

# Summary in Swedish

**Bakgrund.** Höga nivåer av upplevd stress och stressrelaterad ohälsa, såsom utbrändhet, är vanliga i många länder. Flera teorier postulerar att stressbeteenden främjar anpassning till miljöförändringar och att ihållande stressbeteenden är potentiellt skadligt för kroppen. I enlighet med detta har bristfälliga nivåer av stress-återhämningsbeteenden, d.v.s. psykofysiologisk avaktivering efter perioder av stressbeteenden, föreslagits vara en kritisk faktor för att förklara stressrelaterad ohälsa. Medan forskning visar att interventioner som riktar sig mot stressreaktivitet kan ha positiva effekter på stressrelaterade variabler är studier om interventioner som inriktar sig på stress-återhämtning förvånansvärt få. Dessutom är antalet validerade instrument som mäter beteenden av betydelse för återhämtning från stress få, särskilt lättanvända självskattningsskalor.

**Syften.** Det primära syftet med avhandlingen var att utvärdera stress- och hälsorelaterade effekter av en intervention inriktad på stress-återhämningsbeteenden i vardagen bland människor som upplever höga nivåer av stress i livet. Ett sekundärt syfte var att validera en självskattningsskala som mäter beteenden som är betydelsefulla för stress-återhämtning i vardagen.

**Metod.** Tre empiriska studier genomfördes för att utvärdera effekter av den beteendeariktade stresshanteringsinterventionen "balans i vardagen", som enbart syftar till att stärka stress-återhämningsbeteenden i vardagen. Först undersöktes en kort version av interventionen genom en liten pilotstudie där experimentell design för enskilda individer användes (studie 1). Därefter testades interventionen explorativt i ett gruppformat där kvasi-experimentell design användes (studie 2). På grund av de positiva resultaten från dessa två studier genomfördes en större studie med randomiserad kontrollerad design i syfte att ytterligare studera effekter av interventionen förmedlad i gruppformat (studie 3). För att uppfylla det sekundära syftet med avhandlingen översattes självskattningsskalan Recovery Experience Questionnaire till svenska och analyserades med explorativ faktoranalys och konfirmatorisk faktoranalys (studie 4).

**Resultat.** I studie 1 påvisades omedelbar minskning av stressymtom som en funktion av interventionen. Förbättringarna var vidmakthållna vid de uppföljande mätningarna 1 respektive 5 år efter interventionsavslut. I studie 2 frambringade interventionen, i jämförelse med en kontrollgrupp på väntelista, statistiskt signifikanta förbättringar mellan för- och eftermätningen avseende elva av tolv stress- och hälsorelaterade variabler. Medelstora till stora effekter påvisades för de primära utfallsmåtten vilka omfattade (potentiella) återhämningsbeteenden, upplevd stress samt vila och upplevelser av att ha återhämtat sig. I den tredje studien påvisades statistiskt signifikanta förbättringar för alla utfallsmått direkt efter samt tre månader efter avslutad behandling. Mellangrupps effekterna för de primära måtten - upplevd stress, anspänning och utbrändhet - var vid de två mättillfällena medelstora till stora. Vidare var interventionen i alla studier associerad med positiva förändringar avseende ångest och depression. I den sista studien fann vi stöd för den föreslagna fyrfaktorstrukturen i den svenska versionen av Recovery Experience Questionnaire.

**Slutsatser.** Resultaten indikerar tydligt att interventionen "balans i vardagen" förbättrar stress- och hälsorelaterade faktorer på ett relativt tillfredsställande sätt bland personer som upplever höga nivåer av stress i livet. Det empiriska stödet är starkast för minskning av anspänning, upplevd stress, utbrändhet, ångest och depression, och för att genomföra interventionen i gruppformat. Studiernas resultat

motiverar att ytterligare undersöka effekter av "balans i vardagen", till exempel i olika sammanhang, och att studera andra beteendearter som stressåterhämtningsinterventioner. För att testa (potentiella) återhämtningsbeteenden som mediatorer av interventionseffekter, såsom minskning av utbrändhet, skulle den svenska versionen av Recovery Experience Questionnaire kunna användas.