



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

## **ACT-träning och fördomsfullhet**

### **- Att förändra psykologisk flexibilitet och empati i grupp**

**Charlotta Hasselberg & Karin Lundgren**

Psykologexamensuppsats 2019

Handledare: Sima Wolgast & Eva Hoff  
Examinator: Sean Perrin

### **Författarnas tack**

Vi vill tacka alla de 60 deltagare som lade ner sin tid och energi på att fylla i enkäter, och utan någon som helst tryggande information från oss vågade dyka upp till ett gruppmoment som skulle handla om attityder, allt i forskningens tjänst. Utan er hade det inte blivit en uppsats. Vi vill även tacka våra handledare Eva Hoff och Sima Wolgast för kloka råd på vägen och Steven C Hayes och Jason Lillis för att de generöst delat med sig av skissen till den intervention som de genomförde 2007. Sist men inte minst vill vi tacka våra mammor! Först och främst för att ni födde oss, men också för att ni korrekturläst vår uppsats. Tack!

## Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka om ACT-träning i grupp (*Acceptance and Commitment Training*) kunde leda till ökad psykologisk flexibilitet och empati, och minskad fördomsfullhet. Social dominansorientering och ingrupsidentifikation studerades också som eventuella moderatorer. Tidigare forskning pekar på en relation mellan psykologisk flexibilitet, empati och fördomsfullhet, men ACT som metod för att påverka dessa mekanismer har endast prövats ett fåtal gånger. I studien randomiserades 60 studenter vid Lunds universitet till två grupper. Experimentgruppen gjorde ACT-övningar och kontrollgruppen deltog i en föreläsning om fördomsfullhet och diskriminering. Samtliga deltagare gjorde för- och eftermätningar avseende psykologisk flexibilitet, empati, social dominansorientering, ingrupsidentifikation och fördomsfullhet. Resultatet visar att ACT-träningen gav signifikant högre empati i experimentgruppen jämfört med kontrollgruppen i en split plot ANOVA. Ingen signifikant effekt uppmättes avseende psykologisk flexibilitet eller fördomsfullhet. Slutsatsen från denna studie är att psykoterapeutiska interventioner enligt ACT-träning kan användas för att öka empati hos en grupp. Det konstaterades att de effekter detta kan få på deltagares beteenden behöver vidare utforskas.

Nyckelord: psykologisk flexibilitet, fördomar, Acceptance and commitment training, ACT, empati, social dominansorientering, SDO, ingrupsidentifikation.

## **Abstract**

The purpose of this study was to examine if group-based ACT-training (*Acceptance and commitment training*) would lead to increased psychological flexibility and empathy, and decreased prejudice. Social dominance orientation and ingroup identification were studied as potential moderating mechanisms. Previous research shows a relationship between psychological flexibility, empathy and prejudice, but ACT as a method to affect these mechanisms has only been studied a handful of times. In the current study 60 students at Lund University were randomly assigned into two groups. The experiment group participated in an ACT-training group and the control group were given a lecture about prejudice and discrimination. All participants filled out pre- and post-evaluations regarding psychological flexibility, empathy, social dominance orientation, ingroup identification and prejudice. Results from a split plot ANOVA showed a significant increase in empathy among participants in the experimental group compared to the control group. No significant effects were measured in regard to psychological flexibility or prejudice. Conclusions from this study were that ACT-training can be used to improve empathy in groups. Which effects this might have on behaviors needs to be further examined.

Key words: psychological flexibility, prejudice, Acceptance and commitment training, ACT, empathy, Social dominance orientation, SDO, in-group identification.

## Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>
Inledning .....	1
Teori.....	2
<i>Fördomsfullhet</i> .....	2
<i>Klassisk och modern fördomsfullhet</i> .....	3
<i>Generaliserad fördomsfullhet</i> .....	4
<i>Diskriminering och fördomar</i> .....	5
<i>ACT-träning</i> .....	5
<i>Fördomsfullhet ur ett ACT-perspektiv</i> .....	7
<i>Emotionella aspekter av fördomsfullhet</i> .....	7
<i>Undantryckande och inhibering</i> .....	8
<i>Psykologisk flexibilitet</i> .....	9
<i>Empati</i> .....	10
<i>ACT-träning och fördomsfullhet</i> .....	11
<i>Mekanismer som kan påverka mottagligheten av ACT-träning</i> .....	12
Tidigare forskning .....	14
Syfte.....	16
Hypoteser.....	16
<b>Metod</b> .....	<b>17</b>
Deltagare.....	17
Instrument.....	17
<i>Acceptance and Action Questionnaire-Stigma (AAQ-S)</i> .....	18
<i>Interpersonal Reactivity Index (IRI)</i> .....	19
<i>Socialdominansorienteringsskala (SDO-skala)</i> .....	20
<i>Ingruppsidentifikation</i> .....	20
<i>Fördomsmätningar</i> .....	21
Design.....	21
Procedur.....	21
Interventionen.....	22
Kontrollgrupp .....	23
Dataanalys .....	24
Etiska överväganden.....	24
<b>Resultat</b> .....	<b>25</b>
Deskriptiv statistik.....	25
Psykologisk flexibilitet.....	27
Empati.....	28
Fördomsfullhet.....	29
Social dominansorientering och ingruppsidentifikation.....	29
Social dominansorientering och psykologisk flexibilitet.....	30
Ingruppsidentifikation och psykologisk flexibilitet.....	30
Skillnader avseende kön .....	30
Kvalitativ information i skattning.....	31
<i>Kontrollgrupp</i> .....	31
<i>Experimentgrupp</i> .....	31
<b>Diskussion</b> .....	<b>32</b>
Psykologisk flexibilitet.....	32
Empati.....	33
Fördomsfullhet.....	34
SDO och ingruppsidentifikation.....	35

Begränsningar .....	36
<i>Om samplet.</i> .....	36
<i>Instrument.</i> .....	36
Framtida forskning .....	37
Praktiska implikationer.....	38
Konklusion.....	39
<b>Referenser .....</b>	<b>41</b>

## Introduktion

### Inledning

Samtidigt som vi skrivit denna examensuppsats har Sverige genomfört ett riksdagsval. Valrörelsen har dominerats av en debatt om migration, invandring och integration. Det är även en tid när rasistiska och nynazistiska organisationer i Europa växer, och politiken i frågan om "den andre" är allt mer polariserad (Mattsson, Ohlin & Chatterjee, 2018; Milne, 2018). I denna tid känns det mer aktuellt än någonsin att studera hur psykologisk kunskap kan bidra med nya förhållningssätt för att minska negativ inverkan av fördomar, fördomsfullt beteende och diskriminering.

I Sverige har arbetsgivare och utbildningsanordnare ett lagstadgat ansvar att bedriva ett förebyggande och främjande arbete för att motverka diskriminering inom sina egna verksamheter, samt att verka för lika rättigheter och möjligheter för samtliga anställda (§§ 1-10, kap 3, Diskrimineringslag 2008:567). Arbetsgivare har enligt 2§, 1-4, i Diskrimineringslagen (2008:567) en skyldighet att "undersöka om det finns risker för diskriminering", "analysera orsaker till risker för diskriminering", "genomföra åtgärder för att förebygga diskriminering och främja lika rättigheter och möjligheter" samt "följa upp och utvärdera arbetet" enligt 2016 års tillägg (Diskrimineringslag 2016:828).

Trots tydliga direktiv från lagstiftningen förekommer maktmissbruk, diskriminering och kränkande särbehandlingar inom arbetslivet, vilket påvisats i flera studier och varit mål för stor medial uppmärksamhet (Oxford research, 2012; Oxford research, 2014; Wolgast, 2017, m.fl.), till exempel genom metoo-rörelsen (Gustavsson 2017). Det finns få validerade verktyg för att motverka fördomar och diskriminering anpassat till organisatoriska sammanhang. Detta trots att många organisationer har som policy att arbeta med förebyggande värdegrundsarbete (Lillis & Hayes, 2007). Då fördomsfullhet ökar risken för diskriminering på arbetsplatser (Jones, Sabat, King, Ahmad, McCausland & Chen, 2017) är det angeläget att hitta nya arbetssätt för att underlätta för arbetsplatser att bedriva ett värdegrundsarbete som leder till faktiska resultat.

Acceptance and commitment therapy (ACT) är en terapiform som härstammar från kognitiv beteendeterapi (KBT) och är ett validerat verktyg för att behandla olika typer av psykisk ohälsa (Luoma, Hayes & Walser, 2007). ACT bygger på en modell där psykologisk inflexibilitet utgör grunden till psykopatologi, och terapimetoden har som mål att öka flexibiliteten hos patienten. Det finns ett samband mellan psykologisk flexibilitet och fördomsfullhet, där personer med hög psykologisk flexibilitet också tenderar att vara mindre

fördomsfulla (Levin, Luoma, Vilardaga, Lillis, Nobles & Hayes, 2016). Vi vill därför i denna uppsats se om det går att omformulera individualterapeutiska interventioner utifrån ACT till ett grupsammanhang, och se om detta ger effekt på deltagarnas psykologiska flexibilitet avseende egna fördomar. Vi vill också undersöka om detta i sin tur påverkar graden av fördomsfullhet.

Vidare finns det forskning som visar att personer med hög empati också har mindre fördomsfullhet vilket tyder på ett samband mellan psykologisk flexibilitet och empati (Levin et. al., 2016). Olika typer av empatiträning har också tidigare använts för att minska fördomsfullhet hos individer, och minska diskriminerande beteende (Gaertner, Dovidio, Galinsky & Moskowitz, 2000; Nier, Hodson & Houlette, 2005). Vi vill därför också se om ACT-träning även kan påverka empati. Oss veterligen är det första gången det görs i en svensk kontext. Denna typ av forskning skulle kunna leda till vidareutveckling av organisationspsykologiska interventioner i ett konkret försök att möta de krav på likabehandling samt förebyggande och uppföljande åtgärder som diskrimineringslagen kräver (Diskrimineringslag 2016:828; 2008:567).

## **Teori**

**Fördomsfullhet.** I denna uppsats likställs begreppet fördomsfullhet med engelskans *prejudice*. Det finns flertalet olika definitioner på fördomsfullhet, men den konkreta betydelsen av *prejudice* är att *värdera på förhand* (Jackson, 2011). På samma sätt kan fördomar eller fördomsfullhet tolkas.

Det finns både kognitiva och emotionella aspekter på fördomsfullhet (Kite & Whitley, 2016; Snellman, 2007). Snellman (2007) beskriver fördomsfullhet som en attityd gentemot andra människor baserad på föreställningar om dennes sociala kategori. Sociala kategorier kan vara exempelvis kön, sexuell läggning, etnicitet, religion, nationalitet, familj, yrkesgrupp, ålder eller annan social grupp som av olika anledningar tillskrivs specifika egenskaper och värden av den som innehar fördomen. Attityden är ofta laddad med ett affektivt värde och det är ett förhållningssätt som kan appliceras på vem som helst och av vem som helst beroende på kontexten.

Kognitiva aspekter av fördomsfullhet innefattar *stereotypifiering*. Detta är en process som innebär att en på förhand skapad stereotyp appliceras på den andre i ett försök att förutse dennes egenskaper såsom exempelvis beteenden och tankar. Dessa stereotyper påverkar i sin tur beteende och tankar hos personen som stereotypifierar (Jackson, 2011). Stereotypen vi dömer andra efter kan vara baserad på egna eller andras erfarenheter, våra fantasier om andra



eller utifrån information vi lärt oss av att observera andra eller tagit till oss på annat sätt (Jackson, 2011). Emotionell fördomsfullhet refererar till emotionella responser av exempelvis rädsla, obehag, äckel, nervositet och/eller ilska gentemot människor på grund av deras sociala grupptillhörighet (Kite & Whitley, 2016; Jackson 2011). Det kan omvänt också innebära överdrivet positiva känslor gentemot personer endast på grund av deras sociala grupptillhörighet. Emotionella aspekter av fördomsfullhet beskrivs av bland annat Kite & Whitley (2016) som svårare att förändra då de ofta är omedvetna och mindre kontrollerbara (Kite & Whitley, 2016; Jackson 2011).

Utifrån ett evolutionärt perspektiv finns det fördelar med att snabbt kunna bedöma situationer utifrån tidigare information. Den som agerat snabbt och instinktivt på fara istället för att stanna upp och göra en övervägd bedömning har överlevt genom historien och kunnat föra vidare sitt sätt att göra snabba bedömningar till sin avkomma. Det är ett effektivt sätt för hjärnan att processa information och ta snabba beslut för att säkra sin egen överlevnad (Jackson, 2011). Detta sätt att förhålla sig till omvärlden omsätts dock även till situationer som inte nödvändigtvis handlar direkt om hot och överlevnad, eftersom hjärnan prioriterar effektivitet även i dessa lägen (Jackson, 2011; Ramnerö & Törneke, 2013).

Fördomsfullhet kan vidare tolkas ur ett behavioristiskt perspektiv då individen generaliserar kunskap från en situation, exempelvis vad hen har sett på tv om personer som ser ut på ett visst sätt, till andra situationer där personer med ett liknande utseende förutses bete sig på ett liknande sätt (Jackson, 2011; Ramnerö & Törneke, 2013). Dessa på förhand skapade kategorier eller stereotyper kan ha mer eller mindre sanningsvärde, och vara mer eller mindre positiva kategorier, vilket också kan ställa till det i våra relationer och skapa stora problem för personer som tillskrivs negativa egenskaper, endast baserat på grupptillhörighet (Jackson, 2011).

Eftersom syftet med denna uppsats är att titta på individualpsykologiska mekanismer avseende fördomsfullhet används inte ett maktperspektiv här som utgångspunkt. Dock utesluter inte detta att det finns ett värde i att titta på hur fördomsfullhet och kränkande behandling av andra baserat på grupptillhörighet uppstår ur ett maktperspektiv, ur ett socialpsykologiskt perspektiv och/eller ur en politisk synvinkel. Detta ryms dock inte inom ramen för denna uppsats.

**Klassisk och modern fördomsfullhet.** Fördomsfullhet har beskrivits i termer av *klassisk* och *modern* (Jackson, 2011; Kite & Whitley, 2016). Klassisk fördomsfullhet innefattar idéer om att människor som tillhör en viss grupp är underordnade andra endast på

grund av sin grupptillhörighet. Exempelvis kan kvinnor ses som naturligt underlägsna män varpå ett patriarkat med en given maktordning är att föredra. Detta i sin tur kan leda till utagerande beteenden mot minoriteter såsom hatbrott, rasistiska organisationer och segregation (Kite & Whitley, 2016). I dagens Sverige är politik ofta utformad för att motarbeta denna typ av attityder och att uttrycka eller organisera sig enligt sådana åsikter kan i vissa fall till och med vara olagligt, såsom hets mot folkgrupp (8 § 16 kap, Brottsbalken 1962:700).

Modern fördomsfullhet kan yttra sig på många sätt och Kite och Whitley (2016) beskriver begreppet som en form av *implicit fördomsfullhet* vilket innebär mer omedvetna och automatiska kognitiva processer. Individen har mindre kontroll över dessa än explicita fördomar vilka hen aktivt kan se och hämta från minnet. Implicit fördomsfullhet kan existera samtidigt som personen har värderingar och åsikter om att jämlikhet är eftersträvansvärt (Kite & Whitley, 2016; Snellman, 2007). Det är modern fördomsfullhet som ligger i fokus i denna studie, då interventionen som presenteras här främst är riktad mot modern och implicit fördomsfullhet snarare än klassisk.

Akrami, Ekehammar och Araya (2000) beskriver modern fördomsfullhet som subtil och kovert. Man menar delvis att modern fördomsfullhet kan handla om tankar och känslor som personen väljer att inte visa eller uttrycka på grund av att dessa inte är socialt acceptabla (Akrami et. al., 2000). Det kan också handla om automatiserade tankar och känslor som kan vara helt eller delvis omedvetna för personen som har dem (Akrami et. al., 2000; Snellman, 2007). Dessa kan ligga vilande och omedvetna tills personen hamnar i en situation där de implicita fördomarna aktiveras (Kite & Whitley, 2016)

Dovidio och Gaertner (1999) skiljer på interventioner som riktas mot klassisk fördomsfullhet och modern fördomsfullhet. De menar att klassisk fördomsfullhet kan adresseras med utbildande och attitydförändrande strategier, medan modern fördomsfullhet behöver mer avancerade tekniker. Detta då personer med modern fördomsfullhet redan har tillräcklig kunskap kring sådant som jämlikhet, diskriminering och hur samhället försvårar för minoriteter. Istället behövs interventioner som adresserar mer omedvetna och komplexa kognitiva och affektiva mönster (Dovidio & Gaertner, 1999).

**Generaliserad fördomsfullhet.** Fördomsfullhet kan diskuteras i förhållande till en specifik grupp, mycket amerikansk forskning är till exempelvis utformad kring fördomsfullhet och diskriminering av afroamerikaner. Det finns dock stöd för att de psykologiska mekanismer som ligger bakom fördomsfullhet även sammanfaller med en *generaliserad*

*fördomsfullhet*, alltså en generell fördomsfull inställning om personer som tillhör andra sociala grupper än den egna (Levin, Luoma, Vilaradaga, Hayes & Nobles, 2016). I den generella fördomsfullheten ingår således både rasism, sexism, homofobi och andra typer av negativa attityder gentemot andra utifrån grupptillhörighet. Samtliga av dessa attityder inkorporeras i fördomsfullhetsbegreppet i denna uppsats. Detta då vi utgår från en modell som bygger på att fördomsfullhet är ett resultat av psykologisk inflexibilitet, och hypotesen är att interventionen som presenteras kan påverka generaliserad fördomsfullhet. Vilka fördomar individen har är samtidigt bundet till kulturen individen befinner sig i (Kite & Whitley, 2016). Exempelvis är de fördomar en svensk student har om t.ex. kvinnor formade av den svenska kontext som hen vuxit upp i. Generaliserad fördomsfullhet som begrepp innebär att om denna person har starka övertygelser om att hens fördomar om kvinnor är sanna så kommer hen sannolikt även ha uppfattningen att hens andra fördomar om t.ex. muslimer eller gamla människor är sanna. Vilka grupper som fördomarna riktar sig mot och hur de ser ut, är formade av den kulturella kontexten. På så vis kan graden av fördomsfullhet förstås som generaliserad hos individen.

**Diskriminering och fördomar.** Sverige har sju diskrimineringsgrunder: kön, könsöverskridande uttryck, sexuell läggning, ålder, funktionsnivå, etnicitet och religion (1 §, kap 1, Diskrimineringslag 2008:567). Diskriminering kan definieras som att man agerar annorlunda gentemot personer baserat på deras tillhörighet i en social grupp. Diskriminering refererar ofta till att en person agerar orättvist och på sätt som begränsar vissa grupper, men det kan också innebära att vissa grupper ges en orättvis fördel och favorisering (Brief, Dietz & Cohen, 2000; Kite & Whitley, 2016). Individer skall enligt lag skyddas mot diskriminering och kränkande särbehandling på arbetsplatsen och i skolan (Diskrimineringslag 2008:567).

Det finns i flertalet studier en korrelation mellan fördomsfullhet och diskriminering. Korrelationen är dock svag till måttlig i olika studier, och fler faktorer än grad av fördomsfullhet tycks behövas för att förklara fördomsfullt beteende (Kite & Whitley, 2016). Implicita fördomar kan, som redan nämnts, vara relativt omedvetna, vilket gör det svårt att be människor att själva rapportera hur de skulle bete sig i en given situation. Detta gör det vanskligt att förlita sig på forskning rörande diskriminerande beteenden som utgår från självskattningar som mätmetod. Det verkar finnas en diskrepans mellan hur människor rapporterar att de *skulle* bete sig, och vad de faktiskt *gör* (Kite & Whitley, 2016).

**ACT-träning.** ACT-träningen är sprungen ur terapiformen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) som härstammar från KBT och är ett validerat verktyg för att

behandla olika typer av psykisk ohälsa (Luoma et. al., 2007). Här benämns metoden som *träning* och inte terapi eftersom det handlar om en icke-klinisk grupp som tränar på ACT-färdigheter, vilka är hämtade ur terapiformen.

ACT utgår från en modell för psykopatologi som grundar sig i teori om psykologisk inflexibilitet. Man operationaliserar psykopatologi utifrån sex olika processer som anses bidra till psykologisk inflexibilitet och därmed ökat lidande (Luoma et. al., 2007). Samtliga sex delar har ett psykoterapeutiskt fokusområde eller en psykologisk färdighet som behöver tränas för att öka psykologisk flexibilitet (Luoma et. al., 2007). De sex områdena är *acceptans*, *självet som kontext*, *medveten närvaro*, *defusion*, *värderad riktning* och *värderat handlande* (Lillis & Hayes, 2007; Luoma et. al., 2007).

*Acceptans* övas genom att uppmärksamma skillnaden mellan vad som går att förändra och vad vi måste acceptera som oundvikligt lidande i våra liv, genom olika övningar (Hayes, 2005). I människans verkningslösa försök att undvika negativa tankar och känslor förstärks och förlängs lidandet. Genom *medveten närvaro* i nuet och acceptans av att känslor och tankar är bortom vår kontroll och betingade responser kan individen undvika att fastna i lidandet. Det är också vanligt att människor lever sina liv utifrån en inlärd bild av hur de och andra borde vara, istället för att här och nu se alla alternativ runtomkring, vilket ger tillgång till en mer flexibel och icke-dömande syn på självet och andra (*självet som kontext*). *Defusionsövningar* hjälper individen att se att alla tankar och känslor inte nödvändigtvis är sanna och behöver leda till handling. Hen skapar således ett avstånd mellan tankar och känslor och sig själv vilket leder till ökad psykologisk flexibilitet. Istället för att betrakta omvärlden *genom* sina tankar får individen fler sätt att betrakta sina tankar. Impulsen att fly från tankar, känslor och de situationer som triggar dem kan komma ifrån en betingad upplevelse av fara. Genom att stanna kvar och medvetet välja sitt beteende utifrån egna personliga mål som ger mening (*värderat handlande*) skapar individen ett eget förhållningssätt och värde i sitt eget liv (*värderad riktning*) (Hayes, 2005). Terapeuten arbetar således med sex olika psykoterapeutiska teman eller processer utifrån patientens behov och svårigheter och det är också dessa som legat till grund i utarbetandet av den intervention som använts i denna uppsats.

I en metastudie av Levin, Hildebrandt, Lillis och Hayes (2012) har man funnit stöd för den patologimodell som används i ACT och att det finns en tydlig koppling mellan psykologisk inflexibilitet såsom det definieras inom ACT och psykiskt lidande. Studien visade även att interventioner baserade på ACT har god effekt på utfallet när de används mer

generellt i psykoterapi (Levin et. al., 2012). Vidare påvisades att komponenter i terapin som hade upplevelsebaserade inslag, såsom övningar och metaforer, hade bättre effekt än rent informativa interventioner (Levin et. al. 2012).

**Fördomsfullhet ur ett ACT-perspektiv.** I interventionen som presenteras här används Relational Frame Theory (RFT) som ett verktyg för att förstå hur fördomsfullhet uppstår, då RFT är en teoretisk grund till ACT (Hayes, Barnet-Holmes & Roche (red.), 2001). RFT har en behavioristisk grund och går ut på att människan i sin språkutveckling lär sig prata och tänka genom att se hur saker *förhåller sig* till varandra (Hayes et. al. (red), 2001). Exempelvis är en apelsin *lika* rund som en tennisboll, har nästan *samma* färg, men *är annorlunda* eftersom den går att äta men inte att studsas. Hayes et. al. (2001) beskriver fördomsfullhet ur ett RFT-perspektiv som att individen generaliserar kunskap om enstaka individer till en hel social grupp. De ser fördomsfullhet som ett resultat av hur det mänskliga språket fungerar, och menar därmed att fördomsfullhet inte kan förändras genom att individen instrueras att tänka annorlunda (Hayes et. al. (red.), 2001). Utifrån detta ses fördomar som inlärd och generaliserade kategorier som har skapats språkligt och kulturellt under uppväxten. En del av syftet med ACT-träning är att deltagare blir medvetna om denna process; hur dessa kategorier har skapats och generaliserats, och att de inte nödvändigtvis innehåller sanningsvärde, men är en del av hur människor brukar relatera till varandra.

**Emotionella aspekter av fördomsfullhet.** Redan på femtiotalet skrev Gordon Allport i den klassiska boken *The Nature of Prejudice* (1954): “*Defeated intellectually, prejudice lingers emotionally*”. Detta har sedan påvisats i forskning flertalet gånger - det finns en emotionell komponent i fördomsfullhet. Även om vi på ett intellektuellt plan anser att stereotypa bedömningar om andra är oetiska eller fel, kan vi ha emotionella responser där vissa personer på grund av sitt utseende, sexuell läggning, etnicitet eller annan avvikelse från våra normer väcker känslor såsom nervositet, irritation eller obehag (Kite & Whitley, 2016).

Emotionell fördomsfullhet kan beskrivas som en form av modern fördomsfullhet. Det innefattar implicita responser som uppstår spontant, vilket gör dessa svåra att synliggöra och uppfatta som faktiska fördomar (Jackson, 2011). En studie av Stanley, Phelps och Banji (2008) visade att denna typ av responser i hjärnan relaterar till automatiska amygdala responser, som inte passerar prefrontala kortex. Jackson (2011) menar att dessa responser är betingade tidigt i uppväxten. Enligt Jackson är dessa automatiska känslomässiga responser dessutom lätta att attribuera till något som den andre gör, eftersom en tydlig förklaring till

känslan inte finns framför en (Jackson 2011). Således är det lättare att tänka “hen gjorde något som gör mig obekvämt” istället för “Något i min barndom gör att jag känner obehag när...”.

Det finns stöd i Van Hiel och kollegors (2018) forskning att emotionell förmåga (eng. *emotional ability*) har ett negativt samband med fördomsfullhet i form av extrema högeråsikter (Right Wing Authoritarianism) och hög social dominansorientering (SDO). Emotionell förmåga består av flera delar: a) förmåga att identifiera affekter b) förståelse för affekters värde, kroppsreaktioner, uttryck och hur de framkallar handling, c) kunskap om hur man reglerar affekter (Fontaine, 2016; Mestre, MacCann, Guil, & Roberts, 2016).

**Emotioner och beteende.** Forskning från flera olika håll tyder på att emotioner är en viktig komponent när det gäller att predicera och förändra fördomsfullt beteende (ex. Crandall & Eshleman, 2003; Galinsky & Moskowitz, 2000; Talaska, Fiske & Chaiken, 2008). En metastudie om diskriminerande beteende visar att emotionell fördomsfullhet har ett starkare prediktivt värde för diskriminerande beteenden än kognitiva processer, såsom stereotypifiering (Talaska, Fiske & Chaiken, 2008).

Inom affektteori ses affekter som nedärvda mekanismer som skapar handlingsberedskap i människan (Ramnerö & Törneke, 2013). Utifrån detta är det en logisk följd att affektiva upplevelser predicerar beteendemönster i högre grad än tankar då syftet med affekterna i sig är att motivera handling. Detta gör emotioner till en viktig komponent i vår studie, då vårt mål är att försöka förändra personers förhållningssätt till sina fördomsfulla tankar och känslor, vilket vi i förlängningen vill ska leda till förändringar i beteenden mot andra.

**Undantryckande och inhibering.** Processen att inte agera på sina fördomar verkar ställa krav på exekutiva funktioner såsom inhibering och självmonitorering (Crandall & Eshleman, 2003). Vi har en motivation att inte agera på fördomsfulla tankar i förhållande till vissa grupper eftersom det inte är socialt accepterat eller för att det inte ligger i linje med våra värderingar (Kite & Whitley, 2016). Detta gör dock att individen ständigt måste hejda sina impulser och tänka ut alternativa beteenden. När sedan individen ger efter och släpper fram impulserna kan hen falla in i något som kallas *regressiv fördomsfullhet* (Crandall & Eshleman, 2003; Kite & Whitley, 2016). Detta innebär att personen plötsligt agerar på, eller uttrycker, de fördomar som hen tidigare försökt trycka bort. Forskning har visat att personer upplever en känsla av lättnad när de får uttrycka de fördomar som de tidigare har kontrollerat (Crandall & Eshleman, 2003), vilket stärker bilden av att det är en ansträngning att hålla tillbaka fördomsfulla tankar och känslor.

Processen att trycka undan fördomsfulla känslor och tankar kallas av Galinsky och Moskowitz (2000) för *suppression*. Denna strategi är inte särskilt välfungerande över tid eftersom tankar och känslor måste existera i vårt medvetande för att vi ska kunna trycka undan dem. Det kan därmed ha en motsatt effekt då mer tankeenergi går åt till att tänka på det vi inte vill tänka på (Galinsky & Moskowitz, 2000). Detta gör även att undertryckande av fördomsfulla tankar kan ha så kallade *rebound effects* - det vill säga att tankarna slår igenom med ökad kraft vilket kan tänkas sammanfalla med regressiv fördomsfullhet (Galinsky & Moskowitz, 2000). Vidare leder undertryckande till att individen fortsätter att tänka i sociala kategorier vilket kan cementera de fördomstankar hen vill undvika, istället för att närma sig nya sätt att tänka kring andra (Galinsky & Moskowitz, 2000).

Detta kan även tolkas utifrån basal KBT-teori och behaviorism. Undvikanden anses förstärka beteenden snarare än försvaga dem, och personer som undviker tankar eller känslor som misstänks väcka obehag får inte heller nya erfarenheter som omprövar antagandet. Detta i sin tur cementerar grundinställningen att antagandet är sant (Hayes et. al. (red), 2001; Ramnerö & Törneke, 2013). Affektivt innehåll är dessutom svårare att undvika än tankar eftersom de är mer laddade för individen och därmed svårare att undvika. Undvikandet i sig kan också leda till att affekterna blir ännu starkare när känslan väl bryter igenom undvikandet (Lynch, 2001).

Utifrån dessa resonemang är det rimligt att andra metoder än inhibering, undantryckande och undvikande av tankar och känslor behövs för att minska de problemen som följer fördomsfullhet. ACT erbjuder ett nytt perspektiv som inte handlar om vare sig undertryckande eller undvikande av kognitiva processer vilken gör den till en intressant metod att använda i arbetet med att minska fördomars kraft och inflytande (Luoma et. al., 2007).

**Psykologisk flexibilitet.** Denna studie utgår från ett perspektiv på psykologisk flexibilitet ur ACT-teorin, där psykologisk inflexibilitet anses leda till psykisk ohälsa. Psykologisk flexibilitet definieras såsom förmågan att se, reflektera kring och acceptera sina inre processer (tankar och känslor) samt förmåga att göra självständiga val utifrån värderad riktning istället för direkta impulser och automatiska tankar och känslor (Levin et. al., 2016; Luoma et. al., 2007). Utifrån detta vill vi studera hur ACT påverkar individens psykologiska flexibilitet avseende fördomar. I förlängningen vill vi att den effekten ska leda till ett mer funktionellt förhållningssätt och beteende gentemot andra människor, där man kan förhålla sig mer nyanserat till egna fördomsfulla tankar och känslor och inte i lika hög grad låter sig styras

av dessa fördomsfulla tankar och känslor i stunden utan på ett mer medvetet sätt kunna anpassa sitt beteende efter sina värderingar och önskningar.

Det är en komplex uppgift att uttala sig om de psykologiska mekanismerna bakom fördomsfullhet, och vilka mekanismer som studeras beror på vilket teoretiskt perspektiv som väljs. Levin et. al. (2016) studerade psykologisk flexibilitet, empatisk omsorg och förmåga till perspektivtagande. Dessa tre faktorer sågs signifikant påverka graden av fördomsfullhet, och samtliga tre faktorer var oberoende av varandra i sin påverkan på fördomsfullhet (Levin et. al., 2016). När det gäller psykologiska faktorer som påverkar fördomsfullhet finns det mycket forskning om personlighetsdrag (Bergh, 2013; Levin et. al., 2016), vilka inte är särskilt påverkbara av psykologiska interventioner. Psykologisk flexibilitet, perspektivtagande och empatisk omsorg anses vara förmågor som går att lära sig och utveckla (Levin et. al., 2016), vilket gör att utrymmet för att arbeta med fördomsfullhet utifrån psykologiska mekanismer ökar. ACT utgår från en modell för ökad psykologisk flexibilitet vilket gör att psykologisk flexibilitet är en självklar mekanism att studera i denna studie. Utifrån studien av Levin et. al. (2016) vill vi också titta på hur psykologisk flexibilitet relaterar till empati.

**Empati.** Vi utgår från en modell av empati som är framtagen av Davis (1980). Modellen innehåller både emotionella och kognitiva processer, med fyra subfunktioner; *empatisk omsorg, personligt obehag, perspektivtagande* och *fantasi*. De två första avser emotionella responser och förmågor och de andra två mer kognitiva processer (Davis, 1980). Empatisk omsorg och perspektivtagande som Levin et. al. (2016) tittar på vid sidan av psykologisk flexibilitet är delmekanismer i Davis multifacetterade empatimodell (Davis, 1980).

Personer med höga skattningar på empatiskalor tenderar generellt att uppvisa signifikant mindre fördomsfullhet än de med låga skattningar (Kite & Whitley, 2016). Det har gjorts studier där personer tränats i empati och därefter fått signifikant lägre fördomsfullhet (Gaertner et. al. 2005; Galinsky & Moskowitz, 2000), och empatiträning har använts flertalet gånger för att få människor att förbättra sitt förhållningssätt till varandra (Kite & Whitley, 2016). Ett likartat sätt att arbeta med modern fördomsfullhet är så kallad *Intergroup contact*, som innebär att man sätter personer av olika härkomst, sexuell läggning eller liknande i grupper med varandra där de får arbete mot ett gemensamt mål (Pettigrew et. al., 2008). Detta har en generellt god effekt (Dovidio & Gaertner, 1999; Pettigrew et. al., 2008) och effekten har setts bero på bland annat högre empati och sänkt *intergroup bias* (Pettigrew et. al., 2008).



Empati är intressant att studera eftersom den har en tydligt emotionell koppling (Davis 1983), och det har tidigare konstaterats att emotioner predicerar beteende i högre grad än tankar (se rubrik *Emotionella aspekter av fördomsfullhet*). Det finns vidare en koppling mellan psykologisk flexibilitet och empati. Förmåga att ta en annan persons perspektiv (perspektivtagande) kan i viss mån förstås kräva psykologisk flexibilitet såsom det definieras enligt ACT (Levin et. al., 2016). Däremot är de två olika konstrukt. Levin et. al. (2014) visade på en signifikant korrelation mellan psykologisk flexibilitet och delskalorna *empatisk omsorg* och *perspektivtagande* i Davis (1980) empatiskala IRI (Interpersonal Reactivity Index). Detta tyder på en koppling mellan både kognitiva (perspektivtagande) och emotionella (empatisk omsorg) aspekter av empati och psykologisk flexibilitet. Det är därmed intressant att se hur deltagares empati kan påverkas av en ACT-övning som rör fördomsfullhet, och hur detta relaterar till deras psykologiska flexibilitet.

**ACT-träning och fördomsfullhet.** Fortsatt kommer vi i denna studie att kalla vår användning av ACT för ACT-träning (Acceptance and Commitment training), då uppsatsen inte rör en klinisk grupp och inte är en studie av psykoterapi. Forskning har, enligt ovan, visat hur svårt det är att ta bort eller ändra fördomsfulla tankar och att detta snarare får en *rebound effect* (Galinsky & Moskowitz, 2000; Crandall & Eshleman, 2003). Som tidigare nämnts finns det en emotionell aspekt av modern fördomsfullhet som är relativt implicit. Den predicerar beteenden i hög grad och är svår att bli av med genom undertryckning eller ignorering (Jackson, 2011; Kite & Whitley, 2016; Lynch, 2001). Undvikanden av olika slag har visat sig vara mindre funktionella strategier, eftersom detta gör tankar och känslor starkare och mer rigida. Detta gäller även för tankar som väcker obehag eller negativa upplevelser såsom negativt värderande tankar om andra (Galinsky & Moskowitz, 2000; Lynch, 2001; Ramnerö & Törneke, 2013, Hayes et. al., (red.), 2001).

Utifrån dessa forskningsresultat behövs metoder som inte använder undertryckande av fördomsfulla tankar som metod. Effekten av ett mer närvarande och accepterande förhållningssätt som alternativ blir därför intressant att studera. I den kliniska tillämpningen av ACT är fusionerade tankar om sig själv (såsom "jag är dålig") ett uttryck för psykologisk inflexibilitet (Luoma, Hayes & Walser, 2007). Detta kan liknas vid fusionerade tankar om andra baserat på social grupp tillhörighet (såsom "invandrare är dåliga"). Med fusion menas här att individen är så sammanflätad med sina tankar att hen utgår ifrån att det som hen tänker också är sant (Hayes, 2005). Omedvetenhet kring inre processer (tankar och känslor) bidrar till fusionen (Hayes, 2005), tanken blir en självklar sanning utan att individen nödvändigtvis

är medveten om att hen ens tänkt tanken. ACT-teori kan således användas för att förklara de psykologiskt inflexibla mekanismer som ligger till grund för relationen mellan psykologisk inflexibilitet och fördomsfullhet.

Här kan ACT användas som ett verktyg för att arbeta med acceptans kring känslor och tankar. Psykoedukation om hur känslor och tankar om andra inte nödvändigtvis är användbara, sanna eller behöver leda till vissa beteenden ingår i metoden. Relational frame theory erbjuder förståelse för hur inlärning kring sociala kategorier kan generaliseras på sätt som kan vara dysfunktionella eller oanvändbara (Hayes et. al. (red.), 2001). Värderad riktning och värderat handlande kan erbjuda ett alternativ för hur personer kan välja att agera mot andra utifrån långsiktiga konsekvenser som inte härrör från känslor och tankar i stunden. ACT-träning kan således erbjuda en metod för att förhålla sig annorlunda till fördomsfulla tankar och känslor, vilket i förlängningen skulle kunna leda till mindre fördomsfullt beteende, och på sikt bidra till mindre fördomsfulla tankar och känslor till följd av nyinlärning och nya erfarenheter.

Samtliga sex ACT-processer är i fokus för denna studie. Processen går ut på att testpersonerna medvetandegörs om sina fördomsfulla kognitioner och känslor (medveten närvaro), accepterar dessa som en del av sig själva och sin inlärd historia men ser att de är utan självklart sanningsvärde (acceptans och jaget som berättelse). Deltagarna övar därefter på att observera sina kognitiva processer utan att nödvändigtvis agera på dem (defusion), titta närmare på sin värderade riktning och vem man vill vara gentemot andra människor (värderad riktning) samt komma närmare sätt att agera som ligger i linje med den värderade riktningen snarare än sina fördomsfulla kognitioner (värderat handlande) (Lillis & Hayes, 2007).

**Mekanismer som kan påverka mottagligheten av ACT-träning.** Vi har valt att titta på ingruppsidentifikation och social dominansorientering som möjliga moderatorer av effekten av ACT-träningen. Detta då dessa drag har setts påverka hur mottagliga personer är för att ändra inställning rörande fördomar eller se sin egen fördomsfullhet som ett problem (Jost & Thompson, 2000; Lillis & Hayes, 2007). Dessa drag har dessutom i annan forskning setts relatera till fördomsfullhet, (Bergh, 2013; Sechrist & Stangor, 2001; Snellman, 2007) och kan därför bidra med intressant information om samplet som analyseras i denna studie.

***Social dominansorientering.*** SDO kan förstås både som ett personlighetsdrag och som en socialt skapad attityd eller värdering (Snellman, 2007). En person med hög SDO anser att människor och samhälle skall ordnas hierarkiskt och värderar makt och dominans framför jämlikhet. Individer med hög grad av SDO har visat en större sannolikhet att söka sig till

yrken, politiska partier och andra sammanhang som präglas av en hierarkisk struktur eller där individer från en grupp kan få någon slags vinning på bekostnad av andra grupper (Ho et al, 2015; Pratto, Sidanius, Stallworth & Malle, 1994). Det finns en stark koppling mellan hög grad av SDO och hög fördomsfullhet (Bergh, 2013; Miglietta, Gattino & Esses, 2014; Snellman, 2007). Tidigare forskning tyder på att personer med hög SDO är mindre mottagliga för interventioner som syftar till att minska fördomsfullhet och att effekterna till och med kan bli de omvända (Lillis & Hayes, 2007). Flertalet studier har också analyserat kopplingen mellan empati och SDO, där hög SDO predicerar ett mindre empatiskt förhållningssätt (Sidanius et. al. 2013). Även på neuronal nivå har man sett att höga SDO-skattningar har en negativ korrelation med områden i hjärnan associerade med de affektiva delarna av empati såsom förmågan att uppfatta och dela en annans emotionella upplevelse (Chiao et. al. 2009). Detta gör det intressant att se hur graden av SDO i samplet som studeras här kan påverka eventuell effekt av ACT-träning.

**Ingruppsidentifikation.** Ingruppsidentifikation hänvisar till en persons tendens att identifiera sig med sin sociala grupptillhörighet. En grupp kan exempelvis utgöras av en familj, religiös grupp, studentförening, kön eller andra typer av grupptillhörigheter (Kite & Whitley, 2016). Detta leder till en upplevelse av att gruppen är en förlängning av “jaget”, vilket innebär att kritik eller kränkningar mot ens grupptillhörighet kan uppfattas som kränkningar mot en själv. Motsatt tas positiva uttryck om den grupp man tillhör emot som personligt beröm eller uppskattning (Kite & Whitley, 2016; Roth, Steffens & Vignoles, 2018). Individer kan ha olika stark ingruppsidentifikation, vilket avspeglas i vilken grad man upplever att ens sociala grupptillhörighet är en del av ens identitet (Kite & Whitley, 2016; Roth, Steffens & Vignoles, 2018).

Ingruppsidentifikation är starkt kopplat till så kallad *intergroup bias*, det vill säga mekanismen där den upplevda ingruppen upplevs i mer positiva termer och utgruppen “den andre” upplevs i mer negativa termer. Detta fenomen har påvisats i forskning flertalet gånger (Hewstone, Rubin, Willis, 2002). Även grupper som skapats utifrån helt triviala kriterier, då forskare tilldelat individer en grupptillhörighet och sedan krävt någon form av samarbete eller aktivitet, har setts leda till en stark intergroup bias. (Hewstone, Rubin & Willis, 2002; Kite & Whitley, 2016)

En faktor som påverkar fördomsfullt beteende är vilket socialt stöd vi upplever att vi har, det vill säga i vilken grad vi tror att vår sociala kontext håller med om vårt beteende (Sechrist & Stangor, 2001). Detta kan sägas relatera till ingruppsidentifikation, då en stark

sådan sannolikt leder till en känsla av socialt stöd. Det är intressant att i denna studie se hur ingrupsidentifikation relaterar till grad av fördomsfullhet i samplet som helhet, men också hur det kan tänkas påverka mottagligheten av förändringsarbete rörande fördomar. Eftersom ingrupsidentifikation kan användas av individen för att motivera fördomsfulla tankar, känslor och beteenden mot andra och generellt leder till en uppfattning om att ”min grupp är den bästa gruppen” är det möjligt att personer med hög ingrupsidentifikation i lägre grad tar till sig interventioner anpassade för att förändra attityden gentemot den egna fördomsfullheten. Det finns också en korrelation mellan ingrupsidentifikation och SDO, där personer med hög SDO tenderar att känna starkare ingrupsidentifikation (Jost & Thompson, 2000) vilket gör det intressant att titta på kopplingen mellan dessa mekanismer i förhållande till fördomsfullhet. Wilson och Liu (2003) har utforskat detta vidare och undersökte 313 respondenters skattningar avseende SDO och ingruppidentifikation-kön. De fann att kön modererade förhållandet mellan SDO och ingrupsidentifikation i så måtto att män som skattade sig högre på ingrupsidentifikation hade högre SDO och det motsatta gällde för kvinnor.

### **Tidigare forskning**

Hashemi, Lotfabadi, Salarhaji, Vaghee och Vaghei (2018) undersökte effekten av en ACT-intervention på sjuksköterskestudenters empati gentemot psykiskt sjuka patienter (Hashemi et. al., 2018). De använde sig av tre olika deltagargrupper: en kontrollgrupp som inte gjorde någon intervention alls; en grupp som genomförde en intervention baserad på *intergroup contact* samt en ACT-grupp. Resultatet visade att grupperna som testade *intergroup contact* och ACT båda hade signifikant högre empati jämfört med kontrollgruppen. Ingen skillnad uppmättes dock mellan de två experimentgrupperna avseende effekt på empati vid förmätning, eftermätning och uppföljningsmätning en månad efter avslutad intervention (Hashemi et. al., 2018). I studien användes ett mått som var specifikt konstruerat för att mäta sjuksköterskors empati, Jefferson Nurses Empathy Questionnaire, och inget generellt empatimått (Hashemi et. al., 2018).

Denna studie är inspirerad av en studie som genomfördes år 2007 i USA av Lillis och Hayes (Lillis & Hayes, 2007). Lillis och Hayes gjorde då en pilotstudie, den första studie som använt ACT som metod för att reducera fördomsfullhet. De undersökte då effekten av en ACT-baserad intervention, med fokus på defusionsträning, mindfulness, acceptans och värderad riktning, på en grupp studenters psykologiska flexibilitet rörande fördomstankar. Studien visade goda resultat, både i direkt eftermätning och på uppföljande mätning efter en

vecka. Man använde en kontrollgrupp som fick genomgå en föreläsning om fördomar, vilket antogs kunna representera "treatment as usual". Lillis och Hayes använde en uppföljande mätning en vecka efter interventionens genomförande. Vid tidpunkten för Lillis och Hayes studie år 2017 fanns inte något validerat mått på kognitiv flexibilitet utifrån fördomstankar att tillgå utan man använde ett egenkonstruerat mått som inte validerats (Lillis & Hayes, 2007).

På liknande sätt har Kenny och Bizumic (2016) studerat hur individers fördomsfullhet gentemot personer med psykisk ohälsa, mätt med Prejudice toward People with Mental Illness (PPMI) påverkades i en randomiserad studie då en grupp genomgick en ACT-intervention och en kontrollgrupp deltog i en föreläsning. De fann att fördomarna reducerades vid en eftermätning men att effekten var signifikant större för de som deltagit i ACT-träning. Kenny och Bizumic använde sig av Acceptance and Action Questionnaire (AAQ) som mått för psykologisk flexibilitet men kunde inte se någon förändring mellan före- och eftermätning på detta mått.

Även Masuda et al (2007) har undersökt stigma gentemot personer med psykisk ohälsa hos 95 universitetsstudenter som randomiserades till ACT respektive kontrollgrupp. De fann stöd för att en 150 minuter lång ACT-workshop signifikant reducerade stigmatisering av personer med psykisk ohälsa jämfört med förmätning. Även kontrollgruppen som deltog i en utbildningsintervention rapporterade en signifikant lägre grad av stigmatisering än vid förmätning. Stigma mättes med Community Attitudes toward the Mentally Ill scale (CAMI) och psykologisk flexibilitet med AAQ. Deltagarna skattade sig före, direkt efter och en månad efter intervention. Vid eftermätning hade ACT en signifikant högre effekt på individer som rapporterade låg psykologisk flexibilitet jämfört med kontrollgruppen. Effekterna av ACT-träningen var signifikanta även efter en månad.

En avhandling skriven av Young (2016) prövade en ACT-inspirerad internetbaserad träning för att minska sexuell och rasistisk fördomsfullhet. Utfallsmåtten var rasism och sexism, mätt med några olika typer av skalor. Young randomiserade 31 personer till två grupper som fick antingen en ACT-inspirerad internetbaserad intervention fördelad över flera tillfällen, eller en liknande kontrollbetingelse med informationsutbyte kring fördomar som inte innehöll ACT. De utfallsvariabler som mättes efteråt visade ingen signifikant effekt på fördomsfullhet av ACT-träningen. Inga mått avseende psykologisk flexibilitet användes (Young, 2016).

En metastudie av Krafft, Ferrell, Levin och Twohig (2018) fann 16 studier av ACT-interventioner relaterade till stigma. Ett flertal av studierna undersökte individers

stigmatiserade tankar om sig själva vilket gör att fältet om ACT och fördomsfullhet gentemot andra grupper än den egna förblivit relativt outforskat. Merparten av studierna genomfördes i USA. Krafft et al (2018) menar att studierna sammanfattningsvis ger stöd för att psykologisk flexibilitet relaterar negativt till stigma, både gentemot sig själv och andra. Effektstorleken i studierna varierade mellan medelhög till hög storlek. Sambandet var dock svagare när det gällde stigma gentemot andra än mot sig själv. Relationen mellan självstigma och fördomsfullhet gentemot andra har dock inte studerats särskilt i någon av de aktuella studierna. Krafft et al (2018) menar att det behövs fler validerade instrument för att mäta stigma och att detta behöver göras i olika kulturella kontexter. De efterlyser fler randomiserade studier med större sample samt kontrollgrupper som använder mer sammansatta interventioner än föreläsningar.

Sammanfattningsvis finns ett fåtal studier med liknande utgångspunkt som denna uppsats, men med varierande resultat. Vi vill bidra till fältet genom att göra en randomiserad studie, och inkludera fler utfallsmått, eftersom de flesta studier här endast undersöker en utfallsvariabel var. Vi har inte kunnat hitta några studier i detta ämne i Sverige, vilket också motiverar att denna studie görs. Vidare efterfrågar Krafft et al (2018) att fler studier behöver göras i andra kulturella kontexter än den nordamerikanska, vilket ytterligare motiverar att pröva detta i en svensk kontext.

### **Syfte**

Syftet med den här studien är att se om en gruppintervention baserad på ACT-träning leder till högre psykologisk flexibilitet, högre empati och lägre fördomsfullhet jämfört med en föreläsning om diskriminering och fördomar. Vidare vill vi se om effekten på psykologisk flexibilitet skiljer sig åt utifrån deltagarnas nivå av social dominansorientering och ingrupsidentifikation.

Som komplement till hypoteserna nedan ställdes även ett fåtal kvalitativa frågor till deltagarna efter genomförd intervention, som en sista del av eftermätningen som gjordes anonymt. Deltagarna hade också möjlighet att ge kommentarer i fritext. Detta i syfte att jämföra upplevelsen av deltagande i experiment- respektive kontrollgrupp. Syftet var även att samla in feedback från deltagarna i interventionen, då den aldrig tidigare prövats i Sverige. Analys av dessa svar redovisas under rubriken *Resultat*.

### **Hypoteser**

1. ACT-träning ger signifikant högre psykologisk flexibilitet hos deltagare, jämfört med kontrollgrupp.

2. ACT-träning ger signifikant högre empati hos deltagare, jämfört med kontrollgrupp.
3. ACT-träning ger signifikant mindre fördomsfullhet hos deltagare jämfört med kontrollgrupp.
4. Personer med hög social dominansorientering kommer också ha starkare ingrupsidentifikation avseende kön respektive etnicitet.
5. Effekten på psykologisk flexibilitet hos experimentgruppen modereras av social dominansorientering, så att deltagare med höga skattningar på social dominansorientering har mindre effekt av ACT-träning.
6. Effekten på psykologisk flexibilitet hos experimentgruppen modereras av ingrupsidentifikation, så att deltagare med höga skattningar på ingrupsidentifikation har mindre effekt av ACT-träning.

## **Metod**

### **Deltagare**

Deltagarna i studien var universitetsstudenter i åldern 18-38 år med en medelålder på 23 år. Totalt rekryterades 96 personer som randomiserades via lottning till två olika grupper à 48 personer. Av dessa deltog totalt 60 personer i samtliga steg i studien: 29 i experimentgrupp (18 kvinnor och 11 män) och 31 i kontrollgrupp (20 kvinnor och 11 män). Totalt deltog 38 kvinnor och 22 män i studien. Ingen person som deltog kategoriserade sig som ickebinär eller avstod att svara på fråga om kön (detta alternativ fanns). Studenterna kom från ett flertal olika fakulteter: Humanistiska fakulteten (2), Juridiska fakulteten (4), Lunds Tekniska Högskola (LTH) (15), Medicinska fakulteten (15), Naturvetenskapliga fakulteten (3), Samhällsvetenskapliga fakulteten (21). Nio personer fyllde i förmätning utan att komma till inbokad intervention varpå dessa exkluderades från dataanalysen. Ersättning i form av två biocheckar utgick till samtliga deltagare som genomförde alla delar av studien.

Inklusionskriterier för deltagande var att personen var myndig (18 år eller äldre) och kunde delta i en intervention på svenska. Studenter som läst mer än motsvarande Psykologi A eller termin 1 på psykologprogrammet exkluderades från studien då de bedömdes kunna ha mer ingående psykologiska kunskaper som skulle kunna störa studiens resultat. Beslutet att välja studenter som försöksdeltagare gjordes då detta är en grupp som ofta är mer lättillgänglig när det kommer till att avsätta tid till en studie då studien hade korta tidsramar.

### **Instrument**

Alla deltagare fyllde i självskattningsformulär före och efter övning/kontrollbetingelse. De formulär och utfallsmått som användes var: Acceptance and Action Questionnaire-Stigma (AAQ-S), som mäter psykologisk flexibilitet avseende

stigmatiserade tankar (Levin et al, 2014); empatiskattningsformuläret Interpersonal Reactivity Index (IRI; Davis, 1980) i översatt version till svenska (Gassne J., personlig kommunikation, den 5 november 2018); Socialdominansskala (SDO) (Pratto et al., 1994) samt ingrupsidentifikation (Leach, 2008).

Fördomsfullhet skattades genom modern sexism, *Swedish classical and modern sexism scales*, (Ekehammar, Akrami & Araya, 2000), modern homofobi *The attitude to Homosexuality Scale* (Ekehammar, Bergh, & Akrami, 2010) och modern rasism *The Modern Racial Prejudice scale*, anpassad för skandinaviska förhållanden (Akrami, Ekehammar & Araya, 2000).

**Acceptance and Action Questionnaire-Stigma (AAQ-S).** Acceptance and Action Questionnaire-Stigma är ett självskattningsformulär som tagits fram för att mäta psykologisk flexibilitet rörande stigmatiserande tankar. I formuläret användes en likertskala med svarsalternativ 1-7; “stämmer inte alls” - “stämmer helt och hållet”. Exempel på påståenden är: “jag behöver minska mina negativa tankar om andra för att ha bra relationer”, eller “jag fastnar ofta i ett utvärderande av vad andra gör för fel.” Stigma definieras i AAQ-S som en generell tendens att värdera och agera gentemot andra baserat på deras sociala grupptillhörighet (Levin et. al., 2014), vilket gör att man sätter samman fördomstankar och diskrimineringsbeteenden i ett generellt begrepp som man kallas “stigma”. Skalan utprovades på 604 studenter i USA, och har 21 items, vilka kan delas upp i två faktorer - psykologisk flexibilitet och psykologisk inflexibilitet. Dessa två faktorer korrelerade starkt. Man kunde i studien se att AAQ-S bättre predicerade psykologisk flexibilitet rörande fördomstankar och diskriminerande beteende än en generell skala för psykologisk flexibilitet (där den man jämförde med var AAQ) (Levin et. al., 2014).

För att bedöma konstruktvaliditet jämförde man skalans korrelation till andra vedertagna mått på psykologisk flexibilitet och mått som tänks relatera till stigmatiserande tankar/fördomar. AAQ-S korrelerade signifikant med Social dominansorientering (SDO) (negativ korrelation), perspektivtagande och empatisk omsorg (IRI-PT och IRI-EO; positiva korrelationer), “right wing authoritarianism” (RWA; negativ korrelation) och Etnokulturell empati (Scale of ethnocultural empathy – SEE; positiv korrelation) och generell psykologisk flexibilitet (AAQ) (positiv korrelation). Det generella måttet på psykologisk flexibilitet (AAQ) korrelerade endast med SDO och delskalan perspektivtagande inom IRI (IRI-PT), vilket gör att AAQ-S tros relatera bättre till just förmåga till psykologisk flexibilitet rörande



tendensen att döma och behandla andra baserat på sociala grupptillhörigheter. (Levin et. al., 2014)

I denna uppsats användes AAQ-S som utfallsmått på psykologisk flexibilitet, då interventionen som presenteras används för att försöka påverka just psykologisk flexibilitet rörande fördomstankar. Då den inte finns normerad för en svensk population gjordes en egen översättning, som granskades först av en forskare inom området som talar svenska, och en psykolog med både svenska och engelska som modersmål. Detta för att så gott som möjligt försöka säkerställa en god översättning. Reliabiliteten för AAQ-S i den amerikanska studien var  $\alpha$  (Cronbachs Alfa) = 0.84. På delskalan *psykologisk inflexibilitet* (items 1-11) var  $\alpha$  = 0.85, och delskalan *psykologisk flexibilitet* (items 12-21) hade  $\alpha$  = 0.82.

**Interpersonal Reactivity Index (IRI).** IRI är ett självskattningsformulär som består av 28 frågor som mäter empati utifrån fyra underliggande aspekter: perspektivtagande (PT), fantasi (FS), empatisk omsorg (EO) samt personligt obehag (PO) (Davis, 1980; Davis 1983). Davis utgår från att empati som ett komplext och multidimensionellt begrepp omfattar både kognitiva och affektiva komponenter. Subskalan PT mäter individens förmåga att spontant anta den andres perspektiv medan FS mäter hur individen kan leva sig in i och fantisera om fiktiva personers känslor, tankar och motiv. EO-skalan avser mäta individens förmåga att känna omtanke och medkänsla med den andre vid svårigheter och slutligen mäter PO individens egna personliga upplevelser av att se den andre ha det svårt. Varje område mäts med sju frågor (Davis, 1983). Svaranden skall svara utifrån olika ställningstaganden, och hur dessa stämmer in på hen som person utifrån en likertskala med svarsalternativ mellan 1-5; "stämmer inte alls för mig"- "stämmer precis för mig". Exempel på frågor är "Innan jag kritiserar någon, brukar jag föreställa mig hur jag skulle känna det om jag vore i deras ställe" och "Jag blir ofta ganska rörd av saker som jag ser hända".

Skalan är inte utvecklad för kliniskt bruk utan för att användas mer generellt på en normalpopulation. Den är framtagen i USA genom faktoranalys och har god test-retest reliabilitet (Davis, 1983; Yu & Kirk, 2009). I utprovningen av IRI (Davis 1983) har Chronbachs alfa uppmätts mellan  $\alpha$  = .71 och .77. Den svenska variant av IRI som använts har testats och visat god överensstämmelse med det engelska originalet (Cliffordsson, 2001). I framtagandet av AAQ-S visades en stark positiv korrelation med IRIs subskalor PT och EO (Levin et. al., 2014). I och efter utvecklingen av skalan har systematiska könsskillnader kunnat påvisas då kvinnor fått högre poäng på samtliga fyra skalor än män (Davis 1983).

IRI valdes som mått i denna studie då det fanns ett intresse att se hur interventionen kunde påverka personers empati (hypotes 2) då både låg psykologisk flexibilitet och empatisk förmåga visats predicera hög fördomsfullhet (Levin et. al., 2016). IRI är väl använt i Sverige och är validerat i en svensk kontext (Cliffordsson, 2001) vilket motiverar det som utfallsmått vid sidan av AAQ-S. IRI hade i denna studie intern reliabilitet med  $\alpha=0.84$  (förmätning).

**Socialdominansorienteringsskala (SDO-skala).** SDO-skalan är ett självskattningsverktyg som avser mäta i vilken utsträckning individen värdesätter hierarkier och individens rätt att styra, dominera andra (se rubrik *Social dominansorientering*). En nyare version av SDO-skalan har två subkategorier: stöd för intergrupp-dominans samt jämlikhet mellan grupper (*intergroup antiegalitarianism*) (Pratto et. al., 1994). SDO-skalan består av 16 frågor som mäts på en sjugradig likertskala där respondenten skattar negativa och positiva känslor inför olika påståenden 1=mycket negativ och 7=mycket positiv. Exempel på frågor är “För att uppnå det man vill är det ibland nödvändigt att använda krafttag mot andra grupper” och “Ibland måste man hålla vissa grupper på sin plats”. En svensk översättning av verktyget har använts (personlig kommunikation, docent Eva Hoff, april 2018). Skalan för SDO hade i utformningen intern reliabilitet med  $\alpha=0,83$  (Pratto et. al., 1994). I denna studie hade skalan intern reliabilitet med  $\alpha=0,86$ .

**Ingruppsidentifikation.** Ingruppsidentifikation mättes både utifrån grupptillhörigheten *kön* och grupptillhörigheten *etnicitet* med utvalda delar av Leach et. al.s (2008) *Items Measuring In-Group identification*. Leach et al (2008) menar att ingruppsidentifikation är ett komplext begrepp och föreslår att det delas in i fem underliggande aspekter. Originalversionen av ingruppskalan består av 14 påståenden som är uppdelade i två aspekter av ingruppsidentifikation, *self investment* samt *self definition*, vilka är indelade i fem undergrupper. Self investment (items 1-10): Solidarity, Satisfaction, Centrality. Self definition (items 11-14): Self stereotyping samt In-group homogeneity. Varje påstående har ett blankt utrymme som kan anpassas till att skriva in ingrupp som är aktuell i en enskild studie. Exempel på frågor är: “Det känns bra att vara mitt kön (som grupp)” och “Att tillhöra min könsgrupp är inte en viktig del av hur jag ser på mig själv”. Intern reliabilitet för helskalan varierade vid framtagandet mellan  $\alpha=80$  till  $\alpha=93$  (Leach, 2008).

I denna studie administrerades items 1-4, 6 och 9-10, totalt sju items på en fyragradig likertskala enligt 1=håller inte med och 4=håller med i hög grad. Frågorna presenterades två gånger; en gång för att mäta ingruppsidentifikation gentemot respondentens könsgrupp och en gång för att mäta respondentens ingruppsidentifikation med sin etniska grupp. Skalan för

könsgrupp hade i denna studie intern reliabilitet med:  $\alpha=0.849$  (förmätning). Skalan för etnicitet hade intern reliabilitet med:  $\alpha=0.832$  (förmätning). Översättning av items från engelska till svenska har gjorts av lektor Eva Hoff vid Lunds universitet våren 2018.

**Fördomsmätningar.** Skattningar av fördomar har gjorts med flera olika mätinstrument. Valet av flera separata mått grundar sig i att det inte funnits något mått att tillgå för generaliserad fördomsfullhet som validerats i en svensk kontext. Samtliga av de instrument som använts i denna studie är framtagna i Sverige på svenska. Akrami, Ekehammar och Bergh (2011) har undersökt och funnit att höga skattningar på den ena skalan korrelerar positivt med höga skattningar på de övriga aktuella fördomsskalorna. *Modern sexism* mättes med *Swedish modern sexism scale*, (Akrami, Ekehammar & Araya, 2000). Det är ett självskattningsformulär som består av åtta frågor om jämställdhet och attityder gentemot kvinnor på en femgradig likertskala. Exempel på fråga: "Samhället bemöter kvinnor och män på lika villkor". Skalan hade intern reliabilitet med  $\alpha=0.80$  i Akrami et. al.s studie (Akrami et. al., 2000).

*Modern homofobi* mättes med *The attitude to Homosexuality Scale* (Ekehammar, Bergh, & Akrami, 2010) ett självskattningsformulär med tio frågor på en femgradig likertskala med 1=håller inte med alls och 5=håller helt med. Exempel på fråga: "I ett modernt samhälle borde inte homosexualitet vara ett problem". Skalan hade i denna studie intern reliabilitet med  $\alpha=0.889$  (förmätning).

*Modern rasism* mättes med *The Classical and Modern Racial Prejudice scale* anpassad för skandinaviska förhållanden (Akrami, et al., 2000). Klassisk rasism mättes med åtta frågor och modern rasism med nio frågor vardera på en femgradig likertskala med 1=stämmer inte alls och 5=stämmer precis. Exempel på fråga: "Diskriminering av invandrare är inte längre ett problem i Sverige". Skalan hade i utformningen intern reliabilitet med  $\alpha=0.82$  (Akrami et. al., 2000).

## **Design**

Experimentell design med för- och eftermätning och en kontrollgrupp (randomiserad tilldelning).

## **Procedur**

En facebook sida skapades för att marknadsföra studien, och för att sprida information via sociala medier. Deltagare rekryterades även muntligen i Lunds universitets lokaler, och på föreläsningar. Deltagarna samlades och randomiserades till två grupper à 48 personer. Två identiska men separata mail skickades till dessa grupper en vecka före experiment och

kontrollbetingelse. I varje mail fanns länkar till en förmätning och tidsbokning för att genomföra studien. De två olika grupperna benämndes X (kontrollgrupp) och Y (experimentgrupp) för att deltagarna inte skulle råka se vilken grupp de tillhörde. Deltagarna fick veta att de hade fem dagar på sig att fylla i enkäten och boka en tid. Två dagar senare skickades en påminnelse ut till samtliga deltagare.

Deltagarna lämnade samtycke till deltagande och deltog anonymt. Experimenten och föreläsningarna genomfördes under en vecka (måndag, tisdag, torsdag och fredag) där varje dag hade en kontrollgrupp och en experimentgrupp. För- och eftermiddagstider erbjöds båda grupperna för att maximera möjligheten för samtliga deltagare att vara med i studien. Det genomfördes således fyra experiment och fyra föreläsningar med 5-12 deltagare per tillfälle beroende på hur många som anmält sig.

Efter ACT-träningen/kontrollföreläsningen fick varje deltagare ett mail med en eftermätning och ombads att fylla i denna på plats via sin telefon eller dator. Eftermätningen var identisk med förmätningen, med tillägget att deltagarna även fick möjlighet att bidra med kvalitativ information och feedback om sin upplevelse av interventionen eller kontrollföreläsningen i slutet av enkäten. Fråga ett var *“Tror du att du kommer få användning av det du lärt dig idag? Svartalernativ var Ja, Nej och Delvis. Därefter följde frågan “Om ja, på vilket sätt?” respektive “om nej eller delvis, vill du berätta varför, och om det finns något du hade velat ändra på?”. På båda frågorna fanns en textruta där personen självmant kunde skriva in text. Sista frågan var: “Vill du lägga till något eller lämna en kommentar om studien, vänligen gör det nedan:”, med en sista textruta. Samtliga av dessa frågor var frivilliga.*

### **Interventionen**

ACT-träningen byggde på Lillis och Hayes (2007) manuskript från en liknande intervention. Övningar översattes, lades till och/eller togs bort för att anpassas till en svensk kontext och för att mottagligheten skulle maximeras för de studenter som deltog. Vedertagna ACT-interventioner som används i kliniska sammanhang användes när ytterligare metoder behövde läggas till, från bland annat boken *“Get out of your head and into your life”* av Steven C. Hayes (2005). Experimentledarna prövade ut metoden vid ett flertal tillfällen med både personer med kunskap inom psykologi och lekmän, och anpassade därefter detaljer för att maximera deltagares förståelse för materialet. ACT-träningen genomfördes under 2x45 minuter och i mitten hölls en 15 minuter lång paus. Totalt utfördes 12 övningar under 90 minuter.

I den första övningen i ACT-träningen skrev testpersonerna ocensurerat ner de spontana tankar som kom när testledaren läste upp uttryck såsom “De flesta invandrare är...” och “Kvinnor brukar ofta vara...”. Testpersonerna övade även på att känna och uppleva sina emotionella reaktioner i kroppen vid olika fiktiva scenarion där kön och etnicitet kunde spela in i upplevelsen. De fick exempelvis föreställa sig ett scenario där de inte såg ut som majoriteten eller upplevde sig ha blivit orättvist behandlade. Nästa steg handlade om att förstå och acceptera att dessa processer är en del av en naturlig inläring hos individen och att de är uttryck för vårt samhälle och den kultur och det språkbruk vi vuxit upp i (Lillis & Hayes, 2007). Testpersonerna fyllde exempelvis i slutet på meningar, såsom “bä bä vita...” eller beskriva jultomtens karaktäristiska drag, för att bli medvetna om att vi har en mängd lagrad information som är inlärd sedan uppväxten vare sig vi vill det eller ej. Detta betyder inte att informationen behöver vara sann eller relevant att agera på.

Flera defusionsövningar gjordes vilket innebar att deltagarna övade på att betrakta sina egna kognitiva processer. Detta med syfte att hjälpa deltagarna att medvetet kunna välja hur de ville agera - i enlighet med sina första omedelbara tankar eller ej (Luoma et. al., 2007). I den aktuella ACT-träningen användes bland annat en metafor om sinnet som en datorskärm full med inkodad information som ständigt strömmade förbi (motsvarande tankar och känslor). Testpersonerna fick därefter öva på att “ta ett steg tillbaka från skärmen” för att bättre kunna observera sina egna kognitioner.

Den andra och sista delen av interventionen hade utöver tankar och känslor fokus på det vi faktiskt gör och vikten av att agera i enlighet med sin värderade riktning. Deltagarna fick tillfälle att tänka igenom vilka värden de ville efterleva och hur de vill uppfattas av andra. Genom att tydliggöra skillnaderna mellan att agera oreflekterat efter normer och att göra en egen bedömning kunde deltagarna sedan fundera på vilket agerande som låg i linje med deras egen värderade riktning. Metaforer, exempelvis i form av Hayes bussmetafor (2005) användes för att illustrera det problematiska med att endast följa andras vilja (Lillis & Hayes, 2007; Luoma et. al., 2007). Testpersonerna diskuterade skillnaderna mellan mål och värderingar, samt hur man kan tänka kring val och värderingar. Här används övningar såsom “nittioårsfesten”, där testpersonerna får fundera kring hur de vill att nära och kära ska beskriva en som person i ett tal på sin nittioårsfest.

### **Kontrollgrupp**

Kontrollgruppen fick en föreläsning med samma struktur som ACT-träningen (2x45 min med 15 min paus). Gruppen tittade på två kortare filmer om fördomar och diskuterade

fördomar och diskriminering på högskolan. Föreläsningen var delvis baserad på psykologiska teorier om fördomsfullhet, delvis på material från *Diskrimineringsombudsmannens hemsida* (DO; hämtat den 5 oktober). Kontrollföreläsningen utformades för att efterlikna en föreläsning kring fördomar som skulle kunna finnas på en arbetsplats, och av den anledningen bedömdes material från DO som användbart. Diskussionsunderlag och fakta finns att hämta från DO:s hemsida för arbetsgivare och utbildare som vill informera om fördomar och diskriminering till anställda/elever, och detta gjordes för att efterlikna hur en utbildare eller chef skulle kunna tänkas hämta relevant information och bygga en föreläsning i detta syfte.

### **Dataanalys**

All dataanalys utfördes på gruppnivå i IBM SPSS, version 25. Uträkningar på samplets medelvärden, standardavvikelse, reliabilitet (cronbachs alfa) och normalitet (Shapiro Wilks test) på förmätningen gjordes för att visa på samplets egenskaper. Det gjordes även korrelationsanalyser på alla skalor i hela samplet (N=60) i förmätningen. Medelvärden och standardavvikelse på samtliga utfallsvariabler gjordes uppdelat på kontrollgrupp och experimentgrupp, för både förmätning och eftermätning.

Utifrån krav på normalitet i variansanalys kunde vissa uträkningar inte genomföras utifrån vad som varit önskvärt i förhållande till de hypoteser som ställts upp. Det saknades också linjärt samband mellan de faktorer som utifrån hypoteserna borde ha testats med regressionsanalys, vilket gjorde att inga regressionsanalyser kunde genomföras. Icke-parametriskt test (Mann Whitney) användes istället för mixed anova i de fall då krav på normalfördelning inte uppfylldes.

En variansanalys på måttet på empati (IRI) genomfördes då skattningarna var normalfördelade. Här gjordes en split plot ANOVA (mixed design two-way repeated measures ANOVA) på interaktionseffekten av inomgruppsvariabeln *empati* (mätt med IRI) och mellangruppsvariabeln *grupptillhörighet* (experimentgrupp och kontrollgrupp) på för- och eftermätning. Det gjordes även ett oberoende t-test med kön (man respektive kvinna) som grupperingsvariabel utifrån ingruppsidentifikation med könsgroup.

### **Etiska överväganden**

Inför studiens genomförande gjordes en etikprövning hos Regionala Etikprövningsnämnden i Lund (Dnr 2018/0567). I ansökan hänvisades till en liknande studie som genomförts i USA med övningar för att öka psykologisk flexibilitet hos deltagare med syfte att motverka fördomsfullhet (Lillis & Hayes, 2007). Studien visade då goda resultat och medförde inga märkbara negativa konsekvenser för studiens deltagare enligt vad som

rapporterats. I det fall den aktuella studien ändå skulle medfört någon form av oro eller minnen hos försöksdeltagarna, exempelvis kring upplevd diskriminering fanns möjlighet att rekommendera deltagare att söka sig till studenthälsan, sin vårdcentral eller företagshälsovård för extra stöd. Deltagarna uttryckte sitt samtycke skriftligen vid den första mätningen, och var införstådda med att deltagande i studien var frivilligt och kunde avbrytas när som helst på egen begäran.

Deltagarna ombads inte att redogöra för egna personliga erfarenheter av diskriminering eller fördomar, varken i enkäter eller i gruppinterventioner. Eventuella uttalanden om tankar och känslor skedde helt på de enskilda deltagarnas eget initiativ. Utifrån dessa resonemang bedömdes sannolikheten att någon av övningarna skulle leda till obehag för deltagarna som låg.

Deltagarna fick heller inte ta del av sina individuella resultat vilket uteslöt risken att en enskild person blev utpekad. Poängteras bör att interventionerna inte syftade till att övertala eller att övertyga individer om att tänka eller känna annorlunda, utan till att ge deltagarna alternativa verktyg att förhålla sig till de egna reaktionerna. Valet att använda verktygen låg hela tiden hos individerna med respekt för den egna autonomin. Däremot gavs en stor andel av deltagarna möjlighet att utveckla sitt perspektivtagande.

Vinsterna i möjligheten att kunna utforma instrument som hjälper organisationer att arbeta förebyggande mot diskriminering och kränkande särbehandling, samt som kan hjälpa den enskilde individen att förhålla sig mer hjälpsamt till sina tankar och känslor ansågs väga upp de risker som potentiellt kunnat uppstå.

## **Resultat**

### **Deskriptiv statistik**

Tabell 1 visar hela samplets (N=60) egenskaper i termer av medelvärde och standardavvikelse på samtliga variabler i förmätningen. Detta ger en bild av samplets representativitet gentemot en normalpopulation. Tabellen innehåller även intern reliabilitet (Cronbachs alfa) och signifikansnivå på Shapiro Wilks test, vilket testar för avvikelser från normalfördelningen.

Då den interna reliabiliteten för AAQS-flexibilitet var svag ( $\alpha=0,51$ ) användes endast delskalan *inflexibilitet* som mått på psykologisk flexibilitet ( $\alpha=0.82$ ) i samtliga hypotesprövningar rörande psykologisk flexibilitet. Avseende normalfördelning har detta inte uppnåtts i förmätning avseende skalorna SDO, ingrupsidentifikation-kön, modern sexism,

modern homofobi och modern rasism. SDO, modern sexism, modern homofobi och modern rasism hade en tydlig golveffekt, och ingrupsidentifikation-kön en takeffekt. Tabell 2 beskriver korrelationer mellan samtliga skalor på förmätningen av hela samplet.

Tabell 1

*Medelvärde, standardavvikelse och intern reliabilitet i förmätningen (N=60) och signifikans rörande avvikelse från normalfördelning (Shapiro Wilks Test)*

Skala	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$	Signifikans Shapiro-wilks
AAQ-S inflexibilitet	3,12	0,99	0,82	0,063
AAQ-S flexibilitet	4,87	0,63	0,51	0,509
IRI	3,45	0,47	0,84	0,084
SDO	2,27	0,83	0,86	0,001
Ingruppsid kön	3,04	0,76	0,85	0,001
Ingruppsid etnicitet	2,38	0,70	0,83	0,522
Modern sexism	2,04	0,68	0,82	0,002
Modern homofobi	1,22	0,37	0,78	0,000
Modern rasism	2,00	0,70	0,87	0,000



Tabell 2

*Korrelationsmatris för förmätningen av hela samplet*

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Inflexibilitet								
2. Flexibilitet	<b>-,190</b>							
3. Empati	<b>,004</b>	<b>-,097</b>						
4. SDO	,292*	,026	-,427**					
5. Ingruppsid kön	-,118	-,197	,298*	-,268*				
6. Ingruppsid etnicitet	<b>-,131</b>	<b>,066</b>	<b>-,230</b>	,295*	,247			
7. Modern sexism	,176	,002	-,352**	,581**	-,296*	,091		
8. Modern homofobi	,063	-,090	-,066	,338**	-,115	,091	,268*	
9. Modern rasism	,147	-,099	-,296*	,609**	-,284*	,295*	,546**	,422**

Notera: Värden i fetstil är beräknade enligt Pearsons korrelationsformel och övriga enligt Spearman's korrelationsformel.

\* = korrelationen är signifikant på  $<0.05$

\*\* = korrelationen är signifikant på  $<0.01$ .

**Psykologisk flexibilitet**

Hypotes 1 var att ACT-träning skulle ge signifikant högre psykologisk flexibilitet hos deltagare, jämfört med kontrollgrupp. Då Chronbachs alfa inte var tillräckligt högt på flexibilitetsmättet ( $\alpha = 0.51$ ) har uträkningar endast gjorts på den del av AAQ-S som avser inflexibilitet med en split-plot ANOVA (mixed design two-way repeated measures ANOVA). Ingen signifikant interaktionseffekt uppmättes avseende inflexibilitet mellan för- och eftermätning:  $F(1,58) = 0,103$ ,  $p = 0,749$ . Då inflexibilitetsmättet utgör en del av det totala flexibilitetsmättet antyder detta att hypotes 1 bör avfärdas. Det syns heller ingen signifikant förändring mellan för- och eftermätning i psykologisk inflexibilitet på experimentgruppen eller kontrollgruppen separat. ACT-träning gav inte en signifikant lägre psykologisk inflexibilitet hos deltagare jämfört med kontroll. Då endast hälften av mätinstrumentet kunnat användas kan inga slutsatser om psykologisk flexibilitet som generellt mått dras, och resultatet får tolkas med försiktighet.

Tabell 3 beskriver medelvärden och standardavvikelser för de skalor som använts för utfallsmåtten, psykologisk flexibilitet, empati, modern sexism, modern rasism och modern homofobi, utifrån kontrollgrupp respektive experimentgrupp.

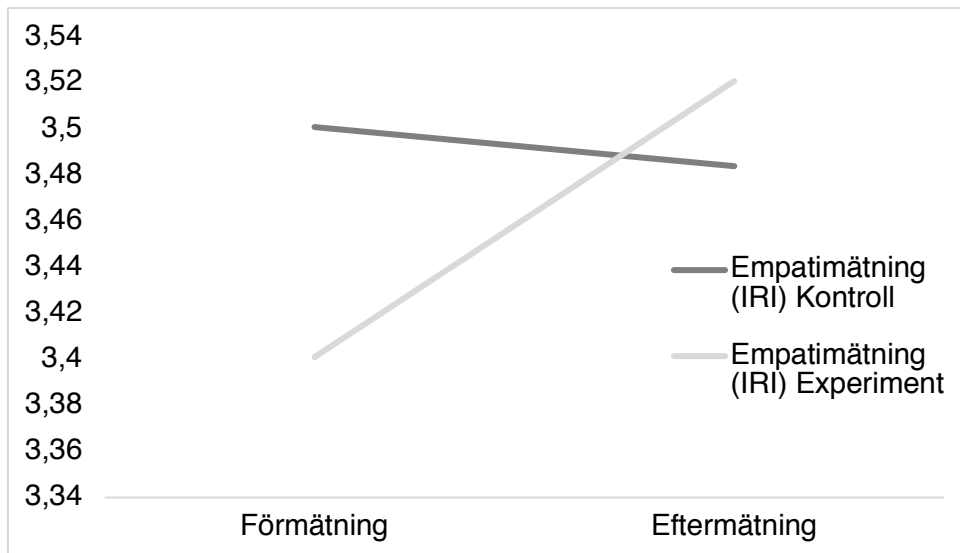
Tabell 3

*Medelvärde och standardavvikelse i kontrollgrupp och experimentgrupp i för- och eftermätning på utfallsvariabler*

Skala	<u>Kontroll (N=31)</u>		<u>Experiment (N=29)</u>	
	Förm <i>M (SD)</i>	Efterm <i>M(SD)</i>	Förm <i>M(SD)</i>	Efterm <i>M(SD)</i>
AAQ-S inflexibilitet	3,15(0,99)	3,18(1,01)	3,08(1,02)	3,16(0,90)
AAQ-S flexibilitet	4,81(0,61)	4,78(0,66)	4,94(0,66)	5,02(0,56)
IRI	3,50(0,43)	3,48(0,40)	3,40(0,51)	3,52(0,54)
Modern sexism	2,00(0,61)	1,99(0,68)	2,07(0,75)	2,01(0,78)
Modern homofobi	1,25(0,44)	1,32(0,50)	2,10(1,18)	2,40(1,19)
Modern rasism	2,04(0,76)	1,99(0,73)	3,89(1,96)	4,00(2,00)

### **Empati**

Hypotes 2 var att ACT-träning skulle ge signifikant mer empati hos deltagare, jämfört med kontrollgrupp. Skattningen på empati (IRI) uppfyllde krav på normalitet. I en split plot ANOVA uppmättes signifikant interaktionseffekt mellan grupperingsvariabeln och IRI;  $F(1,58) = 4,9, p=0,03$ , partiell  $\eta^2 = 0,08$ . Gruppen som fick ACT-träning uppvisade därmed en signifikant ökning i empati enligt IRI, jämfört med gruppen som fick en föreläsning. Därmed kunde hypotes 2 stödjas och nollhypotesen avfärdas. Tilläggas kan att sambandet endast förelåg på IRI-skalan i sin helhet. Det fanns ingen signifikant effekt på någon av de fyra delskalorna ensamt, och ingen av dessa verkar ensamt förklara effekten på IRI som helskala.



Figur 1

Empatimätning (IRI) på förmätning och eftermätning uppdelat på kontrollgrupp och experimentgrupp.

### Fördomsfullhet

Hypotes 3 var att ACT-träning skulle ge signifikant mindre fördomsfullhet hos deltagare jämfört med kontrollgrupp. Ingen av de skalor som användes för att mäta fördomsfullhet (modern sexism, modern homofobi och modern rasism) var normalfördelad i samplet (se tabell 1). På grund av detta gick det inte att göra en variansanalys av dessa mätningar. Istället gjordes Mann Whitneys test avseende skillnaderna i för- respektive eftermätningarna. Samtliga tre skalor uppfyllde kraven för Mann Whitney om liknande fördelning. Inga signifikanta skillnader uppmättes mellan experiment- och kontrollgrupp: modern sexism ( $U=437,000$   $N1 = 31$ (kontroll),  $N2 = 29$  (experiment),  $p = .853$  two-tailed); modern homofobi 1 ( $U=360,500$ ,  $N1 = 31$   $N2 = 29$ ,  $p = .152$  two-tailed); modern rasism ( $U =400,000$   $N1 = 31$ ,  $N2 = 29$ ,  $p= .461$  two-tailed). Således kan forskningshypotesen avfärdas.

### Social dominansorientering och ingrupsidentifikation

Hypotes 4 var att individer som ligger högt på social dominansorientering (SDO) också har starkare ingrupsidentifikation. Hypotesen testades i en korrelationsanalys. Ingrupsidentifikation-etnicitet har en signifikant korrelation ( $p=0,039$ ) med SDO i förmätningen på hela samplet, med en svag korrelationskoefficient (Spearman's rho) på  $r_s=0,295$ , vilket indikerar en positiv relation (se tabell 3). Ingrupsidentifikation-kön hade en signifikant negativ korrelation med SDO:  $r_s= -0,268$  ( $p= 0,019$ ) (se tabell 2).

Sammanfattningsvis innebär detta att personer med hög SDO också har en stark ingrupsidentifikation-etnicitet. Ingrupsidentifikation-kön har motsatt förhållande med SDO,

där lägre SDO relaterar till en starkare ingrupsidentifikation-kön. Därmed kan hypotesen avfärdas utifrån ingrupsidentifikation-kön, men behållas utifrån ingrupsidentifikation-etnicitet.

### **Social dominansorientering och psykologisk flexibilitet**

Hypotes 5 var att effekten på psykologisk flexibilitet inom experimentgruppen skulle vara signifikant mindre hos individer med höga skattningar på SDO. Då resultaten för SDO inte uppfyllde villkoren för normalfördelning (se tabell 1) var det inte möjligt att utföra någon regressionsanalys. Vid granskning av en scatterplot saknades även linjärt förhållande mellan effekten på psykologisk flexibilitet (skillnaden mellan för- och eftermätningen på delskalan psykologisk inflexibilitet) och SDO i förmätningen. Ingen signifikant korrelation förelåg mellan SDO och effekt på inflexibilitet i den statistiska analysen. Avsaknad av samvariation mellan variablerna indikerar på att regressionseffekt sannolikt saknas, men kunde i studien inte testas statistiskt.

### **Ingrupsidentifikation och psykologisk flexibilitet**

Hypotes 6 var att effekten på psykologisk flexibilitet inom experimentgruppen skulle vara signifikant mindre bland individer med stark ingrupsidentifikation. Endast *ingrupsidentifikation-etnicitet* var normalfördelat i samplet och kunde användas i en regressionsanalys (*ingrupsidentifikation-kön* användes därmed inte). Det saknades dock ett linjärt förhållande mellan effekten på psykologisk flexibilitet (skillnaden mellan för- och eftermätningen på delskalan psykologisk inflexibilitet) och ingrupsidentifikation-etnicitet i förmätningen. Detta medförde att villkoren för en regressionsanalys inte uppfylldes. Vidare förelåg inte någon signifikant korrelation mellan ingrupsidentifikation-etnicitet och effekt på inflexibilitet. Avsaknad av samvariation mellan variablerna indikerar på att regressionseffekt sannolikt saknas, men kunde i studien inte testas statistiskt.

### **Skillnader avseende kön**

Utifrån hypotesprövningen rörande hypotes 4 gjordes vidare analys av skillnader i ingrupsidentifikation-kön, som prövade om deltagarnas kön (man eller kvinna) påverkade ingrupsidentifikation-kön.

Ett oberoende t-test med kön som grupperingsvariabel inom hela samplet på förmätningen visar en signifikant skillnad mellan ingrupsidentifikation utifrån könsgroup och vilket kön deltagarna tillhör (man eller kvinna). Dock är gruppen kvinnor på gränsen till signifikant avvikande från normalitet utifrån Shapiro Wilks test ( $p=0,05$ ). Det fanns även en signifikant avvikelse från likvärdig varians mellan grupperna (Levenes test). Detta ger

$t(29)=5,04, p<0,001, d=0,81$ , vilket tyder på en stor signifikant effekt av könstillhörighet på grund av ingruppsidentifikation-kön. Detta indikerar att kvinnor har högre ingruppsidentifikation-kön än män i detta sample. Detta bör dock tolkas försiktigt med tanke på samplets egenskaper.

### Kvalitativ information i skattning

Då deltagarna i kontrollgruppen och experimentgruppen fyllt i eftermätningen fick de möjlighet att, anonymt via ett formulär, bidra med sin upplevelse av interventionen/föreläsningen genom att svara på några kompletterande frågor. Att svara på frågorna var frivilligt. På frågan *Tror du att du kommer få användning av det du lärt dig idag?* ser svarsfördelningen ut enligt tabell 4. Samtliga deltagare svarade på frågan.

Tabell 4

*Svarsfördelning eftermätning: Tror du att du kommer få användning av det du lärt dig idag?*

Grupp	Svar: ja	Svar: nej	Svar: delvis
Kontroll (N:31)	20	2	9
Experiment (N:29)	19	2	8

Deltagare fick sedan välja att lägga till feedback baserat på sitt svar, på frågorna; 2. *Om ja, på vilket sätt?* Och 3. *Om nej eller delvis, vill du berätta varför, och om det finns något du hade velat ändra på?*

**Kontrollgrupp.** På fråga 2 och 3 av de kvalitativa frågorna svarade de som svarat *ja* (N=20) på fråga 1 i hög grad att föreläsningen var intressant och gjorde dem mer medvetna om sina fördomar. Att det var användbart i vardagen och i yrkeslivet. Av de som svarade *delvis* (N=9) svarade tre att de hade önskat mer praktiskt fokus och metoder som påverkar fördomar. Tre var osäkra på om de skulle använda materialet, men upplevde det samtidigt som intressant. De som svarat *nej* (N=2) på fråga 1 var osäkra på budskapet och hade önskat mer fokus på hur man kunde förändrat fördomsfullhet.

**Experimentgrupp.** De som svarat *ja* (N=19) på fråga 1 i experimentgruppen upplevde i hög grad att interventionen lett till ökad reflektion. Flera uttryckte gillande över de metaforer som använts, såsom *bussen, datorskärmen* och *bruset i huvudet*. Flera gillade också konceptet *värderad riktning*. Flera beskrev att de skulle använda sig av metoderna i sitt dagliga liv i kontakten med andra människor, och i förhållande till egna tankar. Bland de som svarat *delvis* (N=8) upplevde två personer att det var svårt att förstå konceptet *värderad*

*riktning*. Tre personer uppfattade att de redan kände till det som presenterats. En person skrev att hen antagligen inte skulle komma ihåg interventionen om en månad och en person önskade en tydligare förklaring kring önskad effekt av experimenten. En person lämnade ingen kommentar till sitt svar. Två personer i experimentgruppen svarade *nej* på fråga 1. En person uppfattade att hen redan visste hur hen ville vara som person, och en person tyckte det var för svårt och krångligt att förstå.

## Diskussion

### Psykologisk flexibilitet

Denna studie undersökte huruvida ACT-träning i grupp gav en signifikant ökning i psykologisk flexibilitet hos experimentgrupp jämfört med en kontrollgrupp som fick en föreläsning om fördomar. I resultatet sågs ingen effekt avseende psykologisk flexibilitet, och hypotesen avfärdades rörande denna utfallsvariabel. Få studier har tittat på effekten av fördomsinterventioner utifrån ACT och deltagares psykologiska flexibilitet, och oss veterligen har ingen tidigare använt AAQ-S som mått på psykologisk flexibilitet för att mäta effekt av en intervention. Den studie av Lillis och Hayes (2007) som inspirerat denna uppsats, fann signifikanta förändringar i psykologisk flexibilitet, men utifrån ett egenkonstruerat formulär (Lillis & Hayes, 2007). Deras resultat skiljer sig från Kenny och Bizumic (2016) som använde AAQ (Acceptance and Action Questionnaire) som mått på psykologisk flexibilitet i en liknande studie med ACT-träning och fördomsfullhet. AAQ är ett mer välanvänt mått än AAQ-S, trots detta sågs ingen signifikant förändring på detta mått mellan för-och eftermätning (Kenny & Bizumic, 2016).

ACT-träning i grupp kan eventuellt påverka deltagare annorlunda jämfört med ACT som individuell psykoterapi, och utgångspunkten att ökad psykologisk flexibilitet är den önskade effekten av en ACT-inspirerad intervention behöver studeras vidare. Utifrån tidigare studier (Kenny & Bizumic, 2016; Young, 2016) finns det vissa motsättningar avseende vilken effekt som är möjlig att uppmäta för psykologisk flexibilitet, bland annat utifrån vilket mått som används. I denna studie ses effekten av ACT-träningen på empati och inte på psykologisk flexibilitet. På liknande sätt fann Kenny och Bizumic (2016) ingen effekt på psykologisk flexibilitet, men väl på fördomsfullhet. Utifrån detta finns det anledning att vidare studera vilka mekanismer som är relevanta att försöka påverka och mäta för att se önskad effekt av ACT-träning rörande fördomsfullhet.

## Empati

Denna studie visade att ACT-träning gav signifikant större påverkan på empati jämfört med en kontrollgrupp som deltog i en föreläsning. Det är intressant att ACT påverkar deltagares empati trots att ingen påverkan syns på psykologisk flexibilitet, som antas vara den underliggande mekanismen som påverkas av ACT (Hayes, 2005). Utifrån Davis (1980) empatidefinition som använts i denna studie kan det tänkas finnas en koppling mellan empatiska mekanismer och de mekanismer som tränas i ACT. Vi har inte funnit några studier som använt IRI som utfallsmått på empati vid användning av ACT som metod, vilket gör att vi inte kan jämföra detta resultat med någon annan studie. Vi vet dock att empati mätt med IRI i tidigare forskning korrelerat signifikant positivt med psykologisk flexibilitet, både vid användning av AAQ som mått och AAQ-S (Levin et. al., 2016, Lillis et. al., 2014), där hög empati samvarierade med hög psykologisk flexibilitet. Davis (1980) empatidefinition, benämner empati som en multifacetterad process med undermekanismerna *empatisk omsorg*, *personligt obehag*, *fantasi* och *perspektivtagande*.

Resultatet på empati ligger i linje med Hashemi et. als (2018) studie som visade att ACT-övningar gav högre skattningar av empati hos sjuksköterskor. Studien jämförde ACT med en *intergroup contact* -baserad gruppövning (se rubrik *Tidigare forskning*) och en kontrollgrupp. Man fann då att ACT gav signifikant effekt på empati jämfört med kontroll, och att ACT var lika verksamt som *intergroup contact*. Detta ligger i sin tur i linje med flera studier som prövat effekten av *intergroup contact*-baserade övningar för att förbättra individers förhållningssätt till andra sociala grupper och minska fördomar. (Dovidio & Gaertner, 1999; Pettigrew et. al., 2008). Pettigrew et. al. (2008) studerade vilka mekanismer som ledde till minskad fördomsfullhet vid *intergroup contact* och fann bland annat att effekten medierats av högre empati (Pettigrew et. al., 2008). Detta innebär att ökad empati till följd av ACT-träning ändå kan tänkas ha positiva effekter på individers fördomsfullhet, trots att det inte setts i denna studie.

Empatiträning har, med goda resultat, använts som ett sätt att påverka fördomsfullhet i flera tidigare studier (Gaertner et. al. 2005; Galinsky & Moskowitz, 2000). Även om vår studie inte kunnat visa effekt avseende fördomsfullhet kan tidigare studiers resultat indikera att andra mätmetoder behövs. Fler uppföljande mätningar skulle kunna belysa vilken effekt ökningen i empati kan ha på deltagarnas sätt att relatera till andra människor. Hög empati predicerar generellt lägre fördomsfullhet och mindre diskriminerande beteende (Galinsky & Moskowitz, 2000; Gaertner et. al. 2005; Kite & Whitley, 2016; Levin et. al., 2016), vilket

stöder att den ökade empatin skulle kunna leda till positiva förändringar rörande personers fördomsfullhet och fördomsfulla beteenden.

Utifrån teorin att emotioner predicerar fördomsfullt beteende (Lynch, 2001; Talaska, Fiske & Chaiken, 2008) är studiens resultat avseende empati i ett vidare förhållande till fördomsfullhet. Interventionen innehöll flera inslag som syftade till att öka medvetenhet om känslor – såsom mindfulness och värderad riktning. Detta kan ha påverkat deltagarnas närhet till sina känslor vid den eftermätning som gjordes i direkt anslutning till interventionen. Detta i sin tur kan ha påverkat hur de tog ställning till påståendena i empatimätningen som bland annat berörde känslomässiga responser. Även om fördomsfullhet inte förändrades i direkt anslutning till interventionen kan resultatet indikera på att vidare studier behövs för att se om denna förändring i empati kan leda till beteendemässiga förändringar på längre sikt (Krafft et al., 2018).

Tilläggs kan att i vår studie fanns ingen signifikant effekt på någon av delskalorna i empati, utan endast IRI som helskala. Relationen mellan empati och fördomsfullhet i denna studie visade på en signifikant negativ korrelation mellan empati och sexism respektive rasism, ingen signifikant korrelation med homofobi. Skalan för homofobi hade dock en mycket stark golveffekt i samplet. Detta ligger delvis i linje med Levin et al. (2016), där hög empati korrelerade starkt med lägre fördomsfullhet. Dock använde Levin et al. (2016) delskalorna perspektivtagande och empatisk omsorg i IRI, och inte måttet som helhet.

### **Fördomsfullhet**

Studien fann ingen signifikant effekt av varken ACT-träning eller kontrollföreläsning på deltagarnas fördomsfullhet. Utifrån hur interventionen är formulerad är det icke-signifikanta resultatet på fördomsfullhetsmätningen inte förvånande. Deltagare instrueras i att inte försöka trycka undan fördomsfulla tankar och känslor, utan snarare att träna upp förmågan att bli mer medvetna om dem. De får också verktyg för att kunna agera på annat än sina fördomsfulla impulser (Luoma et al. 2007). Således behöver detta resultat inte ses som något negativt i sig, men kan bana väg för att använda mer effektiva metoder för att mäta vilken effekt interventionen har på fördomsfulla beteenden och fördomar på sikt (Krafft et al 2018; Masuda, 2007).

Lillis och Hayes (2007) som inspirerat den ACT-träning som gjorts i denna studie mätte endast psykologisk flexibilitet och inte fördomsfullhet (Lillis & Hayes, 2007). Det är således svårt att uttala sig om huruvida effekten som de såg på psykologisk flexibilitet faktiskt påverkade fördomsfullhet. Young (2016) som testade en internetbaserad ACT-intervention



som ett sätt att sänka fördomsfullhet såg inte heller någon signifikant effekt avseende fördomsfullhet. I hennes studie användes dock inte några mått avseende psykologisk flexibilitet eller empati vilket gör det omöjligt att uttala sig om huruvida metoden hade effekt på dessa mekanismer, något som hade varit önskvärt utifrån vår studie. I kontrast till detta såg Kenny och Bizumic (2016) en signifikant förändring avseende attityder gentemot personer med psykisk ohälsa i en experimentgrupp efter ACT-träning jämfört med kontrollgrupp. De forskningsresultat om fördomsfullhet och ACT som finns att tillgå är således inte samstämmiga.

De studier som visat effekt på fördomsfullhet, såsom Kenny och Bizumic (2016) och Masuda et. al. (2007) specificerade vilken typ av fördomsfullhet man ville sänka, i kontrast till denna studie där fördomsfullhet mäts som ett generaliserat begrepp. Båda dessa studier mätte en signifikant sänkning i stigma mot personer med psykisk sjukdom (Kenny & Bizumic, 2016; Masuda et. al., 2007), vilket skiljer sig från vilka mekanismer som presenteras här. Det är möjligt att en mer riktad ACT-träning med fokus på fördomsfullhet mot någon specifik grupp har bättre effekt på just fördomsfullhet än den generella metod som presenteras här.

### **SDO och ingruppsidentifikation**

Analyser av effekten av ACT-träningen på psykologisk flexibilitet utifrån SDO och ingruppsidentifikation omöjliggjordes till stor del på grund av bristande normalitet i flera skalor och av bristerna i AAQ-S som mått. Det fanns en takeffekt i ingruppsidentifikation-kön på förmätningen av hela samplet och ingruppsidentifikation-kön korrelerade negativt med SDO. Detta går emot viss tidigare forskning kring dessa variabler (Jost & Thompson, 2000). I vårt sample finns en signifikant skillnad i poäng på ingruppsidentifikation-kön mellan kvinnor och män. Kvinnor visar en starkare ingruppsidentifikation-kön än män och det finns en tendens till negativ korrelation mellan ingruppsidentifikation-kön och SDO hos gruppen kvinnor. Dock är samplet litet, och inte helt normalfördelat, varför dessa resultat får tolkas med försiktighet. Resultaten om hur kvinnor och mäns ingruppsidentifikation med kön och skattningar med SDO ligger dock i linje med vad som framkommit i Wilson och Lius (2013) forskning.

En spekulativ förklaring till detta kan vara att unga kvinnor som studerar på universitetet i högre grad har en feministisk och/eller genusmedveten ideologi och att det inom gruppen kan ge en starkt känsla av ingruppsidentifikation-kön. Samtidigt finns en

önskan om ett jämställt samhälle vilket kan samvariera med låg SDO i denna grupp. Detta behöver dock studeras vidare för att kunna påvisas statistiskt.

### **Begränsningar**

**Om samplet.** Analys av data i parametriska test har omöjliggjorts i flera fall då krav på normalfördelning inte uppfyllts i flera skalor. Deltagarna i studien var unga, kvinnor i majoritet, och studenter som själva valt att anmäla intresse, vilket kan förklara tak- respektive golfeffekter i samplet. Detta påverkar vidare huruvida resultatet kan generaliseras. Vi vet heller inte om samplets egenskaper har påverkat de effekter som ses, eller avsaknad av effekt.

**Procedur.** Det finns flera styrkor i experimentets design, såsom användning av kontrollgrupp och randomiserad tilldelning, vilket ökar sannolikheten att skillnader i skattningarna mellan grupperna faktisk beror på experimentbetingelser. En svaghet med studiens upplägg är att dataanalys endast gjorts utifrån deltagarnas egna självskattningar. Eventuellt kan interventionen och kontrollföreläsningen haft olika inverkan på deltagarnas vilja att rapportera sig på ett visst sätt, vilket i sin tur kan ha påverkat effekten. Dock rapporterade de båda grupperna likartad nöjdhet med sitt deltagande och båda grupper uppfattade i hög grad att deltagandet varit hjälpsamt. Det indikerar en likartad inställning till studien mellan grupperna. Detta stödjer att den signifikanta effekten på empati faktiskt beror på innehållet i ACT-övningen.

Av praktiska och tidsmässiga skäl genomfördes fyra experiment, under fyra olika dagar. Detta för att åstadkomma så högt deltagande som möjligt. Det finns med detta en risk för träningseffekt hos de som ledde experimentet, men också gruppsspecifika effekter i vissa experimentgrupper som kan ha påverkat resultatet. ACT-interventionen har använts med ett urval av personer som inte känner varandra i syfte att kunna genomföra randomisering och för att skala av gruppsspecifika effekter. Om ACT-träning skall kunna användas i arbetsgrupper för att minska fördomsfullhet behöver vidare studier göras för att titta på dessa gruppsspecifika effekter.

**Instrument.** Måtten som använts i denna studie är i låg grad ämnade att användas till att mäta förändring och det finns få mått att tillgå som är framtagna för detta syfte. Levin et al. (2016) menar att skalan behöver utforskas ytterligare och att psykologisk flexibilitet och inflexibilitet är två skilda konstrukt snarare än ytterligheter inom samma vilket kan vara en bidragande faktor till motstridighet i resultaten. På grund av den bristfälliga reliabiliteten för hela AAQ-S samt bristen på normalfördelning är det svårt att uttala sig om eventuell effekt på psykologisk flexibilitet. Att måttet översatts utan att normeras för en svensk population gör att

validiteten i måttet som helhet kan ifrågasättas. I samplet hade empati och psykologisk flexibilitet ingen signifikant korrelation, vilket går emot tidigare forskning (Levin et. al., 2016). Psykologisk flexibilitet som det är mätt i denna studie har inte heller någon korrelation med fördomsfullhet i någon av fördomsfullhetsskalorna, vilket gör att det ytterligare går att ifrågasätta AAQ-S som ett reliabelt mått. Även detta går emot tidigare forskning kring psykologisk flexibilitet och fördomsfullhet (Levin et. al. 2016; Levin et. al, 2014).

Valet av homofobi, sexism och rasism som mått på fördomsfullhet kan diskuteras. Hypoteserna ställdes upp med konstruktet "fördomsfullhet" som ett generellt begrepp, och det kan ifrågasättas hur väl dessa mått relaterar till den utfallsvariabel vi ville studera. Valen av mått gjordes framförallt utifrån att det var önskvärt med sådana som var validerade i en svensk kontext. Forskning av Akrami et al (2011) har visat att modern sexism, modern homofobi och modern rasism (de fördomsmätningar som används i denna studie) korrelerar positivt. Det gör dessa mått även i vår studie (se tabell 2). Då det inte fanns något mått på generaliserad fördomsfullhet att tillgå som validerats för Sverige föll valet på separata skalor utifrån de resonemang om överlappning mellan specifika fördomar och generell fördomsfullhet som förts av Levin, et al (2016). Vidare har vi premierat mått som mäter modern fördomsfullhet. Vid en kritisk granskning kan det dock ifrågasättas hur väl dessa mått mäter förändring och effekt, och hur väl de relaterar till en generaliserad fördomsfullhet som mekanism. Även valet av just dessa fördomsmått kan ifrågasättas, när fördomar mot andra typer av sociala grupper kan ha varit mer relevanta utifrån samplet i studien. Exempelvis kanske universitetsstudenter har fördomar mot äldre, lågutbildade, landsortsbefolkning eller liknande.

### **Framtida forskning**

Det finns flera sätt att arbeta vidare med de resultat som framkommit i denna studie. Måttet på psykologisk flexibilitet som används i denna studie kan förbättras, antingen genom att validera AAQ-S för användning i svensk kontext, eller genom att använda en annan redan validerad skala för mätning av psykologisk flexibilitet. Mer forskning behövs också för att studera den ekologiska validiteten så att ACT-träning skulle användas i befintliga grupper. Resultatet i denna studie eller andra studier med liknande design kan knappast översättas till ett organisationsområde där arbetsgrupper redan känner varandra eftersom detta sannolikt påverkar hur interventionen tas emot. Således bör framtida experiment göras på redan existerande arbetsgrupper.

Vidare behövs studier med större sample och mer representativt urval, då gruppen som studeras här saknar normalfördelning på flera av de skalor som används med tydliga tak/golv-effekter. Det hade också varit önskvärt med fler uppföljande mätningar för att säga någonting om effekten av interventionen på sikt. Där hade eventuella effekter avseende beteendemässiga aspekter på fördomsfullhet eventuellt kunnat framkomma, vilket är svårare att visa i en direkt eftermätning. Andra mått kan då användas för att titta på fördomsfullt handlande mer specifikt utifrån premissen att effekten som är mest relevant faktiskt är om vi kan påverka människors sätt att agera mot andra. Även mått på generaliserad fördomsfullhet hade kunnat bidra med mer information än de mått som använts i denna studie för att mäta fördomsfullhet.

Framtida forskning kan använda ytterligare experiment för att se hur deltagarna efter en intervention faktiskt väljer att *agera* i olika situationer. På detta sätt hade man kunnat komma från problemen som självskattningar medför. Det kan till exempel röra sig om att deltagare får välja hur de ska agera i olika situationer, och man skulle då kunna se om diskriminerande beteende blir signifikant mindre efter interventionen.

De kvalitativa frågorna i eftermätningen innehöll konstruktiv feedback som kan användas till vidareutveckling av ACT-träningen. Till exempel har vissa haft svårt att förstå mer komplexa metaforer och övningar, såsom att “ta ett steg tillbaka från datorskärmen”, “val” och “värderad riktning”, vilket kan få mer tid och utrymme i framtida studier. En framtida användning av ACT-träningen skulle utifrån detta kunna ha en något längre session med tydligare fokus på att alla är med och förstår innehållet. Att just en intervention a 2x45 minuter gjordes i detta fall var främst av praktiska skäl. Framtida studier bör utvärdera om interventionen bör byggas i fler sessioner, utifrån hur ACT som terapi normalt används, med tillfälle att öva nya strategier mellan sessioner et cetera. Detta bör dock bedömas i relation till användarvänlighet, för att komma fram till en lämplig omfattning av interventionen, utifrån hur mycket tid och resurser en organisation kan tänkas lägga på detta arbete.

### **Praktiska implikationer**

Utifrån resultaten i denna studie är en föreläsning om fördomar och diskriminering inte en metod som ger effekt varken på deltagarnas fördomsfullhet, psykologiska flexibilitet eller empati. Detta trots att deltagarna själva uppfattar att de lärt sig något och i hög grad är nöjda med deltagandet. Resultatet bidrar med spännande information, där det är viktigt att ta fasta på att deltagarnas nöjdhet inte nödvändigtvis säger någonting om den önskade effekten av denna typ av arbete i grupp.

Det blir vidare tydligt att något annat än utbildande insatser behövs för att påverka människors förhållningssätt till sina fördomar. ACT-träning i grupp erbjuder ett alternativ som enligt denna studie ger deltagarna signifikant mer empati jämfört med en föreläsning. Det är en viktig pusselbit i arbetet med fördomar då tidigare forskning visar att högre empati predicerar mindre fördomsfullt beteende och empatiträning har tidigare lett till en minskad fördomsfullhet.

### **Konklusion**

Denna studie undersökte om ACT-träning gav en signifikant ökning i psykologisk flexibilitet och empati, samt sänkt fördomsfullhet hos deltagare jämfört med en kontrollgrupp som fick en föreläsning om fördomar. Resultatet med positiv förändring av empati som redovisats här banar väg för ytterligare utforskande av ACT-tränings effekter på empati i en svensk kontext. Mer forskning behövs även om huruvida påverkan på empati kan leda till minskad generaliserad fördomsfullhet och mindre fördomsfullt beteende hos en grupp, och huruvida detta är relaterat till psykologisk flexibilitet, som antas vara mekanismen som förändras av ACT.

Tidigare forskning på ACT-träning och fördomsfullhet visar olika resultat; vissa studier har visat effekt på empati (Hashemi et. al., 2018), andra på fördomsfullhet (Kenny & Bizumic, 2016) eller psykologisk flexibilitet (Lillis & Hayes, 2007) och vissa inte har påvisat några effekter alls (Young, 2016). Mer forskning behövs således för att titta på vilka individualpsykologiska mekanismer som är relevanta att studera när ACT-träning används som metod för att påverka fördomar och fördomsfullt beteende. Utifrån denna studie tycks dock metoden erbjuda ett bättre alternativ än en föreläsning för att jobba med individers förhållningssätt till sina fördomar, utifrån att interventionen lyckats påverka en viktig mekanism bakom fördomsfullhet i en positiv riktning.

Mer forskning behövs också för att ta fram bättre metoder för att mäta vilken effekt en eventuell ökning i empati och/eller psykologisk flexibilitet faktiskt skulle ha på deltagares fördomsfulla tankar, känslor och beteenden. Detta ger fortsatt anledning att titta närmare på hur psykologisk flexibilitet rörande fördomstankar kan mätas i en svensk kontext.

Vi vet att fördomar och diskriminering leder till stort lidande och samhällsekonomiska merkostnader varpå denna forskning i högsta grad är relevant för att få in psykologisk kunskap i samhällsapparaten, kanske främst i olika organisationer och myndigheter. I takt med att de olika individualterapeutiska verktygens användbarhet för grupper och organisationer utforskas bör psykologens roll inte begränsas till att endast uttala sig om troliga

orsaker till fördomsfullhet, men också om vad som kan göras för att motverka att fördomsfullhet får långtgående negativa konsekvenser i vårt samhälle

## Referenser

- Akrami, N., Ekehammar, B., & Araya, T. (2000). Classical and modern racial prejudice: A study of attitudes toward immigrants in Sweden, *European Journal of Social Psychology*, 30, 521–532.
- Akrami N., Ekehammar B., & Bergh R. (2011). Generalized Prejudice, Common and Specific Components, *Psychological Science*, vol 22, nr 1, 57-59.
- Allport G.W. (1954). *The nature of prejudice*, Cambridge Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
- Bergh, R. (2013). *Prejudiced Personalities Revisited - On the Nature of (Generalized) Prejudice*. (Doktorsavhandling). Uppsala Universitet.
- Brief A.P., Dietz J., & Cohen R.R. (2000). Just Doing Business: Modern Racism and Obedience to Authority as Explanations for Employment Discrimination, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, vol 81, nr 1, januari, 72–97. doi:10.1006/obhd.1999.2867
- Bäckström M., & Björklund (2007). Structural modeling of generalized prejudice: The role of social dominance, authoritarianism, and empathy, *Journal of Individual Differences*, 28(1),10–17.
- Chiao, J., Mathur, V.A, Harada, T., & Lipkea, T. (2009). Neural Basis of Preference for Human Social Hierarchy versus Egalitarianism. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 174-181.
- Cliffordsson C. (2001). *Assessing empathy: Measurement characteristics and interviewer effects* (Doktorsavhandling). Göteborgs Universitet, Institutionen för Pedagogik och didaktik.
- Crandall, C. S., & Eshleman, A. (2003). A Justification–Suppression Model of the Expression and Experience of Prejudice. *Psychological Bulletin*, 129(3), 414-446.
- Davis M. H. (1980). A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy, *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10(85), 1–17.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113– 126.
- Dovidio, J. F., & Gaertner, S. L. (1999). Reducing Prejudice: Combating Intergroup Biases. *Current Directions in Psychological Science*, 8(4), 101-105.
- Ekehammar B., Akrami N., & Araya T. (2000), Development and validation of Swedish classical and modern sexism scales, *Scandinavian Journal of Psychology*, 41,

307-314.

- Ekehammar, B., Bergh, R., & Akrami, N. (2010), *Sexual prejudice: distinguishing between attitudes to homosexuality, gays, and lesbians*, opublicerad artikel.
- Gaertner, S., Dovidio, J. F., Nier, J. A., Hodson, G., & Houlette, M. A. (2005) Aversive racism: bias without intention. I L. Nielsen, R. L. Nelson (red.) *Handbook of Employment Discrimination Research: Rights and Realities* (ss. 377-393). Basel: Springer nature.
- Galinsky, A. D., & Moskowitz, G. B. (2000). Perspective-Taking: Decreasing Stereotype Expression, Stereotype Accessibility, and In-Group Favoritism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 708-724.
- Gustavsson M., (2017, november 21), *18 kvinnor: Kulturprofil har utsatt oss för övergrepp*, Dagens Nyheter från <http://www.dn.se>
- Fontaine J.R.J. (2016), Comment: Redefining Emotional Intelligence Based on the Componential Emotion Approach. *Emotion Review*; vol. 8, nr 4, ss 332-333.
- Hashemi, B. M., Lotfabadi, M. K., Salarhaji A., Vaghee, S., & Vaghei N. (2018). Comparing the Effects of Contact-Based Education and Acceptance and Commitment-Based Training on Empathy toward Mental Illnesses among Nursing Students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 13(2), 120-128.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life -The new acceptance and commitment therapy*, New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (red.). (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hellebrand A. (2017). A mindfulness approach to diversity. *Chicago School of Professional Psychology*.
- Hewstone, M., Rubin, M., & Willis, H. (2002). Intergroup Bias. *Annual Review of Psychology*, 53, 575-604.
- Ho, A. K., Sidanius, J., Kteily, N., Sheehy-Skeffington, J, Pratto, F., Henkel, K. E., Foels, R., & Stewart, A. L. (2015). The nature of social dominance orientation: Theorizing and measuring preferences for intergroup inequality using the new SDO7 scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(6), 1003-1028.
- Jackson, L. M. (2011). *The psychology of Prejudice: From Attitudes to Social Action*. Washington DC: American Psychology Association.
- Jones K.P., Sabat I.E., King E.B., Ahmad A., McCausland T.C., & Chen T (2017), *Isms and*



- schisms: A meta-analysis of the prejudice-discrimination relationship across racism, sexism, and ageism, *Journal of Organizational Behavior*, 38, 1076–1110.  
DOI: 10.1002/job.2187
- Jost, J. T., Thompson, E. P. (2000). Group-Based Dominance and Opposition to Equality as Independent Predictors of Self-Esteem, Ethnocentrism, and Social Policy Attitudes among African Americans and European Americans. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36, 209-232.
- Kenny A., & Bizumic B (2016). Learn and ACT: Changing prejudice towards people with mental illness using stigma reduction interventions, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 178-185.
- Kite, M. E., & Whitley, B. E. Jr. (2016). *Psychology of Prejudice and Discrimination*. 3e uppl. New York: Routledge.
- Krafft J., Ferrell J., Levin M.E., & Twohig M.P. (2018), Psychological inflexibility and stigma: A meta-analytic review, *Journal of Contextual Behavioral Science*, vol 7, 15-28.
- Leach CW, van Zomeren M., Zebel S., Vliek M.L., Pennekamp S.F., Doosje B., Ouwerkerk J.W., Spears R. (2008). Group-Level Self-Definition and Self-investment: A Hierarchical (multicomponent) Model of In-Group Identification. *Journal of Personality and Social Psychology*. 95 (1), 144-165.
- Levin, M.E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., Hayes, S. C. (2012). The Impact of Treatment Components Suggested by the Psychological Flexibility Model: A Meta-Analysis of Laboratory-Based Component Studies. *Behavior Therapy*, 43, 741–756.
- Levin M.E., Jason B. Luoma J.B., Lillis J, Hayes S.C. & Vilardaga R. (2014). The Acceptance and Action Questionnaire – Stigma (AAQ-S): Developing a measure of psychological flexibility with stigmatizing thoughts. *Journal of Contextual Behavioral Science*. Vol. 3, 1, 21-26.
- Levin., M.E., Luoma, J., Vilardaga, R., Lillis, J., Nobles, R., Hayes, S.C. (2016). Examining the role of psychological inflexibility, perspective taking, and empathic concern In generalized prejudice. *Journal of Applied Social Psychology*, 46, 180–191.
- Lillis, J., Hayes, S.C. (2007). Applying acceptance, mindfulness, and values to the reduction of prejudice. *Behavior Modification*, 31(4), 389-411.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance &*

- Commitment Therapy skills training manual for therapists*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Lynch, T. R., Robins, C., J., Morse, J. Q., Krause, E. D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behaviour Therapy*, 3, 519-536.
- Masuda A., Hayes S.C., Fletcher L.B., Seignourel P.J., Bunting K. Herbst S.A., Twohiga, M.P. & Lillis J (2007). Impact of acceptance and commitment therapy versus education on stigma toward people with psychological disorders, *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2764–2772.
- Mattsson P., Ohlin J. & Chatterjee P. (2018). *Så har den politiska retoriken svängt*, Sveriges television, den 15 maj, Hämtad den 18 november 2018 från: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/sa-har-den-politiska-retoriken-svangt>.
- Mestre J. M., MacCann C., Guil R., & Roberts R.D. (2016). Models of Cognitive Ability and Emotion Can Better Inform Contemporary Emotional Intelligence Frameworks. *Emotion Review*, vol. 8, 4, 322–330. DOI: 10.1177/1754073916650497
- Miglietta, A., Gattino, S., Esses V. M. (2014). What causes prejudice? How may we solve it? Lay beliefs and their relations with classical and modern prejudice and social dominance orientation. *International Journal of Intercultural Relations*, 40, 11-21.
- Milne, R. (2018). The remorseless rise of the Swedish far right - Immigration has divided the country. *New Statesman*.
- Oxford research (2012). *Forskningsöversikt om rekrytering i arbetslivet*. Stockholm: Oxford research AB. Hämtad den 29 november 2018 från: <http://www.do.se/om-diskriminering/publikationer/forskningsoversikt-om-rekrytering-arbetslivet/>
- Oxford research (2014). *Forskning om diskriminering av muslimer i Sverige*. Stockholm: Oxford research AB. Hämtad den 29 november 2018 från: <http://www.do.se/om-diskriminering/publikationer/forskning-om-diskriminering-av-muslimer-sverige/>
- Pettigrew, T. F., & Troop, L. R. (2000). Does intergroup contact reduce prejudice? Recent meta-analytic findings. I Oskamp S. (red.), *Reducing prejudice and discrimination* (93-114). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Pratto, F., Sidanius, J., Stallworth, L. M., & Malle, B. F. (1994). Social dominance orientation: A personality variable predicting social and political attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 741-763. doi:10.1037/0022-3514.67.4.741
- Ramnerö, J., Törneke, N. (2013). *Beteendets ACT - en introduktion till behavioristisk*

- psykoterapi*. 2 uppl. Lund, Studentlitteratur.
- Riek, B. M., Mania, E. W. & Gaertner, S. L. (2013). Reverse subtyping: The effects of prejudice level on the subtyping of counterstereotypic outgroup members. *Basic & Applied Social Psychology*, 35(5), 409-417. doi: 10.1080/01973533.2013.823616.
- Roth J., Steffens M.C. & Vignoles V.L. (2018) Group Membership, group change, and intergroup attitudes: A recategorization model based on cognitive consistency principles, *Frontiers in Psychology*, 9, 479.
- Sechrist, G. B., Stangor, C. (2001). Perceived consensus influences intergroup behavior and stereotype accessibility. *Journal of Personality and Social Psychology*. 80(4). 645-654.
- SFS 1962:700. *Brottsbalken*. Stockholm: Riksdagen.
- SFS 2008:567. *Diskrimineringslag*. Stockholm: Riksdagen.
- SFS 2016:828. *Diskrimineringslag*. Stockholm: Riksdagen.
- Sidanius, J., Kteily, N., Sheehy-Skeffington, J., Ho, A.K., Sibley, C., Duriez, B. (2013). You're inferior and not worth our concern: The interface between empathy and social dominance orientation. *Journal of Personality*. 8(3). 313-323.
- Snellman A. (2007). *Social hierarchies, prejudice, and discrimination*. (Doktorsavhandling). Uppsala Universitet, Psykologiska institutionen.
- Stanley, D., Phelps, E., Banaji, M. (2008). The neural basis of implicit attitudes. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 2, 164-170.
- Talaska, C. A., Fiske, S. T., Chaiken, S. (2008). Legitimizing racial discrimination: emotions, not beliefs, best predict discrimination in a meta-analysis. *Social Justice Research*. 21(3), 263–396.
- Törneke N. (2009). *Relational Frame Theory -teori och klinisk tillämpning*, Studentlitteratur AB, Lund.
- Van Hiel, A., De keersmaecker, J., Onraet, E., Haesevoets, T., Roets, A., & Fontaine, J. R. J. (2018). The relationship between emotional abilities and right-wing and Prejudiced Attitudes. *Emotion*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000497>
- Wilson M.S., Liu J.H., (2003). Social dominance orientation and gender: the moderating role of gender identity. *British Journal of Social Psychology*, 42, 187-98.
- Wolgast S. (2017). *How does the job applicants' ethnicity affect the selection process? Norms, Preferred competencies and expected fit*. (Doktorsavhandling) Lunds

Universitet, Institutionen för psykologi.

Wood E.F. & Miller M. K. (2016). Prejudice toward immigrants in student and community samples, *Journal of Aggression, conflict and peace research*, vol. 8, 4, 290-300.

Young T.A. (2016). *An Internet-based ACT intervention for racist and sexist prejudice*. (Doktorsavhandling). Tennessee State University.

Yu J., Kirk M. (2009). Evaluation of empathy measurement tools in nursing: Systematic review, *Journal of Advanced Nursing*, 65, 9, 790-806.