

# Masteroppgave

Atferdsvitenskap

Juni 2023

Evidensbasert tilnærming til endringsprosesser

gjennom ACT-matrisens prinsipper

En empirisk undersøkelse

Kandidatnavn: Helene Tinghøj Engelsvoll

Emnekode: MALK5000

30 studiepoeng

**Fakultet for helsevitenskap**

## **Forord**

Først og fremst ønsker jeg å rette en stor takk til min veileder, Gunnar Ree, for nyttige innspill, tips og kommentarer – og ikke minst for ditt engasjement ved oppfølgingen av studien helt til prosjektets ende. Jeg vil også rette en takk til tiltaksarrangør, for troen på intervensjonen og muligheten for å bidra i pilotprosjektet. Videre vil jeg takke venner og familie for ubetinget støtte, forståelse og oppmuntring. I tillegg vil jeg rette en spesiell takk til min mor, uten din støtte og dine gode råd ved opp- og nedturer hadde jeg ikke vært der jeg er i dag. Denne reisen har medført uvurderlig kunnskap og kompetanse, sene kvelder og utallige kopper med kaffe. God lesing!

Evidensbasert tilnærming til endringsprosesser  
gjennom ACT-matrisens prinsipper

Helene Tinghøj Engelsvoll

## Sammendrag

Formålet ved studien var å utforske en evidensbasert tilnærming til endring, tilknyttet et pilotprosjekt på vegne av NAV med fokus på unge med utenforskap i alderen 18-29.

Verktøyet som ble benyttet var *Acceptance and Commitment training*(ACT) matrisen, under rammeverket av Hexaflex og Prosocial, hvor utforskningen gjaldt verktøyets effekt på psykologisk fleksibilitet. Tilnærmingen er basert på tre vitenskapelige disipliner: kontekstuell atferdsvitenskap, statsvitenskap og evolusjonsteori.

Metodikken i studien gjelder måling av Hexaflexmodellens inneværende prosesser ved individuelle prosesser, og Prosocial med tilhørende *Core Design Principles* (CDP) ved gruppeprosessene. For de individuelle prosessene ble det gjennomført en Pretest som tok utgangspunkt i de syv siste dagene ved psykologisk fleksibilitetsmålingen for kontekstualisering, Posttest I ble tatt en uke senere, og oppfølgingsdata tre uker senere. For gruppeprosessene ble det tatt data ved Pre- og Posttest med tre ukers mellomrom.

Studiens prosedyre bestod av to intervensjoner, fordelt på to workshopdager. Første dag innebar den individuelle tilnærmingen ved ACT-matrisen. Andre workshopdag omfattet gjennomgang av et utvalg CDPer, rangert etter Pretest sine resultater, hvilket resulterte i CDP 1, 3 og 6.

Studiens funn indikerer økt psykologisk fleksibilitet ved intervensjon gjennom ACT-matrisen, i tillegg til fremmet prososial atferd og derav økt effektivisering av gruppeprosesser og funksjonalitet. Studien samsvarer dermed med evidensgrunnlaget og kan underbygge verktøyet og tilhørende rammeverk som en universell metodikk vedrørende individuelle prosesser og gruppeprosesser.

*Nøkkelord:* Psykologisk fleksibilitet, Acceptance and Commitment Training, Hexaflex, Prosocial, atferdsendring, individuelle prosesser, gruppeprosesser

### **Abstract**

The purpose of the study was to explore an evidence-based approach to change, associated with a pilot project on behalf of NAV. Focusing on young individuals in age 18-29 who are experiencing exclusion, characterized by being unemployed or not engaged in education. The tool used was the *Acceptance and Commitment training* (ACT) Matrix, under the framework of Hexaflex and Prosocial, where the exploration concerned the tool's effectiveness regarding psychological flexibility. The approach is based on three sciences: contextual science, political science, and evolutionary science.

The methodology used in the current study concerns the measurement of the Hexaflex for individual processes and Prosocials Core Design Principles (CDP) for group processes. For the individual processes, the Pretest was conducted based on the last seven days of the psychological flexibility measurement for contextualization, Posttest I was thus taken one week later, and Posttest II three weeks later. For the group processes, Pretest and Posttest were conducted three weeks apart.

The study procedure consisted of two interventions, divided into two workshop days. The first day involved the individual approach of The Matrix. The second workshop day included a review of the CDPs that were covered, ranked according to the results obtained from the Pretest, resulting in CDP 1, 3, and 6.

The study's findings indicate increased psychological flexibility when intervening through the ACT matrix, in addition to promoting prosocial behavior and increased efficiency of group processes. Therefore, the study is in line with the evidence base and can support the tool and associated framework as a universal methodology regarding individual processes and group processes.

**Keywords:** Psychological flexibility, Acceptance and Commitment Training, Hexaflex, Prosocial, behavior change, individual processes, group processes

## Introduksjon

I proposisjonen til Stortinget for budsjettåret 2023 (Arbeids- og inkluderingsdepartementet, u.å.) beskrives et norsk arbeidsmarked med et rekordhøyt antall ledige stillinger, hvor andelen sysselsatte ikke har vært høyere siden 2009. For utsatte grupper som fremdeles står utenfor arbeidslivet gir det økte muligheter, og behovet for arbeidsrettede tiltak anslås å være redusert. Til tross for økt etterspørsel etter arbeidskraft, strever likevel mange i yrkesaktiv alder å komme ut i jobb. Etter pandemien vises et økt antall personer med nedsatt arbeidsevne, hvor særlig unge påpekes som nødvendige å prioritere i oppfølgingen.

Dette tatt i betraktning, rettes det et økt fokus på unge og en *ungdomsgaranti* er utarbeidet for å sikre tett oppfølging ved enten å fullføre utdanning eller ved anskaffelse av arbeid. Oppfølgingen gjøres i stor grad gjennom gruppetiltak for å motvirke passivitet, gi trening i gruppesammenheng, og potensielt øke følelsen av tilhørighet – til tross for en gruppesammensetning som ikke har en felles fremtid i etterkant av tiltaket.

Gruppesammensetningen kan ofte være heterogen, hvor utenforskapet kan være forårsaket av yrkesskader, andre fysiske helseutfordringer, rusproblematikk, psykopatologi eller rett og slett at deltakere har kommet skjevt ut med skole og/eller arbeidsmengde. Årsaken til utenforskap er mange og sammensatte (Arbeids- og inkluderingsdepartementet, u.å.), og en kan stille seg spørsmålet: Hvordan kan en dekke de ulike behovene i en heterogen gruppe som sammenslås kun på bakgrunn av utenforskap, alder, og oppmøtemuligheter?

En rekke studier omtaler psykologisk fleksibilitet som en generaliserbar ferdighet på tvers av kontekster og grupperinger, hvor intervensjon med *Acceptance and Commitment therapy/training* (ACT) matrisen brukes som en evidensbasert tilnærming til endring ved nettopp økt grad av psykologisk fleksibilitet – både ved individuelle prosesser og gruppeprosesser (Hayes et al. 2004; Hayes, Barnes-Holmes, et al., 2012; Schoendorff et al., 2014; Doorley et al., 2020; Gloster et al., 2021). Denne studien utforsker hvorvidt ACT-

matrisen kan øke psykologisk fleksibilitet ved individuelle prosesser i en tilfeldig sammensatt gruppe unge med utenforskap i alderen 18-29, og hvorvidt Prosocial rammeverket kan bidra til å effektivisere gruppeprosesser.

### **Kontekstuell atferdsvitenskap**

Kontekstuell atferdsvitenskap (Contextual Behavioral Science, CBS) er en av tre vitenskaper som danner grunnlaget for en evidensbasert tilnærming til endring tilknyttet psykologisk fleksibilitet ved individuelle tilnærminger og gruppe prosesser (Schoendorff, et al., 2014). I henhold til Hayes (2016) kan CBS beskrives som en tredje generasjons atferdsterapi, hvor atferdsbaserte prosesser anvendes i tillegg til kognitive. Hayes, Barnes-Holmes, et al. (2012) forklarer CBS som det teoretiske grunnlaget som omfatter vitenskapelig og praktisk utvikling av individers- og gruppers atferd, gjennom anvendelse av atferdsterapi, kognitiv terapi og/eller *mindfulness*-basert terapi. Dette for å øke den enkeltes psykologiske fleksibilitet og derav utvikle positiv atferdsendring.

### ***Psykologisk fleksibilitet***

I henhold til Hayes, Strosahl, et al. (2012) kan psykologisk fleksibilitet forklares som individets evne til å være åpen og klar over indre og ytre stimuli i det det oppstår, samtidig som ens handlinger bevisst samsvarer med hva en er dypt opptatt av og i tråd med ens verdier.

Psykologisk fleksibilitet og dens virkningsmekanismer antyder stabile individuelle forskjeller (Doorley et al., 2020), samtidig vises det til funn hvor psykologisk fleksibilitet likevel varierer noe for den enkelte, og per definisjon kan ansees som dynamisk (Hayes et al., 2011). Gloster et al. (2021) støtter oppunder dette, og påpeker at det er naturlige svingninger i behov for benyttelse av psykologisk fleksibilitet. Det trekkes frem en forenklet analogi om å benytte riktige klær for det været som er.

Tross sin dynamiske funksjon, viser teorien til at individer som har stor grad av psykologisk fleksibilitet evner å velge godt tilpassede reguleringsstrategier ved sosiale

interaksjoner på tvers av kontekster, og derav følger individuelle stabile forskjeller (Bonanno & Burton, 2013). Samtidig vil psykologisk fleksibilitet ofte være lik over tid innen lignende kontekster for den enkelte (Gloster et al., 2021). Dette kan forklares på bakgrunn av tidligere læringshistorikk, med positive og negative forsterkere og straffere (Cooper et al., 2020). Psykologisk fleksibilitet blir følgelig ansett som en generaliserbar ferdighet på tvers av disipliner, kontekster, og grupperinger (Doorley et al., 2020). Utnyttelsesgraden ved ulike kontekster vil likevel kunne variere, og omfatte oppmerksomhet og aksept med påfølgende følelsesregulering (Kashdan & Rottenberg, 2010). Doorley et al. (2020) trekker frem et eksempel på aksept og utnyttelsesgrad ved idrettsutøvere, hvor sinne kan oppreguleres og benyttes til å øke motivasjon om revansje før en konkurranse. Hensikten er med andre ord ikke å skyve vekk ubehagelige følelser ved psykologisk fleksibilitet. Det innebærer derimot å kunne akseptere og avdekke utnyttelsesgraden av de følelsene som utløses, hvilket igjen kan benyttes for å nå sine mål og handle i tråd med sine verdier (Kashdan & Rottenberg, 2010).

### ***Psykologisk rigiditet***

I henhold til Gloster et al. (2021) kan en se en økende mengde studier vise til en rekke tilfeller hvor manglende grad av psykologisk fleksibilitet, også omtalt som psykologisk rigiditet (Hayes, Strosahl, et al., 2012), kan assosieres med og forstås som indikator for dysfunksjon og psykopatologi (Hayes et al., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010). Psykologisk fleksibilitet blir følgelig ansett som elementært for helse og velvære (Doorley, et al. 2020). Hayes, Strosahl, et al. (2012) trekker også frem menneskelig lidelse som konsekvens av psykologisk rigiditet, i tillegg til mangelfull tilpasning til miljøet. Ytterligere påpekes det at det ved fravær av en eller flere inngående prosesser ved den psykologiske fleksibilitetsmodellen medfølger økende grad av risiko for psykologisk rigiditet.



## **Hexaflex**

Den psykologiske fleksibilitets modellen, også kjent under betegnelsen *Hexaflex* inkluderer seks kjerneprosesser (Hayes, Strosahl, et al., 2012) som knyttes til konseptualiseringer av seks sammenkoblede evner. Ferdighetene tyder på i både klinisk og ikke-klinisk intervensjon å være trenbare, og derav formbar atferd – hvilket utgjør prosessene som omfatter Hexaflexmodellen (Gloster et al., 2021). Prosessene i Hexaflexmodellen innebærer følgende komponenter; *being present, acceptance, defusion, self-as-context, values* og *committed action* (se Figur 1).

**Being present.** *Being present* omfatter individets evne til å være tilstede i nuet. Det å være tilstede i øyeblikket innebærer å være fleksibel i måten en retter sin oppmerksomhet, enten ved å snevre inn eller utvide fokuset, endre fokus fra den fysiske verdenen rundt eller mot den indre psykologiske verdenen – avhengig av hva som er mest nyttig i gitt kontekst (Hayes, Strosahl, et al. 2012). *Being present* kan overordnet omtales som fleksibel oppmerksomhet i nuet, og avhenger av kontekstsensitivitet. Ved oversettelse til norsk kan dermed *tilstedeværelse i nuet* benyttes.

**Acceptance.** *Acceptance* forklares av Harris (2019) å omhandle evnen til å kunne åpne opp og gi rom for uønskede private opplevelser. Prosessen innebærer en aksept for ubehagelige tanker, minner, emosjoner, sansninger og/eller impulser, istedenfor å flykte fra dem. Med andre ord omfatter det evnen til å tillate ubehagelige indre opplevelser å «strømme gjennom» i den grad det kan hjelpe å handle effektivt, og dermed også kunne forbedre ens livskvalitet. Ved norsk uttale vil ordet *aksept* kunne benyttes og dekke begrepet.

**Defusion (Watch your thinking).** *Defusion* innebærer å ufarliggjøre sine egne tanker, bilder eller minner, ved å «tre tilbake» og reflektere over egne tankeprosesser istedenfor å bli fanget opp i dem. På den måten kan en i henhold til Harris (2019) i større grad betrakte tankene for hva de faktisk er – verken mer eller mindre enn ord eller bilder. Den tekniske

betegnelsen for dette er *cognitiv defusion*, det omtales imidlertid i all hovedsak som kun *defusion* ved ACT-matrisen (Hayes, Strosahl, et al., 2012). Defusion kan ikke direkte oversettes til norsk, men kan omtales som *ufarliggjøring ved egen observasjon av sine tanker*.

**Self-as-context.** *Self-as-context* omhandler observasjon av selvet og innebærer å kunne få en dypere fornemmelse av selvet som et perspektiv, og deretter kunne tilpasse egen atferd etter intern og ekstern kontekst (Hayes, Strosahl, et al., 2012). Harris (2019) viser til to distinkte elementer en benytter i dagligtale – sinnet som generer tanker, planer, vurderinger, minner og fantasier. I tillegg kommer det aspektet av sinnet som er klar over hva vi sanser, tenker, føler og gjør til enhver tid. Innen ACT karakteriseres sistnevnte for *noticing-self* eller *self-as-context*. Hayes, Strosahl, et al. (2012) påpeker at en ved psykologisk rigiditet hindres i større grad av en hensiktsmessig *self-as-context* tilpasning – en tilpasning mellom atferd ved intern og ekstern kontekst. Eksempelvis kan egenbevissthet ta overhånd i en gitt kontekst og hindre sosial interaksjon. Ved oversettelse til norsk vil *egenatferd i kontekst* kunne benyttes.

**Values.** *Values* omhandler det en er dypt opptatt av, og anses som retningslinjer for egenønsket atferd. Med en mer teknisk betegnelse, kan en forklare verdier som grunnlaget for seleksjonskriteriene, hvor variasjon fungerer som tilfeldig prosesser ved utviklingen av atferd (Hayes, Strosahl, et al., 2012). Verdibaserte handlinger er atferd som er i tråd med egne verdier, og er dermed i henhold til Hayes, Strosahl, et al. (2012) forsterket i seg selv. Det oppleves som et fritt valg fremfor annen atferd som kan påtvinges under andre omstendigheter. På norsk vil ordet *verdier* dekke begrepet.

**Committed Action.** *Committed action* omfatter å ta konkrete steg for å nå sine mål, basert på sine egne verdier og anses dermed som en utvidelse av forrige og overnevnte kjerneprosess ved Hexaflexmodellen *Values*. Til tross for at det strekkes paralleller mot det fremtidige, forekommer atferden i nuet, og kan dermed ikke sammenlignes med løfter, historiske bevegelser eller spådommer. Hayes, Strosahl, et al. (2012) viser til metaforen av å

skrelle en løk. Skrelles et lag av, vil du så finne et ekstra lag. *Committed action* kan altså anses som en utvidet nåtid, som er funksjonell og observerbar atferd i nuet (Hayes, Strosahl, et al., 2012). Forpliktete handlinger kan benyttes på norsk, det dekker imidlertid ikke direkte aspektet om eget engasjement og handling på bakgrunn av egne verdier og mål.

***Inndeling av kjerneprosessene.*** Overordnet fordeles overnevnte kjerneprosesser i Hexaflexmodellen under to hovedkategorier, hvilket består av aksept og *mindfulness*-prosesser i tillegg til forpliktelses- og atferdsendringsprosesser. *Being present, acceptance, defusion*, og *self-as-context* ansees som *mindfulness*- og akseptprosesser. *Values* og *committed action* kategoriseres under forpliktelses- og atferdsendringsprosesser, i tillegg til *being present* og *self-as-context* som også representeres her (Hayes, Strosahl, et al., 2012).

Hexaflexmodellen gir en oversikt over samtlige prosesser som utgjør konseptet psykologisk fleksibilitet. Metoder som imidlertid utgjør de faktiske endringsmekanismene og benyttes for å oppnå økt fleksibilitet er *Functional Analytic Psychotherapy* (Kohlenberg & Tsai, 1991), og *Acceptance and Commitment Therapy* (Hayes, Barnes-Holmes, et al., 2012) og *Training* (Schoendorff et al., 2014). I denne artikkelen avgrenses redegjørelsen for psykologisk fleksibilitet til *Acceptance and Commitment Training*.

### ***Acceptance and Commitment Therapy/Training***

Ved intervensjon vedrørende psykologisk fleksibilitet i klinisk setting er hovedsakelig *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) benyttet. Det er imidlertid også utviklet en *Acceptance and Commitment Training* (ACT) tilnærming, hvilket er en ikke-terapeutisk versjon. Ved *training* tilnærmingen orienteres prosessene mot aksept, *mindfulness* og ferdigheter som anses som verdifulle i ikke-kliniske settinger, slik som i organisatorisk setting eller i skolemiljø – hvilket er av relevans ved denne artikkelen (Hayes, Strosahl, et al. 2012).

ACT er teoretisk forankret i behaviorismen, atferdsanalyse og funksjonell kontekstuell filosofi, og dens tilhørende prosessers formål er å utvikle mønster av atferd som er av fordel

for deltakeren (Hayes, Strosahl, et al., 2012). Formålet er dermed ikke å omgå ubehagelige indre opplevelser, men å akseptere dem i det de forekommer, slik at atferd som er i tråd med ens verdier og mål ikke forhindres – eller at annen uønsket atferd utløses. Undertrykkelse eller eliminering av ubehagelige opplevelser er unngåelsesatferd, også omtalt som *experiential avoidance*, som i henhold til Biglan et al. (2008) er en betydelig risikofaktor gjeldende flere psykologiske- og atferdsbaserte utfordringer. Ved håndteringen av slike verbale kognitive prosesser fokuserer ACT på atferd i kontekst, samtidig som en kartlegger indre prosesser. Analysens hensikt inngår i å bidra til økt psykologisk fleksibilitet, med bakgrunn i økt kontekstuell kontroll (Hayes et al., 2006), hvilket i henhold til Hayes et al. (2004) sine funn resulterer i en effektiv behandling.

Ett viktig verktøy som benyttes under ACT er kalt *The Matrix*, eller ACT-matrisen (se Figur 2), og er den visuelle modellen som brukes for å øke graden av psykologisk fleksibilitet. ACT-matrisen inndeles i fire kvadrater, hvor to av rutene omfatter indre prosesser og skiller ved atferd som beveger seg *fra* eller *mot* sine mål og verdier. De resterende to rutene omhandler observerbare handlinger, hvilket også skiller mellom å bevege seg *fra* eller *mot* sine mål og verdier. Kombinasjonen av disse fire rutene utgjør ACT-matrisen, som kan benyttes både ved individuelle- og gruppe tilnærminger.

Ved en individuell tilnærming, vil Hexaflex sine inngående prosesser inkluderes ved å avdekke hvilke tanker og atferdsmønstre som kan hindre den enkelte å nå sine mål, hvilke konkrete handlinger som må til. I tillegg bevisstgjøre verdier og tanker som kan bidra i retningen av den utviklingen en ønsker. Psykologisk fleksibilitet behøver imidlertid ikke kun å omfatte en individuell tilnærming, det kan også benyttes i grupper. Ved en gruppetilnærming påpeker Schoendorff et al. (2014) at samtlige av Hexaflexprosesser gjennom ACT-matrisen inkluderes, ved å anvende *Prosocial* sine prinsipper som mål.

## Statsvitenskap

### *Prosocial*

Prososial atferd er definert som «the act of getting along and cooperating with others» (Atkins et al., 2019, s. 4). Professor i statsvitenskap, Elinor Ostrom, identifiserte nemlig åtte prinsipper som er gjennomgående for velfungerende grupper (Atkins et al., 2019). Disse klassifiseres under *Core Design Principles* (CDP), hvor hvert prinsipp betraktes som ulike prosesser grupper kan følge for å oppnå prososial atferd og derav operere velfungerende (Ostrom, 1990). CDP består av åtte prinsipper, seks av dem referer til prosesser internt i gruppen, og de to siste refererer til prosesser eksternt. Å innrette arbeidet i gruppen etter disse prinsippene ivaretar både individuelle og kollektive interesser (Atkins et al, 2019).

Studien som introduserte Prosocial bestod av grupper hvor felles ressurser ble forvaltet (*common pool resources*, CPR), og er et resultat av Hardins (1968) artikkel *The tragedy of the commons*. The tragedy of the commons kan også betegnes som allmenningens tragedie og omhandler atferd som handler på egeninteresse, fremfor å se til gruppens beste, selv om det kan medføre negative konsekvenser og skade på lengre sikt. Gjennom å identifisere kjerneprinsippene viste Ostrom (1990) til hvordan en kunne unngå den allmenningens tragedie, uten verken privatisering eller statlig regulering av CPR. Disse åtte kjerneprinsippene ble formulert som følgende (1) *Clearly defined boundaries*, (2) *Congruence between appropriation and provision rules and local conditions*, (3) *Collective choice arrangements*, (4) *Monitoring*, (5) *Graduated sanctions*, (6) *Conflict-resolution mechanisms*, (7) *Minimal of rights to organize*, og (8) *Nested enterprises* (Ostrom, 1990).

I senere tid er disse prinsippene omformulert med formål om en generaliserbar tilnærming til velfungerende grupper. Atkins et al. (2019) utarbeidet med dette en videreføring av Ostrom sitt verk, hvor prinsippene ikke kun gjelder grupper som forvalter CPR, men omfatter alle slags grupper. Prinsippene ble formulert slik: (1) *Shared identity and*

*purpose*, (2) *Equitable distribution and benefits*, (3) *Fair and inclusive decision making*, (4) *Monitoring agreed behaviors*, (5) *Graduated responding to unhelpful behavior*, (6) *Fast and fair conflict resolution*, (7) *Authority to self-govern*, og (8) *Collaborative relations with other groups*. Videre i artikkelen, vil disse prinsippene danne grunnlaget for videre drøftelse.

**1. *Shared identity and purpose.*** Det første prinsippet er *felles identitet og formål*, hvilket omhandler betydeligheten av en felles hensikt og identitet for produktiviteten av en gruppe. I henhold til Atkins et al. (2019) er en felles forståelse av gruppers formål avgjørende for en velfungerende gruppe, og forfatterne påpeker at en derfor daglig bør være innom formålet slik at det er med i de avgjørelsene en tar. Ved å gjøre dette, vil en skape felles identitet og stolthet over tilhørigheten i gruppen. Gruppemedlemmene vil følgelig kunne erkjenne forpliktelser i større grad og rettigheter som medfølger, hvilket også vil være veiledende for verdier og normer innad i gruppen (Wilson et al., 2014).

**2. *Equitable distribution and benefits.*** Det andre prinsippet blant kjerneprinsippene angår *rettferdig fordeling av bidrag og fordeler*. Det omhandler en balansert distribusjon mellom innsats og belønning, sett i sammenheng med åpenhet, tillit, ansvarlighet, beslutningstaking og makt. Rettferdig betyr dermed ikke nødvendigvis total likhet – dersom en gruppe har medlemmer som ikke bidrar i like stor grad, men mottar goder på lik linje med dem som gjør det, vil det i henhold til Atkins et al. (2019) ikke være en velfungerende gruppe på lengre sikt. Belønning bør dermed tilpasses arbeidsoppgavene som gjennomføres, og avhenge av hvor krevende oppgaven er. Belønninger kan innebære anerkjennelse eller høyere lønninger. Bidrag og innsats på sin side kan eksempelvis være ekstra anstrengelse av atferd som handler i tråd mot gruppens mål, som å jobbe utover arbeidsdagen for å komme i havn.

**3. *Fair and inclusive decision making.*** Det tredje prinsippet går ut på prosessuell rettferdighet hvor en involverer personene som faktisk er berørt av beslutningene, forstått som *rettferdig og inkluderende beslutningstaking*. Gjennom sin studie avdekket

Ostrom (1990) nemlig at medlemmene innad i gruppen opererte mer effektivt dersom beslutningene som ble fattet inkluderte de involverte partene, og en kunne bidra til bestemmelser som omhandlet en selv. Wilson et al. (2014) støtter oppunder dette og indikerer en betraktelig forskjell på å handle etter egne forutsetninger og beslutninger, fremfor hva andre skal ha fortalt bør gjøres. I henhold til Atkins et al. (2019) kan kjerneprinsippet ytterligere resultere i økende grad av engasjement, forbedret samarbeid og økte prestasjoner.

Kollektive beslutninger kan imidlertid være noe utfordrende i enkelte tilfeller, og avhenger av gruppens størrelse og tidsbegrensinger vedrørende gitt prosjekt. For å håndtere slike utfordringer henviser imidlertid Wilson et al. (2014) til muligheten for å ha representanter fra en større gruppe, eksempelvis tillitsvalgte eller verneombud, hvor gruppen selv stemmer frem hvem som kan ta beslutninger på vegne av dem. Implementeringen av en rettferdig og inkluderende beslutningstaking kan dermed medføre større grad av produktivitet blant gruppemedlemmene, også ved større gruppesammensetninger.

**4. *Monitoring agreed behaviors.*** Det fjerde designprinsippet er *monitoring agreed behaviors*, og innebærer hvordan observasjon av andre i gruppen kan være hensiktsmessig for økt effektivitet, ved å dele informasjon av avtalte handlinger. Begrepet *monitoring* blir i henhold til Atkins et al. (2019) benyttet for å legge merke til og anerkjenne andres bidrag innad i gruppen. Det karakteriseres altså som en observasjon som har til sin hensikt å anerkjenne og samkjøre atferd og dermed effektivisere samarbeidet – ikke for å overvåke.

*Monitoring* kan i henhold til Wilson et al. (2014) i tillegg bidra til å motvirke uønsket atferd, hvor gruppemedlemmer gjerne kan bidra mindre og likevel motta goder på lik linje med andre som bidrar mer. Uten observasjon vil en ikke kunne oppdage og motvirke uønsket atferd, ei heller oppdage ønsket atferd og lage forsterkningsbetingelser for den. Atkins et al. (2019) støtter oppunder dette og trekker frem blant annet økt motivasjon og felles identitet som fordeler ved gjennomførelse av observasjon av medlemmenes atferd.

**5. *Graduated responding to unhelpful behavior.*** Det femte designprinsippet innebærer hvordan en håndterer både nyttig- og mindre hensiktsmessig atferd, og kan betegnes som *graderte responser på uønsket atferd*. Wilson et al. (2014) påpeker at feil kan bli gjort, men i de fleste omstendigheter vil kun en påminnelse ofte redusere uønsket atferd, dersom feiltakelsen er gjort uten intensjon. Det påpekes nemlig et særlig skille mellom overtredelse med og uten intensjon, og villedte feil krever strengere tiltak. Dette kan inkludere i straff, eller rett og slett ekskludering fra gruppen (Wilson et al., 2014). Samtaler med fokus på åpenhet er derfor nødvendige for å avklare hendelsesforløp, og deretter gi passende respons. Utarbeidelse av retningslinjer kan være et proaktivt tiltak som bidrar til å etablere ønskede responsmønstre, og dermed også fremmer samarbeidsatferd, fremfor å avvete til uønsket atferd oppstår (Atkins et al, 2019).

**6. *Fast and fair conflict resolution.*** Det sjettede designprinsippet kan oversettes til *rask og effektiv konfliktløsning*, og omhandler hvordan grupper kan inneha, til tross for felles mål, ulike interesser. Deretter ses det til hvordan en skal behandle slike uenigheter og håndtere eventuelle konflikter (Atkins et al. 2019). Wilson et al. (2013) viser til nødvendigheten av et trygt og åpent miljø, som danner grunnlaget for å kunne uttrykke seg ærlig og dermed opprette avtaler som involverer samtlige perspektiver. Atkins et al. (2019) refererer til tre ulike nivåer av konflikthåndtering for effektive grupper. Medlemmene må ha ferdigheter vedrørende mellommenneskelige relasjoner – å kunne lytte aktivt uten å være aggressiv bidrar til hensiktsmessig kommunikasjon. Det andre nivået viser til følelsesregulering og evne til perspektivtakning blant gruppemedlemmene, og angår også på individenes personlige ferdigheter. Det tredje nivået referer i større grad til gruppenivået, og utviklingen av avtaler som kan bidra til effektivisering av håndtering av konflikter, gjerne tidlig i hendelsesforløpet.

I henhold til Atkins et al. (2019) kan det være hensiktsmessig å planlegge for håndtering av konflikter som kan dukke opp, før det kan virke sannsynlig at en konflikt vil



blusse opp. Dersom det mot formodning likevel skulle oppstå en konflikt trekker Wilson et al. (2013) frem effektiviteten av å involvere en respektert tredjepart som er upartisk, og som en tror vil ta beslutning basert på rettferdighet og i tråd med gruppens verdier og mål.

**7. Authority to self-govern.** Det syvende designprinsippet innebærer hver enkeltes opplevelse av autonomi. Opplever gruppemedlemmene en høy grad av dette bidrar det til at de opererer mer effektivt med større grad av samarbeidsvillighet og tilpassingsevne. Det syvende prinsippet kan relateres til det tredje designprinsippet, *fair and inclusive decision making*, det syvende er imidlertid i større grad rettet mot eksterne relasjoner fremfor innad i gruppen (Atkins et al., 2019).

Enhver gruppe betraktes som en del av et større samfunn, hvilket igjen kan ha sine innvirkninger på gruppens evne til å inneha autonomi. Disse innvirkningene på gruppen kan danne begrensninger for å nå gruppens satte mål, hvor implementeringen av de seks foregående CDPene kan svekkes. Eksempelvis vil tildelte prosjekter og tilhørende omstendigheter, samarbeidspartnere og satte avtaler kunne spille inn som en faktor på hvorvidt atferd handler i tråd med gruppens verdier og mål, eller ikke.

**8. Collaborative relations with other groups.** Det åttende og siste designprinsippet omhandler, som det syvende, interaksjon eksternt for gruppen og kan betegnes som *samarbeidsrelasjoner med andre grupper*.

Ulike grupper kan graderes på ulike nivå, eksempelvis regjeringen ansees på et høyere nivå med større konsekvenser ved avgjørelser, enn ett enkelt politisk parti. Wilson et al. (2014) påpeker imidlertid at en til tross for ulike posisjoner i samfunnet, må følge de samme prinsippene for å operere effektivt, hvilket også er gjeldene for samarbeid på tvers av grupper. I henhold til Atkins et al. (2019) kan dermed det åttende designprinsippet anses som et meta-prinsipp, hvor relasjoner utad mot andre grupper anses som like elementært som relasjoner innad i gruppen.

## **Evolusjonsvitenskap**

Sammen med kontekstuell atferdsvitenskap og statsvitenskap, danner evolusjonsvitenskap, og spesielt teorien om Multi-Level Selecion (MLS), grunnlaget for en evidensbasert tilnærming til endring ved psykologisk fleksibilitet. Evolusjonsvitenskapen veileder enkeltindivider til endringsdyktighet og å bevisst utøve prososial atferd, og kan i henhold til Wilson et al. (2014) betraktes å være relevant ved enhver situasjon der samarbeid mellom individer er nødvendig for å oppnå et felles mål. Prosocial og dens tilhørende åtte CDPer har opphav fra evolusjonsvitenskapens historie og menneskers dynamikk, hvor de tre ulike nivåene av seleksjon ved konsekvenser inkluderes.

Evolusjonen startet ved naturlig seleksjon, hvor genetiske egenskaper som er fordelaktige i miljøet overføres (Moore, 2008). Det neste steget omfatter individuell seleksjon, og kan i henhold til Skinner (1981) overlappe i stor grad med naturlig seleksjon. Dette nivået av seleksjon innebærer operant atferd og hvordan ens biologiske forutsetninger tilpasser seg miljøet. Skinner (1981) understreket at atferd vil kontinuerlig formes, opprettholdes eller endres på bakgrunn av konsekvenser miljøet gir. Det er dermed økt sannsynlighet for at atferd opprettholdes ved ønskede konsekvenser, og ved motsatt utfall og negative konsekvenser, vil atferden ha redusert sannsynlighet for å forekomme i fremtiden og heller justeres. Det tredje seksjonsnivået referer til kulturell seleksjon, og omfatter forsterket atferd på bakgrunn av hva som er foretrukket og lykkes innad i gruppen (Skinner, 1981).

Wilson et al. (2014) påpeker at alle CDP utviklet ved Prosocial operer på lik måte som seleksjon ved konsekvenser gjør – på individnivå. Det er imidlertid også hensiktsmessig å analysere seleksjon ved konsekvenser ved gruppeatferd. Under enkelte betingelser selekteres nemlig atferd som er av egen interesse, mens det ved andre betingelser selekteres atferd på bakgrunn av gruppens interesser. Dette tatt i betraktning, for å forstå rammeverket bak Prosocial, må en gjennom evolusjonsvitenskapen samtidig se til MLS.

### ***Multilevel selection***

MLS baseres på Darwin sitt verk fra 1871, med en evolusjonær tilnærming til sosiale interaksjoner, hvor naturlig seleksjonsnivå argumenteres for å også operere på det kulturelle seleksjonsnivået. Ved gruppeprosesser påpekes det at atferd basert på egeninteresse forekommer, men også atferd som er i tråd med gruppens beste, og ved dette argumenteres det altså for at seleksjon på flere nivåer forekommer.

Som tidligere nevnt, vil imidlertid grupper hvor medlemmer handler etter egen interesse potensielt ende i allmenningens tragedie (Hardin, 1968). Atferd som handler i favør av gruppens interesser derimot, kan omtales som altruistisk atferd (Baum 2005), og bygger oppunder den prososiale tilnærmingen. I henhold til Darwin (1871) vil grupper hvor samtlige individer opptrer altruistisk, kunne utkonkurrere andre grupper med medlemmer som utfører atferd basert på egeninteresse.

Altruisme medfører imidlertid en sårbarhet. Dersom en med altruistisk atferd er i gruppe med andre medlemmer som handler etter egen interesse, vil individet med altruistisk atferd kunne utkonkurreres. For å forhindre dette utviklet Ostrom (1990) Prosocial og dens tilhørende CDP'er, hvor funksjonalitet (Wilson & Wilson, 2007) og psykologisk fleksibilitet økes ved gruppeseleksjon (Schoendorff et al., 2014) og altruistisk atferd fremmes.

### **Akkumulert**

Overordnet kan en si psykologisk fleksibilitet bygger oppunder individets endringsdyktighet, hvor aksept, *mindfulness*, atferdsendring og forpliktelser er sentrale prosesser. Den prososiale prosessen på sin side etterstreber å bygge videre på hvert enkeltes behov, verdier og mål, samtidig som en handler i tråd med gruppens. Ved å kombinere kontekstuell atferdsvitenskap, statsvitenskap, og evolusjonsvitenskap kan en si at det har gitt en vitenskapelig base og dermed dannet grunnlaget for en evidensbasert tilnærming til endring av psykologisk fleksibilitet ved både individuelle prosesser og gruppeprosesser.

Dette tatt i betraktning, er det imidlertid utfordringer ved (selv)rapporteringen (Newsome et al., 2019) og anekdotisk evidens, hvilket innebærer enkeltstående studier som ikke kan bestrides ved både individuell tilnærming og Prosocial intervensjoner (Styles 2016). Følgende vil det ikke være mulighet til å utelukke ytterligere forsterkningsbetingelser som har kunnet hatt innvirkning (Kruger & Dunning, 1999). Inneværende studie vil imidlertid enten kunne støtte oppunder eller medvirke til å tilbakevise ACT-matrisens effektivitet på psykologisk fleksibilitet, i tillegg til Prosocial sin universelle tilnærming til gjennomgående prinsipper for økt funksjonalitet. Det med bakgrunn i studiets utvalg som tar utgangspunkt i en gruppesammensetning kun basert på utenforskap til samfunnet, alder og oppmøtemuligheter. Problemstillingen som utforskes er dermed effekten ved den individuelle tilnærmingen til psykologisk fleksibilitet ved bruk av ACT-matrisens prinsipper blant unge med utenforskap, i en tilfeldig sammensatt gruppe. I tillegg til utforskning av gruppens effektivitet gjennom intervensjon av ACT-matrisen, under rammeverket av Prosocial.

### **Hypotese**

Studiens nullhypotese er ingen effekt etter intervensjon ved individuell tilnærming av psykologisk fleksibilitet og ved gruppe prosesser. Hypotese 1 er at intervensjonen har effekt og deltakerne rapporterer positiv endring fra Pre- til posttester for både Hexaflexmodellens prosesser og CDPer som gjennomgår intervensjon. Hypotese 2 er at intervensjon medfører negative endringer.

### **Metode**

Et pre-post-design ble benyttet med ett målepunkt i forkant av intervensjon og to i etterkant ved de individuelle prosessene, med én- og tre ukers mellomrom fra Pretest. Ved gruppetilnærmingen ble intervensjonens effekt målt ved ett målepunkt før, og ett i etterkant, med tre ukers mellomrom. Dataen ble innsamlet gjennom individuelle spørreskjema.

Ved det mest benyttede spørreskjemaet i utforskningen av intervensjoners effekt tilknyttet en individuell tilnærming til psykologisk fleksibilitet (Doorley et al., 2020), er det

avdekket betydelige begrensninger ved spørsmålenes vinkling og dens reliabilitet (Zvolensky et al., 2005). Ved kartlegging av psykologisk fleksibilitet, utforsker nemlig *Acceptance and Action Questionnaire*, AAQ-I og dens reviderte utgave AAQ-II, nemlig det motsatte – psykologisk rigiditet og ikke selve responsen på negativ emosjonalitet (Chawla & Osofin 2007). Bond et al. (2011) sine funn støtter oppunder dette, og påpeker at skjemaet måler psykologisk rigiditet på bakgrunn av erfaringsmessig unngåelse, fremfor akseptprosesser som er det faktiske fokuset ved psykologisk fleksibilitet (Wolgast, 2014). Gloster et al. (2021) viser imidlertid til funn som indikerer reduksjon av lidelse hos pasienter ved aktiv gjennomgang av komponenten *Values*. Det kan dermed argumenteres for at inkluderingen av *Values* og *Committed action* i spørreskjemaet AAQ likevel kan avdekke aspekter av forbedring hos deltakerne, og således også kunnet bidra til terapeutisk konseptualisering vedrørende to av Hexaflex sine inngående prosesser (Gloster et al., 2021). Dette tatt i betraktning og med en vitenskapelig base fra Hexaflex, utviklet Gloster et al. (2021) dermed et spørreskjema vedrørende psykologisk fleksibilitet som inkluderer i samtlige Hexaflexprosesser: Spørreskjemaet Psy-Flex. I tillegg til Hexaflex sine inngående prosesser omfatter også Psy-Flex en tidsramme for å unngå beregning av hypotetisk fremtid. Dette på bakgrunn av Wilson og Gilbert (2005) sine funn som tyder på utfordringer vedrørende reliabilitet gjeldene nettopp det å kunne forutsi kommende psykologiske opplevelser.

Videre i inneværende studie, ble det valgt å inkludere en ekstra rubrikk, med mulighet for kommentar i fri test. Kommentarfeltet ble inkludert på bakgrunn av Lund (2005) sine argumenter for at kvalitativ og kvantitativ innhenting av data ikke bør anses som to ulike filosofier, men heller kombineres for en felles ramme ved empirisk forskning (Lund, 2005). Ved inneværende studie inkluderes det dermed ikke i kun *forced choice* alternativer, tilføyelse av en rubrikk med åpent kommentarfelt anses å kunne gi merverdi ved datainnhenting (Lund, 2005). Spesielt ved selvrapporteringsspørreskjemaer med kjente utfordringer som ikke

nødvendigvis gjenspeiler faktisk atferd i observerbar verden (Newsome et al., 2019), og skjevheter ved resultatene kan oppstå (van de Mortel, 2008).

Spørreskjemaet som det er tatt utgangspunkt i, inkluderte dermed i samtlige av Hexaflexmodellens inngående prosesser med en gradering på 1-5 i Likert skala, og en ekstra rute hvor deltakerne kunne skrive fritt. I tillegg var det satt en tidsavgrensning på én uke, da psykologisk fleksibilitet baseres på idiografiske mål og derav er kontekstsensitiviteten avgjørende for en mer pålitelig måling (Doorley et al., 2020). Pretest, Posttest I og Posttest II var identiske, for en direkte måling på samtlige prosesser. Se Vedlegg A for Spørreskjema 1.

Ved innhenting av data vedrørende Prosocial, gjaldt spørreskjemaet samtlige CDPer som omhandler interne prosesser, i tillegg til muligheten for å legge ved en kommentar. Inkluderingen av kun CDP 1-6 var på bakgrunn av at deltakerne i gruppen ikke vil samhandle med andre grupper på et gruppeseleksjonsnivå, da gruppen er sammensatt av deltakere hos en tiltaksarrangør på vegne av NAV, hvor gruppesammensetningen ikke vil ha en felles funksjon eller en felles fremtid i etterkant av tiltaket (se neste punkt 2.2. Utvalgsstrategi). Pretest inkluderte dermed i CDP 1-6. Posttest derimot ble de tre CDPene som en rakk å gjennomgå, rangert etter Pretest sine resultater, fremhevet med boldtekst for besvarelse. Dette inkluderte felles identitet og formål, rettferdig og inkluderende beslutningstaking, i tillegg til rask og effektiv konflikthåndtering. Graderingen inkluderte i en Likert-skala på 1-7, hvor kontekstsensitiviteten ved Prosocialspørreskjemaet basertes på tidsrammen av samarbeidet gruppen har hatt frem til Pretest, og tidsrammen fra Pretest til Posttest. Se Vedlegg B for Spørreskjema 2.

### **Utvalgsstrategi**

Utvalget i studien var basert på unge i alderen 18-29 med utenforskap som var tilknyttet et tre måneders langt pilotprosjekt hos en tiltaksarrangør på vegne av NAV. Seleksjonskriteriene for å bli med i tiltaket baseres på alder, utenforskap og oppmøtemuligheter, hvor gruppesammensetningen bærer preg av tilfeldigheter med et bredt

spekter av ulike utfordringer og ulik helsetilstand. Som tidligere nevnt, kan utenforskap være forårsaket av ulik grad av psykopatologi, fysiske helseutfordringer, rusproblematikk og personer som har kommet skjevt ut med skole og/eller arbeidsmengde. Samtlige av disse årsakene til utenforskap gjaldt respondentene i gitt studie – utvalget omfattet altså en heterogen gruppe.

Med bakgrunn i et utvalg fra en tiltaksarrangør vil det av naturlige årsaker være deltakere som forsvinner underveis, da enkelte får seg jobb løpende under tiltaket. Utvalget i studien startet med 15 respondenter. Ved Posttest I var det 13 respondenter, og til Posttest II var det kun 10 respondenter. Studien tar derfor for seg data tilknyttet disse 10 respondentene.

### **Setting**

Spørreskjemaene og tilhørende intervensjon ble alle gjennomført i tiltaksarrangøren sine lokaler. Det var et bredt langbord med runde kanter, hvor samtlige av deltakerne kunne se hverandre. Fasilitator benyttet seg av et A1-ark-stativ og tusj ved utfyllingen av ACT-matrisen i plenum, ved både den individuelle tilnærmingen og gruppetilnærmingen. Deltakerne ble tildelt utskrevet A4-ark med ACT-matrisen, som de individuelt fylte ut i etterkant av felles gjennomgang ved individuell tilnærming (se Figur 2). I forkant av inneværende studie gjennomførte fasilitator en prøverunde med en tidligere deltakergruppe for egen forberedelse og eventuelle tilbakemeldinger eller erfaringer om forbedringer.

### **Prosedyre**

*Første workshopdag.* Følgende var rekkefølgen for første workshopdag, pretest av psykologisk fleksibilitet ved Spørreskjema 1. Individuell tilnærming av ACT-matrisen i plenum, hvor målet var «videre karrierevei», deretter ble matrisen utfylt på eget A4-ark med mer konkretisert mål. Dagen ble avsluttet med å sende ut Spørreskjema 2 vedrørende CDP 1-6, hvor deltakerne graderte kjerneprinsipper etter opplevd relevans, bevissthet tilknyttet det enkelte prinsippet samt ulemper. Disse graderingene utgjorde rekkefølgen ved neste workshopdag, og utgjør også Pretestverdiene til CDPene.

Ved individuell tilnærming til ACT-matrisen var det først en felles gjennomgang i plenum, hvor målet var «videre karrierevei». Dette inkluderte i drøfting i plenum, hvor deltakerne selv kom med innspillene som utfylte rutene til ACT-matrisen. Første rute som ble gjennomgått var verdier, tanker og følelser i retning *mot* målet. Deretter ble det sett til tanker og følelser som drar i retning *vekk fra* målet. Observerbar atferd som trekker en *vekk* fra målet ble så redegjort. Avslutningsvis ble observerbar atferd som trekker *mot* målet kartlagt. Da dette er en gruppe med ulike utfordringer ble dette satt som utgangspunkt, slik at de hadde et bedre utgangspunkt til å gjennomføre på egenhånd. Etter drøftingen i plenum var det satt av tid til matpause, og i etterkant av dette gjennomførte deltakerne ACT-matrisen på egenhånd rettet mot eget mål. Med 10 minutter igjen av dagen, ble så Spørreskjemaet 2 delt ut og utfylt av deltakerne.

**Andre workshopdag.** Etter datainnhenting fra første workshopdag vedrørende kjerneprinsippene, ble disse gjennomgått i plenum i gradert rekkefølge. Dette gjaldt prinsippene identitet og formål, rettferdig og inkluderende beslutningstaking, i tillegg til rask og effektiv konfliktløsning. Disse prinsippene ble gjennomgått i plenum i nevnt rekkefølge, hvor deltakerne selv kom med innspillene som utfylte ACT-matrisen. Vedrørende rekkefølgen av rutene innad i ACT-matrisen ble dette gjennomført på lik linje som ved workshopdag 1.

### **Resultater**

Studiens hypoteser innebærer enten ingen effekt i etterkant av intervensjon (Hypotese 0), positiv effekt blant både Hexaflexmodellens prosesser og CDPer som gjennomgikk intervensjon av ACT-matrisen (Hypotese 1). Alternativt Hypotese 2, med negativ effekt i etterkant av intervensjon. Følgelig vil resultater gjeldende Spørreskjema 1 for psykologisk fleksibilitet og Spørreskjema 2 vedrørende Prosocial sine tilhørende CDPer, gi indikasjon på hvorvidt en av hypotesene medfører riktighet.



## **Spørreskjema 1: Psykologisk fleksibilitet**

Deltakernes resultater vedrørende Spørreskjema 1 presenteres i Figur 3 og Figur 4. Resultatene viser noe varierende målinger på psykologisk fleksibilitet ved baselineverdier og Pretest, hvilket gjenspeiler utvalget av respondenter og sammensetningen av gruppen som var hos tiltaksarrangøren. Høyere skåre i skjema, indikerer høyere psykologisk fleksibilitet.

### ***1. Being present***

Being present komponenten hadde en akkumulert skåre på 34 av 50 mulige ved Pretest blant samtlige deltakere. Ved Posttest I var det en nedgang på -5,88%, hvilket utgjorde en akkumulert skåre på 32. Ved Posttest II ble det målt opp mot samme verdi av Pretest, og utgjør dermed 0% endring sammenlignet med baselineverdien (Se Figur 3).

Tre av 10 deltakere hadde stabile verdier gjennomgående i studien, hvor samtlige av disse lå på 4 ved Pretest, Posttest I og Posttest II. To av deltakerne hadde negativ endring fra Pretest etter intervensjon, tre hadde positiv endring og én deltaker gikk opp til samme verdi som Pretest ved Posttest II, etter å ha gått ned en verdi ved Posttest I (Se Figur 4).

### ***2. Acceptance***

Akkumulert skåre vedrørende Acceptance komponenten ved Pretest var på 36. Ved Posttest I steg dette opp til 37, og utgjorde dermed en økning på 2,77%. Ved Posttest II var det en nedgang til 33 i akkumulert skåre, og dermed -8,33% fra baselineverdi (se Figur 3). Tre av 10 deltakerne har en negativ endring ved komponenten Acceptance i Hexaflexmodellens inngående prosesser fra Pre- til Posttest II, hvor den ene deltakerens verdier synker ned til 1. Pretest og Posttest I har like verdier i to av disse tilfellene, hvor den tredje har verdi på 5 i Pretest og 4 i både Posttest I og II. To deltakere viser til stabile resultater ved Pre- og Posttest II. Fem av deltakerne viser til en positiv endring fra Pretest til posttester (se Figur 4).

### ***3. Defusion (Watch your thinking)***

Ved Pretest lå den akkumulerte skåren blant samtlige deltakere på 33 av 50 ved komponenten Defusion. Det er en stigning til Posttest I med 6,06% og en samlet verdi på 35.

Ved Posttest II er det en ytterligere stigning opp mot 37 i akkumulert skåre, hvilket utgjør en stigning på 12,12% fra baselineverdi (se Figur 3). Fire av 10 deltakere viser til en vedvarende positiv endring vedrørende komponenten Defusion. Én deltaker har en positiv endring fra Pre- til Posttest I, hvor Posttest II faller tilbake til samme verdi som baselineverdien. To av deltakerne går ned fra maks skåre på 5 til 4 ved en eller begge posttester og har dermed en negativ endring. Resterende tre har stabil skåre ved Pretest og Posttest II, hvor to av disse går ned et hakk ved Posttest I (se Figur 4).

#### ***4. Self-as-context***

Self-as-context komponenten hadde ved Pretest en akkumulert skåre på 33. Dette økte ved Posttest I til 35. Ved Posttest II stabiliserte det seg og den akkumulerte skåren lå fremdeles på 35. Dette utgjorde en økning på 6,06% fra Pre- til posttester (se Figur 3). Tre av deltakerne har verdier som går ned et hakk ved Posttest I fra Pretest, skåren ble deretter satt opp til samme verdi til Pretest igjen ved Posttest II. Én deltaker vises det til ingen indikasjon på endring, og vedvarer stabile resultater på 4. To av deltakerne har lik Pre- og Posttest I, hvor det ved Posttest II går ned et hakk til verdien 3. Fire av 10 deltakere viser til en økning fra Pretest til posttester (se Figur 4).

#### ***5. Values***

Values komponenten hadde en akkumulert skåre på 36 ved Pretest. Det utgjorde ingen endring til Posttest I, og skåren var da den samme. Ved Posttest II økte den akkumulerte skåren med 2, hvilket utgjorde en økning på 5,55% fra baselineverdien og foregående posttest (se Figur 3). Syv av 10 deltakere viser til stabile resultater vedrørende Values komponenten, hvor Pretest og Posttest II har like resultater. Fem av disse deltakerne har like verdier ved samtlige testresultater, mens to av deltakerne går ned et hakk ved Posttest I og deretter opp til baselineverdien. Videre vises det til to deltakere med positiv endring, og én med negativ endring (se Figur 4).

#### ***6. Committed Action***

Committed action innehar den høyeste akkumulerte skåren på 39 ved Pretest. Ved Posttest I holder den seg på samme skåre, og utgjør dermed ingen endring. Ved Posttest II går den akkumulerte skåren ned 1 verdi til 38, hvilket utgjør -2,56% (se Figur 3). Fem hadde stabile resultater gjennomgående av testene, og utgjorde dermed ingen endring. Tre av deltakerne gikk ned et hakk fra Pretest til Posttest II, hvor to av disse hadde lik verdi ved Posttest I og Pretest. Resterende to deltakere økte sine verdier fra Pretest til posttestene, hvor én hadde like verdier fra Posttest I til Posttest II, den andre hadde lik verdi fra Pretest til Posttest I og økte et hakk ved Posttest II (se Figur 4).

### ***Kommentarfelt***

Ved to anledninger ble kommentarfeltet ved Spørreskjema 1 benyttet, dette gjaldt begge ganger ved Pretest hvor deltaker A og deltaker E skrev følgende: «Gode spørsmål, velformulerte og presise.» og «det var bra spm...».

### **Spørreskjema 2: Core Design Principles**

Pretest som ble sendt ut ga baselineverdier til inneværende studie, hvilket også dannet grunnlaget for rangeringen på prinsippenes relevans, opplevd bevissthet i tillegg til medførte ulemper før intervensjon ble iverksatt. Dette la grunnlaget for rekkefølgen for Workshopdag 2 gjeldene Prosocial og tilhørende CDPer. På bakgrunn av 2 timer til disposisjon, ble kun halvparten av CDPene gjeldende interne prosesser i grupper gjennomgått. Dette gjelder prinsippene 1, 3 og 6. CDPer som ikke ble gjennomgått en intervensjon inkluderes dermed ikke i resultatene.

#### ***CDP 1 Shared identity and purpose.***

Ved Figur 5 kan en se at CDP 1 har minimal økning på 0,5 poeng fra 57,5 poeng til 58 vedrørende prinsippets relevans, og utgjør en endring på 0,87%. Bevisstheten øker med 3 i akkumulert skåre, hvilket utgjør 5,20% fra 58 til en økning på 61. Vedrørende ulemper fremgår en minskende effekt fra 38 til 14, hvilket utgjør -63,16% (Se Figur 5).

#### ***CDP 3 Fair and inclusive decision making.***

CDP 3 har en økende relevans fra 60,5 til 64 ved akkumulert skåre, hvilket utgjør en prosentandel på 5,70%. Med en 0,5 skåre mindre fra 63,5 minskes opplevd bevissthet ved gruppen på -0,78%. Ulemper medført av CDP 3 minsker fra 35 til 18 og utgjør en effekt på -48,50% (Se Figur 5).

### ***CDP 6 Fast and fair conflict resolution.***

CDP 6 opplevdes relevans synker fra 65 ved Pretest til 52 ved Posttest, og utgjør en endring på -20% nedgang. Gruppens opplevde bevissthet økes med 5,55% fra 54 til 57. Ulemper vedrørende CDP 6 synker med 19 akkumulerte poeng fra 39 til 20, og utgjør dermed en endring på -48,71% (Se Figur 5).

### ***Kommentarfelt***

Kommentarfeltet ved Spørreskjema 2 ble ikke benyttet.

## **Diskusjon**

Studiens formål var å avdekke ACT-matrisens effektivitet som endringsmetodikk for å øke psykologisk fleksibilitet, både ved individuelle prosesser og gruppeprosesser, med Hexaflex og Prosocial som endringsprosessenes rammeverk.

Intervensjonen omfattet unge i alderen 18-29 med utenforskap, hvor den individuelle tilnærmingen ble inkludert ved å redegjøre for hver enkeltes ønskede endring, mens ved gruppeprosesser omfattet det å fremme prososial atferd og derav øke gruppens funksjonalitet. Disse to tilnærmingene til psykologisk fleksibilitet ble inkludert i forsøket på å bidra til økt effektivitet ved hver enkeltes endringsprosess, og samtidig bidra til en følelse av tilhørighet.

Intervensjonens effektivitet ble dermed målt gjennom Spørreskjema 1 vedrørende psykologisk fleksibilitet, i tillegg til opplevd potensiell endring vedrørende prososial atferd og utvalgte CDPer ved Spørreskjema 2. Hypotesene i studien inkluderte i Hypotese 0 – ingen endring i etterkant av intervensjon. Hypotese 1 positiv endring fra Pre- til posttester. Alternativt, Hypotese 2 med en negativ effekt i etterkant av intervensjon.

### **Spørreskjema 1, vedrørende psykologisk fleksibilitet**

I henhold til Hayes, Strosahl, et al. (2012) omfatter psykologisk fleksibilitet evnen til åpenhet vedrørende indre og ytre stimuli, hvilket danner grunnlaget for en hensiktsmessig følelsesregulering og tilpasning til miljøet, hvor en samtidig evner å handle i tråd med egne verdier og mål. Den psykologiske fleksibilitetsevnen ansees som generaliserbar på tvers av grupperinger og kontekster (Doorley et al., 2020) i tillegg grunnleggende for helse og velvære (Kashdan & Rottenberg, 2010). Dersom en har lavere grad av psykologisk fleksibilitet indikeres psykologisk rigiditet, med ulike former for psykopatologi som en mulig konsekvens (Hayes et al., 2006). ACT er imidlertid utviklet som et effektivt verktøy for å øke psykologisk fleksibilitet – også i grupper (Schoendorff et al., 2014). Hvorvidt intervensjon ved inneværende studie har resultert i økt psykologisk fleksibilitet ved hver enkeltes endringsprosess vil beskrives i drøftelsen av Spørreskjema 1.

Ved Figur 3, med oversikt over akkumulert skåre blant samtlige deltakere ved hver komponent i Hexaflexmodellen, kan det vises til to komponenter hvor Posttest II er lavere enn Pretest. To komponenter har en stabil skåre ved Pre- og Posttest II, og for fire komponenter er det en positiv endring fra Pretest til posttester. Blant disse fire er det imidlertid én komponent med nedadgående trend etter Posttest I. To med stigende trend etter Posttest I, og én komponent som stabiliserer seg på lik verdi ved Posttest I og II. Akkumulert indikerer resultatene at intervensjonen har hatt effekt ved et overrepresentert antall ved Hexaflexmodellen sine inngående prosesser, det kan dog ikke utelukkes for andre bakenforliggende betingelser som kan ha påvirket utfallet.

Ved *being present* komponenten kan en se resultater på 0% endring ved Pretest og Posttest II, hvilket er i tråd med Hypotese 0. Ved Posttest I kan en imidlertid se en nedgang på -5,88%, og intervensjonen kan ved første øyekast tyde på motsatt effekt – økning av psykologisk rigiditet fremfor fleksibilitet og være i tråd med Hypotese 2. Dette tatt i betraktning, kan potensielle kartleggingsutfordringer drøftes, hvilket kan baseres på

selvrapportering uten korrigerende tilbakemeldinger (Newsome, 2019) ved Pretest, og en potensiell Dunning-Kruger effekt. Dette innebærer manglende metakognitive evner som omfatter manglende forståelse av egne prestasjoner, hvor egenrapportering kan resultere i høyere vurdering av egne ferdigheter enn faktisk tilfelle (Kruger & Dunning, 1999).

Overordnet kan en si at mangel på kunnskap gjør at en ikke er klar over egen inkompetanse, hvor en alternativ hypotese for gitt utfall ved Posttest I kan være at intervensjonen har indirekte fungert som korrigerende tilbakemeldinger og gitt økt bevissthet. Resultatene stabiliseres imidlertid ved *being present* komponenten. Det kan dermed enten argumenteres for at ingen endring skjedde ved deltakernes opplevelse før og etter intervensjon ved oppfølgingsdataen på Posttest II. Alternativt, kan det argumenteres for økt bevissthet i etterkant av intervensjon, hvor det således indikeres en oppadgående trend fra Posttest I til Posttest II. Bakgrunnen for resultatene forblir imidlertid uviss, hvor *being present* komponenten samsvarer med Hypotese 0 uten videre oppfølgingsdata.

Det samme kan potensielt være gjeldende ved komponenten *Committed Action*, hvor resultatene ved første øyekast kan indikere synkende psykologisk fleksibilitet ved gitt komponent i etterkant av intervensjonen. Dette gjelder derimot en nedgang ved Posttest II og ikke Posttest I, da testresultatene fra Pretest til Posttest I er i samsvar med Hypotese 0. Bakgrunnen for resultatene ved *Committed Action* komponenten forblir i likhet med *Being Present* også uviss. Dens akkumulerte resultater som viser til negativ endring kan enten forstås som motsatt effekt ved intervensjon. Eventuelt kan resultatene være preget av utfordringer vedrørende Dunning-Kruger effekten, hvor intervensjonen også her kan ha fungert som indirekte korrigerende tilbakemelding. Potensielt kan *Social desirability bias*, hvor personer ønsker å gi en mer gunstig fremstilling av seg selv, påvirke intervensjonens resultater (van de Mortel, 2008). Alternativt, kan andre ukjente forsterkningsbetingelser ha vært utslagsgivende, hvilket har vært av større kontroll ved deltakernes atferd enn

intervensjonen med ACT-matrisen. Uvisshet rundt bakenforliggende betingelser tatt i betraktning, viser likevel resultatene vedrørende komponenten *Committed Action* til synkende resultater på -2,56%, og samsvarer med Hypotese 2.

*Acceptance* har i motsetning til *Being Present* og *Committed Action* en økning fra Pretest til Posttest I. Intervensjonen vises til å ha en økende effekt ved gitt komponent på 2,77% og er i tråd med Hypotese 1. Det går imidlertid betraktelig ned til Posttest II, hvor resultatene faktisk indikerer lavere utfall enn ved baselineverdier, hvilket er i samsvar med Hypotese 2. Med en kortvarig positiv effekt kan resultatene indikere andre forsterkningsbetingelser som har utviklet større atferdskontroll blant deltakerne, og intervensjonen gjennom ACT-matrisen kan ikke vise til vedvarende effekt ved *Acceptance* komponenten.

Komponenten *Defusion* på sin side kan derimot vise til stigende trend, hvor hver av posttestene har en økning på 6,06% fra forrige steg, hvilket utgjør en total økning på 12,12% fra Pre- til Posttest II. Dette tatt i betraktning, kan ikke resultatene utelukke andre forsterkningsbetingelser, det kan imidlertid gi en indikasjon på at intervensjon gjennom ACT-matrisen kan ha gitt økt psykologisk fleksibilitet vedrørende *Defusion*, hvor resultatene samsvarer med Hypotese 1.

*Self-as-context* hadde i likhet med komponent 2 og 3 en stigning fra Pre- til Posttest I. Stigningen stabiliseres dog ved Posttest II, hvor da begge posttestene innehar 2 verdier høyere enn Pretest, hvilket utgjør en økning på 6,06% fra baselineverdien. Dette tatt i betraktning, kan studiens data imidlertid ansees som sensitiv, hvor utvalgets masse på 10 personer og en Likert-skala fra 1-5 påvirker prosentverdien betraktelig fra hver poengskåre hver enkelt deltaker gir. Eksempelvis i dette tilfelle er det én kandidat som stiger fra verdi 1 ved Pretest til verdi 3 på Posttest I og II, hvilket kan argumenteres for å utgjøre den faktiske forskjellen på resultatene ved komponenten *Self-as-context* – dette til tross for varierende resultater blant

samtligte andre deltakere (se Figur 4). Det er lignende tilfelle ved komponenten *Values*, hvor halvparten av utvalget viser til stabile resultater gjennomgående i testene. Ved Posttest II økes det derimot med 2 verdier, hvilket utgjør en endring på 5,55%. I motsetning til *Self-as-context* komponenten er det imidlertid ikke kun én deltaker som forårsaker dette utslaget alene.

På bakgrunn av et ikke representativt utvalg medfølger altså sensitiv data, hvor hver enkelt poengskåre hver deltaker setter påvirker prosentverdien betraktelig.

Kartleggingsmetoden innehar i tillegg kjente selvrapporteringsutfordringer med idiografiske mål (Doorley et al, 2020), hvilket også har sin innvirkning på resultatene og dens reliabilitet (Zvolensky et al., 2005). Med bakgrunn i sensitiv data hvor en minimal endring ved poengskåre vil kunne utgjøre betydelig variasjon i studiens resultater, addert med reliabilitets begrensninger, kan dermed endringen i prosentandel fra baselineverdien ikke etableres som generaliserbar på tvers av grupperinger.

Overordnet kan imidlertid resultatene likevel tyde på å støtte oppunder tidligere evidens med positiv effekt fra Pretest til posttester ved intervensjon av ACT-matrisen blant 4 av 6 komponenter, hvor tre av dem vedvarer ved Posttest II. Testresultatene vedrørende den individuelle tilnærmingen er dermed i all hovedsak i samsvar med Hypotese 1, og Spørreskjema 1 kan indikere økt psykologisk fleksibilitet ved en individuell tilnærming i etterkant av intervensjonen.

### **Spørreskjema 2, vedrørende Core Design Principles**

Figur 5 gir en oversikt over hvilke prinsipper som ble stemt frem ved Pretest med tilhørende skårer, i tillegg til hvilke skårer disse prinsippene fikk ved Posttest. Følgende drøftelse vil redegjøre hvorvidt intervensjonen ved gruppetilnærmingen basert på utvalgte CDPer medførte opplevd relevans, økt bevissthet og minskede ulemper. De utvalgte CDPene var 1 *Shared identify and purpose*, CDP 3 *Fair and inclusive decision making*, og CDP 6 *Fast and fair conflict resolution*. Hypotesene ved Spørreskjema 2 er tilnærmet like med



Spørreskjema 1, hvor ingen endring utgjør Hypotese 0, Hypotese 1 innebærer positiv endring, mens Hypotese 2 er negativ endring.

Ved opplevd relevans kan en ved de utvalgte CDPene 1, 3 og 6 se noe sprikende utfall. Deltakernes opplevelse av CDP 6 sin relevans hadde nemlig en betraktelig nedgang på -20% fra 65 til 52 i poengskåre. Til sammenligning med foregående CDP 1 samt CDP 3, hadde disse en verdistigning på henholdsvis 0,5 (0,87%) og 3,5 (5,70%) i poengskåre. Hvorvidt CDPene sin relevans er av positiv endring ved stigende eller synkende verdi, kan imidlertid drøftes opp mot spørsmålets vinkling; «hvor relevant er dette prinsippet for din gruppe?». Opplevd relevans som stiger kan enten anses som negativ, da det oppleves som et økende behov for å sees nærmere på. Alternativt, kan det tolkes positivt da deltakere potensielt kan i etterkant av intervensjon oppleve økt relevans og anerkjenne prinsippet nødvendighet i gruppen – til tross for at det nødvendigvis ikke er noe utfordring i gruppen relatert til prinsippet. Dersom det er nedadgående kurve kan det tolkes som positivt i den forstand at prinsippet ikke anses som relevant å gjennomgå for gruppen, eller så kan det anses som negativt da en kan oppleve at gruppen ikke handler i tråd med prinsippet.

Resultatene ved spørsmålets vinkling og følgende drøfting vil derav være utfordrende å tolke, da det baseres på hver enkelt deltakers tolkning av de fire mulige alternativene. En vil dermed kunne dra nytte av å se det i sammenheng med etterfølgende spørsmål vedrørende bevissthet og medførte ulemper. Spørsmålets vinkling kan likevel kritiseres, hvor det kan argumenteres for betraktelige validitetsutfordringer med mangel på tydelige begrensinger for hva en faktisk har til hensikt å måle (Gloster et al., 2021). Dataen som enestående bidrar dermed ikke til å avklare noe, og det ikke er mulig å si hvorvidt resultatene vedrørende relevans er i samsvar med Hypotese 1 eller 2.

Vedrørende deltakernes bevissthet rundt de ulike CDPene, kan en se en økning blant CDP 1 og CDP 6. Økningen i bevissthet er 3 i akkumulert skåre ved begge CDPene, hvor det

ved CDP 1 utgjør en stigning på 5,20%, og 5,55% ved CDP 6. Dette danner henholdsvis en akkumulert skåre på 61 og 57 av 70 mulige. Ved CDP 3 er det imidlertid en nedgang på -0,5 i poengskåre, fra 63,5 til 63 i akkumulert skåre. Til tross for samsvar med Hypotese 2 og nedgang utgjør CDP 3 den høyest akkumulerte skåren på 63 av 70 mulige ved bevissthet i Posttesten, og med bakgrunn i nedgang fra baselineverdien gjelder også høyest akkumulert skåre ved Pretest. Det utgjør likevel en nedgang, hvor en akkumulert kan se at gruppens bevissthet dermed økes ved to av tre prinsipper, hvilket imidlertid er i all hovedsak i samsvar med Hypotese 1.

Sett til ulempene hvert enkelte prinsipp medførte, indikeres det ved samtlige gjennomgåtte CDPer en betraktelig nedgang, på henholdsvis -63,16% ved felles identitet og formål kategorisert under CDP 1. -48,50% ved rask og effektiv beslutningstaking under CDP 3, og -48,71% vedrørende ulemper tilknyttet CDP 6 rask og effektiv konflikthåndtering. Intervensjonen kan dermed tyde på positiv effekt for samtlige gjennomgåtte CDPer, og er således i tråd med Hypotese 1.

Sett tilbake til første spørsmål knyttet opp mot relevans aspektet, hvor CDP 6 var det prinsippet som utgjorde et sprikende resultat fra resterende, kan det ved drøftelse av både økt bevissthet og minskende ulemper fremdeles ikke sees noen korrelasjon med en positiv- eller negativ endring. Det kan argumenteres for at CDP 6 er den som innehar størst prosentandel økning ved bevissthet, det er imidlertid lik økning i verdiene ved akkumulert skåre som CDP 1, hvilket er kun 0,33% lavere i stigning grunnet høyere baselineverdi. Det utslagsgivende prinsippet CDP 6 danner dermed ikke et utpreget mønster til sammenligning med prosentandelen ved relevans spørsmålet, og kan derfor ikke tolkes i sammenheng med enten en positiv eller negativ effekt. Vedrørende ulemper er resultatene for CDP 6 en mellomverdi mellom CDP 1 og CDP 3, og kan dermed heller ikke her tolkes i sammenheng med enten en positiv- eller negativ effekt. Resultatene for relevans spørsmålet forblir derfor ikke analysert.

Til tross for tvetydig spørsmål vedrørende de ulike prinsippenes relevans, kan de akkumulerte resultatene ved Spørreskjema 2 likevel tyde på å støtte oppunder tidligere evidens med positiv effekt ved bruk av Prosocial metodikken og ACT-matrisen. To av tre CDPer medfører økt bevissthet, i tillegg indikerer samtlige CDPer betraktelig nedgang ved medførte ulemper. Testresultatene vedrørende gruppetilnærmingen kan dermed argumenteres for å være i all hovedsak i samsvar med Hypotese 1, hvor et overrepresentert antall kan vise til positive endringer fra Pre- til Posttest.

### **Akkumulert**

Resultatene ved Spørreskjema 1 samsvarer i all hovedsak med Hypotese 1, til tross for at enkelte komponenter ved Hexaflex inkluderte i deltakere som samsvarer med Hypotese 0 og Hypotese 2. Overordnet kan en imidlertid se at ACT-matrisen utgjør en positiv endring blant 4 av 6 av Hexaflex sine inneværende prosesser, hvor 3 er vedvarende, og 8 av 10 deltakere kan vise til en økning i en eller flere av dens prosesser fra Pretest til posttester. Ved Spørreskjema 2 og Prosocial sine tilhørende CDPer, som gjennomgikk intervensjon ved ACT-matrisen, kan en se samtlige prinsipper har betydelige mindre ulemper ved hver CDP. Samtidig en økende bevissthet blant to av tre av prinsippene. Overordnet kan en si at intervensjonen tyder på å ha medført økt psykologisk fleksibilitet, samtidig fremmet prososial atferd og derav effektivisert gruppens prosesser og funksjonalitet.

### **5.0. Konklusjon**

Studiens hovedfunn samsvarer med evidensgrunnlaget. Resultatene indikerer økt psykologisk fleksibilitet ved individuelle prosesser, i tillegg til økt effektivisering av gruppens prosesser i etterkant av intervensjon gjennom ACT-matrisens prinsipper.

Til tross for samsvar, og bruk av evidensbasert verktøy ved intervensjon, kan imidlertid ikke inneværende studie fremvise eksperimentell design som kan utelukke andre forsterkningsbetingelser. Det kan derfor ikke trekkes slutning om årsak virkning ved intervensjon og resultatene.

Det kan dog argumenteres for at studien kan støtte oppunder tidligere empiri, hvor benyttelse av ACT-matrisen, med Hexaflex og Prosocial som rammeverk, kan vise til positive endringer ved flertallet av begge inngående prosesser, og er i tråd med Hypotese 1. Gjennom ACT-matrisen har deltakerne avdekket konkrete handlinger ved observerbar atferd, samtidig bevisstgjort verdier, tanker og følelser som kan trekke i retning av ønskede mål – både ved individuelle prosesser og gruppe prosesser. Akkumulerte resultater indikerer positiv endring blant Hexaflex sine inngående prosesser, i tillegg til effektivisering av gruppeprosesser blant alle gjennomgåtte CDPer. Overordnet kan en si at intervensjon gjennom ACT-matrisen indikerer å ha økt psykologisk fleksibilitet blant deltakernes individuelle prosesser, samtidig fremmet prososial atferd og derav effektivisert gruppens prosesser – til tross for tilfeldig gruppesammensetning med kun utenforskap, alder og oppmøtemuligheter som felles grunnlag.

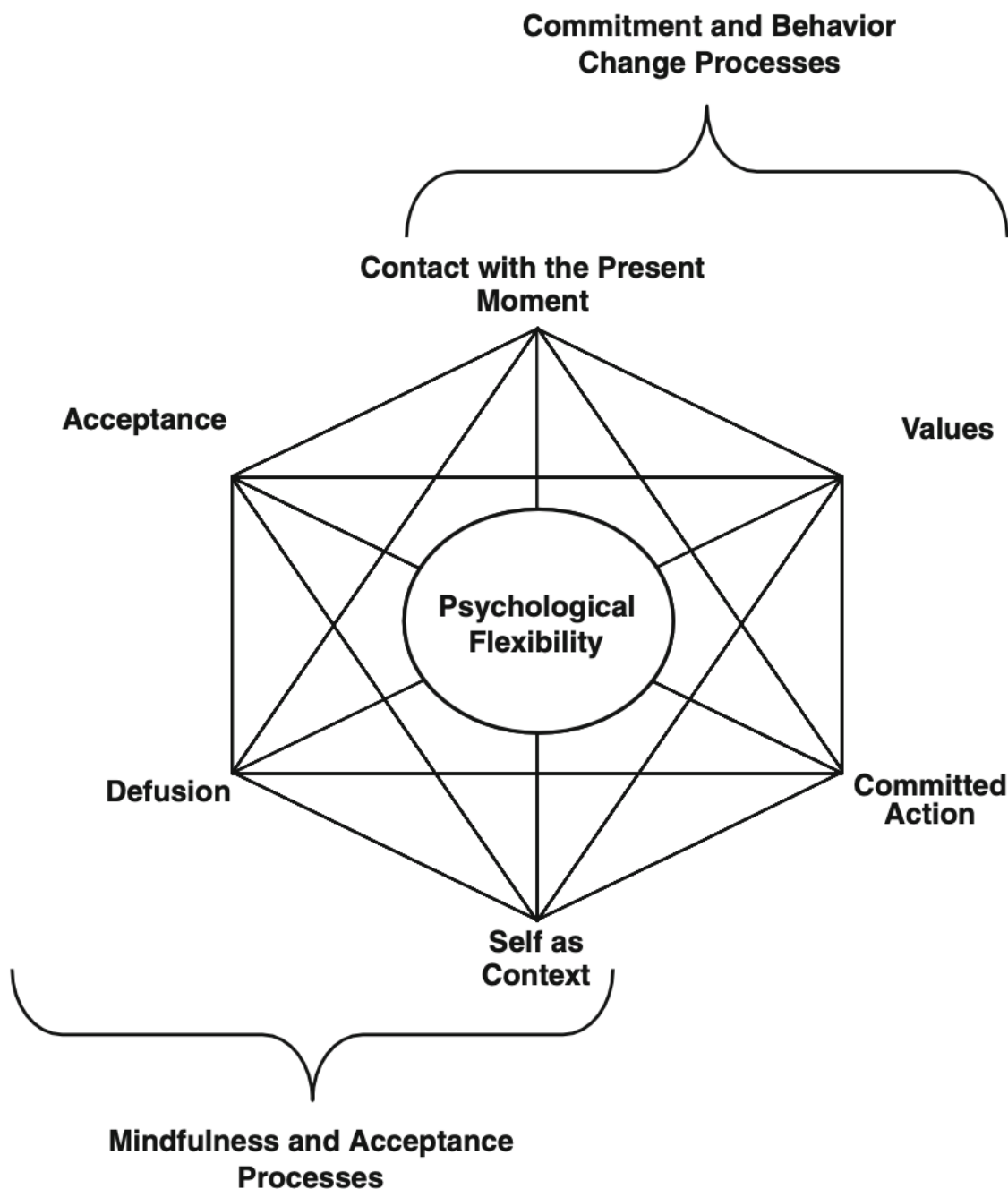
Dette tatt i betraktning, kan ikke de ulike graderingene ved Likert-skalaen nødvendigvis trekke paralleller med den objektive verdenen, og gjengi den nøyaktige nytteverdien ved intervensjonens effektivitet (Newsome et al., 2019). Det er imidlertid vanskelig å få inn data om egenopplevelse på annen måte enn selvrapporing. Videre forskning kan derfor dra fordel av å inkludere i designes med større grad av eksperimentell kontroll, for å trekke slutninger om kausalitet. Det kan inkludere i å utarbeide individuelle atferdsmål eller samhandlerregler ved gjennomgang av CDP for kulturell praksis, hvor en kan innhente objektive data på eventuelle atferdsendringer. I tillegg kan det være av fordel å samle oppfølgingsdata etter en lengre tidsperiode, for å se hvorvidt intervensjonen har medført varige endringer. Det er ønskelig å gjennomføre randomiserte kontrollerte studier ved utforskning av ACT-matrisen, for å kunne sammenlikne når potensielle ukjente betingelser er tilfeldig fordelt.

## Referanser

- Arbeids- og inkluderingsdepartementet. (u.å.). *Prop. 1 S (2022-2023)*. Regjeringen.  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-1-s-20222023/id2930910/?ch=2>
- Atkins, P. W. B., Wilson, D. S. & Hayes, S. C. (2019). *Prosocial: Using evolutionary science to build productive, equitable and collaborative groups*. Context Press.
- Aunemo, M. R. (2020). *Verbal atferd og RFT: Teori og praksis. En teoretisk analyse og en empirisk analyse*. OsloMet – storbyuniversitetet.
- Baum, W. M. (2005). *Understanding behaviorism: Behavior, culture and evolution* (2. utg.). Blackwell.
- Biglan, A., Hayes S. C., Pistorello, J. (2008). Acceptance and Commitment: Implications for prevention science. *Prev Sci* 9(3),139-152. <https://doi.org/10.007/s1121-008-0099-4>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- 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(4), 676–688.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Cooper, J. O., Heron, T. E. & Heward, W. L. (2020). *Applied Behavioral Analysis* (3. utg.). Pearson Education.
- Darwin, C. (1871). *The descent of man and selection in relation to sex*. Appleton.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1–11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Gloster A.T., Block V.J., Klotsche J., Villanueva J., Rinner M.T.B., Benoy C., Walter M., Karekla M. & Bader K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001>

- Hardin, G. (1968). The tragedy of the commons. *Science*, 162(3859), 1243-1248.  
<https://doi.org/10.1126/science.162.3859.1243>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy* (2. utg). New Harbinger Publications.
- 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. & Wilson, K. G. (2012). Contextual Behavioral Science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 1-16.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 141–168.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J. & Guerrero, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy*, 35(1), 35-54. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80003-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80003-0)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2. utg.). Guilford Publications.  
<https://doi.org/10.4324/9780203834688>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 467-480.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.006>
- 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.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1121>
- Lund, T. (2005). The quality-quantitative distinction: Some comments. *Scandinavian Journal of Educational Research* 49(2),115-132.  
<https://doi.org/10.1080/00313830500048790>

- Moore, J. (2008). *Conceptual foundations of radical behaviorism*. Sloan Publishing.
- Newsome, D., Newsome, K., Fuller, T. C., & Meyer, S. (2019). How contextual behavioral scientists measure and report about behavior: A review of JCBS. *Journal of Contextual Behavioral Science* 12, 347–354. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.005>
- Ostrom, E. (1990). *Governing the commons: The evolution of institutions for collective action*. Cambridge University Press.
- Schoendorff, B., Webster, M. & Polk, K. L. (2014). Under the hood: Basic processes underlying the matrix. I K. L. Polk & B. Schoendorff (Red.), *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations* (s. 15-38). Cotext Press.
- Skinner, B. F. (1981). Selection by consequences. *Science*, 213(4507), 501-504. <https://doi.org/10.1126/science.7244649>
- Styles, R. (2016). Outstanding evidence for Prosocial in an government agency setting. *PROSOCIAL Magazine*.
- van de Mortel, T. F. (2008). Faking it: Social desirability response bias in self-report research. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 25(4), 40-48.
- Wilson, D. S., Hayes, S. C., Biglan, A. & Embry, D. D. (2014). Evolving the future: Toward a science of intentional change. *Behavioral and Brain Sciences*, 37(4), 395-416. <https://doi.org/10.1017/S0140525X13001593>
- Wilson, D. S., Ostrom, E. & Cox, M. E. (2013). Generalizing the core design principles for the efficacy of groups. *Journal of Economic Behavior and 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>
- Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure? *Behavior Therapy*, 45(6), 831–839. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.002>
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131–134. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>
- Zvolensky, M. J., Feldner, M. T., Leen-Feldner, E. W., & Yartz, A. R. (2005). Exploring basic processes underlying acceptance and mindfulness. I S. M. Orsillo & L. Roemer (Red.). *Acceptance and Mindfulness-based Approaches to Anxiety* (s. 325–357). Springer Science. [https://doi.org/10.1007/0-387-25989-9\\_13](https://doi.org/10.1007/0-387-25989-9_13)

**Figur 1***Hexaflex – den psykologiske fleksibilitetsmodellen*

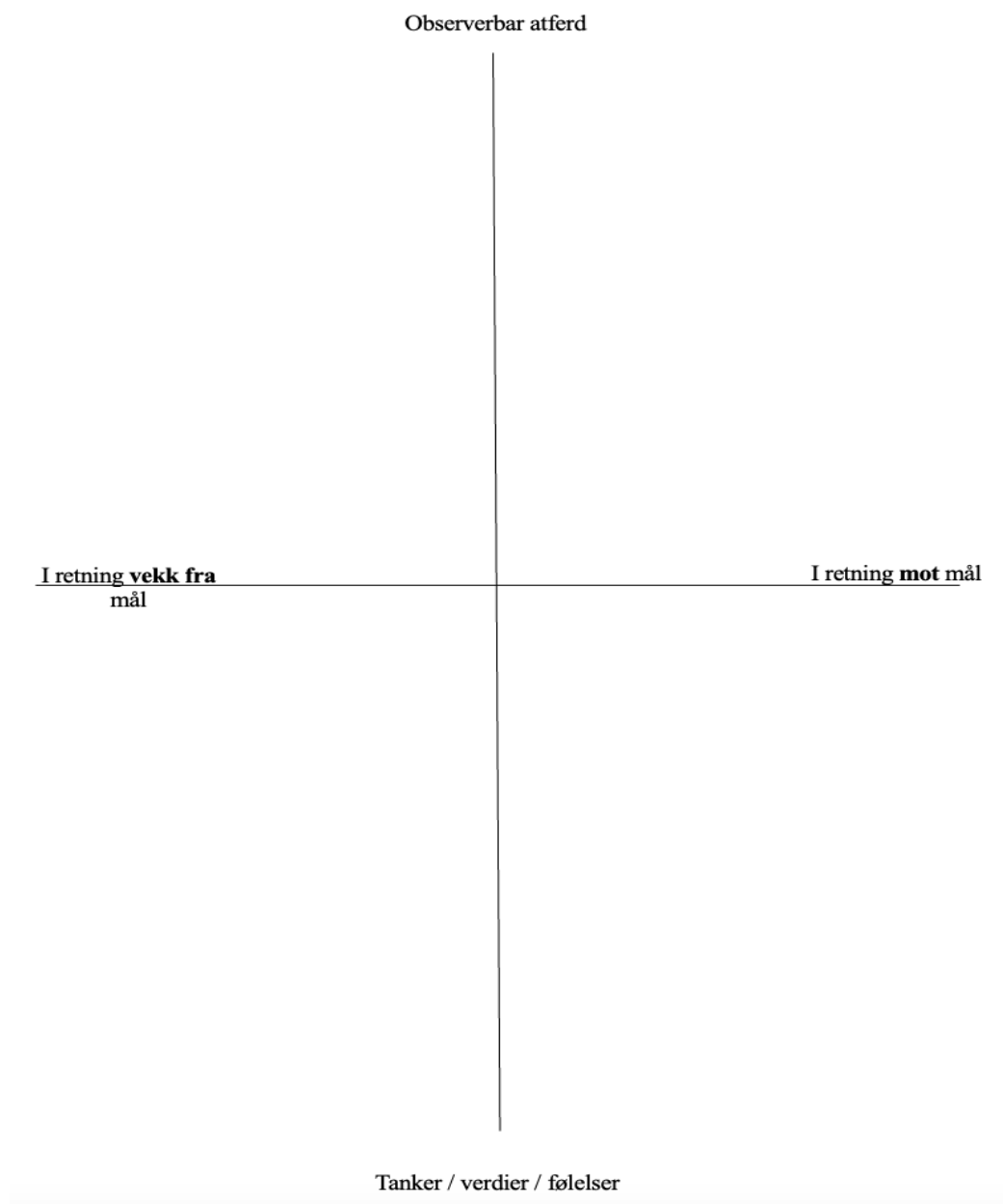
*Notat.* Figuren, hentet fra Biglan et al. (2008), illustrerer intervensjonsmodellen ACT.

Samtlige prosesser ved psykologisk fleksibilitet inkluderes, og omfatter rammene av mindfulness-, aksept-, forpliktelses- og atferdsendringsprosesser.



**Figur 2**

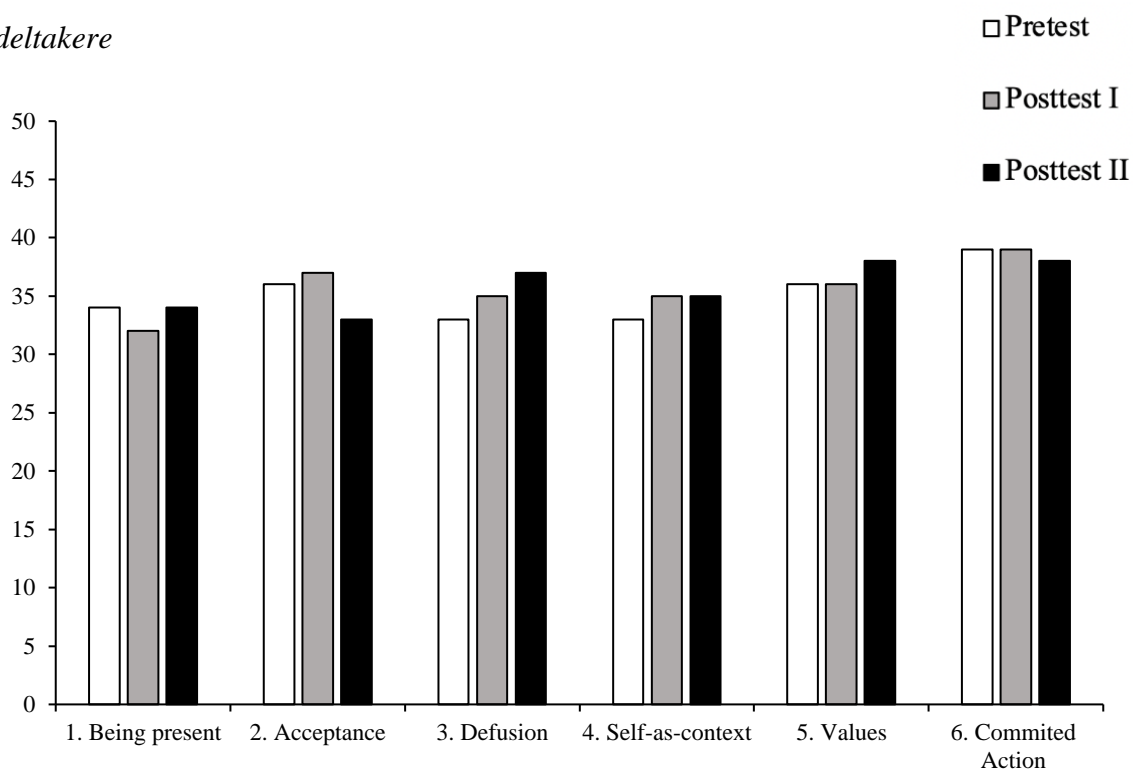
*ACT-matrisen, ved Acceptance and Commitment Training*



*Notat.* Figuren illustrer hver av prosessene innad i ACT-matrisen, hvilket ble benyttet ved training tilnærmingen. To av rutene som er til høyre indikerer hva en ønsker å gå mot, mens de to til venstre indikerer hva som trekker en vekk fra ønsket mål. Den omfatter både observerbar adferd i de to øverste rubrikkene, og indre prosesser slik som tanker, verdier, følelser og opplevde behov ved de to nederste.

### Figur 3

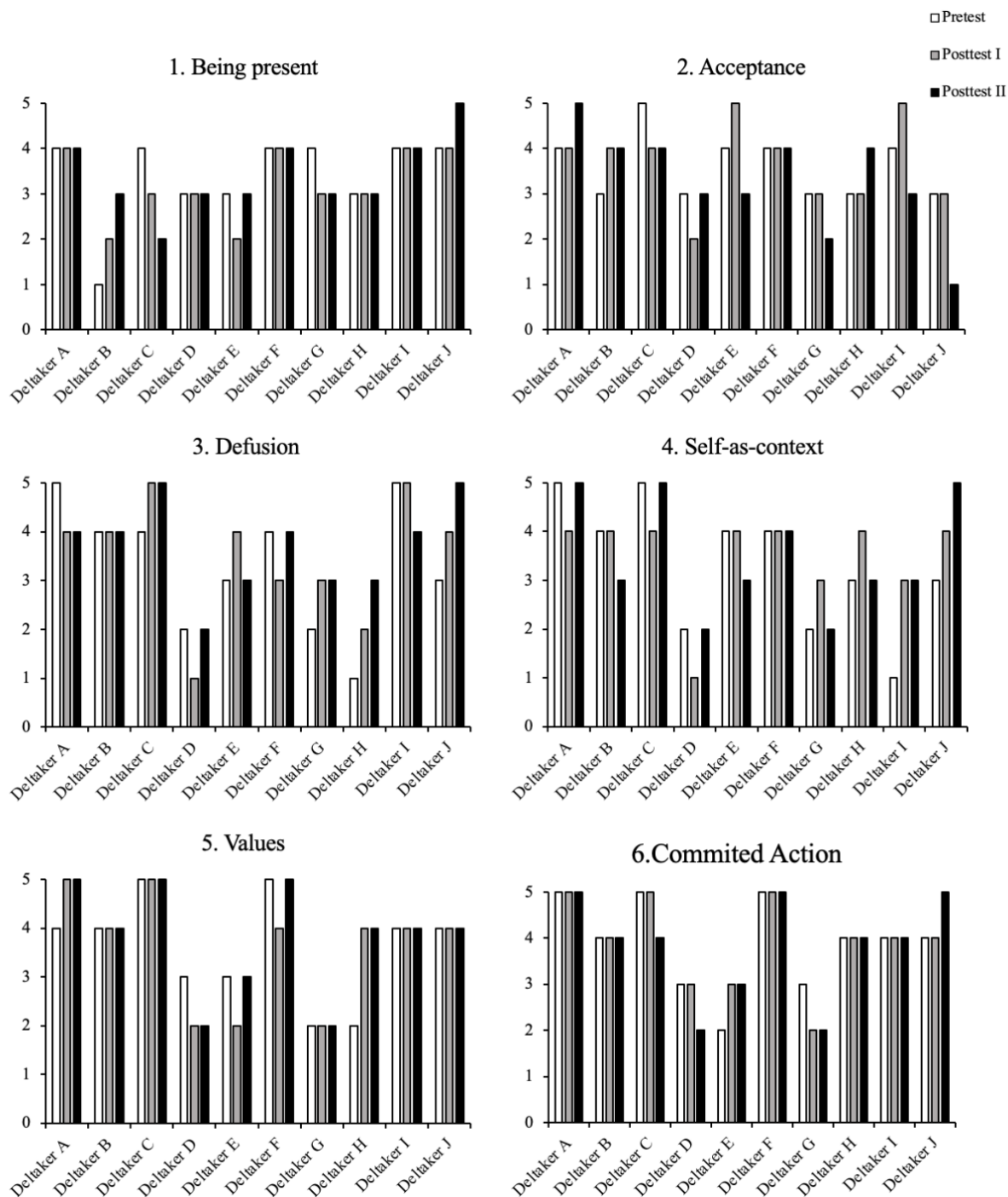
En samlet oversikt over akkumulerte resultater ved psykologisk fleksibilitet for samtlige deltakere



*Notat.* Figuren viser en oversikt over samtlige Hexaflexprosesser, ved Pretest, Posttest I og Posttest II. Figuren inkluderer resultater fra samtlige deltakere. Verdiene viser til maks mulig poengskåre blant deltakerne opp mot 50, da studien inkluderer 10 deltakere og maks skåre for hver komponent utgjør 5. Jo høyere skåre det er, jo høyere grad av psykologisk fleksibilitet indikeres.

**Figur 4**

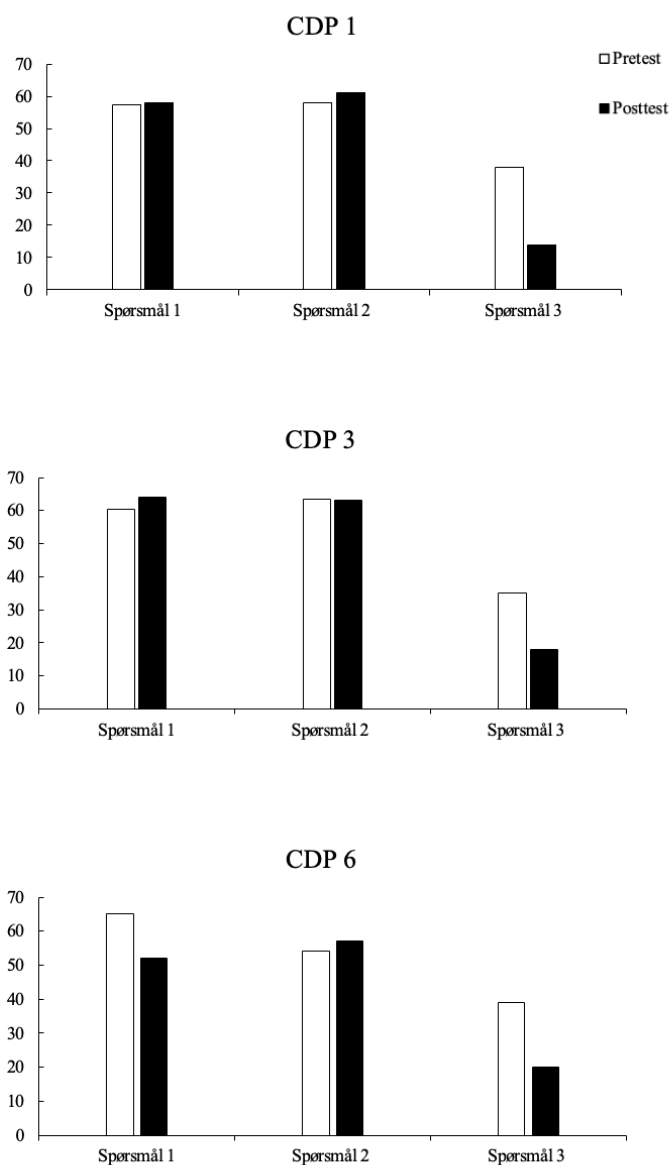
En oversikt over resultater ved spørreskjema 1 vedrørende psykologisk fleksibilitet, og dens inneværende Hexaflexprosesser



*Notat.* Figuren viser en oversikt over skårene hver enkelt deltaker har gitt ved hver komponent fra Hexaflexmodellen, ved Pretest, Posttest I og Posttest II.

## Figur 5

Følgende figur gir en samlet oversikt over CDPer som gjennomgikk intervensjon ved ACT-matrisen



*Notat.* Figuren viser til akkumulert verdi ved Pretest og Posttest per spørsmål for hver CDP, hvor intervensjon ble gjennomført. Med totalt antall deltakere på 10 så er derav total mulig skåre per CDP på 70. Spørsmål 1 er opplevd relevans, spørsmål 2 gjelder den enkeltes opplevelse av gruppens bevissthet til prinsippet, mens spørsmål 3 er opplevde ulemper vedrørende prinsippet.

## Vedlegg A

### Spørsmålsutformingen vedrørende Psykologisk fleksibilitet og Hexaflexmodellens tilhørende prosesser

#### Spørreskjema 1

Følgende spørsmål omhandler egne tanker og bevissthet rundt dem. Spørsmålene tar utgangspunkt i dine opplevelser **de siste syv dagene**.

Selv om jeg er et annet sted med tankene mine, kan jeg fokusere på viktige ting som dukker opp

Veldig ofte	Ofte	Fra tid til annen	Sjelden	Veldig sjeldent
-------------	------	-------------------	---------	-----------------

Jeg kan la vanskelige tanker og opplevelser forekomme når de gjør det, uten å kvitte meg med dem med en gang

Veldig ofte	Ofte	Fra tid til annen	Sjelden	Veldig sjeldent
-------------	------	-------------------	---------	-----------------

Jeg kan oppdage tanker som kan hindre meg, uten at jeg lar dem styre meg

Veldig ofte	Ofte	Fra tid til annen	Sjelden	Veldig sjeldent
-------------	------	-------------------	---------	-----------------

Selv om tanker eller opplevelser kan forvirre meg, kan jeg kjenne en stødig kjerne inni meg

Veldig ofte	Ofte	Fra tid til annen	Sjelden	Veldig sjeldent
-------------	------	-------------------	---------	-----------------

Jeg vet hva som er viktig for meg og bestemmer hva jeg vil bruke energien min på

Veldig ofte	Ofte	Fra tid til annen	Sjelden	Veldig sjeldent
-------------	------	-------------------	---------	-----------------

Jeg engasjerer meg i ting som er viktige, nyttige eller meningsfulle for meg

Veldig ofte	Ofte	Fra tid til annen	Sjelden	Veldig sjeldent
-------------	------	-------------------	---------	-----------------

Kommentar til noen av spørsmålene?

--

*Notat.* Spørreskjemaet er hentet fra Gloster et al.(2021) og direkte oversatt. De ulike utsagnene ble gradert ved dataanalyseringen, hvor *veldig ofte* utgjorde 5 og verdiene gikk gradvis ned til 1 på *veldig sjeldent*. Kommentarfeltet utgjorde ikke noen poengskåre, men var til disposisjon for å utdype svaralternativene for deltakerne dersom dette var av behov.

## Vedlegg B

*Spørsmålsutformingen vedrørende Prosocial sine tilhørende CDP vedrørende interne prosesser*

### SPØRRESKJEMA 2

(Sett inn den tallverdien som er riktig for deg)

(LITE)    1    2    3    4    5    6    7    (MYE)

PRINSIPPENE	Hvor <b>relevant</b> er dette prinsippet for din gruppe?	Hvor <b>bevisst</b> er gruppen din på dette prinsippet?	Hvor mye har gruppen din hatt <b>ulemper</b> ved dette prinsippet?
1. Felles identitet og formål			
2. Rettferdig fordeling av bidrag og fordeler			
3. Rettferdig og inkluderende beslutningstaking			
4. Forholder seg til avtalte handlinger			
5. Rettferdig konsekvens ved ønskede og uønskede handlinger			
6. Rask og effektiv konfliktløsning			
Kommentarer?			

*Notat.* Deltakerne graderte verdier fra 1-7 av egen opplevelse av prinsippenes relevans, bevissthet og medførte ulemper ved gruppen i Pretest. Dette resulterte i en Posttest, hvor CDP 1, 3, og 6 ble uthevet og besvart. Kommentarfeltet var kun til disposisjon dersom deltakere skulle ha behov for å utdype svaralternativene, dette utgjorde ingen poengskåre.

Spørreskjemaet er inspirert av Aunemo sitt verk fra 2020.

## Etisk Refleksjonsnotat

Prosjektet er meldt til NSD, men er ikke tildelt referansenummer.

Bakgrunnen for ingen referansenummer fremvises i dialog med rådgiver hos Sikt, Anne Lene Lerdal Nymoen (personlig kommunikasjon, 10. februar 2023): «Det fremgår av meldeskjema den 10.02.2023 med vedlegg og dialog at det ikke skal behandles opplysninger i prosjektet som kan identifisere enkeltpersoner verken direkte eller indirekte. Prosjektet trenger derfor ikke en vurdering fra Personverntjenester.».

Ved innhenting av data trakk deltakerne et tall på fire sifre som de fikk beskjed om å ta bilde av for å benytte til videre oppfølgingsdata som skulle samles inn. Identifiseringen ble dermed hemmeligholdt. Vedrørende selve datainnsamlingen omhandlet dette kun selvrapportering gjeldene psykologisk fleksibilitet og tre prinsipper ved Prosocial. Dette var satt opp i en Likert-skala, hvor en ikke kan indirekte identifisere enkeltpersoner. Det var et kommentarfelt ved begge spørreskjemaene, som kun ble benyttet ved to anledninger, og ingen sensitiv informasjon ble delt.

Denne studien er gjennomført i tråd med lover og retningslinjer for forskningsetikk og personvern ved OsloMet. Deltakerne bestod av voksne mennesker, som stod fritt til å delta og avga et samtykke med full informasjon om studiens formål. Ingen hadde innvendinger før, under, eller etter intervensjon. Studiens formål var å bedre velvære, hvor det var respekt for autonomi.