:10.1159/000289028
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Davidson, J. R. & Begly, S. (2012). *Hjärnans emotionella liv: hur unika mönster i hjärnan påverkar tankar, känslor och upplevelser - och hur du kan förändra dem*. Västerås: Ica Bokförlag.
- DePoy, E. & Gitlin, N. L. (1999). *Forskning: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksen, H. R. & Ursin, H. (2013). Kognitiv stressteori. I B. B. Arnetz & R. Ekman. (Red.). *Stress: gen, individ, samhälle*. (3. uppl.). (ss. 25-34). Stockholm: Liber.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Fonagy, P., Bateman, W. A., & Luyten, P. (2012). I W.A. Bateman., & P. Fonagy. (Red.). *Handbook of mentalizing in mental health practice*. (ss. 3-42). Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: distinctive features*. Hove: Routledge.
- Gunnarsson, B. (2008). *The tree theme method – an occupational therapy intervention applied in outpatient psychiatric care* (Doktorsavhandling). Lunds universitet, Medicinska fakulteten.

- Harris, A. (2011). *ACT helt enkelt: en introduktion till acceptance and commitment therapy*. Stockholm: Natur och kultur.
- Hartman, J. (2004). *Vetenskapligt tänkande: från kunskapsteori till metodteori*. (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma och tillfrisknande*. Göteborg: Göteborgs Psykoterapi Institut.
- Jaskyte, K. (2008). Employee creativity in U.S. and Lithuanian nonprofit organizations. *Nonprofit Management and Leadership*, 18(4), 465-483. doi:10.1002/nml.198
- Johnson, J. V. & Hall, E. (1988). Job strain, workplace social support and cardiovascular disease: a cross-sectional study of a random sample in the Swedish working population. *American Journal of Public Health*, 78(10), 1336-1342. Hämtad 15 april 2016 från: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1349434/pdf/amjph00249-0078.pdf>
- Jonsdottir, H. I. & Folkow, B. (2013). Stressfysiologiska mekanismer i evolutionärt och historiskt perspektiv. I B. B. Arnetz & R. Ekman. (Red.), *Stress: gen, individ, samhälle*. (3. uppl.). (ss.15-24). Stockholm: Liber.
- Kabat-Zinn, J. (2015a). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483. doi:10.1007/s12671-015-0456-x
- Kabat-Zinn, J. (2015b). Why paying attention is so supremely important. *Mindfulness*, 6(6), 1484-1486. doi:10.1007/s12671-015-0455-y
- Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Khasky, A. D. & Smith, J. C. (1999). Stress, relaxation states and creativity. *Perceptual and Motor Skills*, 88(2), 409-416. doi: 10.2466/pms.1999.88.2.409
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Lagerkrantz, A. M. (1998). Bildterapi. I T. Theorell. (Red.). *När orden inte räcker: Läkning av psykosomatisk sjukdom genom terapeutiskt arbete med musik, dans, bild och psykodrama*. (ss. 94-129). Stockholm: Natur och Kultur.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi - att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- May, T. (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.



- Morrow, S. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 250-260. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.250
- Nilsson, B. (2002). *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv?: Aspekter på stabilitet, kön, hälsa och psykosociala faktorer*. Umeå: Umeå University medical dissertations.
- Nilsson, Å. (2007). *Vem är det som bestämmer i ditt liv?* (2. uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Nordlund, S., Reuterwall, C., Höög, J., Lindahl, B., Janlert, U., & Slunga Birgander, L. (2010). Burnout, working conditions and gender – results from the northern Sweden MONICA Study. *BMC Public Health, 10*(1), 326-334. doi: 10.1186/1471-2458-10-326
- Nyklíček, I., Mommersteeg, P. C., Van Beugen, S., Ramakers, C., & Van Boxtel, G. J. (2013). Mindfulness-based stress reduction and physiological activity during acute stress: A randomized controlled trial. *Health Psychology, 32*(10), 1110-1113. doi:10.1037/a0032200
- Pagnini, F., Bercovitz, K., & Langer, E. (2016). Perceived Control and Mindfulness: Implications for Clinical Practice. *Journal of Psychotherapy Integration, 26*(1), 1-12. doi:10.1037/int0000035
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 137-145. doi:10.1037/0022-0167.52.2.137
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counselling psychology: a primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 126-136. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.126
- Regeringen. (2015). *Ekonomisk jämställdhet mellan män och kvinnor: utdrag ur budgetpropositionen för 2015*. Hämtad 10 april 2016 från: <http://www.regeringen.se/contentassets/7707c90663a243d2b42799976b7c4ead/ekonomisk-jamstallldhet-mellan-kvinnor-och-man---utdrag-ur-budgetpropositionen-for-2015>
- Rosenberg, N. K. & Mørch (2006). Kognitiv terapi. I M. M, Mørch & N. K, Rosenberg. (Red.). *Kognitiv terapi - modeller och metoder*. (ss. 18-44). Malmö: Gleerups Utbildning.
- Runco, M. A. (2007). *Creativity theories and themes: research, development, and practice*. London: Elsevier Academic Press.

- Sandell, R., Holmqvist, R. & Philips, B. (2008). Vad hjälper i psykodynamisk terapi? I B, Philips & R, Holmqvist. (Red.). *Vad är verksamt i psykoterapi?* (ss. 27-48). Stockholm: Liber.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. (Statens offentliga utredningar, Artikelnr 2009-126-71). Hämtad 10 april 2016 från Socialstyrelsen:  
<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71.pdf>
- Statistiska centralbyrån (2007). *Högskolestuderandes levnadsvillkor*. Hämtad 11 april 2016 från Statistiska Centralbyrån:  
[http://www.scb.se/statistik/UF/UF0535/2007A01/UF0535\\_2007A01\\_SM\\_UF57SM0701.pdf](http://www.scb.se/statistik/UF/UF0535/2007A01/UF0535_2007A01_SM_UF57SM0701.pdf)
- Stecker, T. (2004). Well-being in an academic environment. *Medical Education*, 38(5), 465-478. doi:10.1046/j.1365-2929.2004.01812.x
- Tozman, T., Zhang, Y. Y., & Vollmeyer, R. (2016). Inverted u-shaped function between flow and cortisol release during chess play. *Journal of Happiness Studies*, doi:10.1007/s10902-016-9726-0
- Vårdguiden. (2012). *Vad är mindfulness?* Hämtad 6 maj 2016 från Vårdguiden:  
<http://www.1177.se/Skane/Tema/Halsa/Stress/Mindfulness/#section-2>
- Wallroth, P. (2010). *Mentaliseringsboken*. Stockholm: Karneval.
- Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer. Om anknytning, trauma och dissociation*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. (3. uppl.) Maidenhead: McGraw Hill/Open University Press.
- Winnicott, D. W. (2003). *Lek och verklighet*. (3. uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Woolf, V. (1958). *Ett eget rum och andra essäer*. Stockholm: Norstedts.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. (4. uppl.) New York: Basic Books.
- Öster, I. (2007). *Bildterapi vid bröstcancer. Kvinnors berättelser i ord och bild*. (Doktorsavhandling). Umeå universitet, Institutionen för omvårdnad, Institutionen för strålningsvetenskaper - Onkologi och Genusforskarskolan.

## **Bilagor**

### **Bilaga 1 – Inledande informationsbrev**

2016-01-25

Information om psykologexamensuppsats:

Syftet med detta projekt är att utforska kvinnliga studenters upplevelse av intervention med hjälp av bild. Projektet sträcker sig över 3 tillfällen, där Du i en mindre grupp får måla utifrån ett givet tema. Därefter följer ett gruppsamtal kring bilderna, där alla deltagare uppmanas berätta lite om sin bild.

Om Du tackar ja till att delta så kommer Du efter projektets slut att få berätta om Dina erfarenheter av att ha deltagit i studien. Detta kommer att ske i form av en skriftlig utvärdering, som delas ut vid sista tillfället.

Ditt deltagande är helt frivilligt, vilket innebär att Du när som helst kan välja att avbryta Din medverkan. Sekretess gäller för allt som framkommer under gruppträffarna. De skriftliga utvärderingarna kommer att samlas in, och sedan strimlas när uppsatsarbetet är avslutat. Materialet kommer att behandlas konfidentiellt och avidentifierat.

Om Du har frågor kring projektet och Ditt deltagande, så kan Du kontakta oss via nedanstående mailadresser. Vår handledare för uppsatsarbetet, docent och leg. psykolog Per Johnsson, kan också svara på frågor.

Vi är mycket tacksamma för Din medverkan, och ser fram emot att få genomföra projektet tillsammans med Dig.

Vänliga hälsningar,

Caroline Wall  
Sophie Gillgren

caroline.wall.731@student.lu.se  
sophie.gillgren.728@student.lu.se

## Bilaga 2 – Informationsbrev och informerat samtycke

Hej!

Vad roligt att du vill delta i vårt projekt kring bild och målande! Här kommer ett mail med lite mer information kring vad studien kommer att innebära.

Studien utgörs av 3 träffar i mindre grupper, cirka 3-4 personer per grupp. Träffarna kommer att inledas med en stunds avslappning. Därefter får du måla en bild utifrån ett givet tema, och sedan prata lite om denna tillsammans med de andra i gruppen.

Vi kommer inte att titta på stressnivå specifikt, utan är intresserade av att höra om din upplevelse av att delta i detta bildprojekt. För att göra det kommer du att få fylla i en skriftlig utvärdering vid det sista grupptillfället. Vi vill då gärna att du skriver så mycket du kan om hur du har upplevt ditt deltagande och träffarna i stort.

Du har anmält dig till måndagsgruppen, vilket innebär följande tider:

- 1 februari, kl 17.30-19.00.
- 8 februari, kl 17.30-19.00.
- 15 februari, kl 17.30-19.00.

Lokalen heter Ed131, och ligger i hus Eden inne på Paradisområdet. Adressen är Paradisgatan 5H, 223 50, Lund.

Vi bifogar ett dokument om informerat samtycke. Skriv under och ta med detta till det första grupptillfället!

Om du har några som helst frågor gällande projektet, tveka inte att höra av dig till någon av oss! Vi ser mycket fram emot att få träffa dig!

Vänliga hälsningar,

Sophie Gillgren

[sophie.gillgren.728@student.lu.se](mailto:sophie.gillgren.728@student.lu.se)

Caroline Wall

[caroline.wall.731@student.lu.se](mailto:caroline.wall.731@student.lu.se)

## INFORMERAT SAMTYCKE

Jag (för- och efternamn textat):

.....

har läst den skriftliga informationen kring Sophie Gillgren och Caroline Walls psykologexamensuppsats och fått möjlighet att ställa frågor.

### **Ringa in ett av alternativen:**

JA. Jag samtycker till att delta i projektet och är informerad om att detta är helt frivilligt, samt att jag när som helst och utan vidare förklaring har rätt att avbryta mitt deltagande.

NEJ. Jag vill inte delta i projektet.

Datum:

**Underskrift:**

.....

## **Bilaga 3 – Intervjuguide**

### **INTERVJUGUIDE**

#### **Bakgrundsinformation**

- Ålder?
- Hur lever du idag (boendeform, familjeförhållanden)?
- Studier (inriktning, studietakt)?
- Upplevd stress i livet (när och hur)?

#### **Före interventionen**

- Hur kom det sig att du anmälde dig till studien?
- Vad hade du för förväntningar? Farhågor? Tankar kring att delta?

#### **Under interventionen**

- Hur var det för dig att delta i träffarna? Positivt? Negativt? Lätt? Svårt?
- Avslappningsövningen, själva målandet, gruppsamtalet (både att prata om din egen och få titta på de andras)?
- Hur var det att ha trädet som tema? Hur tänkte/gjorde du?
- Hur var det att ha Nutid/Dåtid/Framtid som tema? Hur tänkte/gjorde du?
- Hur upplevde du materialet? Rummet? Att sitta med andra?
- Hur var processen att måla? Känslor, tankar, kroppen?
- Hur förhöll du dig till tidsramen (20 min)? Kändes de olika träffarna olika långa?
- Hur var det att se din bild? Blev du överraskad av något?
- Hur var det att se din bredvid de andras?

#### **Efter interventionen**

- Hur kändes det när du gick ifrån träffarna? Kroppen, själen? Någon skillnad från när du gick dit?
- Hur påverkade träffarna din övriga vardag?
- Förändrades din upplevelse av att delta med tidens gång? Förändrades gruppen?
- Hur påverkade träffarna din övriga vardag?
- Upplevd stress i livet (när och hur)?
- Vad var bäst respektive sämst? Hur motsvarade det dina förväntningar/farhågor?
- Vad tar du med dig ifrån ditt deltagande i studien?
- Hur upplever du det ”generellt” att skapa? Fördelar, nackdelar?
- Har du några tankar kring vad man skulle kunna göra annorlunda vid ett liknande projekt?
- Övriga reflektioner?