



# Masteroppgave

## Atferdsvitenskap

Juni 2021

PROSOCIAL – et verktøy for å endre samhandling i grupper

PROSOCIAL – a tool for changing group interaction

Kandidatnavn: Mina Stensrud  
Emnekode: MALK5000

Antall studiepoeng: 30 stp

**Fakultet for helsevitenskap**  
OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY  
STORBYUNIVERSITETET

## **Forord**

Først og fremst vil jeg rette en spesiell takk til Gunnar Ree, dosent ved Oslo Metropolitan, for ekstraordinær støtte og veiledning under hele prosessen med min masteroppgave. Uten de utallige zoom-møtene, veiledningene og epostene hadde jeg ikke kommet meg i mål. Jeg kunne virkelig ikke fått en bedre veileder til. Videre må jeg takke Mariell Lindquist for mange timer sammen på biblioteket, godt samarbeid og støtte, og Tone for samarbeid i forhold til workshopene. Samboer, familie og venner- tusen hjertelig takk for alle gode ord og oppmuntringer gjennom denne tiden!

## **Sammendrag**

Artikkelen tar for seg en introduksjon av de tre vitenskapene; evolusjonsteori, kontekstuell atferdsvitenskap og kjerneprinsippene innenfor Prosocial. Et litteratursøk i de tre databasene PsychInfo, Web of Science og Academic Search Ultimate ble gjort, og funnene presentert i en systematisk gjennomgang av aksept- og forpliktelsesterapi og intervensjoner som tok sikte på psykologisk fleksibilitet. Som eksempel på praktisk bruk av metoden blir en Prosocial workshop med to små grupper presentert. Funnene diskuteres avslutningsvis.

*Nøkkelord:* Aksept- og forpliktelsesterapi, Prosocial, psykologisk fleksibilitet

## **Abstract**

This thesis addresses an introduction to the three sciences; evolutionary theory, contextual behavioral science and the core design principles of Prosocial. A literature search in the three databases PsychInfo, Web of Science and Academic Search Ultimate was performed, and the findings are presented in a systematic review of acceptance and commitment therapy and interventions aimed at psychological flexibility. As an example of practical use of the method, a Prosocial workshop with two small groups is presented. The findings are discussed in conclusion.

*Key words:* Acceptance and commitment therapy, Prosocial, psychological flexibility

## Innholdsfortegnelse

Forord .....	2
Sammendrag .....	3
Abstract.....	4
Innledning .....	7
Prosocial .....	8
Ostroms kjerneprinsipper.....	9
Evolusjonsteori .....	9
Kontekstuell atferdsvitenskap.....	10
Aksept- og forpliktelsesterapi (ACT).....	11
Psykologisk fleksibilitet .....	13
Aksept .....	14
Ufarliggjøring .....	14
Selvet i kontekst.....	14
Fleksibel oppmerksomhet til nåværende situasjon .....	14
Valgte verdier .....	15
Forpliktet handling.....	15
Systematisk litteraturgjennomgang .....	15
Metode .....	15
Avgrensninger.....	16
Funn .....	17

# PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

Eksempel Prosocial workshop.....	21
Utvalgsprosedyre .....	21
Deltakere.....	21
Design.....	21
Setting.....	22
Spørreskjema 1. ....	22
Spørreskjema 2. ....	22
Evalueringskjema.....	22
Prosedyre .....	23
Evalueringskjema for gruppe 1 .....	24
Evalueringskjema for gruppe 2 .....	25
Refleksjoner og etiske betraktninger .....	25
Diskusjon.....	26
Referanser.....	29
Vedlegg:.....	35
Figur 1.....	35
Figur 2.....	36
Figur 3.....	37
Tabell 1 .....	38
Tabell 2 .....	39
Vedlegg 1.....	41
Vedlegg 2.....	43
Vedlegg 3.....	44
Vedlegg 4.....	45

## Innledning

Hensikten med denne artikkelen var i utgangspunktet å utføre en gruppebasert ACT-intervensjon for å undersøke effekten av de ulike elementene av ACT. Over 50 ulike bedrifter, foreninger og andre grupper med felles mål ble kontaktet. Grunnet Covid-19 viste det seg å være vanskelig å rekruttere ønsket utvalg. Det endelige utvalget bestod av to mindre grupper som presenteres som et eksempel i slutten av artikkelen. I tillegg er det gjort en systematisk litteraturgjennomgang knyttet til begrepet psykologisk fleksibilitet.

Det er tre vitenskapelige disipliner som ligger til grunn for Prosocial; Ostroms kjerneprinsipper, teorien om evolusjon over flere nivåer og kontekstuell atferdsvitenskap. Hovedfokuset i denne artikkelen er *Acceptance and Commitment Therapy* (heretter ACT), en metode innenfor kontekstuell atferdsvitenskap. ACT kan forklares som en metode som bruker blant annet mindfulness, aksept og forpliktelse- og atferdsendrende strategier som et verktøy på tvers av forskjellige typer ubehag eller følelser. Formålet med en ACT-intervensjon vil være å øke den psykologiske fleksibiliteten hos deltakerne som mottar intervensjonen.

Artikkelen innledes med en gjennomgang av litteratur om ACT brukt på ikke-kliniske tilstander. ACT bruker enkle atferdsprinsipper satt sammen til en kompleks metode som tar for seg problemer som røykeslutt, utbrenthet blant ansatte på arbeidsplassen, engstelse og mental helse hos studenter, stresshåndtering og impulsiv beslutningstaking. I dette brede spekteret av utfordringer er det forskjellige måter å gjennomføre intervensjonen på. Gjennom mobilapplikasjoner, kombinert med yoga, digitale intervensjoner, kombinasjonsintervensjoner og workshop kan ACT være med på å gi mennesker nyttige verktøy for å bli mer tilfredsstilt i sine egne liv. Artikkelen avsluttes med en beskrivelse av en Prosocial workshop med to grupper for å vise hvordan en mulig tilnærming kan være.

### Prosocial

Prosocial er en metode for å forbedre samarbeid i grupper. En gruppe kan variere i form og størrelse. Gruppen må bestå av to eller flere individer som er forent i et nettverk av relasjoner. Gruppen har et felles mål der medlemmene må koordineres for å oppnå målet. I en gruppe er samarbeid essensielt for å lykkes.

Statsviteren Ellinor Ostrom identifiserte og utarbeidet åtte kjerneprinsipper (*Core Design Principles: CDP*) som viste seg å være felles, og nødvendig for velfungerende grupper. Prinsippene ble utviklet fra Ostroms empiriske studier av grupper som forvaltet felles ressurser i form av felt, skog og fiskeri. Denne typen grupper ble kalt *common pool resources* (CPR-grupper). Dersom deltakerne i disse gruppene kun fokuserte på egen vinning, vil dette være en fare for overforbruk på lang sikt. Overforbruk gir store konsekvenser for gruppene. Allmenningens tragedie (*Tragedy of the commons*) kan være utfallet, som vil si at de felles ressursene ødelegges.

Ostrom fant grupper som unngikk allmenningens tragedie, og oppdaget 8 kjerneprinsipper som må implementeres for å unngå allmenningens tragedie. Kortsiktig egeninteresse fra enkeltindivider kan føre til allmenningens tragedie, men CDP opprettholder og danner altruistisk atferd. Altruistisk atferd kan forklares som det motsatte av egoistisk atferd, og vi si at man handler på en uselvisk måte overfor andre.

Biologen David Sloan Wilson samarbeidet med Ostrom og integrerte hennes CDP med evolusjonsteori. Resultatet av samarbeidet var et rammeverk som kan være nyttig for alle typer grupper med felles mål.

Prosocial – *Working better together* – bygger på tre vitenskaper. Den første vitenskapen er forankret i de åtte kjerneprinsippene, den andre vitenskapen er teorien om evolusjon og den tredje vitenskapen er kontekstuell atferdsvitenskap og ACT.



### **Ostroms kjerneprinsipper**

Den første vitenskapen innenfor Prosocial er forankret i Ostroms kjerneprinsipper som hovedsakelig er utarbeidet for grupper som deler felles ressurser er; (1) klart definerte grenser, (2) forholdsmessig likhet mellom kostnad og nytte, (3) kollektive valgordninger, (4) overvåkning, (5) graderte sanksjoner, (6) konfliktløsningsmekanismer, (7) et visst nivå erkjennelse av rettigheter til å organisere og (8) passende relasjoner til andre relevante grupper i et større sosialt system (Atkins, 2019).

Wilson's prinsipper ble i etterkant utarbeidet for alle typer grupper med felles mål. (1) Sterk gruppeidentitet og forståelse av formål (deler felles opplevelser, opplever mål som viktige), (2) forholdsmessig fordeling av kostnad og gevinst (at alle bidrar til felles mål, belønning avhengig av innsats), (3) felles bestemmelse av regler (rettferdighet og inkludering i beslutninger, evalueringsmøter), (4) overvåkning av at medlemmene følger de felles bestemte reglene (sjekklister, salgstrate, statistikk, overvåkningskamera), (5) graderte responser til overtredelser, fra mild til streng straff (fra påminnelser til utelukkelse) (6) rask og rettferdig konfliktløsning (et utvalg alle har tillit til, en nøytral tredjepart, rask og rettferdig løsning), (7) autoritet til selvstyre- til en viss grad (her flytter fokus fra interne relasjoner til eksterne relasjoner) og (8) passende relasjoner til andre relevante grupper i et større sosialt system (se det større bildet og gruppens samfunnsrolle)(Atkins, 2019).

### **Evolusjonsteori**

Den andre vitenskapen bak Prosocial er teorien om evolusjon over flere nivåer (*Multi-Level Selection Theory*; MLS). Wilson et al. (2013) forklarer det som en rekke arter lever i grupper, hvor en kan finne fellestrekk i forhold til evolusjon av samarbeid.

Det var lenge vanskelig å integrere tenkningen om gruppeseleksjon med *selfish-gene* -teorien som var toneangivende i evolusjonsbiologien fra publiseringen av *Sociobiology* i 1975. *Multi-Level Selection Theory* har bidratt sterkt til en slik integrering, og tidligere uforenlige

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

perspektiver blir nå sett som komplementære heller enn gjensidig utelukkende (Wilson, 2000).

Charles Darwin identifiserte et grunnleggende problem knyttet til menneskelig moral, som også gjelder for grupper. Wilson og Wilson (2007) påpeker at ved naturlig seleksjon vil arvelige egenskaper som øker egnetheten til andre i en gruppe eller gruppen som helhet på bekostning av at den enkelte, vil avta i frekvens i gruppe.

Wilson et al. (2013) skriver at kjernedesignprinsippene er så sterkt understøttet av teori og empiri at de kan benyttes som en praktisk veiledning for å øke effektiviteten til grupper i virkelige omgivelser. Noen grupper fungerer allerede bra og trenger ikke forbedring. Vår art har utviklet seg ved genetisk og kulturell evolusjon til å fungere godt som grupper.

I følge Wilson og Wilson (2007) er egoisme og altruisme motpoler. Det påpekes at egoistisk atferd i en gruppe vil vinne altruistisk atferd, men en altruistisk gruppe vil være mer suksessfull enn en egoistisk gruppe. En altruistisk gruppe vil være mer effektiv og prestere bedre fordi gruppemedlemmene setter gruppens behov før sine individuelle behov.

Medlemmene i en altruistisk gruppe vil også nyte godt av det gruppen oppnår, selv om gruppen med egoistiske medlemmer vil kunne få en raskere, men mulig kortsiktig gevinst. Utfordringene med en altruistisk gruppe er at den er sensitiv for egoistisk atferd innad i gruppen, hvor medlemmer tar egoistiske valg fremfor valg som tjener gruppens langsiktige mål. I det sosiale livet som enkeltpersoner, må en gjøre ting for hverandre for å fungere vellykket som en gruppe. Disse handlingene maksimerer vanligvis ikke medlemmenes relative *fitness* i gruppen (Wilson & Wilson, 2007).

### **Kontekstuell atferdsvitenskap**

Den tredje vitenskapen bak Prosocial er kontekstuell atferdsvitenskap. Kontekstuell atferdsvitenskap er en tilnærming der fokuset er å frembringe positiv endring hos individer, grupper eller større sammensetninger av mennesker. Gjennom atferdsbasert terapi skal

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

endring kunne skje, og psykologisk fleksibilitet oppnås. Kontekstuell atferdsvitenskap bygger på generelle atferdsprinsipper som er aktuelle i behandling og som en generell forståelsesmodell.

Hayes (2004) beskriver de tre bølgene i atferdsterapi. Den første bølgen av atferdsterapi var en reaksjon på vitenskapelige svakheter ved ikke-empiriske kliniske tradisjoner, og satte i verk tiltak for atferdsendring basert på grunnleggende atferdsprinsipper og rettet mot direkte relevante kliniske mål (Hayes, 2004, s. 639).

Videre skriver Hayes (2004) at den andre bølgen var tok opp i seg kunnskap fra sosial læringsteori og kognitive prinsipper, og pasient og terapeut fant både kognitive, atferdsmessige og emosjonelle mål for behandlingen.

Den tredje bølgen er preget av ulike elementer, deriblant endringer i terapeutisk filosofi, og krav om evidensbaserte metoder (Hayes, 2004).

Under kontekstuell atferdsanalyse har flere andre metoder utviklet seg i den tredje bølgen. ACT og Dialektisk atferdsterapi er to av dem. RFT (*Relational Frame Theory*), på norsk relasjonell rammeteori er en teori som omfatter språk og kognisjon, og gir et grunnlag for aksept-og forpliktelsesterapi.

### **Aksept- og forpliktelsesterapi (ACT)**

Aksept- and forpliktelsesterapi (*Acceptance and Commitment Therapy; ACT*) er en psykososial behandlingstilnærming grunnlagt i en modell av psykologisk fleksibilitet, med relevans på tvers av en rekke diagnoser (Hayes et al., 2013). ACT kan forklares som en modell for å organisere de mest elementære prosessene for å fremme endring i atferd.

ACT-matrisen ble utarbeidet i et samarbeid mellom Hambright, Websterand og Polk et al. (2014) i 2009. Matrisen brukes i Prosocial for at deltakerne skal legge merke til forskjellen mellom den sensoriske og den mentale opplevelsen og forskjellen mellom hvordan det føles å bevege seg nærmere og fra målene sine (Polk et al., 2014). Matrisen består av opplevelsen av

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

de fem sansene øverst og mental opplevelse nederst, mot målet til høyre og fra målet til venstre (Se Figur 3) (Polk et al., 2014).

Polk et al. (2014) beskriver matrisen som en enkel måte å hjelpe mennesker til å tilpasse seg en synsvinkel som forbedrer den psykologiske fleksibiliteten. Polk et al. (2014) påpeker i tillegg at essensen til matrisen er å gjøre mennesker oppmerksomme på forskjellen mellom den mentale opplevelsen og den fem-sansende opplevelsen.

ACT- matrisen gir en oversiktlig illustrasjon for forståelse og eventuell atferdsendring, og dette er grunnlag til å påstå at modellen kan være hensiktsmessig for forståelse og behandling av atferd.

Blackledge et al. (2009) påpeker at ACT er en modell som forsøker å endre måten man interagerer med eller relaterer til tanker, ved å lage kontekster der de destruktive tankesettene forsvinner. Videre hevder Blackledge et al. (2009) at man kan si høyt de negative tankene man har mange ganger, eller gjør den negative tanken et eksternt observerbar, for eksempel en form eller en farge kan det være med på å ufarliggjøre tanken og endre frekvensen. I følge Catania (2013) er dette respondent ekstinksjon. Det vil si at en betinget stimulus som i dette tilfellet er ubehagelige ord eller tanker, presenteres gjentatte ganger uten at den ubetingede stimulusen er konsekvensen. Over tid vil ikke den betingede reaksjonen utløses, som i dette tilfellet kan være angst eller uro, og det kalles respondent ekstinksjon (Catania, 2013, s. 192-193). ACT gir mennesker verktøy til å identifisere bekymringer og frykt, slik at de kan lære å ta tak i følelsene fra problemløsning (Bond et al., 2006, s. 24).

Holden (2007) beskriver RFT, relasjonell rammeteori som en teori hvor gjensidig og kombinerende *utledning* og omdanning av stimulusfunksjoner foregår. Eksempelvis kan dette forklares med at en person har forbi mot edderkopper. Relasjonen mellom ordet «edderkopp» og en levende edderkopp. Både ordet i seg selv og en levende edderkopp vil vekke en grad av redsel. Holden (2007) forklarer at ordet og den levende edderkoppen er forbundet med

hverandre, og at da man har lært hva ordet betyr det man er redd for vil ordet kunne omdannes til frykt.

Relasjonell rammeteori beskrives av Hayes et al. (2012) som en grunnleggende vitenskapelig redegjørelse for språk og kognisjon.

De samme gamle atferdsprinsippene gjelder, det er bare forståelsen av verbal adferd som er annerledes, og den påvirker ikke nødvendigvis den terapeutiske teknikken (Harris & Hayes, 2019).

### **Psykologisk fleksibilitet**

Psykologisk fleksibilitet innebærer i følge Biglan et al. (2008) evnen til å være i full kontakt med hendelsene i øyeblikket og oppføre seg på måter som fremmer ens valgte verdier. Det er et begrep som stammer fra kontekstuell atferdsvitenskap. Psykologisk fleksibilitet handler om «å være klar over egne verdier og være oppmerksom på egne tanker, følelser og handling som fremmer egne verdier, selv når tanker og følelser motvirker verdsatte handlinger (Biglan et al., 2012)». Det er en oppmerksom orientering, der mennesker er bevisste over egne tanker og følelser og er i stand til å handle konsekvent med sine verdier, selv når de har tanker eller følelser som fraråder dem å gjøre det (Biglan, 2009, s. 15). Flere av aspektene ved psykologisk fleksibilitet kan overføres til begreper om regulering av egne følelser og impulsivitet. Å klare å holde tilbake sin egen impulsivitet kan være vanskelig, men nødvendig for å unngå å utføre handlinger som kan ha ødeleggende kort- og/eller langsiktige konsekvenser.

Seks prosesser bidrar til økt psykologisk fleksibilitet; aksept, ufarliggjøring, selvet som kontekst, utførte handlinger, verdier og fleksibel oppmerksomhet til øyeblikket. Aksept, ufarliggjøring og selvet som kontekst er kategorisert som aksepteringsprosesser, og fleksibilitet oppmerksomhet til øyeblikket, verdier og utførte handlinger er atferdsaktiverende og forpliktelsesprosesser. En sekssidet modell som viser hvordan prosessene

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

henger sammen kalles en heksafleks. Heksafleksen viser hvilke elementer som øker psykologisk fleksibilitet og fremmer atferdsendring (Se Figur 1).

### **Aksept**

Omhandler aktiv omfavnelse av private hendelser uten at det skal endre frekvensen eller formen av dem. Aksept er altså ikke et mål i seg selv, men en metode for å kontrollere sine erfaringer og utfordringer (Biglan et al., 2008). Prosessen skal kunne øke menneskers vilje til å ha tanker, følelser og opplevelser de prøver hardt å unngå.

### **Ufarliggjøring**

Ufarliggjøring kan forklares som at man endrer måten man samhandler eller forholder seg til tanker ved å skape sammenhenger. Biglan et al. (2008) skriver at resultatet av ufarliggjøring vanligvis er en reduksjon i hvordan man reagerer på private hendelser, i stedet for umiddelbar endring i frekvensen av hendelsene.

### **Selvet i kontekst**

Biglan et al. (2008) viser til tre ulike aspekter ved selvet; det konseptualiserte selvet, selvet som prosess og følelsen av at man selv er observatør. Førstnevnte omhandler det å tilegne egenskaper til selvet. Selvet som prosess involverer pågående opplevelser der bevisstheten spiller en stor rolle. Selvet som observatør handler om å skape en kontekst der opplevelsen av selvtillit og selvattribusjoner er ting som skjer, og ikke konkrete egenskaper de har som må kontrolleres. Alle de tre aspektene kan forstås som privat verbal atferd.

### **Fleksibel oppmerksomhet til nåværende situasjon**

Ved å tillate kontakt med det som gir mer kontroll over atferden, og språket som et verktøy. Opplevelsen av selvet som prosess oppmuntres av blant annet kontinuerlige beskrivelser av tanker og følelser (Biglan et al., 2008).

# PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

## Valgte verdier

ACT kan hjelpe mennesker på å øke den psykologiske fleksibiliteten; (1) ekteskap/parforhold, (2) familieforhold, (3) vennskap/sosiale relasjoner, (4) karriere/ansettelse, (5) utdanning, personlig vekst og utvikling, (6) fritid, (7) åndelighet, (8) statsborgerskap og (9) helse og fysisk velvære (Biglan et al., 2008).

## Forpliktet handling

Biglan et al. (2008) fastslår at å forplikte seg til handlingen som beveger seg i riktig retning, vil vekke tanker og følelser som tidligere har satt en stopper for handlingen på et tidligere tidspunkt. Videre poengteres det at *vilje* ikke er det samme som *å ville noe*. Hovedspørsmålet er om man er villig til å gjøre det som må til, for å skape endring i livet sitt til tross for ubehagelige minner og tanker som dukker opp underveis?

## Systematisk litteraturgjennomgang

### Hensikt med artikkelen

Litteraturgjennomgangen tar for seg empiriske studier av ACT som tiltak i fra 2010-2020, der ACT skal endre og forbedre menneskers psykologiske fleksibilitet. Metode, avgrensninger og deretter resultater og diskusjon vil bli presentert

### Metode

Litteratursøket ble gjennomført i databasene PsychInfo, Academic Search Ultimate og Web of Science. Søkeordene som ble brukt var «Acceptance and Commitment Therapy», «psychological flexibility», «psychological inflexibility» Disse søkeordene ble søkt på i følgende kombinasjoner: «Acceptance and Commitment Therapy» AND «psychological flexibility» OR «psychological inflexibility». Søket ble avsluttet 19.04.21, (Se Tabell 1).

### **Avgrensninger**

Inkluderingskriteriene i litteratursøket var avgrenset til artikler publisert etter dato 01.01.10, deltakerne må være over 18 år, språk ble stilt inn på engelsk eller skandinaviske språk, intervensjonen skal være ACT, og bare empiriske artikler skulle inkluderes.

Eksklusjonskriteriene var deltakere under 18 år og forskning før 2010. Tony Biglan lanserte begrepet «psykologisk fleksibilitet» i artikkelen *Increasing Psychological Flexibility to Influence Cultural Evolution* fra 2009 og det er grunnen til at forskning etter 2010 er valgt. På grunn av kandidatens språkkompetanse er andre språk enn engelsk og skandinavisk utelukket. Artikler som omhandler behandling av spesifiserte kliniske tilstander, enten det er somatiske eller psykiatriske lidelser ble utelukket. Siden ACT er et allment verktøy, og ikke diagnosespesifikt er denne artikkelen begrenset til bruken av ACT med ikke-kliniske populasjoner. Artikkelen vil omhandle bruken av ACT til prestasjonsutvikling og ikke til behandling av definerte lidelser.

Søket ga 327 treff i PsychInfo, 302 treff i Academic Search Ultimate og 527 treff i Web of Science. Etter å ha gått igjennom artiklene og fjernet duplikater var det 228 artikler i PsychInfo, 302 artikler i Academic Search Ultimate og 257 artikler fra Web of Science.

De 787 artiklene fra de tre databasene ble vurdert på bakgrunn av tittel og sammendrag for relevans. Deretter ble 335 artikler ekskludert manuelt etter eksklusjonskriteriene. 452 artikler gjenstod, og 389 artikler ble ekskludert etter sammendrag ble lest igjennom. Til slutt ble 63 artikler gjennomgått en etter en, 37 ekskludert og 26 artikler ble inkludert i denne litteraturgjennomgangen (Se Tabell 2).

Artiklene ble satt inn i et flyt-diagram (Se Figur 2). For å få en oversikt over de inkluderte artiklene underveis ble de satt inn i en tabell der referanse, problemstilling, digital eller fysisk intervensjon og design.



### **Funn**

6 av artiklene er i fra Journal of Contextual Behavior Science, 5 av artiklene har studenter som deltakere. 2 av artiklene er i fra Work & Stress der begge artiklene omhandler utbrenthet. 2 artikler er fra Behavior Analysis in Practice, R.Dixon er medforfatter i begge artiklene, og han er medforfatter i en av artiklene fra Journal of Contextual Behavior Science. M. E Levin er forfatter av hele 4 artikler i 4 forskjellige tidsskrifter; Journal of American College Health, Mindfulness, Behavior Modification og Journal of Contextual Behavior Science. To av artiklene Levin dukker opp i omhandler app-bruk mens de to andre undersøker ACT for studenter. S.Gregoire og L.Lanchance er begge medforfattere av to artikler som er inkludert i dette søket. Begge omhandler bruken av ACT hos studenter, men de er i fra forskjellige tidsskrift. Gregoire et al. (2018) er hentet i fra tidsskriftet Behavior Therapy og Gregoire et al. (2020) er hentet i fra Canadian Journal of Behavior Science og De resterende artiklene er fra andre tidsskrifter.

I litteraturgjennomgangen viste det seg at 9/26 artikler ble gjennomført med online eller i en kombinasjon av online og fysisk intervensjon. Hofer et al. (2018) undersøkte effektiviteten av en ACT-selvhjelpsbok i et randomisert kontrollert studie av ansatte i ulike yrker. Resultatene antydte at utbrenthet og stress kan reduseres på denne måten uten å ha kontakt med terapeut. O'Brien et al. (2019) sin artikkel konkluderer med at ACT viser seg å være nyttig som gruppebasert intervensjon for å adressere arbeidsrelatert ubehag.

7/26 artikler omhandler mennesker som er ansatte i ulike bedrifter. Flesteparten arbeider i helse- og omsorgsykker. Mens nesten 35% av intervensjonene er online eller en kombinasjon av online og fysisk, er ingen av studiene som har ansatte som deltakere utført online. Alle er gjennomført fysisk.

Det er 3 artikler som omhandler utbrenthet. Barrett og Stewart (2021), Lloyd et al. (2013) og Reeve et al. (2021). Førstnevnte gjennomførte en ACT og en CBT intervensjon

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

med 42 deltakere online. Resultatene viste positive endringer i form av mindre følelse av utbrenthet for begge gruppene. Hofer et al. (2018). Det var totalt 9 artikler som har studenter som deltakere. 4 av dem er gjennomført online eller kombinert online og fysisk.

2 av artiklene handler om røykeslutt. Mak et al. (2020) undersøkte effektiviteten av ACT for å redusere røykeatferd blant en kinesisk befolkning. Det ble brukt en ACT-gruppe og en kontrollgruppe i en randomisert kontrollstudie. Hooper et al. (2018) undersøkte der deltakerne ble delt inn i tre grupper; ufarliggjøring, erfaringsmessig unngåelse og kontrollgruppe. Erfaringsmessig unngåelse (EA) kan defineres som en motvilje mot å ha kontakt med plagsomme tanker, følelser, minner og andre private opplevelser (Hayes, 1999). Kortere beskrevet kan EA defineres som forsøk på å unngå ubehagelige følelser. Begge undersøkelsene viser til økt psykologisk fleksibilitet hos gruppene som mottar ACT.

11 av artiklene er randomiserte kontrollforsøk (RCT- *Randomized controlled trial*). Begrepet RCT betyr at tilfeldig fordeling ble brukt til å danne en sammenligningsgruppe i forsøkene (Lefebvre C, 2019).

Levin et al. (2017) , Levin et al. (2019) og Ly et al. (2012) har til felles at alle artiklene omhandler bruk av smarttelefonapplikasjoner og ACT. Levin et al. (2017) evaluerer gjennomførbarheten og effektiviteten av en tilleggs-app på mobil. Den er designet og skreddersydd for å generalisere ferdigheter i fra ACT. Resultatene indikerer at den psykologiske fleksibiliteten økte og at ACT appen hadde effekt. Levin et al. (2019) undersøkte om en skreddersydd ACT app basert på EMA ville være mer effektiv enn en app som ikke var skreddersydd. Resultatene peket mot en høyere tilfredshet og større effektivitet hos deltakerne som hadde mottatt den skreddersydde versjonen av ACT-appen. Ly et al. (2012) tar for seg en selvhjelps-app som undersøker effekten på psykologisk fleksibilitet og tilfredshet. En gruppeanalyse viste at deltakerne økte sin psykologiske fleksibilitet under intervensjonen, men påpeker at på grunn av studiens utforming er det ikke mulig å trekke

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

sikre konklusjoner. Videre hevdes det at spørreskjemaer pekte mot en positiv opplevelse av intervensjonen blant deltakerne.

En av artiklene ser på ACT og yoga som en intervensjon for å øke den psykologiske fleksibiliteten hos deltakerne. Mullen et al. (2021) vurderer om ACT-intervensjon alene, ACT pluss yoga eller en kontrollgruppe med vanlig undervisning er mest effektivt. Gruppen som mottok ACT pluss yoga demonstrerte en høyere grad av psykologisk fleksibilitet, men det var ingen signifikant forskjell på intervensjonsgruppene da det kom til psykologisk engstelse.

13 av 26 artikler omhandler håndtering av stress. Deltakere som defineres som stressede vil ha liten grad av psykologisk fleksibilitet. Alle 13 artikler konkluderer med at ACT kan ha en påvirkning på den psykologiske fleksibiliteten.

Det er ulike utvalg av deltakere i de forskjellige artiklene, og antallet varierer fra 4 deltakere i artikkelen til Reeve et al. (2021) til 144 deltakere i artikkelen til Mak et al. (2020).

Begrep om manglende psykologisk *fleksibilitet (psychological inflexibility)*; heretter psykologisk rigiditet) blir anvendt i 8 av artiklene. Hayes et al. (2006) beskriver psykologisk rigiditet som en dysfunksjon som oppstår, dersom mennesker unngår ubehag og smerte på bekostning av å miste kontakten med meningsfulle verdier i livet.

Sandoz et al. (2017), Stewart et al. (2016), Mullen et al. (2021), Moyer et al. (2017), Morrison et al. (2020), Lloyd et al. (2013), Levin et al. (2020), Levin et al. (2017) skriver alle om psykologisk rigiditet og viser til ulike måter med ACT som intervensjon til å redusere psykologisk rigiditet.

Siden forsterkning er en sentral del av ACT, belyser Pingo et al. (2020), Paliliunas et al. (2018) og Dixon et al. (2016) viktigheten av forsterkning. Alle tre artiklene påpeker både at en økning i respondering på de miljømessige faktorene og tilpasningsdyktig atferd er et mål med ACT. Paliliunas et al. (2018) skriver at ACT involverer teknikker for atferdsendring, for å kunne redusere påvirkningen av ubehagelige hendelser og destruktiv regelstyrt atferd.

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

Teknikkene inneholder blant annet betingede motiverende operasjoner som kan fremkalle adaptiv atferd. Pingo et al. (2020) påpeker at ACT setter søkelys på å transformere funksjonen til de verbale prosessene, i stedet for å endre formen eller frekvensen på den verbale atferden.

Dette vil kunne bidra til at personen vil kunne utøve en mer tilpasningsdyktig atferd i forhold til konteksten. Videre skriver Pingo et al. (2020) at ACT som et supplement til tradisjonell atferdsanalytisk tilnærming er en intervensjon som vil kunne øke deltakernes kontakt med positiv forsterkning.

Dixon et al. (2016) understreker at stimuli som er til stede i øyeblikket av forsterkning vil gi stor sannsynlighet for at responsen gjentas. Videre hevdes det at atferdsanalyse kan være et rammeverk for både fysiologiske og atferdsmessige tiltak for å vurdere effektiviteten av en atferdsintervensjon.

De tre artiklene til Pingo et al. (2020), Paliliunas et al. (2018) og Dixon et al. (2016) påpeker alle at de grunnleggende atferdsprinsippene som ligger til grunn for atferdsendring omhandler at adaptiv, fleksibel og tilpasningsdyktig atferd som passer til konteksten er målet.

De resterende artiklene skiller ikke eksplisitt hvilke atferdsprinsipper som faktisk er virksomme, men bruker ACT som en pakkøløsning for å beskrive effekten av intervensjonen. I Rasanen et al. (2020), Moyer et al. (2017), Morrison et al. (2020) og Lewin et al. (2021) konkluderer alle med at ACT er effektiv som intervensjon, men nevner ikke direkte hvilke elementer av tiltakspakken som har effekt.

## **Eksempel Prosocial workshop**

### **Utvalgsprosedyre**

Å finne en gruppe som var villig til å bli med på workshopen vår viste seg å være utfordrende under en nedstenging av Oslo. Pandemien satte alt på vent, men vi forsøkte. I samråd med to medstudenter utformet vi et dokument der det stod forklart hva workshopen handlet om, hvor lang tid det kom til å ta og hva vi studerte. Etter å ha sendt denne e-posten til over 50 ulike bedrifter, ringt til forskjellige bedrifter og spurt familie og venner uten at noen av de hadde anledning til å delta skjønnte vi at vi måtte lete etter grupper på en annen måte. Det endte med at et band på tre personer som har bekjenskaper i vår gruppe og en skifilmgruppe på tre ønsket å være med som deltakere.

### **Deltakere**

To uavhengige grupper med tre deltakere i hver gruppe. Gruppe 1 bestod av tre menn i alderen 25 – 30 år, som spiller i band sammen. Gruppe 2 bestod også av tre menn i alderen 25-30 år, som produserer skifilmer som blir publisert i skiforum på internett. Felles for gruppene er at de samarbeider innenfor kreativitet, og medlemskap i gruppen er frivillig og selvvalgt. Alle deltakere er i jobb. De oppgir at band og skifilming som en hobby, eventuelt som jobb på sikt.

### **Design**

Det ble benyttet pre-post-design, med målepunkt før og etter workshop. Deltakerne besvarte en spørreundersøkelse i forkant av intervensjonen. Under første workshop fikk de utlevert de åtte kjerneprinsippene med en Likert-skala fra 1 (lav) til 10 (høy) hvor deltakerne individuelt skulle sette et merke på hvor på skalaen de mener gruppa befinner seg. Hvert prinsipp ble gjennomgått underveis med eksempler på hva de ulike prinsippene kunne bety i praksis. 30 dager etter endt workshop blir det sendt en ny spørreundersøkelse.

# PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

## **Setting**

Settingen for de to gruppene er ulik. Grunnen er at det ikke praktisk lot seg gjennomføre på samme måte. Koronarestriksjoner og at noen av gruppe medlemmene i gruppe 2 er bosatt i en annen by hadde også en innvirkning på settingen.

Gruppe 1 sin Workshop 1 ble gjennomført i deres bandlokale i Oslo. Alle satt i en ring på gulvet. Workshop 2 ble også holdt i dere bandlokale. Gruppe medlemmene satt i en sofa, og fasilitatorene stod foran ved et bord.

Gruppe 2 sin Workshop 1 ble gjennomført i en av fasilitatorenes hjem. Gruppe medlemmene ble plassert rundt et bord, og fasilitatorene satt rundt et annet bord i samme rom. Workshop 2 ble holdt over zoom.

## **Spørreskjema 1.**

Spørreskjema 1 var en omfattende spørreundersøkelse på 32 spørsmål som deltakerne skulle svare på online. Utgangspunktet for undersøkelsen var Prosocials egne spørreundersøkelse fra hjemmesidene deres. Vi oversatte dette til norsk og sendte det til deltakerne i forkant av workshop 1. Survio.com ble anvendt som verktøy til å lage spørreundersøkelsen.

Svarene fra denne spørreundersøkelsen er grunnlaget for pre- og posttest dataene. Spørreskjemaet ble utsendt på nytt 30 dager etter siste workshopdag (Se Vedlegg 1).

## **Spørreskjema 2.**

Spørreskjema 2 inneholder 7 spørsmål om psykologisk fleksibilitet. Deltakerne rangerte svarene sine fra 1 (aldri sant) til 7 (alltid sant). Dette spørreskjemaet ble sendt online til deltakerne etter første workshopdag (Se Vedlegg 2).

## **Evalueringsskjema**

Det siste som ble gjort i workshop 2 var at gruppe medlemmene svarte individuelt på et evalueringsskjema. Formålet var å undersøke gruppe medlemmenes opplevelse av

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

workshopene og arbeidsmåten de ble presentert for. Spørsmålene de besvarte var: (1) *Hvor godt likte du å jobbe på denne måten?* og (2) *Hva synes du var mest nyttig fra denne workshopen?*

### **Prosedyre**

Den første workshopdagen ble gjennomført på samme måte hos begge grupper. Det startet med å gå gjennom og signere et samtykkeskjema med informasjon om at data vil bli behandlet konfidensielt, og at gruppen kunne være anonyme om ønskelig og at de kan trekke seg fra studien uten begrunnelse.

**Workshop dag 1** startet med å vise en introduksjonsfilm om Prosocial som varte i syv minutter. Etter filmen forklarte vi hensikten med workshopen. Fasilitatorerene beskrev deretter hva som skulle skje de neste timene. Deretter ble det holdt en presentasjon om de tre vitenskapene. Hver fasilitator presenterte en vitenskap hver. I presentasjonen om evolusjonsteorien var fokuset på MLS, og at altruistiske grupper er mer konkurransedyktige og har større overlevelseshastighet enn grupper med individer som for seg selv. Deretter ble de åtte kjerneprinsippene presentert og kort forklart. Videre ble deltakerne presentert for ACT-matrisen. For at deltakerne skulle forstå bruken av matrisen gjennomførte både deltakerne og fasilitatorer en oppvarmingsøvelse basert på Polk et al. (2014). Hensikten med øvelsen var å demonstrere skillet mellom det fysiske og psykiske. Øvelsen gikk ut på at de fikk et godteri hver seg som de først skulle se på, ta på det, lukte på det, høre lyden av det inntil et objekt og smake på det. På denne måten fikk de en gjennomgang av de fem sansene. Det neste steget var å utføre den samme øvelsen, men med øynene lukket. Fasilitatorer forklarte at ACT-matrisen består av en del som er fysisk, og en del som er psykisk. Oppvarmingsøvelsen ga deltakerne en erfaring som blant annet kan være til hjelp når de skal fylle ut matrisen på egenhånd. Videre fylte deltakerne ut hver sin matrise, henholdsvis i forhold til de åtte kjerneprinsippene.

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

**Workshop dag 2.** I forkant av workshop dag to hadde deltakerne besvart spørreskjema 2 om psykologisk fleksibilitet. Fasilisatorene gjennomgikk spørreskjemaet før workshopen startet, for å kartlegge hvilke prinsipper som skulle jobbes med. Workshopen for gruppe 1 ble holdt i samme lokale som workshop 1. For gruppe 2 ble workshopen holdt via Zoom, da alle deltakerne satt hver for seg og fasilisatorene satt sammen.

For begge gruppene viste det seg at CDP1, CDP2 og CDP4 ble valgt for å se nærmere på. Grunnet tidsbegrensinger ble de resterende prinsippene ikke gjennomgått i begge grupper. Prinsipp CDP1, CDP2 og CDP4 var de mest relevante for deltagerne, så disse ble gjennomgått i fellesskap med fasilisatorene.

Siste del av workshopen ble brukt til å fylle ut et individuelt evalueringsskjema med spørsmål om hvordan de likte å jobbe på denne måten, og hva syntes du var mest nyttig fra denne workshopen. Avslutningsvis ble det forklart hvordan dataene ville se ut i de forskjellige oppgavene.

### **Evalueringsskjema for gruppe 1**

Det siste som ble utført i workshop 2 var å utfylle et evalueringsskjema individuelt. Dette ble gjort for å få et inntrykk av gruppemedlemmenes inntrykk av workshopen. På evalueringsskjemaet svarte gruppemedlemmene følgende på spørsmål 1 (*Hvor godt likte du å jobbe på denne måten?*): "Det er fint å bli mer bevisst på hva vi kan bli bedre på, selv om metoden kanskje er en smule for pedagogisk for min smak. Men alt i alt et nyttig verktøy om jeg kan si så". "det har vært spennende og delvis krevende. Det har vært lærerikt". "Jeg synes det er litt skremmende, men blir positivt overrasket. Man blir tvunget til å reflektere rundt tematikk man sjeldent tar opp i plenum".

På spørsmål 2 (*hva syntes du var mest nyttig fra denne workshopen?*) svarte gruppemedlemmene følgende: "Å få en bekreftelse på hvor enige vi er om våre felles mål om hva vi ønsker å få til". "Det var nyttig å reflektere på egenhånd og sammen med bandet. Det



## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

var nyttig å komme frem til konkrete mål og ting vi kan jobbe konkret med videre.

Bevisstgjøring av positive og negative aspekter ved gruppen". "Fin måte å bli bevisst/enige om våre fremtidsplaner og mål. Og hvordan vi best mulig kan nå dem".

### **Evalueringskjema for gruppe 2**

På spørsmål 1 «*Hvor godt likte du å jobbe på denne måten?*» besvarte deltakerne slik; «Denne passer bra for å lære om gruppe medlemmene tanker og perspektiver, og få et helhetlig bilde av gruppens utfordringer og hvordan gruppen kan nå sine mål. Metoden er litt «på sparket» og man får ikke skikkelig tenkt seg gjennom spørsmålene». «Jeg likte workshopen fordi den var effektiv og velorganisert. Spørsmålene og aktivitetene utfordret hvert individ i gruppen og fikk klart frem hver sitt eget perspektiv og meninger». «Jeg syntes denne type arbeid kan være med å bidra positivt i gruppen. Dette har ført til at vi kan snakke om hva som er bra/dårlig i vår gruppe. Nå som alle vil nå det samme målet kan vi jobbe med hva vi har lært»

På spørsmål 2 «*hva syntes du var mest nyttig fra denne workshopen?*» svarte gruppe medlemmene følgende; «Det var mest nyttig å høre hva som er mest utfordrende for resterende gruppe medlemmer. Dette førte til at vi kan løse problemstillinger som ikke tidligere er tatt opp», «Se variasjonen til hva som motiverte, og hvordan svarene gjenspeilet hvilken rolle hver og enkelt har tatt på seg i gruppen. Det var og interessant å se nytten i å diskutere gruppedynamikk og se hvordan det kunne hjulpet oss tidligere», «Man får et mer metodisk overblikk over hva som skal til for å lykkes i gruppen, og hvilke faktorer som kan hindre fremdrift. Dette overblikket deles av gruppenes medlemmer og man sitter igjen med en kollektiv forståelse»

### **Refleksjoner og etiske betraktninger**

Utprøvingen av en velkjent metode som Prosocial, der ACT er et bærende element, har i mange andre tilfeller gitt atferdsendring i grupper. Derfor er det grunn til å anta at ACT

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

har en påvirkning på atferden hos gruppemedlemmene i denne studien. Restriksjoner i forhold Covid-19 har påvirket gruppedynamikken til begge gruppene, og fasilitatorenes evne til å gjennomføre workshopene som planlagt. Til tross for at deltakerne engasjerte seg og besvarte våre spørsmål etter beste evne, var det i dette tilfellet for få deltakere og lite datamateriale for at resultatene kan ses på som reliabel/valide. Det vil derfor være vanskelig å ta gode slutninger og vise til at det har skjedd en atferdsendring. Allikevel er det laget en fremstilling av de dataene vi har, for å vise som et eksempel på hvordan en workshop kan utføres (Se Vedlegg 3 og 4).

En etisk betraktning som ble gjort ved gjennomføring av workshopene var at fasilitatorene burde vært opplært i Prosocial-metodikken, og trent på dette i en reell gruppe i forkant av workshopene. På grunn av at denne studien var fasilitatorenes første utprøving med metodikken kan det ha hatt en påvirkning på gjennomføringen.

## Diskusjon

Innledningsvis ble det beskrevet hva ACT kan bidra med i menneskers liv. I lys av dette er det viktig å påpeke at variasjonene i de ulike artiklene som er inkludert i litteraturgjennomgangen er stor.

Litteraturgjennomgangen ble kraftig begrenset på grunn av eksklusjonskriteriene jeg hadde satt i forkant av litteratursøket. Relevant litteratur kan ha blitt ekskludert på grunn av dette, noe som kan være en svakhet ved mitt søk.

Begrepet psykologisk fleksibilitet, først nevnt av Biglan (2009) omhandler menneskers oppmerksomme orientering, bevissthet rundt egne tanker og følelser og i stand til å handle på en konsekvent måte, til tross for at de har tanker eller følelser som fraråder dem å gjøre det. Høy grad av psykologisk fleksibilitet gjør det lettere å håndtere hendelser knyttet opp mot trivsel og stressmestring. Det innebærer blant annet at en person kan beherske ubehagelige situasjoner, ved å stå i ubehaget i stedet for å flykte. Eksempelvis i en

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

jobbsituasjon vil en kunne havne i konfliktsituasjon som kan føles ubehagelig. Dersom en person er psykologisk fleksibel kan en forklare det som at det er en person som har kontroll over de forsterkerne som fungerer, kontroll over egne tanker og følelser. Med en høy grad av psykologisk fleksibilitet vil personen heller konfrontere og sette ord på problemene, enn å vise flukt- og unngåelsesatferd. Psykologisk fleksibilitet kan ut ifra et atferdsanalytisk ståsted beskrives som et «halvteknisk»-begrep i den forstand at enkelte elementer ikke har nok evidensbaserte studier som anerkjennes av den atferdsanalytiske siden.

I tillegg var det i utgangspunktet ønskelig å gjennomføre en Prosocial workshop i en vanlig verden uten pandemi. Pandemien satte som tidligere nevnt en stopper for dette, da det var nærmest umulig å skaffe seg et rikelig utvalg med deltakere til å delta.

Denne artikkelens utprøving av et verktøy kan ikke sies å være evidensbasert, men metoden er fundert i prinsipper som er kjente og effektive i andre situasjoner. Derfor er det grunn til å anta at det fungerer. Uavhengig av manglende mulighet for replikasjon i dette studiet kan det likevel være at deltakerne sitter igjen med en viss form for utbytte fra workshopene.

I forhold til videre forskning hadde det vært interessant å utføre en større studie med mange deltakere og et datamateriale som kan fremstilles.

I litteraturgjennomgangen viste det seg at det var flesteparten av artiklene ikke nevnte hvilke komponenter i ACT intervensjonen som hadde effekt på atferden til deltakerne. ACT ble fremstilt i artiklene som en enhet som viste effekt eller ikke.

Innenfor den atferdsanalytiske tradisjonen er det av stor viktighet å kunne vise hva eksakt det er ved intervensjonen som har hatt effekt på atferden hos deltakerne. For videre studier kunne det vært interessant å undersøke hvor mye litteratur det hadde vært dersom man hadde byttet ut ordet «therapy» med «training». Siden denne artikkelen setter søkelys på ikke-kliniske intervensjoner hadde det vært spennende å se om det er mye

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

overlappende litteratur på feltet, eller om det hadde kommet frem andre typer artikler med andre problemstillinger. I tillegg kan videre forskning for eksempel ta sikte på å finne ut om det er enkelte elementer i metodene som er avgjørende for eventuell effekt, eller om det er slik at alle elementene trengs for å gi gode resultater.

## Referanser

- Atkins, P. W. B., Wilson, D. S., and Hayes, S.C. . (2019). *Prosocial: Using evolutionary science to build productive, equitable, and collaborative groups*.
- Barrett, K. & Stewart, I. (2021). A preliminary comparison of the efficacy of online acceptance and commitment therapy (ACT) and cognitive behavioural therapy (CBT) stress management interventions for social and healthcare workers. *Health & Social Care in the Community*, 29(1), 113-126. <https://doi.org/10.1111/hsc.13074>
- Biglan, A. (2009). Increasing psychological flexibility to influence cultural evolution. *Behavior and Social Issues*, 18(1), 15-24. <https://doi.org/10.5210/bsi.v18i1.2280>
- Biglan, A., Flay, B. R., Embry, D. D. & Sandler, I. N. (2012). The critical role of nurturing environments for promoting human well-being. *American Psychologist*, 67(4), 257-271. <https://doi.org/10.1037/a0026796>
- Biglan, A., Hayes, S. C. & Pistorello, J. (2008). Acceptance and Commitment: Implications for Prevention Science. *Prevention Science*, 9(3), 139-152. <https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J. & Deane, F. (2009). *Acceptance and commitment therapy : contemporary research and practice*. Australian Academic Press. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/hioa/detail.action?docID=455738>
- Bond, F. W., Hayes, S. C. & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1/2), 25-54. [https://doi.org/10.1300/J075v26n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02)
- Catania, A. C. (2013). *Learning* (5. utg.). Sloan Publishing.
- Dixon, M. R., Wilson, A. N. & Habib, R. (2016). Neurological evidence of acceptance and commitment therapy effectiveness in college-age gamblers. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 80-88.

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

- Gregoire, S., Chenier, C., Doucerain, M., Lachance, L. & Shankland, R. (2020). Ecological momentary assessment of stress, well-being, and psychological flexibility among college and university students during acceptance and commitment therapy. *Canadian Journal of Behavioural Science* 52(3), 231-243.
- Gregoire, 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.
- Harris, R. & Hayes, S. C. (2019). *ACT Made Simple : An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.  
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/hioa/detail.action?docID=5748522>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, (44), 1-25.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.  
<https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. . (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

- Hofer, P. D., Waadt, M., Aschwanden, R., Milidou, M., Acker, J., Meyer, A. H., Lieb, R. & Gloster, A. T. (2018). Self-help for stress and burnout without therapist contact: An online randomised controlled trial. *Work & Stress*, 32(2), 189-208.
- Holden, B. (2007). Aksept- og forpliktelsesterapi (ACT), en atferdsanalytisk psykoterapi. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, (34), 29-52.
- Hooper, N., Dack, C., Karekla, M., Niyazi, A. & McHugh, L. (2018). Cognitive defusion versus experiential avoidance in the reduction of smoking behaviour: an experimental and preliminary investigation. *Addiction Research & Theory*, 26(5), 414-420.  
<https://doi.org/10.1080/16066359.2018.1434156>
- Lefebvre C, G. J., Briscoe S, Littlewood A, Marshall C, Metzendorf M-I, Noel-Storr A, Rader T, Shokraneh F, Thomas J, Wieland LS. (2019). *Cochrane Handbook* for systematic reviews of interventions. (6). <https://training.cochrane.org/handbook/version-6/chapter-4-tech-suppl>
- Levin, M. E., Haeger, J. & Cruz, R. A. (2019). Tailoring acceptance and commitment therapy skill coaching in the moment through smartphones: Results from a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 10(4), 689-699.
- Levin, M. E., Haeger, J., Pierce, B. & Cruz, R. A. (2017). Evaluating an adjunctive mobile app to enhance psychological flexibility in acceptance and commitment therapy. *Behavior Modification*, 41(6), 846-867.
- Levin, M. E., Krafft, J. & Twohig, M. P. (2020). Examining processes of change in an online acceptance and commitment therapy dismantling trial with distressed college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 10-16.
- Lewin, R. K., Acuff, S. F., Berlin, K. S., Berman, J. S. & Murrell, A. R. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy to enhance graduate student psychological flexibility: Treatment development and preliminary implementation evaluation.

*Journal of American College Health*, 1-10.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1881522>

Lloyd, J., Bond, F. & Flaxman, P. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, 27(2), 181-199.

<https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157>

Ly, K. H., Dahl, J., Carlbring, P. & Andersson, G. (2012). Development and initial evaluation of a smartphone application based on acceptance and commitment therapy.

*SpringerPlus*, 1, 11. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-1-11>

Mak, Y. W., Leung, D. Y. P. & Loke, A. Y. (2020). Effectiveness of an individual acceptance and commitment therapy for smoking cessation, delivered face-to-face and by telephone to adults recruited in primary health care settings: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09820-0>

Morrison, K. L., Smith, B. M., Ong, C. W., Lee, E. B., Friedel, J. E., Odum, A., Madden, G. J., Ledermann, T., Rung, J. & Twohig, M. P. (2020). Effects of acceptance and commitment therapy on impulsive decision-making. *Behavior Modification*, 44(4), 600-623.

Moyer, D. N., Murrell, A. R., Connally, M. L. & Steinberg, D. S. (2017). Showing up for class: Training graduate students in acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 114-118.

Mullen, R. A., Protti, T., Block-Lerner, J., Marks, D. R., Sandoz, E. K. & Ricardo, P. (2021). Curriculum-based yoga and acceptance and commitment training intervention for undergraduate students: A mixed-methods investigation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 92-99. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.12.005>



## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

O'Brien, W. H., Singh, R., Horan, K., Moeller, M. T., Wasson, R. & Jex, S. M. (2019).

Group-based acceptance and commitment therapy for nurses and nurse aides working in long-term care residential settings. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(7), 753-761.

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.

Pingo, J. C., Dixon, M. R. & Paliliunas, D. (2020). Intervention enhancing effects of acceptance and commitment training on performance feedback for direct support professional work performance, stress, and job satisfaction. *Behavior Analysis in Practice*, 13(1), 1-10.

Polk, K. L., Schoendorff, B. & Wilson, K. G. (2014). *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. Oakland: Context Press.

Rasanen, P., Muotka, J. & Lappalainen, R. (2020). Examining mediators of change in wellbeing, stress, and depression in a blended, internet-based, ACT intervention for university students. *Internet Interventions-the Application of Information Technology in Mental and Behavioural Health*, 22, 9, Artikkel 100343.

<https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100343>

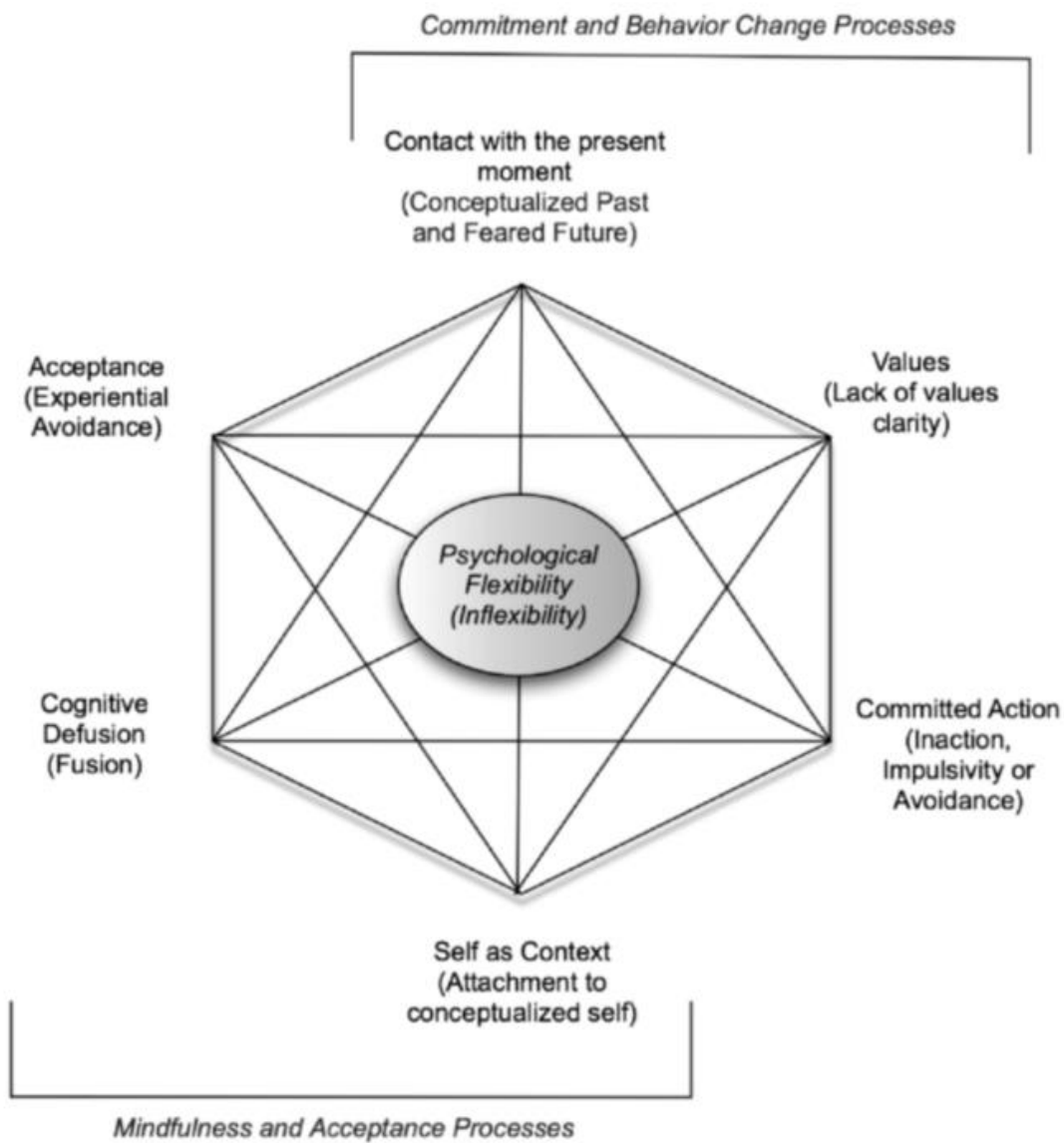
Reeve, A., Moghaddam, N., Tickle, A. & Young, D. (2021). A brief acceptance and commitment intervention for work-related stress and burnout amongst frontline homelessness staff: A single case experimental design series [Article]. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1. <https://doi.org/10.1002/cpp.2555>

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

- Sandoz, E. K., Kellum, K. K. & Wilson, K. G. (2017). Feasibility and preliminary effectiveness of acceptance and commitment training for academic success of at-risk college students from low income families. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 71-79.
- Stewart, C., White, R. G., Ebert, B., Mays, I., Nardozi, J. & Bockarie, H. (2016). A preliminary evaluation of acceptance and commitment therapy (ACT) training in Sierra Leone. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 16-22.
- Wilson, D. S., Ostrom, E. & Cox, M. E. (2013). Generalizing the core design principles for the efficacy of groups. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 90, 21-32.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jebo.2012.12.010>
- Wilson, D. S. & Wilson, E. O. (2007). Rethinking the theoretical foundation of sociobiology. *Quarterly Review of Biology*, 82(4), 327-348. <https://doi.org/10.1086/522809>
- Wilson, E. O. (2000). *Sociobiology. The new synthesis. 25th anniversary edition*. The Belknap Press of Harvard University Press.

**Vedlegg:**

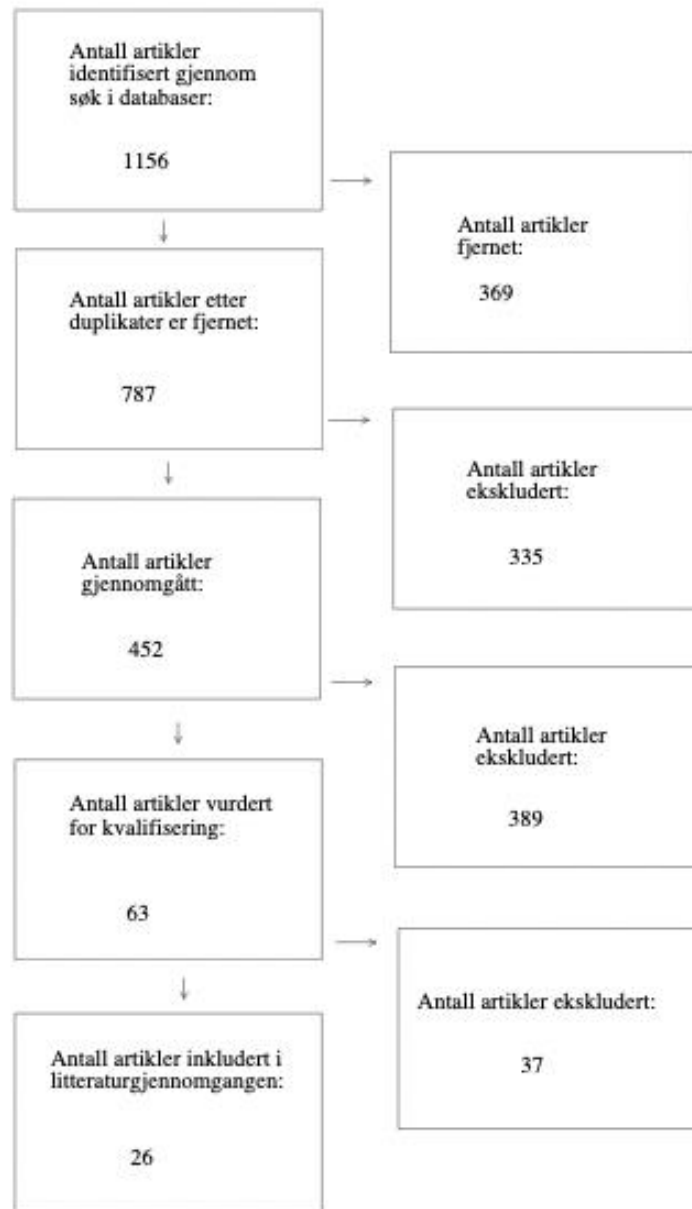
Figur 1



«Heksafleks» Hentet fra Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis (2006)

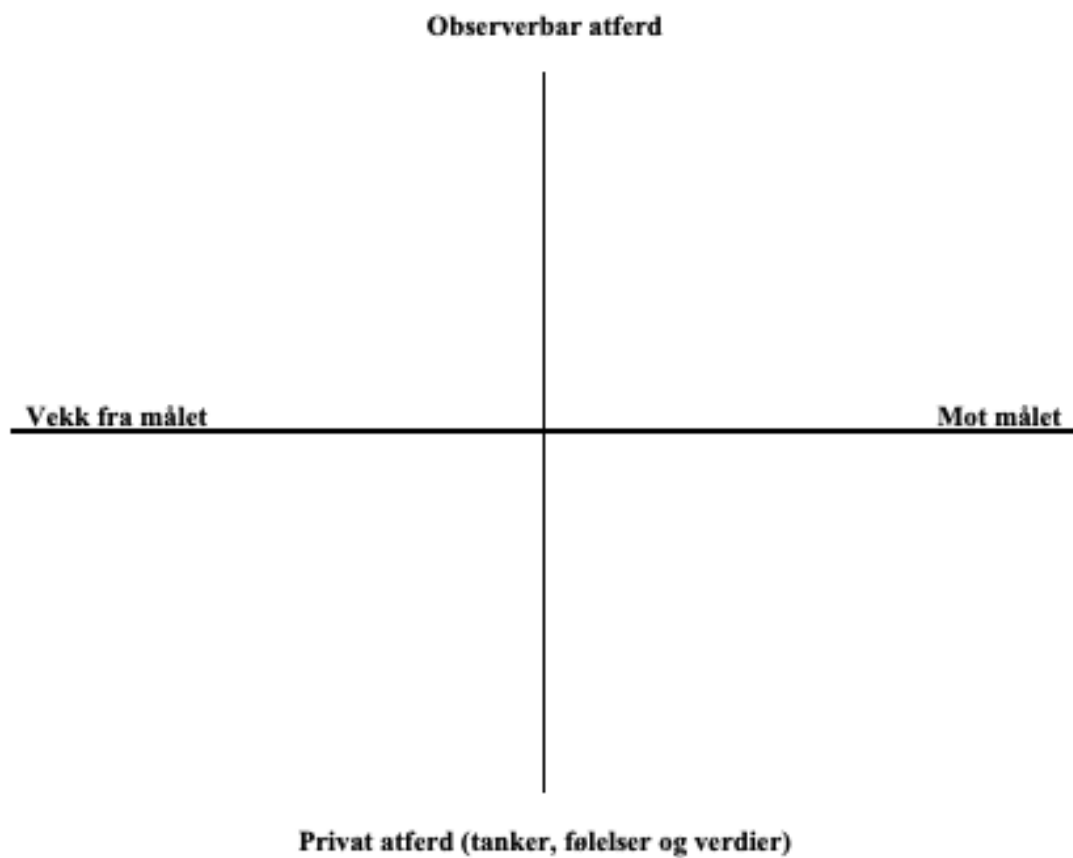
Figur 2

### Flytdiagram



*Flytskjemaet viser hvordan artiklene ble selektert*

Figur 3



*ACT-matrisen som skiller mellom det observerbare og det ikke-observerbare.*

# PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

Tabell 1

Set	Results	
		<input type="button" value="Save History / Create Alert"/> <input type="button" value="Open Saved History"/>
# 3	528	TOPIC: ("Acceptance and Commitment Therapy") AND TOPIC: ("psychological flexibility" or "psychological inflexibility") Refined by: LANGUAGES: ( ENGLISH ) AND DOCUMENT TYPES: ( ARTICLE OR REVIEW ) AND LANGUAGES: ( ENGLISH ) <i>Indexes=SCI-EXPANDED, SSCI, A&amp;HCI, ESCI Timespan=2011-2021</i>
# 2	528	TOPIC: ("Acceptance and Commitment Therapy") AND TOPIC: ("psychological flexibility" or "psychological inflexibility") Refined by: LANGUAGES: ( ENGLISH ) AND DOCUMENT TYPES: ( ARTICLE OR REVIEW ) <i>Indexes=SCI-EXPANDED, SSCI, A&amp;HCI, ESCI Timespan=2011-2021</i>
# 1	553	TOPIC: ("Acceptance and Commitment Therapy") AND TOPIC: ("psychological flexibility" or "psychological inflexibility") <i>Indexes=SCI-EXPANDED, SSCI, A&amp;HCI, ESCI Timespan=2011-2021</i>

*Søkestrategi litteratursøk*

# PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

Tabell 2

Forfatter	Tema	Tiltak	Digitalt/ Fysisk	Design	Tidsskrift
K. Barrett and I. Stewart	Sammenlikning CBT og ACT. Stresshåndtering for ansatte	ACT og CBT	Fysisk	Pre-post	Health & Social Care in the Community
M. R. Dixon, A. N. Wilson and R. Habib	Effekt av ACT på gamblere	ACT venteliste uten tiltak	Fysisk	RCT	Journal of Contextual Behavioral Science
S. Gregoire, C. Chenier, M. Doucerain, L. Lachance and R. Shankland	PF, stress og velvære hos studenter	ACT og kontrollgruppe	Fysisk	Mellom-person design	Canadian Journal of Behavioural Science
S. Gregoire, L. Lachance, T. Bouffard and F. Dionne	Fremme mentael helse og engasjement hos studenter	ACT	Fysisk	RCT	Behavior Therapy
P. D. Hofer, M. Waadt, R. Aschwanden, M. Mildou, J. Acker, A. H. Meyer, et al.	Selvhjelp for stress og utbrenthet.	ACT	Digitalt	RCT	Work & Stress
N. Hooper, C. Dack, M. Karekla, A. Niyazi and L. McHugh	Kan ACT være nyttig for å redusere røykeatferd?	ACT	Fysisk	Mellom-grupper design	Addiction Research & Theory
M. Levin, J. Pistorello, J. Seeley and S. Hayes	Nettbasert ACTprogram for psykisk helse for studenter	ACT og venteliste	Digitalt	RCT	Journal of American College Health
M. E. Levin, J. Hæger and R. A. Cruz	App med sikreddersydd ACTprogram og EMA for voksne	Sikreddersydd ACTapp og ACT app	Digitalt	RCT	Mindfulness
M. E. Levin, J. Hæger, B. Pierce and R. A. Cruz	Effekt av ACTapp	ACT app, og tre andre apper	Digitalt	Mellom-grupper-design	Behavior Modification
M. E. Levin, J. Krafft and M. P. Twohig	Undersøkte om ACT, åpen, engasjert eller venteliste fungerte best for studenter	ACT og tre andre grupper	Digitalt	Mellom-grupper-design	Journal of Contextual Behavioral Science
R. K. Lewin, S. F. Acuff, K. S. Berlin, J. S. Berman and A. R. Murrell	Gruppebasert ACT for studenter	ACT	Fysisk	Innen gruppe-design	Journal of American College Health
J. Lloyd, F. Bond and P. Flaxman	PF, stress og utbrenthet hos ansatte	ACT og venteliste	Fysisk	RCT	Work & Stress
K. H. Ly, J. Dahl, P. Carlbring and G. Andersson	Effekt av ACTapp	ACT app	Digitalt	Kvasi-eksperimentell pretest-posttest-design	Springerplus
Y. W. Mak, D. Y. P. Leung and A. Y. Loke	Effekt av ACT for røykeslutt	ACT og kontrollgruppe	Digitalt og fysisk	RCT	BMC Public Health
K. L. Morrison, B. M. Smith, C. W. Ong, E. B. Lee, J. E. Friedel, A. Odum, et al.	Effekt av ACT på impulsiv beslutningstaking	ACT og kontrollgruppe	Fysisk	RCT	Behavior Modification
D. N. Mayer, A. R. Murrell, M. L. Connally and D. S. Steinberg	Effekten av ACT på studenter	ACT	Digitalt og fysisk	Pre-postdesign	Journal of Contextual Behavioral Science
R. A. Mullen, T. Protti, J. Block-Lerner, D. R. Marks, E. K. Sandoz and P. Ricardo	Effekten av ACT og yoga, bare ACT og kontrollgruppe	ACT, yoga og kontrollgruppe	Fysisk	Pre-postdesign	Journal of Contextual Behavioral Science
W. H. O'Brien, R. Singh, K. Horan, M. T. Moeller, R. Wasson and S. M. Jex	Gruppebasert ACT for sykepleiere	ACT og kontrollgruppe	Fysisk	RCT	The Journal of Alternative and Complementary Medicine
D. Palilunas, J. Belisle and M. R. Dixon	Evaluerer bruken av ACT hos studenter	ACT og kontrollgruppe	Fysisk	RCT	Behavior Analysis in Practice
J. C. Pingo, M. R. Dixon and D. Palilunas	Effekt av ACT på prestasjonsytelse hos ansatte	ACT+PEI og PEI OG kontrollgruppe	Fysisk	Pre-posttest design	Behavior Analysis in Practice

## PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

P. Rasanen, J. Muotka and R. Lappalainen	ACT intervensjon for studenter	ACT og venteliste-kontrollgruppe	Digitalt og fysisk	Pre-posttest design	Internet Interventions-the Application of Information Technology in Mental and Behavioural Health
A. Reeve, N. Moghaddam, A. Tickle and D. Young	ACT for utbrenthet og arbeidsrelatert stress hos ansatte i helse	ACT	Fysisk	Enkeltsubjektstudie, multipl baselinedesign på tvers av deltakere	Clinical Psychology & Psychotherapy
E. K. Sandoz, K. K. Kellum and K. G. Wilson	Effektivitet av ACT hos studenter fra lavinntektsfamilier	ACT	Fysisk	Pre-postdesign	Journal of Contextual Behavioral Science
C. Stewart, R. G. White, B. Ebert, I. Mays, J. Nardozi and H. Bockarie	ACT effektivitet i Sierra Leone	ACT	Fysisk	Pre-posttest design	Journal of Contextual Behavioral Science
C. S. Waters, N. Frude, P. E. Flaxman and J. Boyd	Effekt av en dags ACT intervensjon for ansatte i helse	ACT og kontrollgruppe	Fysisk	Kvasj kontrollert mellom-grupperdesign	British Journal of Clinical Psychology
H. Wersebe, R. Lieb, A. H. Meyer, P. Hofer and A. T. Gløster	Selvhjelp ACT for ansatte med arbeidsrelatert stress	ACT og kontrollgruppe	Fysisk	RCT	International Journal of Clinical and Health Psychology

Oversikt over alle 26 artikler inkludert i litteraturgjennomgangen



# PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

## Vedlegg 1

### Del 1: Kjerneprinsippene i *Prosocial*

1	2	3	4	5
Ikke effektiv	Lite effektiv	Medium effektiv	Veldig effektiv	Ekstremt effektiv

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

1	2	3	4	5
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.	

PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

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	

Spørreskjema 1, fortsettelse

# PROSOCIAL- ET VERKTØY FOR Å ENDRE SAMHANDLING I GRUPPER

## Vedlegg 2

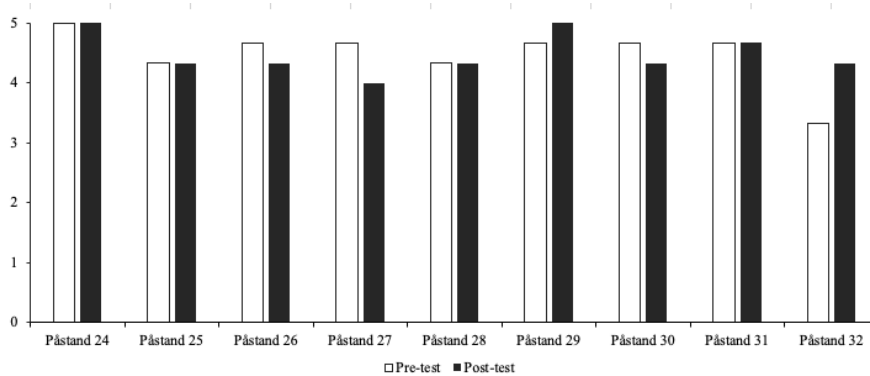
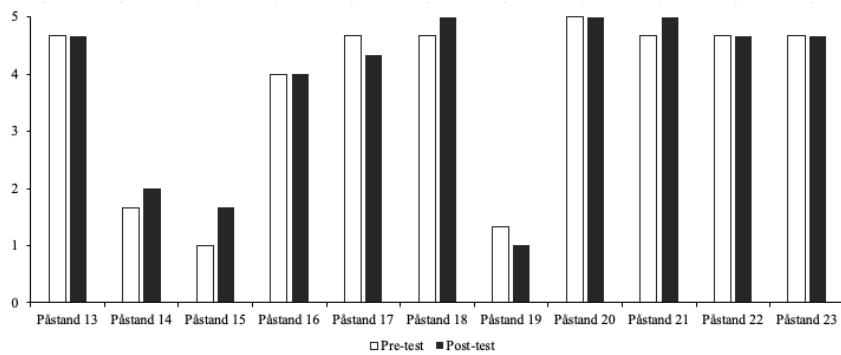
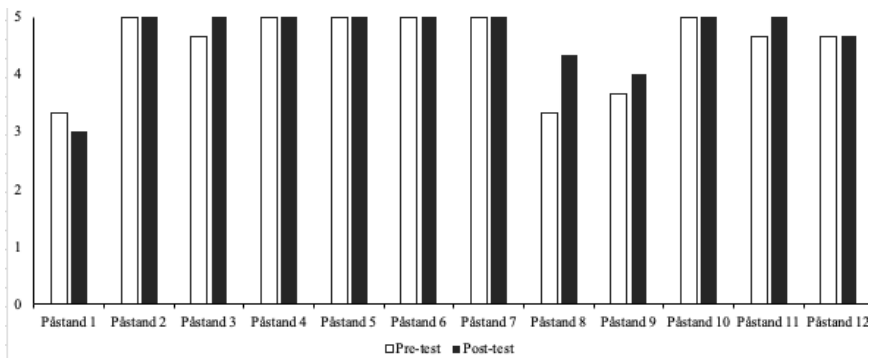
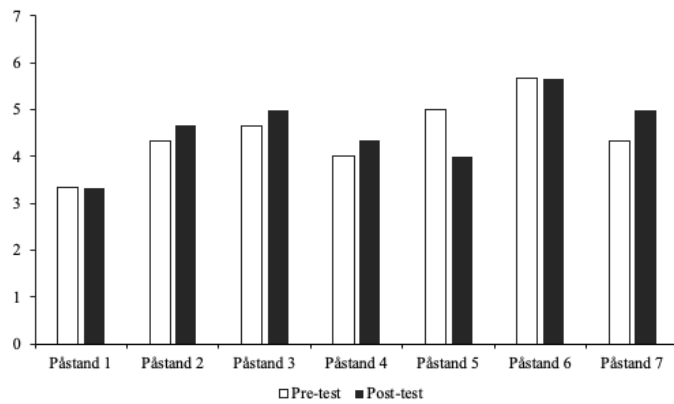
### Del 2: Psykologisk Fleksibilitet

1	2	3	4	5	6	7
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	

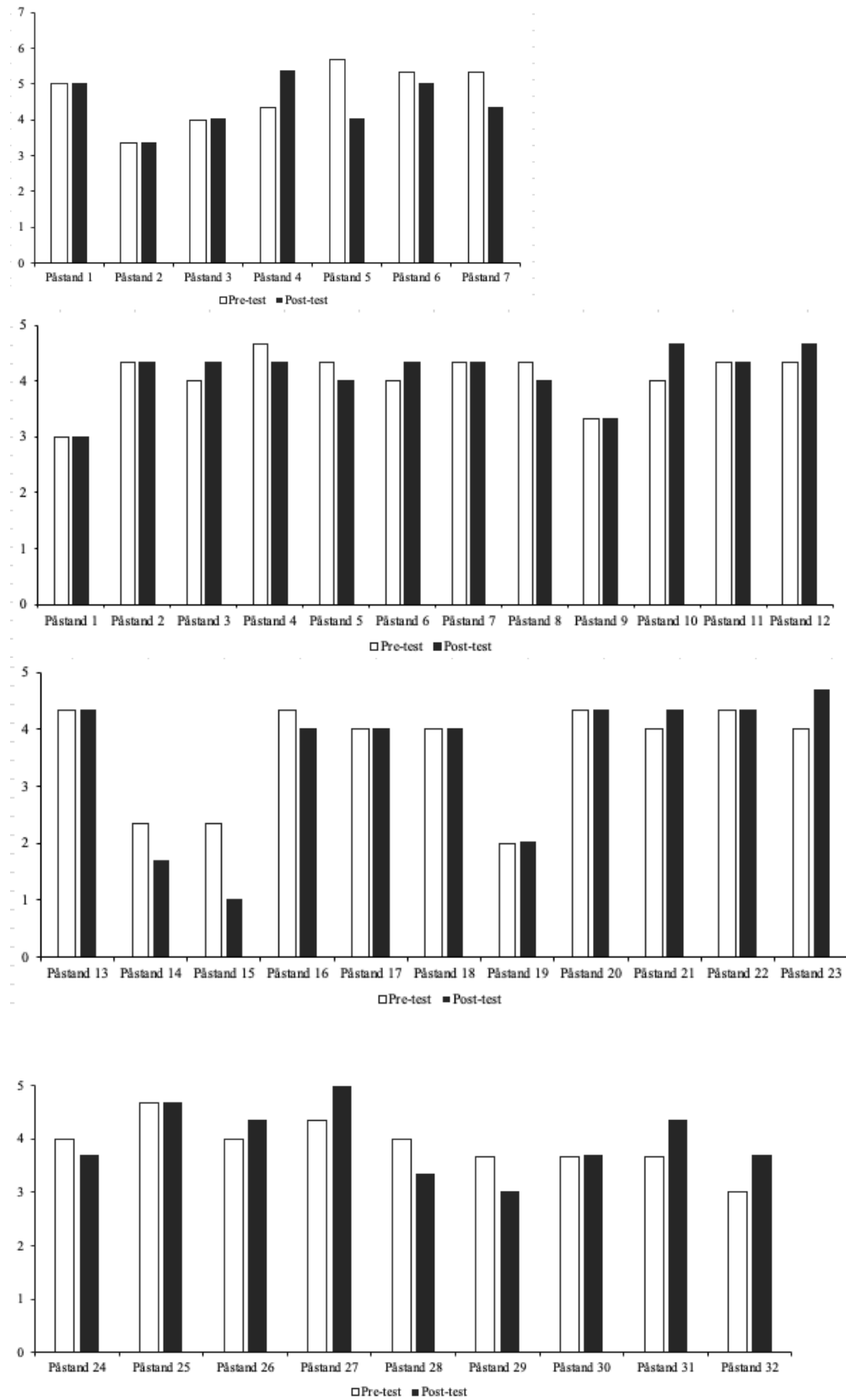
Spørreskjema 2

Vedlegg 3



*Sammenlikning Gruppe 1 før og etter workshop*

Vedlegg 4



*Sammenlikning Gruppe 2 før og etter workshop*