

Tonje Blø

# Autisme og emosjonsregulering

Bacheloroppgave i Vernepleie

Veileder: Erik Søndena

Mai 2019



Tonje Blø

# Autisme og emosjonsregulering

Bacheloroppgave i Vernepleie  
Veileder: Erik Søndena  
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for medisin og helsevitenskap  
Institutt for psykisk helse



## Sammendrag

**Bakgrunn:** I menneskelig fungering og utvikling er emosjonsregulering et grunnfenomen. Personer med autisme har vansker med å uttrykke, identifisere og kontrollere egne følelser, samt å forstå tanker og følelser andre har. De har ofte vansker med å forstå andre mennesker og hvilke signaler de gir, og ens egne reaksjoner og følelser. Å ha utfordringer i sosiale samhandlinger er et fellestrekk ved personer med ASD, samt problemer med å forstå sosiale regler i samfunnet.

**Hensikt:** Hensikten med denne studien er å finne ut hva litteraturen sier om hvilken betydning emosjonsregulering og sosial fungering har hos personer med autisme.

**Metode:** Denne studien er en litteraturstudie. Det har blitt gjennomført strukturerte søk etter vitenskapelige forskningsartikler som belyser tema og problemstillingen. I denne studien ble fem artikler inkludert.

**Resultater:** Basert på de fem artiklene inkludert i denne studien ble resultatene presentert i tre tema; emosjonsregulering, reguleringsstrategier og sosial fungering hos personer med autismspekterdiagnose.

**Konklusjon:** Emosjonsregulering er et pågående problem for personer med ASD. Det kan vises til en sammenheng mellom ASD-symptomer og emosjonsregulering. Flere strategier for å regulere emosjoner blir brukt hos autister. Noen er mer hensiktsmessig enn andre og skaper færre utfordringer og mer positive følelser enn negative. De har mangelfull sosial fungering, og problemer med å holde i gang samtaler. Jo bedre emosjonsregulering de har, jo mindre utfordringer på sosiale områder.

## Abstract

**Background:** Emotion regulation is a core phenomenon in human functioning and development. Individuals with autism have deficits expressing, identifying and controlling their own emotions, and to understand others' thoughts and emotion. They often have trouble understanding other people and the signals they are giving, and also their own feelings and their reactions to these feelings. Social impairment is a core feature in ASD, and also to understand social rules in the society.

**Aim:** The aim of this study was to find out what current literature say about the significance emotion regulation and social functioning has for people with autism.

**Results:** The results are presented in three themes, based on the five articles included in this study. The themes presented there are emotion regulation, regulation strategies and social functioning in people with autism spectrum disorder.

**Conclusion:** Emotion regulation is an ongoing problem for people with ASD. It has been found a connection between ASD-symptomatology and emotion regulation. People with autism use many different strategies to regulate their emotions, some more appropriate than others, and they will create fewer challenges and more positive emotions. They lack social functioning, and they also have problems continuing conversations. The better their emotion regulation is, they will have less social impairment.

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 INNLEDNING</b> .....	<b>1</b>
1.1 BEGRUNNELSE FOR VALG AV TEMA .....	1
1.2 PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING OG AVGRENSNING .....	1
1.3 OPPGAVENS INNHOLD .....	2
<b>2.0 TEORI</b> .....	<b>2</b>
2.1 COGNITIVE REAPPRAISAL OG EXPRESSIVE SUPPRESSION .....	2
2.2 AUTISME .....	3
2.3 EMOSJONER OG EMOSJONSUTVIKLING .....	4
2.4 SOSIAL KOMPETANSE .....	5
<b>3.0 METODE</b> .....	<b>6</b>
3.1 LITTERATURSTUDIE SOM METODE .....	7
3.1.1 <i>Inklusjons- og eksklusjonskriterier</i> .....	7
3.1.2 <i>Søkestrategi</i> .....	8
3.1.3 <i>Søkelogg</i> .....	8
3.2 ANALYSE.....	10
<b>4.0 RESULTATER</b> .....	<b>11</b>
4.1 LITTERATURMATRISE .....	11
4.2 SAMMENFATNING AV RESULTATER.....	17
4.2.1 <i>Emosjonsregulering</i> .....	17
4.2.2 <i>Reguleringsstrategier</i> .....	17
4.2.3 <i>Sosial fungering</i> .....	18
<b>5.0 DISKUSJON</b> .....	<b>19</b>
5.1 EMOSJONSREGULERING.....	19
5.2 REGULERINGSSTRATEGIER.....	20
5.3 SOSIAL FUNGERING .....	22
<b>6.0 METODEDISKUSJON</b> .....	<b>23</b>
<b>7.0 KONKLUSJON</b> .....	<b>25</b>
<b>8.0 LITTERATURLISTE</b> .....	<b>26</b>

## 1.0 Innledning

Forekomsten av autisme blir oppgitt forskjellig fra ulike kilder. Norges Helseinformatikk (2018) regnet ut at det er 1/1000 barn som er autistisk i Norge, og at her i landet har vi totalt rundt 3000-5000 personer med autisme. Verdens Helseorganisasjon (WHO, 2018) hevder at på verdensbasis har 1 av 160 barn autismspekterdiagnose. Dette er basert på et gjennomsnitt, men de forteller at andre studier har rapportert høyere tall av forekomst. Autismeforeningen i Norge (Autismeforeningen.no, 2019) forteller at det har blitt sett en økning av personer med autismspekterdiagnose de siste årene, og forklarer dette med at diagnostiseringen gjennom årene har blitt bedre. De hevder også at 1% av befolkningen kan være innenfor autismspekteret, i følge forskning.

### 1.1 Begrunnelse for valg av tema

Temaet for denne litteraturstudien ble valgt på grunnlag av at det er et faglig relevant tema innen vernepleierfaget, som undertegnede gjerne vil lære mer om. Autismen som diagnose og emosjonsregulering er spennende tema som er relevant i arbeid med mennesker med ulike utfordringer.

I menneskelig fungering og utvikling er emosjonsregulering et grunnfenomen (Bakken, 2015, s. 101). Vikan (2014) forteller at emosjonsregulering er i faglig sammenheng et ganske nytt tema. Personer med autisme, og da særlig høyfungerende autisme, har vansker med å uttrykke, identifisere og kontrollere egne følelser, samt å lese og tolke andres følelser. Mange kan virke veldig uinteresserte i hva som foregår rundt dem, og flere barn og voksne med autisme ser ut til å vise veldig få følelser. Å ha vansker med å forstå tanker og emosjoner en selv og andre har, er en grunnleggende svakhet hos personer med autisme. Dette er egenskaper som er viktig for vellykkede sosiale interaksjoner. De har utfordringer med å engasjere seg i sosiale samspill med andre, og dette fører til betydelige problemer med kommunikasjon, sosiale relasjoner og samhandling (Dodd, 2005, s.181-182).

### 1.2 Presentasjon av problemstilling og avgrensning

I starten av denne prosessen var tanken å ha temaet innenfor utviklingshemming og emosjonsregulering. Etter hvert som det ble søkt på relevant litteratur, valgte undertegnede å avgrense oppgaven til autismspekterdiagnose. Dette fordi emosjonsregulering og sosial fungering er en stor del av autismediagnosen, og det fantes mer relevant litteratur rundt dette



temaet. For å få et bredere spekter ble autismespekterdiagnose valgt i stedet for bare autisme. Oppgaven inkluderte både barn, ungdom og voksne med autismespekterdiagnose, mens spedbarn ble utelukket fra litteraturen. På bakgrunn av dette ble det utarbeidet en problemstilling: *Hva sier litteraturen om hvilken betydning emosjonsregulering og sosial fungering har hos personer med autisme?*

### 1.3 Oppgavens innhold

I kapittel 2 vil det bli presentert begreper brukt i denne litteraturstudien, teori om autisme, emosjoner og emosjonsutvikling samt sosial kompetanse for å belyse tema i problemstillingen. Kapittel 3 vil inneholde metode. Der vil det bli gjennomgang av litteraturstudie som metode, søkestrategi brukt for å finne utvalgte artikler, søkelogg og analyse av de utvalgte artiklene. I kapittel 4 vil resultatene fra artiklene belyses gjennom en litteraturmatrise og en sammenfatning av relevante resultater for problemstillingen. Kapittel 5 tar for seg diskusjonsdelen i studien, hvor de aktuelle temaene blir diskutert opp mot teorien. Deretter vil det komme en diskusjon om metodebruk i kapittel 6, og til slutt en konklusjon som tar for seg studiens hensikt og svar på problemstillingen i kapittel 7.

## 2.0 Teori

I dette kapitlet vil det bli presentert begrepsavklaringer brukt i oppgaven og teori for å belyse valgt tema.

### 2.1 Cognitive reappraisal og expressive suppression

*Cognitive reappraisal* kan oversettes til kognitiv revurdering, eller restrukturering, på norsk. Kognitiv revurdering er en strategi som handler om å endre de underliggende vurderingene som bidrar til negative følelser (Troy, Shallcross, Brunner, Friedman & Jones, 2018). Denne strategien blir brukt som en emosjonsreguleringsstrategi for de med dysfunksjonell emosjonsregulering.

*Expressive suppression* er direkte oversatt til norsk som uttrykksfull undertrykkelse. Denne strategien handler om å bevisst hemme følelsesuttrykk mens emosjonene oppstår (Butler et al., 2003). For eksempel hvis man er sint på en person, så later man som ingenting og

undertrykker følelsen av sinne. I denne oppgaven vil begrepet bli oversatt til *undertrykkelse av følelser*.

## 2.2 Autisme

Autisme er en gjennomgripende og livslang utviklingsforstyrrelse som særlig kjennetegnes ut i fra tre kategorier; kommunikasjon og språkvansker, sosial fungering og repetitiv atferds- og tankemønster (Bakken, 2015, s.13). Diagnosen går under autismspekterforstyrrelser, eller også kalt autismspekterdiagnoser (forkortet til ASD). Autismediagnosen er ikke en diagnose som er lik hos alle, men en sammensetning av symptomer hos den enkelte. Selv om kjernesymptomene er felles, er det fortsatt store individuelle forskjeller. En kan ikke diagnostisere en person med autisme ut i fra medisinske tester, det må skje gjennom kartlegging, observasjoner og ulike andre tester. Autisme er medfødt og forårsaker en feilutvikling i nervesystemet. Hvorfor det skjer har ulike årsaker. Alle mennesker med autisme har individuelle forskjeller, og autismspekteret har ulike undergrupper. Evnenivå, grad av autismspesifikke vansker og språkferdigheter er det som skiller de ulike undergruppene. De to vanligste undergruppene er Aspergers syndrom og barneautisme (Mæhle, Eknes & Houge, 2018, s.240).

Det blir vanligvis oppdaget symptomer på autisme tidlig, gjerne i de første leveårene. ASD har ulike kjennetegn, som blant annet manglende sosial forståelse, kommunikasjon- og språkvansker, repeterende atferd og kognitive utfordringer. Dette innebærer at de ofte har vansker med å forstå følelsesmessige uttrykk som kroppsspråk, ansiktsuttrykk, og har vansker med å regulere emosjoner. Det kan føre til utfordringer i det sosiale fellesskapet (Mæhle et al., 2018, s. 240-242).

Svikt i kommunikasjon, både verbal og non-verbal, er et kjennetegn ved autisme.

Språkutviklingen kan være mangelfull eller forsinket, og mennesker med autisme har ofte utfordringer med å holde en samtale. Måten samtalepartneren kommuniserer på kan skape utfordringer, for eksempel med toneleie, tempo, lange setninger, og igjen kroppsspråk og blikk. "Mennesker med autisme har store utfordringer med å forstå forholdet mellom det som sies, hvem som sier det, hvordan det sies, hva de ser når de ser seg omkring, og hva de vet om situasjonen generelt" (Mæhle et al., 2018, s.241).

Ofte har personer med autisme interesser innen snevre, og ofte få, områder. Noen har veldig repeterende atferd, likt som tvangshandlinger, og takler forandringer i hverdagen dårlig. Dette kan også kalles stereotypier, og er ofte en slags selvstimulering. Andre rundt personer som har stereotyp atferd kan se på dette som en utfordrende atferd, og dette igjen kan gjøre føre til utfordringer for sosial deltakelse i miljøet (Tetzchner, 2003, s. 15). De må ofte forberedes på endringer eller planer som skal skje, før det skjer. Dette ligger til grunn for kognitive vansker personer med autisme har. De har ofte vansker med eksekutive funksjoner og mentalisering. Det å forstå andres følelser, tanker og opplevelser av ting kan være vanskelig, og dette skaper utfordringer i samspill med andre. De eksekutive funksjonene handler om planlegging, fleksibilitet, arbeidsminne og initiativ. Å se sammenhenger kan være utfordrende og det igjen kan skape vansker med å danne seg et helhetsbilde av situasjoner (Mæhle et al., 2018, s. 242). Forutsigbarhet er et stort behov da personer med autisme har mangel på situasjonsforståelse (Bakken, 2015, s. 14).

### 2.3 Emosjoner og emosjonsutvikling

Emosjon (følelse, affekt eller sinnsbevegelse) er et begrep som beskriver den subjektive reaksjonen på noe i omgivelsene som kan oppleves som enten behagelig eller ubehagelig, og som medfører fysiologiske forandringer i kroppen og uttrykkes i atferd eller atferdsendringer hos personen (Bakken, 2015, s.100).

Det finnes ulike typer emosjoner, som for eksempel trist, glad, sint osv. Vi bruker emosjonene våre til å tilpasse oss omgivelsene rundt oss (Vikan, 2014, s.13). Det er ulike årsaker til emosjonene våre. Blant annet kan det være ulike hendelser, eller ytre- og indre stimuli. Før vi kan føle, må vi oppfatte noe (Vikan, 2014, s.19-20). Et eksempel på dette kan være at en person tidligere har mistet noen nær seg. Personen tenker på denne hendelsen, som gjør at han/hun blir trist. En kan også ha ubevisste emosjoner. Ubevisste emosjoner kan være at man viser tegn til ulike følelser, men personen benekter disse. Et eksempel på dette kan være at noen kaller deg sjalu, og du benekter dette. Da undertrykker man det man faktisk opplever. “De ubevisste årsakene kan være sansninger – lukt, smak, hørsel og synsinntrykk – som informerer om omgivelsene. Informasjonen når ikke fram til bevisstheden fordi den behandles subkortikalt, det vil si utenfor cortex” (Vikan, 2014 s.24).

Man kan definere emosjonsregulering som “tiltak for å minske, øke, opprettholde, avslutte eller starte emosjonell spenning” (Vikan, 2014, s.117). Det handler om hvordan man reagerer på omgivelsene med ulike kroppslige reaksjoner. I menneskelig fungering og utvikling er emosjonsregulering et grunnfenomen. Emosjonsregulering er en prosess som foregår i hjernen vår, og den er kompleks og involverer alle delene av hjernen (Bakken, 2015, s. 101).

Noen personer har vansker med å regulere emosjonene sine. Dette kalles for dysfunksjonell, eller mangelfull, emosjonsregulering. Emosjonsregulering starter allerede som et lite barn, men når man er så liten så er man mer avhengig av ytre regulering. Ytre regulering kan komme fra for eksempel familie og nærpå personer, da så små barn ikke har utviklet god nok selvregulering enda. Dysfunksjonell emosjonsregulering omhandler svekket evne til å tilpasse reaksjonene man får til omgivelsene rundt seg. Personer med blant annet utviklingshemming og autisme har ofte vansker med å forstå andre mennesker og hvilke signaler de gir, samt egne reaksjoner og følelser (Bakken, 2015, s.103). Dette vil gjøre at man ikke klarer å tolke signaler som sendes inn til hjernen og prosessere dette til å komme ut som en hensiktsmessig reaksjon. Når man ikke klarer å regulere emosjonene sine på en god måte, kan dette resultere i en utilpasset atferd hos individet. Man har ulik atferd i ulike situasjoner, og personer med kognitiv nedsettelse og lærevansker kan ofte bli beskrevet med å ha en utfordrende atferd. Utfordrende atferd kan være så mangt, men kjennetegnes av at det er en atferdsvanske. Handlingene man gjør når man beskrives å ha atferdsvansker vil kjennetegnes med at en bryter forventninger en har til personer i den aldersgruppen det handler om (Tetzchner, 2003, s. 9). Mennesker rundt personen oppfatter atferden som en utfordring, men atferden i seg selv er egentlig ikke utfordrende. Ogden (2009) sier at man antar at en person har utfordringer med å oppføre seg i henhold til normer og regler, og har problemer med å regulere atferden sin når man snakker om atferdsvansker (s.17).

## 2.4 Sosial kompetanse

Sosial kompetanse er relativt stabile kjennetegn i form av kunnskap, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner. Den fører til en realistisk oppfatning av egen kompetanse, er en forutsetning for sosial mestring, og for å oppnå sosial akseptering eller etablere nære og personlige vennskap (Ogden, 2009, s. 207).

Alle mennesker inngår i ulike sosiale samspill i løpet av livet, enten det er intensjonen eller ikke (Tetzchner, 2003, s. 2). Men ikke alle utvikler de sosiale ferdighetene som trengs i ulike situasjoner. Sosiale ferdigheter handler om å mestre ulike situasjoner der en viser ulike typer atferd. Så selv om man kan ha sosiale ferdigheter, handler det også om å vite hvilken type ferdigheter og hvilken type atferd som passer seg i ulike sosiale settinger (Gundersen & Moynahan, 2006, s.164). Sosiale ferdigheter handler om evnen til selvhevdelse, empati, samarbeid, ansvarlighet og selvkontroll (Ogden, 2009, s.217-220).

Sosial kompetanse må ses i sammenheng i hvilken kontekst man er i, og hvem som er i samhandling med hverandre. Det er forskjell på om man er voksen eller barn, og i hvilke sammenhenger man er i, som for eksempel på jobb, skole og hjemme. Det er viktig å utvikle kompetansen sin for å kunne tilpasse seg og forstå ulike sosiale omgivelser man er i, også for å kunne påvirke den (Ogden & Sørli, 2001). Når en person er sosialt kompetent, vil man blant annet kommunisere bra, både verbalt og/eller ikke-verbalt, og være samarbeidsvillig. Det å kunne se situasjoner fra andre personers ståsted, vil bidra til å utvikle sosial kompetanse (Ogden, 2009, s. 203). God sosial kompetanse kan resultere i at man lykkes i ulike sosiale roller man innehar, som for eksempel bestevenn eller kjæreste.

Et fellestrekk ved personer med ASD er at de har utfordringer i sosiale samhandlinger, og de har problemer med å forstå sosiale regler i samfunnet (Helvershou, Bakken & Martinsen, 2011, s.56). Kognitive, sosiale og emosjonelle forhold kan hemme utviklingen av sosial kompetanse (Ogden, 2009, s.225).

### 3.0 Metode

“Metode er den systematiske fremgangsmåten du benytter for å samle inn informasjon og kunnskap for å belyse en problemstilling” (Thidemann, 2015, s. 76). Det finnes ulike metoder for å samle inn data til en undersøkelse eller problemstilling, blant annet har man kvantitativ og kvalitativ metode, og litteraturstudie som metode. Kvantitativ metode er en metode der man søker etter noe som er målbart, mens kvalitativ metode er mer opptatt av følelser, opplevelser og meningene til andre mennesker (Dalland, 2017, s. 52). Ved en kvantitativ metode er det normalt å samle inn data med for eksempel spørreundersøkelser, og ved kvalitativ metode blir det gjerne brukt intervjuer for å samle inn data (Thidemann, 2015, s. 78). I denne oppgaven vil det bli brukt litteraturstudie som metode, som vil bli nærmere

beskrevet under. Innenfor litteraturstudie er det vanlig å finne både kvalitative og kvantitative metoder i litteraturen man samler inn.

### 3.1 Litteraturstudie som metode

I denne oppgaven vil det som nevnt bli brukt litteraturstudie som metode. “En litteraturstudie er en studie som systematiserer kunnskap fra skriftlige kilder. Å systematisere innebærer å samle inn litteratur, gå kritisk igjennom den og til slutt å sammenfatte det hele” (Magnus & Bakketeig, 2000, referert i Thidemann, 2015, s.79). Når man bruker litteraturstudie som metode så velger man seg et emne eller et tema og finner relevant litteratur til dette. Man sammenfatter forskjellige studier, for å få en bredere oversikt om emnet (Aveyard, 2014, s. 2). En litteraturstudie kan være hensiktsmessig for å få bedre informasjon om et emne eller et tema. En sammenfatter ulike studier som kan gi en større helhet, slik at det blir lettere for andre å få en oversikt, i stedet for at de må lese gjennom mange artikler. Å bruke denne metoden innebærer å finne relevant litteratur, analysere innholdet, og deretter sammenligne og sammenfatte resultatene fra den ulike litteraturen en har samlet inn (Aveyard, 2014, s. 3-4).

Når en har funnet et tema og skal begynne å søke etter litteratur, er det i følge Aveyard (2014) lurt å gjøre systematiske søk. Dette vil hjelpe forfatteren med å finne relevante studier på den beste måten. Å ha en systematisk søkestrategi vil gi leseren mer tillit på at du faktisk har god litteratur som ikke er valgt tilfeldig, og som vil gi en god helhet i temaet (s. 74).

#### 3.1.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Når man skal søke etter litteratur, kan det være lurt å avgrense søkene. For å gjøre dette kan det være hensiktsmessig å bruke inklusjons- og eksklusjonskriterier. Dette vil hjelpe med å snevre inn og begrense søkene slik at man finner det man ser etter, og ikke bare søker blindt i et stort system (Aveyard, 2014, s. 76).

I denne studien er det valgt ut ulike inklusjons- og eksklusjonskriterier for å avgrense søkene:

Inklusjonskriterier	Eksklusjonskriterier
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artikler fra år 2003 eller nyere</li> <li>• Både kvalitativ og kvantitativ metode</li> <li>• Artikler både på norsk og engelsk</li> <li>• Artikler som er fagfellevurderte og vitenskapelige</li> <li>• Artikler med IMRaD-struktur</li> <li>• Autisme</li> <li>• Emosjonsregulering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artikler eldre enn år 2003</li> <li>• Tidsskrift uten vitenskapelig nivå</li> <li>• Andre diagnoser enn autisme</li> <li>• Artikler direkte forbundet med skole og utdanning</li> <li>• Spedbarn</li> </ul>

### 3.1.2 Søkestrategi

Når en skal begynne å søke etter litteratur, er det viktig å ha en søkestrategi. Dette omhandler å velge seg ut databaser og søkeord man skal bruke i søkene sine, gjerne med kombinasjoner (Thidemann, 2015, s. 87).

For å finne relevante artikler til denne oppgaven ble det gjort litteratursøk i ulike databaser. I starten ble det prøvd ut ulike strategier for å finne artikler relevant for problemstillingen. Undertegnede begynte med å prøve seg fram på forskjellige databaser og prøve ut ulike søkeord. Søkeordene ble først prøvd ut på norsk, men etter å ha søkt på norsk i ulike databaser, ble det tydelig at det ble flere relevante treff ved engelske søkeord. Da gikk det over til å søke på engelske søkeord, som var: *Emotion/emotional regulation, autism/autism spectrum disorder, behavior/behavior problems/adaptive behavior/aggressive behavior, communication*. Ikke alle søkeordene her ble brukt i hvert søk. I de ulike databasene ble det prøvd ut ulike sammensetninger av søkeord for å se hvordan treffene ble. De databasene som ble brukt i denne oppgaven, var Google Scholar, PubMed, Ovid PsycINFO og ERIC. Andre databaser som Medline, Idunn og Svemed+ ble også prøvd ut, men ga ikke like relevante treff som de utvalgte databasene.

Et av inklusjonskriteriene var å inkludere både kvalitativ og kvantitativ forskning. Søkene ga flest resultater på kvantitative forskningsartikler som var relevante for studien, og disse ble valgt ut på grunnlag at de ville belyse problemstillingen godt, og både kvalitativ og kvantitativ forskning ble sett på som relevant her.

### 3.1.3 Søkelogg

Dato for søk	Database	Søkeord	Avgrensninger	Antall treff	Antall leste abstract	Antall leste artikler	Antall utvalgte artikler
29.04.2019	Google Scholar	Emotion regulation, behavior, autism	Fra 2005-2019	19 300	8	3	0
01.05.2019	PubMed	Autism, behavior, emotion regulation	Kombinert søkeordene med AND, artikler de siste ti årene	185	3	1	1
01.05.2019	Ovid PsycINFO	Emotional regulation, autism spectrum disorder, behavior/behavior problems/adaptive behavior/aggressive behavior	Kombinert søkeordene med AND	38	4	2	1
01.05.2019	Google Scholar	Autism, communication, emotional regulation, behavior	Fra 2003-2019	22 000	2	1	1
02.05.2019	Google Scholar	Autisme og utfordrende atferd		1010	3	1	0
03.05.2019	Google Scholar	Søkte på en tittel fra en artikkel fra tidligere søk: The role of emotion regulation in autism spectrum disorder	Etter 2018	122	4	2	1
03.05.2019	ERIC	Autism, emotional regulation	Artikler de siste ti årene, peer reviewed only	55	4	1	1



### 3.2 Analyse

I følge Dalland (2017) er analysen “et granskningsarbeid der utfordringen ligger i å finne ut hva materialet har å fortelle” (s.229). Artiklene ble først lest gjennom flere ganger for å kunne analysere de. Etter å ha skimlest og fått en liten oversikt over hva artiklene handlet om (Thidemann, 2015, s.29), ble det tatt frem gul, grønn, rosa og oransje markeringstusjer. Disse ble brukt for å markere hensikten med studien i gul, metode i rosa og resultater som grønn i alle artiklene. Dette ble først gjort i abstraktene og deretter gjennom hele artiklene. Oransje ble brukt som en farge for å understreke andre elementer i teksten, som blant annet styrker og svakheter i artikkelen, i diskusjonsdelen og eventuelt annet relevant stoff.

De aller fleste vitenskapelige artikler følger IMRaD-strukturen, og dette er et fint kjennetegn på om artikkelen er vitenskapelig eller ikke (Thidemann, 2015, s. 68). Da artiklene var blitt valgt ut, ble de dobbeltsjekket med veileder om de er fagfellevurdert og vitenskapelig eller ikke.

I starten av analyseprosessen ble artiklene som nevnt skimlest flere ganger, og det ble skrevet kort ned hva hver enkelt handlet om på ark. Deretter ble teksten gått grundigere gjennom, og det ble reflektert over innholdet i artikkelen for å få en bedre forståelse av hva de handler om (Thidemann, 2015, s.30). Alle artiklene er engelsk, så forfatter av oppgaven satt med en notatbok på siden av seg når artiklene ble lest, og ord som var vanskelig å forstå ble skrevet ned og oversatt. Alle utenom en av artiklene, som er kvalitativ, er kvantitative studier, og resultatdelene består av mange tall og statistikker som kan være vanskelig å tolke. De første gangene teksten ble lest gjennom, ble disse delene skummet over. Senere fikk forfatter hjelp av veileder til å forstå mer av hva de ulike tallene betyr, og fikk en bedre forståelse av hva det handlet om.

Etter å ha gjort dette i hver artikkel, ble resultatene fra hver artikkel sammenfattet, for å se på likheter og forskjeller. For å gjøre dette ble hensikt og resultater fra hver studie skrevet ned på hvert sitt ark. Dette for å ha en bedre oversikt foran seg for å lettere se forskjeller, likheter og sammenhenger mellom artiklene. Resultatene fra artiklene og en sammenfatning av resultatene vil bli presentert i neste kapittel.

## 4.0 Resultater

### 4.1 Litteratormatrise

De utvalgte artiklene i denne studien blir presentert i hver sin litteratormatrise. Matrisene inneholder viktig informasjon fra artiklene på en oversiktlig måte. Denne oversikten vil også gjøre det lettere å sammenfatte resultatene (Thidemann, 2015, s. 89).

<b>Referanse</b>	<b>Santomauro, D., Sheffield, J. &amp; Sofronoff, K. (2017). <i>Investigations into emotion regulation difficulties among adolescents and young adults with autism spectrum disorder: A qualitative study.</i></b>
<b>Hensikt</b>	I denne studien var målet å undersøke i hvilken grad dysfunksjonell emosjonsregulering påvirket depresjon og angst hos ungdommer og unge voksne med autismespekterdiagnose. De hadde ulike tema de tok opp med fokusgruppene, som bestod av flere ulike parter for å få innsikt fra ulike perspektiver, og for å få et innblikk fra de som jobber og lever sammen med de med ASD.
<b>Metode</b>	Metoden anvendt i denne studien er en kvalitativ undersøkelse. De hadde flere fokusgrupper og intervjuer. Det var 33 deltakere, der ni av dem var foreldre, 13 lærere, lærerassistenter, spesialpedagoger, fire psykologer og syv personer med ASD i målgruppen. De fikk inn deltakere til studien via skoleavis, avis for støtteforeninger, email til foreninger og muntlig til andre. De ble delt inn i tre foreldre fokusgrupper, tre fokusgrupper for de involvert på skolearenaen, og en fokusgruppe med fire psykologer som har jobbet med ungdommer og unge voksne med ASD. I disse fokusgruppene ble det holdt intervjuer med lydopptak, som de kunne analysere. Intervjuene var semistrukturerte, og ble i etterkant transkribert.
<b>Resultater</b>	Resultatene av undersøkelsen viser til at emosjonsregulering er et pågående problem for barn og ungdommer med autisme. De diskuterte ulike tema for å se ulike perspektiver, som var utløsere eller triggere av bekymrende følelser og emosjoner, vansker med å være bevisst egne følelser, emosjonsreguleringsstrategier og konsekvenser av stressende eller bekymrende følelser. Her kom det frem ulike resultater, og noen av disse var blant annet at personer med ASD ofte ikke er klar over hva som utløser stressende følelser, og at de ofte ikke er klar over følelsene sine før de blir ganske ekstreme. Måten de regulerer følelsene sine er ofte å unngå dem og prøve å tenke på noe annet, de isolerer seg fra dem. Det ble også diskutert forebyggende strategier, som hadde som mål å unngå kjente utløsere av negative følelser. Flere brukte fysisk aktivitet og avslapning som en strategi for å håndtere stressende følelser og emosjoner, og mange brukte ekstern støtte fra andre. Mange rapporterte at unge med ASD pleier å bruke dysfunksjonelle reguleringsstrategier som f.eks. undertrykkelse av emosjoner og følelser. Til slutt ble det diskutert hvordan vansker med å regulere emosjoner og følelser hadde negative konsekvenser for en selv og andre rundt dem. Her ble det tatt opp langsiktige konsekvenser og utfordringer for deres egne fysiske helse, og vansker med å danne gode og sterke relasjoner med andre mennesker.
<b>Konklusjon</b>	Gjennom diskusjoner med fokusgruppene og intervjuene fikk de se behovet for inngrep rettet mot problemene med emosjonsregulering. Forfatterne av denne studien sier at neste skritt er å prøve og utvikle et tiltak som inkorporerer informasjonen som en innhentet her.
<b>Metodekritikk</b>	Forfatterne av denne studien legger frem at selv om temaene som fremkom av dataene ble støttet av mange av deltakerne i fokusgruppene, er det viktig å merke seg at det er store forskjeller, og stor mangfoldighet innenfor dette spekteret av forhold. Temaene som ble støttet opp ble ikke støttet av hver og en deltaker. Det kan også være vanskelig å skille mellom tema som er mer spesifikk for personer med ASD, og de som ville bli delt med typisk utviklede ungdommer og unge voksne. De nåværende funnene vil derfor bli forbedret med å lage en studie som sammenligner typisk utviklede ungdommer og ungdommer som har problemer med emosjonsregulering, som ikke har ASD, med denne studien.

Referanse	<b>Samson, A. C., Phillips, J. M., Parker, K. J., Shah, S., Gross, J. J. &amp; Hardan, A. Y. (2014). <i>Emotion Dysregulation and the Core Features of Autism Spectrum Disorder.</i></b>
Hensikt	Hensikten med denne studien var å undersøke om det er en sammenheng mellom dysfunksjonell emosjonsregulering og kjernesymptomene til autismespekterdiagnosen, innenfor tre hovedkategorier; kommunikasjonsvansker og sosial fungering, repeterende atferd og sensoriske vansker.
Metode	Studien bygger på en kvantitativ metode. Utvalget består av 56 personer med ASD og 38 typisk utviklede, sammen med foreldre. For å måle kognitiv fungering brukte de intervju med foreldrene for å måle evnen til å kommunisere, sosialisere seg, og hverdagslige aktiviteter blant annet. For å finne ut av repeterende atferd og tvangshandlinger fikk foreldrene spørreskjema om områder som blant annet selvskading, stereotyp atferd, tvangsatferd og ritualistisk atferd. Om emosjonsregulering svarte foreldrene på ulike punkter ut i fra en skala fra 1-3, der 1 var aldri, 2 var noe, og 3 var veldig. De svarte først på hvilken relevans emosjonsregulering har for dette punktet, deretter om de hadde tillit til svaret deres.
Resultater	Resultatene viser at det var store forskjeller på totalscoren mellom gruppen med ASD og gruppen med typisk utviklede. Det var stor forskjell i dysfunksjonell emosjonsregulering mellom de to gruppene. Forholdet mellom dysfunksjonell emosjonsregulering og kjernesymptomene forblir tydelig, selv etter å ha kontrollert for adaptiv og kognitiv fungering. Repeterende og begrenset atferd var det som var den største forutsetningen for dysfunksjonell emosjonsregulering. Funnene tilsier at symptomene på autismespekterdiagnose, som repeterende atferd og kommunikasjonsvansker, kan relateres til dysfunksjonell emosjonsregulering.
Konklusjon	Resultatene indikerer at dysfunksjonell emosjonsregulering er tydelig relatert til kjernesymptomene ved autisme. Forfatterne av studien legger frem at det er ofte vanskelig å skille mellom uttrykkene emosjonsreguleringen gir og erfaringer man har av emosjonene, og derfor bør fremtidige studier tydeliggjøre skillet mellom utfordringer med emosjonsregulering og problematisk emosjonell reaktivitet. De mener at dette vil bidra til å raffinere deres definisjon av emosjonsregulering, som er bredt definert som manglende regulering av emosjoner og følelser på en hensiktsmessig og effektiv måte.
Metodekritikk	Forfatterne tar frem begrensninger av studien som bør bemerkes, blant annet at størrelsen av utvalget er relativt liten. Funnene burde bli bekreftet med større utvalgsstørrelse. De nevner også at de har brukt et stort aldersområde i undersøkelsen, slik at de kunne undersøke eksistensen av alle alderseffekter på ulike variabler. De nevner at fremtidige studier kanskje burde omfatte smalere aldersområde. De brukte også foreldrerapporter til å vurdere symptomvarsomhet for både kjernesymptomene i ASD- og dysfunksjonell emosjonsregulering. Kanskje burde det bli inkludert andre metoder for å undersøke dysfunksjonell emosjonsregulering i fremtidige studier.

Referanse	<b>Samson, A. C., Hardan, A. Y., Lee, I. A., Phillips, J. M. &amp; Gross J. J. (2015). <i>Maladaptive Behavior in Autism Spectrum Disorder: The Role of Emotion Experience and Emotion Regulation</i>.</b>
Hensikt	Hensikten med studien er å finne ut om utilpasset atferd blant personer med ASD har en sammenheng med regulering av emosjoner og opplevelsen av ulike følelser en får. Forfatterne av studien lagde seg en hypotese; at personer med ASD ville ha flere negative følelser enn positive, og bruker kognitiv revurdering sjeldent.
Metode	Metoden er en kvantitativ undersøkelse, med bruk av spørreskjema. På disse skjemaene stod det ulike utsagn, der de kunne velge det som passet best innenfor kategoriene opplevelse av følelser, emosjonsregulering og atferd. Utvalget består av 31 personer med ASD og 28 personer med typisk utvikling, sammen med foreldre, og er en del av et større prosjekt. Både utvalget og foreldrene svarte på skjemaet. Her har de brukt ulike rangeringsmodeller.
Resultater	Resultatene av undersøkelsene viser at det er forskjeller på hvordan personer med ASD opplever ulike følelser, og hvordan de regulerer dem, i forhold til den andre gruppen med typisk utviklede personer. Gruppen med ASD opplever oftere negative følelser enn positive, og har utfordringer med å klare å forstå disse følelsene. Personer med autismspekterdiagnose bruker sjeldnere kognitiv revurdering, som fører til flere negative emosjoner enn positive, som igjen fører til utilpasset atferd.
Konklusjon	Forfatterne av studien konkluderer med at funnene antyder at det blir brukt kognitiv revurdering sjeldnere hos personer med autisme, som resulterer i økte negative emosjoner og følelser, som igjen fører til sterkere utilpasset atferd. De foreslår at det er mest informativt å inkludere både barn og foreldrene deres, for å få et bredere bilde om flere emosjonelle komponenter da foreldre og barn har ulik rapportering på ulike komponenter. Fremtidige studier på dette temaet bør inkludere flere ulike typer følelser, og inkludere flere ulike emosjonsreguleringsstrategier for å få mer innblikk i hva som fører til utilpasset atferd ved autismspekteret.
Metodekritikk	Forfatterne legger frem at den nåværende studien er tverrsnittet, og at denne utformingen er nyttig for å utforske potensielle relasjoner mellom emosjonsopplevelse, regulering og utilpasset atferd. Men det tillater ikke å trekke konklusjoner om årsakssammenheng. I tillegg bestod denne studien hovedsakelig av observasjonsdata. Eksperimentell i motsetning til observasjonsstudier, vil bidra til å undersøke de underliggende mekanismene som fører til utilpasset atferd. Studien bestod av et relativt lite utvalg av personer med ASD. De nevner at fremtidige studier bør inneholde større utvalg med et bredere spekter av kognitive funksjoner. Til slutt benevner de at de fokuserte bare på positive versus negative følelsesmessige erfaringer, og inkluderte et ganske smalt utvalg av emosjonsreguleringsstrategier.

Referanse	<b>Neuhaus, E., Webb, S. J. &amp; Bernier, R. A. (2019). <i>Linking social motivation with social skill: The role of emotion dysregulation in autism spectrum disorder.</i></b>
Hensikt	Målet med denne studien var å undersøke sosial og emosjonell fungering blant barn og ungdom med autismespekterdiagnose, og se på sammenhengen mellom disse to. De ville også se om dysfunksjonell emosjonsregulering og sosial motivasjon har betydning for sosiale ferdigheter for barn og ungdom med ASD.
Metode	Dette er en kvantitativ undersøkelse, der de har brukt ulike sjekklister og skalaer for å måle emosjonsregulering, kognitive ferdigheter og sosial fungering. Her har de sett på forskjeller og likheter i forhold til alder, kjønn, hørfungerende autisme osv. Samsvar mellom emosjoner og det sosiale ble også sjekket ut. Over 2000 personer ble med på undersøkelsen, fra alderen 6-18 år.
Resultater	Resultatene i denne studien viser at mellom sosiale og emosjonelle konstruksjoner hos personer med ASD, er det et komplekst forhold. Større dysregulering innen ulike områder korresponderer med svakere foreninger mellom barns sosiale motivasjon og deres sosiale ferdigheter. De med færre internaliserende symptomer, mindre aggressiv atferd og færre oppmerksomhetsproblemer, hadde mer sosial motivasjon og sterkere sosiale ferdigheter. Når studien så på undergruppen av utvalget med moderat eller hørfungerende kognitive ferdigheter, så viste det seg at det var forskjeller i emosjonsreguleringen for menn og kvinner i sosiale prosesser.
Konklusjon	Forfatterne konkluderer med at emosjonell og sosial funksjon er tett knyttet sammen hos barn og unge med ASD. De påpeker også at både kognitive ferdigheter og biologisk kjønn er relevant for å forstå hvordan disse prosessene fungerer.
Metodekritikk	Forfatterne sier i denne studien at selv om en betydelig andel av individer i denne studien viste klinisk forhøyede symptomer på dysregulering, var det flere som ikke gjorde det. Likevel var modereringsrollen av dysregulering robust og konsistent på tvers av ulike områder. Tiltakene som inngikk i denne studien var alle foreldrerapporter. Selv om bruk av foreldrerapport er godt etablert og ofte brukt i forskning, vil nok slike tiltak bli beriket ved å inkorporere komplementære observasjons-, selvrapporterings- og psykofysiologiske tiltak av sosial og emosjonell funksjon.

Referanse	<b>Goldsmith, S. F. &amp; Kelley, E. (2018). <i>Associations Between Emotion Regulation and Social Impairment in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder.</i></b>
Hensikt	Målet med denne studien var å se på sammenhengen mellom kjernesymptomene ved autismspekterdiagnose og emosjonsregulering. Studien har hatt spesielt fokus på sosiale utfordringer. I typisk utviklede barn og ungdommer, er det vanlig å knytte sammen emosjonsregulering og sosial fungering. Denne studien ville fokusere på samme tema, men trekke fokuset til personer med ASD.
Metode	Metoden brukt i denne studien er en kvantitativ metode. Utvalget i studien består av 145 omsorgspersoner for barn og ungdom med ASD mellom 5-17 år. De besvarte ulike målinger innenfor emosjonsregulering og innenfor autismspekterdiagnosens symptomer. Målingene innenfor emosjonsregulering ble gjort gjennom et skjema for å måle bruken av regulering, der det gikk fra 1-7, og 4 var nøytral. Denne målingen var delt inn i to emosjonsstrategier; undertrykkelse av emosjoner og å forstå betydningen av emosjoner. Innenfor ASD symptomer så var det også skjema, for å dekke oppførselen til barna innenfor ulike tema som kommunikasjon, fantasi, sosiale ferdigheter og oppmerksomhet. Denne målingen var aldersrelatert, så det var to ulike. Den ene var fra 5-11 år, mens den andre var 12-17 år.
Resultater	Resultatene viser at personer som brukte revurdering hyppigere, hadde mindre vansker med det sosiale, og hadde også mindre alvorlige symptomer på ASD. Funnene indikerer på at god emosjonsregulering minsker vanskene innenfor sosiale områder.
Konklusjon	Denne studien konkluderer med at de bygger på litteratur om emosjonsregulering hos personer med autismspekterdiagnose, og at en ser bevis på at det er en sammenheng mellom ASD-symptomatologien og tilpassede reguleringsstrategier hos barn og ungdom med diagnosen. Det vil forekomme mindre alvorlighetsgrad av sosial svekkelse og alvorlige ASD symptomer ved at det hyppigere blir brukt av strategien revurdering, som kan ha positive konsekvenser for deres sosiale og generelle funksjon.
Metodekritikk	Forfatterne benevner at denne studien gir foreløpig bevis for en sammenheng mellom bruk av revurdering og alvorlighetsgraden av ASD-symptomer hos barn og ungdom, men at det blir begrenset ved bruk av foreldrerapportering. De sier at bruk av foreldrerapportering kan være spesielt problematisk ved forskning på ASD, da foreldre kan bli stadig mer følsomme overfor sine barns autistiske trekk og egenskaper, og dermed kan de også overrapportere symptomer. Til tross for denne begrensningen, benevner forfatterne at bruken av foreldrerapportering har gjort det mulig for dem å vurdere et større utvalg av barn enn det ville ha vært mulig ved bruk av for eksempel selvrapportering osv.

## 4.2 Sammenfatning av resultater

I denne delen skal relevante resultater fra artiklene sammenfattes, og det skal ses på likheter og forskjeller mellom dem. Ut i fra resultatene har det blitt valgt ut tre gjennomgående tema i artiklene som presenteres her, og det vil bli videre diskusjon om disse i neste kapittel.

### 4.2.1 Emosjonsregulering

Gjennomgående i alle artiklene er fokuset på hvilken betydning emosjonsregulering har for personer med ASD. Santomauro, Sheffield & Sofronoff (2017) sin studie fokuserte på i hvilken grad dysfunksjonell emosjonsregulering påvirket depresjon og angst hos ungdommer og unge voksne med autismespekterdiagnose. De hevder at emosjonsregulering er et pågående problem for unge med autisme, og at det er flere områder som må diskuteres for å finne ut hvordan emosjonsregulering og dysfunksjonell emosjonsregulering påvirker negative emosjoner. De områdene som ble diskutert i denne studien var utløsere eller triggerer av bekymrende følelser og emosjoner, vansker med å være bevisst egne følelser, emosjonsreguleringsstrategier og konsekvenser av stressende og bekymrende følelser.

Samson et al. (2014) og Goldsmith & Kelley (2018) sine studier ser på sammenhengen mellom kjernesymptomene på ASD og emosjonsregulering. I studien til Samson et al. (2014) viste det seg å være stor forskjell på dysregulering av emosjoner mellom personer med ASD og personer med typisk utvikling, og repeterende og begrenset atferd var den største forutsetningen for mangelfull emosjonsregulering. De fant også ut at de med mer dysfunksjonell emosjonsregulering også viste mer alvorlige symptomer på ASD. I artikkelen til Samson et al. (2015) ser de på sammenhengen mellom emosjonsregulering og opplevelsen av følelser man får, samt utilpasset atferd hos personer med ASD. Det var stor forskjell på hvordan typisk utviklede personer regulerte og opplevde ulike emosjoner og følelser i forhold til personer med ASD, også hvordan de regulerer dem. De med ASD opplever oftere negative følelser enn positive, og har vansker med å forstå disse følelsene, som resulterer i mer utilpasset atferd.

### 4.2.2 Reguleringsstrategier

Et annet tema som ofte tas opp i artiklene er strategier for regulering av emosjoner. Samson et al. (2015) fant ut at personer med ASD bruker sjeldnere reguleringsstrategien kognitiv



revurdering, som fører til flere negative emosjoner enn positive, som igjen fører til utilpasset atferd. De fant også ut at det ikke var store forskjeller mellom personer med ASD og typisk utviklede personer når det kom til bruk av emosjonsstrategien med å undertrykke følelser. I Santomauro et al. (2017) sin undersøkelse fant de ut at emosjonsregulering er et pågående problem for personer med autisme, og at måter de regulerer følelsene sine er ofte unngåelse og at de prøver å tenke på noe annet. Her ble det også diskutert forebyggende reguleringsstrategier, som har som mål å unngå kjente utløsere for negative følelser. De fant også ut at fysisk aktivitet og avslapning ble brukt for å klare å håndtere stressende følelser. Også ekstern støtte fra andre ble brukt, som for eksempel venner og familie. I Samson et al. (2015) sin studie, var det flere som rapporterte i denne undersøkelsen at de brukte å undertrykke følelsene sine. Goldsmith & Kelley (2018) skriver at personer som brukte revurdering hyppigere, hadde mindre alvorlige symptomer på ASD. Det kommer frem at gode reguleringsstrategier skaper færre utfordringer og mer positive følelser.

#### 4.2.3 Sosial fungering

Som nevnt tidligere handler sosiale ferdigheter om å mestre ulike situasjoner der en viser ulike typer atferd. Neuhaus, Webb & Bernier (2019) sin studie undersøkte sosial og emosjonell fungering blant barn og ungdom med autismspekterdiagnose, og de ville også sjekke om dysfunksjonell emosjonsregulering og sosial motivasjon har betydning for sosiale ferdigheter for personer i gruppen med ASD. Funnene viser at det er et komplekst forhold, og at større dysregulering innen ulike områder korresponderer med svakere foreninger mellom barns sosiale ferdigheter og deres sosiale motivasjon. De som hadde sterkere sosiale ferdigheter og mer sosial motivasjon, var de som hadde mindre aggressiv atferd, mindre oppmerksomhetsproblemer og færre internaliserende symptomer. Studien til Goldsmith & Kelley (2018) viser også til at god emosjonsregulering svekker utfordringer innenfor sosiale områder. Deres hypotese var at de som hadde god emosjonsregulering ville ha mindre alvorlige symptomer på ASD, og ville ha mindre sosiale svekkelser. De fant ut at de som hadde bedre fungerende emosjonsregulering hadde mindre svekkelse på sosiale områder, som å for eksempel å etablere vennskap, være deltakende i sosiale settinger og ha sosial interaksjon med andre. Santomauro et al. (2017) trekker frem at personer med autismspekterdiagnose kan ha utfordringer med sosiale samspill og å skape relasjoner med andre, på grunn av vanskeligheter med å forstå og regulere følelsene sine på en måte som er hensiktsmessig for personen selv og andre rundt den.

## 5.0 Diskusjon

I denne delen skal sammenfatningen av resultatene bli diskutert opp mot den teoretiske rammen. Problemstillingen som ligger bak diskusjonen er: *Hva sier litteraturen om hvilken betydning emosjonsregulering og sosial fungering har hos personer med autisme?*

### 5.1 Emosjonsregulering

Emosjonsregulering er et gjennomgående tema i denne studien. Hvilke utfordringer har personer med autismspekterdiagnose med emosjonsregulering, er det en sammenheng mellom diagnosen og emosjonsregulering, og hvordan påvirker dysfunksjonell emosjonsregulering mennesker med autisme?

Santomauro et al. (2017) sier i sin studie at emosjonsregulering er et pågående problem for unge med autisme, og fokuserte i sin studie på hvilken grad dysfunksjonell emosjonsregulering påvirket depresjon og angst hos ungdommer og unge voksne med autismspekterdiagnose. Det ble diskutert rundt ulike tema, som var utløserer av stressende og bekymrende følelser, det å være bevisst egne følelser, emosjonsreguleringsstrategier og konsekvenser av stressende og bekymrende følelser. Mæhle et al. (2018) nevner at personer med autismspekterdiagnose ofte har vansker med å forstå følelsesmessige uttrykk, og at de har vansker med å regulere emosjonene sine. Videre nevner de at det å forstå andres følelser, tanker og opplevelser kan være vanskelig, og de kan ha utfordringer med å se sammenhenger, som igjen kan skape vansker med å danne seg et helhetsbilde av situasjoner.

Vikan (2014) sier at vi bruker emosjonene våre til å tilpasse oss omgivelsene. Å gjøre dette når man har mangelfull emosjonsregulering, og kanskje ikke forstår hvor følelsene kommer fra og hva de betyr, kan være utfordrende. Samson et al. (2014) ser på sammenhengen mellom emosjonsregulering og kjernesymptomene på ASD, og ser på forskjeller og likheter mellom personer som er typisk utviklet og personer med ASD. Det viste seg å være stor forskjell på dysregulering av emosjoner mellom disse to gruppene. Alle mennesker kan i ulike situasjoner reagere på en uhensiktsmessig måte fordi man ikke regulerer følelsene sine godt nok, og dermed blir den mangelfull. Men hos personer med autisme er det større fellestrekk at denne gruppen med mennesker har vansker med å regulere emosjoner, fordi de har en kognitiv nedsettelse (Mæhle et al., 2018). Selv om dette er et fellestrekk hos personer med autisme, er det fortsatt store individuelle forskjeller mellom individene. Noen kan ha store problemer med

emosjonsregulering, mens andre kan ha det i bare noen situasjoner eller på noen områder. Mæhle et al. (2018) påpeker at dette ikke er en diagnose som er lik hos alle. Resultatene av studien til Samson et al. (2014) viser til at det vises mer alvorlig symptomer på ASD hos de som har betydelig mer dysfunksjonell emosjonsregulering, enn de som har bedre regulering av emosjoner.

Tidligere nevnt av Mæhle et al. (2018) starter emosjonsregulering allerede som lite barn, og i de første leveårene er man avhengig av ytre regulering fra andre. Når man ikke klarer å tolke signalene som sendes til hjernen og prosessere dette til å komme ut som en hensiktsmessig reaksjon, vil følelsene mest sannsynlig komme ut uredigert, og som en uhensiktsmessig måte å reagere på. Samson et al. (2015) sin studie så på sammenhengen mellom opplevelsen av følelser man får og emosjonsregulering hos personer med ASD, men de så også på hvordan disse faktorene kan påvirke atferden deres. Tetzchner (2003) sier at man vil i ulike situasjoner ha ulik atferd, og personer med kognitiv nedsettelse kan ofte bli beskrevet med å ha utfordrende atferd. Han sier videre at atferdsvansker handler om å bryte forventningene en har til personen i den aldersgruppen det handler om, og de har problemer med å regulere atferden sin. Samson et al. (2015) sine funn viser til at personer med ASD oftere opplever negative følelser enn positive, og har vansker med å forstå disse negative følelsene som igjen resulterer i en utilpasset atferd, som ofte blir sett på som utfordrende atferd. Ogden (2009) sier at når man snakker om utilpasset atferd, eller at når man har atferdsvansker så har personen utfordringer med å oppføre seg i henhold til normer og regler i samfunnet.

Av egne tidligere erfaringer fra arbeidslivet anses endret atferdsmønster og emosjonelle utbrudd som er uredigert som en måte å kommunisere på at noe er galt, når personen ikke klarer å få det ut på en annen måte. Det kan kanskje være lurt å finne ut hvor emosjonene og atferden stammer fra, hva som er galt og hjelpe de ut i fra det. Men å få til det med personer med autisme kan være utfordrende, da de kanskje ikke klarer å bidra med å finne ut hvorfor de negative følelsene oppstod.

## 5.2 Reguleringsstrategier

Artiklene i denne studien tar opp ulike reguleringsstrategier som brukes av personer med ASD. I undersøkelsene til Santomauro et al. (2017), Samson et al. (2015) og Goldsmith & Kelley (2018), fant de ulike reguleringsstrategier personer med ASD bruker. Disse var blant

annet kognitiv revurdering, undertrykkelse av følelser, unngåelse og endring av tankegang, forebyggende reguleringsstrategier, ekstern støtte, fysisk aktivitet og avslapning. Både Goldsmith & Kelley (2018) og Samson et al. (2015) fant ut at kognitiv revurdering kanskje er den mest effektive strategien for å regulere emosjoner og følelser, og at det er denne strategien som gjør symptomene på ASD mindre alvorlige. Hensiktsmessige reguleringsstrategier anses å skape færre utfordringer og bidrar til mer positive følelser enn negative. Tidligere i oppgaven er det en definisjon av emosjoner. Her ble emosjoner definert som “subjektive reaksjonen på noe i omgivelsene som kan oppleves som enten behagelig eller ubehagelig, og som medfører fysiologiske forandringer i kroppen og uttrykkes i atferd eller atferdsendringer hos personen” (Bakken, 2015, s.100) Hvis man da opplever noe som føles ubehagelig, og kanskje ikke forstår hvorfor det skjer, som igjen skaper frykt og stress, kan dette naturligvis skape en reaksjon. Troy et al. (2018) definerer kognitiv revurdering som en strategi som handler om å endre de underliggende vurderingene som bidrar til negative følelser. Ved å tolke meningen med den emosjonelle responsen vil det kanskje være lettere å håndtere slike emosjoner hvis de oppstår igjen. Samson et al. (2015) fant ut at personer med ASD faktisk bruker kognitiv revurdering sjeldnere enn typisk utviklede personer, som fører til mer negative emosjoner enn positive. Dette førte også til utilpasset atferd. Flere av dem brukte å undertrykke følelsene sine.

Santomauro et al. (2017) fant gjennom sin studie flere strategier personer med ASD bruker for å regulere emosjonene sine. En av disse var ekstern støtte. Det er kanskje ikke så veldig unaturlig at en bruker denne strategien. Bakken (2015) sier at når man er små barn så er man avhengig av ytre regulering da man ikke har utviklet god nok selvregulering i så ung alder. Det er ikke gitt at alle får en godt utviklet selvregulering når man blir eldre, kanskje spesielt dersom man har en kognitiv nedsettelse. Både ens egne og andres følelser og reaksjoner er for autister vanskelig å tolke, og da kan det kanskje være hensiktsmessig å få støtte fra for eksempel familie, venner og kanskje også lærere, til å tolke ulike signaler (Mæhle et al., 2018). I studien til Santomauro et al. (2017) ble det også tatt opp at flere prøver å unngå de negative følelsene, og prøver heller å tenke på noe annet. Dette kan antydes å kanskje være en mer uhensiktsmessig måte å regulere følelsene sine på. Dersom man undertrykker følelsene og tenker på noe annet, kan det være en risiko for at de følelsene kommer ut senere som kanskje en enda mer ekstrem reaksjon enn hva det ville vært om man prosesserte de når de faktisk oppstod. Samtidig kan det å ta avstand fra noe når det står på som verst være lurt, da man får tid til å samle seg og kanskje få revurdert og tenkt over hva som faktisk skjedde.

En annen strategi som ble tatt opp, var å bruke fysisk aktivitet og avslapning. Her ble det nevnt å gå ut på tur, og å høre på musikk. Dette hjalp flere med å håndtere stressende følelser. Til slutt ble det tatt opp forebyggende reguleringsstrategier, som har som mål å unngå kjente utløsere og triggerer for negative følelser. Her brukte de blant annet dagbøker, lister, planleggere og timeplaner for å se når de negative følelsene oppstod og for å prøve å finne ut hva som utløste dem. Bakken (2015) sier at forutsigbarhet er et stort behov for personer med autisme, og Tetzchner (2003) forteller at personer med autisme ofte takler forandringer i hverdagen dårlig, og dette kan igjen føre til at negative følelser oppstår som kan være vanskelig å håndtere.

### 5.3 Sosial fungering

Goldsmith & Kelley (2018) og Neuhaus et al. (2019) har sett på hvordan emosjonsregulering påvirker sosial fungering og sosiale samspill hos personer med ASD. I studien til Neuhaus et al. (2019) undersøkte de sosial og emosjonell fungering blant barn og ungdom med ASD. Funnene deres viste at det er et komplekst forhold mellom sosiale og emosjonelle konstruksjoner. De viste også til at mer dysregulering innen ulike områder korresponderer med svakere foreninger mellom barns sosiale ferdigheter og deres sosiale motivasjon.

Sosial kompetanse defineres av Ogden (2009) tidligere i oppgaven som “kjennetegn i form av kunnskap, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner” (s. 207). Når vi snakker om sosial fungering, omhandler dette også sosial kompetanse og sosiale ferdigheter. For å fungere sosialt må kompetanse og ferdigheter involveres. Gundersen & Moynahan (2006) sier at sosiale ferdigheter handler om å mestre ulike situasjoner der en viser ulike typer atferd. En kan ha sosiale ferdigheter men fortsatt ha problemer med å fungere sosialt, fordi det handler også om å vite hvilken type ferdigheter og hvilken type atferd som passer seg i ulike sosiale settinger. Dette er noe personer med ASD kan ha store utfordringer med, da et av kjernesymptomene på autisme er mangelfull sosial fungering. De har ofte utfordringer med å holde i gang en samtale, og hvordan en kommuniserer kan også skape problemer (Mæhle et al., 2018).

Personer med autisme har i følge Mæhle et al. (2018) problemer med å forstå andres følelser, tanker og opplevelser av ting, som kan skape utfordringer i samspill med andre. Goldsmith & Kelley (2018) sine resultater viser at god emosjonsregulering kan svekke utfordringer

innenfor sosiale områder. Resultatene viser at de som hadde bedre fungerende emosjonsregulering hadde mindre svekkelse på sosiale områder, blant annet med det å etablere vennskap, være deltakende og være i sosiale interaksjoner. Helvershou et al. (2011) nevner at et fellestrekk ved personer med ASD er at de har utfordringer i sosiale samhandlinger. De kan også ha problemer med å forstå sosiale regler i samfunnet. I Santomauro et al. (2017) sin studie så trekker de frem at personer med ASD kan ha utfordringer med sosiale samspill og å skape relasjoner med andre. Dette fordi det er vanskelig for dem å forstå følelsene de har, og å regulere dem på en måte som er hensiktsmessig for seg selv og for andre rundt dem. Dersom emosjonsreguleringen er mangelfull vil det kanskje være vanskelig for andre mennesker å forholde seg til personen, da atferden kan oppleves som utfordrende og en kanskje ikke vet hvordan man skal oppføre seg rundt personen (Tetzchner, 2003).

## 6.0 Metodediskusjon

Artiklene benyttet i denne studien er skrevet på engelsk, og blitt oversatt av forfatter til norsk for å benyttes i studien. Det har blitt prøvd på best mulig måte å unngå feiltolkninger i oversettelsen.

De utvalgte artiklene er vitenskapelige artikler som er fagfellevurderte. I følge Aveyard (2014) anses artikler som er fagfellevurderte å være av god kvalitet (s.116). En av de er en kvalitativ forskningsartikkel, resterende fire er kvantitative. Hun sier at det er lurt å sjekke hvor høy kvalitet artikkelen har – hvor troverdig og ekte de er. Dette innebærer å bruke kildekritikk, som omhandler å vurdere de kritisk og karakterisere dem. Kildekritikk handler om å vurdere om litteraturen kan brukes for å belyse valgt problemstilling (Dalland, 2017, s.158-159). For å finne artikler av god kvalitet ble forskning eldre enn 2003 utelukket. Forskning og litteratur på ulike områder oppdateres jevnlig, og for å sette lys på hvordan situasjonen er i dag kan det være mest hensiktsmessig å bruke nyere forskningsartikler.

I denne studien er det valgt ut relevante artikler ut i fra valgt problemstilling. Litteraturen baserer seg på nøkkelord i problemstillingen. Å benytte både kvalitativ og kvantitativ metode kan kanskje skape problemer med å sammenstille forskjeller og likheter i ulike artikler, da de har ulik måte å presentere resultatene sine på. De kvantitative artiklene har mye statistikk i resultatene sine, mens den kvalitative artikkelen baserer seg på tema og undertemaer i

resultatene (Thidemann, 2015, s.97). I denne studien er det hensiktsmessig med både kvalitativ og kvantitativ forskningsmetode, da problemstillingen har som hensikt å belyse i hvilken grad emosjonsregulering og sosial fungering påvirker personer med autisme. Å bruke både kvantitativ og kvalitativ forskningsmetode i denne studien vil bidra med å få bredere oversikt over hvordan emosjonsregulering og sosial fungering påvirker personer med autisme. Bruken av kvalitativ forskning vil gi innblikk i hva personene faktisk mener og opplever, mens den kvantitative forskningen viser hvor mange som har utfordringer med emosjonsregulering og sosial fungering.

I Santomauro et al. (2017) sin studie viser resultatene egne erfaringer personer med ASD, og personer som lever med dem, har med emosjonsregulering. Her får vi vite hvordan de selv opplever ulike faktorer og erfaringer de har. I de andre kvantitative studiene så ser de på sammenhengen mellom emosjonsregulering og kjernesymptomene ved ASD, hvordan det påvirker det sosiale og hvordan det kan føre til utilpasset atferd. I studiene til Samson et al. (2014), Goldsmith & Kelley (2018) og Samson et al. (2015) er det er relativt lavt utvalg av deltakere, som kan ha hatt innvirkning på hvordan resultatene ble. Flere av artiklene har også tatt i bruk foreldrerapportering, som særlig Goldsmith & Kelley (2018) tar opp som en mulig svakhet i sin studie, da foreldre kan overrapportere symptomer siden foreldre gjerne er veldig følsomme overfor barna sine autistiske trekk.

Når man holder på med forskning, må undersøkelsene utføres på en forsvarlig måte og det må være etisk gjennomtenkt (Thidemann, 2015, s. 12). Santomauro et al. (2017) sin studie er etisk godkjent fra School of Psychology på The University of Queensland, og de har hentet inn skriftlig informert samtykke fra alle deltakerne, inkludert samtykke fra foreldre om nødvendig. Dette var det eneste kvalitative forskningsmetoden i denne studien, og når man er i kontakt med deltakerne av en undersøkelse, vil det være viktig å forholde seg til etiske prinsipper som at anonymitet skal ivaretas og at det skal være frivillig å delta. Samson et al. (2015) og Samson et al. (2014) har fått etisk godkjennelse fra institusjonskomiteer, og Samson et al. (2015) har innhentet skriftlig samtykke. Neuhaus et al. (2019) har hentet ut en samling av omfattende atferds-, medisinske og genetisk data som er samlet fra 12 steder i USA. Goldsmith & Kelley (2018) har rekruttert deltakere via e-post og telefon ved hjelp av kontaktinformasjon fra en universitetsdatabase, bestående av familier som tidligere ble kontaktet gjennom rekrutteringsarrangementer, og har uttrykt interesse for å delta i forskning.

To av fem studier nevner å ha innhentet skriftlig informert samtykke. De resterende har fått etiske godkjenninger, men nevner ingenting om skriftlig samtykke. At de har fått etisk godkjenninger og at utvalget hentes ut fra tidligere databaser og familier som er interesserte, kan vise til at frivillighet og samtykke til å delta i studien ligger til grunn.

## 7.0 Konklusjon

Hensikten med denne oppgaven var å finne ut hva litteraturen sier om emosjonsregulering og sosial fungering hos personer med autisme.

Resultatene fra forskningsartiklene viser at emosjonsregulering er et pågående problem for personer med autismspekterdiagnose, og at det finnes flere ulike reguleringsstrategier for å regulere følelsene sine. Det anses at dysfunksjonell emosjonsregulering har betydning for sosiale ferdigheter for personer med ASD. I alle artiklene brukt i denne oppgaven er det gjennomgående at personer med ASD har utfordringer med å forstå følelsesmessige uttrykk, og å forstå andre sine følelser, tanker og opplevelser. Det har blitt sett på sammenhengen mellom emosjonsregulering og kjernesymptomene på ASD, og hvordan emosjonsregulering kan påvirke atferd og sosial fungering.

Flere av artiklene har sammenlignet personer med ASD til personer med typisk utvikling for å se hvordan emosjonsregulering og reguleringsstrategier blir tatt i bruk av disse to gruppene. Typisk utviklende personer regulerer og opplever ulike emosjoner forskjellig fra personer med ASD. Sistnevnte har mer dysfunksjonell emosjonsregulering, som resulterer i at de opplever mer negative enn positive følelser.

Det er flere ulike reguleringsstrategier som blir brukt av personer med ASD, blant annet revurdering, undertrykkelse av følelser og ekstern støtte fra andre. En kan se at hensiktsmessige reguleringsstrategier skaper færre utfordringer og mer positive følelser enn ved bruk av dysfunksjonelle reguleringsstrategier. Å forstå hva følelsene betyr, hvorfor de kommer og hvordan håndtere dem virker å være verdifullt å lære for personer med autisme, slik at når følelsene kommer vil de reagere på en mer hensiktsfull måte.

At personer med ASD har utfordringer med å delta i sosiale arenaer, er et fellestrekk ved diagnosen. De har gjerne en mangelfull sosial fungering, og har vansker med å holde i gang samtaler. I denne studien blir det vist til at de som har bedre emosjonsregulering, vil ha



mindre utfordringer på sosiale områder med blant annet å være deltakende og å være i sosiale interaksjoner.

## 8.0 Litteraturliste

- Autismeforeningen.no (2019). *Autismespekteret – en kort innføring*. Hentet 20.05.2019  
<https://autismeforeningen.no/informasjonsmaterieell/autismespekteret-intro/>
- Aveyard, H. (2014). *Doing a Literature Review in Health and Social Care: A Practical guide*.  
England: Open University Press.
- Bakken, L. (2015). *Utviklingshemning og hverdagsvansker*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson E. A. & Gross, J. J. (2003).  
The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion, Vol. 3, No. 1*, 48-67.  
<http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Dodd, S. (2005). *Understanding Autism*. Australia: Elsevier.
- Goldsmith, S. F. & Kelley, E. (2018). Associations Between Emotion Regulation and Social Impairment in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders 48:2164-2173*. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3483-3>
- Helvershou, S. B., Bakke, K. A. & Steindal, K. (2018). Autisme – kjennetegn, forekomst og årsaker. I: Mæhle, I. R., Eknes, J. & Houge, G. *Utviklingshemning – årsaker og konsekvenser*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Helvershou, S. B., Bakken, T. L. & Martinsen, H. (2011). Psychiatric Disorders in People with Autism Spectrum Disorder: Phenomenology and Recognition. I: Matson, J. L & Sturmey, P. *International Handbook of Autism and Pervasive Developmental Disorders*. USA: Springer.
- Magnus, P. & Bakketeig, L. S. (2000). *Prosjektarbeid i helsefagene*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Neuhaus, E., Webb, S. J. & Bernier, R. A. (2019). Linking social motivation with social skill: The role of emotion dysregulation in autism spectrum disorder. *Development and Psychopathology, 1-13*. <https://doi.org/10.1017/s0954579419000361>
- Norsk Helseinformatikk. (2018). *Autisme – en oversikt*. Hentet 20.05.2019  
<https://nhi.no/sykdommer/barn/autisme/autisme-oversikt/>

- Ogden, T. (2009). *Sosial kompetanse og problematferd i skolen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Ogden, T. & Sørli, M-A. (2001). Sosial kompetanse i et funksjonelt og empirisk perspektiv. *Nordisk Psykologi*, 53:3, 209-222.
- Samson, A. C., Phillips, J. M., Parker, K. J., Shah, S., Gross, J. J. & Hardan, A. Y. (2014). Emotion Dysregulation and the Core Features of Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 44:1766-1772.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-013-2022-5>
- Samson, A. C., Hardan, A. Y., Lee, I. A., Phillips, J. M. & Gross J. J. (2015). Maladaptive Behavior in Autism Spectrum Disorder: The Role of Emotion Experience and Emotion Regulation. *Journal of Autism and Developmental Disorder* 44:1766-1772.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-015-2388-7>
- Santomauro, D., Sheffield, J. & Sofronoff, K. (2017). Investigations into emotion regulation difficulties among adolescents and young adults with autism spectrum disorder: A qualitative study. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 42:3, 275-284.  
<https://doi.org/10.3109/13668250.2016.1236240>
- Tetzchner, S. V. (2006). *Utfordrende atferd hos mennesker med lærehemming*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Thidemann, I. (2015). Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter. Oslo: Universitetsforlaget.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R. & Jones, M. C (2018). Cognitive Reappraisal and Acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*, Vol. 18, No. 1, 58-74. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000371>
- Vikan, A. (2014). *Innføring om emosjoner*. Trondheim: Akademika Forlag.
- World Health Organization (2018). *Autism Spectrum Disorders*. Hentet 20.05.2019  
<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

