

May Kunz

MINDFULNESS FOR RÅDGIVNINGSSTUDENTER

Hvordan oppleves qigong som selvutviklings- og selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter og kan qigong være et alternativ i praktisering av mindfulness?

Masteroppgave i rådgivning

Trondheim, September 2011

Veiledere:

Ragnvald Kvalsund

Anne-Marie Aubert

Bildet på fremsiden:

Andrea Kunz, våren 2011

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap

Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse

NTNU – Norges teknisk-naturvitenskaplige universitet

Trondheim

SAMMENDRAG

Fokuset i denne kvalitative forskningsstudien er å utforske hvordan det oppleves for rådgivningsstudenter å praktisere qigong, en selvhjelpsmetode innenfor tradisjonell kinesisk medisin, for videre å kunne se om qigong kan være et alternativ i praktisering av ”mindfulness”, eller oppmerksomhetstrening som det kalles på norsk. Forskningsspørsmålet er: ””Mindfulness” for rådgivningsstudenter...Hvordan oppleves qigong som selvutviklings- og selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter og kan qigong være et alternativ i praktisering av ”mindfulness”?”

Det ble tatt utgangspunkt i litteratur og tidligere forskning som omhandler bl.a. relasjoner og utfordringer i rådgivning, ”mindfulness” som hjelp og verktøy i rådgivning og qigong som en ”mindfulness” metode.

Forskningsdeltakerne deltok på et 13 uker langt kurs i qigong og leverte inn tre refleksjonslogger som utgjør datamaterialet i forskningsstudien; én etter første kursgjennomgang, én etter kursslutt og én halvannen måned etter kursslutt.

Temaene fysiske og følelsesmessige reaksjoner og mentale prosesser var til stede i både første og andre refleksjonslogg, mens temaene i tredje logg var fysiske, følelsesmessige og mentale endringer som f.eks. økt bevissthet rundt forholdet mellom hode og kropp, økt energi og overskudd, avspenning, harmoni og balanse, glede, indre ro, økt selvaksept og aksept for andre. Samtlige forskningsdeltakere meddelte at de hadde intensjon om å fortsette å praktisere en eller flere av formene for qigong som var blitt undervist i kurset.

Resultatene av denne undersøkelsen viser at qigong kan være en selvutviklings- og selvhjelpsmetode for rådgivningsstudenter som oppleves positivt, gir raske resultater på flere plan og kan være hensiktsmessig både personlig og profesjonelt. Qigong ser derfor ut til å være en metode som det kan være verdt å vurdere som et alternativ i praktisering av ”mindfulness”.

ABSTRACT

The purpose of this qualitative study was to explore the effects of qigong on counseling students, and the possibility to use qigong as a form of teaching mindfulness. Qigong is an ancient Chinese mindfulness practice involving both movement and meditation. The students participated in a 13-week mindfulness-based course in qigong, and responded in writing after an initial experience of qigong, after 13 weeks and then again after 19 weeks.

Three general themes emerged in the initial experience of qigong: physical reactions, emotional reactions and awareness of mental processes. These themes were also present after 13 weeks at the end of the course. 6 weeks later in the last set of responses the students focused on physical, emotional and mental changes.

The students expressed different preferences for and experiences with the different qigong practices they had been introduced to. The accessible nature of qigong also seemed of importance to the students. All students reported intentions of integrating qigong practices into their future lives.

The results of this study indicate that teaching the practice of qigong may have positive implications for counseling students. Practicing qigong seems to have the ability to produce immediate physical, emotional and mental reactions, and over time changes like increase in energy level, relaxation, harmony, happiness, calmness, increased awareness as well as self-acceptance and acceptance of others. Qigong therefore seems to be an alternative practice to consider of teaching mindfulness.

FORORD

Denne oppgaven er avsluttende del av Master i Rådgivningspedagogikk ved NTNU, Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap.

I den perioden jeg har jobbet med oppgaven har det vært en betydelig økning i fokuset rundt kvaliteten på helsetjenester, samtidig med at sykefraværet spesielt innenfor omsorgsykker bare ser ut til å øke.

Vi lever i et hektisk samfunn som stiller stadig større krav til oss både som arbeidstakere og privatpersoner. Cohen (1997) hevder at dette er en årsak til at vi lever mer og mer i hodet og mister forbindelsen til virkeligheten. Vi sanser ikke kroppen og glemmer den. Mange mennesker merker ikke engang at kroppen lider, med mindre den utvikler en sykdom. Som veileder innenfor området arbeid og helse er dette utfordringer jeg møter i hverdagen både i møte med rådsøkere og kollegaer.

Arbeidet med denne oppgaven har gitt meg mulighet til å få en bedre forståelse av området, og samtidig utforske hvordan det oppleves for rådgiverstudenter å få tilgang på en selvutviklings- og selvhjelpsmetode som kan være et positivt bidrag både privat og profesjonelt.

Det er mange jeg vil takke for støtte og hjelp underveis. Først og fremst alle rådgivningsstudentene som brukte sin fritid over mange uker og lot meg få innsyn i sine tanker og opplevelser. Deres motivasjon og interesse gjennom kurset har vært en ekstra drahjelp for meg. Hjertelig takk til mine veiledere Ragnvald Kvalsund og Anne-Marie Aubert for forståelse i vanskelige perioder og strukturert og konstruktiv veiledning som har bidratt til å holde indre motivasjon og fremdrift, slik at arbeidet nå er ferdigstilt.

Takk til kollegaer, medstudenter og ikke minst venner for faglige drøftinger og motivasjonsløft underveis i arbeidet.

Spesielt ønsker jeg å takke familien min, mine foreldre som har hatt et hav av forståelse, mine to døtre Erica og Andrea som har funnet seg i mye rart og utrettelig har stilt opp for meg. Sist men ikke minst ønsker jeg å takke min kjære Harald som har tatt ansvar i husholdningen og tatt i mot det meste av frustrasjon og irritasjon underveis.

INNHold

Sammendrag	ii
Abstract	iii
Forord	iv
1. Del: Innledning	1
1.2 Oppgavens oppbygning	1
1.3 Situering av meg i forskningsfeltet	2
1.4 hvorfor er forskningstemaet relevant?	3
1.5 Begrepsavklaring	4
1.6 Refleksjon rundt valg av teori	4
2. Del: Teori	5
2.1 Relasjoner i rådgivning	5
2.2 Frustrasjon, sykdom og “burnout”	6
2.3 Formålet med å praktisere ”mindfulness”	7
2.4 Formålet med å praktisere ”mindfulness” i en rådgivningskontekst	8
2.5 Virkning av å praktisere ”mindfulness” – tidligere forskning	10
2.6 ”Mindfulness” som en del av utdannelsen	11
2.7 Qigong som “mindfulness”-metode	12
3. Del Metode	16
3.1 Valg av forskningsfelt	16
3.2 Valg av metode	17
3.3 Praktisk aksjonsforskning med en fenomenologisk tilnærming	18
3.4 Utvalg av forskningsdeltakere	19
3.5 Refleksjonslogg som datainnsamlingsmetode	20
3.6 Kursgjennomføring	22
3.7 Analyse og tolkning	23
3.8 Er det mulig å forske på resultater av eget kurs? Etikk og håndverkskvalitet	25
3.9 Konfidensialitet	27
3.10 Troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet i kvalitativ forskning	28
4. Del: Presentasjon av funn	29
4.1 Første refleksjonslogg	29
4.1.1 Fysiske reaksjoner	29

4.1.2	Følelsesmessige reaksjoner.....	32
4.1.3	Mentale prosesser	33
4.2	Andre refleksjonslogg.....	34
4.2.1	Fysiske reaksjoner	34
4.2.2	Følelsesmessige reaksjoner.....	36
4.2.3	Mentale prosesser	37
4.3	Tredje refleksjonslogg	39
4.3.1	Første spørsmål: Hva liker du best, avspenning, stående øvelse eller bevegelig øvelse? Kan du si noe om hvorfor?.....	39
4.3.2	Andre spørsmål: Har kurset hatt innvirkning på livet ditt og i så fall hvordan? 41	
5	Del: Oppsummerende resultat av forskningen.....	44
5.1	Hvordan oppleves qigong som selvutviklings- og.....	44
	selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter?	44
5.2	Qigong som et alternativ i praktisering av ”mindfulness”.....	46
5.3	“Mindfulness” for rådgivningsstudenter – relevans?.....	47
5.4	Oppsummering og veien videre.....	48
	Litteraturliste	50
	Vedlegg 1: Informasjonsskriv til studenter	54
	Vedlegg 2: Samtykkeerklæring	55
	Vedlegg 3: Beskrivelser av qigong – øvelser	56
	Vedlegg 4: Beskrivende og tolkende matriser	57
	Vedlegg 5: Innmelding til NSD.....	62

1. DEL: INNLEDNING

Sokrates sier: ”Å kjenne seg selv er essensen av terapi. Terapeutens funksjon er ikke å lære deg hvem du er, men å skape situasjoner hvor du begynner å oppdage deg selv...”

Som veiledere/rådgivere har vi et ideal vi ønsker å leve opp til. Vi skal utvikle personlige egenskaper for å kunne se, forstå og kommunisere godt med de vi møter. Rådgiveren må kunne kjenne seg selv for å kunne møte rådsøkers fenomenologiske felt (Allgood & Kvalsund, 2005).

Selvutvikling blir et nøkkelord. Selvutvikling er en nødvendighet for å skape gode relasjoner, men også en stressfaktor i en verden som stiller stadig større krav til effektivitet og resultater. Og hvordan vi skal bedrive selvutvikling blir dermed et viktig spørsmål.

I løpet av de siste 20 årene har ”mindfulness” eller oppmerksomhetstrening som det kalles på norsk, kommet på banen som en metode for selvutvikling og hjelp til å hankses med mentale prosesser. Innenfor denne metoden benyttes teknikker som meditasjon og yoga i en ikke-religiøs kontekst.

Qigong er en over 5000 år gammel treningsmetode innenfor Tradisjonell Kinesisk Medisin for å fremme selvutvikling og god helse. På bakgrunn av at qigong er enkelt å lære, krever lite og viser seg å gi god effekt, er denne treningsformen interessant å undersøke nærmere som et alternativ til yoga og meditasjon i praktisering av ”mindfulness”. For å nærme meg forskningstema vil jeg undersøke 10 forskningsdeltakeres opplevelse av å praktisere qigong som selvutviklings- og selvhjelpsmetode, og trekke det opp mot teori jeg mener er sentralt for tema. Vinklingen vil primært være fenomenologisk. Jeg ønsker med masteroppgaven å sette det helhetlige menneske i fokus, hvor de mentale, emosjonelle og fysiske erfaringene til forskningsdeltakerne er det interessante forskningsfokuset.

1.2 OPPGAVENS OPPBYGNING

Forskningsteksten består av seks hoveddeler. Etter denne innledende delen presenteres egen forforståelse i forskningsfeltet, hvorfor forskningsspørsmålet er interessant for

rådgivningsfaget, en begrepsavklaring før jeg avslutter dette kapitlet med refleksjon rundt valg av teori.

Kapittel 2 omhandler det teoretiske rammeverket for oppgaven hvor jeg tar for meg relasjoner i rådgivning, frustrasjon og sykdom i forhold til rådgivning, ”mindfulness” og ”awareness” (bevisst oppmerksomhet), hva ”mindfulness” er, målet med ”mindfulness”, målet med ”mindfulness” i en rådgivningskontekst, tidligere forskning og virkning av å praktisere ”mindfulness” og sist men ikke minst ”mindfulness” som en del av utdannelsen og qigong som ”mindfulness-metode”.

I kapittel 3 blir metode delen av oppgaven behørig omtalt, hvor jeg beskriver forberedelser og gjennomføring av studiet og hvordan og med hvilke verktøy jeg håndterte datmaterale.

Kapittel 4 er et eget kapittel hvor data presenteres.

Drøfting av empiriske funn opp mot teorier, teoretikere og andre relevante undersøkelser blir behandlet i kapittel 5.

Siste del av oppgaven, kapittel 6 favner drøfting av funn i et større og avrundende perspektiv og avsluttes med en kort beskrivelse av implikasjoner for videre forskning.

1.3 SITUERING AV MEG I FORSKNINGSFELTET

Jeg er utdannet veileder og arbeider innenfor feltet arbeid og helse. Jeg har i mange år praktisert forskjellige former for østlig selvhjelpsmetodikk, har utdannet meg innenfor Tradisjonell Kinesisk Medisin og har siden 2005 jobbet som instruktør i medisinsk qigong. I min jobb som veileder underviser jeg også grupper i qigong og benytter ofte qigong som metode for å skape en plattform for læring om seg selv, spesielt tilstedeværelse i egen kropp og ikke minst forholdet mellom bevegelse og bevissthet. Jeg har også benyttet qigong aktivt som metode gjennom eget studieløp.

Som veileder erfarer jeg kontinuerlig hvor viktig det er å være forankret og tilstede i meg selv og i egen kropp for å skape gode relasjoner til de jeg møter i veiledningsprosessen. Øiestad (2009) refererer til uttrykket ”go to body” om å stole på seg selv og la hele kroppen være en del av opplevelsen - å vite hva man kan spørre om, hva man skal fokusere på og hvor

grensene går. Jeg ønsker med dette å vise hvor jeg befinner meg i forhold til forskningsfeltet. Min forforståelse og kjennskap til feltet er en fordel ved at jeg kan bevege meg dypt inn, men samtidig en ulempe ved at den kan skape vansker i forhold til å skape nok avstand som er nødvendig for å få overblikk over forskningsfeltet.

1.4 HVORFOR ER FORSKNINGSTEMAET RELEVANT?

Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten avslutter i skrivende stund prosjektet ”*Oppmerksomhetstrening for å mestre stress og fremme personlig utvikling hos medisin- og psykologistudenter*” ved universitetene i Oslo og Tromsø. Prosjektet er initiert på bakgrunn av Helsedirektoratets nasjonale strategi for kvalitetsforbedring av helsetjenester 2005 ”...og bedre skal det bli”. Her fremheves det at kvaliteten på helsetjenester er avhengig av mange faktorer og spesielt betydningen av at utøveren utvikler sin evne til å møte brukeren på en empatisk og respektfull måte understrekes som en avgjørende faktor.

Gjennom utdanningen mot å bli veileder/rådgiver blir selvutvikling påpekt som viktig, men på lik linje med selvhjelpsteknikker, relativt lite vektlagt i pensum og dermed overlatt til studentene selv. Michael de Vibe som er prosjektleder ved Kunnskapssenteret legger til grunn flere studier som viser at det er et økende behov for profesjonell hjelp for studenter innenfor bl.a. medisin og psykologi til å takle følelsesmessige forstyrrelser og psykiske plager, og at undervisning i stressmestring kan motvirke dette. Prosjektet har til hensikt å prøve ut metoden ”Mindfulness”-Based Stress Reduction (MBSR eller oppmerksomhetstrening på norsk). Treningsprogrammet består bl.a. av teknikker som meditasjon, kroppsavspenning, yogaøvelser og oppmerksomhet på pust. Chrisman, Chambers, Christopher og Lichtenstein (2009) mener at qigongøvelser kan være enklere å lære og ha en raskere og mer direkte virkning enn yoga og meditasjon. De påpeker at selv om qigong ikke er vektlagt i MBSR-programmet, er dette en metode som bør utprøves videre. Til tross for at qigong er en selvutviklings- og selvhjelpsmetode som har sterk vekst på verdensbasis, foreligger det foreløpig lite tradisjonell vestlig forskning på området, noe som gjør forskningstemaet relevant.

1.5 BEGREPSAVKLARING

Uttrykket **Awareness** benyttes gjerne i sammenheng med kropp og oversettes ofte med bevissthet. Joiner og Josephs (2007) beskriver awareness som oppmerksomhet rundt fysiske, mentale og emosjonelle opplevelser i øyeblikket/nuet. Awareness mener de er essensielt for å utvikle et intimt forhold til det som skjer og for å få et bedre perspektiv som igjen kan føre til positive handlinger. Ut fra Gestaltteori kan awareness sies å være en bevissthet på egne følelser og reaksjoner innenfor de omgivelser man befinner seg i. Gjennom en slik bevissthet kan mennesket tydeligere erkjenne og se seg selv og sine valg (Holstrup, 1996).

”**Mindfulness**” oversettes ofte med oppmerksomhet (Kunnskapscenteret.no, 2009). Jon Kabat-Zinn blir regnet som en pioner på området. Han definerer “mindfulness” som: *”moment to moment awareness”* og sier videre: *”Mindfulness is based on cultivating awareness with the aim of helping people live each moment of their lives – even the painful ones – as fully as possible* (Kabat-Zinn, 1993:260).

I følge Bishop et al. (2004:232) kan ”mindfulness” beskrives som: *”en bevissthetstilstand sentrert i nuet, uten gransking og fordømmelse, hvor hver tanke, følelse og fornemmelse som dukker opp i oppmerksomhetsfeltet blir akseptert som de er”* (egen oversettelse). Øiestad (2009) sier:

”Travelheten i hodene våre har en tendens til å ”stjele” viktige livserfaringer fra oss. Travelheten kan bli så omfattende at den hindrer oss i å leve nær oss selv. Vi fyller opp bevisstheten med ting vi skal gjøre eller har gjort, og mister oppmerksomheten på oss selv, her og nå. ”Mindfulness”, eller oppmerksomt nærvær, innebærer å få tak i nettopp dette som vi står i fare for å miste; kontakten med oss selv slik vi har det i øyeblikket.”

1.6 REFLEKSJON RUNDT VALG AV TEORI

”Mindfulness” har etter hvert blitt et kjent begrep innenfor helsesektoren og det eksisterer god dokumentasjon på positive helsegevinster ved bruk av metoden. Bruk av metoden som hjelp for helsearbeidere er likevel foreløpig lite utprøvd i Norge. Qigong seiler inn på banen som en ny treningsform og kan være et alternativ innenfor denne metoden. Jeg ønsker derfor å belyse temaet fra ulike teoretiske vinkler, og med bruk av tidligere forskning. Teorien jeg har studert omhandler i all hovedsak om relasjon, kontakt, bevissthet, bevegelse og oppmerksomhet.

Teorikapitlet har vært et aktivt dokument igjennom hele forskningsprosessen, selv om jeg hadde en grov oversikt over hvilke teoretikere jeg ønsket å belyse før datainnsamlingen startet. På bakgrunn av at dette er et forholdsvis nytt forskningsfelt, er det relativt lite anerkjent teori tilgjengelig. Belysning av tidligere forskning har derfor fått en betydelig plass i oppgaven.

2. DEL: TEORI

I dette teorikapitlet ønsker jeg å belyse relasjoners betydning i rådgivningen, betydning av stressfaktorer i arbeidet som omsorgsarbeider, formålet med å praktisere ”mindfulness” og praktisering av ”mindfulness” i en rådgivningskontekst. Videre trekker jeg fram tidligere forskning for å gi et bilde på virkning av å praktisere ”mindfulness”. ”Mindfulness” som en del av utdannelsen gis oppmerksomhet, før jeg avslutter med å trekke frem teori rundt qigong som metode.

2.1 RELASJONER I RÅDGIVNING

Som rådgivere/veiledere befinner vi oss i våre profesjonelle møter med andre mennesker i en hjelperelasjon. Rogers (1961 s.39) definerer en hjelperelasjon som: *”A relationship in which at least one of the parties has the intent of promoting the growth, development, maturity, improved functioning, improved coping with life of the other.”* Målsetningen i denne hjelperelasjonen er å gi oppmerksomhet og overføre makt til den som trenger hjelp, for at denne skal kunne hjelpe seg selv (Kvalsund 2006). Vi har således et ideal vi ønsker å leve opp til. Vi skal helst være fullstendig til stede i nuet og i det som skjer i vårt møte med den Andre. Vi skal være klar over det vi bringer med oss som er vårt eget, og i stor grad være i stand til å parkere det. Vi skal skape grunnlag for forståelse og tillit. Vi skal evne å delta i dialog til tross for at vi blir berørt – og kanskje heller bruke denne berørte tilstanden som utgangspunkt for å komme videre, både sammen med dem vi veileder, men også for oss selv. Kort sagt: vi skal utvikle personlige egenskaper for å kunne se, forstå og kommunisere godt med dem vi møter (Kvalsund og Meyer, 2005 og Aubert og Bakke, 2008). Rogers (1961) påpeker at det er

relasjonen mellom rådgiver og den Andre som er viktig for å skape endringer og legger vekt på en empatisk væremåte hos rådgiveren(1980, s. 142):

”An empathic way of being with another person has several facets. It means entering the private perceptual world of the other and becoming thoroughly at home in it. It involves being sensitive, moment by moment, to the changing felt meanings which flow in this other person, to the fear or rage or tenderness or confusion or whatever that he or she is experiencing. It means temporarily living in the other’s life, moving about in it delicately without making judgments; it means sensing meaning of which he or she is scarcely aware, but not trying to uncover totally unconscious feelings, since this would be too threatening. It includes communicating your sensings of the person’s world as you look with fresh and unfrightened eyes at elements of which he or she is fearful. It means frequently checking with the person as to the accuracy of your sensings, and being guided by the responses you receive. You are a confident companion to the person in his or her inner world.”

En slik væremåte er kompleks og krevende. Egne syn og verdier må legges til side – en må være i stand til å legge vekk seg selv, og dette kan bare gjøres av personer som kjenner seg selv og er sikre nok i seg selv. Rådgiveren må kunne kjenne seg selv for å kunne møte rådsøkers fenomenologiske felt (Allgood & Kvalsund, 2005).

2.2 FRUSTRASJON, SYKDOM OG “BURNOUT”

Å leve opp til dette idealet og kravet om selvutvikling i en allerede krevende profesjonell sammenheng i tillegg til å befinne seg i en verden som stiller stadig større krav om effektivitet og resultater, blir ofte en stressende faktor. Shapiro, Shapiro & Schwartz (2000) påpeker at denne stressfaktoren har negativ betydning og reduserer rådgivernes kapasitet i forhold til å være oppmerksomme, konsentrerte og i stand til å treffe gode beslutninger.

Shapiro og Carlson (2009) viser til at svært mange aktive rådgivere/veiledere føler at de mister fotfestet. De føler at ønsket eller ”kallet” som lå til grunn for å gå inn i et slikt yrke er blitt begravet under umulige krav og et overveldende, uholdbart stressnivå. De føler seg desillusjonerte, frustrerte og syke. Mange ender opp med diagnosen ”Burnout”. ”Burnout” eller fysisk og emosjonell utbrenthet var opprinnelig et amerikansk uttrykk som var forbeholdt diagnostisering innenfor omsorgsykker. Christopher, Christopher, Dunnagan og Schure (2006) viser til en rekke forskjellige amerikanske undersøkelser fra 1980-tallet og

frem til i dag som konkluderer med at det er spesielt arbeidstakere innenfor denne arbeidsgruppen som står i fare for å ende opp med en slik diagnose. Hvis vi ser på statistikk fra SSB (2009) og artikler fra Helsetilsynet og Arbeidstilsynet (2009) ser situasjonen i Norge ut til å være svært lik den vi finner i USA. Utbrenthet dominerer typiske omsorgsykker som sosialarbeidere, sykepleiere, leger og lærere. Christopher et al. (2006) påpeker på lik linje med Shapiro og Carlson at mennesker som jobber innenfor rådgivning/veiledning i helsesektoren er ekstra utsatt, fordi de ofte befinner seg i emosjonelt uttømmende og svært krevende situasjoner.

Shapiro og Carlson (2009) sier videre at rådgiverne uttrykker et ønske om å finne en ny måte å forholde seg til kaoset, sykdommen og lidelsene som de opplever både i og rundt seg. De ønsker å være hele som mennesker. De ønsker seg ærlighet, oppriktighet og tilflukt, i tillegg til en tilværelse hvor det er mulig for dem å legge til rette for å hjelpe andre, men også seg selv. Shapiro og Carlson hevder at ”mindfulness” kan være en hjelp for å oppnå en slik tilværelse.

2.3 FORMÅLET MED Å PRAKTISERE ”MINDFULNESS”

”Mindfulness” er både en prosess (praktisering av oppmerksomhet) og et resultat (oppmerksom bevissthet), hvor oppmerksom bevissthet handler om å kjenne og være bevisst på det som er, mens praktisering av oppmerksomhet er med på å skape det som er. For å kunne inkludere begge disse aspektene definerer Shapiro og Carlson (2009, s. 4) konstrueringen av ”mindfulness” som *”bevisstheten som oppstår gjennom bevisst å møte verden på en åpen, omsorgsfull og ikke-dømmende måte”* (egen oversettelse).

Selv om det å utøve ”mindfulness”-øvelser ofte fører til avslappethet, er målet imidlertid å erstatte negative mentale stemninger som stress, bekymring, angst, redsel og frykt med positive stemninger som ro, fredfylthet og avslappethet. Mennesket uttrykker seg både verbalt og non-verbalt gjennom kroppslig mimikk, kroppsholdning og gester. Det er gjennom kroppen mennesket er i verden, og det er gjennom kroppen en kommuniserer og har relasjon til andre (Merleau-Ponty, 2008). Gjennom å praktisere ”mindfulness”-øvelser vil man gjerne oppnå større bevissthet rundt forholdet mellom hode og kropp og ikke minst hvordan

ubevisste tanker, følelser og holdninger kan ødelegge for emosjonell, fysisk og spirituell helse.

Kroese (2006) hevder at det viktigste ved ”mindfulness” er å lære å observere rolig i stedet for å reagere umiddelbart. Når vi ikke er fullstendig til stede i det som skjer, blir ofte resultatene av våre handlinger annerledes enn vi hadde tenkt. Gjennom å trene oppmerksomheten til rolig observasjon kan det bli enklere å handle mest mulig hensiktsmessig i hverdagen - være bedre i stand til å utforske nye måter å mestre stress på for å oppnå bedre helse og velvære:

”Når vi mediterer, trener vi på å bli oppmerksomme på våre egne sanseintrykk, tanker, følelser og emosjoner og våre reaksjoner på dem. På den måten får vi anledning til å bli kjent med oss selv. Vi får en innsikt i våre stressfremkallende mønstre, og det gjør at vi kan omprogrammere oss selv til en mer stressreducerende atferd ”(Kroese 2006, s. 43).

2.4 FORMÅLET MED Å PRAKTISERE ”MINDFULNESS” I EN RÅDGIVNINGSKONTEKST

Rogers (1961), Rosenzweig (1936) og Lambert (2005) påpeker relasjonens betydning for endringspotensialet til den Andre og at relasjonen er en avgjørende faktor for utfallet.

Relasjonen i seg selv kan i noen tilfeller være tilstrekkelig for endring. Shapiro og Carlson (2009) summerer mye av forskningen som er gjort på feltet og sier: *”Therapists who are able to create an atmosphere conducive to a good therapeutic relationship are more likely to help clients reduce their suffering, regardless of the specific modality used”* (s. 17). Shapiro og Carlson (2009) legger vekt på fem faktorer som er avgjørende for denne relasjonen, og mener at disse styrkes gjennom praktisering av ”mindfulness”:

1. Rådgiverens tilstedeværelse og oppmerksomhet:

Dette er en egenskap alle mennesker besitter, men for å kunne være i stand til å være oppmerksomt nærværende en profesjonell kontekst over tid og gjerne med mange utfordringer, krever det praktisering. Forskning viser at det skjer endringer i den delen av hjernen som assosieres med oppmerksomhet og bevissthet hos rådgivere som praktiserer meditasjon, mens det hos kontrollgruppen ikke skjer noe. Praktisering av meditasjon over tid øker rådgivernes kapasitet til å være eller forbli oppmerksomt nærværende og holde fokus også under forstyrrelser, press/stress-situasjoner. Jevnlig

praktisering viser også økt evne til å oppfatte flere stimuli samtidig, noe som er viktig i en rådgivningskontekst for å få med seg avgjørende informasjon.

2. Rådgiverens væremåte og form for oppmerksomhet:

Oppmerksomhet kan gis på forskjellige måter. Mens en kald, hard og klinisk væremåte vil være destruktivt for relasjonen, vil en aksepterende, åpen, lyttende, ikke-dømmende, tålmodig, tillitsfull og ikke-strebende væremåte være med på å styrke relasjonen. Disse kvalitetene vil være med på å skape trygge og rolige omgivelser som gir gode muligheter for den Andre til å åpne seg i forholdet til rådgiveren i sitt eget tempo.

3. Medfølelse for seg selv og evnen til å ”tune” seg inn på seg selv:

Gjennom å praktisere ”mindfulness” øves evnen til å omgå seg selv med medfølelse og vennlighet. Dette er det første skrittet mot å opptre med medfølelse og vennlighet mot andre. Å tune seg inn på seg selv, handler om å kunne være observatør i eget liv uten å være forutinntatt eller vurderende, men akseptere det som er. Å kunne omgå seg selv med medfølelse og vennlighet har også vist seg å være en viktig faktor for å oppnå velvære.

4. Empati og å kunne ”tune” seg inn på den Andre:

For å kunne være empatisk mot andre, er det vesentlig å kunne være observatør i eget liv og omgå seg selv med medfølelse og vennlighet. Forskning på effekten av meditasjon i forbindelse med utvikling av empati viser en signifikant økning blant deltakerne i undersøkelsene i forhold til kontrollgruppene.

5. Å kunne regulere følelser og emosjoner:

I rådgivningssituasjoner vil det ofte oppstå situasjoner hvor det er nødvendig å tolerere sterke emosjoner og følelser. Det er derfor viktig at rådgivere lærer å regulere disse, for hele tiden å være bevisst på når det er tjenelig å vise dem, og når det er viktig å holde dem tilbake. Det er rådgiverens oppgave å skape et rom for følelsene og emosjonene for både rådgiver og den Andre og ikke minst sette grenser rundt dennes og egne opplevelser. Samtidig er det viktig å opprettholde sinnslikevekt og kunne unngå å reagere på det den Andre genererer i rådgivningssituasjonen. Gjennom å kunne regulere egne følelser og emosjoner kan rådgivere være mer åpne og aksepterende i møter med mye følelser, noe som trolig vil være med på å bygge en sterk, trygg og støttende relasjon.

2.5 VIRKNING AV Å PRAKTISERE ”MINDFULNESS” – TIDLIGERE FORSKNING

Jon Kabat-Zinn er professor i medisin (Emeritus) og grunnleggeren av the Stress Reduction Clinic og the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society ved University of Massachusetts Medical School. Han har også vært med å grunnlegge Cambridge Zen Center. Kabat-Zinn har både vært med på å gjennomføre og ledet en rekke undersøkelser om kliniske bruksområder og virkning av ”mindfulness” i tillegg til å skrive en rekke bøker. Han utviklet på 70-tallet sitt MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) program, basert på østlig selvutviklings- og selvhjelpsmetodikk i en ikke-religiøs kontekst. Dette er et 8 ukers program som har som intensjon å redusere stress og kroniske smerter gjennom å praktisere meditasjon og yoga (Hata Yoga). Siden oppstarten av dette programmet i 1979 har mer enn 18.000 pasienter og 4000 helsepersonell gjennomført kurset ved University of Massachusetts Medical Center. Programmet har vist seg å gi svært gode resultater på en rekke medisinske indikasjoner som for eksempel kroniske smerter, hjerte/kar-sykdommer, fordøyelsesproblematikk, nyreproblematikk, angst, depresjon og kronisk hudproblematikk (Shapiro og Carlson, 2009).

Shapiro, Schwartz og Bonner gjennomførte i 1998 et 8 uker langt MBSR-program med medisinstudenter og fant en reduksjon av angstfølelse, bekymring og generelle psykologiske stressfaktorer, inkludert depresjon. På den andre siden økte spirituelle opplevelser og følelse av empati. En annen kontrollert studie av Rosenzweig, Reibel, Greeson, Brainard og Hojat (2003) fant signifikant reduksjon av humørsvingninger blant deltakerne i forhold til kontrollgruppen. Bruce, Young, Turner, Vander Wal og Linden (2002) benyttet både kvalitativ og kvantitativ metode i sin undersøkelse som inkluderte et 8-uker langt MBSR-program for sykepleiestudenter. Funnene viser at psykologiske faktorer ble vesentlig mindre fremtredende. Dette gjaldt også fysiske faktorer, om enn i noe mindre grad, mens helserelaterte verdifaktorer økte, på lik linje med følelse av sammenheng og forståelse (sense of coherence.) Sykepleierstudentene rapporterte også økt bevissthet rundt fysiske, emosjonelle og mentale uttrykk for stress og nye metoder for å bli kvitt stresset, i tillegg til at følelsen av å bli stresset, forvirret og desorientert ble mindre. Resultatene av undersøkelsen viste at kurset ble oppfattet som svært relevant og nyttig for deltakerne både på det profesjonelle og private plan. De oppga at de hadde tatt kurset for å lære om forholdet mellom

hode/sinn og kropp, selvhjelpsteknikker for egen del og muligheter for å benytte slike teknikker profesjonelt med klienter.

Det er foreløpig gjort lite undersøkelser på hvorvidt rådsøkere som har rådgivere som praktiserer ”mindfulness” har bedre resultater enn de som ikke praktiserer. I Tyskland har imidlertid Grepmaier et al. (2007) gjennomført en studie med 18 terapeuter og totalt 124 klienter med depresjon og angstlidelser. Halvparten av terapeutene gjennomgikk grundig og intensiv opplæring i Zen-meditasjon, mens resten av terapeutene utgjorde kontrollgruppen. Utfallet av undersøkelsen viste en høyere score på selve terapiprosessen og problemløsning, i tillegg til en bedre forståelse av egen situasjon og problem, utvikling og mål, enn hos klientene i kontrollgruppen. Videre hadde disse klientene mindre symptomer på angst, depresjon, fiendtlighet, somatisering, tvangstanker og besettelser.

2.6 ”MINDFULNESS” SOM EN DEL AV UTDANNELSEN

Bevisstheten rundt problematikken med ”Burnout” i omsorgsyrker og utfordringer spesielt innenfor rådgivningsfeltet har økt. Mange utdanningsløp innenfor sektoren påpeker viktigheten av at studentene lærer seg selvutviklings- og selvhjelpsmetodikk.

Michael de Vibe er en foregangsmann i Norge innenfor ”mindfulness”. Han har gjennomført studieopphold ved Center for Mindfulness ved Universitetet i Massachusetts i USA i tillegg til mange års erfaring med å holde kurs i oppmerksomhetstrening og stressmestring. Det ble i 2006 gjennomført en norsk randomisert studie i allmennpraksis med en kontrollgruppe: ”Oppmerksomhetstrening for pasienter.” Resultatet av undersøkelsen viste at det var bedring i livskvalitet og subjektiv helse hos deltakerne fra kursstart til kursslutt, mens kontrollgruppen ikke endret seg. Resultatet var uavhengig av alder, kjønn, utdanning, arbeid, arbeidstilstand og sivilstatus. Kurset viste seg å ha størst effekt på psykiske plager og psykiske funksjoner. Undersøkelsen konkluderte med: ”Metoden kan egne seg til undervisning av helsepersonell og pasienter og bør vurderes innført i lærings- og mestringssentre”. Med utspring i de Vibes arbeid og i samarbeid med Kunnskapssenteret vil det ved universitetene i Oslo og Tromsø i tidsperioden 2009 – 2014 bli gjennomført en randomisert forskningsstudie for å undersøke om en metode for stressmestring (MBSR) kan redusere stress og fremme personlig utvikling hos medisin og psykologistudenter (Kunnskapssenteret.no, 2009).

I følge Christopher et al. (2006) er det altfor få fakulteter som inkluderer slik metodikk i pensum. Dette er et område som i stor grad har blitt betraktet som studentenes eget ansvar. Med artikkelen *”Teaching self-care through mindfulness practices: The application of yoga, meditation and qigong to counselor training”* belyser de denne problematikken. De hevder at kvaliteten på utdannelsen når man utelater slik metodikk forringes og viser til Baker (2003) og Weiss (2004) som mener å kunne bevise at det å lære selvutviklings- og selvhjelpsmetodikk kan hjelpe studentene på lang sikt, men også ha en sterk effekt på selve studiet de gjennomfører. Spesielt rådgivningsstudenter blir trukket frem som en utsatt gruppe i forhold til stress, nettopp fordi kravet om selvutvikling understrekes i en svært krevende profesjonell sammenheng. På bakgrunn av dette og Kabat-Zinns MBSR-program utviklet en av forfatterne John Chambers Christoper, professor i rådgivningspsykologi og sjefpsykolog ved Montana State University studiet *”Mind/Body Medicine and the Art of Self-Care”* som et eget fag for studenter i rådgivning. Hensikten med kurset var å gjøre studentene kjent med østlig selvutviklings- og selvhjelpsmetodikk i en ikke-religiøs kontekst og deres relevans til rådgivningsyrket. Gjennom slik trening er tanken at rådgivningsstudenter vil bli bedre i stand til å ta vare på egen helse i tillegg til å utvikle bevissthet/tilstedeværelse, toleranse og aksept for klienten, for derigjennom å skape ekte og verdifulle møter i rådgivningssituasjonen.

2.7 QIGONG SOM “MINDFULNESS”-METODE

Ved Montana State University i USA har det nå blitt undervist i ”mindfulness”-metodikk for rådgivningsstudenter på mastergradsnivå i over 10 år. På bakgrunn av denne undervisningen har det blitt gjennomført flere undersøkelser og treningsformen qigong har kommet inn på banen som et alternativ til yoga og meditasjon i ”mindfulness”-praktiseringen.

Qigong er en over 5000 år gammel treningsmetode innenfor Tradisjonell Kinesisk Medisin (TCM) for å fremme selvutvikling og god helse. I TCM er teorien at mennesket er avhengig av livsenergi for å kunne eksistere. TCM består av akupunktur, urtemedisin, massasje og qigong. Sykdom er en indikasjon på at denne livsenergien er i ubalanse. Qigong kan deles i to ord: QI som betyr livsenergi og GONG som betyr arbeid, eller å sette i bevegelse. Å gjøre qigong betyr å bearbeide egen livsenergi. Gjennom å praktisere qigong blir livskraft sendt til

de steder i kroppen hvor det er ubalanse eller blokkeringer for å regulere og fjerne disse. Slik gjenopprettes flyten av Qi i kroppen som er grunnlaget for fysisk og mental helse.

Qigongteknikker er delt i to store grupper – bevegelig qigong (dong gong) og stille, passiv qigong (jing gong). Både i Kina og i Vesten er det den bevegelige formen som er mest populær. Bevegelig qigong er yang-dominant. Kroppslig eller eksternt er det bevegelse for å løse opp blokkader, men med så lite forbruk av energi som mulig, men inne i kroppen og i sinnet er det rolig (meditasjon). Stille qigong er meditasjon (uten bevegelse av kroppen). Det eksisterer qigongøvelser som er flere tusen år gamle, men selve ordet qigong dukket først opp i moderne tid i et verk om Qi i 1915. Terapeutisk bruk av betegnelsen qigong begynte i 1936. Å praktisere qigong kan tjene mange hensikter mens teknikkene gjerne kan være de samme. Den kinesiske filosofen Confucius (551-479 f.Kr.) var spesielt opptatt av etisk oppførsel og harmoni i interpersonlige relasjoner. Selv om man ikke vet sikkert at Confucius praktiserte qigong, har han vært utgangspunkt for en egen retning innenfor qigong som holder fokus på den sterke, tradisjonelle kinesiske tro på at et sunt menneske i større grad opptrer med integritet. Hvis du tar vare på deg selv, er det større sannsynlighet at du tar vare på andre, og i motsatt fall – hvis du utnytter deg selv, er sjansen større for at du også utnytter andre. I de senere år har det også utviklet seg en egen betegnelse: Business Qigong. Stadig flere studier viser at praktisering av qigong hjelper ansatte i å beherske stress, være mer fokusert og til stede i øyeblikket og derigjennom ta bedre beslutninger og øke produktiviteten i tillegg til å bedre den generelle helsetilstanden. Et klart sinn i en sterk kropp gir bedre selvfølelse, selvkontroll og en større bevissthet rundt etisk oppførsel (Jwing-Ming 1997, Cohen 1997 og Johnson 2005).

Cohen (1997) hevder at samfunnet vi lever i gjør at vi lever mer og mer i hodet og på den måten mister forbindelsen til virkeligheten og lett får vrangforestillinger om oss selv. Vi sanser ikke kroppen og glemmer den. Mange mennesker merker ikke engang at kroppen lider, med mindre den utvikler en sykdom. Livet kommer til uttrykk gjennom kroppens periferi, hovedsakelig armene, øynene, hendene og beina. Gjennom å praktisere qigong har man en mulighet til å gjenfinne en naturlig og sunn forbindelse til kroppen ved å møte dens behov og å begynne å lytte mer til den og skape nye bevegelsesmønstre. Cohen sier videre at kroppen kan sammenlignes med et batteri som kan miste strøm, opprettholde eller styrke strømmen, og sier:

”Qigong is a systematic training in psychophysical self-regulation. It teaches us to deal intelligently with stress, to keep the body relaxed and supple and the internal energy strong and healthy, and to develop skills to regulate the health, balance and movement of healing energy in the mind (”psycho”) and body (”physiological”). The world may not be peaceful, but we can do much to create peace within” (Cohen s. 11, 1997).

Christopher, Christopher og Schure (2008) viser at studentene setter pris på å få innføring i forskjellige metoder som yoga, meditasjon og qigong. Slik har de en valgmulighet i forhold til hvilken metode de liker best. Qigong ser ut til å være noe enklere å lære/gjennomføre enn yoga og meditasjon. Studentene rapporterte økt følelse av å være sentrert, økt energi, økt følelse av sammenheng mellom hode, kropp og følelser/emosjoner. På spørsmål om slik metodikk hadde relevans i forhold til rådgiveryrket responderte studentene om økt fortrolighet med stillhet, mer oppmerksomme i møte med klienter og endring i synet på rådgivning/terapi. Nesten alle deltakerne i forskjellige kurs fordelt over tre år uttrykte at de ønsket å fortsett å praktisere metodikken både for egen del, men også profesjonelt i egen praksis.

Qigong som metode innenfor ”mindfulness”-praktisering og rådgivningsfeltet er relativt nytt og det er vanskelig å finne annen tidligere forskning her. Jeg har derfor valgt å trekke inn teori og forskning rundt metoden og virkning av denne innenfor andre forskningsfelt enn rådgivning. Marianne Holth Dybwad gjennomførte i 2007 en randomisert kontrollert studie i forbindelse med sin masteroppgave rundt arbeidskapasitet, fatigue (utmattelse) og helse relatert livskvalitet for pasienter med ME (kronisk utmattelses syndrom) før og etter trening med Qigong. Studien viste at et seks måneders treningsprogram med Qigong gav signifikante forbedringer i arbeidskapasitet, fatigue og i forhold til depresjon. Schnauzer (2006) viser til at sykepleiere som praktiserer qigong er mindre plaget av depresjon, irritabilitet, fysisk og psykisk slitenhet i tillegg til mindre ryggplager. I Sverige har Jouper, Hassmen og Johansson (2006) vist til at praktisering av qigong fører til generelt økt velbehag; økt avslappethet, glede og energi. Denne studien viser til at etter en treningsøkt er deltakernes umiddelbare gevinst økt ro, både emosjonelt og fysikk, følelse av å være avslappet, økt bevegelighet, mykere ledd, bedre søvn, følelse av harmoni og økt konsentrasjon. Mannerkropi og Androrw (2004) viser at praktisering av qigong for personer med fibromyalgi gir økt kroppsbevisshet, bedre balanse, kroppsholdning og økt avslappethet.

Chrisman, Christopher og Lichtenstein publiserte i 2009 en 3-årig kvalitativ studie for å få bedre innblikk i rådgivningsstudenters opplevelse av å benytte qigong som metode.

Observasjoner og erfaringer gjennom disse årene har vist at noe av effekten av å gjøre qigong er umiddelbar, også for uerfarne utøvere. I denne studien rapporterte studentene større fleksibilitet, mental ro, økt energinivå, konsentrasjon og følelse av harmoni. Resultatene indikerte at studentene følte mindre prestasjonspress og negative følelser rundt egne prestasjoner gjennom å praktisere qigong. Videre følte studentene økt bevissthet rundt kropp, økt selvaksept og aksept av andre.

I dette kapitlet har jeg forsøkt å synliggjøre betydningen av relasjoner i rådgivningen. Noen av utfordringene rådgivere står i når relasjoner skal skapes er belyst, og ”mindfulness” og qigong er trukket frem som mulige verktøy for å fremme selvutvikling og egen helse. Det er også trukket frem hvilke muligheter slike verktøy kan gi profesjonelt i rådgivningsarbeidet. Teorien, tidligere forskning og forskningsfunn tjener videre i oppgaven som et grunnlag for å betrakte funnene som er gjort.

3. DEL METODE

Hvilken metode leder til hvilket mål? Målet mitt er å finne ut hvordan det oppleves for rådgivningsstudenter å praktisere qigong satt i en selvutviklings- og selvhjelpskontekst, og videre sammenligne disse opplevelsene. I dette kapitlet begrunner jeg valg av forskningsfelt, hvorfor jeg mener kvalitativ metode er den beste i denne sammenheng og bruk av praktisk aksjonsforskning. Så forklares utvalg av forskningsdeltakere og valg av refleksjonslogg som datainnsamlingsmetode. Deretter følger en oversikt av kursgjennomføring før analyse og tolkning beskrives. Avslutningsvis belyses det etiske perspektivet, konfidensialitet og til slutt troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet i kvalitativ forskning.

3.1 VALG AV FORSKNINGSFELT

Mitt valg av forskningsfelt har sitt utspring i erfaringer fra jobb og på det personlige plan. Parallelt med masterstudiet har jeg jobbet som veileder innenfor feltet arbeid og helse. Å være veileder innenfor helsesektoren innebærer en rekke utfordringer både på det fysiske og psykiske plan, og behovet for selvutviklings- og selvhjelpsmetodikk er tydelig.

Jeg har i mange år praktisert forskjellige former for østlig selvhjelpsmetodikk, har utdannet meg innenfor Tradisjonell Kinesisk Medisin og har siden 2005 jobbet aktivt som instruktør i medisinsk qigong. I arbeidet mitt som veileder underviser jeg i qigong og ”mindfulness” og bruker i mange tilfeller enkel qigong-metodikk for å legge til rette for bedre mental og fysisk helse blant rådsøkerne.

Qigong-øvelser har sitt opphav fra mange forskjellige trosretninger, men brukes også aktivt i ikke-religiøse kontekster. Dette gjør at teori og filosofi rund qigong samsvarer godt med teori rundt praktisering, og målsetning med ”mindfulness”. Det har derfor vært av stor interesse for meg å kunne få nærmere informasjon om hvordan qigong vil oppleves som selvutviklings- og selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter.

Gjennom denne prosessen har forskningsspørsmålet blitt noe endret men ble til slutt:

”Mindfulness” for rådgivningsstudenter...Hvordan oppleves qigong som selvutviklings- og selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter og kan qigong være et alternativ i praktisering av ”mindfulness”?

3.2 VALG AV METODE

Min undersøkelse har som formål å finne ut hvordan qigong oppleves som selvutviklings- og selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter. Jeg ønsker videre å undersøke om det er noen fellestrekk i disse opplevelsene og om dette er en metode de føler det er hensiktsmessig og mulig å integrere i egen hverdag. For meg skal denne informasjonen danne grunnlaget for bedre kunnskap om og evt. hvordan qigong kan benyttes for å skape en bedre hverdag for rådgivningsstudentene. På bakgrunn av dette var det naturlig for meg å velge kvalitativ metode. Kvalitativ metode søker nettopp å få fram informantenes forståelser og meninger. Thagaard (2003:12) sier: *”Kvalitative metoder gir innsikt i og forståelse for andre menneskers liv. Kvalitative metoder egner seg godt til å studere personlige og sensitive emner som kan omfatte private forhold i personers liv”. ”...å utforske menneskelige prosesser eller problemer i en virkelig setting”* (Postholm 2005: innledning). Slik er metoden eksplorerende, den søker å skaffe til veie ny kunnskap (Ringdal 2001). Denne kunnskapen finnes i denne undersøkelsen i tekstdata, inneholdende informantenes egne tolkninger. Slike tekstdata vil være nyttig råmateriale for å søke svar på mine forskningsspørsmål.

Forskningsspørsmålene mine er generert ut fra en gjennomgang av teori og forskning der jeg finner at det mangler forskningsresultater på hvordan qigong oppleves og kan benyttes som ”mindfulness”-metode. Gjennom loggføring av studentenes opplevelser, tanker og følelser vil jeg undersøke dette. I denne forskningsprosessen er jeg interessert i å åpne opp for alle mulige resultater uten begrensning. Jeg tilstreber å være induktiv ved å legge min egen forståelse til side i den grad det er mulig, og søker å supplere det opprinnelige datamaterialet med nye undersøkelser. Gjennom å bruke min kunnskap og erfaringer i felten vil prosessen også bære preg av å være deduktiv. Målet mitt er å se hvilke opplevelser og erfaringer som kommer frem ved å teste qigong som metode. Slik ny kunnskap kan i en senere omgang bli utgangspunkt for å danne en hypotese som kan testes deduktivt.

3.3 PRAKTISK AKSJONSFORSKNING MED EN FENOMENOLOGISK TILNÆRMING

Jeg har valgt å benytte betegnelsen (støtte meg til) aksjonsforskning for metoden som er benyttet i dette forskningsopplegget. Cohen, Manion og Morrison (2000) sier: ”*Action research may be used in almost any setting where a problem involving people, tasks and procedures cries out for solution, or where some change of feature results in a more desirable outcome.*”

Johannesen, Tufte og Kristoffersen (2006) viser til at man gjerne kaller det aksjonsforskning når man ønsker å endre noe, hjelpe til med å løse praktiske problemer, men samtidig fremme samfunnsvitenskapen. De viser videre til at man i denne formen for forskning gjerne benytter mindre systematiske og mer uformelle metoder som gjerne er svært spesifikke for problemene, menneskene eller organisasjonen som er gjenstand for forskningen. Dette samsvarer godt med Cohen, Manion og Morrison (2000) sine kjennetegn på aksjonsforskning:

- Aksjonsforskning er situasjonsbundet. Hensikten er å løse problemer innenfor spesielle, tidsmessige og geografisk avgrensede sammenhenger.
- Det er et nært samarbeid mellom forskeren og deltakerne i studien.
- Det er en gjensidighet og et bytteforhold mellom forskere og praktikere.

Innenfor metoden aksjonsforskning ligger det igjen en rekke valg og muligheter som deles inn i teknisk aksjonsforskning, praktisk aksjonsforskning og frigjørende aksjonsforskning. Med utgangspunkt i at jeg ønsker å se hvilke opplevelser og erfaringer som kommer frem ved å teste qigong som metode for selvhjelp og selvutvikling hos veiledere, tar jeg utgangspunkt i Bjørnsrud (2005 s.15) som sier:

”I praktisk aksjonsforskning bygger samarbeidet på gjensidighet mellom forskeren og deltakerne. Forskerrollen omtales som prosessveileder. Forskeren oppmuntrer deltakerne til refleksjoner og dialoger rundt egen praksis. Forskeren får på denne måten en mer sokratisk rolle, der siktemålet kan være å utvikle forståelse hos deltakerne.”

På denne måten blir den tradisjonelle forskerrollen utfordret, ved at man ikke bare ønsker å gjøre vitenskaplige oppdagelser, men også løse praktiske utfordringer. Et av grunnprinsippene i aksjonsforskningen er at resultatene som genereres skal komme praktikerne til gode i en eller annen form. Ønsket mitt var at tilføring av teori, praktiske øvelser, samt loggskrivningen ville bidra til en tydeligere praksissituasjon og gi et rikere handlingsgrunnlag. Gjennom å skrive refleksjonslogger har respondentene deltatt aktivt i kunnskapsproduksjon. De har dokumentert endring av egen atferd eller endring av bakgrunn for handling i praksissituasjonen. Dette er praksisfornyelse og aksjonsforskning.

Jeg har valgt å benytte praktisk aksjonsforskning med *en fenomenologisk tilnærming* fordi jeg ønsker å utforske og beskrive deltakernes opplevelser, erfaringer og derigjennom forståelse av fenomenet qigong.

3.4 UTVALG AV FORSKNINGSDELTAERE

Forskningsdeltakerne i denne studien var alle studenter i et videreutdanningsstudium i veiledning ved en høyskole. Studiet er et 2-årig deltidsstudium og kan kombineres med et mastergradløp innenfor pedagogisk rådgivning. Forskningsdeltakerne var med unntak av én person, alle studenter på andre året. (Én person var førsteårsstudent.) Studentens alder varierte fra 22 til 55 år. De hadde forskjellig bakgrunn innenfor omsorgsykker, men hadde alle noe erfaring med veiledning/rådgivning, da studiet inkluderer praksis i veiledning. Utvalget var derfor noenlunde homogent og strategisk i forhold til å gi grunnlag for å finne felles essens av empirien på bakgrunn av at respondentene hadde ”.....egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen” (Thagaard, 2003:53).

Noe av utgangspunktet for forskningsspørsmålet mitt lå i bruk av qigong som selvhjelps- og selvutviklingsmetode gjennom eget studium i veiledning/rådgivning. Dette ga meg fordelen av både å ha kunnskap om forskningsfeltet og være i stand til å sette meg inn i forskningsdeltakernes situasjon (Postholm, 2005).

Deltakelse i forskningsprosjektet var basert på frivillig basis. Deltakerne fikk først en muntlig orientering om at de kunne delta i et mastergrad-prosjekt, hvor fenomenet qigong skulle belyses, og at dette ville bli presentert nærmere i klassen. Selve grunnlaget for å bestemme

seg fikk studentene i form av skriftlig informasjon rundt hovedtrekkene i og formålet med prosjektet, tidsforbruk og forventninger til forskningsdeltakerne. Deretter fikk de videre informasjon i første gjennomgang av kurset, hvor det totalt var 19 studenter som valgte å levere inn logg til bruk i prosjektet. Studentene fikk etter denne gjennomgangen 3 uker til å bestemme seg for å være med videre. 12 studenter valgte å være med på resten av prosjektet. Studentene ble informert både muntlig og skriftlig om retten til å til enhver tid å kunne trekke seg fra prosjektet (Thagaard, 2003).

Samtykkeerklæring som en forlengelse av informasjonsskrivet ble underskrevet av alle deltakerne i prosjektet. (Vedlegg 1 og 2)

3.5 REFLEKSJONSLOGG SOM DATAINNSAMLINGSMETODE

Jeg valgte å utføre undersøkelsen i dette prosjektet ved å la forskningsdeltakerne skrive refleksjonslogger. Dette er en metode som i form likner et intervju, men som innebefatter det skrevne ord i stedet for det muntlige. På denne måten ønsket jeg å legge til rette for å få frem det unike og spesielle hos hver enkelt. Systematisk bruk av tall, telling av hoder, som gjerne blir brukt i kvantitative undersøkelser, spiller her en underordnet rolle. Innenfor den kvalitative metoden er det ikke objektive data som skal kvantifiseres, men meningsfulle relasjoner som skal fortolkes (Kvale, 2002)

Jeg ønsket å gjennomføre undersøkelsen med ca. 10 deltakere for å ha grunnlag for å sammenligne opplevelser. Det ville ha blitt for omfattende innenfor denne oppgavens rammer å gjennomføre dybdeintervju med så mange respondenter på tre forskjellige stadier i prosessen.

Med tanke på at jeg også var ansvarlig for kurset i qigong for forskningsdeltakerne ville det i et intervju ha vært større mulighet for ”overføring” og ”motoverføring” som ofte finner sted mellom forsker og respondent (Thagaard, 2003).

Totalt ble det skrevet tre refleksjonslogger. Første logg ble skrevet direkte etter første kursgjennomgang. Andre logg ble skrevet etter kursslutt, og siste logg ble skrevet ca. halvannen måned senere. Loggene ble levert enten direkte, håndskrevet eller maskinskrevet,

eller som datafiler. Studentene hadde i utgangspunktet fått beskjed om at loggene skulle være ½ side eller mer. De fleste loggene var på mellom ½ og én side, personlige og utdypende.

På bakgrunn av Cohen (1997) sitt utsagn om at qigong er ”a systematic training in psychophysical self-regulation,” valgte jeg å gi forskningsdeltakerne spørsmålet ”Hva føler, kjenner og tenker du?” som eneste føring for 1. og 2. refleksjonslogg. Formålet med dette spørsmålet var å gi respondentene noen enkle føringer, men samtidig åpne opp for det individuelle og unike og muligheten for å avdekke både fysiske og psykiske opplevelser.

I den tredje loggen ble det stilt konkrete spørsmål. Disse spørsmålene fikk respondentene først etter at både selve kurset og 2. refleksjonslogg var levert inn.

1. Hva liker du best, avspenning, stående øvelse eller bevegelig øvelse? Kan du si noe om hvorfor?
2. Har kurset hatt innvirkning på livet ditt og i så fall hvordan?
3. Ser du noen mulighet for å integrere det du har lært i livet ditt, hvis ja, hva?

Første og andre logg er lite strukturert. Det er kun ett spørsmål som fremhever tre stikkord forskningsdeltakerne kan ta stilling til. De ble bedt om å svare ærlig og tilstrebe seg å fortelle sin subjektive oppfattelse. De skulle ut fra egen forståelse gjenfortelle opplevelser, tanker og følelser. I tredje logg er det et relativt strukturert opplegg, da det er utformede spørsmål i en rekkefølge. Også her sto forskningsdeltakerne fritt til å utforme svarene sine. Spørsmålene i tredje logg kan betraktes som en *form prober*, en type oppfølgingsspørsmål som oppfordrer til mer og ofte dypere informasjon for å oppnå en forståelse av fenomenet som undersøkes (Thagaard, 2003).

Å skrive refleksjonslogg kan også være et viktig bidrag og ikke minst dokumentasjon av læringsprosessen. Schön (1983) benytter uttrykkene ”the Reflective Practitioner” og ”Reflection in action”. Et prosessuelt syn på læring forholder seg til at læring i egen arbeidssituasjon og systematisk refleksjon over de erfaringer man gjør seg gir mulighet for å utvikle ”tacit knowledge”, dvs. taus kunnskap til generaliserbar kompetanse. En viktig drivkraft i kompetanseutviklingen er refleksjon over egne erfaringer som danner basis for utvikling av egne modeller og teorier.

Før denne undersøkelsen fant sted, gjennomførte jeg et pilotprosjekt med 7 veiledere i NAV. På den måten fikk jeg mulighet til å vurdere om metoden jeg hadde valgt for å gjennomføre kurset og spørsmålene ville fungere og hva som eventuelt trengte å endres. På bakgrunn av denne undersøkelsen ble tilleggsspørsmålet ”Kan du si noe om hvorfor?” lagt til i spørsmål 1.

3.6 KURSGJENNOMFØRING

Kurset for studentene besto av én qigong-avspenning/meditasjon – ”Trelinjers avspenning”, en bevegelig qigongøvelse – ”Duftøvelse/Xiang Gong” og en stående qigongmeditasjon – ”Da Tong Gong” (se vedlegg 3 for nærmere beskrivelser av øvelsene).

Utgangspunktet for valg av innhold i kurset har vært teori rundt Tradisjonell Kinesisk Medisin hvor qigong er en av fire hovedbestanddeler og en viktig metode for å fremme selvutvikling og god helse. I tillegg støttet jeg meg til nyere teori og dokumentasjon fra Schure, Christopher og Christopher (2008) og Kabat-Zinn, Chapman og Salmon (1997) rundt MBSR – mindfulness-based stress reduction, som viser at det ofte gir bedre resultater å gi deltakerne flere øvelser å kunne velge fra, enn bare én øvelse alene. Deres forskning viser at deltakerne ofte vil føle sterkere for én av øvelsene, og at det å kunne velge øker deltakelse og involvering.

Kurset besto av totalt 9 gjennomføringer over 13 uker. Første gjennomføring varte ca. halvannen time og besto av:

1. Kort introduksjon om Tradisjonell Kinesisk Medisin og qigong ca. 5 min.
2. Qigong-avspenning/meditasjon ”Trelinjers avspenningsmeditasjon” ca. 30 min.
3. Bevegelig qigongøvelse ”Duftøvelse” eller ”Xiang Gong” ca. 30 min
4. Loggskrivning
5. Kort teoretisk innføring

Denne gjennomgangen var både en del av kurset, samtidig som den var utgangspunktet for videre deltakelse i prosjektet. De var informert om at dette var en frivillig gjennomgang. Studentene hadde på forhånd kun fått beskjed om at dette dreide seg om deltakelse i et mastergrad-prosjekt og at metoden som skulle prøves ut var qigong. Kursgjennomgangen startet med at studentene fikk en svært overfladisk beskrivelse av tradisjonell kinesisk medisin, livsenergi og at qigong er en viktig selvbehandlingsform innenfor kinesisk medisin.

Første logg ble skrevet umiddelbart etter at studentene hadde vært med på qigong-avspenning/meditasjon og bevegelig qigongøvelse, uten at de fikk innføring i teori. De påfølgende 8 gjennomføringene hadde en tidsramme på ca. halvannen time hver gang. Fokuset har vært på gjennomføring av qigong-avspenning/meditasjon, bevegelig qigongøvelse og stående qigong-meditasjon for at studentene skulle ha best mulig forutsetning for å praktisere disse. Ca. 20 minutter per kursgjennomføring har vært viet til teori rundt kinesisk medisin, qigong og enkle oppgaver i forbindelse med oppmerksomhetstrening, samt diskusjon og spørsmål i forbindelse med øvelsene. Teoriinnholdet i kurset har vært begrenset til et minimum for å gi studentene best mulig forutsetning for å kunne reflektere rundt egne opplevelser med så lite føringer som mulig fra instruktør

3.7 ANALYSE OG TOLKNING

Kvalitative metoder kan sies å være sirkulære i den forstand at datainnsamling, analyse- og fortolkningsprosessene går ”hånd i hånd”, hvor forskeren trekker linjer fra datamaterialet underveis og hele tiden (Thagaard, 2003 og Postholm, 2005). Analyseprosessens mål er å fremheve meningen i datamaterialet, slik at den kan bli forståelig for andre. Prosessen består av en dekontekstualisering av teksten hvor teksten deles opp og man finner frem til kategorier, og en rekontekstualisering, hvor det utvikles en kontekst hvor teoretisk relevante begreper knyttes til kategoriene i materialet.

Utgangspunktet mitt for analyseprosessen var å åpne opp for det individuelle og unike hos respondentene ved å etterspørre deres opplevelser, tanker og følelser, i stedet for å fokusere på bestemte reaksjoner og effekt. Samtidig var det også et ønske å kunne sammenligne opplevelsene til alle respondentene. Jeg ønsket å analysere datamaterialet induktivt ved å la refleksjonsloggene ” snakke” til meg og la innholdet være retningsgivende for det videre analysearbeidet og metoden som skulle benyttes. I det videre analysearbeidet har jeg latt meg inspirere av og benyttet både Grounded Theory (Strauss & Corbin, 1990) og en temasentrert tilnærming (Thagaard, 2003).

Av 19 studenter var det 12 som valgte å være med videre i prosjektet. 1 deltaker ga seg underveis p.g.a. for stort arbeidspress og lang reisevei. 1 deltaker var utsatt for en alvorlig

ulykke. 2 avsluttende loggsett gikk tapt p.g.a. manglende datakompatibilitet og ødelagte filer. Dette ga til slutt 19 logger etter første gjennomgang. 10 logger etter avsluttet kurs og 8 avsluttende logger.

Postholm (2005) hevder at analysemåten innenfor Grounded Theory kan brukes i analysearbeidet innenfor alle kvalitative studier hvor datamaterialet fordrer koding og kategorisering. Metoden representerer en metodisk tilnærming hvor målet er å utvikle teori ut fra det empirisk innsamlede datamaterialet – at teorien er rotfestet i dataene. Dette var opprinnelig en rent induktiv tilnærming utviklet av Glaser og Strauss, men har blitt videreutviklet av Strauss og Corbin til å romme det deduktive i form av interaksjon mellom empiri og forsker/teori. ”The constant comparative method of analyses” er en analysemåte innenfor Grounded Theory og består av de tre kodingsfasene *åpen koding*, *aksial koding* og *selektiv koding* (Strauss & Corbin, 1990).

Jeg startet analysearbeidet med å lese hver enkelt refleksjonslogg grundig flere ganger. De fleste loggene var på mellom ½ og 1 A4 side. Noen få logger var også kortere enn en ½ side. Innholdet i loggene var gjennomgående konsise beskrivelser av opplevelsene i form av reaksjoner og effekt. Arbeidet ble delt inn i 3 faser i forhold til logg 1, logg 2 og logg 3, hvor jeg gjentok arbeidet jeg har beskrevet nedenfor for hver logg.

I den første delen av prosessen; *åpen koding*, delte jeg materialet opp i biter og navnga fenomenene i datamaterialet. Med så mange som 19 refleksjonslogger etter første gjennomgang, var det viktig for meg å finne frem til en systematisk måte for både å få oversikt over, og sammenligne datamaterialet på. Her valgte jeg å benytte meg av beskrivende matriser som er vanlig innenfor en temasentrert tilnærming (Vedlegg 4). Her sorterte jeg utsnitt av tekstene i ulike kategorier for å få en god oversikt over informasjon fra ulike informanter om samme tema jfr. Thagaard (2003). Innholdet i loggene var stort sett konkret og konsist. Det var derfor relativt enkelt å inkludere gode, meningsbærende sitater i matrisen, og det var etter dette arbeidet mulig å danne seg en oppfatning av kategorier.

I det videre arbeidet mot å finne mønster i datamaterialet, handlet det om å opprette kategorier; *aksial koding*, hvor hensikten er å skape større sammenheng med mer presise og fullstendige forklaring av fenomenene. Også i dette arbeidet valgte jeg å benytte meg av matriser for å ha best mulig oversikt over materialet når jeg samlet og grupperte de allerede navngitte fenomenene. Analysearbeidet rundt første refleksjonslogg avdekket tre

hovedkategorier eller temaer. Etter å ha gått gjennom den samme prosedyren for andre refleksjonslogg, kom jeg frem til at temaene som oppsto i første logg også var gjeldende her.

Tredje og siste refleksjonslogg ble levert inn per post eller e-mail ca. halvannen måned etter kursslutt. Det var totalt 8 logger. I denne loggen var det 3 konkrete spørsmål forskningsdeltakerne skulle svare på. Jeg benyttet samme prosedyrer som i de foregående loggene for å gjennomføre analysearbeidet. Her tok jeg imidlertid for meg spørsmål for spørsmål for å avdekke kategorier og temaer.

Neste steg i prosessen var å sette temaene kategoriene omhandlet inn i en teoretisk sammenheng; *teoretisk analyse*, som skulle gi en forståelse av mønstrene i materialet. Her valgte jeg å benytte meg av tolkende matriser i arbeidet, hvor jeg knyttet koder fra teori til teksten. Disse kodene ga retningslinjer for hvordan jeg videre skulle tolke teksten. Grounded Theory ble skapt i denne fasen ved at funnene mine ble til teori fra empirisk kunnskap (Strauss & Corbin, 1990).

3.8 ER DET MULIG Å FORSKE PÅ RESULTATER AV EGET KURS? ETIKK OG HÅNDVERKSKVALITET

Ut fra forskningens krav om å stille seg på sidelinja og ikke påvirke den konteksten det skal forskes på, kan det virke ganske umulig å forske på resultater av eget kurs. Forskningens fremste formål er å danne ny kunnskap, et formål som i første omgang kan virke som svært avhengig av at det er en person utenfra som observerer praksis/gjennomfører forskningen. Med utgangspunkt i det som allerede er skrevet om aksjonsforskning, mener jeg at det kan forsvares å forske på resultater av eget kurs, men at det setter krav til meg som forsker i felten. Jeg må være bevisst mine påvirkningsmuligheter og at dette har stor betydning for hvordan jeg gjennomfører kurset for studentene.

I og med at dette er mitt yrke, står jeg undersøkelsesfeltet nære. Knardahl (2002) viser til at deltakende forskere i slike situasjoner ofte er optimistiske og at denne optimismen smitter over på deltakerne, noe som påvirker deres forventninger og svar. I tillegg vil det mellom forsker og forskningsdeltaker være en maktubalanse fordi forskeren her sitter på kunnskap forskningsdeltakerne ønsker seg (Postholm 2005). Ovenstående har vært mine viktigste

begrunnelser for å benytte refleksjonslogg som innsamlingsmetode. På bakgrunn av dette valgte jeg å gjennomføre første logg direkte etter første praktiske gjennomgang av øvelsene, uten at deltakerne fikk innføring i teori. Under gjennomføringen av kurset har jeg også hele tiden hatt dette med meg i bakgrunnen. Til tross for bevissthet rundt disse utfordringene, viser kommentarer fra forskningsdeltakernes refleksjonslogger som omtaler f.eks. mitt engasjement som kursholder, at det ikke har vært mulig å unngå slike overføringsprosesser helt. Noen av kommentarene i loggene er direkte svar eller tiltale på gjennomgang av teori. Det viser både at teorigjennomgangen har festet seg, men ga meg som forsker også en pekepinn på hvordan jeg som forsker er en deltakende del av feltet og påvirker forskningen.

Ønsket om 10 deltakere hadde flere forskjellige årsaker. Som forsker og ikke minst gjennomfører av kurset hadde jeg lederrollen og var den som satte dagsordenen. Dette krever klarsyn i forhold til grenser, både når det gjelder relasjon og etisk ansvar. Så mange som 10 deltakere mener jeg er med på å distansere forholdet mellom forsker og forskningsdeltakere slik at relasjonene ikke ender opp i å være venn eller terapeut. På samme tid skal dette balanseres med å gjennomføre et godt kurs. Av erfaring er 8-10 personer et passende antall mennesker for å gjennomføre et slikt kurs. Målet med kurset er å legge til rette for å gi deltakerne mulighet til å gå inn i en personlig prosess som gjerne gir reaksjoner i form av følelser, emosjoner og tankevirksomhet, både i og utenfor gruppen. Selv om hovedfokuset er hver enkelt deltaker og den enkeltes prosess, er fellesskapet og gruppeprosessen avgjørende for nettopp å skape rommet og mulighetene for hver enkelt deltaker. Alle deltakerne skal bli sett, hørt og ha mulighet til å komme med spørsmål, ønsker og innspill til innholdet. Å ta vare på forskningsdeltakerne og skape trygghet og tillit var avgjørende for at den enkelte deltakers oppmerksomhet kunne rettes mot noe annet – nettopp prosessene (Kvalsund og Meyer, 2005).

For å skape en troverdig studie, er det nødvendig at forskeren må imøtekomme kritikk og prøve å se sin egen subjektivitet. I tillegg til pilotprosjektet og å la medstudenter/kolleger lese gjennom loggene for å sjekke om det var samsvar mellom det vi mente var mønstrene i det innsamlede materialet, foretok jeg en såkalt ”member checking”. Her fikk forskningsdeltakerne lese gjennom oppsummering av refleksjonsloggene og sitatene jeg bruker for å vise kategoriene jeg kom frem til.

Alle forskningsdeltakerne fikk kontinuerlig informasjon gjennom hele prosjektet. Skriftlig informasjon i form av et informasjonsskriv i forkant av selve kursgjennomføringen presiserte

hva deltakelsen gikk ut på og hensikten med prosjektet i tillegg til at det til enhver tid var mulig å trekke seg fra prosjektet. Gjennom selve kurset ble det hele tiden lagt til rette for å ta opp evt. utfordringer eller problemer. Som gjenytelse for deltakelse i prosjektet fikk deltakerne selve kurset inklusive en DVD av øvelsene som er gjennomgått og forskningsteksten på mail ved ferdigstilling. Samtykkeerklæring ble underskrevet av samtlige deltakere.

Forskningen ble meldt til NSD: Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (Vedlegg C). Jeg har videre benyttet meg av retningslinjer utformet av NESH; den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsfag, jus og humaniora (Postholm 2005 s. 151): *"Krav om samtykke," "Krav om å informere," "Krav om å tilbakeføre resultatene for forskningen," "Krav om konfidensialitet," "Krav om respekt rundt menneskeverdet," og "Krav om respekt for individets privatliv og nære relasjoner."*

3.9 KONFIDENSIALITET

En etisk forsvarlig forskningspraksis stiller krav om konfidensialitet. Dette betyr i praksis at deltakernes identitet forblir skjult og at det ikke benyttes informasjon som kan skade de som deltar (Thagaard, 2003). Jeg påla meg taushetsplikt i forhold til forskningsdeltakerne. De fleste refleksjonsloggene ble levert anonyme til meg, men noen ble sendt per e-mail og inneholdt både navn og sensitiv informasjon om helse. Selv om dette er tekster deltakerne selv har skrevet og vet kan bli benyttet, har jeg valgt å fjerne slik informasjon.

Forskningsteksten inneholder verken navn eller pseudonymer, og alle e-mailer har blitt slettet fra server. Alle refleksjonsloggene har blitt skrevet opp igjen i et nøytralt format, som ikke kan spores tilbake til deltakerne. Deltakerne har også vært anonyme for veiledere av prosjektet. Med tanke på at dette prosjektet har blitt gjennomført i et relativt lite og gjennomiktig miljø, anså jeg også i forhold til spørsmålet om konfidensialitet, flere deltakere som gunstig for å skjule deltakernes identitet – i forhold til hvem som har sagt hva osv.

3.10 TROVERDIGHET, BEKREFTBARHET OG OVERFØRBARHET I KVALITATIV FORSKNING

Troverdighet handler om at forskningen skal være utført på en tillitsvekkende måte. Troverdighet sammen med begrepene bekreftbarhet og overførbarhet sier noe om forskningens kvalitet (Thagaard, 2003). Får jeg svar på de problemstillinger jeg er ute etter gjennom å stille de spørsmål jeg stiller? Har jeg stilt spørsmål som legger opp til ”gitte” svar hos respondentene? Har kursgjennomføringen lagt for sterke føringer for respondentenes refleksjoner, slik at dette begrenser mine muligheter for troverdige data? Har datainnsamlingen blitt gjennomført på en måte som er bevisst mulige feilkilder underveis?

Gjennom hele prosessen har det vært viktig å synliggjøre hvilke verktøy jeg har benyttet meg av i utviklingen av data. Ved å vektlegge den praktiske delen i kursgjennomgangen og minimere teoretisk gjennomgang, har jeg forsøkt å begrense betydningen av mine erfaringer i felten i mine relasjoner med forskningsdeltakerne. I analyseprosessen har det vært viktig å være kritisk til grunnlaget for egne tolkninger. Samtidig har det vært viktig å bruke min forforståelse til å skape frihet til å være nysgjerrig og åpen for nye muligheter og ideer og ikke la meg kjøre meg fast i datamaterialet.

Gjennom å la meg inspirere av, og benytte tidligere forskning, har jeg hatt mulighet til å se om handlingene i én setting kan tilpasses og overføres til en annen liknende setting og om undersøkelsene bekrefter eller avkrefter hverandre.

Forskningsresultatene i denne oppgaven er deltakernes individuelle opplevelser av qigong som selvutviklings- og selvhjelpsmetode. Funnene er derfor gjeldende kun for de omtalte personene og kan ikke direkte overføres eller generaliseres til mennesker generelt. Det er imidlertid mulig at disse funnene kan vekke gjenklang hos lesere med kjennskap til forskningsfeltet og fenomenene som studeres, eller ha relevans også i andre situasjoner. Vi snakker da om overførbarhet (Thagaard, 2003) eller naturalistisk generalisering (Postholm, 2005). Hvorvidt funn fra min forskning gjelder for andre enn forskningsdeltakerne i undersøkelsen vet jeg ikke sikkert før jeg har undersøkt det. Slutninger om eventuelle sammenhenger blir avhengig av de som leser forskningsteksten (Postholm, 2005). Jeg ønsker å naturalistisk generalisere forståelsen som utvikles i min forskning om opplevelsen av å praktisere qigong, til andre som har interesser innenfor områdene ”mindfulness”, kroppsbevissthet, selvutvikling og selvhjelp, eller de som praktiserer qigong.

4. DEL: PRESENTASJON AV FUNN

I dette kapitlet presenter jeg først de tre hovedkategoriene eller temaene som oppsto etter koding og kategorisering av datamaterialet i første refleksjonslogg; *fysiske reaksjoner*, *følelsesmessige reaksjoner* og *mentale prosesser*. Temaene som oppsto i den første loggen var også til stede i den andre loggen etter kursslutt og logg tre som behandles avslutningsvis i kapitlet.

Mitt utgangspunkt for å analysere datamaterialet er innholdet i refleksjonsloggene – opplevelsene forskningsdeltakerne beskriver. Jeg har derfor valgt å navngi temaene etter uttalelser jeg har funnet i refleksjonsloggene. Strauss og Corbin (1990 s. 69) kaller dette ”in vivo”-kategorier.

Funnene fremstilles ved at jeg tar for meg én logg av gangen. Her går jeg gjennom tema for tema, hvor jeg først beskriver essensen av tema gjennom tolkning av sitater og uttalelser fra refleksjonsloggene som støtter temaet, med egne beskrivende setninger i mellom. Jeg har valgt å gjengi sitatene slik de har blitt skrevet av forskningsdeltakerne.

Som en støtte i den videre lesingen repeterer jeg forskningsspørsmålet mitt: ””*Mindfulness*” for rådgivningsstudenter...*Hvordan oppleves qigong som selvutviklings- og selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter og kan qigong være et alternativ i praktisering av mindfulness?*”

4.1 FØRSTE REFLEKSJONSLOGG

Det var totalt 19 studenter som valgte å levere inn refleksjonslogg etter presentasjon og første gjennomkjøring av qigongkurset.

4.1.1 FYSISKE REAKSJONER

Samtlige forskningsdeltakere opplever gjennom øvelsene å bli mer bevisst kroppen sin og mange kommenterer fysiske reaksjoner som avspenning, behag, økt varme, mer energi og

pust. De fleste kjenner seg avslappet og har følelse av behag periodevis eller gjennomgående gjennom øvelsene. Noen kommenterer at de ved å fokusere på forskjellige kroppsdelers gjennom øvelsen har oppnådd behag, følelse av flyt i kroppen, fokus og ro. En av deltakerne sier: *”Jeg opplever at de små begrensede bevegelsene med fullt fokus oppleves behagelig.”* Ut fra deltakernes refleksjonslogger kan det se ut som om det å gjennomføre øvelsene tydeliggjør det som allerede *er* i kroppen, men også er med på å sette i gang prosesser i kroppen. En kommenterer følelsen av å bli avslappet, flyt og bevegelse i kroppen på denne måten: *”Det var godt og jeg ble avslappet. Å bevege armene på forskjellig måte føltes godt. Det gjorde noe med kroppen min. Spesielt de øvelsene som enten gikk ut fra, eller inn mot kroppen var behagelige. Det kjentes som om kroppen ble fylt med noe og ble kvitt noe.”* En deltaker opplever at å praktisere øvelsen skaper ro og naturlig pust, til tross for at det er en uvant stilling å stå rolig lenge i. *”De stående øvelsene med ulike armbevegelser skapte en ro og lot på en måte pusten følge med. Skulle tro at det ble en anstrengende stilling å stå i, men det kjentes ok ut.”*

Omtrent halvparten av deltakerne opplever at kroppen blir varmere mens de praktiserer qigong - øvelsen. *”Jeg ble veldig varm i kroppen, spesielt mot slutten og jeg kjenner fortsatt den varmen.”* En deltaker kommenterer at opplevelsen av å føle av å kjenne på varme og avslappethet skaper en følelse av helhet: *”Nå i ettertid kjenner jeg meg varmere og mer hel. Behagelig følelse av varme og avslappethet.”*

Nesten like mange kommenterer at de har følt flyt av energi i kroppen og/eller at de i løpet av øvelsen har fått mer energi: *”Igjen en god, men uvant øvelse. Det jeg opplevde spesielt her, var at jeg nærmest følte jeg fikk energi, en slags stråling i hendene når disse skulle bevege seg fra og mot hverandre.”*

”Jeg kjenner mer overskudd og flyt av energi nå, enn i forkant av øvelsene.” Kombinasjonen av å gjennomføre øvelsen, opplevelsen av varme og energi ser ut til å ha vært med på å gi noen av deltakerne følelse av helhet, tilfredshet og positive tanker i forhold til å ta vare på seg selv, slik som denne deltakeren kommenterer: *”Da jeg tok hendene sammen inn-ut til å begynne med, kjente jeg motstand og varme. Kjente stor forskjell når hendene lå på magen og sirkelen skulle gå til høyre, så til venstre. Kjentes ut som sterk energi som jeg flyttet rundt. Jeg følte jeg drev egenomsorg og tenkte at dette vil gjøre at jeg får energi til å gå på julehandel senere i dag.”*

I denne typen qigong er det ikke fokus på pust, annet enn at man skal puste både inn og ut gjennom nesene. Mange av deltakerne hadde ikke reflektert særlig over pusten sin tidligere. Flere av deltakerne kommenterer pust som noe behagelig, slik som denne deltakeren: *"Pusten gikk rolig når jeg ikke fokuserte på den, som en underordnet, men likevel en viktig opplevelse."* Flere opplever at det å skulle puste gjennom nesene er en utfordring: *"Merker at jeg får problemer med å få "nok" pust når jeg må puste kun med nesene."*

Hos mer enn halvparten av deltakerne blir kroppens "vondter" tydelig og gjenstand for fokus: *"Jeg merker at jeg ikke helt klarer å holde fokus og kjenner på at bevegelsene i denne øvelsen gjør at jeg kjenner de stive armene mine."* Noen av deltakerne opplever at det til tross for at vondtene blir tydelige, likevel blir en bra opplevelse, slik som disse to kommenterer: *"Ble litt engstelig undervis om nakke/skuldre hadde hatt godt av det, da jeg har slitt med stive muskler her siste tiden. Nå etter øvelsen kjennes det greit."* *"Ble sliten i ryggen, armene, vondt i nakken. Kjente på en del vondter. Opplevelsen totalt var bra, men jeg sleit med å finne balanse og ro i kroppen."*

Andre fysiske reaksjoner er press og prikking/mauring i forskjellige kroppsdelene, "dirring" i hodet, rumling og aktivitet i magen, svimmelhet, kvalme og uvelhet. En av deltakerne skriver: *"Fant qigong-stillingen som i utgangspunktet var behagelig. Fikk beskjed om å lukke øynene. Ble ustø og følte meg kvalm."* En annen kommenterer: *"Svimmelhet gjorde det vanskelig å gjennomføre fullt ut."*

Ovennevnte sitater viser at førstegangs praktisering av qigong gir en rekke fysiske opplevelser og reaksjoner hos forskningsdeltakerne. Opplevelsene dreier seg om økt bevissthet i forhold til hvilken tilstand kroppen er i, men også om hva som skjer i kroppen når øvelsene gjennomføres. For flere av deltakerne kan det se ut som om summen av reaksjoner skaper en form for helhetsfølelse. Deltakerne opplever avspenning, behag/ubehag, økt varme, mer energi, balanse, og uvelhet. Oppmerksomhet på pust og det å skulle puste gjennom nesene oppleves av mange både som noe positivt og negativt.

4.1.2 FØLELSESMESSIGE REAKSJONER

Forskningsdeltakerne gir i refleksjonsloggene uttrykk for følelsesmessige opplevelser og reaksjoner etter første gjennomføring av qigong - øvelsene, noe som danner grunnlaget for temaet følelsesmessige reaksjoner. Flere av deltakerne kommenterer at de til daglig befinner seg i en stresset hverdag. Etter å ha gjort qigong første gang opplever mange å føle seg roligere både fysisk og mentalt, og et par kommenterer: *"Det er ikke lett å skrive logg så "brått" etter disse øvelsene siden jeg er avslappet i kropp og SJEL."* *"Jeg er "salig", "rusa", avslappet og preget av pusten vi brukte."* Flere beskriver en form for "indre ro" slik denne kommenterer: *"Jeg føler etter øvelsene meg avslappet i kroppen, jeg kjenner en indre ro. Føler på en måte at blodet har kunnet strømme fritt til de ulike stedene i kroppen som er frigjørende."* Det ser ut som om det å føle på en indre ro også er med på å skape en følelse av tilstedeværelse, som en skriver: *"Først og fremst føler jeg en indre ro. Kroppen føles rolig, men samtidig tilstede. Kroppen føles avstresset."* Gjennom det å bli beroliget opplever noen å få tak i følelsen av å kjenne på flyt i kroppen: *"Øvelsene var beroligende, opplevelse av flyt."*

Noen deltakere føler imidlertid et stress ved å skulle gjennomføre øvelsene og være mange i samme rom. En kommenterer slik: *"Stillheten med så mange mennesker i et lite rom kjentes ubehaglig når øvelsen skapte utfordringer. Det ble vanskelig å hente seg inn igjen. Jeg følger meg tung i kroppen, men samtidig rastløs."*

Flere av studentene uttrykker tilfredshet etter øvelsen ved å ha gjort noe for seg selv/ta vare på seg selv, slik som disse deltakerne kommenterer: *"Det er godt å ha fokus mot kroppen og jeg kjenner mer overskudd og flyt av energi nå, enn i forkant av øvelsene. En god følelse av å ta vare på seg selv i en fellesskaps-setting."*, *"Det var tilfredsstillende å pleie kroppen min på denne måten. Jeg følte at jeg drev egenomsorg."*

Etter denne første gjennomkjøringen av qigong-øvelsene ser øvelsene ut til å fungere som et beroligende verktøy for deltakerne hvor de slapper av i kropp og "sjel", oppnår en form for indre ro og tilstedeværelse og følelse av flyt i kroppen. Noen deltakere opplever det imidlertid utfordrende å skulle forholde seg til kroppen sin på denne måten og beskriver reaksjoner som rastløshet og følelsesmessig ubehag.

4.1.3 MENTALE PROSESSER

Det er ingen av de 19 forskningsdeltakerne som har erfaring med qigong. To har vært borti metoder som Tai-Chi og Reiki, som begge er beslektede metoder av qigong. En tredje deltaker har drevet med autogen trening og kaller seg selv ”lett avslappbar.” 5 andre deltakere kommenterer at de har vært med på avspenning tidligere, mens 5 skriver at de heller ikke har prøvd avspenningsøvelser. Mange av deltakerne kommenterer øvelsene med uttrykk som uvant, rart, litt merkelig og utradisjonelt. Å gjennomføre øvelsene ser ut til å gi deltakerne tid og rom til å saktne farten, kjenne på det fysiske og reflektere over det som skjer i kroppen slik denne deltakeren skriver: *”Jeg kjenner noe positivt ved å kunne vie kroppen denne fulle og hele oppmerksomheten, noe vi ikke gjør til vanlig. Jeg tenker at disse øvelsene burde vi alle prøve å gjøre, hvor denne oppmerksomheten gjør at vi kobler fra en ellers hektisk hverdag.”* Noen av deltakerne opplever at fokuset skifter igjennom øvelsen:

”Jeg kjenner at det å puste gjennom nesen er en treningssak. Av og til fokuserte jeg mye på det, men tok meg selv i at det også ble naturlig.” Flere av deltakerne opplever sterk og forstyrrende tankeflom i begynnelsen av, og delvis igjennom øvelsene, men at denne etter hvert blir roligere.

”Dette var helt nytt for meg. Lurer egentlig på hvorfor vi skulle stå slik, sitte slik, hendene slik? Det ble mye spørsmål for meg. Hvem er det som har funnet ut om hvorfor vi skulle stå eller sitte sånn? Men, jeg synes det var helt greit, eller alright å være med på. Det var godt, og jeg ble avslappet.... Nei, tenker meg om nå... det var en god opplevelse, en flott reise.”

En annen deltaker har i starten problemer med ustøhet, kvalme, følelse av ikke å få nok oksygen og at det føltes for varmt i rommet, men beskriver hvordan den mentale tilstanden etter gjennomføring av øvelsen forandrer seg: *”I etterkant fant jeg ro i sjelen og en behagelig følelse brer seg rundt i kroppen. En indre ro som jeg håpet skulle vedvare. Tenkte i etterkant at jeg har nok klart å holde fokus likevel.”* Det kan synes som om det å gjennomføre øvelsene gir en form for fokus og tilstedeværelse for noen av deltakerne: *”Det er interessant å stoppe opp gjennom sånne øvelser og kjenne på hvordan kroppen lever, hvor jeg har spenninger og hvordan noen av disse kan slippe taket etter hvert.”*

Mange av deltakerne opplever å bli svært oppmerksomme på tankevirksomheten sin, både i form av styrke og innhold. Det å gjennomføre øvelsene ser ut til å være med på å skape mer

mental ro, mulighet til å endre fokus og i en del tilfeller åpenhet og aksept for det som blir gjort, til tross for skepsis i utgangspunktet.

4.2 ANDRE REFLEKSJONSLOGG

Kurset i qigong gikk over 13 uker og hadde totalt 9 samlinger. Det var totalt 10 refleksjonslogger etter kurslutt. Analysearbeidet av andre logg viser at det er de samme temaene som peker seg ut; fysiske reaksjoner, følelsesmessige reaksjoner og mentale prosesser. Refleksjonsloggene viser at forskningsdeltakerne legger vekt på opplevelser av reaksjoner og effekt som i den første loggen, men at de i andre logg i større grad også vektlegger sammenhenger og endringer.

4.2.1 FYSISKE REAKSJONER

På lik linje som i første logg, er samtlige forskningsdeltakere også i andre logg svært opptatt av bevissthet rundt det som skjer i kroppen. I denne loggen kommenterer de i stor grad at fysiske opplevelser og reaksjoner har endret seg i løpet av kursperioden. Flere av deltakerne er opptatt av at økt kroppsbevissthet og at bevissthet rundt forholdet mellom det kroppslige og det mentale gir økt mulighet til å ta vare på seg selv. En av forskningsdeltakerne kommenterer det slik:

”Først og fremst føler jeg at jeg har blitt mer bevisst min egen kropp ifht. energi. Både det å ha energi og det å miste, tappes for å ha for lite energi. Det har ført til en bevisstgjøring for meg med tanke på hvordan ta vare på egen kropp og holde seg frisk. For meg dreide dette seg mye om trening, og jeg føler jeg har fått tilført nye måter å holde meg frisk på både mentalt og fysisk.”

Noen av deltakerne kommenterer at de i begynnelsen av kurset følte ubehag og vondter i større eller mindre grad. Til tross for dette ubehaget og vondtene har de fortsatt og opplever at disse reaksjonene har endret seg til noe positivt, slik disse deltakerne skriver: ” *Det har vært behagelig å gjennomføre øvelsene og jeg synes det kom ganske fort dit hen, at jeg ikke ble rastløs av å stå i ro.* ” ”*Til å begynne med i kurset likte jeg best avspenningsøvelsene, da*

klarte jeg godt å slappe av. Syntes stående bevegelser var tungt for rygg og lår, men dette bedret seg utover kurset. Det kan være at jeg fant en mer optimal stilling, og at jeg ble vant til øvelsene.”

Ut fra deltakernes beskrivelser kan det virke som om kroppen gjennomgår en prosess når man praktiserer qigong, slik denne deltakeren kommenterer: *”Når jeg driver med qi – gong kjenner jeg det på ulik måte hver gang. Jeg har kjent ubehag i form av kvalme og til en viss grad smerte noen steder i kroppen. Jeg har også kjent at det har gitt meg energi i etterkant. Jeg føler at det flyter bedre for hver gang, og at det gradvis gir meg mer.”*

Ingen av forskningsdeltakerne føler at pusten er en utfordring lenger. Det ser ut til at oppmerksomhet rundt pust har blitt integrert og naturlig slik som denne deltakeren skriver: *”Jeg har helt klart blitt mer bevisst på å puste inn gjennom nesen, og mener at det påvirker meg positivt.”*

Omtrent halvparten av deltakerne kommenterer spesielt at de opplever varme under øvelsen; spesielt føtter, men også hender blir varmere når de gjennomfører øvelsene: *”Noen ganger har jeg gjennom duftøvelsen kjent på at jeg blir utrolig varm på bena og kan svette i fotsålene også en time etter øvelsen er gjennomført. Har jeg gjort øvelsen rett før jeg legger meg, er jeg fortsatt svett på bena om morran.”*

”Under øvelsene kjenner jeg prikking i fingre/hender store deler av tiden og blir varm på føttene.”

Slik forskningsdeltakerne kommenterer i loggene, kan det virke som om det å praktisere qigong kan bearbeide kroppen i forhold til å kjenne seg mer opplagt eller ha mer overskudd, slik denne deltakeren beskriver: *”Hvis jeg tar øvelsen sist på kvelden blir jeg veldig våken første del av natta. Ellers opplever jeg at øvelsene gir meg overskudd i dagliglivet..”*

Halvparten av deltakerne har opplevelser forbundet med å kjenne på eller få mer energi:

”Hver gang vi er ferdige med qigongtimene, kjenner jeg at jeg har fått ny energi.” En annen av deltakerne skriver:

”Jeg har brukt qigong spesielt de dagene jeg har det ekstra travelt. Har forsøkt å prioritere tid til dette tidlig om morgenen og har da alltid gjort duftøvelsen – første del. Min erfaring da har vært at jeg har følt meg opplagt, hatt energi til å ”holde helt ut” og hatt i stor grad god konsentrasjon i arbeidet. Det har også overrasket meg noen ganger etter skole og qigongkurs at jeg ikke har vært særlig sliten, men har gått rett på styremøter og annet uten å bære særlig preg av en lang skoledag først.”

En annen deltaker kjenner på kombinasjonen av å få mer energi, og at spenninger slipper taket i kroppen og skriver: *”Jeg føler at jeg har fått mer energi i denne perioden og jeg har kjent at spenninger har sluppet taket i kroppen min. Jeg har hatt mindre vondt i skuldre.”*

Når det gjelder andre fysiske reaksjoner kommenterer en av deltakerne at kroppen ser ut til å være i forandring: *”Videre føler jeg fysiske endringer. Etter øvelsene har jeg økt urinutskillelse med sterkere lukt og mørkere farge. Mer slaggprodukter skilles ut. Også avføringen har endret lukt og farge – tror jeg. Vekta som har vært som en jojo, ser også ut til å holde seg – evt. litt ned.”*

Nesten alle forskningsdeltakerne kommenterer at de har opplevd fysiske reaksjoner og endringer i løpet av kursperioden. Dette er reaksjoner og endringer i form av bedre flyt, ubehag som har endret seg til behag og økt energinivå, opplagthet og overskudd. På lik linje som i første logg opplever deltakerne temperaturforskjeller i form av varme i kroppen. Noen kommenterer også at det prikker i forskjellige kroppsdelene. Et par av deltakerne meddeler ærlig at de ikke har opplevd endringer i vesentlig grad, kun reaksjoner der og da i kurssituasjonen. De påpeker også at de av ulike årsaker ikke har praktisert øvelsene hjemme i denne perioden. Etter nøye gjennomgang av refleksjonsloggene kan det se ut som om det er en sammenheng mellom hvor mye de enkelte deltakerne har praktisert utenom kurset og hvor sterke opplevelser, reaksjoner og endringer de formidler i loggene.

4.2.2 FØLELSESMESSIGE REAKSJONER

Samtlige forskningsdeltakere viser til følelsesmessige opplevelser og reaksjoner de mener har sammenheng med å praktisere qigong. I den første refleksjonsloggen skriver mange av deltakerne at de opplever å bli roligere, noe flere kaller en form for indre ro. Disse følelsene er også tilstede i andre logg og kommenteres av flere av deltakere som: *”Kjenner en indre ro når jeg gjør øvelsene.”* Eller som en annen sier: *”Vil påstå at qigong har hatt en positiv innvirkning, da jeg har merket effekt, og særlig da på å gå fra en stresset situasjon til å roe ned..”* Ut fra deltakernes logger ser det ut som om praktisering av qigong også kan ha en positiv effekt på humør og positive følelser, slik noen beskriver: *”Gjennom qigong har jeg opplevd positive endringer. Etter første gang før jul opplevde jeg at humøret endret seg. Det*

følt som om tilværelsen var lysere. Jeg ble gladere. Jeg synes å merke at jeg er mer "stabil" i kropp og sinn – kan kjennes som en indre ro" eller: "Sist vi gjorde dette i qigongtiden kjente jeg at jeg hadde lyst til å le da jeg gjorde bevegelsen med hendene rundt og rundt." Ut fra kommentarene til denne deltakeren, ser det ut som om øvelsene også kan trigge eller forløse andre følelser: "To ganger har jeg opplevd sterkere følelser; en gang gråt og en annen gang økt irritasjon når jeg kom hjem." For noen har praktiseringen av øvelsene en positiv effekt på tilstedeværelse og gjennomføring av oppgaver: "Har nok ikke gjort nok qigong til at jeg opplever noe helsegevinst per nå, men at jeg har hatt en umiddelbar effekt på tilstedeværelse og energinivå i de oppgavene jeg er i, er tydelig." En deltaker påpeker spesielt at indre ro medfører et klarere hode og mindre intens tankevirksomhet, og at dette igjen føles behagelig: "Jeg føler også at jeg har vært klarere i hodet, kanskje klart å slippe noen tanker, ikke la tankene surre så mye rundt og rundt. Det opplevdes deilig med ro."

En fellesnevner for alle deltakerne ser ut til å være at de har følt seg roligere etter å ha gjennomført qigong-øvelsene og at dette kan være et verktøy i forhold til å endre sinnsstemninger. For noen handler det om følelser der og da som indre ro, tilstedeværelse og glede, tristhet og irritasjon. Noen har imidlertid gjennom denne perioden hatt en opplevelse av positive endringer i dagliglivet i forhold til tilstedeværelse, godt humør, følelsesmessig ro og "et klart hode."

4.2.3 MENTALE PROSESSER

Etter første kursgjennomgang var det kommentarer som rart, merkelig, uvant og utradisjonelt i de fleste loggene. Flere av studentene opplever å være skeptiske, slik som denne studenten skriver: *"Qigong har vært noe helt nytt for meg, som jeg i utgangspunktet var svært skeptisk til. Jeg er av natur skeptisk til alle alternativ til tradisjonell medisin, men er av den oppfatning at min helsetilstand er mitt ansvar."* Gjennom å praktisere øvelsene og føle og kjenne på opplevelser og reaksjoner ser det ut til at de fleste forskningsdeltakerne begynner å reflektere over både qigong som metode og eget liv. En av deltakerne beskriver en bevisstgjøring i forhold til prioriteringer i livet: *"Qigongkurset har gjort meg oppmerksom på flere forhold; at jeg sløser tid på lite givende aktiviteter, at jeg prioriterer lite kvalitetstid på meg selv, at jeg fyller dagen mye uten å ha et bevisst forhold til hva dagen kan gi."* Flere av

deltakerne har liknende kommentarer, noe som kanskje indikerer at det å praktisere qigong kan gi en bevisstgjøring som videre kan være med på å gi positive føringer i livet:

”Kan ikke huske hva jeg selv følte første gang jeg gjennomførte qigong, men jeg tar meg oftere tid nå, i min egen hverdag til å tenke på pusten min og å være tilstede i enkelte av de oppgavene jeg gjør, eks. hvor mye energi bruker jeg når jeg går. Hvordan kan jeg bevege meg med minst mulig bruk av energi? Går det saktere? Hvordan kjennes det virkelig at det renner vann på kroppen og hvordan treffer dråpene meg?”

Noen av deltakerne er spesielt opptatt av at dette har vært, og er en læreprosess i å fokusere, tilstedeværelse her og nå, selvhjelp og empati, og at prosessen gir positivt utbytte både for egen og andres del:

”Jeg tenker at dette har mye å gjøre med å ta vare på seg selv og bli bevisst egne signaler. Det hjelper meg til å holde fokus, samtidig som det er frigjørende med tanke på å være tilstede i det jeg holder på med akkurat i øyeblikket. Dette kan overføres til andre settinger i livet. Som veileder tenker jeg at det handler om en kroppslig bevisstgjøring, og i større grad ta hensyn til egne kroppslige – og mentale signaler.”

Eller som disse deltakerne skriver: *”For å ha utbytte, har jeg vært opptatt av å være tilstede og glemme andre gjøremål. Det har vært en positiv opplevelse å ha vært med på qigong, og jeg har merket fremgang. Det gjør godt og er selvfølgelig til videre inspirasjon.”*

”Jeg tenker at dette også er god læring i å lære seg ”å være tilstede” der man er, og ha tankene sine her og nå. Ikke alltid haste fremover eller ha tanker på det som har vært.” En deltaker bemerker at praktiseringen av qigong påvirker mentale prosesser i forhold til å være mindre reaktiv og i forsvarsposisjon og at det gir større mulighet til å kunne handle mer hensiktsmessig: *”Jeg tar meg i å kjenne på pusten min og er mer bevisst på å puste inn og ut en gang før jeg svarer eks. en opprørt kollega som er irritert og kommer med en krass uttalelse. Når jeg lykkes med det er jeg mye roligere og behersket i mine uttalelser og det smitter over på kollegaen.”*

Praktisering av qigong ser ut til å kunne være et positivt verktøy for deltakerne til å kunne forholde seg til her og nå. En fellesnevner for forskningsdeltakerne ser ut til å være tilstedeværelse, og se seg selv i det de gjør og det som skjer. Videre ser det ut som bevisstgjøring og refleksjon rundt fysiske og følelsesmessige opplevelser og reaksjoner

muliggjør det å observere seg selv, skaper økt selv-aksept og bidrar til positive mentale prosesser for hva som er bra i eget, men også andres liv.

4.3 TREDJE REFLEKSJONSLOGG

Tredje og siste logg ble levert inn per post eller e-mail ca. halvannen måned etter kursslutt. Det var totalt 8 logger. I denne loggen var det 3 konkrete spørsmål forskningsdeltakerne skulle svare på:

1. Hva liker du best, avspenning, stående øvelse eller bevegelig øvelse? Kan du si noe om hvorfor?
2. Har kurset hatt innvirkning på livet ditt og i så fall hvordan?
3. Ser du noen mulighet for å integrere det du har lært i livet ditt, hvis ja, hva?

I første spørsmål er det tre naturlige temaer gitt i forhold til øvelsene som skal evalueres; avspenning, stående øvelse, eller bevegelig øvelse (Duftøvelse – Xiang Gong).

Etter analysearbeidet med spørsmål nummer to, oppsto lignende tema som i de to første loggene i forhold til fysiske og følelsesmessige opplevelser. I denne loggen er imidlertid fokuset hos forskningsdeltakerne på endringer. Dette har medført at jeg har kalt temaene; *fysiske og følelsesmessige og mentale endringer og prosesser.*

4.3.1 FØRSTE SPØRSMÅL: HVA LIKER DU BEST, AVSPENNING, STÅENDE ØVELSE ELLER BEVEGELIG ØVELSE? KAN DU SI NOE OM HVORFOR?

Alle deltakerne i de 8 avsluttende loggene meddeler at **qigong-avspenningen**, enten i kombinasjon med en av de andre øvelsene eller alene er den øvelsen de liker best. Det ser ut som om denne øvelsen gir opplevelse og effekt på flere områder. De kommenterer det å være bevisst på kroppen, avslappet, følelse av flyt, det å gi slipp og å få mer energi. En har skriver: *”Jeg liker egentlig avspenningen best tror jeg. Føler meg avslappet, og jeg føler virkelig at energien flyter rundt, at jeg er helt og holdent avslappet i alle ledd.”* Flere av deltakerne har

lagt vekt på det å bli ført i øvelsen av en instruktør. Det kan virke som om det å overlate kommandoen til noen andre bidrar i prosessen med å gi slipp. For noen gir det en ekstra dimensjon i forhold til det å la kroppen spenne av og bli avslappet, slik disse beskriver:

”Avspenningsøvelsen var kjempe deilig. Godt å bare sitte stille å ta i mot instruksene. Det var godt å kjenne hvordan musklene etter hvert slappet av.”, *” Avslappingsøvelsen var en nytelse, og jeg tror det gjorde resten av øvelsene mer virkningsfulle enn når jeg driver på egen hand.*

”Slik denne deltakeren beskriver det kan det se ut som det å la kroppen være passivt mottakelig, gir mulighet til å ha fullt fokus innover på hva som skjer, og at det åpner opp for positiv effekt i form av fysiske reaksjoner: *”Avspenningsøvelsene gir meg mer energi og det kjennes ut som om kroppen er mer aktiv og mottakelig. Gjennom disse øvelsene – avspenning – blir jeg veldig varm og i noen tilfeller svett.”*

Den bevegelige øvelsen (Duftøvelse – Xiang Gong) har gjennomgående i kurset gitt opplevelser i form av fysiske reaksjoner og endringer. Ut fra svarene til forskningsdeltakerne i refleksjonsloggene er det nettopp disse kroppslige reaksjonene som ser ut til å innvirke sterkest på vurdering av øvelsene: *”De første øvelsene i duftøvelsen synes jeg også har vært en god følelse. Kanskje mest fordi jeg føler at noe skjer med kroppen min. Ikke nødvendigvis fordi jeg synes det er veldig behagelig, men følelsen at det er noe som skjer, at det prikker i kroppen, føttene brenner, det napper i fingrene mine.”* Flere deltakere legger vekt på at øvelsene er enkle å gjennomføre: *”Jeg liker godt den bevegelige øvelsen og det er den jeg bruker hjemme. Noe av grunnen til det er nok at vi lærte den så grundig. Det er den øvelsen som er lettest å praktisere.”*

Også i den **stående øvelsen** (Da Tong Gong) har fysiske reaksjoner spilt en stor rolle med tanke på vurdering av øvelsen. En av deltakerne har kommentert: *”Jeg føler vel at alle øvelsene har sine gode sider, og har en effekt. Hvis jeg må velge vil jeg si stående øvelse. Grunnen til at jeg velger den er fordi jeg føler den gir meg mest. Den øvelsen gjør noe med kroppen min, og derfor tror jeg også den har mest innvirkning.”* For noen har imidlertid det å kunne være passiv i kroppen, vært bidragsgivende i forhold til å oppnå indre ro. *”Personlig likte jeg avspenningsøvelsen stående stille best. Denne øvelsen gir meg en indre ro, og det enklere å la alt ”slippe”, la tankene flyte og jeg blir roligere. Disse øvelsene gjør jeg alt fra et kvarter til en halv time.”*

Etter å ha analysert refleksjonsloggene kan det se ut som om praktisering av de ulike øvelsene gir forskjellige opplevelser og reaksjoner hos forskningsdeltakerne. Opplevelsene og reaksjonene spenner fra de rent fysiske i form av temperaturforandringer, følelse av energi og flyt og napping, prikking og brennefølelse forskjellige steder i kroppen, til mer følelsesmessige reaksjoner som opplevelse av nytelse og indre ro. Hva den enkelte deltaker vurderer som beste øvelse, kan se ut til å ha sammenheng med den enkeltes individuelle fysiske og psykiske situasjon og de behov som utløses av nettopp denne situasjonen. Samlet sett ser det imidlertid ut som om fysiske reaksjoner spiller en stor rolle for alle deltakerne i vurdering av hvilken øvelse de har likt best.

4.3.2 ANDRE SPØRSMÅL: HAR KURSET HATT INNVIRKNING PÅ LIVET DITT OG I SÅ FALL HVORDAN?

På spørsmålet om kurset har hatt innvirkning på livet og evt. hvordan, meddeler samtlige forskningsdeltakere at det har hatt innvirkning i større eller mindre grad. På lik linje med kommentarene i første og andre refleksjonslogg, er det refleksjoner rundt det fysiske, det følelsesmessige og det mentale som er utgangspunkt for temaer. Som allerede nevnt tidligere i dette kapitlet, var fokuset i denne loggen på endringer; *fysiske og følelsesmessige og mentale endringer og prosesser*.

Fysiske endringer:

Bevissthet rundt kroppen har vært et gjennomgående tema i deltakernes logger. Praktisering av qigong ser ut til å være med på å integrere denne bevisstheten i dagliglivet, og ikke bare der og da i øyeblikket, i forbindelse med å utøve øvelsen: *”Jeg tar meg oftere tid til å puste...puste dypt og slappe av.”* Økt bevissthet ser også ut til å ha en sammenheng med og være utgangspunkt for endring av atferd slik flere av deltakerne beskriver:

” Det har hatt innvirkning i den grad at jeg er blitt mer bevisst min egen kropp. Jeg forstår bedre virkeligheten av å lytte til kroppen, og at det er viktig å ta signaler på alvor. Samtidig var det en liten vekker at jeg hadde faktisk hadde mindre energi enn jeg trodde. Det har ført til at jeg ikke brenner av så mye som jeg har gjort tidligere. Når det gjelder pust, og spesielt det å puste inn gjennom nesen har blitt noe jeg har hatt mer fokus på og blitt flinkere til. Kurset har lært meg at det finnes gode alternative metoder for å oppnå bedre livskvalitet.”

Eller som denne meddeler: *”Jeg har blitt mer bevisst på min egen kropp og det å puste dypt inn når jeg stresser og tenke etter hvordan kroppen min har det nå”* Flere av deltakerne bemerker at de føler at de har mer energi og overskudd: *”Videre kjenner jeg at jeg faktisk har mer energi, kan gjennomføre saker som jeg tidligere har syntes har vært ”et ork”.* ”En av deltakerne beskriver relativt sterke fysiske reaksjoner og opplevelse av at kroppen forandrer seg, og følger at kroppen gir beskjed om behov: *”Jeg har også tidligere beskrevet at jeg kjenner at kroppen kvitter seg med mer ”avfallstoffer”, gjennom svette, urin og avføring. Det betyr også at jeg har merket at det er tid for å gjennomføre øvelsene hvis det går mer enn 3 dager mellom øvelsene.”*

Følelsesmessige endringer:

Forskningsdeltakerne uttrykker gjennom sine refleksjonslogger at de etter å ha deltatt på kurset og praktisert qigong i denne perioden føler seg mer tilstede i det som skjer og at dette igjen bidrar til sterkere opplevelser og følelse av tilfredshet: *”Jeg tar meg selv stadig i bare å skulle kjenne på hvordan ting føles der og da. Tannkosten mot tennene, bare dusje, bare kysse. Det er jo helt fantastisk! Kunne gi slipp på alt og være her og nå. Så det synes jeg at jeg har blitt ganske flink til.”* Flere kommenterer følelsesmessige reaksjoner, endringer som en positiv start på dagen eller et roligere sinn. I tillegg kan det se ut som om det å praktisere slike øvelser, eller drive egenomsorg som noen av deltakerne kaller det, kan bidra positivt i forhold til å være tilfreds med seg selv: *”...men bare å være tilstede i dusjen om morgenen, eller samle seg å ta en avspenningsøvelse i senga før man står opp- gir en helt annen start på dagen for meg og så lenge det har gitt meg noe positivt er jeg fornøyd – både med meg selv og kurset.”.* *”De periodene jeg har gjort det, synes jeg at jeg har opplevd mer overskudd og ro i sinnet. Jeg tror at det å stoppe opp, ta øvelsene og bruke tid på seg selv på denne måten kan være et viktig bidrag i min hverdag.”* Praktisering av qigong kan videre se ut til å ha en innvirkning på humør og evnen til å forholde seg til følelsesmessige utfordringer, slik denne deltakeren skriver: *”Jeg tenker at jeg raskt merket en endring av betydning. Allerede i jula merket jeg en positiv innstilling – glede – og tilla det virkning av qigongs første gjennomkjøring av øvelsene.”*

Mentale prosesser og endringer:

Forskningsdeltakerne har i denne loggen reflektert rundt egne mentale prosesser og i noen tilfeller endringer av disse. De reflekterer rundt sin evne til å observere, både innover og

utover og at dette har gitt bedre overblikk, andre reaksjonsmønstre og større rom for handling i hverdagen, som en har kommentert: *”Jeg er blitt mer oppmerksom på det å stoppe opp i livet og ta seg tid til å sanke inn energi igjen. Jeg synes også at jeg har fått mer overblikk i de tingene jeg står i både i jobb og privat og vippes ikke så lett ut av balanse.”* Eller som en annen beskriver:

”Kunne gi slipp på alt og være her og nå. Så det syns jeg at jeg har blitt ganske flink til. Og på kveldene når jeg ikke får sove, har jeg begynt å bruke avspenningsøvelsene på meg selv. Bare lar det som kommer komme, man lar det fare igjen, og konsentrere meg om bare å slappe av. . . Også bare det å lukke øynene, puste dypt inn og si til meg selv at jeg er avslappet, føler har hjulpet til at jeg er blitt kanskje litt mer tålmodig. I alle fall noen dager når jeg er flink til å stoppe opp og bare puste.”

En deltaker mener at praktiseringen av qigong har bidratt til viktige og positive erkjennelser i forhold til egen helse og hverdag: *”Uansett har fokuset på pust, energi og hvor fokuset mitt er når jeg eks. dusjer gitt meg en erkjennelse om at å være mer tilstede i meg selv er bra for meg og det mener jeg gir meg mer energi her jeg er og i det jeg befinner meg i – ved å være tilstede i meg selv.”* En annen deltaker kommenterer at de mentale prosessene har medført en økt evne til meningsfull refleksjon rundt seg selv, oppfattelsesevne og mulighet til en mer positiv indre dialog: *”Er i mye større grad bevisst på hva jeg sier til meg selv og hvilken betydning det har for hva jeg ønsker å oppnå med tanke på å lykkes...”*

Fysiske og følelsesmessige endringer som økt energi og overskudd, bedre humør, tilstedeværelse og indre ro vektlegges sterkt av forskningsdeltakerne i denne undersøkelsen. Videre ser økt bevissthet rundt det kroppslige og følelsesmessige og ovennevnte endringer ut til å ha en positiv effekt på mentale prosesser som igjen er med på å bidra til en mer hensiktsmessig atferd både i forhold til forskningsdeltakernes selvutvikling og helse.

5 DEL: OPPSUMMERENDE RESULTAT AV FORSKNINGEN

5.1 HVORDAN OPPLEVES QIGONG SOM SELVUTVIKLINGS- OG SELVHJELPSMETODE BLANT RÅDGIVNINGSTUDENTER?

Qigong er en gammel metode innenfor Tradisjonell Kinesisk Medisin. Selv om metoden er på full fart inn i vår vestlige verden, er dette et relativt nytt felt når det gjelder tradisjonell, vestlig forskning. Det eksisterer derfor foreløpig ikke mye forskningsresultater på området. Hensikten med å benytte kvalitativ metode i denne undersøkelsen var å åpne opp for hvordan qigong oppleves som selvutviklings- og selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter, og videre om qigong kan være et alternativ i praktisering av ”mindfulness”. Målet var å være eksplorerende og legge til rette for å få tak i alle aspekter av opplevelser uten begrensninger, og på den måten skaffe til veie ny kunnskap.

Forskningsdeltakernes refleksjoner i den første loggen ved kursstart synliggjør at praktisering av qigong gir umiddelbare opplevelser og effekt i form av fysiske og følelsesmessige reaksjoner og mentale prosesser. Etter første gjennomgang av øvelsene, er det blant de fleste deltakerne størst fokus på det rent kroppslige og fysiske reaksjoner. Dette handler om bevissthet rundt egen kropp i form av kroppens tilstand og kroppens reaksjoner på å gjennomføre øvelsene. De mest nevnte reaksjonene er temperaturforandringer som økt varme, avspenning, behag/ubehag, følelse av økt energi, balanse og pust. I tillegg til de fysiske reaksjonene reflekterer forskningsdeltakerne også rundt følelsesmessige reaksjoner og mentale prosesser. I forhold til følelsesmessige reaksjoner kan det se ut som om øvelsene kan tjene som en metode for å bli roligere. De fleste deltakerne meddeler at de ved å gjennomføre øvelsene første gang ble beroliget og flere benytter uttrykkene indre ro, tilstedeværelse og opplevelse av flyt. Mange av deltakerne opplevde å ha mye tankevirksomhet. Øvelsene ser imidlertid ut til å være med på å gi mer mental ro, tid og rom til å fokusere på her og nå og skape åpenhet og aksept for det som blir gjort, til tross for skepsis i utgangspunktet.

Funnene fra denne delen av undersøkelsen er nesten identiske med undersøkelsene til både Jouper et al. (2006) og Chrisman, Christopher og Lichtenstein (2009), til tross for at dette kurssets teorinnhold og qigongøvelsene som har blitt praktisert ikke er identiske.

Temaene fysiske og følelsesmessige reaksjoner og mentale prosesser er også til stede i andre refleksjonslogg som ble skrevet 13 uker senere ved kursslutt, og i den siste loggen halvannen måned etter kursslutt. Det er imidlertid noen klare forandringer i forhold til hva forskningsdeltakerne vektlegger i den første og de to siste loggene. I den andre og tredje loggen reflekterer deltakerne i større grad rundt endringer, både på det fysiske, følelsesmessige og det mentale plan, og sammenhenger mellom disse. Dette er endringer og en utvikling som også blir beskrevet av Chrisman, Christopher og Lichtenstein (2009). De fleste deltakerne opplever at negative fysiske opplevelser i begynnelsen av kurset endrer seg og at oppmerksomhet rundt pust blir integrert og naturlig. Mange kommenterer at de føler seg mer opplagt eller kan kjenne på å få mer energi. Det kan se ut som om det å praktisere qigong kan bearbeide kroppen i forhold til å kjenne seg mer opplagt eller å ha mer overskudd, noe som samsvarer med teori beskrevet av Jwing-Ming (1997), Cohen (1997), Johnson (2005) og funn fra andre undersøkelser som Dybwad (2007), Chrisman, Christopher og Lichtenstein (2009), Shure, Christopher og Christopher (2008) og Jouper et al. (2006). På lik linje med funn fra Schure, Christopher og Christopher (2008) er flere av deltakerne opptatt av at økt kroppsbewissthet og at bevissthet rundt forholdet mellom det kroppslige og det mentale gir økt mulighet til å ta vare på seg selv. Hvor sterke fysiske opplevelser, reaksjoner og endringer forskningsdeltakerne opplever, ser ut til å ha en sammenheng med hvor mye og ofte den enkelte praktisert øvelsene.

På bakgrunn av funnene i denne undersøkelsen ser praktisering av qigong også ut til å kunne være et verktøy for å skape positive følelsesmessige reaksjoner som indre ro, godt humør og tilstedeværelse og ”klare tanker”. Disse funnene er identiske med funn hos både Schnauzer (2006), Jouper et al. (2006) og Chrisman, Christopher og Lichtenstein (2009). Hos flere av deltakerne er dette blitt en endring i dagliglivet, ikke bare en reaksjon der og da under praktisering av øvelsen, Dette er endringer og en prosess som samsvarer med undersøkelsene til Newsome, Christopher, Dahlen og Christopher (2006) og Schure, Christopher og Christopher (2008). Forskningsdeltakerne meddeler at de er blitt mer bevisst prioriteringer de gjør i livet og at det å gjøre qigong kan være med på å gi positive føringer og endret atferd. Flere av deltakerne sier at de opplever at de har endret atferd i forhold til å ta bedre vare på seg selv. Praktisering av øvelsene gir flere deltakere opplevelse av å ta bedre vare på seg selv, noe som medfører økt selvtilfredshet.

Det kan videre se ut som om qigong kan være et verktøy i forhold til å holde fokus, være mer observerende og mindre i forsvarsposisjon og reaktiv. Gjennom kursdeltakelsen og

praktisering av øvelsene opplever mange at de har fått innspill til nye måter å betrakte og forholde seg til seg selv og omverdenen på, noe som samsvarer med Jwing-Ming (1997), Cohen (1997), Johnson (2005) og funnene hos Schure, Christopher og Christopher (2008).

Forskningsdeltakerne har beskrevet at de ulike øvelsene gir forskjellige opplevelser og reaksjoner, spesielt på det fysiske og følelsesmessige plan. Hva den enkelte deltaker vurderer som beste øvelse, kan se ut til å ha sammenheng med den enkeltes individuelle fysiske og psykiske situasjon og de behov som utløses av nettopp denne situasjonen, noe som også beskrives av både Kabat-Zinn, Chapman og Salmon (1997) og Schure, Christopher og Christopher (2008). Uttalelsene fra deltakerne i denne undersøkelsen tyder på at det er opplevelser av fysiske reaksjoner som spiller en stor rolle når de evaluerer hvilke eller hvilken øvelse de synes er best.

På lik linje med Schure, Christopher og Christopher (2008) uttrykte alle deltakerne i denne undersøkelsen at de har hatt utbytte av å gjennomføre kurset og å praktisere qigong. Alle meddeler videre at de ønsker å fortsette å praktisere én eller flere av de formene for qigong de er blitt introdusert for.

5.2 QIGONG SOM ET ALTERNATIV I PRAKTISERING AV ”MINDFULNESS”

Videre i denne oppgaven har det blitt stilt spørsmål om qigong kan være et alternativ i praktisering av ”mindfulness”. Fysiske opplevelser, reaksjoner og endringer, som resultat av å praktisere qigong, har gjort forskningsdeltakerne mer bevisst sin egen kropp, kroppslige reaksjoner og prosesser og ikke minst behovet for å ta vare på seg selv. Cohen (1997) poengterer at det å bli kjent med seg selv gjennom kroppens reaksjoner og prosesser er nødvendig for å ha en naturlig og sunn forbindelse mellom hode og kropp. Denne forbindelsen blir av Joiner og Josephs (2007) beskrevet som nødvendig for å ha et god perspektiv i forhold til hva som skjer og videre handlinger.

Noen av forskningsdeltakerne gir uttrykk for at det å praktisere qigong gir en større ro og følelse av tilstedeværelse i hverdagen. Qigong ser videre ut til å ha innvirkning på humør og evnen til å forholde seg rolig til følelsesmessige utfordringer. Det åpner opp for muligheten til å observere og akseptere hvordan ting er akkurat her og nå. Deltakerne reflekterer rundt endret og mer hensiktsmessig atferd i stedet for å reagere umiddelbart slik Kroese (2006)

beskriver noe av hensikten med å praktisere ”mindfulness”. De meddeler videre at de føler tilfredshet ved å praktisere øvelsene – drive egenomsorg. Ovennevnte opplevelser, reaksjoner og endringer er i samsvar med funn i undersøkelser rundt tradisjonell praktisering av ”mindfulness” av Shapiro, Schwartz og Bonner (1998), Bruce et al. (2002), Rosenzweig et al. (2003), Newsome, Christopher, Dahlen og Christopher (2006) og Shure, Christopher og Christopher (2008).

5.3 “MINDFULNESS” FOR RÅDGIVNINGSTUDENTER – RELEVANS?

Flere av deltakerne har poengtert at kroppsbevisstheten de har fått gjennom praktiseringen av qigong kan overføres til veiledningssettinger. De har kommentert at gjennom å være bevisst egne kroppslige signaler og behov, skapes også en åpenhet for signaler og behov hos den Andre, som Rogers (1980) beskriver som en faktor i en empatisk væremåte. På denne måten er egen kroppsbevissthet med på å skape et godt utgangspunkt for relasjoner, slik også Merleu-Ponty (2008), snakker om at det er gjennom kroppen mennesker kommuniserer og har relasjon til andre. Hvordan kroppen reagerer og kommuniserer blir videre utslagsgivende for tilstedeværelse og oppmerksomhet. Tilstedeværelse og oppmerksomhet blir av Kvalsund og Meyer, (2005), Aubert og Bakke, (2008) og Shapiro og Carlson, (2009) fremhevet som én av flere avgjørende faktorer for å skape gode relasjoner i rådgivning.

Forskningsdeltakernes uttalelser rundt det å kunne observere, både utover og innover og akseptere hvordan ting er akkurat her og nå, er sammenlignbare med Shapiro og Carlsons (2009) utsagn om at å tune seg inn på seg selv, handler om å kunne være observatør i eget liv uten å være forutinntatt eller vurderende og å kunne omgå seg selv med medfølelse og vennlighet. Dette hevder Shapiro og Carlson videre er avgjørende egenskaper for å kunne tune seg inn på den Andre, et utsagn som støttes av Rogers (1961).

Ut fra deltakernes refleksjonslogger ser det ut til at det å praktisere qigong kan ha innvirkning på humør og evnen til å forholde seg til rolig til følelsesmessige utfordringer. Å kunne regulere følelser og emosjoner er egenskaper både Robers (1961) og Shapiro og Carlson (2009) fremhever som avgjørende i en rådgivningskontekst.

5.4 OPPSUMMERING OG VEIEN VIDERE

Denne undersøkelsen viser at qigong kan være en selvutviklings- og selvhjelpsmetode for rådgivningsstudenter som oppleves positivt, gir raske resultater på flere plan og kan være hensiktsmessig både personlig og profesjonelt. Gjennom å benytte kvalitativ metode har det vært mulig å synliggjøre et bredt spekter av opplevelser, reaksjoner og endringer som oppstår gjennom å praktisere qigong.

Metodene som er benyttet i denne undersøkelsen har imidlertid sine begrensninger som det er viktig å ta hensyn til. Å benytte refleksjonslogg som datainnsamlingsmetode kan for noen være en utfordring. Hvilket forhold har man til seg selv i utgangspunktet og på hvilket plan reflekterer man? Det å benytte en metode hvor forskningsdeltakerne selv vurderer reaksjoner og effekt er en begrensning i seg selv i forhold til kvantitative måleverktøy. Videre har deltakelse i prosjektet vært basert på frivillighet og forutsatt en egeninnsats i forhold til kursdeltakelse utenom studietid. Det kan derfor antas at deltakerne har hatt en stor grad av egenmotivasjon, noe som kan ha påvirket i forhold til deres opplevelser og reaksjoner. Videre har jeg vært både forsker og kursgjennomfører i denne undersøkelsen og det er naturlig å tro at min optimisme kan ha smittet over på kursdeltakerne til tross for at dette har vært en rettesnor for meg gjennom hele prosessen.

Til forskjell fra tidligere studier som er gjennomført på dette området, har dette prosjektet kun forholdt seg til qigong som eneste metode og hatt mindre teoriundervisning som ikke har inkludert teorier rundt tradisjonell praktisering av ”mindfulness”. Slik mener jeg mulighetene til påvirkning vært redusert til et minimum, selv om jeg ikke har noen oversikt over hvor mye informasjon deltakerne evt. har søkt på egenhånd.

På bakgrunn av det ovennevnte er jeg av den oppfatning av at funnene i denne undersøkelsen er et godt utgangspunkt for videre forskning rundt qigong som metode i praktisering av ”mindfulness”. Dette gjelder ikke bare for rådgivningsstudenter men også for andre populasjoner. Spesielt omsorgs- og skolesektoren vil være viktige områder, hvor både utøvere og mottakere trolig vil kunne hente ut stor gevinst av å innføre slik undervisning.

Denne undersøkelsen har favnet relativt få deltakere. Det ville være interessant å gjennomføre en tilsvarende undersøkelse med flere deltakere, og gjerne fra forskjellige årskull og flere felt innenfor omsorgs- og skolesektoren for å kunne sammenligne resultater. Med utgangspunkt i forskningsdeltakernes både fysiske og følelsesmessige opplevelser, reaksjoner og endringer, ville det i fremtidig forskning rundt qigong både som selvutviklings- og selvhjelpsmetode,

være interessant å kombinere kvalitative og kvantitative metoder hvor også måleverktøy for det fysiske og mentale inkluderes. Dette kan dreie seg om måling av reaksjoner og tilstander som blodtrykk, puls, oksygenopptak og stresshormoner på det fysiske plan, og forskjellige skalaer for å gi et bedre bilde av deltakernes mentale tilstand, opplevelser og reaksjoner. Et annet interessant og relevant område vil være å gjennomføre flere undersøkelser i forhold til om rådsøkere som har rådgivere som praktiserer ”mindfulness” oppnår bedre resultater enn de som ikke praktiserer.

Jeg mener at jeg gjennom denne oppgaven har fått mange gode svar på spørsmålene som er stilt i begynnelsen av oppgaven. I etterkant ser jeg at det er mye jeg kunne ha gjort annerledes og bedre, noe som sammen med materialet fra denne oppgaven vil være utgangspunkt for min videre vei som forsker. Den erfaringen og kunnskapen jeg har fått ved å gjennomføre denne oppgaven har direkte overføringsverdi både til min profesjonelle jobb som veileder og qigong-instruktør, og til mitt privatliv i jobben med å være menneske. Jeg er stolt over å kunne si at begge deler har blitt bedre gjennom denne prosessen.

LITTERATURLISTE

- Aubert, A. M. og Bakke, I. M. (2008). *Utvikling av relasjonskompetanse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2005). *Learning and discovery for professional educators: guides, counselors, teachers. An interactive experimental approach to practice and research*. Trondheim: Tapir Academic Press
- Baker, E. K. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*. Washington DC: American Psychological Association.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. og Devins, G. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Prac*, 11. 230-241
- Bjørnsrud, H. (2005). *Rom for aksjonslæring*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Bruce, A., Young, L., Turner, L., Vander Wal, R., & Linden, W. (2002). Meditation-based stress reduction: Holistic practice in nursing education. I L. E. Young & V. E. Hayes (Eds.), *Transforming health promotion practice: Concepts, issues, and applications* (s. 241-252). Victoria, British Columbia, Canada: Davis
- Chambers Christopher, J., Christopher, S., Dunnagan, T og Schure, M. (2006): Teaching self-care through mindfulness practices: The application of yoga, meditation and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46. 494-509
- Chrisman, J., Chambers Christopher, J. og Lichtenstein, S. (2009): Qigong as a mindfulness practice for counseling students – A qualitative study. *Journal of Humanistic Psychology*, 49. 236-257
- Cohen, K. S. (1997): The way of Qigong. *The art and science of Chinese energy healing*. New York: Ballantine Books
- Cohen, L., Manion, L. og Morrison, K. (2000). *Research Methods in Education*. London, UK: Routledge Falmer

- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M. (2007). Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 332-338
- Holstrup, H. (1996). *Gestaltterapi*. København. Hanz Reizels Forlag
- Joiner, B. og Josephs, S. (2007). *Leadership agility. Five levels of mastery for anticipating and initiating change*. San Francisco: Jossey-Bass
- Jwing-Ming, Y. og Gutheil T. (1997). *The Root of Chinese Qigong: Secrets for Health, Longevity & Enlightenment*. Massachusetts. USA: YMAA Publication Center
- Johannessen, A., Tufte, P. A. og Kristoffersen, L. (2006). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag
- Johnson, J.A. (2005). *Chinese Medical Qigong Therapy. Volume 1: Energetic Anatomy and Physiology*. California USA: The International Institute of Medical Qigong.
- Jouper, J., Hassmen, P., og Johansson, M. (2006): Qigong exercise with concentration predicts increased health. *American Journal of Chinese Medicine*, 34. 949-957
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. I D. Goleman & J. Gurin (Eds.). *Mind/Body Medicine* (s.259-276) New York USA: Consumer Reports Books
- Kabat-Zinn, J., Chapman, A. & Salmon, N. (1997). Relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for different relaxation techniques. *Mind/Body Medicine*, 2, 101-109.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. New York USA: Hyperion
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York USA: Random House Inc.
- Knardahl, S. (2002). *Kropp og sjel*. 3. opplag. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Kroese, A. J. (2006). *Stress. Meditasjon Yoga Avspenningsteknikker*. Oslo: Aschehoug
- Kvale, S. (2002). *Interview – introduktion til det kvalitative forskningsintervju*. København: Hans Reitzels Forlag

- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner. Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag
- Kvalsund, R. og Meyer, K. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Mannerkorpi, K. og Arndrow, M. (2004): Efficacy and feasibility of a combination of body awareness therapy and qigong in patients with fibromyalgia. A pilot study. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 36. 279-281
- Merleau-Ponty, M. (2008): *Phenomenology of Perception*. New York: Routledge Classics
- Newsome, S., Chambers Christopher, J., Dahlen, P. og Christopher, S. (2006): Teaching Counselors self-care through mindfulness practices. *Teachers College Record*, 108/9. 1881-1900
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ Metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget
- Ringdal, K. (2001). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M. Brainard, G. C., & Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 15, 88-92
- Rogers, C. R. (1961): *On Becoming a Person*: New York: Houghton Mifflin Company
- Rogers, C. R. (1980): *A way of being*. New York: Houghton Mifflin Company
- Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner. How Professionals Think in Action*. USA: Basic Books
- Schure, M. B., Christopher, J. og Christopher, S. (2008). Mind-Body Medicine and the Art of Self-Care: Teaching Mindfulness to Counseling Students Through Yoga, Meditation and Qigong. *Journal of Counseling & Development*, 86, 47-56
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599

Shapiro, S. L. og Carlson, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness*. Washington, DC: American Psychological Association

Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.

Strauss, A. & Corbin, J. (2008). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.

Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Weiss, L. (2004). *Therapist's guide to self-care*. New York: Brunner Routledge

Øiestad, G. (2009). *Selvfølelsen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

HENTET FRA INTERNETT:

Arbeidstilsynet (2009). *Sykefravær og sykenærvær*. Hentet 4.12.2009 fra:

<http://www.arbeidstilsynet.no/artikkel.html?tid=97037>

”...og bedre skal det bli” Nasjonal strategi for kvalitetsforbedring i Sosial- og helsetjenesten.

Hentet 30.08.2011 fra: <http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00004/IS->

[1162_4390a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00004/IS-1162_4390a.pdf)

Helsetilsynet (2009). *Sykefravær og uførepensjonering, et inkluderende arbeidsliv*. Hentet

4.12.2009 fra: http://www.helsetilsynet.no/templates/LetterWithLinks___5194.aspx

Kunnskapssenteret.no (2009). *Oppmerksomhetstrening og stressmestring for studenter*.

Hentet 10.12.2009 fra: <http://www.kunnskapssenteret.no/Nyheter/6809.cms>

Kunnskapssenteret.no (2006). *Oppmerksomhetstrening for pasienter*. Hentet 10.12.2009 fra:

<http://www.kunnskapssenteret.no/Publikasjoner/5978.cms>

SSB (2009). *Helse. Psykiske lidelser er den mest brukte diagnosen*. Hentet 4.12.2009 fra:

<http://www.ssb.no/emner/03/02/alegetj/>

VEDLEGG 1: INFORMASJONSSKRIV TIL STUDENTER

Lillehammer 20.01.2010

Informasjon om forskningsprosjekt

Qigong har i flere år vært en del av undervisningen ved flere universiteter for amerikanske rådgivningsstudenter på mastergradnivå i USA. Qigong blir her brukt som en selvhjelps metode for selvutvikling og økt bevissthet rundt kropp og hode som et integrert hele (awareness og mindfulness). Qigong er en av verdens eldste selvbehandlingsmetoder og en viktig del av tradisjonell kinesisk medisin som tar utgangspunkt i at det flyter livsenergi i kroppen vår. For at vi skal fungere optimalt både fysisk og psykisk, alene og sammen med andre, må livsenergien vår være i balanse. Å gjøre Qigong betyr at man selv bearbeider og forbedrer egen livsenergi. Dette er rolige, enkle øvelser alle kan gjøre, både unge og gamle, stående, sittende og liggende.

I forbindelse med min mastergradsoppgave i rådgivning ved NTNU ønsker jeg å gjennomføre et kurs for veiledningsstudenter ved HiG/HiL, hvor tema vil være kroppen som ressurs, og hvor qigong i all hovedsak vil være metode. Problemstillingen er: *Hvordan oppleves qigong som selvutviklings- og selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter?*

Kurset vil strekke seg over 9 ganger à ca. halvannen time hver gang. I løpet av kurset vil det bli gjennomgått grundig en stående bevegelsesøvelse, en stående meditasjonsøvelse i tillegg til flere mindre meditasjoner og småøvelser. Sammen med øvelsene vil det også bli gjennomgått grunnleggende teori rundt tradisjonell kinesisk medisin. Datainnsamling fra deltakerne vil foregå gjennom tre logger – én etter første kursgjennomføring, én etter siste kursgjennomføring og siste logg ca. én mnd etter avslutning. Lengden på loggene bør være ca. ½ side eller mer.

All deltagelse er basert på frivillighet, og alle opplysningene om deg vil bli behandlet konfidensielt. Loggene vil være helt anonyme, også for meg som prosjektleder og veiledere i forbindelse med masteroppgaven. Du har også anledning til å trekke deg fra studien når som helst og uten å oppgi grunn.

Alle deltakerene vil få et eksemplar av oppgaven via mail når den er ferdigstilt.

Forskningen er meldt til Personvernombudet for forskning; Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste A/S (NSD).

Med vennlig hilsen

May Kunz
Masterstudent
Tlf.: 97 09 78 86
Mail: may.kunz@hotmail.com

Hovedveileder
Ragnvald Kvalsund
NTNU Trondheim
Tlf.: 73 59 19 99
Mail: ragnvald.kvalsund@svt.ntnu.no

Biveileder
Anne-Marie Aubert
Høgskolen i Lillehammer
Tlf.: 61 28 80 68
Mail: anne-marie.aubert@hil.no

VEDLEGG 2: SAMTYKKEERKLÆRING

Samtykkeerklæring

For prosjektet:

Hvordan oppleves qigong som selvutviklings- og selvhjelpsmetode for rådgivningsstudenter?

Ja, jeg bekrefter å ha lest og forstått informasjonen, både skriftlig og muntlig som er gitt om prosjektet og samtykker i å delta i undersøkelsen.

Dato:

Signatur deltaker:

Signatur prosjektleder:

VEDLEGG 3: BESKRIVELSER AV QIGONG – ØVELSER

”Trelinjers avspenning”

Dette er en avspenningsøvelse som begynner med å ha bevissthet på hele kroppen og pusten som anker. Det handler om å observere seg selv uten vurdering - det som oppstår av tankevirksomhet og følelser. Videre fortsetter øvelsen med å spenne av kroppens forside, bakside, sider og indre organer – hvor hodet alltid er utgangspunktet, så jobber man seg nedover. Visuelt åpnes kroppens porer og akupunkturpunkter og man ”puster” med huden. Øvelsen avsluttes med en kort meditasjon.

”Duftøvelse – Xiang Gong”

Dette er en ca. 2000 år gammel buddhistisk, bevegelig qigong – øvelse som jobber strukturert med kroppens meridiansystem. Øvelsen består av to deler, hvor man i første del står rolig med bena, mens armene beveger seg. Del to inneholder bevegelse for både ben og armer. Fokuset er på bevegelse uten bruk av energi for å løse opp blokkeringer av Qi. Øvelsen har ikke fokus på visualisering eller pust, men la tankevirksomheten ”flyte” uten vurdering. Dette er én av 13 medisinske qigong – øvelser som ble forbudt i Kina i forbindelse med opptøyene rundt Falun Gong i 1999. Øvelsen finnes i forskjellige variasjoner rundt omkring i hele verden og har igjen blitt svært utbredt i Kina.

”Da Tong Gong”

Dette er en stående ”stille” qigong – meditasjon. Det handler om å observere seg selv uten vurdering og la tankevirksomheten etter hvert flyte. Qi vil på egenhånd gjøre sin jobb i kroppen.

Fitt oversatt fra tysk etter Qi Duan Li – Berlin 2005

VEDLEGG 4: BESKRIVENDE OG TOLKENDE MATRISER

BESKRIVENDE MATRISE 1. LOGG	
ENHET:	KATEGORI:
<p>Logg 1:</p> <p>Først og fremst føler jeg en indre ro. Kroppen føles rolig, men samtidig tilstede. Kroppen føles avstresset. Det piter under føttene, mest fordi jeg har stått i samme stilling i lengre periode. Å bevege armene på forskjellig måte føltes godt, det gjorde noe med kroppen min. Spesielt de bevegelsene som enten gikk ut fra eller inn mot kroppen var behagelige. Det kjentes som kroppen ble fylt av noe. Kanskje en følelse av harmoni, eller at den fylles med noe og ble kvitt noe. Det var av og til jeg kjente et ubehag av stillingen jeg satt i. Ryggen ble litt sår, og jeg føler for min del det hadde vært bedre hvis jeg hadde sittet helt bak på stolen. Skulle jeg gjort det igjen tror jeg at jeg ville klart og valgt en bedre stilling. Rygggraden ble belastet jeg ble veldig varm i kroppen, spesielt mot slutten og jeg kjenner fortsatt den varmen.</p> <p>Da nyrene mine skulle bade i varmt vann kjente jeg en svak smerte i nyrene, spes. den ene. Jeg kjenner at det å puste gjennom nesen er en treningsøkt. Av og til fokuserte jeg mye på det, men tok meg selv i at det også ble naturlig.</p>	<p>Indre ro, kroppen rolig, tilstedeværelse</p> <p>Kroppen avstresset, piter under føttene</p> <p>Bevegelse føles godt, reaksjon i kroppen</p> <p>Følelse av flyt, harmoni</p> <p>Ubehag, sår/gum</p> <p>Varme i kroppen</p> <p>Smarter i nyrene</p> <p>Pust – en treningsøkt ble naturlig etter hvert</p>
<p>Logg 2:</p> <p>Jeg føler både et behag og et slags ubehag etter øvelsene vi har vært i gjennom. Ubehaget består i hvordan fokus på pust fremkaller en anspenthet hos meg. Det har med tidligere erfaringer med pustøvelser å gjøre. Det å slappe av gjennom å kontrollere pusten virker nesten motsatt for meg. Jeg opplever det derimot godt når øvelsene involverer pusten uten at fokus er på pust og kan da kjenne etter at pusten ender seg og flyter frie.</p> <p>Det er interessant å stoppe opp gjennom samme øvelser å kjenne på hvordan kroppen lever, hvor jeg har spenninger og hvordan noen av disse kan slippe taket etter hvert.</p> <p>Til å begynne med måtte jeg kjempe litt mot motstanden mot å ledes inn i øvelsene, men jeg har vært med på tilsvarende tidligere og valgte å følge med for å prøve ut hvordan øvelsene fungerer. Det er godt å ha fokus mot kroppen og jeg kjenner mer overskudd og flyt av energi nå, enn i forkant av øvelsene. Jeg synes kanskje det varte litt lenger og ble litt engstelig underveis om nakke/skuldre hadde helt godt av det, da jeg har slitt med stive muskler her siste tiden. Nå etter øvelsen kjennes det greit.</p>	<p>Behag og ubehag</p> <p>Pust fremkaller anspenthet</p> <p>Interessant å stoppe opp, kroppen lever</p> <p>Spenninger og hvordan disse slipper</p> <p>Motstand mot å ledes</p> <p>Fokus mot kroppen kjennes godt, tilfredsstillende overskudd, flyt av energi, langtråkkelig, engstelig</p> <p>Vondt</p> <p>Opplevelse ok</p>

BESKRIVENDE MATRISE 1. LOGG

ENHET:	KATEGORI:		
	Fysiske reaksjoner	Følelsesmessige reaksjoner	Mentale prosesser
<p>Logg 1:</p> <p>Først og fremst føler jeg en indre ro. Kroppen føles rolig, men samtidig tilstede. Kroppen føles avstresset. Det pitrer under føttene, mest fordi jeg har stått i samme stilling i lengre periode. Å bevege armene på forskjellig måte føltas godt, det gjorde noe med kroppen min. Spesielt de bevegelsene som enten gikk ut fra eller inn mot kroppen var behagelige. Det kjentes som kroppen ble fylt av noe. Kanskje en følelse av harmoni, eller at den fyltes med noe og ble kvitt noe. Det var av og til jeg kjente et ubehag av stillingen jeg satt i. Ryggen ble litt sår, og jeg føler for min del det hadde vært bedre hvis jeg hadde sittet helt bak på stolen. Skulle jeg gjort det igjen tror jeg at jeg ville klart og valgt en bedre stilling. Ryggraden ble belastet jeg ble veldig varm i kroppen, spesielt mot slutten og jeg kjenner fortsatt den varmen.</p> <p>Da nyrene mine skulle bade i varmt vann kjente jeg en svak smerte i nyrene, spes. den ene.</p> <p>Jeg kjenner at det å puste gjennom nesen er en treningssak. Av og til fokuserte jeg mye på det, men tok meg selv i at det også ble naturlig.</p>	<p>Kroppen rolig, tilstede</p> <p>Avstresset, pitting i føtter</p> <p>Bevegelse føles godt</p> <p>Reaksjon i kroppen</p> <p>Behagelig</p> <p>Følelse av flyt, harmoni</p> <p>Ubehag</p> <p>Sår</p>	<p>Indre ro</p> <p>Harmoni</p>	<p>Fokus på pust som etter hvert oppleves som naturlig</p>
<p>Logg 2:</p> <p>Jeg føler både et behag og et slags ubehag etter øvelsene vi har vært i gjennom.</p> <p>Ubehaget består i hvordan fokus på pust fremkaller en anspenhet hos meg. Det har med tidligere erfaringer med pusteøvelser å gjøre. Det å slappe av gjennom å kontrollere pusten virker nesten</p>	<p>Avspenhet, anspenhet</p>		

<p>motsatt for meg. Jeg opplever det derimot godt når øvelsene involverer pusten uten at fokus er på pust og kan da kjenne etter at pusten endrer seg og flyter friere.</p> <p>Det er interessant å stoppe opp gjennom sånne øvelser å kjenne på hvordan kroppen lever, hvor jeg har spenninger og hvordan noen av disse kan slippe taket etter hvert.</p> <p>Til å begynne med måtte jeg klempe litt mot motstanden mot å ledes inn i øvelsene, men jeg har vært med på tilsvarende tidligere og valgte å følge med for å prøve ut hvordan øvelsene fungerer.</p> <p>Det er godt å ha fokus mot kroppen og jeg kjenner mer overskudd og flyt av energi nå, enn i forkant av øvelsene. Jeg synes kanskje det varte litt lenge og ble litt engstelig underveis om nakke/skuldre hadde helt godt av det, da jeg har slitt med stive muskler her siste tiden. Nå etter øvelsen kjennes det greit.</p>		<p>Kroppsbevissthet</p> <p>Overskudd, flyt av energi</p> <p>Vondter Opplevelse øk</p>	<p>Tilfredshet</p> <p>Engstelig</p> <p>Opplevelse øk</p>	<p>Interessant å kjenne hvordan kroppen lever, forhold mellom spenning og avspenning Kjenner på motstand mot å bli ledet, velger å gi slipp</p>
--	--	---	--	---

FORTOLKENDE MATRISE 2. LOGG

ENHET:	KATEGORI:			TEORI:
<p>logg 1:</p> <p>Først og fremst føler jeg at jeg har blitt mer bevisst min egen kropp ifht. energi. Både det å ha energi og det å miste, tappes for å ha for lite energi. Det har ført til en bevisstgjøring for meg med tanke på hvordan ta vare på egen kropp og holde seg frisk. For meg dreide dette seg mye om trening, og jeg føler jeg har fått tilført nye måter å holde meg frisk på både mentalt og fysisk. Jeg har helt klart blitt mer bevisst på å puste inn gjennom nesen, og mener at det påvirker meg positivt.</p> <p>Når jeg driver med qi – gang kjenner jeg det på ulik måte hver gang. Jeg har kjent ubehag i form av kvalme og til en viss grad</p>	<p>Fysiske reaksjoner</p> <p>Kroppsbevissthet, det som er og det som skjer</p> <p>Integrert pust</p> <p>Kvalme</p>	<p>Følelsesmessige reaksjoner</p> <p>Tilfredstillelse</p>	<p>Mentale prosesser</p> <p>Refleksjoner rundt forholdet mellom hode og kropp, endret atferd</p>	<p>Kroppsbevissthet gir muligheter til å ta bedre vare på seg selv</p>

<p>smerte noen steder i kroppen. Jeg har også kjent at det har gitt meg energi i etterkant. Jeg føler at det flyter bedre for hver gang, og at det gradvis gir meg mer.</p> <p>Jeg tenker at det har mye å gjøre med å ta vare på seg selv og bli bevisst egne signaler. Det hjelper meg til å holde fokus, samtidig som det er friggjørende med tanke på å være tilstede i det jeg holder på med akkurat i øyeblikket. Dette kan overføres til andre settinger i livet.</p> <p>Som veileder tenker jeg at det handler om en kroppslig bevisstgjøring, og i større grad ta hensyn til egne kroppslige –og mentale signaler.</p> <p>Jeg skal ta det med meg videre, og prøve etter beste evne å praktisere.</p>	<p>Smerter Flyt Gradvis gir mer</p>	<p>Tilstedeværelse i øyeblikket – friggjørende, tilfredsstillende</p>	<p>Holde fokus- Tilstedeværelse</p>	<p>Holde fokus- skaper mulighet for oppmerksom tilstedeværelse</p> <p>Overføring av kunnskap – å kunne tune seg inn på seg selv – for så å kunne tune seg inn på den Andre</p>
<p>Logg 2:</p> <p>Når jeg deltar i qi gong, kan jeg noen ganger "glemme" tid og sted, tiden løper veldig fort spesielt når jeg har tatt avspenningsøvelsene så er det som tiden bare forsvinner og det føles behagelig og avslappende.</p> <p>Noen ganger har jeg gjennomført duftøvelsen kjent på at blir utrolig varm på bena og kan svette i fotsoålene også en time etter øvelsen er gjennomført, har jeg gjort rett før jeg legger meg er jeg fortsatt svett på bena om morran.</p> <p>Kjenner en indre ro når jeg gjør øvelsene. Oppgavene ved å kjenne etter når man eks. pusser tennene gir en god følelse av å være tilstede i sitt eget liv.</p> <p>Jeg tenker mye når jeg gjør øvelsene, men det er ingen av tankene som får stor plass, men de er mange innom i løpet av spesielt duft øvelsen.</p> <p>Kan ikke huske hva jeg selv følte fra første gang jeg gjennomførte qi gong, men jeg tar meg oftere tid nå i min egen hverdag til å tenke på pusten min og være tilstede i enkelte av de oppgavene</p>	<p>Behagelig Avslappende Varm på bena</p>	<p>Opplevelse av flyt</p> <p>Indre ro Tilstedeværelse</p>	<p>Tankene får lov til å flyte</p>	<p>Skaper mental ro og tilstedeværelse</p>

<p>jeg gjør, eks. hvor mye energi bruker jeg når jeg går – hvordan kan jeg bevege meg med minst mulig bruk av energi? Går det saktere? Hvordan kjennes det virkelig at det renner vann på kroppen og hvordan treffer dråpen meg?</p> <p>Jeg tar meg til å kjenne å pusten min og er mer bevisst på å puste inn og ut en gang, før jeg svarer eks. en opprørt kollega som er irritert og kommer med en krass uttalelse=) når jeg lykkes med det er jeg mye roligere og behersket i mine uttalelser og det smitter over på kollegaen.</p>	<p>Bruk av energi</p> <p>Oppmerksomhet på pust</p>	<p>Bevisst forhold mellom hode og kropp – observasjon, mindre reaktiv og i forsvaret</p>	<p>Opplevelse av her og nå – observere seg selv i verden</p> <p>Mulighet til å kunne endre til mer hensiktsmessig atferd</p>
---	--	--	--

VEDLEGG 5: INNMELDING TIL NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårtogs gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47 55 58 21 17
Fax: +47 55 58 96 50
red@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Orgnr: 985 321 884

Ragnvald Kvalsund
Pedagogisk institutt
NTNU
Dragvoll
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 12.02.2010

Vår ref: 23529 / 2 / MAB

Deres dato:

Deres ref:

TILRÅDING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 22.01.2010. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>23529</i>	<i>Hvordan oppleves gisgong som rekruttsiklings- og selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter?</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Ragnvald Kvalsund</i>
<i>Student</i>	<i>May Kunz</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

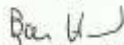
Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, vedlagte prosjektvurdering - kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 24.06.2010, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Bjørn Henrichsen


Marte Bertelsen

Kontaktperson: Marte Bertelsen tlf: 55 58 29 53
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: May Kunz, Lågenveien 21 E, 2615 LILLEHAMMER

Avdelingskontor / Distrikt Office

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47 22 85 52 11. red@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47 73 59 15 07. lytt@skrivesthet.ntnu.no
TROMSØ: NSD, Sivil, Universitetet i Tromsø, 9007 Tromsø. Tel: +47 77 64 43 36. red@uio.no



Prosjektvurdering - Kommentar

23529

Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan qigong oppleves som selvutviklings- og selvhjelpsmetode blant rådgivningsstudenter.

Prosjektet går ut på at student, May Kunz, holder et kurs i qigong i perioden februar-mars. Deltagerne på kurset/utvalget skal skrive en logg om prosjektet ved første kurstime, etter siste kurstime og en måned etter at kurset er ferdig.

Utvalget består av studenter fra Høgskolen i Lillehammer/Gjøvik.

Førstepgangskontakten med utvalget stod lærer ved Høgskolen i Lillehammer/Gjøvik for. Lærer gav ut informasjonsskriv. Prosjektet er sent meldt inn til personvernombudet, informasjonsskriv og kurs er allerede satt i gang. Personvernombudet forutsetter at det ettergis informasjon til utvalget ved neste kurssamling om:

- Dato for prosjektslutt, 24. juni 2010.
- Informasjon om at innsamlende opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og anonymisert ved prosjektslutt.
- Informasjon om at ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige masteroppgaven.

Informantene skal skrive logg fra sine opplevelser fra qigong kurset. Personvernombudet tar høyde for at det kan fremkomme indirekte personidentifiserende opplysninger i loggene, og at det i loggene vil kunne fremkomme sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. pol. § 2 nr. 8 c).

Ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige masteroppgaven.

Prosjektslutt er 24. juni 2010. Ved prosjektslutt skal datamaterialet anonymiseres. Med anonymisering menes at direktepersonidentifiserende opplysninger som navn/navnelister slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger som alder, kjønn, bosted, utdanning, e-post adresser og informasjon om helseforhold, endres (grovkategoriseres) eller slettes.