



# Masteroppgave

Atferdsvitenskap

Juni 2021

Prosocial: Et atferdsanalytisk perspektiv på Acceptance and  
Commitment Therapy

Teoretisk analyse og empirisk undersøkelse

Kandidatnavn: Tone Baardsgaard Hegrestad

Emnekode: MALK5000

Antall studiepoeng: 30 stp.

**Fakultet for helsevitenskap**

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY  
STORBYUNIVERSITETET

## **Forord**

Jeg vil starte med å takke Gunnar Ree for fantastisk veiledning og oppfølging under masterprosjektet. Takk til Mariell og Mina for et godt samarbeid, det har vært spennende og lærerikt å gjennomføre prosjektet med dere. Til slutt takk til vennene mine, som har vært min moralske støtte i denne perioden.

## Sammendrag

Masteroppgaven innebærer en teoretisk analyse og empirisk undersøkelse av *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Den teoretiske analysen tar for seg hvordan regelstyring kan forklare noe av den observerte effekten av ACT i Prosocial prosessen. Ved gjennomføring av et systematisk litteratursøk, som undersøker effekten ACT har på psykologisk fleksibilitet, viser søket at ACT bidrar til en signifikant økning i psykologisk fleksibilitet i 12 av 17 studier. Studiene sier derimot ingenting om regelstyring som et forklarende rammeverk for effekten av ACT. Ut ifra teorien på regelstyring og ACT i Prosocial prosessen, kan det derfor tenkes at regelstyring kan ha en implisitt rolle i forklaringsgrunnlaget til ACT. Den empiriske undersøkelsen hadde som formål å undersøke effekten av Prosocial. Prosocial er en metodikk basert på tre vitenskapelige disipliner; evolusjonsvitenskap, statsvitenskap og kontekstuell atferdsvitenskap. Hensikten med den empiriske undersøkelsen, var å se etter mulig retning til endring i gruppesamarbeidet. Intervensjonen bestod av gjennomgang av ACT-matrisen, et verktøy for å implementere de åtte kjerneprinsippene til Elinor Ostrom, for å forbedre gruppesamarbeidet. Prosjektet ble gjennomført med to grupper, med en to-dagers workshop. Prosjektet manglet tilstrekkelig datagrunnlag for å konkludere rundt forskningsspørsmålet, men resultatene viste at deltakerne anså workshopene som nyttig og de opplevde at prosjektet hadde bidratt til bedring i gruppesamarbeidet.

*Nøkkelord:* Prosocial, Acceptance and Commitment Therapy, Regelstyring, Psykologisk fleksibilitet, Atferdsendring.

### Abstract

This master thesis includes a theoretical analysis and an empirical investigation of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The theoretical analysis discuss how rule-governed behavior can explain the observable effect of ACT in the Prosocial process. A systematic literature search, that examines the effect of ACT on psychological flexibility, showed that ACT had a significant increase on psychological flexibility in 12 of 17 studies. In regard to rule-governed behavior, none of the studies mentioned it as an explanatory framework to explain the effect of ACT. Based on the theory of rule-governed behavior and ACT in the Prosocial process, is it conceivable that rule-governed behavior may have an implicit role in the explanatory basis of ACT. The empirical study aimed to investigate the effect of Prosocial. Prosocial is a methodology based on three scientific disciplines: evolutionary science, political science and contextual behavioral science. The purpose of the empirical study was to look for a possible direction for group collaboration. The intervention consisted of a two-day workshop, with two groups, including the ACT matrix to implement Elinor Ostroms eight core design principles. The project did not have sufficient data to conclude on the research question, but the results showed that the participants considered the workshops useful, and they felt that the project had contributed to an improvement in their group collaboration.

*Keywords:* Prosocial, Acceptance and Commitment Therapy and Training, Rule-governed Behavior, Psychological Flexibility, Behavior Change.

## Innholdsfortegnelse

OVERSIKT OVER TABELLER OG FIGURER.....	VII
PROSOCIAL: ET ATFERDSANALYTISK PERSPEKTIV PÅ ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY .....	1
PROSOCIAL .....	2
EVOLUSJONSVITENSKAP .....	4
MULTILEVEL SELECTION.....	6
STATSVITENSKAP .....	7
ALLMENNINGENS TRAGEDIE .....	7
OSTROMS ÅTTE KJERNEPRINSIPPER.....	7
1: Delt identitet og formål.....	8
2: Lik fordeling av deltagelse og belønning .....	9
3: Rettferdig og inkluderende beslutningstaking .....	9
4: Oppmerksomhet rettet mot bestemte atferdsformer.....	10
5: Sanksjoner for ønsket og uønsket atferd.....	10
8: Samarbeidende relasjoner til eksterne grupper .....	12
KONTEKSTUELL ATFERDSVITENSKAP .....	12
TRE BØLGER INNEN KOGNITIV ATFERDSTERAPI.....	13
PRIVAT ATFERD .....	14
RELASJONELL RAMMETEORI .....	14
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY .....	15
<i>Acceptance and Commitment training</i> .....	17
<i>Psykologisk fleksibilitet</i> .....	18

<i>Fleksibilitetsmodellen</i> .....	20
REGELSTYRING .....	23
FORSKNINGSSPØRSMÅL .....	26
METODE .....	27
OBSERVERT EFFEKT AV ACT .....	27
<i>Karakteristika ved de inkluderte studiene</i> .....	28
PROSOCIAL WORKSHOP .....	29
<i>Utvalgsprosedyre</i> .....	29
<i>Deltakere</i> .....	30
<i>Design og datainnsamling</i> .....	30
<i>Setting og materialet</i> .....	30
<i>Spørreskjema</i> .....	31
<i>Kartleggingsskjema</i> .....	31
<i>Evalueringskjema</i> .....	31
<i>Oppfølgingsskjema</i> .....	32
<i>Prosedyre</i> .....	32
<i>Workshopdag 1</i> .....	32
<i>Workshopdag 2</i> .....	34
<i>Etikk</i> .....	34
RESULTATER.....	35
OBSERVERT EFFEKT AV ACT .....	35
<i>Hovedfunn relatert til psykologisk fleksibilitet</i> .....	35
<i>Funn relatert til regelstyring</i> .....	36
PROSOCIAL WORKSHOP .....	36

<i>Spørreskjema 1: Kjerneprinsippene i Prosocial</i> .....	36
<i>Spørreskjema 2: Psykologisk fleksibilitet</i> .....	37
<i>Evalueringsskjema</i> .....	38
<i>Tilleggsspørsmål i oppfølgingsskjema</i> .....	38
DISKUSJON.....	40
OBSERVERT EFFEKT AV ACT .....	40
REGELSTYRING SOM FORKLARENDE RAMMEVERK .....	41
<i>Evolusjonsvitenskap</i> .....	41
<i>Kjerneprisnippene</i> .....	43
<i>Kontekstuell atferdsvitenskap</i> .....	44
PROSOCIAL WORKSHOP .....	48
<i>Spørreskjema 1: Psykologisk fleksibilitet</i> .....	48
<i>Spørreskjema 2: Kjerneprisnippene i Prosocial</i> .....	49
<i>Evalueringsskjema og tilleggsspørsmål i oppfølgingsskjema</i> .....	50
<i>Videre refleksjon</i> .....	50
KONKLUSJON .....	51
REFERANSER .....	52

**Oversikt over tabeller og figurer**

Tabell 1.	Informasjon fra studier inkludert i det systematiske litteratursøket
Figur 1.	ACT-matrisen
Figur 2.	Den psykologiske fleksibilitetsmodellen
Figur 3.	«Sola»
Figur 4.	Gjennomsnittlige skårer på Spørreskjema del 1 for Gruppe 1
Figur 5.	Gjennomsnittlige skårer på Spørreskjema del 1 for Gruppe 2
Figur 6.	Gjennomsnittlige skårer på Spørreskjema del 2 for Gruppe 1
Figur 7.	Gjennomsnittlige skårer på Spørreskjema del 2 for Gruppe 2



### **Prosocial: Et atferdsanalytisk perspektiv på Acceptance and Commitment Therapy**

Denne masteroppgaven tar for seg hvordan regelstyring kan fungere og bidra til atferdsendringer i grupper ved bruk av Acceptance and Commitment therapy (ACT) i den praktiske metoden Prosocial for forbedring av grupper. Artikkelen innebærer både en teoretisk analyse av ACT i et atferdsanalytisk perspektiv som et individuelt arbeid og en empirisk undersøkelse av Prosocial prosessen som har blitt gjennomført i samarbeid med to medstudenter. ACT og Prosocial er nærmere beskrevet i det videre arbeidet.

Gruppesamarbeid er en utbredt praksis i de fleste sosiale kontekster i dagens samfunn, blant annet på universitetet, på arbeidsplassen, og i borettslaget. Vi samarbeider med hverandre for at den gruppen vi er en del av skal oppnå et felles mål. Glenn (2004) beskriver hvordan de kulturelle praksisene har endret seg i over 10 000 år. Verden har gått fra et jeger-sanker-samfunn til et mer komplekst samfunn med høyteknologiske løsninger og samarbeid på tvers av landegrenser. Kulturell praksis omfatter de gruppene vi er en del av og er ifølge Glenn et resultat av lært atferd som overføres fra et individ til et annet, der den mest hensiktsmessige atferden selekteres og styrker evolusjonen av menneskelig kultur (Glenn 2004). Robbins og Judge (2019, s. 357-358) definerer en gruppe som en sammensetning av flere individer som jobber sammen for å nå et spesifikt mål. Medlemmene av gruppen interagerer med hverandre, deler informasjon, og hjelper hverandre, for å oppnå gruppens mål. Prestasjonen til den enkelte skjer gjennom samspill mellom medlemmene, ved at de har kompetanse og ferdigheter som komplementerer hverandre. Individene har likt ansvar for å nå målet, og må jobbe tett sammen som å oppnå det.

Et søk på universitetsbiblioteket Oria med søkeordene «creating effective teams» gir ca. 620 000 artikler og bøker som omhandler temaet i ulike kontekster og gruppesammensetninger. Litteraturen beskriver flere sentrale faktorer for et effektivt og godt gruppesamarbeid (Goñi et al. 2020; Katzenbach & Smith 2005; Robbins & Judge 2019). I en

litteraturstudie om gruppesamarbeid blant ingeniørstudenter, kom Goñi et al. (2020) fram til 11 faktorer; (1) delte mål og verdier, (2) forpliktelse til teamets mål og prestasjoner, (3) motivasjon, (4) relasjonskompetanse, (5) åpen og effektiv kommunikasjon, (6) konstruktive tilbakemeldinger, (7) ideell sammensetning av teammedlemmer, (8) godt lederskap, (9) ansvarsfordeling mellom medlemmene, (10) gjensidig avhengighet, og (11) overholdelse av prosessen og prestasjon (Goñi et al. 2020). Katzenbach og Smith (2005) og Robbins og Judge (2019) trekker også fram flere av disse faktorene, men med et skarpere fokus på viktigheten av positive tilbakemeldinger, anerkjennelse av individenes innsats og belønning, samt legge til rette for et godt gruppemiljø. Statsviter Elinor Ostrom gjennomførte i sin karriere flere studier på grupper som hadde lyktes med å forvalte fellesressurser, og så at det fantes likhetstrekk mellom dem. Ut ifra disse studiene, utviklet hun åtte kjerneprinsipper for gode og effektive grupper, *Core Design Principles (CDP)*, for grupper med *Common Pool Resources (CPR)* (Wilson et al., 2012). Kjerneprinsippene har en rekke likhetstrekk til faktorene fra Goñi et al. (2020); Katzenbach og Smith (2005); og Robbins og Judge (2019) og blir i Prosocial implementert ved bruk av ACT, en kontekstuell atferdsvitenskapelig metode.

På bakgrunn av dette ønsker jeg utforske ACT i et atferdsanalytisk perspektiv, ved å se på hvordan regelstyring fungerer og bidrar til atferdsendringer i grupper ved bruk av ACT i Prosocial prosessen. To forskningsspørsmål: Kan regelstyring forklare noe av den observerte effekten av *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* i Prosocial prosessen? Ved bruk av ACT-matrisen i Prosocial prosessen md pre- og post undersøkelser, vil en se en mulig retning til endring i gruppesamarbeidet?

### **Prosocial**

Prosocial er en praktisk metode for forbedring av grupper, med strategier for å øke engasjement, styrke gruppens identitet, relasjoner, og prestasjoner. Metoden er forankret i tre

vitenskapelige disipliner; evolusjonsvitenskap med David Sloan Wilsons beskrivelse av seleksjon på flere nivåer, statsvitenskap med Elinor Ostroms studier av fenomenet «*Tragedy of the commons*» samt hennes identifisering av de åtte kjerneprinsippene for *common pool resources* (CPR) grupper, og kontekstuell atferdsvitenskap med ACT-matrisen utarbeidet av Stevens C. Hayes (Atkins et al., 2019).

Hovedfokuset i Prosocial er primært å endre gruppemedlemmenes tanker og handlinger, for å øke gruppens prososiale atferd. Prosocialitet kan defineres med å komme over ens og samarbeide med andre ved å øke deres altruistiske atferd. David Sloan Wilson og Edward O. Wilson slår fast at «egoisme slår altruisme innad i grupper. Altruistiske grupper slår egoistiske grupper» (egen oversettelse) (Wilson & Wilson, 2007, s. 335). Med dette viser Wilson og Wilson til at teorien om seleksjon på flere nivå kan forklare paradokset om at altruistiske atferdsformer kan utvikles i et darwinistisk system, der gruppe-seleksjon fungerer som en signifikant evolusjonær kraft. Altruistisk atferd innebærer å gjøre det som er til fordel for gruppen, selv om det innebærer omkostninger for en selv, i motsetning til egoistisk atferd som er til fordel for en selv. Prosocial handler om at gruppen sammen finner ut hvordan en kan jobbe for å tilfredsstille individets og gruppens interesser (Wilson & Wilson, 2007).

Under ebolaepidemien i 2014, ble store deler av Vest-Afrika rammet av det dødelige viruset som tok livet av flere tusen mennesker. En gruppe frivillige tok i bruk Prosocial sammen med lokalbefolkningen i Bo District i Sierra Leone for å prøve å finne en måte å stoppe spredningen av smitten. Det som var viktig for dem var å ikke komme med en løsning fra utsiden, men at lokalbefolkningen kom fram til en løsning som kunne fungere for dem i tråd med deres tradisjoner og verdier. Ved implementering av de nye løsningene sank smitten i området sammenlignet med andre områder (Ebert et al., 2020). Prosocial ble også tatt i bruk i Australia på et museum for australsk demokrati i Canberra, for å bedre samarbeidet mellom kollegaene. Her ble prosessen gjennomgått både med individuelle og kollektive økter, med

fokus på målsetting og planer for å nå disse målene. Ved bruk av en spørreundersøkelse, fikk de muligheten til å se om intervensjonen hadde noe effekt på arbeidsmiljøet. Undersøkelsen viste at trivsel på arbeidsplassen, opplevd verdi av eget arbeid og de ansattes syn på ledelsen økte i positiv retning (Atkins et al., 2019).

Prosocial prosessen gjennomføres med en eller flere workshops, inkludert en spørreundersøkelse både før, underveis, og etter avsluttet workshop. Workshopen innebærer en bevisst bruk av Ostroms åtte kjerneprinsipper og Hayes ACT-matrise. Matrisen er et verktøy og skal i løpet av workshopen fylles ut både individuelt og sammen i gruppen.

### **Evolusjonsvitenskap**

Den første disiplinen, evolusjonsvitenskap, baseres seg på Darwins teori om naturlig seleksjon. Menneskene har utviklet seg fra å være små organismer til det moderne samfunnet vi har i dag (Atkins et al., 2019). Disse endringene hos organismene over mange tusen år, hos menneske i dens levetid, og i menneskelige kulturer, kan forklares med evolusjon. Endringene forekommer ved at hensiktsmessige trekk for reproduksjon selekteres ut for artens overlevelse. Organismene tilpasser seg miljøbetingelsene, ved seleksjon av konsekvenser, for å oppnå større sannsynlighet for overlevelse (Skinner, 1981). Darwin så at evolusjonsprinsippene i biologien kunne overføres og generaliseres for å forstå endringen som forekommer på flere nivåer (Aldrich et al., 2008).

Evolusjonsprosessen må ifølge Aldrich et al. (2008) innebære de tre evolusjonsprinsippene til Darwin, seleksjon, variasjon, og retensjon. For å forstå evolusjon på andre nivåer enn biologi, må en kunne forklare hvordan variasjon kan frembringes i en populasjon ved for eksempel imitasjon og planlegging i det sosiale systemet. En må kunne forklare hvordan strategier for problemløsning videreføres og opprettholdes i de sosiale miljøene, og hvordan noen elementer overlever og reproduseres. Ifølge Aldrich et al. er ikke Darwins teori om evolusjon nok for å forklare alle mekanismene i kulturell evolusjon, men

kan fungere som et forklarende rammeverk (Aldrich et al., 2008). Seleksjonsprosessen kan ifølge Darden og Cain (1989) brytes ned i flere steg; a) individer varierer seg imellom og må derfor være i kontakt med kritiske miljøfaktorer for å sette konteksten for interaksjon, b) individer er forskjellige og derfor vil seleksjon som involverer interaksjonen mellom individ og miljø også variere, c) resultatet kommer fra differensielle interaksjoner, d) langtidseffekter kan forekomme senere som produkt av korttidseffektene av interaksjonen, og e) fra interaksjon og variasjon kan effekter forekomme i flere generasjoner.

Skinner (1981) skiller mellom tre typer seleksjon, fylogenetisk, ontogenetisk, og kulturell. Fylogenetisk seleksjon, handler om artens utvikling over flere generasjoner. Organismene endres gjennom arv, ved mutasjoner i interaksjon med miljøbetingelser, der de mest hensiktsmessige trekkene blir selektert ut gjennom overlevelse og reproduksjon (Skinner, 1981). Ontogenetisk seleksjon handler om individets lærte atferd i dens levetid, fra en blir født til en dør. Evnen individet har til å lære ny atferd som i interaksjon med miljøbetingelser vil kunne øke individets sannsynlighet for overlevelse. Ifølge Sjøberg og Kennair (2016) er det individer med størst variasjon i sitt atferdsrepertoar, etablert gjennom læring, som vil ha høyere sannsynlighet for overlevelse enn andre. Individets overlevelsessevne måles i et evolusjonsperspektiv etter evnen til reproduksjon (Sjøberg & Kennair, 2016). Dette forekommer gjennom operant læring, atferd blir skapt, opprettholdt eller ekstingvert gjennom forekomsten eller uteblivelsen av konsekvenser. Operant atferd er ifølge Glenn (2004) en funksjon av den forekommende konsekvens. Dette kan forklares med tre-termkontingensen,  $S^D: R \rightarrow S^R$ , ved at en diskriminativ stimulus fremkaller en respons som frembringer en konsekvens, en forsterkning eller straff. Læring av ny atferd kan blant annet forekomme ved observasjon av andre og som regelstyrt atferd, der atferden er under kontroll av verbale stimuli; råd, forbud, og instruksjoner (Pierce & Cheney, 2013).

Et tredje nivå er kulturell seleksjon, som innebærer sosial overføring av menneskelig atferdsmønstre, symboler, og objekter fra et individ til et annet over tid (Glenn, 2004). Dette innebærer overføring av kulturell praksis, atferd som kan forklares på lik måte som operant atferd der sosiale kontingenser ikke er til stede. Seleksjonsprosessen begynner på individnivå, ved at kulturen utvikles når ulik praksis bidrar til overlevelse av gruppen, der det er effekten av atferden som bidrar til den kulturelle evolusjonen (Skinner, 1981). Atferd kan overleve et individ, hvis den overføres til en annen som viderefører denne praksisen etter dens død. Kulturell seleksjon innebærer læring, imitasjon, og overføring gjennom verbal atferd, som opprettholdes og selekteres gjennom sosiale miljø (Catania, 2001). Evolusjon kan både være en langvarig prosess over generasjoner og en kortvarig prosess som kan observeres mens den skjer. Det er kun ontogenetisk seleksjon som kan observeres i øyeblikket, mens den fylogenetiske og kulturelle seleksjonsprosessen observeres over tid (Skinner, 1981).

### **Multilevel selection**

Teorien om *Multilevel Selection* (MLS) er en sentral del av Prosocial og et rammeverk for å forstå prososial atferd, basert på Darwins perspektiv på evolusjon. MLS forklares med at evolusjon er en kontinuerlig prosess som forekommer på flere nivå samtidig, biologisk, individuelt, og kulturelt. De fleste individer er en del av en eller flere grupper i samfunnet, som igjen er en del av et større system. Gruppene interagerer med hverandre og påvirker hverandre, og det er derfor nødvendig med samhandling internt i gruppen mellom individene og eksternt mellom gruppene. Darwin observerte gruppesamarbeidet, der han så at de selvsentrerte individene stod sterkere sammenlignet med de altruistiske. Derimot så han at grupper med individer som hadde altruistisk atferd, stod sterkere sammen mot grupper med egoistisk atferd. Individene må ta valg som ikke nødvendigvis gagnar dem selv, for å gjøre det som er det beste for gruppen. I konkurranse med de andre gruppene, er det prososial atferd som blir selektert på grunn av at det gagnar gruppen i det lange løp. Dette kan

resulterer i en dragkamp mellom trekk som er til fordel for individet, og fordel for gruppen (Atkins et al., 2019).

### **Statsvitenskap**

Den andre disiplinen, statsvitenskap, tar for seg Elinor Ostroms forskning på bruk av felles ressurser. Ostrom var en amerikansk statsviter som i 2009 mottok *Sveriges Riksbanks pris i økonomisk vitenskap til Alfred Nobels minne* for hennes arbeid på feltet (Atkins et al. 2019).

### **Allmenningens tragedie**

Garrett Hardin publiserte i 1968 artikkelen «Tragedy of the commons», som beskriver hvordan feil bruk av felles ressurser kan påvirke tilgangen på ressursene på lang sikt. Dette kan skje når medlemmene i en gruppe handler ut fra egen interesse og ikke ut fra fellesskapets behov. I artikkelen viser han til et eksempel med et jorde der alle bøndene kan la kyrne sine beite. Bøndene setter ut flere og flere kyr for at de selv skal produsere mer mat, men som resulterer i allmenningens tragedie, at beitemarken blir ødelagt for alle. Dette er et sosialt dilemma mellom å gjøre det som er det beste for en selv, eller beste for gruppen. Hardin mente at ressursene burde administreres ovenfra og ned, eller privatiseres (Hardin, 1968). Elinor Ostrom kritiserte forslaget om ekstern regulering av ressurser. Hun mente at eksterne aktører ikke hadde nok kunnskap om administreringen av de lokale ressursene og at lokalsamfunnet selv kunne administrere ressursene på en effektiv måte for å unngå allmenningens tragedie. Hun så at det som er bra for alle, vil i det lange løp også være bra for hver enkelt (Ostrom, 2009).

### **Ostroms åtte kjerneprinsipper**

Som et resultat av Ostroms forskning på bruk av felles ressurser, ved å studere bruk av blant annet skog, vann, og fisk, identifiserte hun åtte kjerneprinsipper som kan bidra til bedre administrering av egne ressurser på en effektiv måte for grupper med *Common Pool*

*Resources* (CPR). Ostrom (2015, s. 90) definerte de åtte prinsippene slik; (1) klare definerte grenser, (2) balanse mellom kost og nytte, (3) kollektivt valgarrangementer, (4) overvåking, (5) graderte sanksjoner, (6) mekanismer for konfliktløsning, (7) minimal annerkjennelse av rett til å organisere, og (8) passende koordinering mellom relevante grupper.

I senere tid har Wilson et al. (2012) argumentert for hvordan de åtte kjerneprinsippene kan generaliseres til å inkludere nesten alle type grupper der mennesker må samarbeide og jobbe mot et felles mål, ikke bare CPR-grupper. Han viser til at vi må se de åtte prinsippene i et evolusjonsperspektiv, der prinsippene legger til rette for kulturell evolusjon. Wilson et al. har definert prinsippene slik; (1) delt identitet og mål, (2) lik fordeling av deltagelse og belønning, (3) rettferdig og inkluderende beslutningstaking, (4) oppmerksomhet rettet mot bestemte atferdsformer, (5) sanksjoner for ønsket og uønsket atferd, (6) rask og rettferdig konfliktløsning, (7) myndighet til selvstyre, og (8) samarbeidende relasjoner til eksterne grupper (Wilson et al., 2012).

Det første prinsippet handler om å definere gruppen, prinsipp 2 - 6 handler om å internt øke effektiviteten ved å balansere individuelle og kollektive interesser, prinsipp 7 ser prosessen på et gruppenivå, mens det siste prinsippet ser på gruppen i lys av hele systemet. De generaliserte prinsippene er nødvendige og passer alle former for grupper, for å øke altruistisk atferd, motivasjon, og effektivitet. De er ikke nye, og styrer allerede den kulturelle praksisen som eksisterer i mange grupper. Derimot det er få som er bevisste på å implementere prinsippene og bruke dem aktivt i samarbeidet (Atkins et al., 2019). Kjerneprinsippene, som videre blir nøyere gjennomgått, blir anvendt i den inneværende empiriske undersøkelsen.

### ***1: Delt identitet og formål***

For mange kan det å være et medlem i en gruppe ikke være nok for at individet opplever tilhørighet. Atkins et al. (2019) mener at en gruppe fungerer best når det er klare og



definerte rammer og mål som medlemmene av gruppen forstår og er enig i. Dette kan styrke gruppeidentiteten, øke stolthet og tilhørigheten. Å skape et samarbeid gjennom å ha felles verdier og normer, ved å ha etablerte kriterier for hvem som er med, og vite hva det innebærer å være en del av akkurat den gruppen, er viktig for å styrke gruppens bånd og tillit. Ifølge Atkins et al. er trivsel et viktig element for gruppens effektivitet og prestasjon på lang sikt, både et sosialt samhold og samhold rundt arbeidsoppgavene. Dette skaper tillit, som skaper motivasjon og øker sannsynligheten for at medlemmene deler informasjon og hjelper hverandre (Atkins et al., 2019).

### ***2: Lik fordeling av deltagelse og belønning***

For at gruppen skal fungere effektivt, er det viktig med en balanse mellom innsats og belønningen. Dette er et viktig prinsipp slik at noen i gruppen ikke oppnår goder på bekostning av de andre, og at hvert individ i gruppen opplever at de blir anerkjent og verdsatt (Wilson et al. 2012). Ifølge Atkins et al. (2019) kan opplevelsen av urettferdighet, innad i gruppen eller mellom andre grupper, bremse utviklingen og hemme prestasjoner. Ved å proporsjonalt belønne etter innsats, kan det føre til at individene opplever å bli anerkjent for den jobber de gjør. Dette innebærer ikke nødvendigvis at hvert enkelt individ skal oppnå lik belønning, men at en blir belønnet ut ifra det arbeidet som blir lagt inn i prosessen.

### ***3: Rettferdig og inkluderende beslutningstaking***

Å ta valg i samarbeid med andre, kan by på utfordringer. I en gruppe er det flere individer med ulike perspektiver som påvirker valgdeltakelsen, der følelser, tidligere opplevelser eller egeninteresser kan påvirke prosessen. For å komme fram til en løsning på et problem, utvikle et produkt eller organisere, så er det avgjørende å kunne ta gode og effektive valg. Ostrom observerte i sin forskning verdien av inkludering av gruppen i valgdeltakelsen, som et grunnlag for myndiggjøring og motivasjon. Gruppene var mer effektive da de fikk muligheten til å delta på beslutningen som angikk dem selv, gjennom kollektive

valgprosesser (Atkins et al., 2019). Ifølge Wilson et al. (2012, s. 26) kan avgjørelser som blir tatt på gruppenivå føre til bedre prestasjoner enn avgjørelser på individnivå. Atkins et al. (2019, s. 136) viser til en litteraturstudie der de så at ansatte som får delta på avgjørelsene var blant annet mer motiverte, produktive, og lykkeligere.

#### ***4: Oppmerksomhet rettet mot bestemte atferdsformer***

Overvåking av atferd handler om en åpen kommunikasjon, der medlemmene av gruppen er oppdatert på hva de andre gjør og hvor de ligger an i prosessen. Dette er ikke ovenfra og ned monitorering, men som et verktøy for deling av informasjon (Atkins et al., 2019). Ostrom var opptatt av at slik monitorering av atferd ikke bør skje fra eksterne aktører, men primært internt i gruppen (Wilson et al., 2012). Dette fører til at både ønsket og uønsket atferd blir synlig for grupper, og det kan fungere som en forsterkning for ønsket atferd enn en negativ følelse av kontroll. Monitorering innad i gruppen kan foregå ved å ha sjekklister for punkter som må gjennomføres, planlegge faste møter for å oppdatere hverandre eller mapper der det felles arbeidet ligger åpent for alle (Atkins et al., 2019). Ifølge Atkins et al. kan intern monitorering føre til økt prososial atferd, samarbeid, motivasjon, og delt identitet, samtidig som det kan redusere unngåelse av arbeid blant de ansatte. Dette må gjøres uten at det oppleves som negativ overvåking, og derfor viktig at medlemmene blir enige om hvilke type metoder og verktøy som skal brukes i deres arbeid (Atkins et al., 2019).

#### ***5: Sanksjoner for ønsket og uønsket atferd***

Det finnes flere måter å respondere på uønsket atferd. Ifølge Atkins et al. (2019) burde responsen til gruppens atferd gjøres for å legge til rette for utvikling og samarbeid, og ikke på en måte som oppleves kontrollerende. I et atferdsanalytisk perspektiv er det relevant å se på tre-termkontingenten; foranledning, respons, og konsekvens. Atferden opprettholdes, økes eller reduseres i frekvens ved de konsekvensene som forekommer kontingent på responsen, altså hvilke konsekvenser, forsterkende eller straffende, som frembringes. Ostrom foreslo i det

femte prinsippet å etablere en enighet om hvilke sanksjoner som skal straffe uønsket atferd (Wilson et al. 2019). Små sanksjoner vil ifølge Atkins et al. bidra til positive effekter, gjennom en enighet om at uønsket atferd ikke vil bli tolerert og unngåelse av de uønskede følelsene som kan oppstå ved en eventuell straff. Det er viktig at sanksjonene bli gjennomført på en forsvarlig måte, slik at de ikke har negativ effekt på gruppen. Uønskede effekter kan være blant annet lite effektivt arbeid, lite tillit til grupper og lav trivsel. I Ostroms forskning viste hun til prosjekter, blant annet i Sierra Leone med bekjempelsen av Ebola, der de med suksess innførte gradvise sanksjoner for brudd på de felles bestemte reglene. Slike gradvise sanksjoner vil føre til mindre negative emosjonelle responser, og gir muligheten for individet å endre egen atferd. Ved å straffe uønsket atferd, samtidig som en forsterker ønsket atferd kan det øke gruppens effektivitet og trivsel (Atkins et al., 2019).

### ***6: Rask og rettferdig konfliktløsning***

Å løse konflikter på en rask og effektiv måte som oppleves rettferdig for gruppen er viktig ifølge Ostroms kjerneprinsipper for CPR-grupper (Wilson et al., 2012). I de aller fleste grupper og samarbeid så vil konflikter oppstå, da vi som mennesker søker etter informasjon som støtter vår egen oppfatning og mening, vi bestemmer oss for hva som er rett og galt, og går inn i en situasjon med ulikt perspektiv. Atkins et al. (2019) mener at det er viktig å planlegge for en konflikt, med en tanke på at det mest sannsynlig kommer til å oppstå, med mekanismer for hvordan den eventuelle konflikten kan løses. Der det trekkes frem tre trekk som er viktige for konfliktløsning: 1) ferdigheter til å lytte og kommunisere på en ikke-aggressiv måte, 2) personlige ferdigheter som regulering av emosjoner og å se saken fra ulike perspektiv, og 3) å administrere beslutninger og prosesser på en effektiv måte (Atkins et al., 2019, s. 176).

### ***7: Myndighet til selvstyre***

Kjerneprinsipp 7, myndighet for selvstyre, retter seg mot gruppen som en helhet. CDP 7 er likt CDP 3, rettferdig og inkluderende beslutningstaking, men baserer seg på gruppenivå istedenfor individnivå. Det skiftes fra interne relasjoner til det eksterne der en ser på gruppens relasjon til andre eksterne aktører, da alle grupper en del av et større system. Ostrom foreslo et større selvstyre til gruppen, som gir mulighet til å internt administrere ressursene slik gruppen mener er riktig. Ved å innføre selvstyre, vil det være lettere for gruppen å implementere de tidligere kjerneprinsippene og administrere i den konteksten de befinner seg i (Atkins et al., 2019).

### ***8: Samarbeidende relasjoner til eksterne grupper***

Atkins et al. (2019) beskriver det åttende prinsippet som et meta-prinsipp, der relasjonene mellom gruppene er like viktig som relasjonene innad i hver gruppe. Kjerneprinsippene har som mål å bidra til at gruppene fungerer i et større system, i relasjon til resten av samfunnet. Det er uunngåelig å interagere med andre grupper. Dette prinsippet er de relevant å se i et evolusjonsvitenskapelig perspektiv, om seleksjon på flere nivåer, som viser viktigheten av interaksjoner og konkurranse mellom grupper for utvikling. Der de kooperative gruppene selekteres ovenfor mindre kooperative grupper.

## **Kontekstuell atferdsvitenskap**

Den tredje disiplinen, kontekstuell atferdsvitenskap, er en systematisk tilnærming for å forstå atferd, ved bruk av funksjonelle prinsipper og teorier for å predikere og påvirke atferd (Levin, u.å.). Vitenskapen baserer seg på fire kjerneprinsipper, (1) fokus på hele hendelsen, (2) sensitivitet til kontekst og dens funksjon for hendelsen, (3) en pragmatisk tilnærming og (4) spesifikke vitenskapelige mål (Hayes, 2016).

### Tre bølger innen kognitiv atferdsterapi

Innen kontekstuell atferdsvitenskap finner en ulike varianter av kognitiv atferdsterapi. Kognitiv atferdsterapi kan kategoriseres inn i tre bølger, som innebærer endringer i grunnleggende antagelser, endringer i metoder og mål for forskning, teori, og praksis. Den første bølgen var et opprør mot tidligere forestillinger om psykoterapi, med kritikk mot manglende vitenskapelig forankrede metoder. Kritikken omhandlet behandlingen for ubehagelige psykiske lidelser med et komplekst atferdsrepertoar, blant annet lidelser som Post Traumatisk Stresslidelse (PTSD), tvangslidelse (OCD), og panikklidelser (Ferguson & O'Donohue, 2015). Tidligere hadde blant andre Freud tatt i bruk psykoanalytiske metoder for behandling av psykiske lidelser ved å forklare atferden med det ubevisste. Den første bølgen innebar derfor et fokus på relasjonen mellom stimuli og respons, operant læringsteori, kalt atferdsterapi med blant annet Joseph Wolpe og Aaron T. Beck (Hayes, 2016).

I den andre bølgen, kognitiv terapi, ble psykiske lidelser forklart med betinget atferd med en mer liberal teoretisk tilnærming. Psykologene valgte da mellom to veier, enten å fortsette med daværende perspektiv på atferd eller bevege seg mot kognitive psykologi (Ferguson & O'Donohue, 2015). Kognitiv psykologi innebærer teknikker basert på kunnskap fra det atferdsmessige og det kognitive (Hayes, 2016). Det var tre antagelser som preget den andre bølgen. Den første omhandlet antagelsen om en sammenheng mellom tanker, følelser, og atferd; om at atferd påvirker tanker og følelser, og motsatt. Den andre antagelsen var at automatiske tanker endrer og påvirker stemningsleiet. Derfor var det viktig å identifisere de tanker og følelser som er uhensiktsmessige, og modifisere dem til mer hensiktsmessig atferd som igjen vil ha en innvirkning på individets humør. Den tredje antagelsen handlet om at intervensjonen innen kognitiv atferdsterapi innebar en kjernestrategi, kalt kognitiv rekonstruksjon. Dette innebærer å modifisere spesifikk atferd som er uhensiktsmessig for individet (Ferguson & O'Donohue, 2015).

Den tredje og siste bølgen i kognitiv atferdsterapi bevegde seg nærmere en tilnærming med fokus på kognitiv kontekst og mestringsstrategier (Hayes, 2016). Den omhandlet i stor grad ulike former for kognitiv atferdsterapi, med fokus på mindfulness og tilstedeværelse i øyeblikket (Ferguson & O'Donohue, 2015). Dette innebærer å akseptere de tanker og følelser som kunne oppstå, lære seg å leve med dem uten av de kontrollerer situasjonen. Den tredje bølgen fokuserte mer på privat atferd; relasjoner, mål, verdier, emosjoner, og aksept. Ulike former for kognitiv atferdsterapi ble utviklet, som *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), Dialektisk atferdsterapi, og *Mindfulness-based Cognitive Therapy*. Den moderne tilnærmingen til kognitiv atferdsterapi var mer åpen til humanistiske, analytiske og spirituelle tradisjoner (Hayes & Hofmann, 2017).

### **Privat atferd**

Privat atferd er psykologiske responser og følelser, som ikke kan observeres av andre. I et historisk perspektiv har det vært et skifte i atferdsvitenskapens syn på privat atferd og dens funksjon. I den moderne tilnærmingen med radikalbehaviorismen blir tanker og følelser ansett som atferd som på lik linje med annen observerbar atferd, noe som kan forklares i lys av interaksjoner med miljøbetingelser (Pierce & Cheney, 2017, s. 24-29). Skinner (1969) mente det er god grunn til å tro at privat atferd er under kontroll av de samme forsterkningsbetingelsene som observerbar atferd. Dette innebære at privat atferd er operant atferd, betinget, og under stimuluskontroll. Ved å se på individets læringshistorie, atferd, og miljøbetingelser, kan en analysere og se hvorfor individet tenker som den gjør i visse situasjoner (Pierce & Cheney, 2017).

### **Relasjonell rammeteori**

Relasjonell rammeteori (*Relational Frame Theory*, RFT) er en atferdsanalytisk språkteori om hvordan lært atferd oppstår gjennom stimulusrelasjoner. Teorien baserer seg på forsterkningsteori, med mål om å predikere og påvirke verbal atferd gjennom observasjoner.

Dette er et rammeverk med forankring i tre-termkontingenten, der språk utvikles gjennom relasjonelle rammer og respondering (Hayes et al., 2001). RFT skiller seg ut fra andre språkteorier, da den fokuserer på ordenes funksjon og ikke hva de de «betyr». Hvordan ordene påvirker sosiale relasjoner, hvilken effekt de har på mottakeren og hvilke responser som vekkes ved bruk av ord (Polk & Schoendorff, 2014, s. 237-239). I relasjonen mellom snakker og lytter, har effekten av ordene og ordenes funksjon noe å si for hvordan ordene fungerer på lytteren. Ved å se på RFT i relasjon med regelstyring, vil en regel påvirke atferd hvis individet forstår og klarer å prosessere den informasjonen som innebærer i regelen, de relasjonelle rammene (Mazur, 2018). Ifølge Hayes et al. (2001) er det relasjonelle rammeverket en fordel mennesker har hatt som har blitt utviklet og oppstått gjennom sosiale interaksjoner, som har vært grunnlaget for verbale regler og regelstyrt atferd.

### **Acceptance and Commitment Therapy**

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) er et rammeverk fra kontekstuell atferdsvitenskap, forankret i funksjonell konseptualisme med grunnlag i evolusjonsprinsipper, RFT og kognisjon. Dette er en verdibasert metode som ser på interaksjonene mellom organismen og miljøbetingelsene, som setter søkelys på hele hendelsen og konteksten som den foregår i. Dette er en klinisk tilnærming til kognitiv terapi, som er blitt brukt i psykoterapeutiske kontekster ved bruk av samtale- og eksponeringsterapi, med mål om å øke psykologisk fleksibilitet (Hayes, 2016). ACT er i et atferdsanalytisk perspektiv både anvendt og atferdsmessig, ved at metoden tar for seg problemer som er sosialt viktig for individet og fokus på å endre observerbar atferd (Tarbox et al., 2020). Dette er en metode med et bredt forskningsgrunnlag, der det 26. januar 2021 fantes 437 artikler publisert etter 1986 som omhandler randomiserte kontrollstudier med ACT. Dette innebærer studier på blant annet kroniske sykdommer, PTSD, vanskelige relasjoner og avhengighet (Hayes, u.å.).

Kjernen i ACT bygges på tanken om at menneskers oppnåelse og nederlag har grunnlag i verbal atferd (Hayes et al., 2012). ACT var i utgangspunktet utviklet fra studier på rigid regelstyrt atferd, der de så koblinger mellom derivert stimulusrelasjoner og utvikling av språk (Tarbox et al., 2020). Dette forekom ved undersøkelse av språk blant voksne med gode verbale ferdigheter (Dixon et al., 2020). Disse studiene viste hvordan verbal atferd og nonverbal atferd interagerer med hverandre, som i et atferdsanalytisk perspektiv kan forklares med regelstyring. Der regler beskriver hvilken atferd som mest sannsynlig kommer til å bli forsterket eller straffet i fremtiden (Ferguson & O'Donohue, 2015). Ved å lage nye regler, kan en svekke den uhensiktsmessige regelstyringen og deretter forsterke individets tilnærming til hendelser som tidligere har blitt ansett som aversive (Tarbox et al., 2020).

Formålet med ACT er å akseptere ubehag og de negative tankene som kan forekomme, isteden for å fokusere på å undertrykke og redusere ubehaget. Da mennesker ofte kan reagere med unngåelse, stress, og blir satt ut av spill ved utsettelse av betinget eller ubetinget aversiv stimuli (Hayes et al., 2006). ACT hjelper klienten til å få kontakt med miljøbetingelser ved å forme atferd som er hensiktsmessige og effektive for individet. Dette innebærer å lage nye regler, som stemmer overens med ens egne verdier og mål (Twohig, 2012). ACT hjelper klienter ved bruk av verbale intervensjoner for å endre funksjonen av private hendelser, for å øke psykologs fleksibilitet og perspektiv, og ta kontakt med interne og eksterne miljøbetingelser. Utvikle vaner og mønstre av indre atferd som er styrt av verbal stimuli etablert gjennom forsterkning og forming av hensiktsmessige ferdigheter. Målet er ikke å fjerne symptomene, men å akseptere det en ikke kan kontrollere (Dixon et al., 2020).

Prosessen foregår ved å konfrontere klientens uhensiktsmessige agenda, være støttende i de tankene og følelsene individet opplever og deretter lære bort ferdigheter for aksept som er i tråd med individets verdier. Videre vil terapeuten hjelpe klienten til å være mer kontakt med øyeblikket, med de tankene og følelsene som kan oppstå. Få klienten i



kontakt med selvet og lære bort mindfulness teknikker. Deretter hjelpe klienten å jobbe mot å nå egne mål og verdier, med tanke på læringshistorie og de automatiske reaksjonene som kan oppstå. Til slutt hjelpe klienten til å oppdage mulige kognitive desarmeringer. Dette kan gjøres flere ganger, til klienten begynner å generalisere og ikke styres av rigid regelstyring (Association for Contextual Behavioral Science, u.å.).

### ***Acceptance and Commitment training***

*Acceptance and Commitment Training* (ACTraining) er en versjon av *Acceptance and Commitment Therapy* som brukes utenfor de kliniske rammene. Denne versjonen retter seg mot å jobbe med mindfulness, aksept, og verdifulle ferdigheter (Hayes et al., 2012).

ACTraining er et verktøy som kan brukes i grupper, for å kartlegge individuelle og kollektive interesser for å se hva som hindrer dem i å nå målet og hva de kan jobbe videre med (Atkins et al., 2019). Ved bruk av ACTraining i grupper bidrar det til at individene kan ta et skritt tilbake, se egen funksjon og øke fleksibilitet, ved å se eget bidrag til gruppen fra et annet perspektiv. Ifølge Polk og Schoendorff (2014, s. 241-244) kan en se dette fra et evolusjonsperspektiv, der variabiliteten av atferd øker psykologisk fleksibilitet og deretter fleksibilitet i gruppen. Individene kan da se konsekvensene av egen atferd, og selektere ønsket atferd som er hensiktsmessig for at gruppens overlevelse i interaksjon med andre grupper.

Prosocial baserer seg på *ACTraining*, der modellen *The Matrix* benyttes. *The Matrix*, også kalt ACT-matrisen, er en illustrasjon (se figur 1) som skal sette i gang tankeprosessen til individet og gruppen for å kartlegge individuelle mål og behov. Dette er et individuelt og kollektivt kartleggingsverktøy, for å skape tillit, øke psykologisk fleksibilitet og se situasjonen fra et nytt perspektiv. Matrisen er bygd opp av to kryssende akser, der den vannrette akse skiller mellom hva en ønsker å jobbe mot og vekk fra for å nå sine mål. Høyre siden av matrisen omhandler hva individet og gruppen ønsker å jobbe mot, hvilke

atferd og verdier en ønsker å ha mer av for å nå målet. Mens den venstre side er det en ønsker å jobbe vekk fra, atferd og verdier en ønsker mindre av. Hvilken atferd og verdier som hører til på hvilken side, er individuelt da vi har ulike perspektiv og preferanser. Den loddrette aksene skiller mellom det mentale og det fysiske. I den øverste delen av matrisen skal det kartlegges hva som er viktig av mentale faktorer, det som er på innsiden av personen. Dette kan være verdier, psykologiske opplevelser, personlighetstrekk, og annen privat atferd som ikke kan observeres. I den nederste delen er det den observerbare atferden som skal kartlegges. Hva individene i gruppen gjør som en ønsker mer eller mindre av, for eksempel å komme for sent, aldri delta i diskusjoner eller sitte på telefonen i møter. Denne matrisen blir tatt i bruk minst to ganger i prosessen, for å kartlegge individuelt og deretter i gruppen som en helhet (Atkins et al., 2019).

ACT-matrisen i Prosocial prosessen er per dags dato en lite undersøkt metode, men i noen studier og eksperimenter har den vist seg å være nyttig for å fasilitere for endring. Mazur (2020) skrev sin doktoravhandling om Prosocial matrisen, for å undersøke effekten på engasjement og psykologisk fleksibilitet på arbeidsplassen. Her ble det også tatt i bruk et spørreskjema for å måle endring, og så at det forekom forbedring i samarbeid i gruppen og en liten økning i psykologisk fleksibilitet hos deltakerne etter intervensjon.

### ***Psykologisk fleksibilitet***

Psykologisk fleksibilitet er et begrep som beskriver det å være til stede i øyeblikket, være bevisst på egne verdier, samt å kunne tilpasse seg de endringer som oppstår for å oppnå sine egne mål. Dette er en modell for psykisk helse, for å øke den psykologiske fleksibiliteten hos et individ. Unngåelse av opplevelse kan forklares som det motsatte av psykologisk fleksibilitet, og defineres av Hayes et al. (2004, s. 554) som et fenomen som oppstår når et individ ikke er i kontakt med egne private opplevelser og forsøker å endre disse opplevelsene når de oppstår. Dette ender da i unngåelsesatferd, og kan føre til et negativt utfall for

individet. Psykologisk infleksibilitet påvirker hvordan individet tilpasser seg til både interne og eksterne situasjoner, der det har vanskeligheter med å oppleve de direkte konsekvensene av egne handlinger (Hayes et al., 2012). Individet viser psykologisk fleksibilitet når den kan tilpasse både sin verbale og private atferd, for å oppnå forsterkning i ulike situasjoner (Bond et al., 2008). Det å bevisst handle etter egne interesser og verdier i de situasjonene en står i. Det hender at indre opplevelser, slik som angst, mangel på selvtillit, tviler på seg selv, påvirker egen atferd og evnen til å leve etter egne verdier og mål. Individet som er psykologisk fleksible, klarer å møte slike utfordringer og håndtere dem når de forekommer og bruker ikke mye tid på å dvele på dem. De fokuserer ikke på å unngå eller undertrykke private hendelser, men tilpasser seg miljøbetingelsene i situasjonen (Bond et al., 2013).

For å måle individets psykologiske fleksibilitet, har Hayes et al. (2004) utviklet et spørreskjema for måling av unngåelse av opplevelse, som både Bond et al. (2013) og Benoy et al. (2019) har brukt for måling av psykologisk fleksibilitet. Spørreskjemaet, *Acceptance and Action Questionnaire* (AAQ), består av 32 spørsmål som individet skal rangerer på en Likert skala 1-7, fra aldri sant til alltid sant (Hayes et al., 2004, s. 557). I 2011 publiserte Bond et al. (2011) en revidert utgave av spørreundersøkelsen, *Acceptance and Action Questionnaire II* (AAQ-II). I den studien så de at den reviderte utgaven kunne måle det samme konseptet, psykologisk fleksibilitet, men med sterkere psykometriske målinger som er mer stabile på tvers av grupper. AAQ II bestod av påstander slik som «mine ubehagelige opplevelser og minner gjør det vanskelig for meg å leve det livet jeg ønsker», «jeg er i kontroll over mitt eget liv», og «bekymringer står i veien for min suksess».

Ved et systematisk litteratursøk (se tabell 1) som undersøkte effekten ACT har på psykologisk fleksibilitet, kan en se at 12 av 17 studier hadde en økning i psykologisk fleksibilitet. Studiene er varierende i deltakere, setting og design, men har til felles at det har

blitt tatt i bruk ACT som intervensjon, enten alene eller i kombinasjon med andre tiltak, og studiene ser blant annet på psykologisk fleksibilitet.

### ***Fleksibilitetsmodellen***

Psykologisk fleksibilitet etableres gjennom seks dimensjoner i fleksibilitetsmodellen, kjerneprosessen i ACT, illustrert i en heksagon (se figur 2); aksept, kognitiv desarmering, selvet som kontekst, tilstedeværelse i øyeblikket, verdier, og forpliktelse (Hayes et al., 2005, s. 8). Tarbox et al. (2020, s. 4) beskriver de seks dimensjonene på to måter; a) som et atferdsrepertoar som styrkes gjennom ACT, og b) prosedyrer som brukes for å styrke atferdsrepertoaret. Ifølge Twohig (2012) kan individet både være høy og lav på de seks dimensjonene. Høy viser til høy grad av psykologisk fleksibilitet i en dimensjon, mens lav viser til psykologisk infleksibilitet. ACT har som mål å hjelpe individer til å komme seg ut av rigid regelstyring, det som skaper hindringer i deres liv (Biglan et al., 2008). Der ACT skal øke den kontekstuelle kontrollen rundt de verbale kognitive prosessene, og få individet til å bruke mer tid på de positive konsekvensene som forekommer. Målet er å skape rom for de uønskede hendelsene, uten at individer unngår, flykter eller prøver å undertrykke følelsene og tankene. Heller undersøke dem og akseptere at de er der (Hayes et al., 2012).

(1) Aksept, handler om å bevisst omfavne og akseptere de indre opplevelsene som individer opplever. Dette innebærer å ta et valg om å akseptere at tanker og følelser oppstår, og finne måter å prøve å regulere dem (Twohig, 2012). I situasjoner kan individer få seg selv til å føle seg bedre ved å unngå, flykte eller undertrykke de ubehagelige private hendelsene som forekommer. Ved å bruke slike metoder kan det føre til at individet går glipp av situasjoner og atferd som kunne ført til en positiv opplevelse og endring i eget liv. I ACT handler ikke aksept om å like eller godkjenne de ubevegelige opplevelsene individet har vært igjennom, men bevisstgjøre individet til å akseptere at følelsene forekommer. Ikke flykte, men stå i situasjonen og kjenne på hvordan en selv reagerer og så akseptere de følelsene som

oppstår. Dette er en gradvis prosess, som handler om å myndiggjøre og ta kontroll over egen situasjon. Målet er å kunne stå i situasjonen, på en mer fleksibel og verdibasert måte (Hayes et al., 2012).

Når de uhensiktsmessige tankene og følelsene oppstår, vil ACT bidra til (2) kognitiv desarmering. Kognitiv desarmering innebærer å endre funksjonen til private hendelser. Dette handler om å se på tanker og følelser som kun tanker og følelser, og fysiske opplevelser som fysiske opplevelser, ikke å tillegge dem en mening som kanskje ikke er reel (Twohig, 2012). Hayes et al. (2006) viser til at ACT prøver å endre den måten individet interagerer med tankene, ved å endre funksjonen og sette dem i kontekst. Ifølge Tarbox et al. (2020) kan problemet med lav kognitiv desarmering være overbruk av rigid regelstyring som hindrer fleksible funksjoner av individets indre verbale atferd. Kognitiv desarmering tar for seg de uhensiktsmessige reglene individet kan ha om den eksterne verden, som i et atferdsanalytisk perspektiv kan forklare kognitiv desarmering som en prosedyre med mål om å svekke den rigide kontrollen av regler som beskriver eksterne miljøbetingelsen.

Ifølge Hayes et al. (2012) ønsker ACT å bringe kognitiv desarmering under kontekstuell kontroll og lære individet å skille mellom hva som er tanker og hva som faktisk skjer. Målet er ikke å fjerne den verbale meningen, men redusere de automatiske effektene på atferden. Dette kan gjøres ved å ta et skritt tilbake, være bevisst på at de private hendelsene er kun tanker. Terapeuten kan her stille spørsmål om det individet opplever er kun tanker eller om det er noe som faktisk skjer, hvor gamle tankene er og hvor denne følelsen dukker opp. Dette kaller Hayes et al. (2012) for kognitive desarmeringsinteraksjoner. Dette kan endre regelstyringen på en subtil måte, ved blant annet å bruke metaforer slik som at tankene vaskes vekk med havet eller at de uhensiktsmessige tankene høres ut som Donald Duck. Dette er ferdigheter som ACT har som hensikt å lære individet til å bruke i hverdagen.

(3) Selvet som kontekst ligner på kognitiv desarmering, men tar for seg de uhensiktsmessige reglene som beskriver en selv. Målet er å svekke påvirkningen regler har på selvet som kontekst. Dette handler om å bli bevisst på egne opplevelser, ved å forme verbal atferd i nærheten av private hendelser som foregår over tid. For eksempel minner fra fortiden som påvirker nåtid eller fremtid (Tarbox et al., 2020). I ACT bruker terapeuten tid på konseptualisering av verbale beskrivelser, som individet opplever at beskriver en selv. Slike beskrivelser kan påvirke individet til å ikke se den faktiske atferden som forekommer. For eksempel nevner Hayes et al. (2012) at dette kan være foreldre som beskriver seg selv som perfekte foreldre og da ikke ser den atferden som er uhensiktsmessige for barna. Ved konseptualisering kan det gjøre det enklere for individet å se de uhensiktsmessige reglene som beskriver en selv, med mål om at individet ikke må følge disse rigide reglene. Ved at individet tar seg selv mindre seriøst og ser på seg selv om separat fra sine tanker, vil i ACT bli oppfattet som et tegn på progresjon.

(4) Tilstedeværelse i øyeblikket handler å bruke tid og energi på nåtiden, ikke fortid eller framtid (Twohig, 2012). Dette har likhetstrekk med mindfulness, der målet er å endre individets atferdsrepertoar til å styrke den atferden som bidra til tilstedeværelse. Dette innebærer å redusere uhensiktsmessige kilder til verbal stimuluskontroll (Tarbox et al. 2020). I ACT brukes tilstedeværelse i øyeblikket som en mindfulness øvelse, der terapeuten sammen med individet øver på å stoppe opp og legge merke til hva som skjer her og nå. Dette kan innebærer å lukke øynene i noen minutter og legge merke til pusten. Dette gjøres for å sakke ned tempoet, slik at de kan være mer til stede og se hva som foregår. Denne delen innebærer flere elementer fra den psykologiske fleksibilitets modellen, som naturlig inkluderer de andre prosessene (Polk & Schoendorff, 2014).

(5) Verdier er det individet anser som viktigst i situasjonen, dette er individuelle valg og samsvarer med de målene som individer ønsker å oppnå (Twohig, 2012). I følge Tarbox et

al. (2020) er dette hovedmålet i ACT, det å leve et liv basert på egne verdier. Verdier kan analyseres som regler som fungerer som motiverende operasjoner, som øker eller reduserer effekten til en stimulus som forsterker eller straffer. De fem første dimensjonene har som hensikt å endre konteksten som privat atferd oppstår i. Ved å endre effekten av ulike stimuli, enten om det er forsterkende eller straffende. I ACT vil terapeuten sette verdiene i en kontekst og se dem som handlinger og valg, atferd som kan observeres. I prosessen skal individet kartlegge egne verdier, og skille mellom hva som er verdier og mål (Hayes et al., 2012). Den siste dimensjonen, (6) forpliktelse, viser til atferdsendrende ferdigheter som må øves på. Forpliktelse involverer at individet definerer personlige mål, jobber mot dem og samtidig praktiserer de andre strategiene fra ACT. Terapeuten i ACT hjelper individet til å komme i kontakt med egen atferd i hvert øyeblikk, og forstå at atferden genererer mening og er knyttet til en hensikt. Målet er å endre tanken om god og dårlig atferd, til muligheten til å ta et valg om egen atferd (Hayes et al., 2012).

### **Regelstyring**

Mye av det vi mennesker gjør styres av verbal stimuli, enten fra en selv eller andre. Dette foregår blant annet ved å skrive, snakke, tenke, og via tegnspråk. Skinner (1969) definerer regler som noe som uttrykkes vokalt, gjennom instruksjoner, råd, kommandoer eller påbud (Skinner, 1969, s. 141). Regler bidrar til at mennesket kan utrykke seg på en presis og effektiv måte, som fører til læring (Hayes et al., 2012, s.53). Regler former atferd ved beskrivelser av en mulighet for å oppnå fremtidig forsterkning eller straff (Pierce & Cheney, 2013, s. 345). Ifølge Pierce og Cheney blir regler utviklet gjennom sosiale kontingenser, der atferd tidligere har blitt forsterket eller straffet, der denne opplevelsen blir videreført til andre gjennom verbal atferd. Reglene kan derfor fungerer funksjonsendrende på stimuli, ved at relasjonen mellom stimuli og respons endres uten at av forsterkning eller straff har forekommet kontingent på atferden (Pierce & Cheney, 2013).

Malott (1989) og Skinner (1969) stiller spørsmålet om hvordan regler kan styre atferd. Malott viser til at forsterkning er mest effektiv når forsterkningen er umiddelbar og sannsynlig, enn når de er utsatt og mindre sannsynlig at vil forekomme. I forsterkningsteori skiller en mellom umiddelbare og forsinkede forsterkningsskjema. Der han viser til sammenligning mellom et intermitterende og kontinuerlig forsterkningsskjema, der intermitterende skjema er mer resistent mot ekstinksjon og opprettholder atferd lenger enn kontinuerlig skjema. I et intermitterende skjema kommer ikke forsterkning etter hver gang det forekommer en respons, slik det gjør ved et kontinuerlig skjema. Da dette kan styrke teorien om regelstyring, da det forekommer på et intermitterende skjema (Malott, 1989). Skinner (1969) forklarer det med at regler fungerer som en diskriminativ stimulus (SD), som er effektiv som en del av et sett med forsterkningskontingenser. Dette innebærer at en tidligere forsterkning har formet responstopografien, og brakt atferden under kontroll av en SD. Da slike regler som spesifiserer foranledning, respons, og konsekvens kan være mer effektive enn andre regler, selv om den faktiske forsterkningen som frembringes er en annen enn den som formidles (Skinner, 1969). Malott (1989, s. 38) foreslår at å følge regler også kan anses som unngåelsesatferden.

På grunn av at vi mennesker har et behov for å gi mening til livet vi lever, har vi en tendens til å generere egne regler. For eksempel at hvis vi lever syndefrie liv på jorden vil vi få en plass i himmelen eller at å gå på kumlokk kan føre til ulykke. Disse reglene kan være nyttige og unyttige for oss, og vil påvirke individets atferd (Herbert, 2002). Slike kognitive regler, selvsnakk, kan være vanskelig å endre og skadelig for individet. Dette kan føre til at individet følger regler, istedenfor de faktiske konsekvensene som forekommer kontingent på atferden. For eksempel ved tvangstanker, der et atferden å vaske hendene er under kontroll av regelstyring og utfallet blir at individet vasker hendene så mange ganger at det går ut over normal funksjon i hverdagen (Twohig, 2012). Twohig (2012) viser til med dette eksempelet



at kognitive regler kan gjøre oss mindre sensitive til miljøbetingelser. Slik rigid regelfølgning, uten form for justeringer, viser til personens nivå av psykologisk fleksibilitet eller personens evne til å tilpasse seg situasjonen, og være mindre avhengig av regler i ulike situasjoner (Mazur, 2018). Ifølge Hayes (1989) kan regelstyrt atferd også føre til problemer ved forskning, da en ikke vet hvilke regler som styrer atferden til deltakerne og hvilke regler de bruker i selvsnakk.

Skinner (1969) skiller mellom fire fullstendige regler, løfte, trussel, råd, og advarsel. Et løfte, «hvis du spiser opp middagen din, så skal du få en is», er en regel der foranledningen for atferden er spesifisert, atferden er beskrevet og konsekvensen er kontrollert av formidleren. Et råd, «hvis du spiser sunnere, så vil du føle deg i bedre», spesifiserer omstendighetene og atferden i situasjonen, forsterkningen er uavhengig av formidleren og er da kun en antagelse om mulig konsekvens. En trussel, «hvis du ikke rydder opp etter den, så trekker jeg deg i ukepenger», spesifiserer situasjon, atferd, og konsekvens der formidler kontrollerer mulig straffer. Her er avhenger det er individets læringshistorie, om den vil oppfatte konsekvensen som reel. Til slutt er advarsel, «hvis du hopper fra den steinen, kan det hende du brekker beinet», en beskrivelse av en situasjon der formidler observerer en sammenheng mellom atferd og konsekvens uten at formidleren har kontroll over mulig forsterker eller straffer (Skinner, 1969). Om en følger disse reglene eller ikke avhenger av flere faktorer. Individets læringshistorie er viktig, om hvordan den atferden i slike situasjoner har tidligere blitt forsterket eller straffet er relevant for hvordan individet vil tolke regelen. Har noen truet tidligere, men straffen uteble vil en kanskje ikke anse trusselen som like reel og regelstyringen vil svekkes. En annen viktig faktor for regelfølgning er mottakers relasjon med formidler, der læringshistorien kan bidra til om en følger råd, trusler, advarsler, og løfter fra et individ eller ikke (Malott, 1989).

Hayes (1989) skiller mellom normale og normative regler. Normale regler beskriver hva som er, mens normative regler beskriver hvordan det burde være. Han skiller også mellom funksjonelle og ikke-funksjonelle. Funksjonelle er regler som noen ganger påvirker atferd, men ikke-funksjonelle påvirker ikke atferd. I RFT blir det tatt i bruk tre begreper, *pliance*, *tracking*, og *augmenting*, som beskriver den regelstyrte prosessen (Mazur, 2018, s. 16). *Pliance* beskriver en regel som er sosialt styrt ved forsterkning eller straff, og er resultat av ønske om å glede eller misnøye andre. Ifølge Robertson og Pelaez (2018) omhandler dette de kontingensene som direkte er i relasjon med verbal atferd som fungerer som foranledning til atferden. *Tracking* omhandler de kontingensene som direkte er i relasjon med atferden, der dette utvikles ut fra hvor god kontekstuell kontroll individet har over *pliance*. Her handler det om den regelstyrte atferden har blitt forsterket tidligere eller ikke, der det også foregår prosesser der individet vil teste ut om regelen er til stede i flere kontekster (Mazur, 2018, s. 17). *Augumenting* oppstår i kombinasjon med *tracking* og *pliance*, og påvirker dem ved å endre konsekvensene.

For at den som er mottaker av den verbale stimulusen skal følge reglene som gis, så viser Robertson og Pelaez (2018) til tre faktorer, (1) om kontingensene er verbalt spesifisert i regelen, (2) om konteksten for regelen er satt, og (3) mottakers tidligere læringshistorie med lignende regler. Det er fem dimensjoner av regler, (1) om de er eksplisitte eller implisitte, (2) nøyaktige eller unøyaktige, (3) høy eller lav form for kompleksitet, (4) regler fra andre versus fra en selv, og (5) regler som spesifiserer umiddelbare eller utsatte konsekvenser.

### **Forskningsspørsmål**

Ønsket med denne masteroppgaven er å se om regelstyring kan forklare noe av den observerte effekten av *Acceptance and Commitment therapy* (ACT) i Prosocial prosessen? Deretter om det kan observeres en mulig retning til endring ved gjennomføring av ACT i

Prosocial prosessen. Ved at psykologisk fleksibilitet og ett CDP viser en positiv endring fra pre- til post-tester, og/eller at deltakerne selv opplever at intervensjonen har hatt en effekt.

### **Metode**

Masteroppgaven er et produkt av to prosesser, basert på to forskningsspørsmål. En del om den observerte effekten av ACT i lys av regelstyring basert på et individuelt arbeid, ved bruk av et systematisk litteratursøk og gjennomgang av teori. Mens den andre delen handler om gjennomføringen av Prosocial prosjektet, et produkt av et samarbeid med to medstudenter. Videre vil metoden for begge prosessene gjennomgås.

### **Observert effekt av ACT**

Det ble gjennomført et systematisk litteratursøk for å kartlegge studier som har undersøkt psykologisk fleksibilitet ved bruk av ACT. Søket ble gjennomført i databasen *Web of Science*, år 1987-2021. Søkeordene som ble inkludert var “psychological flexibility“ og “acceptance and commitments“, og “group“. Det ble også brukt ekskluderingsordene “cancer” og “pain” og “injury”. Disse ordene ble søkt i tittel, sammendrag, forfatter, emne, og nøkkelord. Videre ble artiklene gjennomgått og studiene som ble inkludert inneholdt disse kriteriene: a) ACT som hovedintervensjon, b) undersøker effekten ACT har på psykologisk fleksibilitet eller dimensjoner innen psykologisk fleksibilitet som et av primærfunnene, c) kontrollgruppe, d) menneskelige deltakere, e) ansikt til ansikt behandling. Artikler med disse kriteriene ble ekskludert: a) somatisk sykdom, b) rusavhengighet, og c) andre språk enn norsk og engelsk. Artiklene ble deretter gjennomgått og strukturert ut fra design, avhengig- og uavhengig variabler, deltakere, og hovedfunn for å knytte resultatet opp mot forskningsspørsmålet. Dette ble strukturert inn i et skjema for lesing av eksperimentelle studier og analysert (se tabell 1).

### ***Karakteristika ved de inkluderte studiene***

Karakteristikkene fra studiene er oppsummert i tabell 1. Av de 17 studiene var åtte studier randomiserte kontrollstudier, en case-studie, to 2x2 blandet faktorial eksperimentelt design, fire ikke-randomisert kontrollgruppe, en semi-eksperimentell klinisk studie og en kvasi-eksperimentell kontrollstudie. Alle studiene innebar en pre-posttest, men selvevaluering ved bruk av ulike spørreskjema. Deltakerne var voksne (N = 144), studenter (N = 222), pasienter (N = 251), skolelever (N = 74), veteraner (N = 17), ungdom (N = 54), og profesjonelle hockey spillere (N = 21). For å måle psykologisk fleksibilitet ble det i 13 studier tatt i bruk *The Acceptance and Action Questionnaire-II* (AAQ-II). Enoch og Dixon (2018) og den første studien av Livheim et al. (2015) tok i bruk *Avoidance and Fusion Questionnaire* (AFQ-Y), der Enoch og Dixon også tok i bruk *Child Acceptance and Mindfulness Measure* (CAMM). Grégoire et al. (2018) brukte *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), *Multi experiential Avoidance Questionnaire* (MEAQ), og et eget verdiskjema. Lundgren et al. (2018) tok i bruk *The Value, Acceptance, and Mindfulness Scale for Ice Hockey*.

De uavhengige variablene i studien varierte. Alle studiene har til felles at de undersøkte psykologisk fleksibilitet, men ingen av dem har psykologisk fleksibilitet som eneste variabel. De andre variablene består blant annet av angst, depresjon, stress, og mindfulness (se tabell 1). Den avhengige variabelen var i hovedsak lik mellom studiene. 15 av 17 studier har sett på ACT ved individuell behandling eller ACT i gruppe, to studier (Avdagic et al., 2014; Tamannaie et al., 2017) sammenlignet ACT med kognitiv terapi (CT) (se tabell 1). Svakheterne ved studiene omhandlet i stor grad et lite utvalg av deltakere (n = 11), bruk av selvrapporing (n = 17), og homogen gruppe (n = 4) (se tabell 1).

Tabell 1 viser til seleksjonsprosessen av studiene. Ved søk i databasen Web of Science, 17.04.31, ble totalt 102 artikler identifisert. Ved bruk av ekskluderingskriteriene om

somatisk sykdom og rusavhengighet, ble ni artikler valgt bort. Videre ble studier uten kontrollgruppe, og målinger av signifikant og effekt valgt bort. Deretter ble 25 artikler valgt ut for grundigere gjennomlesing, for å se om de oppfylte kriteriene for undersøkelser på ACT som uavhengig variabel og psykologisk fleksibilitet som avhengig variabel. Til slutt oppfylte åtte artikler og en systematisk oversiktsartikkel (Como-Lesmes et al., 2020) kriteriene for seleksjon. Ut ifra 16 artikler, resulterte søkeprosessen i til sammen 17 studier (se tabell 1). Den systematiske oversiktsartikkelen om ACT i gruppeformat for angst og depresjon gjennomført av Cosmo-Lesmes et al. (2020) inkluderte de samme søkekriteriene som det systematiske litteratursøket og artikkelen inkluderte en systematisk gjennomgang av 14 artikler. Av disse var det åtte artikler som var relevante, Avdagic et al. (2014); Bohlmeijer et al. (2011); Daltry (2015); Glover et al. (2016); Jacobs et al. (2017); Livheim et al. (2015); Pinto et al. (2017); Tamannaie et al. (2017). En av artiklene, Livheim et al. (2015) inkluderer to studier, som undersøker det samme tema fra Australia og Sverige. Ved en gjennomgang av studiene, ble det undersøkt om regelstyring har en implisitt, eksplisitt eller ingen rolle i metoden.

## **Prosocial Workshop**

### *Utvalgsprosedyre*

Prosedyren for utvalg av deltakere var utfordrende. En informativ e-post utformet av meg og to medstudenter ble sendt ut til ulike bedrifter og grupper som ville vært aktuelt å utføre prosjektet med. På grunn av Covid-19 pandemien og strenge smittevernsrestriksjoner har det vært vanskelig å samle grupper for å gjennomføre prosjektet. Ved hjelp av venner og familie, fikk vi kontakt med to grupper som var interesserte i å delta. Et band og en ski/filmgruppe.

### ***Deltakere***

Prosjektet ble gjennomført med to grupper, med tre deltakere i hver gruppe. Gruppe 1 bestod av et band med tre deltakere, som ble alle medlem av gruppen i april 2020. Gruppe 2 bestod av en gruppe med tre deltakere som jobbet sammen med å filme og redigere skivideoer, etablert i august 2012. Begge gruppene var sammen 5 timer eller mer i uken. Samtlige var menn i alderen 25-28 år, med forskjellig arbeids-og utdanningsbakgrunn. Arbeidet til begge gruppene fungerte som sekundærjobber, der de også hadde relasjoner til hverandre utenom gruppesamarbeidet.

### ***Design og datainnsamling***

Post-pre-test design. Pre-test ble sendt ut før intervensjonen, mens post-testen ble gjennomført etter omtrent 30-40 dager. Ved slutten av workshop dag 2, ble det gjennomført en evaluering.

### ***Setting og materialet***

Workshopen ble holdt av meg og to medstudenter. Intervensjonen bestod av en to dagers workshop, på 1,5 til 2 timer med omtrent en uke mellom. Det ble gjennomført en pre-post-test, med et kartleggingsskjema før workshop dag 1 og et oppfølgingskjema 30-40 dager etter workshop dag 2, og med et spørreskjema og evalueringsskjema underveis i intervensjonen. Intervensjonen foregikk både i deltakernes lokaler, samt medstudenters lokale og digitalt. Spørreskjemaene for pre-og posttest ble sendt ut digitalt, via [www.survey.com](http://www.survey.com), et nettsted som tilbyr utforming av egne spørreskjema som kan deles med deltakerne via en lenke. Ved fysisk gjennomføring av workshop ble det tatt i bruk en Mac for visning av video, samt annet fysisk materiell, penn, og papir, som var nødvendig for å gjennomføre intervensjonen. På grunn av covid-19, ble det med hensyn til smittevernstiltakene hensiktsmessig å gjennomføre en av dagene med bruk av Zoom, et digitalt verktøy for

videokonferanser. Underveis i den digitale gjennomføringen ble også Microsoft Word og *Mentimeter*, et digitalt verktøy for spørreundersøkelser tatt i bruk.

### ***Spørreskjema***

I løpet av Prosocial prosessen fikk deltakerne tilsendt spørreskjema, (se vedlegg A og B), som skulle fungerer som pre-og posttest, et grunnlag for å analysere intervensjonen. Skjemaene baserte seg på spørreundersøkelsen lagt ut på Prosocial sin hjemmeside, [www.prosocial.world](http://www.prosocial.world), og oversatt til norsk. Ved bruk av Likertskala skulle deltakerne svare på ulike påstander og spørsmål om gruppen og seg selv. Spørreskjemaet er inndelt i to deler, del 1 om kjerneprisnippene i Prosocial er spørsmål 2-12 om individuelle opplevelsen av gruppen, 12-23 handler om gruppedynamikken, mens 24-32 er knyttet opp mot kjerneprisnippene i Prosocial. Del 2 innebærer 7 spørsmål om psykologiske fleksibilitet.

### ***Kartleggingsskjema***

Før workshop dag 1 fikk deltakerne tilsendt et kartleggingsskjema. Denne bestod av spørreskjema del 1 og 2 (se vedlegg A og B), og noen tilleggsspørsmål for å samle inn mer generell informasjon om gruppen: (1) *Når ble du medlem av gruppen?* (2) *Hvor mange timer bruker du sammen med gruppen i uken?* (3) *Er du villig til å svare på to ekstra spørsmål om din gruppe?* (4) *Hvis ja: skriv noen ord eller setninger om hvordan du vil beskrive gruppens funksjon?* og (5) *Hvis ja: skriv noen ord eller setninger om hvordan du vil beskrive din relasjon til de andre i gruppen.*

### ***Evalueringskjema***

Etter endt workshop, ble evalueringsskjema delt ut og besvart av deltakerne. Skjemaet bestod av to spørsmål; (1) *Hvordan liker du å jobbe på denne måten?* (2) *Hva syntes du var mest nyttig fra denne workshopen?*

### ***Oppfølgingsskjema***

Omtrent fire uker etter endt workshop, ble det sendt ut oppfølgingsskjema mål om å sammenligne effekt før og etter intervensjon. Oppfølgingsskjema bestod av spørreskjema del 1 og 2 (se vedlegg A og B) som ved kartleggingen før intervensjon, samt tilleggsspørsmål for å observere egen opplevelse av intervensjonens effekt; *(1) Hva var noen av målene som gruppen ble enige om å jobbe videre med? (2) I hvilken grad har dere endret praksis i tråd med målene dere satte? (3) Opplever du at workshopen har økt og effektivisert samarbeid i gruppen deres? og (4) Hvis ja – på hvilken måte har denne prosessen påvirket arbeidshverdagen din?*

På grunn av Covid-19 pandemien som hadde en stor innvirkning på arbeidsmarkedet og hvordan en som gruppe kan fysisk samarbeide med hverandre, ble det inkludert et ekstra spørsmål for å kartlegge om gruppen har blitt påvirket av dette. *(1) Store deler av det norske samfunnet er i en ny situasjon på grunn av Covid-19. Er det noe ved den nye situasjonen som påvirker hvordan deres gruppe arbeider?*

### ***Prosedyre***

Prosjektet ble gjennomført tilnærmet likt for alle gruppene. Ut fra hva deltakerne svarte på «sola», ble workshop dag 2 tilpasset hvilke kjerneprinsipper som var mest relevant for dem å fokusere på. Alle gruppene fikk utdelt samtykkeerklæring ved oppstart av workshopdag 1, der det stod at det er frivillig deltakelse, at de kan trekke seg og at deltakerne vil bli anonymisert i oppgaven. De fikk også en introduksjon av prosjektet, vårt mål og plan for dagen.

### ***Workshopdag 1***

Etter en kort introduksjon av prosjektet, ble det vist en informasjonsvideo på omtrent 7 minutter, som forklarte Prosocial i korte trekk. Etter videoen oppsummerte fasilitatorene hovedtrekkene i Prosocial og de tre disiplinene; statsvitenskap, evolusjonsvitenskap, og



konseptuell atferdsvitenskap. Til slutt i oppsummeringen ble ACT-matrisen (se figur 1) gjennomgått, dens hensikt og struktur. Før vi begynte arbeidet med matrisen ble det gjennomført en oppvarmingsøvelse basert på Polk og Schoendorff (2014, s. 8-9). Hensikten med dette var å reflektere rundt skillet mellom de fem sansene og den mentale opplevelsen, slik de senere skulle gjøre i ACT-matrisen. Vi leverte ut et drops, så at de skulle bruke de fem sansene for å utforske dropset. Dette innebar å kjenne på det, lukte, smake på det, slå den litt i bordet for å lage lyd, og se på det. Deretter skulle de legge den fra seg og lukke øynene, og se for seg dropset. Hvordan en mentalt kan se for seg at det følelse, smaker, lukter, og lager lyd. Etterpå reflekterte fasilitator sammen med deltakerne om hvordan opplevelsen av dropset var annerledes mellom de fem sansene og det mentale.

Videre gikk vi mer grundig gjennom ACT-matrisen, der vi fikk deltakerne til å tegne opp hver sin matrise. Vi reflekterte rundt hva gruppenes hovedmål og verdier er, og gikk deretter gjennom hver av de fire rutene og forklarte hvordan matrisen skulle fylles ut. Deltakerne fylte ut hver sin individuelle matrise (se figur 1), før vi i felleskap lagde en felles matrise basert på hva de hadde skrevet i sine individuelle. Her ble det informert om at det er opp til deltakerne om hva de selv ønsker å dele med de andre i gruppen, og at de ikke trengte å dele punkter de ikke var komfortable med. Den felles gjennomgangen ga mulighet for refleksjon. Underveis ble dette skrevet ned av fasilitator på en felles matrise. Først gikk fasilitator og gruppen igjennom de mentale trekkene som trekker dem mot målet, deretter hvilke mentale faktorer som trekker dem vekk fra målet og etterfylt av de fysiske observerbare trekkene som trekker dem mot og vekk fra målet.

Til slutt gikk fasilitator grundig gjennom de 8 kjerneprinsippene, der hvert gruppelem rangerte hvordan de opplevde gruppen fra en skala fra 0 til 10 på hvert prinsipp i «sola» (se figur 4). Fasilitator gikk gjennom hvert prinsipp hver for seg, beskrev og

gav eksempler, der det ble lagt til rette for at gruppen kunne være med å reflektere rundt betydningen og meningen ved de ulike prinsippene.

### ***Workshopdag 2***

Før workshop dag 2, ble «sola» gjennomgått og analysert. Vi startet dagen med å snakke om det samlede resultatet fra «sola», før de tre mest sentrale CDP-ene ble trukket frem og forklart hvorfor vi valgte å ta med dem. Tre av CDP-ene ble valgt ut, basert på de som ble skåret lavest eller de med størst forskjeller i svarene. Dagen ble startet med en gjennomgåelse av CDP 1, som vi anså som det mest relevante å gå gjennom for alle gruppene. Sammen med medlemmene ble det laget en felles matrise for hver av de utvalgte CDP-ene. Underveis ble det diskutert konkrete mål for hvordan gruppen kunne jobbe seg nærmere sitt mål. På slutten av dagen besvarte deltakerne på spørsmålene i evalueringsskjema.

Workshop dag 2 med gruppe 2, ble på grunn av smittevern hensyn gjennomført over videokonferanseverktøyet Zoom. Intervensjonen ble gjennomgått med lik struktur som gruppe 1, men i digital form. Utformingen av matrisen ble gjennomgått i Zoom, på videokonferanseverktøyet tegne- og skrivefunksjon, der en av medstudentene fylte inn matrisen slik at deltakerne kunne se hva som ble skrevet underveis. For å samle inn svar på evalueringsskjema ble det tatt i bruk *Mentimeter*, et digitalt verktøy for meningsmålinger, spørreundersøkelser og quiz.

### ***Etikk***

Ved innsamling av data fra spørreundersøkelsene og arbeidet i workshopen, ble det tatt forhåndsregler for å opprettholde taushetsplikten slik at ikke informasjonen blir delt med andre. Forhåndsreglene innebar anonymisering av data. I spørreundersøkelsen ble det ikke spurt om kontaktopplysninger, eller andre spørsmål som kan føre til at deltakerne kan bli gjenkjent. Det har heller ikke blitt samlet inn sensitive opplysninger om deltakerne, da dette

ikke har vært relevant for prosjektet. Medstudentene og meg, har unnlatt å skrive ned kontaktopplysningene, i tilfelle den innsamlede dataen kunne bli stjålet eller sett igjennom av andre. Opplysninger som har blitt samlet inn er kun deltakernes aldersspenn, kjønn og i hvilket fagområde gruppene opererer i. Ut ifra de forhåndsreglene som har blitt gjort, kom vi frem til at vi ikke besitter sensitive opplysninger om deltakerne og at risikoen er lav for at opplysningene kan føre til at deltakerne blir gjenkjent. Den ene gruppen ga derimot verbalt samtykke om at de kunne bli nevnt i oppgaven, men på grunn av at det ikke er relevant for denne oppgaven og med tanke på anonymisering har jeg valgt å ikke nevne gruppen ved navn.

## **Resultater**

### **Observert effekt av ACT**

Det første forskningsspørsmålet: kan regelstyring forklare noe av den observerte effekten av *Acceptance and Commitment therapy* (ACT) i Prosocial prosessen? For å svare på dette vil resultatene fra det systematiske litteratursøket være en indikasjon for å svare på hvilken effekt ACT har. Der det videre vil undersøkes om det finnes funn relatert til regelstyring i studiene.

### ***Hovedfunn relatert til psykologisk fleksibilitet***

Av de 17 studiene inkludert i det systematiske litteratursøket var de kun fem studier som ikke viste en signifikant økning i psykologisk fleksibilitet (se tabell 1). Fire av studiene (Glover et al., 2016; Jacobs et al., 2017; Livheim et al., 2015 (studie 1); Livheim et al., 2015 (studie 2)), fant ingen signifikant økning i psykologisk fleksibilitet. Derimot hadde studiene forbedring i de andre variablene, slik som depresjonssymptomer, stress, og angst. Fang og Ding (2020) hadde en signifikant økning i psykologisk fleksibilitet i pre-post målingene, men ingen signifikant forskjell mellom eksperimentell- og kontrollgruppen. De resterende

studiene, med signifikant økning av psykologisk fleksibilitet, viste også en bedring i de andre variabler inkludert i studiene (se tabell 1).

### ***Funn relatert til regelstyring***

Ved gjennomgang av studiene er det ingen av studiene som eksplisitt nevner regelstyring i metoden. Lundgren et al. (2020) nevner regler som en påvirkning på atferd og det også kan påvirke sportsrelatert atferd, der de forslår at slike atferdsanalytiske prinsipper bør studeres videre. Paliliunas et al. (2018) viser til regelstyring som en del av ACT, der målet er å endre ineffektiv regelfølgning.

### **Prosocial workshop**

Det andre forskningsspørsmålet er knyttet mot ACT i Prosocial prosessen, om det kan observeres en mulig retning til endring ved gjennomføring av ACT i Prosocial prosessen. Mål på endring kan være i psykologisk fleksibilitet, ved at ett eller flere CDP viser en positiv endring fra pre- til post-tester, og/eller at deltakerne selv opplever at intervensjonen har hatt en effekt. For å svare på dette vil spørreskjemaene som er gjennomgått være en indikasjon på å svare på forskningsspørsmålet. Før workshop dag 1 ble det gjennomgått et kartleggingsskjema som pre-test, før de 30-40 dager etter endt workshop dag 2 gjennomgikk oppfølgingsskjema som post-test (se vedlegg A og B). Underveis i intervensjonen gikk gruppene gjennom ulike CDP, da de hadde forskjellige skårer på «sola» (se figur 3) og de mest relevante ble valgt for gjennomgang i workshopen.

### ***Spørreskjema 1: Kjerneprinsippene i Prosocial***

Svarene på spørreskjema 1 om kjerneprinsippene i Prosocial er presentert i figur 4 og 6. Resultatene illustrerer deltakernes evaluering av gruppens skåre på kjerneprinsippene og evaluering av gruppens samarbeid og effektivitet målt før og etter intervensjon. Spørreskjemaet er et selvevalueringskjema der deltakerne skal skåre påstandene på en likert skale 1-5, der 1 er uenig og 5 er veldig enig. På grunn av at tallene fra prosjektet er små med

en 5 og 7 punkts skala, vil resultatene presenteres med hvilken retning endringen har fra pretest til posttest.

Svarene fra undersøkelsen om kjerneprisnippene (CDP) (se figur 4) viser at fra gruppe 1 er det ikke store forskjeller mellom pre- og posttest på påstandene 1 til 12 om individuelle opplevelse av gruppen. De gjennomsnittlige skårene fra undersøkelsen ligger mellom skårene 3 og 5, der gruppe 1 har svart i gjennomsnitt 5 av 5 på påstandene 2 til 7, og 10. De resterende påstandene er det litt lavere skåre, mellom 3 og 4 på skalaen, men med liten variasjon mellom pre- og post-test. På påstandene 13 til 23 om gruppedynamikken (se figur 4) er det også liten variasjon i svarene fra pre- og posttesten, der påstand 13, 16, 20, 22, og 23 er stabile i svarene. Påstand 14, 15, 18, og 21 har en liten økning fra pre- til posttest, mens påstand 17 og 19 har en liten nedgang. På påstandene 24 til 32 som omhandler kjerneprisnippene (se figur 4) viser påstand 24, 25, og 31 er stabile i svarene, påstand 29 og 32 har en liten økning. Mens påstand 26, 27, og 30 har en nedgang.

Svarene fra gruppe 2 på påstandene 1 til 12 om individuelle opplevelse av gruppen (se figur 5) viser at påstand 1, 2, 7, 9, og 11 er stabile i svarene, det er en økning på påstand 3, 6, 10, og 12, mens 4, 5, og 8 hadde en reduksjon. På påstandene 13 til 23 om gruppedynamikken (se figur 5) viser at påstand 13, 17, 18, 19, 20, og 21 er stabile fra pre- til posttest. Påstand 21 og 23 hadde en økning, mens påstand 14, 15, og 16 hadde en reduksjon i skåre. På påstandene 24 til 32 som omhandler kjerneprisnippene (se figur 5) viser påstand kun 25 en stabil skåre. Påstand 25, 27, 31, og 32 en økning i skåre, mens 24, 28, og 29 hadde en reduksjon.

### ***Spørreskjema 2: Psykologisk fleksibilitet***

Svarene på spørreskjema 2 om psykologisk fleksibilitet er presentert i figur 6 og 8. Resultatene illustrerer deltakernes psykologiske fleksibilitet målt før og etter intervensjon. Spørreskjemaet er et selvevalueringskjema, der de 7 første påstandene skulle deltakerne

skåre dem etter Likert skala 1-7, der 1 er aldri sant og 7 er alltid sant. Svarene fra gruppe 1 (se figur 6) viser at på påstand 1 og 6 er svarene like på pre- og posttesten, på påstand 2, 3, 4, og 7 er den en liten økning fra pre- til posttest, mens påstand 5 hadde en liten nedgang etter intervensjonen. Svarene fra gruppe 2 (se figur 7) viser at på påstand 1, 2, og 3 var like fra pre- til posttesten, påstand 4 hadde en økning, mens påstand 5, 6, og 7 hadde en nedgang.

### ***Evalueringsskjema***

Etter workshop dag 2 ble det delt ut et evalueringsskjema for å kartlegge deres subjektive opplevelse av intervensjonen. På det første spørsmål i evalueringsskjemaet (Hvordan liker du å jobbe på denne måten?) svarte gruppe 1 blant annet av at de syntes metoden var en måte for å bevisstgjøre hva gruppen kan bli bedre på, spennende og krevende, tvungen til å reflektere rundt temaer en sjeldent diskuterer i gruppen, men at den også opplevdes litt for pedagogisk. Gruppe 2 svarte at metoden passer bra for å lære om de andres tanker og perspektiv, gir rom for å snakke om hva som er bra og dårlig, og at den var effektiv og velorganisert. Et svar pekte også på at den opplevde at en ikke fikk tenkt skikkelig gjennom spørsmålene, da metoden opplevdes litt «på sparket». På den andre spørsmålet (Hva syntes du var mest nyttig fra denne workshopen?) svarte gruppe 1 at det var nyttig å bli enige om fremtidsplaner/mål, å reflektere alene og sammen, og komme frem til konkrete mål og hvordan en kan nå dem. Gruppe 2 svarte at det var nyttig å lære om hva som er utfordrende for de andre medlemmene, avklaring av rolle og motivasjon hos de enkelte, og gir et overblikk over hva som skal til for at gruppen kan lykkes i framtiden.

### ***Tilleggsspørsmål i oppfølgingsskjema***

I tillegg til spørreskjema del 1 og 2, fikk deltakerne noen tilleggsspørsmål i oppfølgingsskjemaet for å kartlegge om medlemmene opplever at workshopen har hatt noen påvirkning på gruppens samarbeid. Det første spørsmålet (Hva var noen av målene som gruppen ble enige om å jobbe videre med?) svarte gruppe 1, bli bedre på planlegging og

strukturere, begynne å selge produkter for bandet, og strukturere innhold på Instagram. Gruppe 2 svarte bli bedre på å kommunisere og planlegge, i framtiden bli enige om felles mål og tiltak videre i prosessen. På det andre spørsmålet (I hvilken grad har dere endret praksis i tråd med målene dere satte?) svarte gruppe 1 at de har blitt bedre på å planlegge, mer motivert for å nå målene de har satt og mer bevisst på å sette av tid til diskusjon, og planlegging. Gruppe 2 svarte at de har blitt bedre på å planlegge og være mer taktiske i å lage delmål mot det store målet. De svarte også at de har blitt mer bevisst på kommunikasjonen i gruppen. Spørsmål 3 (Opplever du at workshopen har økt og effektivisert samarbeid i gruppen deres?) svarte alle «ja» både i gruppe 1 og 2. Videre (Hvis ja – på hvilken måte har denne prosessen påvirket arbeidshverdagen din?) svarte gruppe 1 at de har blitt mer bevisste på det å jobbe som er team på målene de har som gruppe og blitt flinkere på å samarbeide som en gruppe og delegere oppgaver. Gruppe 2 svarte de at prosessen gjorde at de har brutt opp målet til gruppen i delmål, være mer bevisst rundt kommunikasjon og økt bevisstheter på elementer som kan påvirke arbeidet.

Helt på slutten av spørreundersøkelsen ble det lagt til et ekstra spørsmål angående Covid-19 pandemien, for å kartlegge hvordan gruppene har blitt påvirket. (Store deler av det norske samfunnet er i en ny situasjon på grunn av Covid-19. Er det noe ved den nye situasjonen som påvirker hvordan deres gruppe arbeider?). Gruppe 1 svarte at de ikke har fått spilt konserter, øve som før, eller jobbe med å utvikle deres nettverk med andre. De svarer også at det også har bidratt med noe positivt, da de har fått mulighet til å utvikle seg som musikere og som et band i større grad enn før. Gruppe 2 svarer at skianleggene har vært i ulik grad stengt og med nedsatt tilgjengelighet, begrenset muligheter for å møtes som en gruppe da det er ikke anbefalt å reise og at andre oppgaver blir ofte prioritert først.

## Diskusjon

### Observert effekt av ACT

Ifølge det systematiske litteratursøket som ser på økning av psykologisk fleksibilitet ved ACT hadde 12 av 17 studier en signifikant økning i psykologisk fleksibilitet, der samtlige studier hadde en forbedring i en eller flere av de andre variablene som ble undersøkt. Dette kan sees som en indikasjon på at ACT som metode bidrar til atferdsendrende effekt på atferd, som i denne sammenhengen har vært sosialt betydningsfull atferd. Ifølge Kennair (2016) er det individer med størst atferdsrepertoar som har høyere sannsynlighet for å overleve, i et evolusjonsperspektiv kan det indikere at ACT fungerer som et bidrag til å selektere ut atferd som vil være hensiktsmessig for individets overlevelse, og ACT fungerer derfor som en faktor for endring. Her er det også relevant å se dette i et anvendt atferdsvitenskapelig perspektiv, der Baer et al. (1968) legger vekt på at endringsarbeid skal ta tak i atferd som har en sosial betydning for individet, slik som studiene på ACT gjør.

I motsetning til ACT har Prosocial et mangelfullt forskningsgrunnlag, selv om Prosocial er en vitenskapelig forankret metode. På tross av at de vitenskapelige disiplinene på hver sin side har vist seg å være virksomme, er det uklart hva som er avgjørende for at elementene i metoden har hatt en suksess. Rosen og Davison (2003) drøfter spørsmålet om metoder som ikke har vist en signifikant forbedring kan anses som empirisk støttede behandlingsformer, da de heller bør betraktes som endrende prinsipper som er empirisk støttet. Derfor kan det tenkes at på grunn av at metoden ikke har et godt nok forskningsgrunnlag for å kunne si at den har en atferdsendrende effekt, bør Prosocial defineres som et endrende prinsipp som er empirisk støttet.

Ved denne masteroppgaven var det ønskelig å undersøke om det var mulig å argumentere for regelstyrings bidrag til atferdsendring ved ACT. Det var ingen av studiene i det systematiske litteratursøket som så eksplisitt på regelstyring eller tok i bruk regelstyring



som et forklarende rammeverk for å forstå atferdsendringene. Derfor vil det videre i diskusjonen være hensiktsmessig å se på hvordan teorien tar for seg begrepet regelstyring i lys av ACT i Prosocial prosessen. Til slutt vil resultatene fra Prosocial workshopen drøftes.

### **Regelstyring som forklarende rammeverk**

Et av målene ved denne oppgaven var å se om regelstyring kan bidra til å forklare noe av den observerte effekten av ACT. Ved gjennomgang av teorien kan de trekkes frem elementer fra ACT og Prosocial som har flere likhetstrekk med regelstyring. Ved bruk av verbal atferd, er det i regelstyring mål om å forme, opprettholde og ekstingvere atferd. ACT metodikken legger til rette og fasiliteter for at gruppen skal lag egne regler for å endre både individets og gruppens atferd mot et mer altruistisk perspektiv. Atferdsendringen i Prosocial foregår på flere nivåer samtidig, både individnivå og gruppenivå.

### ***Evolusjonsvitenskap***

Seleksjonsprosessen i ACT kan sees i lys av regelstyringens prinsipper. Ifølge Pierce og Cheney (2013) forekommer atferdsendring i evolusjonsvitenskap ved ontogenetisk seleksjon, atferd læres gjennom imitasjon og overføring av verbal atferd, der atferden kan være under kontroll av regelstyring. ACT-matrisen legger til rette for at gruppe medlemmene lærer ny atferd gjennom ved bruk av regler, ved å lære bort ulike øvelser slik som Polk og Schoendorff (2014) beskriver mindfulness øvelsen. Fasilitator instruerer individene til hvordan de skal kjenne etter den psykiske og fysiske opplevelsen i situasjonen. Dette kan beskrives som en ufullstendig regel der atferden beskrives, men konsekvensen ikke spesifiseres. Teorien viser til hvordan individene i ACT-matrisen beskriver atferd som gruppen ønsker mer eller mindre av i fremtiden, spesifiserer hvorfor dette er viktig og hvilken atferd som kan erstatte tidligere respons. Gruppen bestemmer forsterkningsbetingelsene som er sannsynlig at kan forekomme i fremtiden ved den spesifikke atferden i matrisen. Sammen beskriver de reglene i den individuelle og kollektive matrisen, både hvordan det er i dag og

hvordan de ønsker at det skal være. De kommer med råd og instruksjoner til hverandre om hvordan de ønsker å ha det i gruppesamarbeidet. Ved å gjøre dette kan det være naturlig at medlemmene viser til eventuelle konsekvenser som kan forekomme i fremtiden, som kan ifølge Schlinger og Alessi (2011) fungere funksjonsendrende på stimulusen. Dette kan forklares med et eksempel fra prosjektet der den ene gruppen blir enige om at når de kommer inn i øvingslokalet, så skal alle slå av mobilen. I lys av tre-termkontingensten, vil øvingslokalet være en SD, responsen vil være å slå av mobilen, som vil frembringe en sosialt forankret konsekvens.

Ifølge Atkins et al. (2019) har ACT som mål at individene og gruppen selekterer ut atferd som er hensiktsmessige for altruistisk utvikling for gruppens overlevelse. Regelstyring bidrar til læring av ny atferd ved at reglene som ifølge Pierce og Cheney (2013) beskriver mulige forsterkninger og straffer som kan frembringes ved spesifikk respons. For at gruppen og individet skal selektere ut ønsket atferd, tar metoden i bruk råd, instruksjon og sanksjoner, for den atferden som vil gagne gruppen blir selektert ut. Gjennom sosial overføring, opprettholdes eller ekstingveres gruppens atferd. Denne prosessen er en del av seleksjon på flere nivåer, slik Atkins et al (2019) beskriver. I seleksjonsprosessen lager individene alene eller sammen i gruppen nye regler som erstatter de uhensiktsmessige, som endrer funksjonen både på privat og observerbar atferd. Dette fører til nye vaner og mønstre som er styrt av verbal stimuli. Dette innebærer at deltakerne i gruppen må velge atferd som er til fordel for gruppen ovenfor atferd som er til fordel for en selv, som kan forklares med Hayes (1989) beskrivelse av normative regler som beskriver hvordan det burde være. Regelstyring kan derfor tenkes å fungere som et rammeverk for hvilke atferd som vil være hensiktsmessig for seleksjon, og hvilke atferd individene må lære seg, opprettholde og ekstingvere.

### ***Kjerneprinsippene***

Ved gjennomføring av Prosocial, kan det argumenteres for at regelstyring kan bidra til det forklarende rammeverket for atferdsendring ved implementering av kjerneprinsippene. Kjerneprinsippene kan forstås som regler og overordnet beskrivelser som legger grunnlaget for hvordan gruppen skal fungere. Reglene fungerer som kontingenser for den kulturelle praksisen, der det blir tatt i bruk råd, instruksjoner og påbud på fremtidig atferd med beskrivelser av muligheten for å oppnå fremtidig forsterkning. Ifølge Pierce og Cheney (2013) kan regelstyring fungere funksjonsendrende på stimuli, der en kan se likheter med opprettholdelsen av atferd i tråd med kjerneprinsippene og *pliance*. Ifølge Douglas og Pelaez, (2018) følger individene i gruppen denne regelen for å glede de andre medlemmene i gruppen, som kan også sees i sammenheng med altruistisk atferd som er ifølge Atkins et al. (2019) kjernen i Prosocial.

Regelstyring kan sees som en sentral del av kjerneprinsippene som gjennomgås i matrisen, og innebærer å lage regler og sanksjoner for hvordan gruppen skal opptre i ulike situasjoner. Kjerneprinsippene kan sammenlignes med Skinners (1969) beskrivelse av regler. Reglene er både fullstendige og ufullstendige, noen har spesifiserte konsekvenser ved atferden mens andre har ikke det. De åtte kjerneprinsippene tar for seg forskjellige områder og elementer ved gruppearbeid, der veien mot å implementere dem innebærer at gruppen gjennom verbal atferd beskriver hva de gjør bra nå, hva de kan endre på og hvordan de kan endre atferden. Ved å instruere, gi råd og sanksjoner, kan dette beskrives som regelstyring. De følger hverandres beskrivelser, for å oppnå en mulig forsterkning i fremtiden for at gruppen skal utvikle seg og overleve.

Ved å se på teorien kan det se ut som at regelstyring i Prosocial kan bidra til å forhindre allmennhetens tragedie, som Hardin (1968) beskriver, ved å skape et rammeverk for individenes atferd. Mennesker baserer seg ofte på å ta de umiddelbare valgene som

frembringer forsterkninger som gagnar dem selv, men ved regelstyring kan atferden være under kontroll av de utsatte forsterkningsbetingelsene. Slik som ved gjennomførelsen av Prosocial i Sierra Leone under Ebolaepidemien, der gruppen ble enige om hvordan de skulle håndtere de som hadde dødd av viruset og hvilke sanksjoner som forekom ved å ikke etterleve disse reglene. Dette førte til at de fleste opprettholdt den bestemte atferden og smittet sank i området. Dette viser at når reglene er verbalt spesifisert der atferden er satt i kontekst, med eksplisitte regler som spesifiserer de umiddelbare og utsatte konsekvensene så er det funksjonsendrende på stimulusen.

### ***Kontekstuell atferdsvitenskap***

Læring av atferd, er også sentralt i fleksibilitetsmodellen. I de seks dimensjonene i fleksibilitetsmodellen er målet å lære individet ferdigheter for å kunne ifølge Batten (2004) være mer tilstedte i øyeblikket og tilpasse seg situasjonen. Prosessen innebærer at terapeuten lærer individet øvelser, slik som ved kognitiv desarmering. Dette gjøres ved å stoppe opp og reflektere over hva tankene faktisk betyr, for å lære ferdigheter for å skille mellom hva som er tanker og hva som faktisk skjer. I lys av regelstyring kan dette fungere som en ufullstendig regel, instruksjon, som sier noe om hvilken atferd individet skal ha for å oppnå en forsterkning i fremtiden uten å spesifisere konsekvensen. Ved å gjøre dette, kan det i et atferdsanalytisk perspektiv forklares med tre-termkontingensten. Tankene er SD, det å stoppe opp og kjenne etter er responsen, og mangel på ubehag kan være konsekvensen. Hvis individet opplever konsekvensen som en forsterking, vil det mest sannsynlig øke frekvensen av atferden i nærvær av slik stimulus i fremtiden. Da kan regelen fungere funksjonsendrende på stimulusen, der individet ved regelstyrt atferd selekterer ut de responsene som er mest hensiktsmessig for overlevelse.

Privat atferd er en viktig del av Prosocial, da det påvirker vår observerbare atferd. Endring av atferd kan sees i lys av det Skinner (1969) sier om privat atferd, om at privat

atferd er operant atferd på lik linje som observerbar atferd og kan derfor modifieres av miljøbetingelser. Ved å se på ACT-matrisen i lys av regelstyring, kan en tenkes at regelstyring kan beskrive noe av den atferdsendrende effekten. I matrisen skal individene skrive opp verdier, følelser og atferd, der gruppen både alene og sammen setter ord på egne opplevelser. Ved å gjøre dette, kan disse innspillene fungere som verbale instruksjoner om hvordan en ønsker at de andre og en selv skal oppføre seg i fremtiden. Reglene gjelder egen privat atferd, og hvordan en selv kan gi nye instruksjoner til hvordan en selv og de andre skal respondere. For eksempel i intervensjonen, ble det snakket om uhensiktsmessige atferdsmønstre der noen av deltakerne fortalte hvordan deres tankemønstre i ikke var hensiktsmessig i ulike situasjoner. Sammen i gruppen reflekterte medlemmene rundt dette, og ga råd og instruksjoner til hvordan individet kunne endre egen atferd. Dette kan da fungere som egenregler, der en ved hjelp av matrisen kan konkretisere hvilken uhensiktsmessig regelstyring atferden er under og gi råd til hvordan andre responser som kan være hensiktsmessige i den situasjonen. Gjennom verbal atferd, vil atferden modifieres og forsterkes av nye forsterkningsbetingelser.

Ved å følge reglene til enten terapeuten, en selv eller de andre medlemmene i gruppen vil det innebære å selektere ut atferd som via sosiale interaksjoner har blitt bestemt at er hensiktsmessig. Dette vil bety atferd som opprettholdes fordi det vil være til fordel i det lange løp, som i et gruppesamarbeid vil gagne gruppen slik Skinner (1981) beskriver utviklingen av kulturell praksis. Hvis individet følger reglene, vil en selv få en utsatt forsterkning gjennom gruppen. Som et eksempel fra Prosocial prosjektet, i arbeidet med matrisen, tok medlemmene valg om å sette av mer tid med hverandre for å kunne lage flere videoer sammen. Her tar individene valg om å prioritere gruppens oppgave ovenfor egne, for at gruppen skal oppnå målene sine ovenfor å oppnå egne mål. Dette innebærer da en forsinket forsterkning på atferd som blir opprettholdt gjennom gruppens regelstyring. Atferdsendringen kommer da fra at

ACT legger grunnlaget for gruppens verbale atferd, som generer ny regelstyrt atferd som erstatter tidligere atferd.

Noen av de sentrale faktorene i ACT, kan også sees i sammenheng med det Robertson og Pelaez (2018) beskriver som viktige faktorer og dimensjoner i regelstyring. ACT er en atferdsterapeutisk tilnærming til atferdsending i grupper, der i likhet med den første faktorer innebærer verbalt spesifiserte kontingenser. Den andre faktorer viser til om konteksten er satt, som en kan relatere til bruk av ACT-matrisen. Matrisen bidrar til at individene underveis setter konteksten til den atferden de ønsker å opprettholde og endre, der individene blir utfordret på å konkretisere elementene de ønsker å ha i matrisen ved å vise til eksplisitte regler som er nøyaktige, der forsterkningene kan spesifiseres. Det er også relevant at reglene da skal komme fra dem selv i samarbeid med de andre medlemmene i gruppen.

I Prosocial er det sentralt at innspillene som forekommer underveis i prosessen kommer fra deltakerne selv, der det allerede er en etablert relasjon og de kan bruke forståelse som allerede er etablert i gruppen. Pierce og Cheney (2013) viser til hvor viktig verbal atferd og sosiale interaksjoner er for regelstyring. Dette er i likhet med de tre faktorene for regelstyring fra Robertson og Pelaez (2018), som sier noe om spesifisering om hvilke kontingenser reglene skal omhandle og kontekst. Det med at gruppen selv skal bestemme hvilke regler som er relevante og gjeldende, enn eksterne aktører. Dette fordi de i gruppen ofte vet selv hva som er viktig og hvordan gruppen best kan håndtere situasjonen, medlemmene i gruppen har også en eksisterende relasjon til hverandre i ulik grad. Dette er også relevant i ACT som atferdsterapi der individet selv er ekspert på sitt liv, samtidig som relasjonen og tilliten til terapeuten er essensiell der regelen vil ha større effekt ved at det er bygd en solid og tillitsbasert relasjon mellom terapeut og pasient. På den andre siden vil reglene i seg selv ikke være nok for å endre atferden, da de relasjonelle rammene er viktig for regelstyringens effekt. Ifølge Mazur (2018) er det viktig i RFT at regelen formidles på en

presis og klar måte som mottakeren forstår og kan prosessere. De relasjonelle rammene må være klare, slik som Malott (1989) beskriver om regelstyring. Hvis det er rom for misforståelse eller at mottakeren ikke forstår bakgrunnen til regelen vil den da ha redusert effekt.

Regler kan både være kilden til uhensiktsmessig atferd, men også veien bort fra dem. Rigid regelstyring er ifølge Tarbox et al. (2020) utgangspunktet til utviklingen av ACT, og sier noe om hvordan regelstyring kan fungere hemmende på individets atferd. Der individet ifølge Twohig (2012) kan responderer på stimuli basert på uhensiktsmessige egne regler som forekommer ved selvsnakk, istedenfor at atferden er under kontroll av kontingensene. Uhensiktsmessige regler kan være vanskelige å endre, da de er styrt av utsatte kontingenser som individet ikke vet om vil forekomme eller ikke. ACT kan fungerer som et virkemiddel for å endre reaksjonene, altså de ord som trigger de uønskede reaksjonene. Der ACT også tar i bruk forming av nye regler for at individets atferd skal gå overens med egne verdier og mål.

ACT skal ifølge Dixon et al. (2020) hjelpe å endre funksjonen på private hendelser, endre mønstre som er styrt av verbal stimuli. Her må en ifølge Hayes et al. (2012) endre reglene på en subtil måte. Dette kan skje ved at individet lærer ny atferd, og øver på dette for å endre funksjonen av stimulus som frembringer privat atferd. Det kan stille spørsmål om det vil være mer effektivt å bli direkte eksponert for aversiv stimuli enn å snakke om det, for å utvikle psykologisk fleksibilitet slik som Malott (1989) beskriver om hvordan umiddelbare forsterkningsbetingelser ofte er mer effektive enn utsatte forsterkningsbetingelser. Det å utvikle psykologisk fleksibilitet, det å kunne tilpasse seg og selektere ut atferd som er hensiktsmessig i situasjonen er viktig for å kunne tilpasse sin verbale og private atferd for å oppnå forstrekning i situasjonen (Bond et al., 2018). Derfor er det sentralt at den regelstyringen som forkommer ved ACT, har en funksjonsendrende effekt som er hensiktsmessig for individet og forsterker eller straffer den ønskede atferden.

## **Prosocial Workshop**

Forskningsspørsmålet i prosjektet var om det kan observeres en mulig retning til endring ved gjennomføring av ACT i *Prosocial* prosessen. Ved at psykologisk fleksibilitet og ett CDP viser en positiv endring fra pre- til post-tester, og/eller at deltakerne selv opplever at intervensjonen har hatt en effekt. Formålet med dette prosjektet var derfor å se på effekten av *Prosocial* som en metode for atferdsendring i gruppe. Prosjektet ble gjennomført med to grupper, der effekten ble målt ved et spørreskjema med pre-post målinger av psykologisk fleksibilitet og CDP. Dataene fra prosjektet vises som et eksempel på gjennomføring av en prosess, der enkeltresultatene ikke kan tillegges avgjørende vekt. Prosjektet innebærer kun små tall, som kun kan vise en indikasjon på endring ved *Prosocial*. Resultatene fra del 1 og 2 i spørreskjemaet viser små endringen ved psykologisk fleksibilitet og CDP. Når det kommer til den opplevde effekten deltakerne hadde, viste resultatene fra tilleggsspørsmålene at deltakerne fra begge gruppene opplevde metoden som nyttig og effektiv for gruppesamarbeidet.

### ***Spørreskjema 1: Psykologisk fleksibilitet***

Målet med ACT-matrisen med tanke på psykologisk fleksibilitet, var om spørreskjemaet vil gi en indikasjon på endring. Resultatene fra prosjektet viser små tall, og fungerer som tendenser til endring. Oversikt over gruppenes gjennomsnittlige skåre fra prosjektet viste at gruppe 1 sine skåre var stabile på påstand 1 og 6, påstand 5 hadde en nedgang med 1 skåre, mens påstand 2, 3, 4 og 7 hadde en økning. I sammenligning med gruppe 2 hadde gruppe 1 flere påstanden som hadde økning i skåre, der gruppe 2 bare økte på en påstand. Gruppe 2 var stabile på påstand 1, 2 og 3, mens påstand 5, 6 og 7 hadde en nedgang i skåre fra pre- til posttest.

Skårene på de forskjellige påstandene var i den høyere delen av skalaen ved pretest, og det kan tenkes at grunnen til dette var fordi de ikke hadde reflektert rundt disse påstandene



på forhånd. Ved at de gjennomgikk dag 1 av workshopen, kan de ha fått mer innsikt i hvordan situasjonen var og at den da egentlig var lavere. Jo mer en snakker om noe, desto mer forstår man. Det kan også tenkes at det har vært andre faktorer som har spilt en rolle i både økningen og nedgangen i skårene på psykologisk fleksibilitet, som kan hatt en betydning for resultatet. Det er sentralt å ta forbehold om at resultatene i prosjektet er basert på små tall, ved bruk av en 5 eller 7 punkts skala, som da kun bør brukes til å vise tendenser til endring.

### ***Spørreskjema 2: Kjerneprisnippene i Prosocial***

Spørreskjema 2 hadde som mål om å se om det kunne observeres endring ved gruppesamarbeidet, der de siste åtte spørsmålene omhandlet kjerneprisnippene i *Prosocial*. I gruppe 1 var tallene i snitt ganske stabile, der 13 av påstandene hadde samme skåre ved pretest som posttest. 10 av påstandene hadde en økning, mens 9 hadde en nedgang i skåre. Til sammen hadde gruppen veldig liten tendens til endring. Gruppe 2 hadde stabile skårer på 13 av påstandene, 10 hadde en økning, mens de resterende 10 hadde en nedgang. I gjennomsnitt var det ingen økning fra pretest til posttest ved å se på alle påstandene.

Resultatene viser små tall, som ikke er grunnlag for en reliabel undersøkelse. Det blir kun spekulasjoner rundt hvorfor resultatene ble slik, men det kan komme fra flere faktorer. Prosjektet bestod av to grupper som i tillegg til å jobbe sammen, var også venner på fritiden. Underveis i workshopen fortalte de at de ansa selv at de hadde allerede et godt samarbeid innad i gruppen. En kan også tenke seg at ved å ta opp tematikk og problemstillinger som tidligere ikke har vært diskutert i gruppen, kan hatt en påvirkning på at skårene er lavere ved posttest enn pretest. Forskjellene er også små, som gjør at en ikke kan tillegge store antagelser til resultatet.

### ***Evalueringsskjema og tilleggsspørsmål i oppfølgingsskjema***

En del av forskningsspørsmålet omhandler om deltakerne selv opplever at intervensjonen har hatt en effekt. Ifølge resultatet fra evalueringsskjemaet og tilleggsspørsmålene fra oppfølgingsskjemaet så rapporterer deltakerne selv at de opplever intervensjonen som nyttig. At workshopene har bevisstgjort gruppene med tanke på å nå de felles målene, kommunikasjon og samarbeid. Alle deltakerne i begge gruppene svarte ja på om de opplevde at workshopen hadde bidratt til økt og mer effektivt gruppesamarbeid. Et av målene ved dette prosjektet var å se om deltakerne selv opplevde effekt, som ble målt ved selvevalueringsskjema. Ut ifra resultatene kan de tolkes som at deltakerne selv opplever en effekt av intervensjonen en måned etter avsluttet workshop.

### ***Videre refleksjon***

En av svakhetene ved gjennomføringen av eksperimentet var at det var få grupper, og at gruppene som har deltok var små. Gruppene var også i bekjentskap med en av medstudentene, som kan ha påvirket prosjektet. Dette med tanke på hvordan vi gjennomførte prosjektet, hvordan deltakerne svarte på spørreundersøkelsene og deres opplevelse da dynamikken nok ble påvirket på grunn av bekjentskapet. På grunn av Covid-19 pandemien oppstod det enkelte hindringer ved gjennomførelse av prosjektet, da det i store deler av starten av 2021 var begrensninger på hvor mange som kunne møtes fysisk. Dette gjorde at deler av prosjektet måtte gjennomføres digitalt. Dette var også et lite prosjekt, der det tidligere også er nevnt at det ikke kan tillegges stor vekt på resultatene fra disse gruppene på grunn av lite datagrunnlag. Undersøkelsen manglet eksperimentell kontroll, uten kontrollgruppe, som også vil bety at en ikke kan si noe om de endringene i skåre kommer på grunn av intervensjonen eller om det kan skyldes andre eksterne eller interne faktorer.

Ut ifra dette prosjektet på *Prosocial* kan en ikke si at resultatene er valide og ei heller se en sammenheng mellom metoden og den observerte endringen. Derimot kan dette være en

indikasjon på endring, og noe som kan være interessant å studere videre. Det finnes få tidligere studier på *Prosocial* som metode, ei heller ACT med små og kreative grupper. Derfor kan det være interessant å undersøke denne tematikken videre, for å se om den har en reliabel atferdsendrende effekt slik tidligere studier på ACT som metode har vist.

### **Konklusjon**

Formålet med denne masteroppgaven var å se på regelstyrings bidrag til atferdsendring ved ACT og om det kunne observeres en indikasjon på endring. Ifølge teorien ser det ut som at regelstyring kan være en underliggende forklaring til atferdsendringen i ACT og *Prosocial*. Regelstyring blir ikke eksplisitt nevnt som et forklarende rammeverk i studiene gjennomgått i det systematiske litteratursøket, som ser på effekten ACT har på psykologisk fleksibilitet. Derimot kan det tenkes at regelstyring har en implisitt rolle i forklaringsgrunnlaget, som teorien beskriver. For videre forskning hadde det derfor vært interessant å se på regelstyring i ACT på en mer konkret og synlig måte, for å undersøke dens rolle og betydning i anvendelsen av metoden. Funnene fra prosjektet som ble gjennomført om *Prosocial*, innebærer ikke store nok datagrunnlag fra prosjektet for å konkludere rundt forskningsspørsmålet. Datagrunnlaget var ikke tilstrekkelig, men gir en indikasjon på endring. Derimot viste resultatene fra prosjektet at deltakerne anså workshopene som nyttige og at de opplevde at de hadde bidratt til et mer effektivt gruppesamarbeid. Dette er erfaringer som er nyttige å ta med seg videre. Det kan ut ifra dette tenkes at gjennomføring av *Prosocial* med små og kreative grupper kan være interessant for videre studie.

### Referanser

Referanser markert med asterisk indikerer studier inkludert i det systematiske litteratursøket.

Association for Contextual Behavioral Science (u.å.). *ACT Therapeutic Steps*. Hentet 26.

April 2021, fra [https://contextualscience.org/act\\_therapeutic\\_steps](https://contextualscience.org/act_therapeutic_steps)

\*Avdagic, E., Morrissey, S.A., Boschen, M.J. (2014). A randomised controlled trial of acceptance and commitment therapy and cognitive-behaviour therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Change*, 31(2), 110–130.

<https://doi.org/10.1017/bec.2014.5>

Aldrich, H. E., Hodgson, G. H., Hull, D. L., Knudsen, T., Mokyr, J., & Vanberg, V. J. (2008).

In defence of generalized Darwinism. *Journal of Evolutionary Economics*. 18(5), 577-596. <https://doi.org/10.1007/s00191-008-0110-z>

Atkins, P. W. B., Wilson, D. S., & Hayes, S. C. (2019). *Prosocial: Using Evolutionary Science to Build Productive, Equitable, and Collaborative Groups*. Context Press.

Baer, D. M., Wolf, M. M., & Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Analysis*, 1(1), 91-97.

<https://doi.org/10.1901/jaba.1968.1-91>

Benoy, C., Knitter, B., Schuman, I., Bader, K., Walter, M., & Gloster, A. T. (2019).

Treatment sensitivity: Its importance in the measurement of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 121-125.

<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.005>

Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and Commitment: Implications for Prevention Science. *Society for Prevention Research*, 9, 139-152.

<https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>

\*Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J., & Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with

- depressive symptomatology: evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(1), 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.10.003>
- Bond, F. W., Flaxman, P. E., & Bunce, D. (2008). The Influence of Psychological Flexibility on Work Redesign: Mediated Moderation of a Work Reorganization Intervention. *Journal of Applied Psychology*, 93, 645-654. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.645>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bond, F. W., Lloyd, J., & Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire: Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86, 331-347. <https://doi.org/10.1111/joop.12001>
- Catania, A. C. (2001). Three Types of Selection and Three Centuries. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 1(2), 151-159.
- \*Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 263, 107-120. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.154>
- \*Daltry, R. M. (2015). A case study: an act stress management group in a university counseling center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29(1), 36–43. <https://doi.org/10.1080/87568225.2015.976076>

- Darden, L. & Cain, J. (1989). Selection Type Theories. *The University of Chicago Press*, 56(1), 106-129. <https://www.jstor.org/stable/187544>
- Dixon M. R., Hayes, S. C., Stanley, C., Law, S., & al-Nasser, T. (2020). Is Acceptance and Commitment Training or Therapy (ACT) a Method that Applied Behavior Analysts Can and Should Use? *The Psychological Record*, 70, 559–579. <https://doi.org/10.1007/s40732-020-00436-9>
- Ebert, B., Bockarie, H, Stewart, C, Szabo, T, & White, R. G. (2020). Implementing ACT in Sierra Leone. I M. E., M. P. Twohig, & J. Krafft (Eds.) *Innovations in Acceptance and Commitment Therapy: Clinical advancements and applications in ACT*. Oakland. [https://www.researchgate.net/publication/337875040\\_Implementing\\_ACT\\_in\\_Sierra\\_Leone](https://www.researchgate.net/publication/337875040_Implementing_ACT_in_Sierra_Leone)
- \*Eilenberg, T., Hoffmann, D., Jensen, J. S., & Frosthalm, L. (2017). Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 4, 24-31. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.009>
- \*Enoch, M. R., & Dixon, M. R. (2018). Neuro-Typical Children Outcomes from an Acceptance and Commitment Therapy Summer Camp. *Behavior Analysis in Practice*, 12, 343-352. <https://doi.org/10.1007/s40617-018-00319-0>
- \*Fang, S. & Ding, D. (2020). The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 134-143. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.005>
- Ferguson, K. E. & O'Donohue, W. (2015). Behavior Therapy: The Second and Third Waves. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Science*. 2(2), 431-436. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.21090-8>

- Glenn, S. S. (2004). Individual Behavior, Culture, and Social Change. *The Behavior Analyst*, 27(2), 133-151. <https://doi.org/10.1007/BF03393175>
- \*Glover, N. G., Sylvers, P. D., Shearer, E. M., Kane, M. C., Clasen, P. C., Epler, A. J., & Jakupcak, M. (2016). The efficacy of focused acceptance and commitment therapy in VA primary care. *Psychological Services*, 13(2), 156–161. <https://doi.org/10.1037/ser0000062>
- Goñi, J., Cortázar, C., Alvares, D., Donoso, U., & Miranda, C. (2020). Is Teamwork Different Online Versus Face-to-Face? A Case in Engineering Education. *Sustainability*, 12(24), 10444. <https://doi.org/10.3390/su122410444>
- \*Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360-372. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>
- Hardin, G. (1968). The Tragedy of the Commons. *Science*, 162(3859), 1243-1248. <https://doi.org/10.1126/science.162.3859.1243>
- Hayes, S. C. (u.å.). *ACT Randomized Controlled Trials since 1986*. Association for Contextual Behavioral Science. Hentet 26. Januar, 2021, fra [https://contextualscience.org/act\\_randomized\\_controlled\\_trials\\_since\\_1986](https://contextualscience.org/act_randomized_controlled_trials_since_1986)
- Hayes, S. C. (Ed.). (1989). *Rule-governed Behavior: Cognition, Contingencies, and Instructional Control*. Plenum Press.
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 47(6), 869-885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Plenum Press.

- Hayes, S. C & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry, 16*(3), 245-246.  
<https://doi.org/10.1002/wps.20442>
- Hayes, S. C, Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy, 44*(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2. utg.). Guilford Publications.
- Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S., Bergan, J., Stewart, S., Zvolensky, M. Eifert, G., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & Mccurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological record, 54*, 553-578.
- Herbert, J. D. (2002) Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. [Review av boken *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, av Hayes, S. C, Strosahl, K. D., & Wilson, K. G.]. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*(2), 164-166.  
[https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80009-8](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80009-8)
- \*Jacobs, M.L., Luci, K., & Hagemann, L. (2017). Group-based acceptance and commitment therapy (ACT) for older veterans: findings from a quality improvement project. *Clinical Gerontologist, 41*(5), 1–10. <https://doi.org/10.1080/07317115.2017.1391917>
- Katzenbach, J. R., & Smith, D. K. (2005). The Discipline of Teams. (cover story). *Harvard Business Review, 83*(7/8), 162–171. <https://hbr.org/1993/03/the-discipline-of-teams-2>
- \*Khorammia S, Bavafa A, Jaberghaderi N, Parvizifard A, Foroughi A, Ahmadi, M., & Amiri, S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety



disorder: a randomized clinical trial. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 42(1), 30-38. <http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0003>

Kruger, J. & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121-1134. <http://doi.org/10.1037//0022-3514.77.6.1121>

Levin, M. E. (u.å.). *Journal of Contextual Behavioral Science*. Elsevier.

<https://www.journals.elsevier.com/journal-of-contextual-behavioral-science>

\*Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., & Tengström, A., (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1016–1030. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9912-9>

\*Lundgren, T., Reinebo, G., Näslund, M., & Parling, T. (2020). Acceptance and Commitment Training to Promote Psychological Flexibility in Ice Hockey Performance: A Controlled Group Feasibility Study, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 170-181. <http://journals.humankinetics.com/view/journals/jcsp/14/2/article-p170.xml>

Malott, R. W. (1989). The achievement of evasive goals: Control by rules describing contingencies that are not direct acting. In S. C. Hayes (Ed.), *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control* (s. 269–322). Plenum Press.

Mazur, B. T. (2018). Using the Prosocial Matrix to Influence Psychological Flexibility and Task Engagement in the Workplace [Doktorhandling]. Faculty of The Chicago School of Professional Psychology.

\*Molavi P., Pourabdol S., & Azarkolah A. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on posttraumatic cognitions and psychological inflexibility among students with trauma exposure. *Archives of Trauma Research*, 9(2), 69-74. [https://doi.org/10.4103/atr.atr\\_100\\_19](https://doi.org/10.4103/atr.atr_100_19)

- Ostrom, E. (2009). A General Framework for Analyzing Sustainability of Social-Ecological Systems. *Science*, 325(5939), 419-422. <https://doi.org/10.1126/science.1172133>
- Ostrom, E. (2015). *Governing the Commons*. Cambridge University Press.
- \*Paliliunas, D., Belisle, J., & Dixon, M.R. (2018). A Randomized Control Trial to Evaluate the Use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Increase Academic Performance and Psychological Flexibility in Graduate Students. *Behavior Analysis in Practice*, 11(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s40617-018-0252-x>
- Pierce, W. D., & Cheney, C. D. (2013). *Behavior Analysis and Learning* (5<sup>th</sup> ed). Psychology Press.
- \*Pinto, R.A., Kienhuis, M., Slevison, M., Chester, A., Sloss, A., & Yap, K., (2017). The effectiveness of an outpatient acceptance and commitment therapy group programme for a transdiagnostic population. *Clinical Psychologist*, 21 (1), 33–43. <https://doi.org/10.1111/cp.12057>
- Polk, K. L & Schoendorff, B. (2014). *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations*. Context Press.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational Behavior* (18 utg.). Harlow: Pearson Education Limited.
- Robertson D. L., & Pelaez, M. (2018). Rules, Rule-Governed Behavior, and Organizational Change in a Large Metropolitan Research University. *Behavioral Development*, 23(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.1037/bdb0000066>
- Rosen, G. M., & Davison, G. C. (2003). Psychology should list Empirically Supported Principles of Change (ESPs) and not credential trademarked therapies or other treatment packages. *Behavior Modification*, 27(3), 300 - 312. <https://doi.org/10.1177/0145445503027003003>

- Schlinger, H. D., & Alessi, G. (2011). Verbally conditioning client behaviors in the therapeutic setting. *Clinic and Health, 22*(3), 245-255.  
<https://doi.org/10.5093/cl2011v22n3a5>
- Schlinger, H. D., & Blakely, E. (1987). Function-altering effects of contingency-specifying stimuli. *The Behavior Analyst, 10*(1), 41-46.
- Sjøberg, E. A., & Kennair, L. E. O. (2016). En kritisk analyse av Skinner's «Selection by Consequences», med fokus på operant seleksjon og evolusjon. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse, 43*(1), 77-83. <http://hdl.handle.net/11250/2466111>
- Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of Reinforcement: A Theoretical Analysis*. Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1981). Selection by consequences. *Science, 213*(4507), 501 - 504.  
<https://doi.org/10.1126/science.7244649>
- \*Tamannaei, F.S., Gharraee, B., Birashk, B., & Habibi, M. (2017). Effectiveness of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy in patients with major depressive Disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 11*(4), 3459. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.3459>
- Tarbox, J., Szabo, T. G., & Adan, M. (2020). Acceptance and Commitment Training Within the Scope of Practice of Applied Behavior Analysis. *Association for Behavior Analysis International. https://doi.org/10.1007/s40617-020-00466-3*
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The Basics of Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(4), 499-507.  
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.04.003>
- Wilson, D. S., Ostrom, E., & Cox, M. E. (2012). Generalizing the core design principles for the efficacy of groups. *Journal of Economic Behavior & Organization, 90*, 21-32.  
<https://doi.org/10.1016/j.jebo.2012.12.010>

Wilson, D. S., & Wilson, E. O. (2007). Rethinking the Theoretical Foundation of

Sociobiology. *The Quarterly Review of Biology*, 82(4), 327-348.

<https://doi.org/10.1086/522809>

Tabell 1

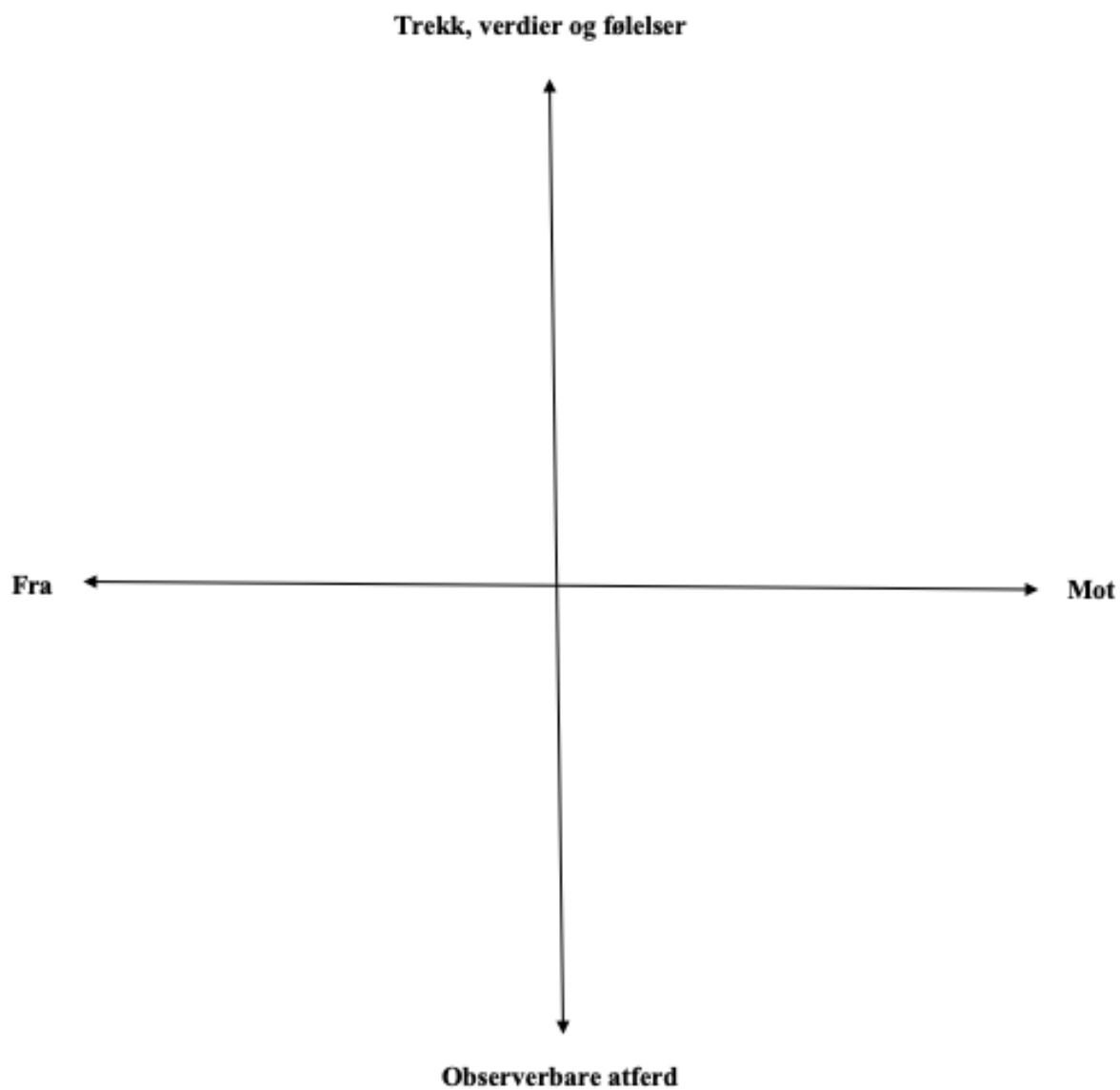
Informasjon fra studier inkludert i det systematiske litteratursøket

Studie	Design	Deltakere	Avhengig variabel	Uavhengig variabel	Hovedfunn	Svakheter
Avdagic et al. (2014)	Randomisert kontrollstudie	N = 51 Voksne	Symptomer på angst lidelse, livskvalitet og prosessvariabler, inkludert psykologisk fleksibilitet, usikkerhetstoleranse, kognitiv unngåelse og bekymring.	ACT vs. CT	ACT og CT hadde sig. forbedring på angst, depresjon, psykologisk fleksibilitet, usikkerhetstoleranse, kognitiv unngåelse og bekymring.	Lite utvalg, kun bruk av selvrapportering.
Bohlmeijer et al. (2011)	Randomisert kontrollstudie	N = 93 Voksne	Depresjon, angst, utmattelse, alkoholbruk og aksept.	ACT	Sig. reduksjon i depressive symptomer og utmattelse. Ingen forskjell i alkoholbruk. Sig. økning i aksept.	Egenevaluering, deltakerne hadde ikke gjennomgått en diagnostisk undersøkelse for å fastslå diagnose før studien.
Daltry (2015)	Case-studie	N = 4 Studenter	Angst, unngåelse av opplevelse og bekymring	ACT	Det var sig. forskjell mellom pre- og posttest for alle betingelsene.	Veldig liten gruppe, ikke randomisering, ikke kontrollgruppe, selvrapportering og homogen gruppe.
Eilenberg et al. (2017)	Randomisert kontrollstudie	N = 126 Pasienter	Helseangst, psykologisk fleksibilitet og fasetter av <i>mindfulness</i> .	ACT i gruppe	Sig. høyere psykologisk fleksibilitet og <i>mindfulness</i> etter intervensjon.	Egenrapportering.
Enoch & Dixon (2018)	2x2 blandet faktorial eksperimentelt design	N = 39 Skoleelever	<i>Mindfulness</i> og psykologiske fleksibilitet	ACT i gruppe	Sig. høyere psykologisk fleksibilitet og <i>mindfulness</i> etter intervensjon.	Ikke randomisert, selvrapportering.
Fang & Ding (2020)	2x2 blandet faktorial eksperimentelt design	N = 35 Skoleelever	Engasjement i skolen, psykologisk kapital og psykologisk fleksibilitet.	ACT	Sig. økning i psykologisk kapital, psykologisk fleksibilitet og skole engasjement i pre-post test. Ingen sig. økning i psykologisk fleksibilitet mellom gruppene.	Liten gruppe, ikke målt effekt over tid.

Studie	Design	Deltakere	Avhengig variabel	Uavhengig variabel	Hovedfunn	Svakheter
Glover et al. (2016)	Ikke-randomisert kontrollstudie	N = 51 Pasienter	Personlig velvære, depresjon, angst, stress, psykologisk fleksibilitet og psykisk helse funksjon.	ACT	Forbedring i depresjon, angst og opplevd stress. Ingen sig. økning i psykologisk fleksibilitet.	Ingen kontrollgruppe og ikke randomisering av deltakere.
Grégoire et al. (2018)	Randomisert kontrollstudie	N = 144 Studenter	Psykologiske fleksibilitet, mental helse og engasjement i skolen.	ACT	Sig. økning i psykologisk fleksibilitet sammenlignet med kontrollgruppe.	Passiv kontrollgruppe, ikke målt effekt over tid.
Jacobs et al. (2017)	Ikke-randomisert kontrollstudie	N = 17 Veteraner	Depresjon, angst og psykologisk fleksibilitet.	ACT	Forbedring i depresjon, men ingen sig. forskjell i angst symptomer og psykologisk fleksibilitet.	Liten og homogen gruppe.
Khoramnia et al. (2020)	Semi-eksperimentell klinisk studie	N = 24 Studenter	Ekstern angst, psykologisk fleksibilitet, sosial angst, selvmedlidenhet og emosjonsregulering.	ACT	Sig. økning i psykologisk fleksibilitet og reduksjon av sosial angst.	Få deltakere. Homogen gruppe.
Livheim et al. (2015) (studie 1)	Randomisert kontrollstudie	N = 52 Ungdom (Australia)	Depressive symptomer og psykologisk fleksibilitet.	ACT	Bedring i depresjonssymptomer, men ingen sig. økning i psykologisk fleksibilitet.	Lite utvalg.
Livheim et al. (2015) (studie 2)	Randomisert kontrollstudie	N = 32 Ungdom (Sverige)	Depressive symptomer og psykologisk fleksibilitet.	ACT	Mindre stress og angst, høyere <i>mindfulness</i> . Ingen sig. endring i psykologisk fleksibilitet.	Lite utvalg
Lundgren et al. (2020)	Ikke-randomisert kontrollstudie	N = 21 Profesjonelle hockeyspillere	Psykologisk fleksibilitet, sportsprestasjoner, og egne opplevelser av intervensjon.	ACT	Sig. økning i psykologisk fleksibilitet, stor andel opplevde intervensjon som nyttig for egne prestasjoner.	Homogen gruppe. Ikke randomisert. Deltakerne kan ha påvirket hverandres svar.
Molavi et al. (2021)	Kvasi-eksperimentell kontrollstudie	N = 40 Studenter	PTSD og psykologisk fleksibilitet	ACT	Sig. forskjell i posttraumatiske lidelser og psykologisk fleksibilitet mellom de to gruppene.	Få deltakere.

Studie	Design	Deltakere	Avhengig variabel	Uavhengig variabel	Hovedfunn	Svakheter
Paliliunas et al. (2018)	Randomisert kontrollstudie	N = 34 Studenter	Akademiske prestasjoner og psykologisk fleksibilitet	ACT	Sig. økning i akademiske prestasjoner og psykologisk fleksibilitet sammenlignet med kontrollgruppe.	Få deltakere. Homogen gruppe.
Pinto et al. (2017)	Ikke-randomisert kontrollgruppe	N= 55 Pasienter	Depresjon, angst, stress, livsglede, personlig velvære og psykologisk fleksibilitet.	ACT	Sig. bedre verdibasert atferd, kognitiv desarmering, og aksept. Ingen sig. forskjell i <i>mindfulness</i> . Sig. endringer i depresjon, angst, stress, trivsel i livet og personlig velvære.	Få deltakere og mange som falt av studien underveis.
Tamannaeci et al. (2017)	Randomisert kontrollgruppe	N = 19 Pasienter	Depresjon, psykologisk fleksibilitet og dysfunksjonell holdningsskala.	ACT vs. CT	Sig. økning i aksept ved kun ACT. Sig. økning i depresjonssymptomer ved ACT og CT. Ingen sig. forskjell mellom metodene.	Liten gruppe. Begge gruppene brukte samme terapeut ved ACT og CT.

*Merknad.* ACT = Acceptance and Commitment Therapy; CT = Cognitiv Therapy; PTSD = Posttraumatisk stresslidelse; Sig. = Signifikant.

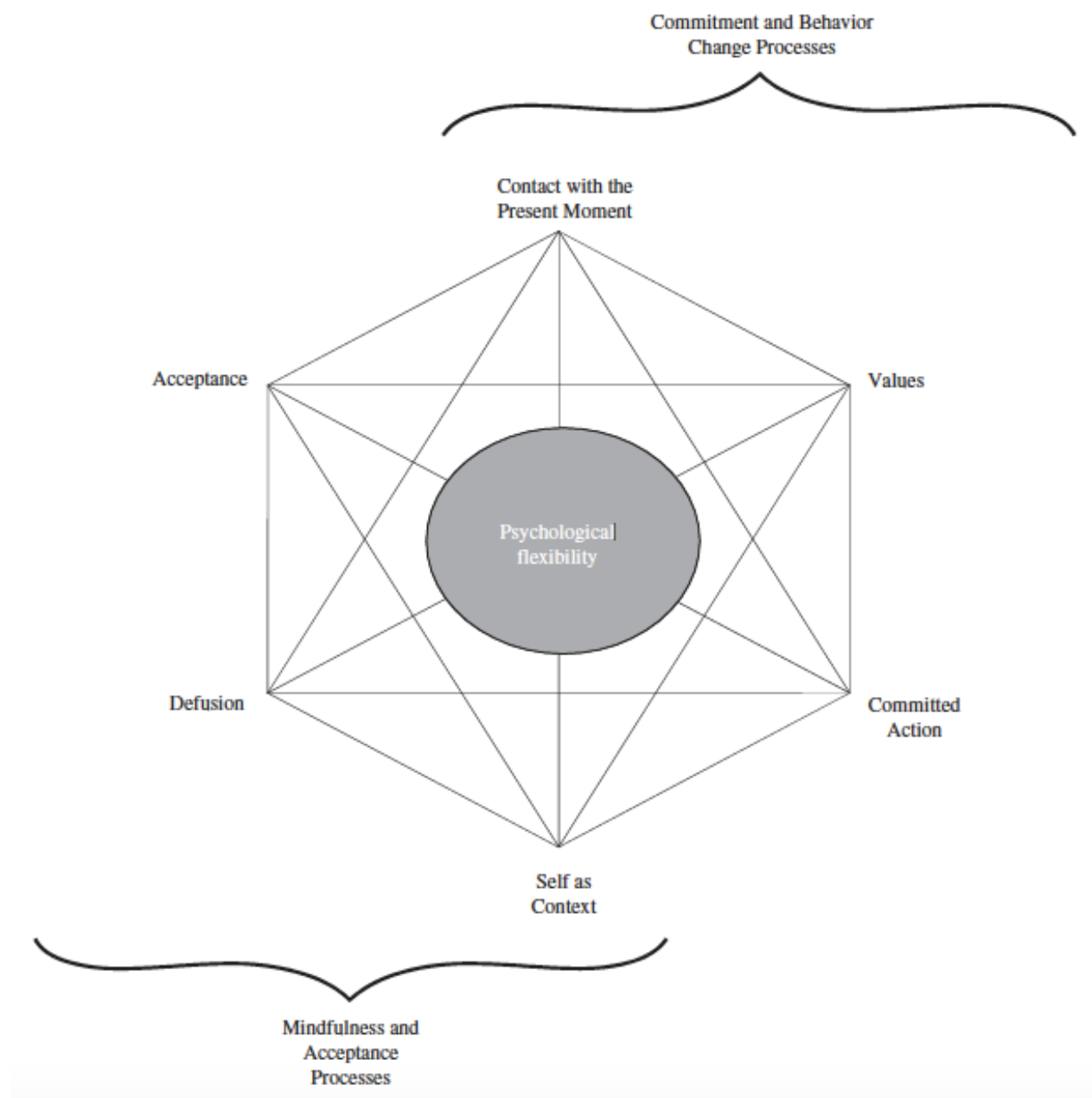
**Figur 1***ACT-matrise fra Prosocial*

*Merknad.* Illustrasjon av ACT-matrisen brukt i Prosocial intervensjonen, både individuelt og i gruppe. ACT-matrisen skiller mellom tanker, følelser, verdier og observerbar atferd som tar et individ eller en gruppe mot, eller vekk fra målet.



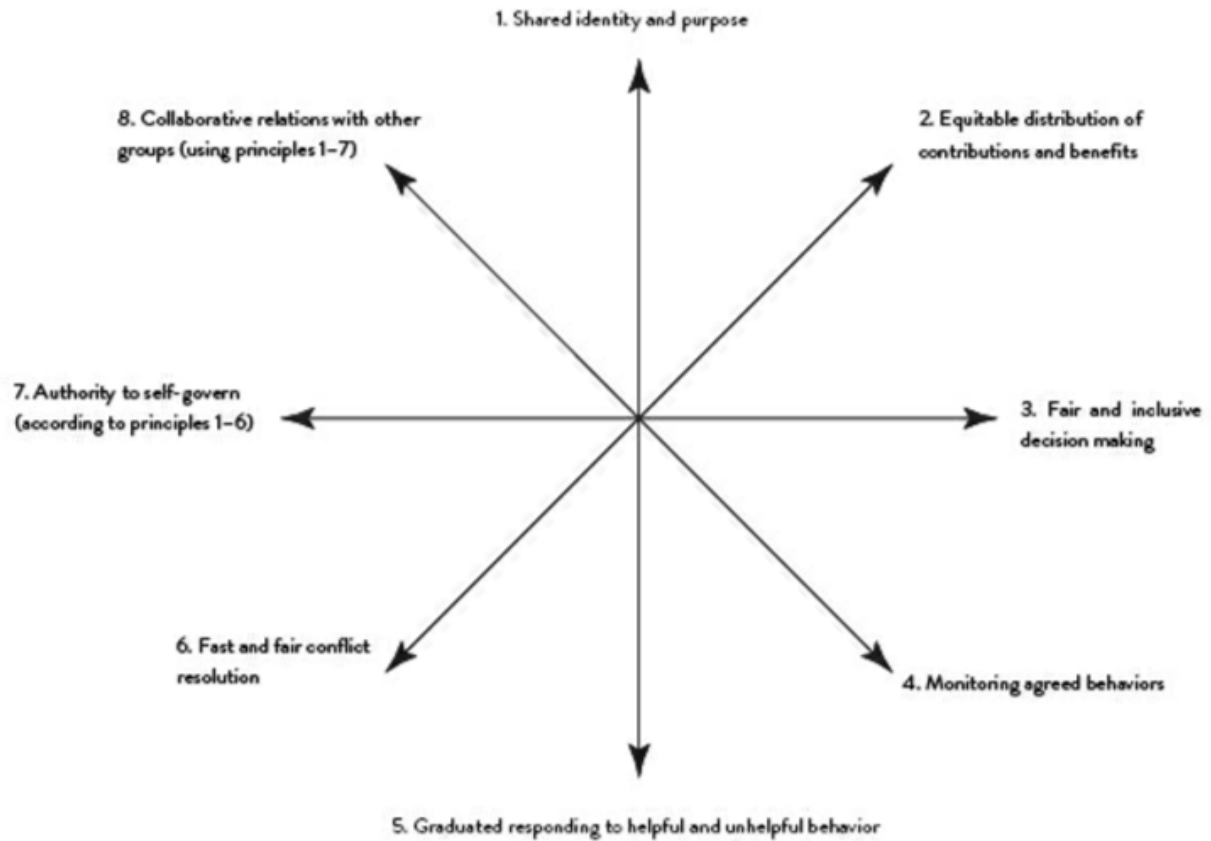
**Figur 2**

*Den psykologiske fleksibilitetsmodellen, Hexaflex.*



**Figur 3**

«Sola»

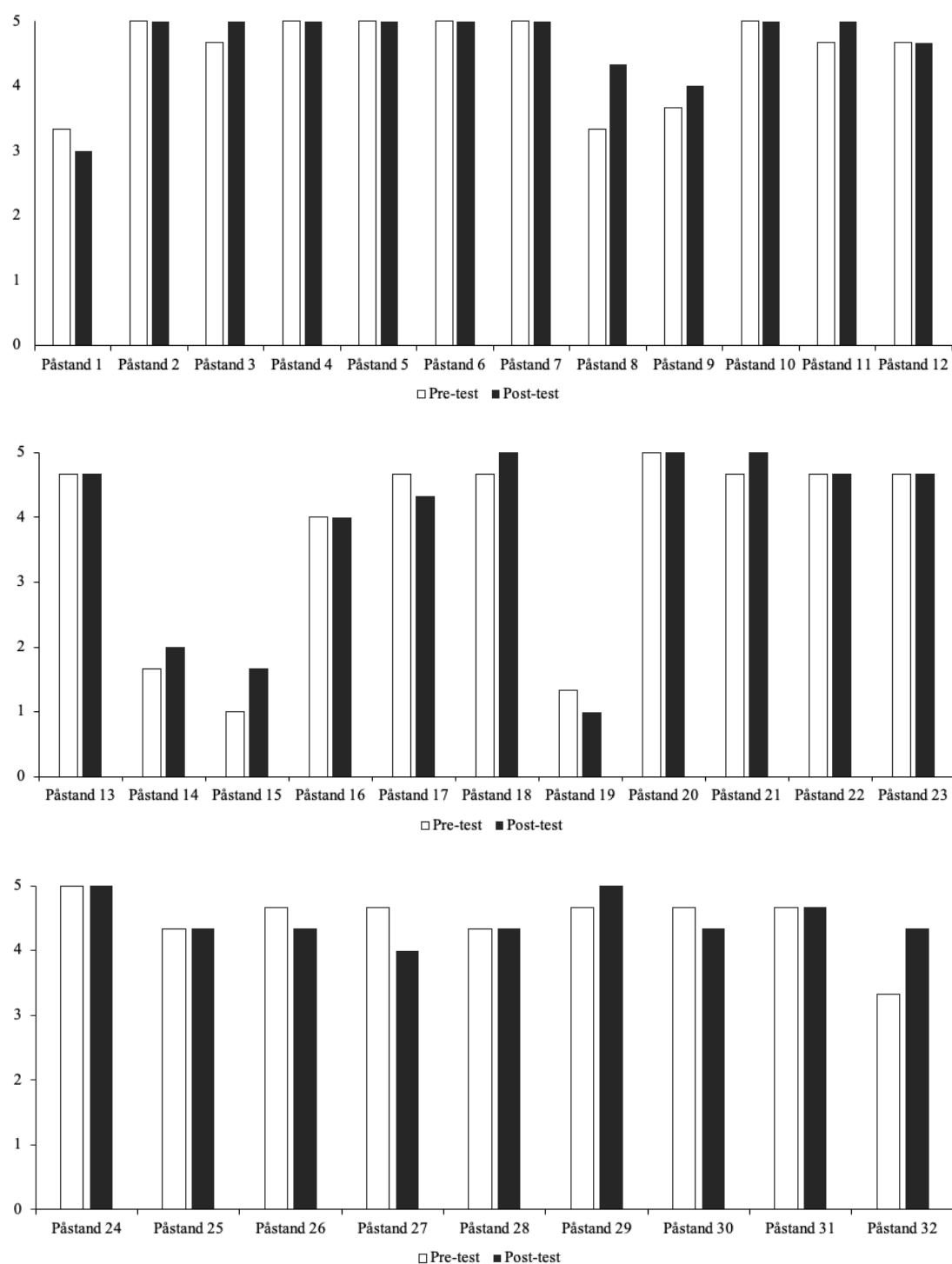


*Merknad.* Hjuldiagram, «Sola», for kartlegging av individuelle vurderinger av gruppen.

Hentet fra Atkins et al. (2019, s. 47).

**Figur 4**

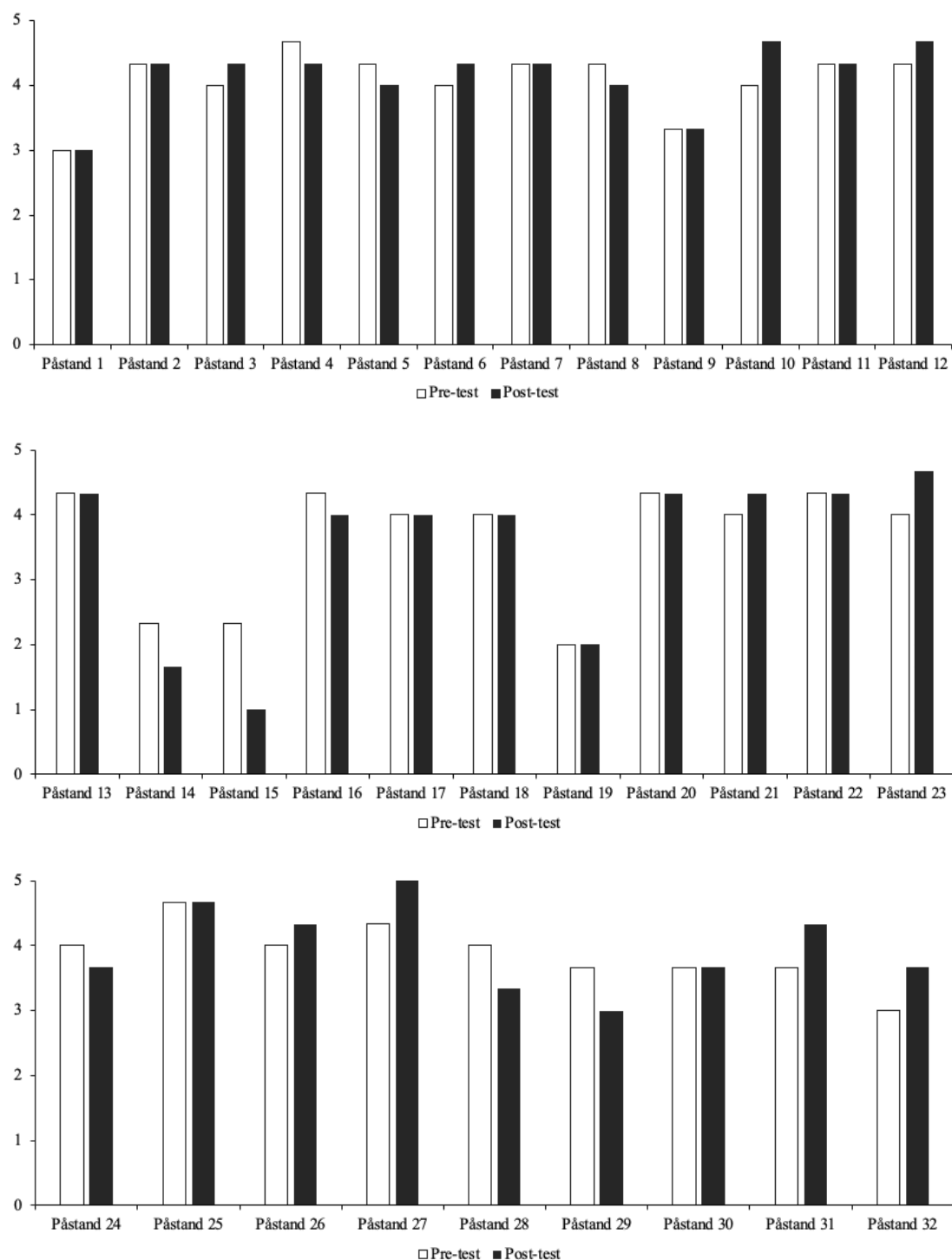
*En oversikt over deltakerne i Gruppe 1 sine gjennomsnittlige skårer på Spørreskjema del 2*



*Merknad.* Figuren viser den gjennomsnittlige skåren for gruppe 1 på påstand 1 til 32 i del 1 av spørreskjemaet om kjerneprinsippene i Prosocial. Pretest målingene er markert med hvit søyle og posttest målingene er markert med svart søyle.

**Figur 5**

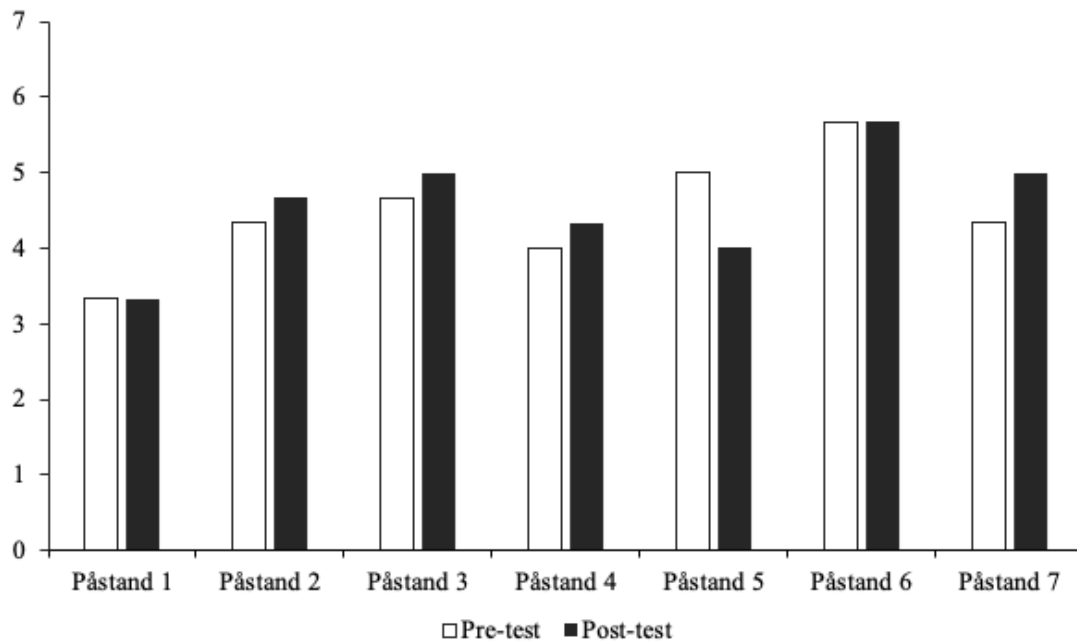
*En oversikt over deltakerne i Gruppe 2 sine gjennomsnittlige skårer på Spørreskjema del 2*



*Merknad.* Figuren viser den gjennomsnittlige skåren for gruppe 2 på påstand 1 til 32 i del 1 av spørreskjemaet om kjerneprinsippene i Prosocial. Pretest målingene er markert med hvit søyle og posttest målingene er markert med svart søyle.

**Figur 6**

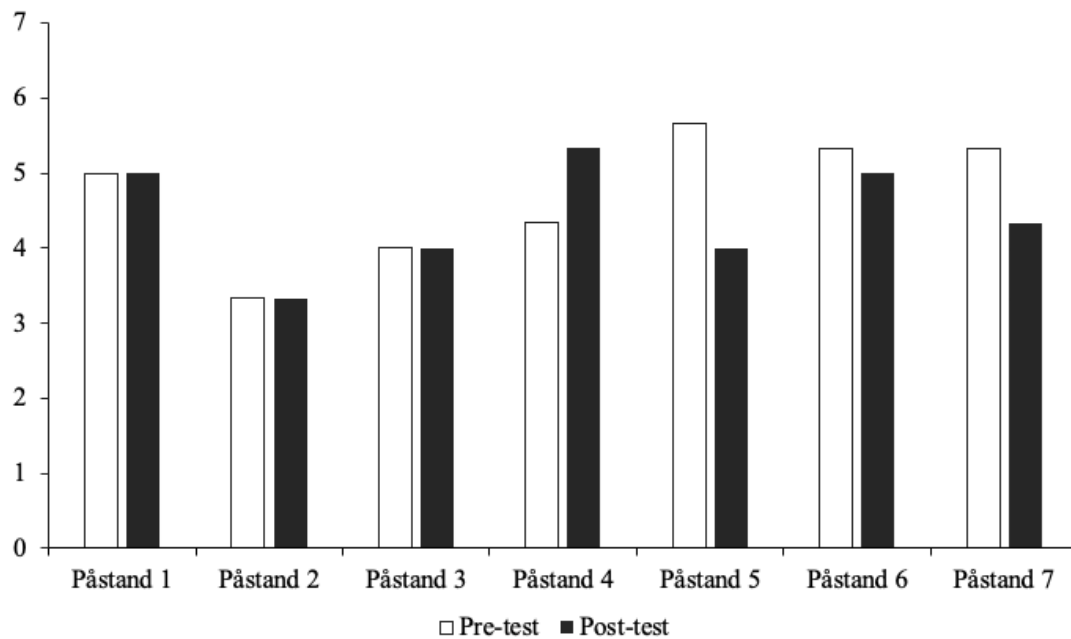
*En oversikt over deltakerne i Gruppe 1 sine gjennomsnittlige skårer på Spørreskjema 2*



*Merknad.* Figuren viser den gjennomsnittlige skåren for gruppe 1 på påstand 1 til 7 i del 2 av spørreskjemaet om psykologisk fleksibilitet. Pretest målingene er markert med hvit søyle og posttest målingene er markert med svart søyle.

**Figur 7**

*En oversikt over deltakerne i Gruppe 2 sine gjennomsnittlige skårer på Spørreskjema del 2*



*Merknad.* Figuren viser den gjennomsnittlige skåren for gruppe 2 på påstand 1 til 7 i del 2 av spørreskjemaet om psykologisk fleksibilitet. Pretest målingene er markert med hvit søyle og posttest målingene er markert med svart søyle.

**Vedlegg A***Spørreskjema del 1: Kjerneprinsippene i Prosocial***Del 1: Kjerneprinsippene i Prosocial**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Ikke effektiv	Lite effektiv	Medium effektiv	Veldig effektiv	Ekstremt effektiv

1. Hvor effektiv er gruppen for å nå gruppens mål?	
--	--

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Uenig	Litt uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig

2. Jeg er stolt av å være medlem av denne gruppen	
3. Jeg er tilfredsstilt med å være en del av denne gruppen	
4. Jeg er villig til å gjøre det lille ekstra for å hjelpe gruppen	
5. Jeg er fornøyd med mine nåværende gruppemedlemmer	
6. Jeg er glad for at jeg tilhører denne gruppen og ikke en annen gruppe	
7. Jeg føler meg knyttet til denne gruppen	
8. Jeg føler jeg har kompetanse til å oppnå mine mål	
9. Jeg opplever at jeg mestrer mine oppgaver i gruppen	
10. Jeg opplever at vi bryr oss om hverandre i denne gruppen	
11. Jeg har tett kontakt med de andre i gruppen	
12. Jeg føler at min stemme og mine ideer blir respektert i gruppen	
13. De fleste i gruppen er åpne for å motta hjelp fra de andre	
14. Gruppemedlemmene lar være å dele informasjon om seg selv	
15. Noen gruppemedlemmer holder tilbake relevant informasjon i gruppen	
16. Vi hører på hverandres meninger før vi tar en avgjørelse	
17. I denne gruppen kan vi diskutere og ta opp problemer i felleskap	
18. Jeg opplever at i denne gruppen er det et miljø for samarbeid.	

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**  
 Uenig    Litt uenig    Nøytral    Enig    Veldig enig

19. Det er noen skjulte agendaer i gruppen	
20. I denne gruppen kan vi stole på hverandre	
21. De fleste i denne gruppen er opptatt av at de andre har det bra	
22. De fleste i denne gruppen nøler ikke med å hjelpe hverandre	
23. Jeg opplever at denne gruppen er tilpasningsdyktig	
24. Denne gruppen har en felles følelse av identitet og formål	
25. Innsats og belønning er rettferdig fordelt mellom medlemmene i gruppen	
26. Gruppemedlemmene er inkludert i valg avgjørelse	
27. Medlemmene i gruppen vet hva de andres oppgaver er	
28. Hvis noen oppfører seg på en uønsket måte, så reagerer medlemmene passende på dette	
29. Hvis noen oppfører seg på en uønsket måte, så reagerer medlemmene passende på dette	
30. Det er rask og rettferdig konfliktløsning innad i gruppen	
31. Denne gruppen har myndighet til selvstyre uten innblanding fra eksterne	
32. Denne gruppen har myndighet til selvstyre uten innblanding fra eksterne	

*Merknad.* Spørsmålsutforming i spørreskjema vedrørende kartlegging av gruppens opplevelse av kjerneprinsipper i Prosocial metoden.



**Vedlegg B***Spørreskjema del 2: Psykologisk Flexibilitet.***Del 2: Psykologisk Flexibilitet**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Aldri sant	Veldig sjeldent sant	Sjeldent sant	Noen ganger sant	Ofte sant	Nesten alltid sant	Alltid sant

1. Mine tanker og følelser kommer ikke i veien for mitt arbeid	
2. Jeg kan jobbe effektivt selv når jeg tviler på meg selv	
3. Jeg kan prestere etter behov uansett hvordan jeg har det	
4. Bekymringer kommer ikke i veien for mine prestasjoner	
5. Ja kan jobbe effektivt selv om jeg er nervøs om noe	
6. Jeg kan innrømme feilene mine og fremdeles lykkes	
7. Jeg er i stand til å jobbe effektivt til tross for personlige bekymringer	

*Merknad.* Spørsmålsutforming i spørreskjema vedrørende kartlegging av Psykologisk fleksibilitet.