



BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA VT 2013
Sektionen för management
*Magisterprogram i psykologi för lärande, utveckling och
kommunikation*

Mindfulness

att tillämpa medveten närvaro

MAGISTERARBETE I PSYKOLOGI

Författare: Ulrika Hellström
Handledare: Per Eisele
Examinator: Erik Lindström

Blekinge Tekniska Högskola

Sektionen för management

Arbetets art: Magisterarbete (60 hp)

Titel: Mindfulness – att tillämpa medveten närvaro

Författare: Ulrika Hellström

Handledare: Per Eisele

Datum: 2013-06 -18

Abstrakt

I denna multistudie var syftet att mäta effekten av mindfulness och yoga på negativ stress. Kan yoga och mindfulness öka medveten närvaro och acceptansen för inre och yttre omständigheter? Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) har visat sig varit ett bra redskap att lära sig hantera för att kunna bibehålla lugn i en stressig miljö. I denna multistudie gjordes en kvantitativ undersökning där deltagare i yogakurser i Visby Yoga Center och Stockholm Yoga Shakti deltog i en enkätundersökning. Korrelationsanalys visade inget samband mellan stress och mindfulness och resultatet uppnådde ingen signifikans, $n=20$, dock en svag effektstyrka Cohens $d=0,16$. Multistudien omfattade även en kvalitativ intervjuundersökning som avsåg att undersöka om acceptans för yttre och inre påverkan ökade av mindfulness. Utav 8 deltagare var det 7 som ansåg att yoga ökade medveten närvaro och acceptans. Många framhöll att yoga var en säker väg till mindfulness genom kroppsövningar då mentala redskap tränades upp effektivt. Det inre lugnet gav en säkerhet som inte upplevts tidigare, samt att disciplinera sig att hitta tillbaka till det lugnet i stressade situationer. Yoga och mindfulness är icke presterande aktiviteter, det är ok att uppnå, känna och vara, just så som det är, att förhålla sig så ickedömande till det som upplevs. Många hävade att de kunde tillämpa mindfulness portionsvis via ”modem-metoden” även om de önskade att de kunde leva mindfulness aktigt via ”fast uppkoppling”. Gemensam slutsats var att via lugnet, icke-dömande attityd har acceptans och bra förhållningssätt till oönskade trauman och påverkan från omgivningen.

Nyckelord : acceptans, mindfulness, yoga, personlig utveckling, stressreducering

Blekinge Institute of Technology
School of Management

Course: Master`s Thesis (60 credits)

Title: Mindfulness – to put mindfulness in to practice

Author: Ulrika Hellström

Tutor: Per Eisele

Date: 2013-06-18

Abstract

In this multistudy the aim was to measure the effect of mindfulness and yoga in negative stress. Is it possible for yoga and mindfulness to increase awareness and acceptance to inner and outer circumstances? Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) has shown good results in how to cope with negative stress and how to stay calm in a stressful environment. The qualitative study where Visby Yoga Center and Stockholm Yoga Shakti attended in a survey. Correlation showed no relationship between stress and mindfulness and no significant value, $n=20$, Cohens $d=0,16$. The qualitative study $n=8$, was to investigate acceptance to inner and outer circumstances. Among 8 participate 7 told that yoga increased awareness and acceptance. Yoga was a safe way to mindfulness through body exercises when mental tools were reached. Ability to stay calm brought a new feeling of safety. Yoga and Mindfulness is methods that don't reach for achievement. It is okay to do, feel and to be just the way you are in a given moment. Mindfulness is also a training in nonjudging the experience. It is a art to reach a mindful living or to use the method when it is needed. Conclusion was that through that inner calm, the non judging attitude brought acceptance and good way to meet the circumstances in there environment.

Keywords: acceptance, mindfulness, yoga, personal development, stress-reduction

I en tidigare psykologisk studie mättes framingeffekten av positiv och negativ upplevelse rörande socioemotionell påverkan i grupper. Den socioemotionella upplevelsen av grupsituationer upplevdes tämligen lika hos universitetsstudenter oavsett humaniora eller teknologi (Hellström, 2011).

Oavsett om en person har en positiv eller negativ påverkan i sin kontext kan denna leda till stress oavsett inom vilken samhällssektor vederbörande arbetar.

Människan av idag lever i en mer häktisk tillvaro än tidigare. Informationstekniken och prestationskraven för med sig stressorer i tillvaron. Arbetsuppgifterna blir mer och mer specialiserade och det medför att olika typer av frånvaro från jobbet bidrar till ökad stress och arbetsbelastning. En person kan ha prestationskrav från flera håll, både egna ambitioner och strävan efter att leva upp till omgivningens krav. IT-samhället påkallar kunskapsuppdatering och ständig närbarhet. Denna multistudie följer den tidigare forskningens experimentella fåra med en enkätstudie. Intervjustudien fokuserar på hur respondenterna själva lärt sig använda mentala verktyg och tillämpa medveten närvaro.

Definitionen av medvetenhet är att befinna sig i nuet och ha ett förutsättningslöst förhållningssätt till omkringliggande skeenden. Uppgiftens fokus får odelad uppmärksamhet och en medveten hantering av tankar och känslor sker. Både de interna processerna så som tankar, känslor och förnimmelser och de externa processer som omgivningen kan erbjuda. Denna multiprocess ska en person medvetet kunna hantera utan att döma (Schwartzner & Peterson, 2012). Mindfulness är ett sätt att hantera sin uppmärksamhet. Det som fångar ens uppmärksamhet ska bemötas förutsättningslöst utan dömande. Mindfulness är en metod att träna sig mentalt i medveten närvaro. Genom mindfulness meditation kan en person träna odelad uppmärksamhet genom att fokusera mentalt på ett stimuli oavsett vad som händer i omgivningen. Nästa steg är att träna icke-dömande attityd inför de stimuli som uppkommer (Baer & Krietemeyer, 2006).

Forskningsprogrammet ”Pacemaking” (2002) utvecklades och prövades i Jönköping under 2004-2005. Detta var ett projekt för att kunna avhjälpa och förhindra psykisk ohälsa som är stressrelaterad av olika orsaker. Pacemaking handlar om att komma i takt med sig själv, hitta sitt idealtillstånd och leta sig tillbaka dit om stressen tar överhanden. Olika metoder för att nå samma sak, Pacemaking och Mindfulness, för att nå medveten närvaro och att olika personer kan hitta sina egna mentala redskap att nå dit (Jönsson & Löfgren 2005). Många personer upplever inte själva hur uppe i varv de egentligen är, de är för vana i sitt förhållningssätt till sitt livstempo och omgivningens förväntningar.

Europeiska arbetsmiljöbyrån (2002), har i ett faktablad presenterat EU:s ramdirektiv där förbättring av arbetsmiljön ska ses över rörande det psykosociala faktorerna däribland stress. I Europeiska arbetsmiljöbyråns fullödiga rapport presenteras riktlinjer som har fokus på att minska stress i arbetsmiljön, dessutom ett program framtaget för att förebygga stress på arbetsplatsen (Europeiska Arbetsmiljöbyrån, 2002).

Det landsting i Sverige som tagit fasta på Mindfulness som stresshantering är Stockholms Läns Landsting och via Vårdguiden står det beskrivet vad mindfulness innebär, hur tekniken lättast tillämpas och används samt olika vägar till acceptans. Den farliga kombinationen av låg självkänsla och höga prestationskrav kan leda till negativ stress och kan ge negativa tankemönster (Vårdguiden, Roos, 2011).

”Med acceptans menas att välja se, ha och stå ut med både den inre och den yttre verkligheten utan att fly, undvika, förvränga eller döma den och att handla utifrån denna verklighet effektivt och i riktning mot sina värderingar och mål” (Kåver 2004, p 29).

Det kan i många fall vara svårt att ändra på omgivningens krav i t ex arbetslivet. Däremot kan det vara lättare att träna upp ett bättre förhållningssätt till att vara i den inre och yttre livsvärlden och se och acceptera den som den verkliga är. Denna studie undersöker om yoga

och mindfulness ökar medveten närvaro och om det kan leda till en ökad acceptans för inre och yttre omständigheter.

Kabat-Zinn utvecklade MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) för patienter med kronisk smärta och stressrelaterade åkommor. Mindfulness är en lära i medveten närvaro med formella och informella övningar. Koncentrationsövningar, återtagande av medvetenheten utan att döma de intryck som avleder. Kurserna omfattar flera veckor och hemövningar syftar till att utveckla moment – till – moment medvetenhet. Egenövningarna utförs hemma varje dag och omfattar 45 min samt reflektion. De vanligaste övningarna är ”russinövningen” som tränar upp medvetenheten kring oönskat ätbeteende, kroppsscanning där inkänning av kroppssensationer tränas utan att döma. Russinövningen är en övning i stressreducering. En person som gör denna övning ska ta ett russin i sin hand, och perceptuellt utforska det som om det var en ny företeelse. Sakta utforska, känna med fingrarna för att slutligen långsamt med medveten närvaro stoppa russinet i munnen och ta till sig smakförnimmelserna, tugga och svälja. Sittande meditation där medvetenheten kring störcällor i omgivningen tränas, övning i att återföra uppmärksamhet åter till ursprungsfokus utan att döma störcällan (Bauer & Krietemeyer, 2006).

I boken ”Full Catastrophe living - using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness” (1990) ger Kabat-Zinn en grundlig genomgång av olika meditationsövningar. Där varandets ska prioriteras framför görandet och fokus på djupare självinsikt istället för ett splittrat sinne på vad som ”tros” vara viktigt. Hur ska då detta moment av ”icke-görande” tillämpas i ett samhälle där endast prestationer räknas? Kabat-Zinn beskriver att denna nya lärandeprocess av meditatív medvetenhet kräver en ickedömande attityd och att inte sträva efter något. Acceptera det tillstånd som det är förutsättningslöst. Vara istället för att göra! Positiv livsfilosofi och en god tilltro till den egna förmågan har en god inverkan på den egna personliga utvecklingen och helandeprocessen. Alla har vi ett behov av att associera oss med andra, bättre med dåliga noder i ett kontaktnät än inga alls. Hot som kan framkalla negativ stress, verkliga eller tänkta inför vår egen social status. Det kan skapa en känsla av att vara sårad och skapa vrede. Istället för att möta problemet så tillämpas ett undvikande beteende för att på så vis skapa den kontroll som saknas. Klockan och tiden har skapat inrutat livsmönster. I detta ska en kravlös ickegörande egen tidlös zon skapas. Tidspress från olika håll, ekonomisk aspekt, TV-tittande, pengar och status som kan ställas i relation till egentlig livskvalité och tid. Sökandet efter detta något, status, pengar eller något högre, självförverkligande och i detta kan personer i ens omvärld skapa stress, anhöriga eller personer i arbetslivet som man har en beroendeställning till. Genom att lära sig mindfulness fullt ut eller att ha som ett verktyg att ta till vid jobbiga situationer kan ett mycket bättre förhållningssätt tillämpas och negativ stress kan minskas (Kabat-Zinn 1990).

Jon Kabat-Zinn (1994) skrev i sin bok ”Wherever you go, there you are – Mindfulness Meditation for every day life” att dagens presterande människor behöver fördjupa sin kontakt med sig själva genom meditation. Genom att få en god relation till ”NU:et”, hejda sig och låta pausen ge perspektiv på livet kan en systematisk självobservation vara möjlig. Viktigt att förstå, istället för att döma. Så som du upplever det, så är det och det är rätt för dig. Trägen odling av eget tålmod är bra grund för en persons meditationsutveckling. Fördelaktigt att öva upp en icke-dömande attityd och genom det nå större acceptans. Öva koncentration och odelad uppmärksamhet samt att kunna hantera inkommande impulser medvetet. Boken innehåller olika övningar och exempel på meditationsformer beskrivna på illustrativt sätt (Kabat-Zinn, 1994).

Kabat-Zinn har i sin bok (2005) ”Coming to our senses – healing ourselves and the world through mindfulness” grundligt presenterat hur mindfulness kan berika och stärka människan. Genom att lära sig meditera kan en person öva upp ett stabilt förhållningssätt till sin omgivning. I detta kunna skapa en tillåtelse till att få vara som, just som du är, tillåta andra att

vara så dom de är. Försöka att se verkligheten så dom den är, menar Kabat-Zinn (2005) och inte via tänkta föreställningar och ett förblindande dömande tänkande. Dagens informationssamhälle gör det svårt för dagens människa att leva i medveten närvaro, då ett ständigt pågående flöde av interaktioner ständigt kräver delad uppmärksamhet. Det är olika hur mindfulness tillämpas, antingen via ”modem” eller ”fast uppkoppling” metoden. De som lyckas att ständigt leva medvetet, de har lyckats göra livet till en riktig övning, eller de som tar till det i lagoma doser då det behövs. Kabat-Zinn menar att känsloeffekt förblindar samt att dömande och etiketterande tankemönster försvårar medveten närvaro och acceptans. Kabat-Zinn (2005) berättade om en pilotstudie med psoriasispatienter. Det visade sig att de som mediterade hade en snabbare läkningsprocess än de som inte mediterade (Kabat-Zinn, 2005). Beträffande neurologiska skador och dess möjligheter för tillfrisknande återgav Kabat-Zinn olyckan och helningsprocessen Christopher Reeve genomgick. Trots att C. Reeve var förklarad från andra kottan, efter en olycka, och dessutom drabbats av en stroke, såg han möjligheter i helningsprocessen återgav Kabat-Zinn (2005). Genom stark tilltro till helande, elstimulans på vissa muskler kunde Christopher Reeve gå i varmvattenbassäng. Kabat-Zinn berättade att han hörde Christopher säga i ett av sina framträdanden April 2004: ”When things aren’t going all that well, I still stick to the discipline, no matter what. There is a tremendous ability within our minds to affect the body” (Kabat-Zinn, 2005 p. 401). Tyvärr dog Christopher Reeve av en hjärtattack och en kraftig infektion oktober 2004, 54 år gammal.

Konsten att ha ro, sinnesnärvaro att lyssna och lyssna färdigt på det som sägs är viktigt. Kabat-Zinn (2005) berättade att jurister fått instruktioner i mindfulness innan rättegångar för att kunna tillämpa medveten närvaro och att fullödigt kunna lyssna på uttalanden under sina rättegångsförhandlingar. Det är mycket berikande att kunna hejda impulsen att falla offer för förtidiga slutsatser, speciellt under en rättegång (Kabat-Zinn, 2005).

Intressant här är att se hur personer som själva valt att lära sig mindfulness via yoga och implementera tekniken på fruktbart sätt i sin tillvaro. Intervjustudien återspeglar respondenternas eget perspektiv, hur de har uppnått bättre relation till nu:et och lärt sig tillämpa mindfulness på det vis som passar bäst i deras egen livsvärld. Dock finns det inte mycket forskning som belyser respondenternas egen beskrivning av sin utveckling inom mindfulness och acceptans inför inre och yttre påfrestningar. I denna intervjustudie är det respondenternas egen utsago om sin egen upplevda personliga utveckling inom mindfulness och hur den tekniken berikat deras liv.

Tidigare forskning

De som upplever sig ha negativ stress och har på eget initiativ eller med hänvisning av skolmedicin gått kurs i mindfulness och yoga för att reducera sin negativa stress och öka sin medvetna närvaro. Här har tidigare forskning ett mångfacetterat spectra att visa upp och med signifikant grund i många studier.

Intressant med en person som lider av tvångssyndrom som inte svarade på medicinering men däremot fick positiva resultat och bättre livskvalité genom mindfulness. En fallstudie i artikeln ”Adapting mindfulness-based stress reduktion for the treatment of obsessive-compulsive disorder: A case report (2007)”. Denna fallstudie ville följa utvecklingen hos en man med OCD (Obsessive-compulsive disorder) som fick enskild handledning i mindfulness MBSR under 8 veckor. Tidigare behandling av olika SSRI preparat på maximaldos hade inte hjälpt honom från tvångstankar. Mindfulnessövningarna hade givit försöksperson mentala redskap för att lära sig om och att tolerera sina upplevelser och erfarenheter samt därigenom öva upp ett effektivt förhållningssätt till sin OCD (Patel, Charmody & Simpson, 2007).

Eftersom mycket forskning rör vuxna samt vuxna med problem, var denna studie intressant. Dessutom hade dessa försöksdeltagare inget medicinskt behov heller dokumenterad diagnos. I artikeln ”Reducing stress in school-age girls through mindful yoga”

(2012), undersöktes hur effekten av yoga kunde minska stress, påverka självkänsla och självbild samt hur de olika faktorerna kunde påverka varandra i resultatet. Urvalet var elever från två skilda skolor totalt 128 deltagare som deltog i enkätundersökningen. Ingen signifikant skillnad stod att finna mellan grupperna, däremot fanns det en signifikant ökning av självkänsla och självkontroll. Ingen signifikans beträffande minskad stress hos deltagarna (Santangelo & White, 2012).

Denna studie visade på att kursdeltagarna vid en yogakurs som verkligen följer anvisningar och gör övningar leder till minskad stress och ökat välbefinnande. I en pilotstudie "Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion" (2012), där prövades om minskad stress kunde ha positiv effekt för livskvalité, medveten närvaro och självuppfattning. Deltagarna fick ett yogaprogram "The Semester Intensive Program" som är över 4 månader och omfattar 3 till 5 timmars träning per dag, yoga, andning och meditation. Insamlingsmetoden bestod av enkäter och för stress användes "PSS, Perceived Stress Scale" samt "FFMQ, Five Facet Mindfulness Questionnaire" slutligen "SCS, Self-Compassion Scale". Resultatet visade på att effekten av minskad stress ökade livskvaliteten, medveten närvaro och bättre självuppfattning (Gard., Brach., Hölzel., Noggle., Conboy., & Lazar, 2012).

I en doktorsavhandling av Rochelle L. Adams (2011), "Examining the effect of mindfulnessbased stressreduction (MBSR) training on working adults", prövas två primära forskningsfrågor. Den första forskningsfrågan undersöker i vilken omfattning MBSR programmet kan skapa en mätbar effekt för att utvärdera stress, humör, acceptans, livstillfredsställelse och arbetsplatsstress. Den andra forskningsfrågan intresserar sig för i vilken mån effekten kan hålla i sig hos försöksdeltagarana för utvärdering ännu en gång efter 6 veckor. Forskningsdesignen är ett kvasiexperiment, en kvantitativ studie med enkätinsamling 30 stycken deltagare vid MBSR-kurser. Mätning skedde i förstudie, efterstudie och en senare uppföljning. Enkäter följde olika skalor, som PSS-10, PANAS mfl för att se om stressnivån skulle sjunka hos försöksdeltagarna under forskningsprojektet. Resultatet visade på en statistisk signifikans att MBSR stressreducering är mätbart via PSS-10, samt att deltagarna visade på en mätbar skillnad i stressnivå över tid (Adams, 2011)

Väldigt mycket av tidigare forskning visade på att mindfulness i olika former gav ett mycket bra resultat. I artikeln (2011) "Acceptance and commitment therapy for treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial", där stress orsakat hälsoproblem i arbetslivet. Oro, depression, trötthet och muskelspänningar. Denna studie visade på att Acceptance Commitment Therapy (ACT) hade mycket positiv inverkan på den mentala hälsan där stress var negativ konsekvens. Genom att se hur medvetna vanliga människor är om sin egen stress kan många senare problem förhindras (Brinkborg, Michanek, Hesser & Berglund, 2011). Nästa artikel (2011) "Mindfulness and levels of Stress: A comparison of beginner and advanced hatha yoga practitioners" där en jämförelse mellan nybörjare och fortsättare som utövade yoga gjordes. Resultatet visade på att ju mer medvetna deltagarna blev, desto lägre blev deras stressnivå (Brisbon & Lowery, 2011). Mycket tidigare forskning visar på att yoga och mindfulness har positiv effekt på de som deltar i dessa kurser.

Intressant är att se hur starkt sambandet är mellan mindfulness, acceptans och stress. I artikeln "A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers health and well-being: influences of acceptance, mindfulness, and values-based action" ur "Rehabilitation Psychology" (2008) gjordes en studie för att undersöka processerna av acceptans och mindfulness. Här förutsattes att ju högre grad av acceptans och mindfulness samt värdebaserat agerande skulle minska stress och öka allmänhälsan. 98 arbetare under rehabilitering deltog i studien, en survey undersökning via e-post. För att utreda om acceptans, mindfulness och värdebaserat handlande kunde samvariera med stress gjordes korrelationsanalyser där

acceptans och mindfulness nådde en svag men dock signifikant korrelation. Resultat visade på att mindfulness var gynnsamt som stressreducering. Därutöver gjordes en multipel regressionsanalys där acceptans, mindfulness och värdebaserat agerande genomgående associerat med bättre välmående och bättre hälsa. Det visade på att flera psykologiska processer har unika möjliga effekter på arbetares hälsa (McCracken & Yang, 2008).

I en review artikel (2011) ”Self-Compassion: conceptualization, correlates & interventions” var det två studier som prövade relationen mellan MBSR och självmedvetenhet. Studien definierar självmedvetenhet som att vara snäll och förstående inför sig själv i tuffa tider, se sitt lidande i större perspektiv och kunna förvalta känslor och tankar som gör ont i medveten närvaro. Resultatet visade ett signifikant värde för stressreducering och att självmedvetenheten ökade. Härvidlag kvarstår frågan om MBSR enskilt minskar stress och enskilt ökar självmedvetenheten. Däremot kan inslaget av MBSR, kärleksfull meditation haft god inverkan på den ökade självmedvetenheten (Barnard & Curry, 2011).

I artikeln ”Mindfulness as self-regulated attention – associations with heart rate variability”(2012) väcktes en undran om HRV ”Heart rate variability” kunde mäta hur en person kan reglera sina känslor och sitt beteende samt om det fanns något samband med mindfulness. I studien fick 23 psykologistudenter utöva medveten andning (MBE) ”Mindful breathing exercise” och deras förmåga att hålla kvar uppmärksamheten under 18 min mättes. Resultatet av tre utförda korrelationer visade två på signifikant samband mellan MBE och HRV. Studien visade att deltagarnas förmåga att rikta sin uppmärksamhet mot andningen under MBE ökade (Burg, Wolf & Michalak, 2012).

En pilotstudie (2007) ”Mindfulness-Based reduction as a method for personel development: A pilot evaluation” där både kvantitativa och kvalitativa insamlingsmetoder har gjorts rörande MBSR som stressreduceringsmetod. Hypotesen var att MBSR skulle vara bra för personlig utveckling i en miljö med hög stresspåverkan. Frågor som ställdes var om de anställda var villiga att avsätta den tid programmet behövde? Gav MBSR effekt på stressreducering eller förmåga att fokusera eller båda? Var programmets effekter till belåtenhet? Enkätstudie gjordes i form av förstudie, efterstudie och en uppföljning. Intervjuer gjordes samt att de 11 personer som ingick i behandlingsgrupp fick föra loggbok. Semistrukturerade telefon intervjuer gjordes direkt efter MBSR-kursen för att undersöka om deltagarna förändrat sitt sätt att hantera stress. Eftersom det var icke-hypotesprövande forskning gjordes statistiska analyser Mann-Whitney för oberoende och Wilcoxon’s för beroende grupper i test och jämförelser. Behandlingsgrupp n=11, kontrollgrupp n=16, och resultatet visade att deltagare ökade sina positiva strategier samt minskade sitt negativa beteende. Effektstyrkan var medel till stor. Deltagare upplevde ökad självkänsla över lag beroende av ökad självkontroll och förbättrad stabilitet mot yttre påverkan. Kvalitativa data visade på att MBSR träning hjälpte deltagare att bättre hantera situationer, var personligt utvecklande och att de mentala redskapen gick att impelmentera i det verkliga livet (Walach, Nord, Zier, Dietz-Waschkowski, Kersig & Schüpbach, 2007).

Den experimentella forskningen har mätt och funnit att mindfulness har god inverkan på negativ och oönskad stress. Korrelationsanalyser och regressionsanalyser har också visat liknande fina resultat. Genomgående har de respondenter ofta varit under rehabilitering och besvarat enkäter i olika stadier under utvecklingen. Endast en studie stod att finna där 11 personer intervjuats i semistrukturerade intervjuer, dock under behandling (Walach, Nord, Zier, Dietz-Waschkowski, Kersig & Schüpbach, 2007). Denna multistudie omfattas även en enkätundersökning men framför allt en fenomenologisk intervjustudie där respondenternas egna utsago får framträda. Dessa respondenter är studerande eller yrkesverksamma, inte under någon behandling samt att de ser yoga och mindfulness som ett bra verktyg att lära sig.

Idag söker sig många frivilligt till yoga och mindfulness för att de själva ser ett behov, andra blir kanske hänvisade av skolmedicinen då de uttömt sina resurser. Resultatet av den

kvantitativa enkätstudien kom att jämföras med en kvalitativ intervjustudie där kursdeltagare själva, med egna ord fick beskriva hur deras stress reducerades med hjälp av mindfulness. Enkätstudien omfattades av jämförelse mellan deltagare vid två skilda yogacenter i Sverige, Stockholm och Visby.

Hur effektivt kan mindfulness och Yoga mildra stress och oro samt öka medveten närvaro hos yogautövare?

Genom ökad medveten närvaro och att tillåta sig att acceptera sina möjligheter och begränsningar kan mycket stress elimineras. Innan en person "kör på" i tillvaron med skygglappar och slutligen blir ett fall för sjukvård, är det bra med introspektion och acceptans. Frågan som söker svar här är i vilken omfattning personerna förankrar sin acceptans kring sitt stressrelaterade problem. Vad hjälper bäst att förhindra stress framledes?

Syftet i denna studie var att mäta effekten av mindfulness och yoga på negativ stress och acceptansen för inre och yttre omständigheter. Den kvantitativa studien avsåg att undersöka om där fanns någon skillnad i deltagarnas egen uppfattning av minskad stressnivå och förbättrad medveten närvaro. Yttre omständigheter kan vara avsaknad av kontroll i situationer i tillvaron, inre omständigheter är de känslor och tankar som kan bidra till negativ stress. Intervjustudien undersökte om deltagarnas egen upplevelse av medveten närvaro, acceptans inför rådande omständigheter samt utvecklande av icke-dömande attityd utvecklats efter yoga och mindfulness kurs. Yttre omständigheter som påverkar är t ex tillgänglighet och krav på kunskapsuppdatering och inre omständigheter är att finna ett medvetet varande, en acceptans och icke-dömande attityd i förhållande till omgivningen och de egna tankar och förnimmelser som upplevs.

Kan yoga och mindfulness öka medveten närvaro och acceptansen för inre och yttre omständigheter?

Metod

Deltagare

Kvantitativ studie

Olika yogalärare vid Yoga Shakti i Stockholm (n=7) och Visby Yoga Center (n=13) delade ut enkäter till sina kursdeltagare som på frivillig basis deltog i studien. I enkätstudien, Visby Yoga Center var det deltagare från Seniorgrupp 60+ och nybörjare steg 2 grundnivå samt tisdagsgrupp nybörjare 1-2 terminer. Stockholms Yoga Shakti där var det grund och fortsättningsgrupper som deltog i enkätstudien. Demografiskt bestod deltagarna av 19 kvinnor och 1 man med en åldersfördelning från 27 år – 62 år.

Kvalitativ studie

Deltagare till intervjustudien fick information via yogalärarnas intranät och de intresserade mailade mig sitt mobilnr och namn. Gemensamt för alla 8 intervjudeltagare var att de var högutbildade och hade stort intresse av att delta i studien.

Material

I den kvantitativa studien användes följande två enkäter för datainsamling: Mindfulness Process Questionnaire, MPQ, på 8 frågor, likertskala, används för insamling av mindfulness (Erisman & Roemer, 2012) se bilaga 1, samt Perceived Stress Scale, PSS-10, används som insamling av deltagarnas upplevelse av stress, se bilaga 2 (Adams, 2011).

Erisman och Roemer (2012) har i sin studie "A preliminary investigation of the process of

mindfulness” utvecklat MPQ (Mindfulness Process Questionnaire). Enkäten är utformad för att undersöka hur ofta mindfulness tillämpats och självskattningsformulär ifylls av respondent. I första studien prövades om MPQ passade för att mäta mindfulness och resultatet blev positivt. MPQ enkäten finns i artikelns Appendix 1, som översattes av mig för att ingå i denna kvantitativa studie (Erisman & Roemer 2012).

Adams har i sin avhandling (2011) ”Examining the effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) training on working adults”, använt PSS-10 (Perceived Stress Scale) som är utvecklad av Cohen, Kamarck och Mermelstein (1983) och enkäten mäter både stress och hur respondenten uppfattar stress i sin omgivning. Enkäten omfattas av 10 frågor med svarsalternativ utifrån en fempunkts likertskala (Adams 2011). I avhandlingens appendix N, finns PSS-10 vilken även denna översattes och korrekturlästes innan den användes i denna studie.

För den kvalitativa studien användes en intervjuguide vid telefonintervjuerna, se bilaga 3. Ljudupptagning skedde via Samson USB Studio Condenser Mic och data lagrades digitalt.

Procedur

Initialt var målsättningen med den kvantitativa studien, att en enkätundersökning skulle ske i början och i slutet av höstterminen 2012 samt likaledes under vårterminen. Syftet var och kvartod att undersöka om det blivit någon skillnad i deltagarnas egen upplevelse av förbättrad närvaro och om stressnivån sjunkit. Yogalärare vid Yoga Shakti i Stockholm och Visby Yoga Center har delat ut enkäter till sina kursdeltagare som på frivillig basis fått delta i studien. Forskningsdesign ändrades från experimentell gruppdesign, pga mycket dålig respons från respondenterna, få ifyllda enkäter samt lågt antal som faktiskt återsändes trots påminnelser från respektive lärare.

Istället för att få flera mättillfällen att jämföra mellan (för och efterstudie) höst och vår, erhöles ett mättillfälle där jämförelse mellan Mindfulness och Stress kunde mätas.

En oberoende gruppdesign användes istället där deltagarnas upplevelse av hur yoga och mindfulness påverkat deras stress och medveten närvaro. De beroende variablerna var alltså (MPQ)Mindfulness och (PSS-10) Stress. De oberoende variablerna var Stockholm och Visby, samt gruppvariabel STAD.

En kvalitativ insamlingsmetod skedde under våren 2013 i form av intervju med kursdeltagare som gått mindfulness yoga kurser för att erhålla deras egna individuella upplevelse återgiven med deras ord. Denna multimetod som datainsamling gav möjlighet till en mer komplex bild av hur mindfulness kunde inverka på negativ stress än om endast en insamlingsmetod tillämpats. Intervjuerna kom att beröra MBSR, hur de upplevt att mindfulness minskat deras nivå av negativ stress samt deras acceptans för nytt förhållningssätt i tillvaron.

Intervjun som insamlingsmetod framhävde varje respondents egen unika upplevelse för acceptans för inre och yttre omständigheter. Samtliga deltagare i intervjustudien fick muntligen ta del av de forskningsetiska principerna, om syftet med studien, att intervjun förväntades ta ca 45 min, frivillighet att delta i undersökningen och att de kunde avbryta deltagandet när så väl de önskade. Information om att deras namn skulle avpersonifieras så att anonymitet skulle uppnås (Vetenskapsrådet, 1990).

Den person som accepterar, som tar saker för vad de är i tillvaron minskar spänningar och motsättningar av inre och yttre natur. Den person som istället förnekar och flyr från ett faktum t ex svaghet i egna hälsan så leder det till spänningar och ett distanserat förhållande till vad som egentligen är (Kabat-Zinn 1990).

Via intervjun som insamlingsmetod fick här varje respondent möjlighet att uttrycka sin specifika erfarenhet och upplevelse kring sin egen acceptans i sin specifika upplevelse kring

sin egen acceptans i sin unika livssituation. En mindre strukturerad intervjuguide ger ett mer öppet klimat samt mer flexibilitet och frihet. Det öppnar upp möjligheten att verbalt omformulera vissa frågor, om så skulle behövas, då olika respondenter uppfattar de ställda frågorna på olika vis. Telefonintervju skapade mer anonymitet vilket i sin tur kan skapa en större trygghet, sparade tid rörande förflyttningar samt att det kräver ingen läsförståelse hos respondenter på det sätt som enkäter gör (Cohen, Manion & Morrison 2009). Samtliga intervjuer spelades in för att underlätta transkribering. Alla 8 deltagarna som deltog i intervjustudien fick varsitt presentkort på bio, värde 150:- hemskickat som tack för deltagande i studien.

I denna studie är forskningsfrågan dels av kvantitativ art ”Kan yoga och mindfulness öka medveten närvaro” som passar för en deduktiv ansats, helhetsperspektiv till något specifikt. Däremot hur varje respondent i intervjustudien upplever sin acceptans för inre och yttre omständigheter fångas bättre in via en induktiv ansats, där specifika intryck ska kunna generera helhetsintryck.

Den fenomenologiska ansatsen har ett humanistiskt sätt att närma sig respondenterna där personen hamnar i fokus och dess positiva och kreativa anlag beaktas. Kvantitativa studier vill mäta något medan kvantitativa vill beskriva något.

Koffka ansåg att fakta kan hämtas ur aktuella och reella processer i tillvaron och den deskriptiva som ger erfarenhet av en upplevelse eller ett fenomen. Han använde sig av tre olika metoder, först den objektiva kvantitativa, sedan en kombination av den objektiva och subjektiva och slutligen den subjektiva deskriptiva metoden (Giorgi, 2009).

William James ansåg att erfarenhet består av både en objektiv och en subjektiv aspekt. Wundt som var en förgrundsgestalt till den experimentella psykologin, ansåg att även om fakta kunde presenteras kvantitativt så var det inte den enda insamlingsmetoden. Binet som är mest känd för intelligenstest i utbildningssammanhang argumenterade för hur viktig den kvalitativa forskningen var för psykologin. Titchener ansåg att huvudfrågorna att ställa i en kvalitativ undersökning var ”vad” och ”hur” för att på ett medvetet sätt nå essensen i undersökningen. Även om Titchener huvudsakligen var experimentell i sin forskning författade han metodlitteratur både för kvalitativa och kvantitativa studier (Giorgi, 2009). Som student är jag medveten om att världen inte följer logisk deduktion på ett rättframt sätt. Hur respondenter upplever sin egen acceptans för inre och yttre omständigheter måste plockas fram på sitt unika sätt utifrån varje respondents livsvärld.

Fenomenologin hjälpte mig som forskare att förstå respondenternas sociala fenomen utifrån deras egen utsago och syn på tillvaron. Hur ser det ut i personens livsvärld och vad är det som frambringar önskad stress? Det intressanta var är hur respondenterna förhöll sig till sin acceptans för inre och yttre omständigheter.

Den kvalitativa analysmetoden olika steg var: registrering och tolkning av meningen i utsagorna skedde vid intervjun samt att erhålla nyanserade beskrivningar så uttömmande som möjligt samt att se på informationen från flera synvinklar. Specifika situationer som beskrivits där flera handlingsmönster i förhållningssätt togs fram i ljuset. Ingalunda strukturerad intervju utan öppenhet för oväntade beskrivningar under mötet. Under intervjun kan respondenten komma till insikt och plötsligen se samma sak från en annan synvinkel, gammal beskrivning av ett fenomen kan komma i nytt ljus. I detta mellanmänniska möte, så som intervjun är, kan frågor formuleras olika utifrån upplevd känslighet hos respondent (Kvale & Brinkmann, 2009).

Amedeo Giorgi (2009) framhöll i sin bok ”The Descriptive Phenomenological method in psychology” i sin tolkning och modifiering av Edmund Husserls fenomenologi, att den diskriptiva fenomenologiska metoden inom psykologin söker strukturer i respondenternas egna berättelser och beskrivningar. Denna metod är hållen att vara mer vetenskaplig än den

filosofiska fenomenologin där helt fria associationer förekommer kring essensen som leder till en oenad insamlingsmetod.

Psykologin intresserar sig för en person som befinner sig i en situation, i sin livsvärld. Hur personen förhåller sig till de inre och yttre omständigheterna, via acceptans eller förnekande är frågan? Denna fenomenologiska essens, hur personen erhållit acceptans eller inte, rörande inre och yttre omständigheter. Under intervjun tillhandahåller jag som forskare konkreta beskrivningar av hur respondenterna upplever sin acceptans i sin tillvaro. Respondentens beskrivningar är rådata, som analyseras utifrån fenomenologisk reduktion (Giorgi, 2009). Det inspelade intervjumaterialet kommer att skrivas ut så detaljerat som möjligt för att få med ickeverbala attribut som bl a: pauser, tonlägen, hur personen väljer att yttra sig engagerat eller undvikande eller uttryck för oro och graden av ångestnivå i uttalanden. Intervju utskrifterna för varje respondent blir först genomläst för att få ett helhetsintryck. Nästa steg blev att söka finna de meningsbärande enheterna därefter kodning av sammanfattande ord för textsegment för att kunna kategorisera data. Datastyrd kodning användes då data fick generera passande koder. Sedan kategoriserades data efter liknande kategorier som gav data en struktur som växte fram under analysarbetet. Kodningsförfarandet stärker deltagarnas anonymitet i studien. Därefter ska formulering av dominerande teman göras. Frågor till de meningsbärande enheterna ska författas. Slutligen ska en beskrivande text av intervjuens centrala teman skrivas. Det kvalitativa resultatet formulerades på ett narrativt sätt vilket är fördelaktigt då respondenternas egna berättelser strukturerats utifrån de teman som trädde fram vid bearbetning av rådata från intervjuerna (Kvale & Brinkmann, 2009).

Resultat

Kvantitativ undersökning

Kan yoga och mindfulness öka medveten närvaro och acceptansen för inre och yttre omständigheter?

En korrelationsanalys utfördes för att mäta hur starkt sambandet är mellan de två beroende variablerna ”MPQ Mindfulness” och ”PSS-10 Stress” och hur stor skillnaden är. MPQ ”Mindfulness Process Questionnaire” för att fastställa hur ofta mindfulness verkligen tillämpats och PSS-10 (Perceived Stress Scale) där respondenter fått skatta sina upplevda känslor och tankar under den senaste månaden.

Det fanns inget signifikant värde mellan ”MPQ Mindfulness” och ”PSS 10-Stress”: $r=.06$ $N=20$, $p<.797$ (two tailed).

En tvåvägs ”Multivariat analysis of variance” MANOVA utfördes för att se om gruppvariabeln ”STAD” och de olika beroende variablerna ”PSS-10 Stress” och ”MPQ Mindfulness” kunde visa på något signifikant samband mellan de beroende variablerna. (Tabell 1.) Rörande stress så har deltagarna vid Stockholm Yoga Shakti lite lägre medelvärde än Visby Yoga Center. Däremot visade Stockholm Yoga Shakti på större varians än Visby Yoga Center. Beträffande mindfulness så hade deltagarna vid Stockholm lite lägre medelvärden än Visby medan Visby hade högre varians. Det totala medelvärdet var högre för stress än för mindfulness och en liten skillnad i varians.

Det totala multivariata testet för gruppvariabeln ”STAD” ($F=.263$, $p<.772$, $Power=.085$) vilket inte innebar någon signifikant huvudeffekt.

PSS-10 Stress: $F=.195$, $p<.664$, $Power=.070$

MPQ Mindfulness: $F=.387$, $p<.542$, $Power=.091$

Tabell 1. Medelvärden för Stress och Mindfulness från yogadeltagare i Stockholm och Visby.

Stad	PSS-10 Stress		MPQ Mindfulness	
	Stockholm	Visby	Stockholm	Visby
	M=30.29	M=31.23	M=25.00	M=26.23
	Std: 6.969	Std: 3.83	Std: 3.83	Std: 4.400
Totalt:	M=30.90		M=25.80	
	Std: 4.471		Std: 4.150	

Note: Stockholm n=7 och Visby n=13. Svag effektstyrka Cohens d: d=0,16

Slutligen kan resultatet visa på att det inte finns några signifikanta samband mellan PSS-10 och MPQ och inga märkbara skillnader i resultatet angående PSS-10, MPQ och mellan de olika Yoga skolorna. Dock kan konstateras att den multivariata analysen visade på hög power.

Diskussionkvantitativ studie

Slumpen hade för stor inverkan på detta resultat i den kvantitativa undersökningen. Initialt var ambitionen att sampling skulle få bra verkan genom dela upp enkätundersökningen vid Visby Yoga Center och Stockholm Yoga Shakti samt över två terminer. Utav de 20 utsända enkäter till Stockholm Yoga Shakti erhöles endast 7 st komplett ifyllda medan Visby Yoga Center återsände 13 ifyllda av de 20 utsända.

Det var Adams (2011) i sin avhandling "Examining the effects of mindfulnessbased stress reduction (MBSR) training on working adults" som givit grundinspiration till denna kvantitativa del av multistudien. Enkäten PSS-10 som redskap för att mäta stress har använts i forskning sedan 1983 och kändes väletablerad och beprövad. MPQ mätning av mindfulness som utarbetats av Erisman och Roemer (2012) hör prövats och använts i forskning. I båda dessa studier som de ovan nämnda enkäterna ingått som undersökningsmaterial har de prövats mot andra enkäter. Precis så var det tänkt i denna studie att PSS-10 skulle prövas mot MPQ. Först gjordes en korrelationsanalys för att mäta hur starkt sambandet var mellan PSS-10 och MPQ Mindfulness. Resultatet från korrelationsanalysen visade inte på något signifikant värde.

I Bernhard och Currys review artikel där 2 studier gjorts med två parallella grupper MBSR och kontrollgrupper som visade ett samband mellan ökad självmedvetenhet och stressreducering. Dock kvarstår frågan om det är MBSR ensam som är gynnsam orsak till minskad stress och den självmedvetenheten kan öka i en enskild process. Även om den aktuella studien nu inte har tillförlitligt resultat med signifikans så förefaller skillnaden mellan medelvärden intressant. Trots det låga och ojämt fördelat antal mellan Stockholm och Visby är det inte någon större skillnad i medelvärden. I flera av de korrelationsstudier som har mätt hur starkt sambandet är mellan mindfulness, acceptans och stress, prövades även regressionsanalyser för att se ytterligare fraktioner av resultatet. Denna studie hade så povert råmaterial som dock gick att pröva statistiskt men som inte är tillförlitligt. Dock kan frågan vara på sin plats rörande korrelationsstudien som Burg, Wolf & Michalak (2012) gjorde, där 23 psykologistudenter fick pröva att utföra medveten andning (MBE). Utav de tre utförda korrelationsanalyserna visade dock två på signifikanta samband.

Den multivariata variationsanalysen visade inte på några signifikanta skillnader mellan

PSS-10 stress och MPQ-Mindfulness. Inte heller fanns märkbart stora skillnader i medelvärden mellan yoga deltagarna i Stockholm respektive Visby. Dock visade Stockholm högre varians på PSS-10 stress än Visby samt att Visby hade högre varians än Stockholm på MPQ Mindfulness. Den statistiska analysen visade på god power.

Om den första planen hade gått i lås, med för och efterstudie höst och vårtermin hade fler jämförelser kunnat göras. Dessutom hade slutsats kunnat dras utifrån om det uppstod skillnader i stressreducering och acceptans mellan storstadsbor och öbor, Stockholm och Visby. Tyvärr hade slumpen för stor inverkan.

Väldigt dåligt stöd i extern validitet eftersom utfallet av 20 ifyllda returnerade enkätsvar inte visade på någon signifikans så resultatet kan inte generaliserat till större population. Ingen manipulering har skett pga det låga antalet enkäter som fylldes i och returnerades. Även om metoden kunde tillämpas för att besvara forskningsfrågan så kom tyvärr datainsamlingen att bli undermålig i den kvantitativa delen av studien. Dock finns det två beroende variabler och mellan dessa kan samband mätas, därför användes korrelationsanalys. Nu var det Visby och Stockholm och deras olika kursdeltagare och utfallet av enkäter som mättes vid ett tillfälle där skillnader mellan två beroende variabler skulle prövas, därför användes MANOVA en multivariat variationsanalys. Däremot kan denna undersökning utföras igen på andra motsvarande platser med andra grupper av yoga studenter. Om det i denna kvantitativa studie hade varit en för och efterstudie, som det var tänkt från början kunde en korrelationsanalys bekräfta reabilitet statistiskt. Nu uteblev detta moment i denna studie. Även om enkäterna Mindfulness Questionnaire (MPQ) och Perceived Stress Scale (PSS-10) prövats i tidigare studier med 30 stycken deltagare så skedde där för och eftermätningar samt uppföljning, vilket inte gick att få till stånd i denna kvantitativa studie. Den multivariata variationsanalysen hade visat mer trovärdiga medelvärden mellan Stockholm och Visby om det hade varit fler ifyllda returnerade enkäter, dock visade resultatet på god power. Validitet rörande enkätundersökning grundar sig bl a på respondenternas ärlighet i stunden, samt hur mycket tid som avsätts för att ge rättvisa svar vid ifyllandet av enkäten. Olika personer kan tolka samma enkätfråga på flera vis. Det var kursledare vid de olika Yoga skolorna som delade ut enkäterna samt att de uttryckligen i det returnerade svarskuvertet beskrev hur de fick påtala om och om igen att enkäter skulle fyllas i. Tyvärr hade slumpen för stor inverkan, detta icke-resultat i denna kvantitativa studie är inte representativt för befolkningen (Cohen, Manion & Morrison 2009).

Resultat

Kvalitativ studie

Ja, 7 st av 8 respondenter ansåg att yoga och mindfulness ökade deras medvetna närvaro och acceptansen för yttre och inre omständigheter. Deltagarna i denna undersökning utgjordes av 2 st från senioryoga och 6 st från studentyoga/övriga yogaklasser. Den ena deltagaren från senioryogan ansåg att yogan endast påverkade dennes liv för stunden och att yogalektionen upplevdes som skön och trevlig. Yogan har för denna respondent inte ökat graden av medveten närvaro. Den andra deltagaren från senioryogan fick bättre kondition och rörlighet som i sin tur genererade mer ork och kraft att vara närvarande i nuet. Denne kan jämföra sin tid som chef i stressig tillvaro mot egenföretagare med aktivt liv, att yogan faktiskt reducerar negativ stress.

Yogan har startat en medveten process!

”B” berättade att yoga och mindfulness har ökat medvetenheten samt att hon ständigt lär sig. Ju mer hon lär sig använda mindfulness desto mer märker hon när hon inte följer det. ”E” tycker att yogan framför allt har skapat en acceptans för den egna kroppen och acceptans

för egna gränser. Yogans opretantiösa sätt har skapat utrymme för egen utveckling utifrån egna förutsättningar.

”L” har under stressiga perioder då det var frågan om att överleva, då har yogan skapat fristader av lugn. Där har hon fått tid för nedvarvning och reflektion som har givit mycket tillbaka.

”A” Istället för att under stressig förhållanden pressa sig trots dålig dagsform, kan hon numera acceptera dagens dagsform och förmåga.

”T” har fått ett ökat behov av att vara i nuet, som lett till ökad acceptans. Hon anser att yogan har bidragit med ökad acceptans inför det som hon inte kan påverka.

”N” har blivit ännu mer accepterande som person än tidigare, tack vare yogans lugna inställning. ”N” anser att mindfulness inte ska implementeras utan att det är ett tillstånd att vara i.

”G” svarade Ja, på frågan om mindfulness har minskat stressnivån.

”Yogan har givit mig mer smidighet och balans, jag kan ta längre promenader och har mindre besvär. Blodtrycket har gått ned och jag har minskat på medicineringen. Måendet i helhet har blivit bättre. Under min tid som annonschef var det en stressig tillvaro och därför märker jag vad yogan ger. Viktigt att man landar i det man gör nu. Ja, jag märker skillnad eftersom jag idag är egen företagare och har mycket omkring mig.”

Inte ignorera utan medvetet reflektera

”B” berättade att hon jobbar vidare med acceptansen efter en skada. Det går inte att ignorera och bortse, utan möta det faktum som är och utgå från det.

”E” sa att det var jätteviktigt att lära sig att använda yogan för att uppnå mindfulness. Genom kroppsövningarna i yoga måste fokus hållas för att inte tappa balansen. Yogan har blivit en oas för avspänning i en stressad vardag. I stället för att försöka hantera det som kanske kan hända i framtiden, bli närvarande i nuet och fokusera. Jag har fått mycket bra verktyg att leva med, sa ”E”.

”L” framhöll att hon inser idag att hon i sin strävan efter höga resultat missade delar av helheten. Genom att lugna ner sig, fokusera på vad som är och hur det känns så minskar stressen. Lugnet ger en stabil grund att stå på, och yoga och mindfulness har varit min väg dit.

”A” berättade att när hon är stressad och jäktad så är stillasittande reflektion det sista som tankarna stannar på då. ”A” framhöll att det var värdefullt att faktiskt ta sig den här tiden och få perspektiv och andas. Hon berättade också att hon nu har lättare att se sin del i det hela och ett vidare perspektiv.

”T” medgav att hon hade lätt att ha fokus på framtiden. Yogapassen får den effekten att hon släpper ältande tankemönster och stressar av och bara är. Varandet i nuet får det prestationsinrikade att bli sekundärt. ”T” berättade att hon nu landat i en trygghet där hon är nöjd med egna prestationer och lärt sig se sitt egenvärde.

”J” berättade att i vissa situationer är man inte alltid med. Han berättade att

”Då försöker jag att tagga ned, dra mig tillbaka för att komma igen.”

Konsten att vara mindful i stimulerik tillvaro

”B” sa att mindfulness är en inlärningsprocess. Det gamla mönster som finns sedan tidigare är väl inpräntat och i stressade situationer är det lätt att glömma bort sina mindfulness verktyg. För varje dag ökar en etablerad medvetenhet. ”B” berättade att hon blivit bättre med att stanna upp när hon blivit irriterad över något.

”E” sa att det är mycket svårt. Tillvaron idag nästan kräver nåbarhet och bra resultat på olika fronter. I livshjulet av duktig student, deltidsarbetande och bra kompis samt samhällets krav från olika håll, är det svårt att varva ned. ”E” berättade att de andningsverktygen hon lärt sig

använda varit värdefulla för henne.

”L” berättade att hon funderade fortfarande över sin ”plats” i tillvaron. De gånger som ”L” möts av krav, uttalat eller outtalat, från omgivningen så behöver ju alltid ställning tas till det. Hon erkänner att hon fortfarande är vilsen rörande ställningstaganden och intar gärna åskådarposition.

”L” berättade att hon har ett lugnare och mer accepterande förhållningssätt till hur andra människor är. Nu ser hon personer som inte passar in i de sk ”förprogrammerade” mönsten som intressanta. Hon berättade att hon fått en vidare människosyn.

”A” sa att hon är en otrolig känslomänniska och påverkas naturligtvis av allt. Nu kan hon samla ihop sig och på det viset generera det lugn och tålmod som situationen kräver.

”T” yogan och mindfulness övningarna har gett henne en utveckling och insikt om att faktiskt se människovärdet i sig självt, i detta högpresterande samhälle. Hon sa själv att hon var rustad med bra tålmod innan och lärt sig vara mer i nuet. Yogan beaktar den själsliga delen av människan och är en betydelsefull motvikt till arbetslivets prestationer.

”Egentligen är det bara en dålig undanflykt, måste jag säga. Vi skapar ju de här behoven självva men du behöver ju inte vara överallt samtidigt. Du kan vara där du är och se de som är där och de den din uppmärksamhet”, sa ”J”

Ödmjuk attityd inför sig själv och andra:

”B” sa att hon försöker ha en så öppensinnig attityd om möjligt och har ökat sin medvetenhet kring det. Numera försöker ”B” stanna upp och ifrågasätta sig själv varför hon gjort den bedömning som hon gjort.

”E” berättade att samtidigt som acceptansen för henne själv har ökat så har även acceptansen för andra ökat. ”E” sa att hon fått hjälp av yogan att medvetandegöra sin dömande attityd, både inför sig själv och inför andra.

”J” ansåg att de som har insikt om vad som är fel, kan gå vidare och behöver inte döma. De som inte ser, eller inte vill se felet och inte står ut med det måste klaga och döma andra, för att de inte står ut med sig själva. Svårast är att möta de personer som inte har insikt. ”J” sa det är viktigt att möta dessa med konstruktiv kritik, på ett lugnt sätt som startar en positiv process.

Resultatsammanfattning kvalitativ studie

Att yoga och mindfulness hade stressreducerande effekt och att den medvetna närvaron ökade var 7 deltagare av 8 eniga om. De positiva effekter som yoga och mindfulness berikade dem med var att träna in att till fullo vara där du är och ge din omgivning din odelade uppmärksamhet. Genom att samla sig, hitta andningen och få in nuet i blickfånget kommer lugnet. När tillstånd av mindfulness infinner sig kan deltagarna nu medvetandegöra det och återkomma i mindfulness. Yogan har hjälpt deltagare att släppa ältande tankemönster, landa i inre trygghet och vara nöjd med egna prestationer, och se sitt egenvärde. Yogan har även bidragit till acceptans inför egna kroppen, dagsformen och dess förmåga. Eftersom yogan är en icke-presterande aktivitet där alla får utvecklas i sin egen takt utifrån egna förutsättningar är den bra kontrast till dagens högpresterande samhälle. Yoga och mindfulness har också hjälpt deltagare att möta obekväma faktum utan att ignorera, istället acceptera och se vad som går att göra.

Diskussion kvalitativ studie

Resultatet visade på att yoga och mindfulness hade startat en medveten process hos samtliga deltagare i intervjustudien. De flesta av deltagarna har lärt in att medvetet reflektera och inte ignorera det faktum de ställs inför i tillvaron. De som behöver har lärt sig att vara mindful i en stimulerad miljö. En naturlig förlängning av medveten närvaro, med lugnet och reflektionen kom det accepterande förhållandet till sig själv och omgivningen. I resultatet

framkom att mindfulness och yoga berikade deltagarna med acceptans för den egna kroppen och inför förmågor och gränser. Mindfulness skulle inte implementeras utan det skulle vara ett tillstånd att vara i. Kabat-Zinn (2005) framhöll i sin bok "Coming to our senses" att vissa lyckas att uppnå mindfulness via "modem metoden" och andra lyckas med "fast uppkoppling" och fått livet som en hel mindfulnessövning. Så som en respondent framhävde att stressen minskade oerhört då hon kunde lugna sig, fokusera på vad som är och hur det känns. Nästa vidhöll att hon fann sitt inre lugn via mindfulness och att det är värdefullt att ta sig tid att andas och få perspektiv.

Adams (2011) hade i sin omfattande undersökning 30 deltagare, för och efterstudie samt uppföljning testat MBSR stressreducering och acceptans. Resultatet visade på statistisk signifikans och att MBSR är mätbart via PSS-10. Kabat-Zinn (1990) har i sin bok "Full Catastrophe living" hävdade att varandet måste prioriteras framför görandet. Alla stressade nutidsmänniskor måste få en god relation till stundens NU och låta pausen ge distans, reflektion både inåt sig själv och utåt mot sin omgivning (Kabat-Zinn 1994).

Svårt för alla att få acceptans inför en skada. Det kan leda till negativ stress, ge en känsla av sårbarhet. För att återfå den förlorade kontrollen är det vanligt med ignorerande och undvikande beteenden (Kabat-Zinn, 1990). Den respondent som råkat ut för en skada hade god hjälp av mindfulness, att hitta acceptans och bra mentala redskap. Precis som i studien där MBSR prövades för att lindra tvångssyndrom. Ett lyckat resultat där respondent fick lära sig mentala redskap, fick lära om, träna in ett nytt förhållningssätt och tolerera sin upplevelser (Patel, Charmody & Simpson, 2007).

Många av respondenterna berättade att kroppsövningarna i yogan underlättade att hitta sin väg till mindfulness, som reducerade stress. Det stämmer överens med den undersökning och det resultat som Brisbon & Lowery (2011) kom fram till då de jämförde stressnivån hos nybörjare och fortsättare som utövade hatha yoga. Ju högre grad av medvetenhet, desto lägre grad av stress.

Överallt omkring oss har vi saker att ta ställning till, uttalat och uttalat. Detta högpriesterande samhälle vill gärna påtvinga oss att vara med överallt. Många deltagare hävdade i intervjustudien att de lärt sig vara mer i nuet, att inte en åskådarposition när vilshenhet uppstår inför ett ställningstagande. Kabat-Zinn (1990), vidhåller i alla sina böcker att det är viktigt att finna sitt inre lugn, som genererar trygghet och att inte hela tiden sträva efter något, utan vara nöjd här och nu. Santagano och White (2010) undersökte hur stressreducering, påverkade skolfickor med hjälp av medveten yoga. Resultatet visade på en ökning av deltagarnas självkänsla och självkontroll. Genom meditation kan alla som vill och behöver arbeta upp ett stabilt förhållningssätt till sin omgivning. Acceptera att, och tillåt dig och andra att vara som de är. Kabat-Zinn framhöll att det är viktigt att ha ro och lyssna färdigt på vad som sägs (Kabat-Zinn 2005). Egen självinsikt är fin motmedicin inför dömande attityd. Det är väldigt bra att ha med sig vid ett möte med en person med en dömande attityd. En respondent berättade att då är det bäst att möta denne med konstruktiv kritik på ett lugnt sätt som startar en positiv process.

Fenomenologin är en väl passande metod för att få tag på varje respondents unika upplevelse kring yoga och mindfulness samt acceptans för yttre och inre omständigheter. Halo-effekten kunde undvikas eftersom jag som forskare inte hade någon personlig kännedom av respondenterna. Den innehållsmässiga validiteten är uppnådd först i frågan om bredd då de yngre respondenterna av studentyogan och de äldre genom senioryogan. Urvalsgrupper är slumpmässigt valda via yogalärares eget intranät på internet. Ja, med ärlighet, djup och på ett beskrivande sätt visade resultatet på svar på forskningsfrågan. Det är med yttersta respekt, jag som forskare fångat in andemeningen i de olika utsagorna som respondenterna beskrivit. Enligt detta är den teoretiska validiteten uppnådd. Resultatet är beskrivande, dess utsago är förklarande. Yogaklasser av olika former finns över hela landet, därmed är både den interna

och externa validiteten uppnådd. Respondenterna har på ett uttömmande sätt beskrivit hur mindfulness och yoga utvecklat dem både själsligt och kroppsligt samt acceptans av sig själva och andra i omgivningen. De har på ett förtroligt vis givit sin egen upplevelse av fenomenet då detaljerat som möjligt utifrån sin livsvärld. Under intervjuens början etablerades en gemensam plattform utifrån begreppet ”acceptans” och enligt intervjuguiden så läste jag upp denna text så innebörden blev klargjord lika för alla respondenter. De fick också ta del av de etiska reglerna muntligt och jag tackade för deras medverkan och talade om att intervjun spelades in. Alla gav samtycke även till inspelningen av intervjun. Samtliga 8 respondenter som deltog i intervjustudien fick varsitt presentkort á 150:- på SF-bio som tack för sin insats. Samma intervjuguide användes till alla respondenterna och det är viktigt att de förstod frågorna på lika vis. Öppna frågor som lämnade utrymme för deras egna unika utsagor av sin situation. Ju högre struktur, desto högre reliabilitet men mindre essens. Utifrån fenomenologin så blir resultatet mer trovärdigt, äkta med öppna frågor då deras egen upplevelse av mindfulness och yoga samt erfarenhet av acceptans får blomma ut. Telefonintervju gör att det är lättare att nå alla, både tidsmässigt och geografiskt. Reliabiliteten stöder telefonintervju eftersom intryck vid ett fysiskt möte kan påverka huruvida den som intervjuar ställer frågorna och hur svaren formuleras samt att attribut som klädsel kan utgöra makt i sådan situation (Cohen, Manion & Morrison 2009). Dock är det på sin plats att beakta att jag som forskare, hela tiden under hela forskarprocessen och intervjustudien, gjort mitt bästa att förhålla mig objektiv. I intervjusituationen försökte jag undvika att egna förkunskaper och fördomar skapade färgning av informationen. Den intersubjektiva reliabiliteten får stöd i kodningsförfarandet av fakta och kategorier. Det finns stor möjlighet att en annan forskare, som skulle använda samma intervjuguide skulle få lite andra svar och att erhållen fakta då skulle få annan tolkning. Jag har utav all min kraft och förmåga sökt kartlägga respondenternas egna upplevelser av den sociala världen, och inte hur den kunde vara (Kvale & Brinkmann 2010). En annan metod som skulle kunna varit användbar är socialkonstruktivismen. Här ligger då fokus på att synliggöra samband och dess fenomen i det vi ser som så självklart i vår konstruerade tillvaro. De stressorer, föreställningar och konstruktioner som livet har att erbjuda. Vilka åsikter vi väljer att förhålla oss till, de roller vi axlar villigt eller påtvingat och dess beteenden, utgör kommunikationsprocesser (Allwood & Erikson 2010).

Slutsatser

Ja, yoga och mindfulness kan öka medveten närvaro och acceptans inför inre och yttre omständigheter. Den kvantitativa experimentella forskningsdesign fick bytas ut mot en oberoende gruppsdesign. Den kvantitativa studien kunde dock inte visa på signifikanta samband, svag effektstyrka dock god power. Det kvalitativa resultatet visade på ökad acceptans för dagsform och förmåga. I ett fall ledde stressreduceringen till minskad medicinering rörande blodtrycket. Många har medgivit att yogan har varit kungsvägen till mindfulness och sina egna mentala redskap. Tidigare forskning visade på att MBSR leder till bättre livskvalitet, genom att vara rustad med bra personliga mentala redskap ger det bättre förhållningssätt till oönskade påfrestningar. Pacemaking var en metod, precis som mindfulness att finna sitt idealtillstånd. MBSR innebär bl.a koncentrationsövningar och träning i ”icke-görande”. Genom varandet skapas en tidslös zon. Det är en prövning för många att träna in mindfulness så de gamla mönstren inte tar överhanden per automatik. En kritisk ärlig röst skulle gärna påstå att vi skapar behoven och våra måsten själva. Frågan är om den aktivt stressade nutidsmänniskan i det högpresterande samhället tar sig tid med mindfulness? Det krävs idog träning att lägga om sitt mentala växelklot och inte se via tänkta föreställningar och ett förblindande dömande tänkande.

Det finns en genomgående grundton som klingar med i tidigare forskning, I Kabat-Zinns litteratur och denna studies resultat. Ett enat samband och det är att ju högre grad av medvetenhet desto lägre stressnivå. Vi får hoppas att de som behöver och mår bra av mindfulness och yoga verkligen motiverar sig att öva och att utföra de formella och informella övningarna. Alla vill ju egentligen få ökad självkontroll, förbättrad inre stabilitet samt vara bra mentalt armerad mot yttre påverkan.

Framtida forskning skulle med stor fruktbarhet kunna undersöka hur motivationen kan ökas hos personer, att beaka och vårda sin egen hälsa, utifrån sin egen kropps förutsättningar i den livsvärld som den personen befinner sig.

Referenser

- Adams, R. L., (2011). *Examining the effect of mindfulness-based stress reduction (MBSR) training on working adults* (Doktorsavhandling) Hämtad från ProQuest Information & Learning, den 15 september 2012, AAI3444928
- Allwood, C, M, & Erikson, M, G.,(2010). *Grundläggande vetenskapsteori – för psykologi och andra beteendevetenskaper*, Malmö: Holmbergs i Malmö AB
- Anonym. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association*. USA
- Baer, A. R., Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness – and acceptance-based treatment approaches. i Baer, A. R. (Red). *Mindfulness-Based Treatment Approaches – Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 3-27). London. Elsevier Inc.
- Barnard, L, K., Curry, J, F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates & interventions. *Review of General Psychology*. 15. 284-303
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., Berglund G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial, *Behaviour Research and Therapy*, 49, 389-398
- Brisbon, M. N., & Lowery, G, A. (2011). Mindfulness and levels of stress: A comparison of beginner and advanced hatha yoga practiners, *J Relig Health*, 50, 931-941
- Burg, J, M., Wolf, O, T., Michalak, J. (2012). Mindfulness as self-regulated attention – associations with heart rate variability. *Swiss Journal of Psychology*. 71 (3). 135-139
- Cohen, L. & Manion, L. & Morrison, K. (2009) *Research Methods Education* (6nd rev. ed.). Storbritannien. MPG Books Ltd
- Erisman, S, M & Roemer, L. (2012). A preliminary investigation of the process of mindfulness, *Mindfulness*, 2012, 3:30-43
- Europeiska Arbetsmiljöbyrån (2002). *Att hantera psykosociala frågor och minska arbetsrelaterad stress – sammanfattning av arbetsmiljöbyråns rapport*, [Elektronisk], hämtad från: <http://osha.europa.eu/sv/publications/factsheets/32>, den 25 februari 2013
- Gard, T., Brach, N., Hölzel, B-K., Noggle, J-J., Conboy, L-A, & Lazar, S.W. (2012) Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion, *The journal of Positive Psychology*, Vol. 7, No. 3, 165-175
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology – a modified Husserlian approach*, USA, Duquesne University Press
- Hellström, U. (2011). *Gruppharmoni i samspel eller motstridig kamp? – ett framingsexperiment i det socioemotionella spektrat*. Karlskrona. Blekinge Tekniska Högskola

- Jönsson, B & Löfgren, O. (2005). *Att utmana stressen*, Narayana Press, Danmark
- Kassin, S., Fein S., Markus, H. R. (2011) *Social Psychology*, Wadsworth: USA
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe living – using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*, USA: Random House, Inc.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are – Mindfulness Meditation for Every Life*, England: CPI Group, Ltd.
- Kabat-Zinn J. (2005). *Coming to our senses – healing ourselves and the world through mindfulness*, USA: Hyperion
- Kvale., S & Brinkmann., S (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur
- Kåver, A. (2004) *Att leva ett liv, inte vinna ett krig – Om acceptans*, Natur & Kultur: Stockholm
- McCracken L, M., Yang S-Y. (2008). A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers' health and well-being: Influences fo acceptance, Mindfulness, and values-based action. *Rehabilitation Psychology*. No. 4. 476-485.
- Patel, S, R., Charmody, J., Simpson, H, B. (2007). Adapting Mindfulness-based Stress Reduction for the treatment of obsessive-compulsive disorder: A case report. *Cognitive and Behavioral Practice* 14, 2007, 375-380.
- Roos, I (2011). *Mindfulness – att landa i nuet är stresshantering*, [Elektronisk] hämtad från: <http://www.vardguiden.se/Tema/Halsa/Stress-och-aterhamtning/Mindfulness/>, den 25 februari 2013
- Santangelo White, L. (2012). Reducing Stress in School-age girls through mindful yoga. *Journal of Pediatric Health Care*. Vol. 26. No 1.
- Schwarzer, R & Peterson C (2012). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, Vol. 4. Issue 1, 1-30.
- Walach, H., Nord, E., Zier, C., Waschkowski-Dietz, B., Kersig, S & Schüpbach, H. (2007). ”Mindfulness-Based Stress Reduction as a Method for Personel Development: A Pilot Evalution”, *International Journal of Stress Management*, Vol. 14, No. 2, 188-198
- Vetenskapsrådet (1990). Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning, [Elektronisk], hämtad från: http://www.ibl.liu.se/student/bvg/filarkiv/1.77549/Forskningsetiska_principer_fix.pdf, den 25 februari 2013



BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA

Sektionen för Management

Magisterprogrammet i psykologi PSALU

HT 2012

Bästa deltagare,

Tack för ditt intresse för denna studie som undersöker effekten av Yoga och Mindfulness rörande stresshantering.

Jag som gör undersökningen är magisterstudent vid Blekinge Tekniska Högskola och läser Magisterprogrammet i Psykologi. Denna vetenskapliga studie kommer att ligga till grund för min uppsats i psykologi.

Ditt deltagande är frivilligt och kan avbrytas när som helst under studiens gång. Alla uppgifter är anonyma.

Enkäten omfattar 18 enkla frågor att besvara och det tar ca 15 min av din tid, nu i inledningen av terminen.

All information hanteras anonymt, det går inte att härleda svaren i enkäterna till någon person.

Stort tack för din medverkan

Ulrika Hellström

Magisterstudent, ulhb09@student.bth.se

Bilaga 1. Mindfulness Process Questionnaire

Nedan finner du en serie med uttalanden som beskriver hur personer kan reagera på händelser i livet. Vänligen använd skalan för att beskriva vad som karakteriserar dig rörande de 8 olika exemplen. Tack!

1. När jag känner mig uppslukad av mina tankar och känslor, är jag kapabel att föra tillbaka mina tankar på det som händer just nu.

Stämmer inte	Stämmer lite	Ibland	Väldigt väl	Väldigt mycket
--------------	--------------	--------	-------------	----------------

2. Jag försöker inte medvetet acceptera vad typ av tankar och känslor jag har.

Stämmer inte	Stämmer lite	Ibland	Väldigt väl	Väldigt mycket
--------------	--------------	--------	-------------	----------------

3. Jag försöker ha ett öppet sinne till det jag möts av, när det händer, istället för att låta tankarna glida iväg på andra saker.

Stämmer inte	Stämmer lite	Ibland	Väldigt väl	Väldigt mycket
--------------	--------------	--------	-------------	----------------

4. Jag försöker verkligen acceptera mina tankar och känslor när de kommer.

Stämmer inte	Stämmer lite	Ibland	Väldigt väl	Väldigt mycket
--------------	--------------	--------	-------------	----------------

5. När jag upptäcker att jag inte är engagerad i nuet, kan jag återföra fokus på det som sker.

Stämmer inte	Stämmer lite	Ibland	Väldigt väl	Väldigt mycket
--------------	--------------	--------	-------------	----------------

6. Om jag upptäcker att jag varit hård mot mig själv för de tankar och känslor som jag upplever, försöker jag istället ha en vänlig inställning till mig själv.

Stämmer inte	Stämmer lite	Ibland	Väldigt väl	Väldigt mycket
--------------	--------------	--------	-------------	----------------

7. Jag försöker inte uttryckligen göra mig medveten om det som händer i nuet.

Stämmer inte	Stämmer lite	Ibland	Väldigt väl	Väldigt mycket
--------------	--------------	--------	-------------	----------------

8. Om jag upptäcker att jag har varit kritisk rörande mina tankar och känslor, försöker jag ha ett mer accepterande förhållningssätt till dessa istället.



Stämmer inte	Stämmer lite	Ibland	Väldigt väl	Väldigt mycket
--------------	--------------	--------	-------------	----------------

BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA

HT 2012

Sektionen för Management

Magisterprogrammet i psykologi PSALU

Bästa deltagare,

Tack för ditt intresse för denna studie som undersöker effekten av Yoga och Mindfulness rörande stresshantering.

Jag som gör undersökningen är magisterstudent vid Blekinge Tekniska Högskola och läser Magisterprogrammet i Psykologi. Denna vetenskapliga studie kommer att ligga till grund för min uppsats i psykologi.

Ditt deltagande är frivilligt och kan avbrytas när som helst under studiens gång. Alla uppgifter är anonyma.

Enkäten omfattar 18 enkla frågor att besvara och det tar ca 15 min av din tid, nu i inledningen av terminen.

All information hanteras anonymt, det går inte att härleda svaren i enkäterna till någon person.

Stort tack för din medverkan

Ulrika Hellström

Magisterstudent, ulhb09@student.bth.se

PSS-10, bilaga 2.

Frågorna i detta formulär intresserar sig för dina känslor och tankar under den senaste månaden. I varje fall, vänligen markera med en cirkel det som representerar hur ofta som du känt och tänkt på ett visst sätt.

Ålder:

Kön:

1. Den senaste månaden, hur ofta har du varit upprörd för att något oväntat har inträffat?

Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Ofta
--------	---------------	--------	-------------	------

2. Den senaste månaden, hur ofta har du upplevt att du inte haft möjlighet att kontrollera viktiga saker i ditt liv?

Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Ofta
--------	---------------	--------	-------------	------

3. Den senaste månaden, hur ofta har du känt dig, nervös och stressad?

Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Ofta
--------	---------------	--------	-------------	------

4. Den senaste månaden, hur ofta har du känt tillit till din egen förmåga att hantera dina personliga problem?

Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Ofta
--------	---------------	--------	-------------	------

5. Den senaste månaden, hur ofta har du känt att saker går din väg?

Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Ofta
--------	---------------	--------	-------------	------

6. Den senaste månaden, hur ofta har du upplevt att du inte riktigt har koll på alla saker du har på gång?

Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Ofta
--------	---------------	--------	-------------	------

7. Den senaste månaden, hur ofta har du varit förmögen att kontrollera irritation i ditt liv?

Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Ofta
--------	---------------	--------	-------------	------

8. Den senaste månaden, hur ofta har du upplevt att du haft björnkoll på allt i tillvaron?

Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Ofta
--------	---------------	--------	-------------	------

9. Den senaste månaden, hur ofta har du varit arg och upprörd, för att saker händer utanför din kontroll?

Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Ofta
--------	---------------	--------	-------------	------

10. Den senaste månaden, hur ofta har du känt svårigheter att leva upp till krav att du inte klarat detta?

Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Ofta
--------	---------------	--------	-------------	------

Bilaga 3.

Intervjuguide:

Hej, Tack för att du ville ställa upp i intervju. Mitt eget intresse för mindfulness och medveten närvaro har ökat med åren och detta med acceptans inför alla livets olika omständigheter.

Acceptans, är att se och ta saker för vad de egentligen är i nuläget. Att inte försöka tvinga fram ett tillstånd som inte finns, inte förneka och förhindra. (Kabat-Zinn 1990).

Har yoga och mindfulness ökat din acceptans generellt?

Ge något exempel på ett tillfälle då du lyckades tillämpa mindfulness på egen hand?

Kan du beskriva din upplevelse?

Ordspråk: "Du kan inte stilla vågorna, men du kan lära dig surfa."

På vilket vis lyckas du hejda dig, ge dig en paus, då stressen tar överhanden?

Upplever du nu att du kan fokusera bättre och har bättre närvaro och acceptans i t ex arbetslivet?

Ge ex. Vad hände och hur gick det till?

I dagens tillvaro är det lätt att slitas mellan alla krav, de hemma, de på jobbet och sociala krav. De yttre omständigheter som dessa kan innebära kan ibland vara tålamodsprövande.

Hur upplever du att du lyckats odla ditt inre tålamod?

Hur har du utvecklat en icke dömande attityd? Att erkänna, men inte döma.

Finns det något du själv spontant vill tillägga?

