

Therese Juliussen Starheim

En oppmerksomt nærværende studenttilværelse

En Q-metodologisk studie av studenters subjektive opplevelse av å praktisere mindfulness og hvilken betydning praksisen har hatt for dem i deres hverdagsliv

Master i Rådgivningsvitenskap

Trondheim, mai 2018

Veileder: Camilla Fikse

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap

Institutt for pedagogikk og livslang læring



Sammendrag

Hensikten med denne masteroppgaven har vært å undersøke studenters erfaring med og utbytte av å praktisere mindfulness. Problemstillingen studien har tatt for seg er *«Hvordan opplever studenter som deltar på SiT Råds mindfulness-kurs at praktisering av mindfulness har hatt betydning for dem i deres hverdagsliv?»*

Forskningsmetoden valgt for denne studien er Q-metodologi. Jeg tok kontakt med SiT Råd og fikk 18 studenter som deltok på deres mindfulness-kurs til å sortere 48 ulike meningsutsagn om ulike erfaringer eller opplevelser med å praktisere mindfulness. Disse utsagnene ble utarbeidet basert på en forskningsdesign som inkluderte relevant teori og empiri. Ved hjelp av dataprogrammet PQMethod ble forskningsmaterialet analysert. Det ble valgt tre ulike faktorsyn som representerer tre ulike subjektive opplevelser av å praktisere mindfulness. Studentene tilhørende faktorsyn 1 opplever å ha blitt mer bevisst og aksepterende både i møte med seg selv, andre og ytre omstendigheter. Studentene tilhørende faktorsyn 2 opplever fortsatt mye tankevandring, men har samtidig innsett at en ikke ER tankene sine og har dermed oppnådd et mer løsrevet forhold til sitt tankeinnhold. Studentene tilhørende faktorsyn 3 har ikke fått noe konkret utbytte av mindfulness, og de opplever ting stort sett på samme måte som før. Felles for faktorsynene er at meditasjon oppleves som en behagelig pause. Alle har også en positiv innstilling til mindfulness, en tro på at metoden kan være hjelpsomt for å håndtere stress og utfordringer samt en lyst til å praktisere videre. I tillegg opplever alle faktorsynene noe økt selv-aksept, samt noe økt toleranse i møte med negative følelser. Hovedtendenser fra de tre faktorsynene drøftes opp mot relevant teori.

Studien peker på noen bidrag og implikasjoner. Siden undersøkelsen har avdekket flere lovende funn, vil en anbefaling være å utvide SiT råds mindfulness-kurstilbud, samt opprettelse av kurs andre studiesteder der det ennå ikke eksisterer. Det oppmuntres videre til at rådgivere kan opplæres og ta i bruk elementer av mindfulness i sin yrkesutøvelse. Ut i fra funnene i denne studien vil det være særlig aktuelt i de tilfellene studenter eller andre rådsøkere har et hjelpebehov knyttet til områdene stressreduksjon, pust, bevisstgjøring, selvinnsikt, selv-aksept og aksept av utfordrende livshendelser og omstendigheter.

Abstract

The purpose of this study has been to examine students experience with and gain from practicing mindfulness. The research question was «*How do students who participate in SiT Råds mindfulness-program experience that mindfulness-practice has influenced them in their everyday life?*».

The research method chosen in this study is Q-methodology. I contacted SiT Råd and had 18 students who participated in their mindfulness-program to range 48 statements concerning different experiences with practicing mindfulness. These statements were based on a research design which included relevant theory and empiricism. Using the computer program PQmethod, the research material was analyzed. Three factors were chosen, representing three different subjective experiences with practicing mindfulness. Students within factor 1 expresses an experience of being more consciously aware and accepting, both in relation to one self, others and outer circumstances. Students within factor 2 is still experiencing a lot of wandering thoughts. At the same time, they no longer identify with the content of the mind as strongly as before and have thus achieved a more detached relationship with their thoughts. Students within factor 3 has not gained any specific outcome from the practice and they experience most things the same way as before. Commonalities across the three factors is that meditation is experienced as a pleasant break. All of them also possess a positive attitude towards mindfulness, confidence that the method can be helpful in dealing with stress and challenges, and a willingness to continue practicing. In addition to this, all the factors experience some increased self-acceptance and tolerance in meeting with negative emotions. Relevant theory is presented and used to discuss main tendencies from the three factors.

The study points to some contributions and implications. Because of some of the promising results in this study, one recommendation would be to expand the mindfulness-program arranged by Sit Råd, and in addition offer similar programs at other student campuses where it is not currently available. It is further encouraged that counselors are trained in and implement elements of mindfulness in their professional practice. Based on the results from the study at hand, this will be especially relevant in those cases where students or other clients have a need for help related to stress reduction, breathing, awareness raising, self-knowledge, self-acceptance and acceptance of challenging life events and circumstances.

Forord

Tiden som student ved NTNU er nå over. Det har vært fem inspirerende, lærerike og innholdsrike år, og jeg er utrolig takknemlig for at jeg har fått muligheten til å studere og til å ta denne masterutdanningen i rådgivningsvitenskap. Å nå dette punktet har krevd hardt arbeid og innsats og jeg er veldig stolt over å stå her med en fullført masteroppgave. Det hadde blitt vanskelig uten gode støttespillere og veiledere, og i den anledning er det mange jeg ønsker å takke.

Jeg vil takke veilederne mine, Camilla Fikse og Jan Arvid Haugan, for mange gode innspill underveis. Tusen takk for at dere hele tiden har vært så positive, støttende, tilgjengelige og tålmodige. Takk til lederen for Sit Råds mestringskurs Marit Rønning Lund og instruktøren i mindfulness-kurset Lill Kjellbotn, som var positive til masterprosjektet og som lot meg gjennomføre undersøkelsen hos Sit Råd sitt mindfulness-kurs. Jeg vil rette en særlig stor takk til alle studentene som deltok i undersøkelsen og som dermed muliggjorde denne studien. Takk til alle andre som bidro og involverte seg i studien på andre måter, ved å stille opp til intervju, prøve-sorteringer og korrekturlesning.

Jeg vil også rette en takk til medstudenter og forelesere. Det har vært veldig hyggelig å være en del av denne fine klassen, bestående av så mange varme og reflekterte mennesker.

Sammen syns jeg vi skapte et trygt og tillitsfullt miljø der det var rom for prøving og feiling, tårer og latter som muliggjorde og tilrettela for både personlig og faglig vekst og utvikling.

Jeg vil også takke alle vennene mine. Tusen takk for at dere har vært der for meg og hjulpet meg med å koble av på fritiden ved å fylle tiden utenom skolearbeidet med kos, hygge, lek og moro. Dette har alltid gitt meg ny og frisk energi og pågangsmot.

Til slutt vil jeg takke familien min som jeg vet alltid er der for meg, støtter meg og heier på meg.

Nå starter et nytt kapittel i livet. Jeg er veldig spent på hva som venter rundt neste sving og klar for neste utfordring!

Trondheim, mai 2018

Therese Starheim

Innhold

Sammendrag	ii
Abstract	iv
Forord	vi
1 Innledning.....	1
1.1 Problemstilling og formål med oppgaven	1
1.2 Relevans for rådgivning.....	2
1.3 Begrepsavklaringer	3
1.4 SiT Råds mindfulnesskurs	3
1.5 Oppgavens oppbygging	4
2 Teoretisk forankring	5
2.1 Opprinnelse.....	5
2.2 Oppmerksomt nærvær	6
2.2.1 Bevissthet (her og nå)	6
2.2.2 Aksepterende holdning	8
2.3 Element.....	9
2.3.1 Tanker	9
2.3.2 Følelser.....	10
2.3.3 Adferd og kropp.....	11
2.4 Relasjonelt	12
2.4.1 Intrapersonlig	13
2.4.2 Interpersonlig og ytre hendelser.....	14
2.5 Kritikk av mindfulness	15
3 Metode.....	17
3.1 Q-metodologiens bakgrunn og opprinnelse.....	17
3.2 Stegene i forskningsprosessen	17
3.2.1 Kommunikasjonsunivers.....	18
3.2.2 Design og Q-utvalg	18
3.2.3 Personutvalg.....	20
3.2.4 Q-sortering og instruksjonsbetingelse.....	21
3.2.5 Faktoranalyse	23
3.2.6 Faktorfortolkning	25
3.3 Studiens kvalitet	26
3.3.1 Validitet.....	26

3.3.2 Reliabilitet.....	26
3.4 Etske betraktninger.....	27
3.4.1 Forskerrollen.....	27
4 Faktorpresentasjon.....	29
4.1 Likhet mellom faktorsynene: en positiv innstilling og tro på praksisen.....	30
4.2 Faktor 1: «Jeg har blitt mer bevisst og aksepterende både i møte med mitt indre liv og ytre omstendigheter».....	31
4.2.1 Sterkere kontakt med seg selv gjennom bevisst og fullstendig pust.....	31
4.2.2 Et mer bevisst og intensjonelt forhold til egne tanker og valg.....	31
4.2.3 Økt aksepterende holdning i møte med seg selv, andre mennesker og ytre hendelser.....	32
4.2.4 Forsterket nærvær her og nå har ikke psykologisk signifikans.....	33
4.2.5 Karakteristiske utsagn.....	33
4.3 Faktor 2: «Jeg opplever fortsatt mye tankevandring, men samtidig innsett at jeg ikke ER tankene mine».....	34
4.3.1 Utfordringer med å være tilstede, spesielt i sosialt samvær.....	34
4.3.2 Et endret forhold til seg selv og sine tanker.....	34
4.3.3 En noe økt selv-aksept, samtidig vanskeligheter med å akseptere seg selv og ytre situasjoner.....	35
4.3.4 Praktisering av en aksepterende holdning har ingen psykologisk signifikans.....	36
4.3.5 Karakteristiske utsagn.....	36
4.4. Faktor 3: «Jeg har ikke fått noe konkret utbytte av mindfulness og jeg opplever ting stort sett på samme måte som før».....	37
4.4.1 Vanskeligheter med å utøve en aksepterende holdning.....	37
4.4.2 Besittelse av mange tanker som tas på alvor.....	38
4.4.3 Bevisstgjøring og forhold til tanker og følelser har ikke psykologisk signifikans ..	39
4.4.4 Karakteristiske utsagn.....	39
4.5 Oppsummering av faktorsynene.....	40
5 Drøfting.....	43
5.1 Meditasjon som en behagelig pause samt en positiv innstilling til praksisen.....	43
5.1.1. Meditasjon som en behagelig pause.....	43
5.1.2 En positiv innstilling til mindfulness.....	44
5.2 Bevisstgjøring og tilnærming til indre liv.....	45
5.2.1 Tanker.....	46
5.2.2 Følelser.....	47

5.2.3 Adferd	48
5.3 En aksepterende holdning.....	49
5.3.1 Selv-aksept.....	49
5.3.2 Aksept av ytre situasjoner og mennesker.....	51
5.4 Oppmerksom og bevisst tilstedeværelse i ytre omgivelser	52
5.4.1 Vanskeligheter med å være oppmerksom og tilstede grunnet tankevandring	52
5.4.2 Vanskeligheter med å være «mindful» i sosiale omgivelser	54
5.5 Oppsummering	55
6. Avslutning	57
6.1 Praktiske implikasjoner	57
6.2 Kritikk og evaluering av studien: kunne jeg gjort noe annerledes?.....	58
6.3 Forslag til videre forskning.....	59
Referanseliste	61
Vedlegg	71
Vedlegg 1 Godkjenning av NSD	72
Vedlegg 2: Informasjonsskriv	74
Vedlegg 3: Samtykkeerklæring	75
Vedlegg 4: Instruks for sortering av utsagn.....	76
Vedlegg 5: Forskningsdesign og Q-utvalg	78
Vedlegg 6: Sorteringsmatrise som er brukt i denne studien.....	82
Vedlegg 7: Spørreskjema med tilleggsspørsmål	83
Vedlegg 8: Gjennomsnittsmatriser for de tre faktorene	84
Vedlegg 9: Utsagnene og faktorenes plassering av dem («crib sheet»).....	86
Vedlegg 10: Sammenfallende utsagn	90
Vedlegg 11: Karakteristiske utsagn for hver faktor.....	91

1 Innledning

Universitetsstudenter rapporterer høy forekomst av mentale helseproblemer og forskning indikerer en generell økning i symptomer på psykiske helseproblemer blant studenter i høyere utdanning (Bayram & Bilgel, 2008; Eisenberg, Gollust, Golberstein & Hefner, 2007; Storrie, Ahern & Tuckett, 2010). Slike funn fremkommer fra undersøkelser gjort i inn- og utland. En landsdekkende undersøkelse av studenters helse og trivsel (SHoT) viste at 1 av 5 studenter i Norge opplever alvorlige psykiske plager (Nedregård & Olsen, 2014). Studenter er ekstra sårbare i denne livsperioden fordi de befinner seg i en psykologisk utviklingsfase hvor løsrivelse fra familierelasjoner, etablering av en personlig identitet og dannelse av nye personlige og profesjonelle relasjoner står sentralt (Arnett, 2000). I tillegg opplever studenter at det stilles høye krav til dem på flere områder. Kravene og forventningene er knyttet til både studier, sosiale medier, kropp og utseende, venner og sosial status, trening og idrettsaktivitet, jobb også videre. Det sterke presset om å lykkes på enhver arena kan føre til en følelse av at man ikke mestrer eller tanker om at man ikke er bra nok (Nedregård & Olsen, 2014). Særlig opplever studentene et høyt arbeidspress og studietilværelsen preges av at en blir vurdert og målt. Læringsprosessen er knyttet til prestasjoner og man kan oppleve forventningene om å lykkes som store og tyngende (NSO, 2017). Disse forholdene kan bidra til at mange studenter opplever økt stressaktivering, angst, depresjon, ensomhet, utmattelse, håpløshetsfølelse, konsentrasjonsvansker og søvnplager (Bayram & Bilgel, 2008; Nedregård & Olsen, 2014).

Studenter er med dette en sårbar gruppe utsatt for et sterkt press. Her kommer mindfulness inn i bildet. Omfattende systematiske metastudier viser at metoden har en virkningsfull effekt på en rekke områder som stressmestring, psykiske og somatiske lidelser, personlig utvikling, økt subjektivt velvære og økt livskvalitet (De Vibe, Bjørndal, Tipton, Hammerstrøm & Kowalski, 2012; Greeson, 2009; Hofmann, Sawyer, Witt, Oh & La Greca, 2010; Keng, Smoski & Robins, 2011). Siden forskning bekrefter at mindfulness er virkningsfullt for å redusere plager og fremme helse, i tillegg til at studenter er en utsatt gruppe som viser høy forekomst av mentale helseproblemer, er det svært aktuelt og av høy interesse å utforske mindfulness i tilknytning til denne gruppen. Dette leder meg til studiens problemstilling.

1.1 Problemstilling og formål med oppgaven

Jeg ønsker å undersøke studenters opplevelse av å praktisere mindfulness. Dette vil jeg gjøre ved å ta utgangspunkt i mindfulness-kurset som tilbys av SiT Råd (det vil gis en nærmere beskrivelse av dette kurset senere i kapittelet). Studiens problemstilling lyder som følger:

Hvordan opplever studenter som har deltatt på Sit Råds mindfulness-kurs at praktisering av mindfulness har hatt betydning for dem i deres hverdagsliv?

Som det framkommer har jeg valgt en nokså vid problemstilling, da jeg ønsker å utforske dette temaet på en åpen og eksplorerende måte. Q-studier og andre kvalitative studier der utforskning av subjektivitet står sentralt er som regel åpne og utforskende (Silverman, 2013; Thagaard, 2013). Jeg ser det derfor som hensiktsmessig å klargjøre problemstillingen ytterligere ved å presisere hva studien inkluderer. Som det vil bli nærmere redegjort for under «begrepsavklaringer» kan mindfulness beskrives som en særegen form for bevisst oppmerksomhet som innebærer en bestemt måte å forholde seg til erfaringer (Kabat-Zinn, 2013). Derfor tar denne studien sikte på å utforske hvilken betydning praksisen har knyttet til evnen til å være oppmerksomt tilstede og aksepterende i møte med hendelsen som foregår her og nå, både i sitt indre liv og til det som foregår utenfor en selv. Ut i fra dette oppstår følgende underspørsmål; hvilken betydning har mindfulness-praktisering hatt for evnen til å være bevisst egne tanker, følelser, kropp og adferd, samt å møte dette med en aksepterende holdning? Hvilken betydning har praksisen hatt for evnen til å være oppmerksom og bevisst tilstede i sine ytre omgivelser? Hvilken betydning har praksisen hatt for hvordan deltagerne møter og forholder seg til seg selv, andre mennesker og ytre situasjoner og hendelser? Før jeg avklarer relevante begrep i denne studien, ønsker jeg å redegjøre for hvilken relevans utforskningen av dette temaet kan ha for rådgivning.

1.2 Relevans for rådgivning

Bevisstgjøring av tanker og følelser og hvordan man forholder seg til dette er noe av det hovedanliggende i mindfulness. Arbeidet innen rådgivningsfeltet omhandler mye av den samme tematikken. Rådgivning er et paraplybegrep som inkluderer ulike former for rådgivningsaktiviteter, som blant annet veiledning, coaching, mentoring, konsultasjon og terapi (Kvalsund & Fikse, 2015). «Rådgivning gir her personen hjelp til å ta i bruk egne ubrukte ressurser, lære om seg selv, utvikle seg, bevisstgjøre seg og eie sine dannelsesprosesser. Å forstå seg selv, oppdage og bli bevisst egne verdier og talent, samt kunne ta i bruk egne ressurser som gir god både mestringsfølelse og mestringsforventning og er nyttig for både en selv og samfunnet» (Kvalsund, 2015, s. 2). Flerfoldige studier viser at mindfulness kan føre til resultater som innebærer mye av den samme målsettingen som man finner i rådgivning (De Vibe et al., 2012; Greeson, 2009; Hofmann et al., 2010; Keng et al., 2011). Dermed kan det tenkes at mindfulness kan være en aktuell metode å ta i bruk i rådgivningsarbeidet da begge disse praksisene involverer blant annet bevisstgjøring og

håndtering av det indre liv og følgelig ta i bruk denne innsikten for forsterket selvstyring og mestring. Forhåpentligvis kan denne studien og de oppdagelsene den måtte gjøre være til nytte for personer i hjelperoller, som for eksempel rådgivere som vil legge til rette for bevisstgjøring hos studenter.

1.3 Begrepsavklaringer

Jeg vil her definere og redegjøre for noen sentrale begrep i problemstillingen. I tillegg ønsker jeg å avklare andre gjennomgående begrep i teksten og deres betydning i denne oppgaven. Jeg vil starte med å definere mindfulness.

Det mangler enighet om en empirisk definisjon av mindfulness. Som et resultat eksisterer det ulike definisjoner og konseptuelle modeller av dette vide begrepet (Dimidjian & Linehan, 2003; Heppner, Spears, Vidrine & Wetter, 2015; Hölzel et al., 2011). En av betegnelse på norsk er oppmerksomt nærvær (Binder, 2011). Opphavsmannen bak mindfulness definerer det som «*paying attention in a particular way, moment by moment, on purpose and nonjudgementally*» (Kabat-Zinn, 1994, s. 4). Det er både en meditasjonspraksis og en sinnstilstand som altså består av å fokusere på erfaringen i det nåværende øyeblikk med en åpen, vennlig og aksepterende holdning (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 1994).

I oppgaven kommer jeg til å omtale mindfulness både som praksis, metode og tilstand. Opparbeidelse av mindfulness-ferdigheter gjennom meditasjon eller andre øvelser heter formell trening eller praksis. Utøvelse av en oppmerksomt nærværende tilstand i hverdagen forøvrig kalles for uformell praksis. Med praksis eller praktisering menes i denne oppgaven all form for praktisering av mindfulness, både formelt gjennom meditasjon og uformelt gjennom implementering av tilstanden i dagligdagse aktiviteter og rutiner.

Jeg har valgt begrepet «betydning» i problemstillingen. Med dette tar jeg sikte på å utforske hvilken påvirkning studentene opplever at mindfuleless-praktisering har hatt for dem i deres hverdagsliv. Som det fremkommer har jeg også valgt å inkludere begrepet «hverdagsliv». Dette er fordi jeg ønsker å utforske betydningen mindfulness har hatt for deltagerne ikke bare tilknyttet selve meditasjonen, men om den formelle treningen gir ringvirkninger utover dette i møte med ulike erfaringer og hendelser i hverdagslivet.

1.4 SiT Råds mindfulnesskurs

SiT Råds mindfulness-kurs baserer seg i stor grad på mindfulnessbasert stressreduksjonsprogram, forkortet MBSR. Jeg vil komme tilbake til dette behandlingsprogrammet i kapittel 2. Studentene hos SiT Råd møtes til ukentlige to-timers

samlinger over fire uker. Der mottar de undervisning i grunnprinsippene i mindfulness. I tillegg blir de instruert i de fire formelle mindfulness-øvelsene sittende meditasjon, kroppsskanning, yoga (mindful bevegelse) og gå-meditasjon (Kabat-Zinn, 2013). Det blir gjennomført gruppesamtaler der deltagerne deler ulike erfaringer underveis for å fremme deres meditasjonspraksis. Mindfulness kan ikke forstås intellektuelt, det må erfares (Charters, 2013; Epstein, 1999; Kabat-Zinn, 2013). For at mindfulness skal være virkningsfullt kreves det at man opprettholder disiplinert, regelmessig og systematisk praksis (A. P. Brown, Marquis & Guiffrida, 2013; Kabat-Zinn, 2013). På kurset blir de derfor oppfordret til å praktisere formelt på egenhånd helst hver dag i 15-20 minutter, og minst 5 minutter 3-4 ganger i uka. De formelle øvelsene deltagerne blir bedt om å gjøre utenom gruppesamlingene er sittende meditasjon og kroppsskanning. I sittende meditasjon skal man fokusere oppmerksomheten på pusten. Når sinnet begynner å vandre skal man kort merke seg tankeinnholdet før man igjen vender oppmerksomheten mot pusten. I kroppsskanning er instruksjonen å vende fokuset mot kroppen og registrere de fysiske fornemmelsene i de ulike kroppsdelene. Deltagerne blir også oppfordret til å praktisere uformelt i hverdagen ved å inkorporere oppmerksomt nærvær inn i deres hverdagsliv (Kabat-Zinn, 2013). Den uformelle praksisen de blir bedt om å gjøre er bevisst tilstedeværelse i daglig rutiner og i møte med andre mennesker.

1.5 Oppgavens oppbygging

Denne masteroppgaven er delt inn i 6 kapitler. I det første kapitlet har jeg presentert studiens bakgrunn, hensikt og problemstilling og aktualisert hvorfor temaet er viktig, samt redegjort for vesentlige begreper. I kapittel 2 presenterer jeg den teoretiske forankringen som studien bygger på og som, i tillegg til empiri, ligger til grunn for studiens forskningsdesign. I kapittel 3 gjør jeg rede for Q-metodologi som er den metodiske tilnærmingen jeg har valgt for denne studien. Her begrunner jeg valg av metode og i tillegg forklarer hvordan en Q-metodisk forskningsprosess gjennomføres samt belyser de metodiske valgene jeg har tatt i denne prosessen. Til slutt i det samme kapittel vurderes også etiske hensyn knyttet til studien, samt noen betraktninger rundt min rolle som forsker. I kapittel 4 presenteres resultatene av dataanalysen og min fortolkning av disse faktorsynene. I kapittel 5 drøfter jeg de resulterende faktorsynene i lys av relevant teori for å forsøke å besvare studiens problemstilling. I sjette kapittel oppsummeres resultatet av undersøkelsen og jeg presenterer noen refleksjoner rundt studien. Her presenterer jeg tanker rundt utfordringer underveis og hva som kunne vært gjort annerledes, samt hva studien kan brukes til og forslag til videre forskning.

2 Teoretisk forankring

I dette kapittelet vil jeg presentere de teoriene jeg i denne studien har tatt utgangspunkt i. I en Q-metodologisk studie kan teorier brukes til å lage et teoretisk design som forskeren videre lager utsagn ut i fra (Kvalsund & Allgood, 2010). Den valgte teorien er her hentet ut fra forskjellig relevant litteratur fra ulike fagfelt. I tillegg har jeg fått nyttige innspill fra studenter om deres erfaring med mindfulness, der både deres og min egen opplevelse av praksisen har påvirket designen. Empiri kan også anvendes i utvikling av designen og blir da omtalt som et naturalistisk design. I denne studien har jeg brukt en kombinasjon av teoretisk og naturalistisk design, altså har både teori og empiri dannet bakgrunnen for designen. Et forenklet oppsett av designen er presentert under i Figur 1 og jeg har valgt å la den legge føring for strukturen og innholdet i kapittelet. Til slutt presenteres noen kritiske innvendinger mot mindfulness. Før jeg redegjør for teorien, ønsker jeg å gi en kort introduksjon om mindfulness opprinnelse og historie.

Effekt	Nivå		
Oppmerksomt nærvær	Bevissthet (her og nå)	Aksepterende holdning	
Element	Tanker	Følelser	Adferd/kropp
Relasjonelt	Intrapersonlig	Interpersonlig og ytre hendelser	

Figur 1: Studiens design

2.1 Opprinnelse

Mindfulness har sitt opphav i 2500 år gammel buddhistisk lære og meditasjonspraksis (Baer, 2003). Fordi mindfulness-meditasjon har vist seg å produsere fordelaktige effekter på en rekke psykiske, fysiske og stress-relatert symptomer har denne metoden siden 1990-tallet i stadig større grad blitt inkorporert inn i psykoterapeutiske behandlingsprogrammer og rådgivning (Baer, 2003; Felver, Doerner, Jones, Kaye & Merrell, 2013). Mannen som sto bak innføringen av mindfulness som en vestlig tilpasset behandlingsmetode heter Jon Kabat-Zinn (f. 1944-). Han hevdet at man ikke nødvendigvis måtte være buddhist for å praktisere og ha nytte av mindfulness og at metoden ville kunne være fordelaktig for mange også i det vestlige samfunn (Baer, 2003). Innføringen av mindfulness til vesten skjedde gjennom utviklingen av behandlingsprogrammet mindfulnessbasert stressreduksjonsprogram («mindfulness based stress reduction program; MBSR). MBSR ble utviklet av Kabat-Zinn på slutten av 1970-tallet (Kabat-Zinn, 2013) og er et av de mest anvendte, anerkjente og mest studerte mindfulnessbaserte behandlingsprogrammene brukt i dag (A. P. Brown et al., 2013).

Varigheten på programmet strekker seg vanligvis over åtte uker med formål om å fremme

helse og redusere plager ved å styrke effektiv håndtering og adferdsendring i møte med ulike stressfaktorer. Jeg vil i det følgende presentere teorien i designen som denne studien bygger på.

2.2 Oppmerksomt nærvær

Bishop et al. (2004) fremlegger en todimensjonal definisjon av mindfulness som lyder; «den første komponenten involverer selvregulering av oppmerksomhet slik at den rettes mot nåværende erfaring. Den andre komponenten involverer å innta en bestemt orientering mot erfaringen i det nåværende øyeblikk, karakterisert av nysgjerrighet, åpenhet og aksept» (Bishop et al., 2004, s. 232, egen oversettelse). Den første komponenten fremhever et kognitivt aspekt der man intensjonelt retter sin fulle oppmerksomhet mot nåværende øyeblikk. Oppmerksomheten kan vendes mot indre stimuli som tanker, følelser og kroppsforannelser eller mot stimuli fra det omkringliggende miljøet som syn, lukt, lyd og berøring (K. W. Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003). Den andre komponenten fremhever et holdningsaspekt og innebærer å møte erfaringen i nuet med en vennlig nysgjerrighet, åpenhet og aksept (Baer, Smith & Allen, 2004; Bishop et al., 2004; Dimidjian & Linehan, 2003; Kabat-Zinn, 2013).

2.2.1 Bevissthet (her og nå)

Som det fremkommer er mindfulness en meta-bevisst ferdighet som involverer selvregulering av oppmerksomhet (Bishop et al., 2004; K. W. Brown & Ryan, 2003). Mindfulness-trening vil dermed kunne opparbeide evnen til å registrere indre prosesser i tillegg til å intensjonelt styre oppmerksomheten dit en ønsker og holde fokuset der over et lengre tidsrom. Nivået «bevissthet (her og nå)» i designen inkluderer dermed både evnen til å observere bevissthetsinnhold samt evnen til å kontrollere oppmerksomhet. Jeg vil derfor i det følgende presentere teori knyttet til meta-bevissthet og oppmerksomhetsregulering.

2.2.1.1 Meta-bevissthet

Hovedarbeidet i mindfulness innebærer å ta et steg tilbake fra nåværende erfaring og observere de tanker, følelser og kroppsforannelser som eksisterer i sinnet til enhver tid med et løsrevet og nøytralt blikk (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2013; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). Denne aktiviteten omtales som å innta et meta-perspektiv på erfaring (Shapiro et al., 2006). Grundig observasjon av bevissthetsinnhold er en av de identifiserte mindfulness-ferdighetene (Baer et al., 2004; Dimidjian & Linehan, 2003). Når en vender fokuset på bevissthetsinnhold på denne måten, oppstår en type meta-bevissthet, altså bevisstgjøring av bevissthetsinnhold (Kabat-Zinn, 2013). Gjennom dette arbeidet søker man

innsikt i sine tanke-, følelse-, og adferdsmønstre, i tillegg til at man lærer å observere i stedet for å reagere på dette innholdet (Shapiro et al., 2006). Før man har utviklet evne til å innta et meta-perspektiv hevdes det at man er identifisert av sine tanker, følelser og kropp, det vil si betinget, kontrollert eller styrt av disse indre prosessene. Løsrevet observasjon kan bidra til at det utvikles et perspektiv på tanker og følelser som muliggjør økt gjenkjenning av disse stimuli som passerende hendelser i bevisstheten i stedet for identifisering med dem. Hölzel et al. (2011) hevder at slik desidentifisering, eller løsrivelse av noen deler av bevissthetsinnhold ofte blir erfart i de tidligste fasene av mindfulness-praktiseringen.

I samsvar med Shapiro et al. (2006) sin teori om meta-perspektiv hevder Jordan (2001) at en kan utvikle bevisstheten om hva som foregår i ens indre liv, slik at det er mulig å gjøre våre subjektive opplevelser om til objekter som kan observeres og reflekteres over. (Jordan, 2001) fremlegger en teori om at utviklingen av bevissthet er en stegvis prosess. Den første fasen kalles «self-awareness¹» og innebærer å legge merke til tanker, følelser og handlingsmønstre. Den andre fasen kalles «meta-awareness» og innebærer at en begynner å kunne ta stilling til dette bevissthetsinnholdet. Her står en mer fritt til å velge hvordan en skal forholde seg til dette innholdet, der en kan stille seg reflekterende spørsmål til det man observerer. Den tredje og siste fasen kalles «witnessing self» og innebærer at man har fått et stabilt fotfeste i posisjonen som en observerende bevissthet. Her har man oppnådd en sterk løsrivelse fra tanker og følelser, der en kan forholde seg til innholdet uten å bli betinget eller styrt av det. På dette stadiet kan en intensjonelt omforme sine tanker, følelser og handlinger og klarer å ta bevisste valg på hvordan en ønsker å reagere (Jordan, 2001).

2.2.1.2 Oppmerksomhet og bevissthet

En av betegnelse på mindfulness er oppmerksomhetstrening (Kroese & Norman, 2012) da praksisen innebærer å fokusere oppmerksomheten mot det nåværende øyeblikk over lengre tid. En av de identifiserte mindfulness-ferdighetene er nettopp evnen til å engasjere seg i aktivitet med en udelt oppmerksomhet (Dimidjian & Linehan, 2003). Mange tradisjoner fremlegger at en sterkt etablert fokusert oppmerksomhet vil gjøre det lettere å praktisere en bevisst tilstedeværelse. Dette begrunnes med at bevisst tilstedeværelse krever at oppmerksomheten forblir ankret i det nåværende øyeblikket (Bishop et al., 2004). I likhet med dette påstår Kabat-Zinn (2013) at den formelle oppmerksomhetstreningen etter hvert vil flyte over i hverdagslivet i form av økt intensjonell oppmerksomhet og bevisst tilstedeværelse. I

¹ Jeg har valgt å beholde Jordans opprinnelige begrep på engelsk, da jeg ikke fant forklarende nok begrep på norsk.

samsvar med disse antagelsene viser forskning at mindfulness-øvelser fremmer både en type fokusert oppmerksomhet og en bevisst tilstedeværelse (Barinaga, 2003; Bishop et al., 2004; Keng et al., 2011; Tang & Posner, 2015). Slike funn har betydningsfull verdi for studenter da 1 av 5 studenter gir uttrykk for at de ofte har konsentrasjonsvansker i forbindelse med studier eller undervisning (Nedregård & Olsen, 2014). Kroese og Norman (2012) anbefaler åtte uker daglig oppmerksomhetstrening for å merke effekt i form av forbedret oppmerksomhetsregulering.

2.2.2 Aksepterende holdning

Aksept er en av grunnprinsippene i mindfulness (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2013). Praksisen tilbyr dermed en metode for å lære seg ferdigheter knyttet til å utøve en ikke-dømmende holdning i møte med ulike erfaringer og livsomstendigheter. Aksept involverer å erfare hendelser fullt og helt slik de er, uten forsvar (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Dette gjelder både i møte med ytre hendelser og situasjoner (jeg vil komme tilbake til senere under nivået «interpersonlig og ytre hendelser»), samt i møte med det som foregår innvendig. I mindfulness-tradisjonen ligger det en antagelse om at det ikke er tanker, følelser eller fysiske fornemmelser i seg selv som forårsaker psykologisk stress eller ubehag. Det som i stedet er av avgjørende betydning for helse og velvære er hvordan man forholder seg til de indre tilstandene (Kabat-Zinn, 2013; Williams, 2008). Mindfulness-baserte intervensjoner har derfor ikke som mål å fjerne eller endre negative sinnstilstander, men i stedet fremme endringer i hvordan en forholder seg til plagsomme tanker, følelser og adferdsmessige impulser. Disse hjelpetilnærmingene har allikevel en tilsynelatende paradoksal virkning i at det ser ut til at det fører til en reduksjon i plager (Shapiro & Carlson, 2009; Vøllestad, Nielsen & Nielsen, 2012; Williams, 2008).

Rogers (1995) beskriver selv-aksept som «å la seg selv være den en er». Han hevder at en person som fullt og helt aksepterer seg selv vil være tryggere på seg selv og sine erfaringer. Tilknyttet endringsforståelsen i Rogers klientsentrerte terapi hevder han at «det underlige paradoks er at når jeg kan akseptere meg selv akkurat som jeg er, først da kan jeg endre meg» (Rogers, 1995, s. 10, egen oversettelse). Flere teoretikere hevder i samsvar med Rogers at aksept er en forutsetning for endring (Beisser, 1970; Gilbert, 2010; Kabat-Zinn, 2013). I likhet med dette hevder M. Y. Brown (2009) at aksept er første steg i helbredelse og det er først når vi starter med hvor vi er nå, at vi kan bevege oss mot der vi ønsker å være. Denne endringsforståelsen er i overensstemmelse med andre teoretiske modeller som fremlegger aksept som en av mekanismene som er med på å forklare hvordan mindfulness kan bidra til

adferdsendring (Baer, 2003; Carson & Langer, 2006; Kabat-Zinn, 2013). Jeg vil komme tilbake til selvaksept tilknyttet intrapersonlige konsekvenser senere i kapittelet.

En ikke-dømmende tilnærming til seg selv og sitt indre liv omtales også som selvmedfølelse (Neff, 2003a, 2003b). Selvmedfølelse innebærer å vende seg til negative tanker og følelser uten å prøve å unngå eller fortrenge dem, i tillegg til å ha et ønske om å lindre denne smerten gjennom å møte seg selv med omsorg, vennlighet og omtanke (Neff, 2003b, s. 87). Forskning viser at selvmedfølelse er knyttet til økt emosjonelt velvære samt redusert angst og depresjon (Neff & Dahm, 2015). Dermed vil selvaksept og selvmedfølelse vært svært viktig for studenter da angst og depresjon er de mest vanlige diagnosene blant studenter (Bayram & Bilgel, 2008). Evne til å møte seg selv og sine tanker, følelser, kropp og handling med en vennlig og aksepterende holdning vil derfor være ekstra betydningsfulle egenskaper for denne gruppen. Jeg vil i det følgende gå nærmere inn på disse elementene.

2.3 Element

Mange av våre tanker, følelser og adferd oppstår og styres ubevisst og vanemessig (Bargh, Schwader, Hailey, Dyer & Boothby, 2012; Smalley & Winston, 2010). Bevisstgjøring av slike indre automatiske prosesser kan bidra kognitiv, affektiv og adferdsmessig innsikt og fleksibilitet (Shapiro et al., 2006). I denne studien ønsket jeg derfor å inkludere tanker, følelser, kropp og adferd og jeg vil i det følgende redegjøre for mindfulness knyttet opp mot hvert av disse elementene.

2.3.1 Tanker

Beck (1976) har jobbet mye med tankemønster og kognitive prosesser og hevder at det eksisterer en konstant strøm av tanker som oppstår i oss. I samsvar med dette påpeker Killingsworth og Gilbert (2010) at tankevandring ser ut til å være hjernens «default mode of operation» (s. 932). Disse forskerne fant i sin studie at deltagerne tenkte på andre ting enn det som foregår her og nå over halvparten av tiden. Videre fremkom det at tankevandringen i hovedsak gjorde dem mindre lykkelig, spesielt når denne tankevandringen involverte negative eller nøytrale tanker. Til og med når tankevandringen besto av positive tanker ga ikke dette høyere lykke-rangering sammenlignet med når tankene ikke vandret (Killingsworth & Gilbert, 2010). Tankevandring er karakterisert som en tilstand der en ikke lykkes med å vende oppmerksomheten mot øyeblikket her og nå og kan med dette sies å være kontrasten til en «mindful» tilstand (Mrazek, Smallwood, Schooler & Desteno, 2012). Noe av tankevandringen foregår ubevisst, mens andre tanker legger vi merke til (Morrison & Jha, 2015) og disse velger vi enten å høre på eller ikke. Enkelte tanker oppstår svært raskt og vanemessig. Beck

(1976) kaller disse for *automatiske* tanker (automatic thoughts) og det er vanskelig å hindre at disse konstant påvirker våre liv. Mindfulness-praktisering kan bidra til å redusere kraften tankene har over oss. Bevisstgjøringen av tankeinnholdet vil kunne bidra til at en raskere legger merke til ubevisste og negative tanker og gjenkjenning av ulike tankemønstre. I det samme man oppdager slike tanker står man i styrket posisjon til å selv velge hvordan man ønsker å forholde seg til dem. Den nøytrale observasjonen og distansen til tankene kan bidra til en åpenbaring om at dette innholdet ikke nødvendigvis representerer en sannhet eller virkelighet, noe som gjør det lettere å forholde seg til negative og plagsomme tanker. Kabat-Zinn (2013) påpeker at poenget med mindfulness er ikke nødvendigvis å tenke mindre. Det viktigste er å være klar over tankene og hvordan man forholde seg til dem.

Samtidig kan mindfulness gjennom økt oppmerksomhetskontroll bidra til redusert tankevandring og grubling (Bishop et al., 2004). Hos nybegynnende eller uerfarne mindfulness-praktiserende, eller de uten en sterk fokusert oppmerksomhet vil tankene lett vandre. Dette vil som tidligere nevnt gjøre instruksjonene om en bevisst tilstedeværelse i den nåværende erfaringen vanskelig å følge (Morrison & Jha, 2015). Fokus mot nuet vil automatisk føre til en midlertidig stans i strømmen av tanker om fortid og framtid og dermed kunne bryte uheldige mønstre med dysfunksjonelle kognitive prosesser. Antagelsen om at metoden vil føre til redusert grubling og tankevandring støttes av studien til Frewen, Evans, Maraj, Dozois og Partridge (2008) som dokumenterte at mindfulness-trening blant studenter gir sjeldnere forekomst av negative tanker og forbedret evne til å gi slipp på disse tankene. Bevisstgjøring og aksept av tanker vil være svært betydningsfullt, da undertrykking og unngåelse ofte fører til økt forekomst av påtrengende tanker (Williams, 2008). Det samme gjelder følelser, noe jeg vil gå nærmere inn på i neste avsnitt.

2.3.2 Følelser

Fra de teoretiske konseptualiseringene av mindfulness lagt fram av Bishop et al. (2004) og Shapiro et al. (2006) vil metoden kunne styrke emosjonsregulering. Økt regulering av følelser kan skje på flere måter, blant annet gjennom opparbeidet evne til å legge merke til problematiske følelser på et tidlig stadium, økt evne til å gjenkjenne og differensiere mellom et større spekter av ulike følelser, mindre unngåelse og økt toleranse i møte med negative følelser samt redusert reaktivitet i møte med emosjonelt stimuli (Heppner et al., 2015). Observasjon av følelsesmessige tilstander vil bidra til innsikt om at følelser er i konstant endring og at de etter hvert vil gå over av seg selv. En vil også innse at negative følelser i likhet med positive følelser er en naturlig del av følelsesregisteret, noe som vil gjøre det

lettere å akseptere også de ubehagelige følelsene. Denne tilnærmingen ufarliggjør sterke emosjoner ved at de ikke oppleves som så overveldende og truende. Dette kan føre til mindre behov for å unngå negative følelser og i stedet opparbeide en økt villighet til å kjenne på dem. Økt vilje til å møte og stå i ubehagelige emosjonelle tilstander vil være viktig når det gjelder emosjonsregulering fordi forsøk på å undertrykke, ignorere og fornekte negative følelser fører paradoksaltil til at forekomsten av følelsene øker heller enn reduseres (Williams, 2008). En annen konsekvens som antas å oppstå som følge av mindfulness-trening er som nevnt mindre reaktivitet i møte med ulike følelsesmessige tilstander. Når en evner å observere følelser med et løsrevet blikk, står en styrket til å møte disse med bevissthet og intensjonalitet. Man kan da velge hvordan en ønsker å forholde seg til følelsen, i stedet for å respondere impulsivt og vanemessig. Dette vil være avgjørende for å kunne kontrollere heller enn å bli kontrollert av sine følelser.

Alle de forskjellige mekanismene nevnt over vil kunne bidra til at negative følelser mister sin påvirkningskraft og man oppnår i stedet økt følelsesmessig stabilitet. I samsvar med teori er det grundig dokumentert at mindfulness-trening bidrar til økt emosjonsregulering (Arch & Craske, 2006; Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen & Dewulf, 2008; Heppner et al., 2015; Raes, Dewulf, Van Heeringen & Williams, 2009). I tillegg viser et annet robust funn i forskningslitteraturen at mindfulness er assosiert med økt forekomst av positive følelser og reduksjon av negative følelser (Baer, 2003). Effektiv emosjonsregulering kan også gi adferdsmessige utfall (Heppner et al., 2015). Vi skal i det følgende se på mindfulness knyttet til adferd og kropp.

2.3.3 Adferd og kropp

Adferden vår kan være mer eller mindre bevisst. Kvalsund (2005) skiller mellom *handling* og *adferd*, der handling er skapt av bevisstheten og innebærer det å vite hva en gjør. Med andre ord er Kvalsund sin beskrivelse av handling det samme som å handle eller opptre med bevissthet, som er en av de identifiserte mindfulness-ferdighetene (Baer et al., 2004). En adferd derimot hevder han er mindre bevisst og intensjonell enn en handling. Mye av den daglige aktiviteten vi inngår i er utført flere ganger og foregår dermed automatisk og uten intensjonell anstrengelse (Bargh et al., 2012). Slike rutinemessige aktiviteter har ofte en tendens til å gå på «autopilot» (Smalley & Winston, 2010; Vehler, 2010). En slik automatisering av adferd bringer med seg en rekke pragmatiske fordeler, men dette medfører også kostbare konsekvenser. Et eksempel er at man blir mer utsatt for å utøve vanemessig og problematisk adferd (Ryan & Deci, 2006). Mindfulness kan bidra til løsrivelse fra ubevisst og

automatisk adferd og føre til økt selv-regulering (K. W. Brown, Ryan & Creswell, 2007; Schultz & Ryan, 2015; Shapiro et al., 2006). Selv-regulering omhandler her at ved å desidentifisere seg fra bevissthetsinnhold er en ikke lenger kontrollert, betinget eller bestemt av dette innholdet (Shapiro et al., 2006). Når man nøytralt observerer mentalt innhold står man sterkere til å løsrive seg fra vanemessige og automatiske adferdsmønstre og kan med større sannsynlighet ta bevisste og intensjonelle valg som står i samsvar med ønsket adferd. Eksempelvis demonstrerte K. W. Brown og Ryan (2003) i sin studie at oppmerksomt nærværende individer utviser høy grad av selv-regulert adferd der de handler i samsvar med sine verdier og interesser. På den måten kan mindfulness bidra til å redusere stress-relaterte problemer ved å begrense bruk av uønskede og uheldige adferdsmønstre (Garland, 2007).

Når det gjelder den fysiske kroppen, ble MBSR i utgangspunktet utviklet for å fremme helse hos pasienter med kroniske somatiske sykdommer (Kabat-Zinn, 2013). Forskning viser dokumentert effekt av mindfulness-intervensjoner knyttet til fysiske plager (Greeson, 2009; Keng et al., 2011). En av øvelsene i MBSR er som nevnt innledningsvis kroppsskanning (Kabat-Zinn, 2013). Denne og andre lignende mindfulness-øvelser kan aktivere en avspenningsrespons som resulterer i psykosomatiske endringer. Pusten spiller også en viktig rolle i mindfulness-praksisen og vil kunne gi direkte utslag på den fysiske kroppen. Forskning viser at en fullstendig og forlenget pust aktiverer det parasympatiske nervesystemet i autonome nervesystemet (Benson, 1997; Lazar et al., 2000). Det parasympatiske nervesystemet omtales ofte som kroppens «bremsepedal». En forlenget pust aktiverer denne «bremsen» og utløser en avspenningsrespons i kroppen kjennetegnet av redusert puls, pust, blodtrykk, kortisolnivå, stoffskifte og muskelspenninger (Benson, 1997; Fried & Grimaldi, 1993; Lazar et al., 2000). Slike effekter vil igjen være svært gunstig for studenter som opplever blant annet et høyt stressnivå som nevnt innledningsvis (Bayram & Bilgel, 2008; Nedregård & Olsen, 2014).

2.4 Relasjonelt

Kabat-Zinn (2013) skriver at «over the years, I have increasingly come to realize that mindfulness is essentially about relationality – in other words, *how we are in relationship to everything*» (s. xxxvi). Opphavsmannen til mindfulness oppsummerer med dette at praksisen i bunn og grunn handler om hvordan vi forholder oss til ulike hendelser. I likhet med Kabat-Zinn (2013), forstås erfaringer eller hendelser i denne studien som alt som oppstår, både inni oss, mellom oss og i omverdenen. Kabat-Zinn (2013) hevder videre at kontakten og forholdet til seg selv, i tillegg til de sosiale båndene blir sterkere med mindfulness fordi praksisen

omhandler i hovedsak relasjoner- med seg selv og med andre. Ut ifra dette har jeg valgt å kalle den siste effekten for «relasjonelt», med to tilhørende nivå. Nivået «Intrapersonlig» omhandler hvilken betydning mindfulness kan ha for relasjonen til seg selv, altså for hvordan en møter og forholder seg til selvet. Det siste nivået «interpersonlig og ytre hendelser» har et noe utvidet innhold og inkluderer relasjonen til alt og alle utenfor seg selv, med andre ord hvordan en møter og forholder seg til andre mennesker, i tillegg til ytre situasjoner og hendelser. Intra- og interpersonlige aspekter vil være relevant å inkludere i studien da etablering av personlig identitet og nye sosiale relasjoner er som nevnt innledningsvis en sentral del av livsfasen som student (Arnett, 2000).

2.4.1 Intrapersonlig

Dette kapittelet har så langt allerede berørt hvordan mindfulness kan ha betydning for hvordan en oppfatter og forholder seg til seg selv. I dette avsnittet vil jeg spesifisere noen intrapersonlige konsekvenser. Som tidligere nevnt vil nøytral observasjon av ens tanker og følelser tydeliggjøre deres forgjengelighet og en vil kunne oppdage at mentale bilder og forestillinger er separert fra det sanne jeg. Dette vil kunne bidra til at en i mindre grad opplever seg som et produkt av selv-evaluerende mentale forestillinger (Hölzel et al., 2011; Ryan & Rigby, 2015). På denne måten tillater mindfulness-meditasjon en å identifisere et «observerende selv» som ikke er ensbetydende med innholdet i bevisstheten. Gjennom dette kan man erfare en endring i perspektivet på en selv. Slike funn ble gjort i studien til Kerr, Josyula og Littenberg (2011) og Emavardhana og Tori (1997).

Mindfulness antas som nevnt å kunne føre til økt selv-aksept (Neff, 2003b). Kvalsund (2003) referer til Rogers (1961) og beskriver hvordan selv-aksept kan sette i gang en bevegelse mot et mer autentisk og kongruent selv. Rogers beskriver denne bevegelsen som «away from facades» «away from oughts», «away from meeting expectations», «away from pleasing others» og videre som «toward self-direction», «toward being process», «toward being complexity», «toward openness to experience», «toward acceptance of others» (Rogers, 1961, s. 167-179). Slike beskrivelser er i samsvar med studier som dokumenterer at mindfulness kan bidra til å promotere autenticitet i stedet for sosial sammenligning og aksept i stedet for evaluering (Carson & Langer, 2006). Som tidligere nevnt antas mindfulness å kunne føre til økt selvmedfølelse, som innebærer å møte seg selv med vennlighet, omsorg og omtanke når en opplever å ikke strekke til, gjøre noe feil eller opplever noe vondt (Neff, 2003a, 2003b). Det å møte seg selv, smerte og motgang på denne måten vil være svært betydningsfullt for studenter når de opplever ikke å innfri de høyere kravene om å prestere på enhver arena.

Rogers (1995) hevder at selvaksept vil gjennom økt autentisitet kunne ha viktige implikasjoner for sosiale relasjoner. I samsvar med dette ser det ut til at selvaksept har positive virkninger på interpersonlig fungering (Crocker, Canevello & Dovidio, 2008; Neff & Beretvas, 2012). Jeg vil redegjøre litt nærmere for det interpersonlige aspektet i neste del.

2.4.2 Interpersonlig og ytre hendelser

Mindfulness har fra sin opprinnelse vært assosiert med interpersonlig utvikling, både i tradisjonell buddhisme (Wallace, 2001) og i vestlig terapi (Hayes et al., 1999). Samtidig finner man ofte i vestlig mindfulness et herskende fokus på indre bevisstgjøring, dialog og selvinnsikt. En overser et aspekt innsvøpt i buddhistisk tradisjon og arv, nemlig en orientering utover mot andre mennesker og deres interesser og behov (Marx, 2015; Purser & Milillo, 2015). I denne studien har jeg valgt å inkludere et interpersonlig aspekt, der den blant annet tar sikte på å utforske betydningen mindfulness-praktiseringen har hatt for deltagernes evne til å møte andre med en vennlig, åpen og aksepterende holdning. Jeg vil først redegjøre for et slikt interpersonlig aspekt før jeg presenterer hvordan mindfulness kan ha betydning for hvordan en møter og forholder seg til situasjoner og hendelser i de ytre omgivelser.

Sosialt nettverk og gode sosiale relasjoner er viktig for psykiske helse, trivsel og livskvalitet (Cohen, Underwood & Gottlieb, 2000; Uchino, Cacioppo & Kiecolt-Glaser, 1996). Et tilfredsstillende sosialt nettverk fungerer som en buffer mot uhelse da gode relasjoner er helsefremmende og forebyggende (Cohen, 2004). Derfor er det viktig med velfungerende interpersonlige ferdigheter, som innebærer blant annet evne til å inngå i, skape og opprettholde sosiale relasjoner. Flere studier dokumenterer at mindfulness-intervensjoner kan ha positive effekter når det kommer til interpersonlig fungering. Individuer som skårer høyt på mindfulness har lettere for å etablere og vedlikeholde tilfredsstillende sosiale relasjoner (Follette, Palm & Pearson, 2006; Fulton, Germer & Siegel, 2013). Flere studier dokumenterer også positive korrelasjoner mellom mindfulness og empati (Beitel, Ferrer & Cecero, 2005; Dekeyser et al., 2008; Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998). I og med at studenter rapporterer høy forekomst av psykiske lidelser og ensomhet (Bayram & Bilgel, 2008; Nedregård & Olsen, 2014) vil slike ferdigheter være spesielt viktig for denne gruppa.

Hovedarbeidet i mindfulness om bevisstgjøring og aksept gjelder også i møte med ytre situasjoner og hendelser. Mindfulness-filosofien løfter fram at enhver situasjon som oppstår er i seg selv en nøytral hendelse. Det er vi mennesker som fortolker og tillegger hendelser mening og kategoriserer dem som «bra» eller «dårlig». Noe av arbeidet i mindfulness innebærer å forsøke å møte ytre hendelse slik de er, på en direkte og nøytral måte, uten videre

overveielse og sterke indre stress-reaksjoner. Denne evnen er også en av de identifiserte mindfulness-ferdighetene, nemlig «mindful beskrivelse» som innebærer umiddelbar og objektiv beskrivelse av hendelser (Dimidjian & Linehan, 2003). De fleste ønsker naturligvis å endre eller forlate uønskede situasjoner. I de situasjonene det ikke er mulig minner Kabat-Zinn (2013) om at den eneste muligheten man står igjen med er å akseptere de ytre omstendighetene eller situasjonen man befinner seg i for å unngå unødvendig psykologisk smerte og lidelse.

2.5 Kritikk av mindfulness

Som nevnt tidligere har mindfulness brukt i vestlig medisinsk og psykologisk kontekst blitt kritisert for å være for sekulær og ikke godt nok forankret i sin buddhistiske opprinnelse (Marx, 2015; Monteiro, Musten & Compson, 2015; Purser & Milillo, 2015). Vestlig mindfulness er adskilt fra religion og sosialetikk og beskyldes med dette å bli redusert til en selvhjelpsteknikk for å redusere stress og symptomer, samt øke oppmerksomhetsevnen og her og nå tilstedeværelse (Monteiro et al., 2015; Purser & Milillo, 2015). Kritikerne kaller denne vestlige versjonen av mindfulness for «McMindfulness» (Monteiro et al., 2015; Purser & Milillo, 2015) og Marx (2015) omtaler MBSR som en sekulær mindfulness-tilnærming. Den norske psykologen Ole Jacob Madsen (2014) har også noen kritiske innvendinger mot anvendelsen av mindfulness i vestlig kontekst og selvhjelpskulturen som denne metoden har blitt en del av. Noe av kritikken Madsen (2014) setter søkelyset mot er forsøket på å takle stress kun ved å vende innover og endre seg selv for å tilpasse seg sosiale forhold, i stedet for å sette søkelyset mot strukturelle forhold og behovet for samfunnsendringer. Betydningen av økonomiske, sosiale og politiske drivkrefter tas ikke med i beregningen og på denne måten blir ansvaret for stress skjøvet over på enkeltindividet (Madsen, 2014). Flere kritikere hevder at for at mindfulness skal kunne være en genuin drivkraft for positiv personlig og sosial transformasjon, må den gjenvinne et etisk rammeverk (Madsen, 2014; Purser & Milillo, 2015). Mangel på etisk rammeverk kan sees i sammenheng med kritikken til Brinkmann (2015) om at selvhjelps- og selvutviklingskulturen ikke nødvendigvis handler om å bli et bedre menneske, men hvordan en selv skal oppnå suksess. Han hevder at et konstant press på selvutvikling vil kunne fungere mot sin hensikt, ved å gjøre det vanskelig å føles bra nok eller tilstrekkelig nok med å bare være seg selv. Dette vil paradoksalt nok føre til stress, utbrenthet og depresjon (Brinkmann, 2015). Dette er noe vi ser en økende tendens til i samfunnet og spesielt blant studenter (Bayram & Bilgel, 2008; Nedregård & Olsen, 2014), noe som aktualiserer denne studien nettopp blant denne gruppen.

3 Metode

Formålet med denne studien er å undersøke studenters subjektive opplevelse av å praktisere mindfulness og hvilken betydning denne praksisen har hatt for dem. Jeg har valgt å bruke Q-metode da denne forskningsmetoden tar sikte på å utforske subjektivitet (S. Brown, 1993; Stephenson, 1993). Jeg vil i dette kapittelet gå gjennom hva som kjennetegner metoden ved å redegjøre for opprinnelse og hensikt. Det vil videre bli gjort rede for stegene i forskningprosessen og jeg vil belyse og forklare hvordan jeg har gått frem i de ulike trinnene i prosessen. Til slutt vil kvaliteten ved studien drøftes samt etiske betraktninger rundt min rolle som forsker.

3.1 Q-metodologiens bakgrunn og opprinnelse

Q-metoden ble introdusert av William Stephenson (1902-1989) i 1935 (S. Brown, 1993). Det er både en vitenskapsfilosofisk retning og en forskningsteknikk (Thorsen & Allgood, 2010). Stephenson var kritisk til datidens naturvitenskaplige tenkning der menneskers tanker, følelser og adferd ifølge han ble redusert til objektive målinger. Derfor utviklet han Q-metoden som en alternativ forskningsmetode, en metode som tar i bruk både kvantitative og kvalitative forskningsteknikker for å utforske subjektivitet systematisk (McKeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012). Metoden definerer subjektivitet som hvordan en person kommuniserer om et bestemt tema. Dette fordi kommunikasjon kan anses som en type handling der en person gir uttrykk for sine meninger og oppfatninger. Metoden tar sikte på å utforske subjektivitet gjennom å fange opp hvilke tanker, følelser, erfaringer, holdninger og forståelser enkeltindivider har om et bestemt tema (McKeown & Thomas, 2013). Utforskningen av subjektivitet gjøres ved at personer rangerer meningsutsagn om et bestemt tema. Rangeringen foregår ved at deltagere leser igjennom og sorterer ulike utsagn etter hvor enig eller uenig de er i utsagnene. Deretter blir deltageres sorteringer korrelert med hverandre. Ut fra grad av samsvar mellom personenes oppfatning om temaet blir de plassert innunder samme faktorsyn eller perspektiv (Paige & Morin, 2014).

3.2 Stegene i forskningsprosessen

Et Q-metodologisk forskningsprosjekt følger gjerne en forholdsvis strukturert fremgangsmåte (S. Brown, 1980; Wolf, 2010). Kort sammenfattet innebærer forskningsprosessen her at forsker begynner med å avdekke kommunikasjonsuniverset rundt et bestemt temaet. Deretter gjøres et utvalg av utsagn som skal representere det identifiserte kommunikasjonsuniverset. Videre skal deltagere rangere disse utsagnene i forhold til hverandre ut fra en gitt instruksjonsbetingelse. Deltageres sorteringer plottes så inn i et dataprogram der korrelasjon

mellom alle sorteringene kalkuleres. Det utføres en faktoranalyse på sorteringsmaterialet for å avdekke antall faktorer eller ulike faktorsyn, som består av grupper av deltagere som statistisk sett deler det samme synet. Til slutt gjenstår det å tolke og forstå faktorsynene og drøfte dem opp mot problemstillingen. I det følgende vil stegene i forskningsprosessen redegjøres for og samtidig vise til hvordan jeg valgte å gjennomføre min studie gjennom disse stegene.

3.2.1 Kommunikasjonsunivers

Ved bruk av Q-metoden starter forskningsprosessen med å identifisere kommunikasjonsuniverset rundt det aktuelle temaet (Curt, 1994). Det finnes utallige meninger og utsagn rundt ethvert tema og dette universet av meninger kalles kommunikasjonsunivers (Stephenson, 1986). Kommunikasjonsunivers er altså det som eksisterer av kommunikasjon rundt ethvert tema. Den type kommunikasjon som Q-metoden belager seg på er av subjektiv forankring, altså kommunikasjon som tar utgangspunkt i en persons erfaringer, oppfatninger, perspektiver og synspunkt (Paige & Morin, 2014).

Kommunikasjonsuniverset rundt tema i denne studien har blitt identifisert gjennom flere kilder. Jeg har selv praktisert mindfulness og derfor til en viss grad brukt egen erfaring med praksisen i dette arbeidet. I tillegg har jeg satt meg dypere inn i relevant forskningslitteratur, og jeg har snakket med flere studenter om temaet. Blant annet gjennomførte jeg uformelle intervjuer knyttet til deres erfaring med mindfulness. Jeg møtte også opp nest siste kursdag på det første mindfulness-kurset for å høre om deltageres erfaring med praksisen så langt. Jeg har holdt meg til den subjektive kommunikasjonen holdt av de ulike studentene som hovedkilden til kommunikasjonsuniverset, mens forskningslitteratur har blitt brukt som supplement (S. Brown, 1980; Kvalsund, 1998).

3.2.2 Design og Q-utvalg

Neste steg i prosessen er å velge ut hvilke utsagn som skal representere det identifiserte kommunikasjonsuniverset. De utvalgte utsagnene som til slutt skal sorteres, kalles for «Q-utvalg» og skal gjengi et miniatyrbilde av kommunikasjonsuniverset (McKeown & Thomas, 2013). Et overordnet mål i denne delen av prosessen er å forsikre at det endelige Q-utvalget representerer helheten i kommunikasjonsuniverset ved å velge ut utsagn som fanger en balanse av bredde og dybde (Paige & Morin, 2014; Watts & Stenner, 2012). Et balansert og dekkende Q-utvalg er ikke verdiladet eller forutinntatt mot noe bestemt synspunkt, men inneholder i stedet ulike holdninger, meninger og uttalelser knyttet til det bestemte temaet. Dette vil også være et viktig hensyn overfor deltagerne slik at de får uttrykt sin subjektivitet

på en tilfredsstillende måte (Kvalsund, 1998). Den generelle anbefalingen at Q-utvalget bør bestå av 40-80 utsagn (Curt, 1994).

For å sikre at Q-utvalget oppnår disse kravene, kan forskeren ta i bruk Fishers balanserte blokk-design (Kvalsund, 1998; Watts & Stenner, 2012). Dette er et hjelpemiddel for å velge ut utsagn på en strukturert og systematisk måte (McKeown & Thomas, 2013; Paige & Morin, 2014). Utsagnene kan ved bruk av dette designet velges gjennom en deduktiv eller induktiv tilnærming, der forskeren starter med å dele kommunikasjonsuniverset inn i kategorier på bakgrunn av teori eller observasjon (McKeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012). Hensikten med denne sorteringsprosessen er å finne noen kategorier som til sammen kan favne alle utsagnene (Stephenson, 1993). Designet i Fishers balanserte blokkdesignet består av effekter, nivåer og celler. Kategoriene som kommunikasjonsuniverset har blitt delt inn kalles for effekter. De utvalgte effektene deles inn i nivå slik at ulike aspekter ved effekten dekkes (Kvalsund, 1998). Antall nivåer for hver effekt bestemmer antall celler. Cellene for hver effekt multipliseres med hverandre for å finne ut hvor mange cellekombinasjoner som trengs for å balansere ut Q-utvalget (Kvalsund & Allgood, 2010). Effektene bygges inn i hvert utsagn gjennom en celle, der en celle representerer hvert nivå (Kvalsund & Allgood, 2010). Et likt antall utsagn blir valgt ut fra hver av cellekombinasjonene (S. Brown, 1993). For ytterligere å sikre balanse bør forskeren forsøke å oppnå et likt antall utsagn som er motpoler til hverandre i form av motsatt betydning fra hverandre innen hver cellekombinasjon (Watts & Stenner, 2012).

For å oppnå et balansert og dekkende Q-utvalg i denne studien, har jeg tatt i bruk Fishers balanserte blokkdesign. Effektene og nivåene i designet er valgt ut hovedsakelig etter en naturalistisk tilnærming (McKeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012). Designet består av tre effekter med tilhørende nivåer. Den første effekten har jeg valgt å kalle «oppmerksomt nærvær» bestående av de to nivåene a) *Bevissthet (her og nå)* og b) *Aksepterende holdning*. Den andre effekten har jeg kalt «*Element*» der c) *Tanker*, d) *Følelser* og e) *Adferd/kropp* er de tre nivåene som utgjør denne effekten. Tredje og siste effekt har jeg kalt «*Relasjonelt*» bestående av nivåene f) *Intrapersonlig* og g) *Interpersonlig og ytre hendelser*. Designet for denne studien ser dermed slik ut:

Tabell 1 Studiens forskningsdesign, basert på Fishers balanserte blokkdesign

Effekt	Nivå			Celle
Oppmerksomt nærvær	a) Bevissthet (her og nå)	b) Aksepterende holdning		2
Element	c) Tanker	d) Følelser	e) Adferd og kropp	3
Relasjonelt	f) Intrapersonlig	g) Interpersonlig og ytre hendelser		2

Q-utvalget utarbeides på bakgrunn av dette designet der hvert utsagn skal inneholde ett nivå av hver effekt. Det er i denne studien til sammen 12 (2x3x2) cellekombinasjoner. Det betyr at det i dette designet er mulig å lage 12 ulike kombinasjoner av utsagnene (acf, acg, adf, adg, aef, aeg, bcf, bcg, bdf, bdg, bef, beg). Jeg har valgt å utarbeide fire utsagn per cellekombinasjon. Det innebærer at denne studien ender opp med $12 \times 4 = 48$ utsagn til sammen i Q-utvalget. Ett eksempel på en slik kombinasjon er utsagn nr. 41 (fra cellekombinasjon bcf): «Jeg har gjennom mindfulness innsett at jeg kan selv velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker og jeg har blitt flinkere til å møte tankene mine på en åpen og vennlig måte». Alle de 48 utsagnene er nummerert i tilfeldig rekkefølge, slik at deltagerne ikke skal gjenkjenne mønsteret i designet.

Utsagn tatt ut av naturalistisk kommunikasjon bør forbli trofast mot formuleringen fra den opprinnelige kommunikasjonen (McKeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012). Jeg har i den grad det har vært mulig forsøkt å holde utsagnene så naturlig som mulig, slik det ble formulert av studentene under samtaler og intervjuer. Samtidig er de tilpasset for å passe den strukturelle logikken i Fishers balanserte blokk-design. For å sørge for at det endelige Q-utvalget skulle bli tilstrekkelig dekket og balansert, ble det gjennomført pilotsorteringer på det tentative Q-utvalget av tre utenforstående studenter. Etter konstruktive tilbakemeldinger fra disse tre prøve-deltagerne ble visse justeringer gjort. Etter det anså jeg de 48 utsagnene i studien som gode nok og det endelige Q-utvalget ble ferdigstilt og klargjort for sortering (for oversikt over alle utsagnene, se vedlegg 5).

3.2.3 Personutvalg

Personene som deltar i en Q-studie kalles for personutvalg. Det er viktig at personutvalget er representativt for kulturen kommunikasjonsuniverset er hentet fra, ved at deltagerne samlet deler ulike syn og perspektiver på temaet (McKeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012). Det finnes ingen klar regel på hvor mange personer som skal utgjøre personutvalget i en Q-studie. Fordi Q-metoden ikke har til hensikt å generalisere til en stor populasjon, er det ikke nødvendig å ha et stort personutvalg. En generell regel er at antallet personer i

personutvalget bør være mindre enn antallet utsagn i Q-utvalget (Watts & Stenner, 2012). I dette tilfellet vil det si færre enn 48 personer. En annen anbefaling er at personutvalget bør være stort nok til at forskeren kan anta at det vil tilhøre minst fire til fem personer på hver av de faktorene som fremtrer og velges ut fra faktoranalysen (S. Brown, 1980).

For å kunne utforske betydningen mindfulness har hatt for studenter, tok jeg kontakt med SiT Råd i rekrutteringen av mindfulness-praktiserende studenter. Personutvalget i denne studien består av studenter i Trondheim som deltok på mindfulnesskurs tilbudt av SiT Råd våren 2017. De fleste i personutvalget var mellom 20-30 år. Det var flest kvinner som deltok på kurset, derfor er det også representert flest kvinner i personutvalget. Det vår-semesteret denne undersøkelsen ble gjort, ble det holdt tre kurs etter hverandre. Undersøkelsen ble gjennomført fjerde og siste kursdag, rett etter gruppesamling. Hvert kurs startet ut med 12-14 deltagere, men det var henholdsvis syv, fire og fem studenter som møtte opp siste kursdag og som deltok i studien. Grunnet et noe lavt antall deltagere fikk jeg ytterligere to studenter som ikke hadde møtt opp siste kursdag, men som hadde vært tilstede de andre tre samlingene til å gjennomføre undersøkelsen. Dermed endte jeg til slutt opp med 18 deltagere i studien.

3.2.4 Q-sortering og instruksjonsbetingelse

Når personutvalget rangerer utsagnene kalles dette for Q-sortering. Her rangerer deltagerne utsagn ved å plassere dem i et mønster som representerer deres opplevelse i forbindelse med det gitte temaet. I tillegg til å være en aktivitet der deltagerne uttrykker sitt synspunkt, representerer en ferdig Q-sortering et helhetsbilde av personens operante subjektivitet knyttet til temaet (S. Brown, 1993; Thorsen & Allgood, 2010). Operant subjektivitet er et viktig begrep i Q-metodologien og innebærer at gjennom sortering av utsagn blir subjektivitet gjort observerbar og dermed objektiv (Smith, 2001). Subjektive meninger objektiviseres altså gjennom Q-teknikken og blir på denne måten klargjort for analyse (Stephenson, 1993).

Under sorteringen blir personutvalget gitt en instruksjonsbetingelse. Denne instruksjonen fungerer som en rettesnor slik at deltagerne gir uttrykk for sitt eget subjektive syn ut i fra et bestemt formål (Van Exel & De Graaf, 2005; Watts & Stenner, 2012; Wolf, 2010).

Deltagerne sorterer utsagnene inn i en såkalt sorteringsmatrise. Etter hvert som de leser gjennom ett og ett utsagn, skal de ha instruksjonen i bakhodet og rangere utsagnene i forhold til hverandre inn i matrisen. Sorteringsmatrisen fungerer som et instrument for å kunne gjøre systematiske og nyanserte sammenligninger. Den består som regel av en tvungen fordeling og strekker seg mellom to ytterkanter (Kvalsund & Allgood, 2010; Watts & Stenner, 2012). Statistisk sett har formen på matrisen lite å si for resultatene (Watts & Stenner, 2012). En

anbefaling er allikevel at for et Q-utvalg som inneholder mellom 40 til 60 utsagn, bør det sorteres etter en matrise med 11 kolonner (S. Brown, 1980). Spennet går da fra +5 til -5, der +5 helt til høyre representerer «mest lik min opplevelse» og -5 helt til venstre representerer «minst lik min opplevelse». Utsagn som fremstår som irrelevant eller nøytrale sorteres i matrisens midtre felt. Personutvalget kan enten sortere utsagnene kun en gang hver ut ifra samme instruksjonsbetingelse, en såkalt ekstensiv studie. I en intensiv studie sorterer deltagerne de sammen utsagnene flere ganger ut i fra ulike instruksjoner (S. Brown, 1980; Kvalsund, 1998).

Jeg møtte som nevnt opp siste kursdag til de tre kursene og gjennomførte undersøkelsen der etter gruppesamlingen. Personutvalget fikk både muntlig og skriftlig informasjon om hvordan sorteringen skulle foregå. De fikk utdelt matrisen (vedlegg 6) og utsagnene (vedlegg 5), samt informasjonsskriv, samtykkeerklæring og skriftlige instruksjoner (se vedlegg 2, 3 og 4). Instruksjonsbetingelsen de skulle sortere utsagnene etter lød som følger; *Hvilken innvirkning eller betydning har mindfulness hatt for deg i din hverdag etter at du begynte å praktisere mindfulness?*. Jeg påpekte at dersom noen av dem hadde praktisert mindfulness før kursdeltagelsen, skulle de sortere etter sin opplevelse med mindfulness generelt, og ikke utelukkende basert på kurset. Studentene ble også bedt om å besvare et spørreskjema etter fullført sortering (se vedlegg 7). Jeg ønsket å se denne utfyllende bakgrunnsinformasjon i sammenheng med tolkning av resultatene for økt forståelse.

Sorteringsprosessen er en sentral del i Q-metode som kan bidra til bevisstgjøring og refleksjon for sortereren rundt et kommunikasjonsunivers (Allgood, 1999). I denne studien ba jeg personutvalget gi uttrykk for sin subjektive opplevelse knyttet til å praktisere mindfulness. Denne sorteringen kan da ifølge Allgood (1999) tenkes å utvikle disse studentenes egen kunnskap og refleksjon knyttet til dette temaet, en heldig bieffekt kun mulig gjort ved Q-metode. En slik antagelse ble mer eller mindre bekreftet etter gjennomføring av undersøkelsen. Tilbakemeldingen fra flere var at gjennomgangen av utsagnene og rangeringen av dem hadde vært bevisstgjørende og at det hadde vært interessant å reflektere rundt temaet. Dette er en av styrkene ved Q-metode og vil være en svært heldig bieffekt særlig knyttet dette temaet, da mindfulness i seg selv i stor grad handler nettopp om bevisstgjøring av ulike forhold. Det ble også nevnt av en deltager at vedkommende opplevde Q-utvalget som en god og helhetlig oppsummering av hva kurset hadde dreid seg om. Dette tyder på at Q-utvalget var gjenkjennelig. En deltager opplyste at vedkommende var enig i for mange av utsagnene, en annen opplyste å være uenig i de fleste utsagn, mens en tredje kommenterte at de fleste

utsagn havnet på midten. Inntrykket fra tilbakemeldingene er at Q-utvalget totalt sett var nokså balansert og godt dekket og at deltagerne fikk gikk uttrykk for sine subjektive syn. Det var til stor fordel at jeg var tilstede under gjennomføring av undersøkelsen. Da kunne jeg gi både muntlig og skriftlig informasjon knyttet til utførelse av undersøkelsen samt svare på spørsmål som måtte oppstå underveis. Muligens bidro også min tilstedeværelse til at flere av kursdeltagerne deltok på og fullførte undersøkelsen. Jeg fikk også mulighet til stille deltagerne spørsmål om hvordan de synes det hadde vært å delta i studien og gjennom dette få en kort muntlig beskrivelse på hvordan de hadde opplevd Q-sorteringsprosessen, noe som kan bidra til tolkningen av resultatene senere (Thorsen & Allgood, 2010).

3.2.5 Faktoranalyse

Q-metode tar i bruk korrelasjon og statistisk faktoranalyse for å beregne tilnærmet like Q-sorteringer inn i bestemte faktorer, eller faktorsyn (Watts & Stenner, 2012). Dette gjøres ved at sorteringene til deltagerne plottes inn i et dataprogram som dermed blir til gjenstand for analyse. Analyseprogrammet jeg brukte er PQMethod. Programmet beregner først graden av samsvar mellom alle Q-sorteringene i en korrelasjonsmatrise (Van Exel & De Graaf, 2005). Dette gir et bilde av potensielle sammenfallende mønster av synspunkter mellom de enkelte Q-sorteringene. Med utgangspunkt i korrelasjonsmatrisen gjennomfører så programmet en faktoranalyse med den hensikt å avdekke antall grupperinger som er like eller ulike hverandre gjeldende det bestemte temaet (S. Brown, 1980). Deltagere som deler tilnærmet likt syn vil til slutt definere og tilhøre samme faktor.

PQMethod-programmet presenterer først en urotert faktorløsning som danner et utgangspunkt for å velge et antall faktorer. For å bevare så mye av variansen som mulig er det gjerne hensiktsmessig å foreta en faktorrotasjon. Derfor roteres de uroterte faktorene for å finne fram til antallet faktorer forskeren til slutt finner passende ut ifra statistiske kriterier. Man kan foreta enten en varimax faktorrotasjon som gjøres objektivt ut fra statistiske prinsipper eller teoretisk (Watts & Stenner, 2012). Korrelasjonen mellom faktorene bør i en Q-undersøkelse være så lav som mulig, da dette vil tyde på at det eksisterer relativt distinkte synspunkt i de ulike faktorene (Kvalsund & Allgood, 2010). Korrelasjon høyere enn 0,50 vurderes som høy, mens en korrelasjon på lavere enn 0,30 vurderes som lav (Johannessen, Christoffersen & Tuft, 2016). Videre bør den totalt forklarte variansen i den valgte faktorløsningen være så høy som mulig (Watts & Stenner, 2012). Nok en anbefaling er å ekskludere faktorer som defineres av kun en person, med mindre det foreligger gode grunner som taler for å inkludere den faktoren (S. Brown, 1980). Når forsker har bestemt seg for antall faktorer, beregnes en

faktorskårer (z-skårer) for hvert utsagn til den gjeldende faktoren. Ut fra dette dannes en konstruert Q-sortering som illustrerer gjennomsnittsmønsteret for de Q-sorteringene som definerer faktoren (Van Exel & De Graaf, 2005). Subjektiviteten i Q-sorteringene vil på denne måten være tilnærmet lik for alle som lader signifikant på den aktuelle faktoren, der de som lader høyest vil være mest lik gjennomsnittet til faktoren, og de som lader lavest vil ha det største avviket fra faktoren. Faktorene gjengir med dette gjennomsnittsmønsteret av de Q-sorteringene som definerer faktoren (McKeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012).

Jeg valgte å bruke en «principal components» analyse i studien. Analysen ga åtte uroterte faktorer med informasjon om eigenvalue, eller egenverdi og forklart varians.

Tabell 2 Uroterte faktorer

Urotert faktor	1	2	3	4	5	6	7	8
Eigenvalue	7.4096	1.9763	1.2552	1.2342	0.9548	0.816	0.7364	0.6115
% forklart varians	41	11	7	7	5	5	4	3

Som en ser i tabellen har fire av de uroterte faktorene en egenverdi på over 1. Dette betyr at en faktorløsning med opptil fire faktorer er mulig (S. Brown, 1980; Watts & Stenner, 2012). Deretter foretok jeg varimax faktorrotasjon for å bestemme antall faktorer, der jeg testet ut faktorløsning med både to, tre og fire faktorer. Til slutt valgte jeg en tre-faktorløsning. Dette var fordi i fire-faktorløsningen var det kun en deltager som definerte en av faktorene. Med en tre-faktorløsning sikret jeg at minst to personer definerte hver faktor. Jeg valgte tre faktorer framfor to fordi det var lav korrelasjon mellom de tre faktorene. I tillegg bidro valg av tre faktorer til høyere forklart varians. Som det fremkommer i tabellen blir 59 % av variansen i modellen redegjort for gjennom disse tre faktorene. Videre fremkommer det at korrelasjonen mellom alle faktorene er forholdsvis lave, der den laveste korrelasjonen er på 0,2118 mellom faktor 1 og 3, og den høyeste korrelasjon er mellom faktor 2 og 3 på 0,3189. Det betyr at faktorene fremstår som nokså tydelige og distinkte.

Tabell 3 Korrelasjon mellom faktorene

Faktor	1	2	3
1	1.0000	0.3046	0.2118
2	0.3046	1.0000	0.3189
3	0.2118	0.3189	1.0000

Tabell 4 Forklart varians

Faktor	1	2	3	Total
% Forklart varians	38	12	9	59

3.2.6 Faktorfortolkning

Når antall faktorer er bestemt er neste steg i prosessen å beskrive og fortolke faktorene med utgangspunkt i gjennomsnittsmatrisene og den skriftlige analyserapporten PQMethod produserer. I Q-metoden jobber man etter et prinsipp som kalles for abduksjon som innebærer at forsker skal gjøre seg oppdagelser rundt datamaterialet (Watts & Stenner, 2012; Wolf, 2010). I stedet for å forsøke å forklare datamaterialet ut fra en på forhånd bestemt hypotese eller teori, må en være åpen for å danne hypoteser på grunnlag av fortolkningene av funnene i datamaterialet. Forsker kan benytte seg av teorien som er brukt i designet til å belyse de mønstre en oppdager, men det skal ikke være direkte styrende i fortolkningen. Gjennom en slik åpen tilnærming til materialet kan en oppdage at annen teori er mer aktuell i fortolkningen (Kvalsund, 1998).

I fortolkningsarbeidet anbefales det å starte med å se på utsagn som er plassert mot ytterkantene i faktormatrisen. Utsagnene plassert her har høyest psykologisk signifikans og vil gi et bilde på hva som kommer sterkest til uttrykk i det aktuelle faktorsynet. Utsagn plassert i null-området har lavest psykologisk signifikans. De representerer funn som havner i bakgrunnen og som dermed fremstår som mindre fremtredende for faktorsynet. Disse kan allikevel vurderes for å få en mer fullstendig forståelse av faktorens helhetlige mening (S. Brown, 1980; Watts & Stenner, 2012). Utsagn som skiller eller forener de ulike faktorene kan også tas i betraktning for å fremheve likheter og ulikheter mellom faktorene (Van Exel & De Graaf, 2005). Det er viktig å påpeke at den måten faktorene blir forstått på er forskerens egen subjektive forståelse (Allgood & Kvalsund, 2010). I denne sammenheng anbefales å gjennomføre post-samtale med de som lader høyest på faktoren for å sjekke ut forskerens forståelse og få denne bekreftet eller korrigert (Thorsen & Allgood, 2010; Van Exel & De Graaf, 2005).

Jeg startet fortolkningsarbeidet med å plassere utsagnene i henhold til de tre gjennomsnittsmatrisene (se vedlegg 8). Jeg teipet utsagnene sammen slik de var sortert i matrisen slik at jeg til enhver tid hadde lett tilgang til helhetsbildet av hver faktor. I fortolkningen vektla jeg utsagnene sortert i ytterkantene mot +/-5, men tok også i betraktning utsagn plassert i null-området. Jeg så også på sammenfallende utsagn plassert likt på tvers av faktorene samt karakteristiske utsagn plassert ulikt og som skiller faktorene fra hverandre.

Avslutningsvis i faktorfortolkningen hadde jeg en post-samtale med de som ladet høyt på hver faktor. Faktorfortolkningen presenteres i kapittel 4.

3.3 Studiens kvalitet

Validitet og reliabilitet er vanlige begreper innen forskning som sier noe om kvaliteten og troverdigheten til en studie (Silverman, 2013). Validitet betegner om en måler det en faktisk ønsker å måle (Johannessen et al., 2016; Watts & Stenner, 2012). Reliabilitet innebærer sannsynligheten for å oppnå de samme resultatene dersom en foretar målingen på nytt (Johannessen et al., 2016; Thagaard, 2013). I Q-metodologisk forskning behandles ikke begrepene på den tradisjonelle måten, da Q-metoden tar sikte på å undersøke subjektive synspunkt (S. Brown, 1980; Watts & Stenner, 2012). Likevel kan disse begrepene si noe om kvaliteten i en Q-metodologisk studie.

3.3.1 Validitet

Validitet i Q-metodologiske studier innebærer i hvilken grad forskeren har klart å måle subjektivitet på en tilfredsstillende og dekkende måte (Kvalsund, 1998). Validitet omhandler også her gyldigheten av de tolkningene forskeren har kommet fram til (Thagaard, 2013). For at en Q-studie skal ha høy validitet er det derfor avgjørende at Q-utvalget representerer kommunikasjonsuniverset med tilstrekkelig bredde, dybde og balanse (Kvalsund, 1998; McKeown & Thomas, 2013). Videre sikres validiteten ved at personutvalget forstår hvordan de skal gjennomføre sorteringen. I tillegg må de forstå innholdet i utsagnene og sortere trofast ut fra sitt synspunkt opp mot den gitte instruksjonen (Kvalsund, 1998). Jeg tok i denne studien sikte på å sikre validitet gjennom flere grep. Jeg forsøkte å avdekke kommunikasjonsuniverset på en dekkende måte ved å ta i bruk flere kilder som egen erfaring, samtale med studenter samt lesning av både akademisk og ikke-akademisk litteratur. Bruk av Fishers balanserte blokk-design hjalp meg velge ut utsagn som ville representere kommunikasjonsuniverset på en balansert og dekkende måte (Kvalsund, 1998; McKeown & Thomas, 2013). Det ble gjennomførte tre pilotsorteringer og gjort justeringer ut ifra dette for å sikre at innhold og formulering i utsagnene var forståelig. Jeg var til stede før og under sortering for å gi tydelige instruksjoner både skriftlig og muntlig som anbefalt av Watts og Stenner (2012). Det ble også gjennomført post-samtaler for å sjekke ut om min tolkning og forståelse av faktorsynenes opplevelse stemte.

3.3.2 Reliabilitet

Reliabilitet dreier seg om forskningens pålitelighet og innebærer sannsynligheten for at en vil finne samme resultat dersom målingen gjentas (Johannessen et al., 2016; Thagaard, 2013). En

teknikk for å teste påliteligheten er bruk av såkalte test-retester (Smith, 2001). S. Brown (1980) viser til at korrelasjonen mellom test-retest i en Q-studie er på 0,80. Det betyr at det er 80% sannsynlig å få samme resultat dersom jeg ber samme personutvalg sortere utsagnene på nytt. Dette anses som en høy og akseptabel korrelasjon (S. Brown, 1980). Studiens reliabilitet avhenger også av hvor mange som lader på hver faktor. Jo flere deltagere som definerer en faktor, jo høyere vil påliteligheten være (S. Brown, 1980). PQMethod har beregnet reliabilitetskoeffisienten. Reliabiliteten for hver av faktorene i denne studien er illustrert i tabell 5.

Tabell 5 Reliabilitet

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Antall definerende Q-sorteringer	12	4	2
Gjennomsnittlig reliabilitetskoeffisient	0.800	0.800	0.800
Kompositt-reliabilitet	0.980	0.941	0.889
faktorskårenes standardfeil	0.143	0.243	0.333

3.4 Etiske betraktninger

Det er svært viktig at forskning foregår på en forsvarlig måte der etiske og juridiske retningslinjer ivaretas (Johannessen et al., 2016). Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH, 2016) har utarbeidet en rekke forskningsetiske retningslinjer som en forsker skal følge ved innsamling av data, eksempelvis meldeplikt, informert samtykke og konfidensialitet. De etiske betraktningene og retningslinjene i denne studien er ivaretatt ved at studien er meldt inn og godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjenesten (NSD) (se vedlegg 1). Alle som deltok i undersøkelsen leste gjennom informasjonsskriv der de fikk tilstrekkelig informasjon om studien før de skrev under på en samtykkeerklæring (se vedlegg 2 og 3). Konfidensialiteten er ivaretatt ved at deltagerne i studien ikke kan bli identifisert. Når prosjektet avsluttes vil all data slettes.

3.4.1 Forskerrollen

Selv om denne studien tar sikte på å undersøke studenters subjektive opplevelse av å praktisere mindfulness, må det påpekes at det ikke bare er personutvalgets subjektivitet som vil komme til uttrykk. Også forskerens forforståelse og subjektivitet blir involvert i forskningsprosessen og vil dermed ha betydning for resultatene i studien og fortolkningen av dem (Allgood & Kvalsund, 2010). J. R. Brown (1996) hevder at det er uunngåelig at forskerens subjektivitet vil farge forskningen og at menneskelige faktorer som tanker, følelser

og forventninger som involveres i forskningsprosessen verken kan eller bør fornektet. Derfor er det viktig at jeg som forsker er bevisst og åpen om min egen subjektivitet og hvordan dette påvirker forskningsarbeidet (Allgood & Kvalsund, 2010). Som nevnt har jeg selv personlig erfaring med mindfulness, der denne praksisen har påvirket meg på ulike måter. Dette vil kunne påvirke trinnene i forskningsprosessen, fra valg av tema og problemstilling, identifisering av kommunikasjonsunivers, utforming av Q-utvalg til faktorfortolkning og drøfting. Både i identifisering av kommunikasjonsunivers og i utformingen av utsagn har jeg blant annet tatt utgangspunkt i nettopp egen erfaring med mindfulness. Min forforståelse og fortolkning kommer også inn i bildet når jeg leser om temaet og lytter til andres erfaring med praksisen. Også i faktorfortolkningen og gjennom abduksjonstilnærmingen vil min subjektivitet komme til uttrykk ved at jeg selv velger hvilke funn jeg fokuserer på, hvordan jeg forstår disse og hva jeg tar med videre i drøftingen. Grunnet egen erfaring med mindfulness kunne jeg til en viss grad kjenne meg igjen i hvert av faktorsynene. Denne gjenkjennelsen har påvirket fortolkningen og forståelsen av de forskjellige perspektivene. Jeg har forsøkt å være bevisst min forforståelse og forsøkt å ta hensyn til dette i alle stegene i prosessen, dette for å få innsikt i opplevelsen til deltageren. Som tidligere nevnt har post-samtaler vært til hjelp for å forsikre at jeg ikke er alene om min forståelse av faktorsynene, som en del av kvalitetssikringen.

4 Faktorpresentasjon

I denne studien er det valgt en trefaktorløsning. Dette valget ble tatt med utgangspunkt i korrelasjon og faktoranalyse, samt faktorenes egenverdi og forklart varians, altså faktorenes styrke og evne til å forklare feltet (Watts & Stenner, 2012) som beskrevet nærmere i metodekapittelet. I dette kapittelet vil de tre faktorsynene bli presentert og fortolket. Som redegjort for i kapittel 3 viser analysen en forholdvis lav korrelasjon mellom faktorsynene, noe som tyder på at det eksisterer tre distinkte opplevelser av hvilken betydning praktisering av mindfulness har hatt for dette utvalget. De tre faktorene forklarer til sammen 59% av variansen. Dette betyr at de fanger opp 59% av mulig synspunkt rundt tema og at det er 41% av mening som ikke blir dekket av faktorene men som fortsatt eksisterer. Alle deltagerne i studien lader signifikant på en av faktorsynene. Tabell 6 viser faktorladningene blant Q-sortererne fordelt på de tre faktorene. Faktorladningen sier noe om grad av korrelasjon mellom hver deltager og faktor (Thorsen & Allgood, 2010). Av de totalt 18 deltagerne definerer tolv personer faktor 1, fire personer definerer faktor 2 og to personer definerer faktor 3, alle markert med X i tabellen. De som lader høyest på hver faktor er uthevet i tabellen.

Tabell 6 Faktorladninger

Deltagere	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Deltager nr. 1	0.7769X	0.2584	-0.1435
Deltager nr. 2	-0.1051	0.7286X	0.2697
Deltager nr. 3	0.5476X	0.3632	0.2483
Deltager nr. 4	0.7164X	0.2014	-0.0220
Deltager nr. 5	0.7550X	-0.2779	0.1634
Deltager nr. 6	0.6335X	0.1869	0.3896
Deltager nr. 7	0.4572	0.5565X	0.0382
Deltager nr. 8	-0.0950	0.1561	0.8257X
Deltager nr. 9	0.2036	0.6365X	0.2429
Deltager nr. 10	0.7704X	0.1862	0.1814
Deltager nr. 11	0.8345X	0.1857	-0.0246
Deltager nr. 12	0.8908X	0.0974	0.2098
Deltager nr. 13	0.8003X	0.1643	-0.0733
Deltager nr. 14	0.0638	0.6462X	-0.1393
Deltager nr. 15	0.7175X	-0.2058	0.1980
Deltager nr. 16	0.5425	0.0585	0.5896X
Deltager nr. 17	0.5481X	0.1583	0.1187
Deltager nr. 18	0.5867X	0.0292	-0.0697
Forklart varians	38 %	12 %	9 %

I dette kapittelet vil jeg legge fram resultatene fra dataanalysen og min forståelse av de tre faktorsynene. Jeg vil forsøke å fortolke opplevelsen i faktorsynene, hva de har til felles og hva som skiller dem fra hverandre. Jeg vil presentere hvert syn med utgangspunkt i de gjennomsnittlige Q-sorteringene til faktorene (se vedlegg 8). Som beskrevet nærmere i metode-kapittelet, vil det her fokuseres på utsagn plassert på +/- 5, 4 og 3 i gjennomsnittssorteringene fordi dette viser hva som fremstår tydeligst i faktorsynets opplevelse av å praktisere mindfulness. I tillegg vil jeg vise til enkelte utsagn som tilhører matrisens null-område for en mer helhetlig forståelse. Karakteristiske utsagn er utsagn plassert signifikant andre steder i en faktor enn hos de andre faktorene. De gir en indikasjon på hva som i størst grad skiller de ulike faktorene fra hverandre. De karakteristiske utsagnene (vedlegg 11) vil være markert med uthevet skrift i faktorpresentasjonen. Relevant informasjon fra post-samtalene vil bli inkludert i faktorpresentasjonen. Helt til slutt gis en oppsummering av alle de tre faktorsynene. Jeg vil starte med å presentere fellestrekk mellom faktorsynene ved å vise til sammenfallende utsagn.

4.1 Likhet mellom faktorsynene: en positiv innstilling og tro på praksisen

Sammenfallende utsagn er utsagn som ikke har blitt plassert signifikant forskjellig mellom de tre faktorsynene og som dermed kan bidra til likheter mellom dem (Kamal, Kocór & Grodzińska-Jurczak, 2014). 10 av de 48 utsagnene er sammenfallende (se vedlegg 10) og de jeg ønsker å trekke frem er:

10. Mindfulness har bidratt til at jeg ikke dømmer meg selv like mye som jeg gjorde tidligere og jeg har blitt mer glad i meg selv. Denne økte selv-aksepten har ført til at jeg føler på en større indre ro, tilfredshet og frihet enn tidligere. (2, 3, 3)

20. Mindfulness har hjulpet meg til å utforske ulike følelser på en vennlig og åpen måte. Dette har gjort meg mer tolerant overfor ubehagelige og vanskelige følelser og gjennom dette har jeg blitt mer empatisk og snill med meg selv. (3, 2, 3)

3. Jeg opplever ikke meditasjon som en behagelig pause, og jeg føler ikke at jeg kommer nærmere meg selv. (-5, -5, -5)

8. Jeg er ennå ikke overbevist om at mindfulness kan hjelpe meg bli mindre stressa og mer avslappet og rolig. Det er de ytre forholdene og omstendighetene som må endres, og akkurat det kan ikke mindfulness gjør noe med. (-5, -5, -4)

44. Jeg må innrømme at mindfulness-praktisering så langt ikke har gitt meg særlig mye. Selv om jeg oppdager nye ting ved meg selv, krever det tid og innsats og jeg vet ikke om jeg er villig til å prioritere å sette av tid til å praktisere mindfulness videre. (-4, -3, -4)

Alle faktorsynene gjengir en mild til moderat enighet om at en har blitt mindre dømmende og mer aksepterende overfor seg selv. I tillegg uttrykkes en mild til moderat gjenkjennelse av at en har blitt mer tolerant i møte med vanskelige følelser grunnet opparbeidet evne til å utforske

disse med åpenhet og vennlighet. Dette peker i en retning av at alle faktorene etter mindfulness i større grad møter seg selv med vennlighet og medfølelse. Videre tegnes et bilde av at alle faktorene opplever meditasjon som en behagelig pause der en kommer nærmere seg selv. Det kommer videre til syne en sterk tro på at mindfulness kan være hjelpsomt i møte med og håndtering av stress og utfordringer og en lyst til å fortsette praksisen. Deltagerne som ble intervjuet kjente seg igjen i dette. I tillegg svarte samtlige av deltagerne i spørreskjemaet at de ønsker å praktisere mindfulness videre². Denne felles opplevelsen på tvers av faktorsynene er et interessant funn da det fremkommer av analysen at hver av de tre faktorene har fått ulikt utbytte av mindfulness og i ulik grad. Vi skal se nærmere på dette i det følgende og først ut er fortolkningen av faktor 1.

4.2 Faktor 1: «Jeg har blitt mer bevisst og aksepterende både i møte med mitt indre liv og ytre omstendigheter»

12 personer definerer faktorsyn 1. Deltager nummer 12 er den personen som lader høyest og er 89% lik faktorsynet. Det ble gjennomført post-samtale med denne deltageren.

4.2.1 Sterkere kontakt med seg selv gjennom bevisst og fullstendig pust

Fremtredende i dette faktorsynet er en opplevelse av meditasjon som en behagelig pause der en kommer nærmere seg selv. En tar her aktivt i bruk pusten i dette arbeidet:

*6. Jeg har blitt mer oppmerksom på pusten og nå puster jeg mer fullstendig og dypt i magen. Det fungerer bra å bruke pusten som et hjelpemiddel for å komme i kontakt med meg selv i øyeblikket her og nå. * (+ 5)*

Det fremkommer at faktoren har fått et mer bevisst forhold til pusten der en bruker pusten aktivt for å få kontakt med seg selv i øyeblikket (6, +5). Sett i sammenheng med utsagn 3 (-5) (ett av de de sammenfallende utsagnene nevnt ovenfor) forstår jeg det som at mindfulness-meditasjon med pusten som fokuspunkt har vært betydningsfullt for dette faktorsynet. Det fremstår som disse studentene har blitt mer oppmerksom på pusten også ellers i hverdagen og tar den aktivt i bruk for komme i kontakt med øyeblikket her og nå også utenom meditasjon. Denne forståelsen ble bekreftet i post-intervjuet.

4.2.2 Et mer bevisst og intensjonelt forhold til egne tanker og valg

Faktorsynet indikerer en opplevelse av å ha fått et mer bevisst og intensjonelt forhold til egne tanker, samt valgene en tar:

² Det fremkom også i spørreskjemaet at 5 av de 18 deltagerne har praktisert mindfulness før kursdeltagelse, henholdsvis tre av studentene hos faktor 1, og en hver hos faktor 2 og 3. Resten av opplysningene samlet gjennom spørreskjemaet ga ikke noe mer utslag i forhold til betraktningen av faktorsynene.

41. Jeg har gjennom mindfulness innsett at jeg kan selv velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker og jeg har blitt flinkere til å møte tankene mine på en åpen og vennlig måte. (+5)

42. Jeg har blitt mer bevisst hvilken påvirkning ulike situasjoner og mennesker har på meg og utifra dette kan jeg ta intensjonelle valg angående hvilke situasjoner og mennesker jeg ønsker å omgås.* (+4)

16. Jeg har ennå ikke erfart at jeg selv kan velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker. For eksempel klarer jeg fortsatt ikke å utforske egne tanker med en vennlig og aksepterende innstilling. (-3)

Faktorsynet uttrykker en sterk åpenbaring om at en selv kan velge hvordan en forholder seg til egne tanker der en nå møter tankene med en mer åpen og vennlig holdning (41, +5 og 16, -3). Faktoren opplever også at mindfulness har bidratt til økt bevisstgjøring når det gjelder påvirkningen ytre forhold har på en. Ut fra dette opplever de å stå styrket til å ta intensjonelle valg knyttet til hvilke situasjoner og mennesker en ønsker å omgås (42, +4). Jeg forstår det som at faktoren opplever en noe større grad av selvbestemmelse knyttet til hvordan en forholder seg til tankene sine samt økt evne til å ta intensjonelle valg gjennom økt bevisstgjøring. I postintervjuet ble denne forståelsen gjenkjent og bekreftet.

4.2.3 Økt aksepterende holdning i møte med seg selv, andre mennesker og ytre hendelser

Et annet fremtredende funn er at mindfulness har for faktor 1 bidratt til opparbeidet evne til å utøve en aksepterende holdning i møte med ulike hendelser og erfaringer:

21. Jeg har gjennom mindfulness videreutviklet og styrket evnen til å akseptere. Dette gjelder aksept av egne tanker, så vel som andre mennesker og ulike situasjoner og hendelser som oppstår. (+4)

12. Jeg klarer nå i større grad enn tidligere å akseptere forskjellige uønskede situasjoner og hendelser. Dette har gjort meg mindre irritert og opprørt over stort og smått, i stedet har jeg blitt mer tålmodig og tolerant. (+4)

38. Mindfulness har hjulpet meg til å akseptere egen adferd. Dette har gjort det lettere for meg å være ekte og meg selv. *(+3)

35. Etter at jeg har begynt å praktisere mindfulness møter jeg andre mennesker og ytre situasjoner og hendelser i større grad med åpenhet og aksept. Å møte omgivelsene rundt meg på denne vennlige, imøtekommende og ikke-dømmende måten føles godt. Det gjør meg og roligere, mer avslappet og tilfreds.* (+3)

9. Selv om jeg har prøvd, klarer jeg ennå ikke å godta meg selv for den jeg er. I stedet føler jeg meg mislykket når jeg ikke klarer å utvise denne aksepterende holdningen overfor meg selv som mindfulness fordrer. Det gjør meg frustrert, nervøs og lei meg. * (- 4)

36. Jeg klarer ikke akseptere meg selv noe mer enn jeg gjorde tidligere og jeg føler heller ikke mer glede og energi enn før. (- 3)

Det tegnes et tydelig bilde av at denne økte aksepten kommer til syne i møte med ulike situasjoner og hendelser, andre mennesker, samt egne tanker, følelser og adferd (21, +4 og 12, +4 og 35, +3). Studentene her tilkjenner også at etter mindfulness-trening har de opplevd økt selv-aksept, noe som har gjort det lettere å være seg selv (38, +3 og 36, -3 og 20, +3). Det

uttrykkes at denne økte aksepten fører til mindre irritasjon og bekymring, mer tålmodighet, toleranse, ro og tilfredshet (12, +4 og 35, +3 og 36, -3). I post-samtalen bekreftes forståelsen om at en av de mer fremtredende betydningene mindfulness har hatt er styrket evne til å utøve en aksepterende holdning.

4.2.4 Forsterket nærvær her og nå har ikke psykologisk signifikans

Utsagn som har blitt plassert i null-området og som dermed havner i bakgrunnen hos faktorsynet omhandler en sterkere her og nå tilstand og tilstedeværelse i sine ytre omgivelser.

15. Mindfulness har bidratt til at jeg har blitt mer oppmerksom og tilstede der jeg faktisk er. Jeg tenker ikke like mye på hendelser fra fortiden eller hva som skal skje i framtiden. Dette har ført til at jeg har fått en bedre og sterkere kontakt med mine ytre omgivelser (0)

18. Gjennom å være oppmerksomt tilstede der jeg er, har jeg blitt mer skjerpa og konsentrert og får i større grad med meg det som foregår rundt meg. Dette gir meg større oversikt over omgivelsene rundt meg. (0)*

25. Jeg har fortsatt mange tanker som svirrer rundt i hodet og som vandrer ukontrollert over på andre ting enn det som foregår her og nå. Dette gjør det vanskelig for meg å være helt tilstede i omgivelsene mine og fokusere på det jeg gjør og det som foregår rundt meg i nuet. (0)*

Dette bakteppet tyder på at det ikke er en skjerpet her og nå tilstand som er mest fremtredende for faktoren. Studentene her er verken enige eller uenige i å ha blitt mer våken og oppmerksomt tilstede i sine ytre omgivelser i hverdagen. Postintervju kjenner seg igjen i det.

4.2.5 Karakteristiske utsagn

Karakteristiske utsagn jeg vil trekke fram er blant annet utsagn 6 (+5, +1, -1) der faktor 1 gjengir å bruke en mer bevisst og fullstendig pust for å komme i kontakt med seg selv i nuet, mens de øvrige faktorene har tillagt dette lav psykologisk signifikans. Utsagn 12 (+4, +2, 0), 35 (+3, -1, 0) og 38 (+3, 0, -3) viser at for faktor 1 har det oppstått en økt aksept som føles godt på flere måter, mens for de andre faktorene har dette blitt plassert i midten eller på motsatt side i matrisen. Jeg vil også trekke fram utsagn 42 (+4, +2, 0) som viser at faktor 1 har blitt mer bevisst påvirkningen av ytre forhold og ut fra dette tar intensjonelle valg, der de andre faktorene har tilegnet dette lav psykologisk signifikans. Nok et karakteristisk utsagn som kan trekkes fram er utsagn 26:

26. Gjennom mindfulness har jeg blitt flinkere til å være oppmerksomt tilstede der jeg er og i større grad legge merke til egen adferd og handlinger. Denne tilstedeværelsen har ført til at jeg har større oversikt og kontroll i omgivelsene mine rundt meg. (2, -4, 0)

Her gjengir faktor 1 en svak enighet i å ha blitt mer oppmerksomt tilstede og mer bevisst egen adferd, mens de andre faktorene har plassert dette i midten eller på motsatt side.

4.3 Faktor 2: «Jeg opplever fortsatt mye tankevandring, men samtidig innsett at jeg ikke ER tankene mine»

Fire personer definerer faktorsyn 2. Da det ikke lot seg gjøre å møte deltageren som vektet faktoren mest, ble det gjennomført post-intervju med deltager 9 som er 63,65% lik faktoren.

4.3.1 utfordringer med å være tilstede, spesielt i sosialt samvær

Et av de mest fremtredende funnene for faktorsyn 2 er en opplevelse av å fortsatt ha mange tanker som vandrer og som gjør det vanskelig å være oppmerksom og tilstede i sine omgivelser, spesielt sammen med andre mennesker;

25. Jeg har fortsatt mange tanker som svirrer rundt i hodet og som vandrer ukontrollert over på andre ting enn det som foregår her og nå. Dette gjør det vanskelig for meg å være helt tilstede i omgivelsene mine og fokusere på det jeg gjør og det som foregår rundt meg i nuet. (+5)

4. Jeg merker at tankene mine ofte vandrer av gårde på andre ting når jeg er sammen med andre mennesker eller inngår i ulike aktiviteter og omgivelser. Dette syns jeg er plagsomt både for egen og andres del. (+5)

39. Jeg syns fortsatt det er vanskelig å være tilstede og fokusert når jeg er sammen med andre mennesker. Dette preger noen ganger mine relasjoner med andre negativt. (+3)

34. Jeg syns fortsatt det er svært vanskelig å være bevisst egen kropp og adferd når jeg er sammen med andre. Like ofte som før gjør jeg ting uten at jeg er klar over det, og jeg fremstår nok som like vimsete som før. (+3)

26. Gjennom mindfulness har jeg blitt flinkere til å være oppmerksomt tilstede der jeg er og i større grad legge merke til egen adferd og handlinger. Denne tilstedeværelsen har ført til at jeg har større oversikt og kontroll i omgivelsene mine rundt meg. (-4)*

15. Mindfulness har bidratt til at jeg har blitt mer oppmerksom og tilstede der jeg faktisk er. Jeg tenker ikke like mye på hendelser fra fortiden eller hva som skal skje i framtiden. Dette har ført til at jeg har fått en bedre og sterkere kontakt med mine ytre omgivelser. (-4)*

Faktorsynet uttrykker en sterk opplevelse av å fortsatt ha mange tanker som vandrer, noe som gjør det vanskelig å være tilstede og i kontakt med omgivelsene i øyeblikket (4 og 25, +5; 15, -4). Faktorsynet har ikke blitt mer oppmerksom og nærværende og opplever ikke en økt oversikt over omgivelsene (26, -4). Det dannes med dette et inntrykk av at faktoren fortsatt opplever utfordringer med å være fokusert og tilstede i sine daglige aktiviteter og omgivelser. Utfra utsagn 4 (+5), 34 (+3), 39 (+3) fremkommer det at faktoren opplever det som ekstra utfordrende å være oppmerksom, bevisst og tilstede i sosialt samvær. Det virker med dette som faktor 2 opplever ekstra store vansker med å være «mindful» i sosialt samvær. Jeg kommer nærmere inn på dette i neste funn i avsnittet under.

4.3.2 Et endret forhold til seg selv og sine tanker

Et annet fremtredende funn er at faktorsynet opplever å forholde seg til tankene sine på en ny måte. Gjennom dette har studentene i faktor 2 fått et noe endret forhold til seg selv.

41. Jeg har gjennom mindfulness innsett at jeg kan selv velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker og jeg har blitt flinkere til å møte tankene mine på en åpen og vennlig måte. (+4)

43. Gjennom mindfulness har jeg innsett at jeg ikke er tankene mine, men at tanker i stedet er noe jeg til enhver tid har, som kan observeres og utforskes. Dette har endret hvordan jeg ser meg selv og forholder meg til meg selv. (+4)

*13. Jeg har ennå ikke blitt noe særlig mer bevisst på tankene mine og jeg opplever ikke at jeg tenker annerledes eller mindre enn før. Tankene mine er uansett en viktig del av meg og den jeg er. * (- 4)*

19. Jeg tar fortsatt tankene mine svært alvorlig, på godt og vondt. Jeg anser tankene som en viktig del av meg og jeg tror på innholdet i dem og det de forteller meg. (- 3)

Faktoren har innsett at en kan selv bestemme hvordan en forholder seg til tankene og møter dem nå med mer vennlighet (41, +4). Faktoren gjenkjenner at tanker er noe en har som kan observeres og denne innsikten har endret hvordan en forholder seg til seg selv (43, +4). Det gjengis et mer bevisst forhold til tankene og en anser ikke lenger tankene som en viktig del av den en er (13, -4). Utsagn 19 (-3) stemmer overens med resten av dette funnet. Studentene gjengir at de ikke nødvendigvis tror på tankeinnholdet, dermed tar de heller ikke tankene like alvorlig som tidligere. Det virker med dette som at mindfulness har hatt en betydning for hvordan faktor 2 opplever og møter tankene sine. Tankevandring forekommer fortsatt i nokså stor grad som vist til i funnet over (4.3.1), men faktoren har åpenbart oppnådd en bevisstgjøring av tankene der en evner nå i større grad enn tidligere å observere dem med et løsrevet blikk. Denne nye tilnærmingen til tankene har også ført til noen endringer i hvordan faktoren oppfatter seg selv. Sett i sammenheng med funnet overfor (4.3.1) virker som faktor 2 ikke i like sterk grad opplever en slik løsrivelse fra tankene i sosialt samvær. Deltager nummer 9 kjenner seg igjen i dette og bekrefter denne tolkningen; «jeg føler at jeg har blitt flinkere til å løsrive meg fra tankene, men i sosiale lag er det vanskelig. Det er som at interaksjon med andre er forstyrrende og energi-krevende, og gjør at jeg sklir mer tilbake til det ubevisste». Jeg forstår det som at faktor 2 har lettere for å være «mindful» når en er alene og kun trenger å forholde seg til seg selv og egne tanker, og har større vanskeligheter for å oppnå en slik tilstand i sosiale omgivelser.

4.3.3 En noe økt selv-aksept, samtidig vanskeligheter med å akseptere seg selv og ytre situasjoner

Faktoren uttrykker vansker med å akseptere uønskede situasjoner. Det uttrykker også utfordringer med å akseptere seg selv, samtidig som det indikeres at en noe høyere selv-aksept har funnet sted.

24. Jeg strever fortsatt med å akseptere uønskede og uheldige situasjoner og hendelser. Jeg ønsker i stedet å unngå, flykte i fra eller fornekte slike tilfeller. Dette gjør at kroppen min ofte føles anspent. (+4)

40. Jeg klarer ennå ikke fullt og helt å godta egen adferd og stå for den jeg er og det jeg gjør. Det gjør det vanskelig å være fornøyd med meg selv slik jeg er. (+3)

Det kommer til syne at faktoren synes det er vanskelig å akseptere uønskede hendelser (24, +4). Det gjengis videre vansker med å godta egen adferd og være fornøyd med seg selv (40, +3). Samtidig kommer det til uttrykk som nevnt innledningsvis i sammenfallende utsagn, at mindfulness har bidratt til at selv-aksepten har økt noe (10, +3). Faktoren opplever å ikke dømme seg selv like mye som før og har blitt mer glad i seg selv. Jeg forstår det som at det har skjedd en bevegelse mot økt selvaksept samtidig som en har vansker for å akseptere seg selv fullt og helt. Deltager nummer 9 kjenner seg igjen i og bekrefter denne tolkningen.

4.3.4 Praktisering av en aksepterende holdning har ingen psykologisk signifikans

Mange av utsagnene plassert i null-området omhandler evnen til å utøve en aksepterende holdning i møte med seg selv, andre og ytre omgivelser:

2. Jeg klarer fortsatt ikke møte ulike plikter og daglige gjøremål med en åpen, vennlig og aksepterende holdning. Derfor føler jeg fortsatt en del rastløshet og misnøye rundt slike kjedsommelige plikter og gjøremål (0)

38. Mindfulness har hjulpet meg til å akseptere egen adferd. Dette har gjort det lettere for meg å være ekte og meg selv (0)

21. Jeg har gjennom mindfulness videreutviklet og styrket evnen til å akseptere. Dette gjelder aksept av egne tanker, så vel som andre mennesker og ulike situasjoner og hendelser som oppstår (+1)

Som gjennomgangen så langt har vist, fremkommer det at faktoren synes det er vanskelig å utøve en aksepterende holdning samtidig som en noe økt selv-aksept har funnet sted.

Utsagnene i null-området samsvarer med og utfyller dette funnet, der faktoren opplever et slags «både og» når det gjelder aksept.

4.3.5 Karakteristiske utsagn

Av de karakteristiske utsagnene vil jeg blant annet trekke frem utsagn 25 (0, +5, +4), 4 (-2, +5, 0) og 15 (0, -4, +1) som alle viser at faktor 2 opplever mye tankevandring som gjør det vanskelig å være oppmerksomt tilstede sammen med andre og i omgivelsene. Utsagn 43 (+2, +4, -1) viser til en opplevd innsikt om at en ikke er tankene sine, men at de kan observeres, noe som har bidratt til en endring i hvordan opplever seg selv. Utsagn 13 (-2, -4, +1) viser en økt bevisstgjøring av tankene og at tankene ikke anses som en viktig del av den man er.

4.4. Faktor 3: «Jeg har ikke fått noe konkret utbytte av mindfulness og jeg opplever ting stort sett på samme måte som før»

Det er to personer som definerer faktor 3. Deltager nummer 8 lader 82,57% på faktorsynet og det ble gjennomført post-samtale med denne personen.

4.4.1 Vanskeligheter med å utøve en aksepterende holdning

Deltagerne som definerer faktor 3 gir et inntrykk av å fortsatt oppleve vanskeligheter med å bære en aksepterende holdning, spesielt når det kommer til seg selv og andre.

1. Jeg synes det er vanskelig å ha en åpen og aksepterende holdning til mennesker som tenker annerledes om ting som er viktige for meg. (+5)*

40. Jeg klarer ennå ikke fullt og helt å godta egen adferd og stå for den jeg er og det jeg gjør. Det gjør det vanskelig å være fornøyd med meg selv slik jeg er. (+4)

2. Jeg klarer fortsatt ikke møte ulike plikter og daglige gjøremål med en åpen, vennlig og aksepterende holdning. Derfor føler jeg fortsatt en del rastløshet og misnøye rundt slike kjedsommelige plikter og gjøremål. (+3)

36. Jeg klarer ikke akseptere meg selv noe mer enn jeg gjorde tidligere og jeg føler heller ikke mer glede og energi enn før. (+2)*

11. Siden jeg har blitt mer vennlig, nysgjerrig og åpen overfor andre mennesker, har jeg blitt flinkere til å lytte til andre. (- 4)*

38. Mindfulness har hjulpet meg til å akseptere egen adferd. Dette har gjort det lettere for meg å være ekte og meg selv. (- 3)

37. Siden jeg nå har blitt mindre dømmende overfor meg selv og andre, har blitt flinkere til å si det jeg egentlig mener om ulike ting, uavhengig av hva andre mener og syns. (- 3)

Utsagn 40 (+4) og 38 (-3) gir et inntrykk av at faktoren opplever det som spesielt utfordrende å inneha en aksepterende holdning i møte med seg selv og egen adferd. Dette gjør det vanskelig å være ekte og fornøyd med seg selv. Faktoren er videre enig i at det er vanskelig å ha en aksepterende holdning overfor andre mennesker (1, +5) og opplever ikke å ha blitt mer åpen og lyttende i møte med andre (11, -4). Faktoren uttrykker vanskeligheter med å uttrykke sin ærlige mening, grunnet en tendens til å dømme seg selv og andre (37, -3). I tillegg indikeres vansker med å møte dagligdagse gjøremål med en aksepterende holdning og faktoren kjenner seg igjen i opplevd rastløshet og misnøye knyttet til ulike plikter (2, +3). Disse utsagnene legger opp til en forståelse om at faktor 3 opplever det som utfordrende å praktisere en vennlig, åpen og aksepterende holdning, spesielt i møte med seg selv og andre mennesker. De sammenfallende utsagnene presentert i begynnelsen mildner dette inntrykket, der det framkom at også faktor 3 tilkjenner en mer ikke-dømmende og aksepterende tilnærming til seg selv (10, +3) samt økt vennlighet i møte med følelser (20,+3). Faktoren uttrykker med dette både enighet og uenighet om å ha blitt mer aksepterende overfor seg selv (10, +3 og 36,

+2), noe som tyder på en delvis og vekslende opplevelse av økt selv-aksept som følge av mindfulness. Til dette kunne deltageren i post-intervjuet meddele at vedkommende fortsatt opplever vansker med å utøve høy grad av aksept overfor seg selv, men fastslo også at mindfulness har bidratt til en noe økt selv-aksept.

En nyanse som kan være interessant å trekke frem er knyttet til adferd. Det kommer til syne opplevde vansker ikke bare med å akseptere egen adferd, men også å være bevisst adferd. I denne sammenheng ønsker jeg i tillegg til å påpeke utsagn 40 (+4) og 38 (-3) overfor, å vise til utsagn 32 (+5):

32. Jeg synes det er vanskelig å være bevisst egen adferd. Jeg opptrer på de samme vanemessige og ubevisste måtene som før, selv de gangene jeg vet at noe av denne adferden ikke er hensiktsmessig eller bra for meg.* (+ 5)

Faktorsyn 3 opplever ikke at mindfulness så langt har hatt noe påvirkning knyttet til bevissthet rundt egen adferd. Faktoren opplever å opptre vanemessig, også når en vet at adferden kan være noe destruktiv (32, +5). Faktoren er videre enig i at en ikke klarer å godta egen adferd, noe som gjøre det vanskelig å være seg selv (40, +4 og 38, -3). Det virker altså som at faktoren opplever vansker med å være bevisst og/eller akseptere egen adferd. I postintervjuet utdypes dette med eksempler der vedkommende har planlagt å utføre ulike plikter og gjøremål, men i stedet ender opp med å utsette eller la være å gjøre det en har planlagt, fordi en for eksempel lar seg distrahere. I slike situasjoner blir vedkommende skuffet over seg selv. I den sammenheng blir det vanskelig å godta egen adferd og være fornøyd med seg selv.

4.4.2 Besittelse av mange tanker som tas på alvor

Faktoren synes å tegne et bilde av å ha mange vandrende tanker som gjør det vanskelig å være tilstede. Videre anser faktoren tankene som en viktig del av seg og tar dets innhold på alvor.

25. Jeg har fortsatt mange tanker som svirrer rundt i hodet og som vandrer ukontrollert over på andre ting enn det som foregår her og nå. Dette gjør det vanskelig for meg å være helt tilstede i omgivelsene mine og fokusere på det jeg gjør og det som foregår rundt meg i nuet. (+4)

19. Jeg tar fortsatt tankene mine svært alvorlig, på godt og vondt. Jeg anser tankene som en viktig del av meg og jeg tror på innholdet i dem og det de forteller meg.* (+4)

16. Jeg har ennå ikke erfart at jeg selv kan velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker. For eksempel klarer jeg fortsatt ikke å utforske egne tanker med en vennlig og aksepterende innstilling.* (- 5)

46. Jeg synes det er svært vanskelig å registrere hvilke tanker jeg har. Stort sett går jeg fortsatt rundt og tenker mye uten at jeg er klar over at jeg tenker eller hva jeg tenker på. (- 3)

Faktorsynet opplever å ha mange tanker som vandrer som gjør det vanskelig å være tilstede her og nå (25, +4). Videre fremkommer det at faktoren tar tankene på alvor, der en tror på innholdet og anser tankene som en viktig del av seg (19, +4). Deltagerens respons til dette var blant annet «det er jo naturlig å tro på det jeg tenker, hva annet skal jeg tro på?». Ut fra utsagn 16 (-5) gjengir faktoren å selv kunne velge å møte tankene med en vennlig og aksepterende holdning. Videre støtter utsagn 46 (-3) at det ikke er vanskelig å registrere tankene. Utfra dette virker det som at faktoren har et nokså bevisst og intensjonelt forhold til tankene. Til dette funnet kunne deltageren utdype følgende: «Jeg har blitt litt flinkere til å velge hvordan jeg forholder meg til tankene, men kun til en viss grad. Nå møter jeg tankene mine av og til på en litt mer vennlig måte, jeg greier ikke dette hele tiden. Jeg observerer også tankene mer enn jeg gjorde tidligere.». Jeg forstår det som at faktor 3 er nokså bevisst tankene, men ikke alltid klarer å selv velge hvordan en forholder seg til dem og i varierende grad evner møte tankene på en vennlig og nøytral måte.

4.4.3 Bevisstgjøring og forhold til tanker og følelser har ikke psykologisk signifikans

Mange av utsagnene plassert i null-området omhandler bevisstgjøring og tilnærming til tanker og følelser:

14. Jeg har blitt mer bevisst tankeinnholdet gjennom å ha blitt mer oppmerksom på hvilke tanker som strømmer rundt i hodet. Dette har ført til at jeg har blitt bedre kjent med meg selv (0)

13. Jeg har ennå ikke blitt noe særlig mer bevisst på tankene mine og jeg opplever ikke at jeg tenker annerledes eller mindre enn før. Tankene mine er uansett en viktig del av meg og den jeg er. * (+1)

23. Jeg har fått en dypere innsikt om at følelser er midlertidige og i konstant endring. Denne innsikten om at enhver følelse er forbigående har endret hvordan jeg ser meg selv og forholder meg til meg selv og mine følelser (0)

30. Jeg mestrer fortsatt ikke å observere følelsene mine med et distansert blikk. Jeg opplever i stedet at jeg er i ett med følelsen gjennom at den som regel tar over meg, på godt og vondt (-1)

Det som er i bakgrunnen for faktor 3 er bevisstgjøring av tanker, der den er verken enig eller uenig å ha blitt mer bevisst på tankene sine. Mye av det samme gjelder følelser, der bevisstgjøring av følelser, en opplevelse av følelser som midlertidige og et løsrevet blikk på følelser også fremstår som nøytralt eller irrelevant. Utsagnene plassert i null-området samsvarer dermed med noen av funnene gjennomgått knyttet til dette. Faktor 3 gjenkjenner å ha blitt litt mer bevisst tankene og forholder seg til tankene og følelser på en noe annerledes måte enn tidligere, men det er ikke det som er mest fremtredende for faktoren.

4.4.4 Karakteristiske utsagn

Av de karakteristiske utsagnene som allerede er vist til, mener jeg det er spesielt verdtt å merke seg blant annet 32 (0, +2, +5) som viser at faktoren opplever det som svært vanskelig å

være bevisst egen adferd og dermed opptrer vanemessig og ubevisst, et funn som ikke kom fram i de andre faktorsynene. Et annet karakteristisk funn er 19 (-1, -4, +4) som illustrerer at faktoren fortsatt tar tankene på alvor og tror på innholdet i dem. Jeg vil også trekke fram utsagn 47;

47. Når meditasjonen er over og jeg igjen må forholde meg til andre mennesker og omgivelsene rundt, tar det ikke lang tid før stresset og uroen er tilbake. (0, 0, +2)

Utsagn 47 (+2) indikerer en relativt kortvarig virkning av meditasjon. Til dette ble det i post-samtalen nevnt: «jeg kan merke en forskjell under og rett etter meditasjon, men denne effekten går fort over». Som gjennomgangen har vist fram til nå, er faktor 3 sin opplevelse med mindfulness noe delt, særlig når det gjelder aksept og tilnærming til tanker. Kanskje disse varierte funnene kan forstås ut i fra denne kortvarige effekten av meditasjon. Jeg forstår det som at faktor 3 kan kjenne på økende aksept, vennlighet og åpenhet mot seg selv og tankene sine under og kort tid etter meditasjon, men at disse virkningene går fort over. Dermed opplever ikke faktoren at mindfulness frem til nå har bidratt til sterkere og mer varige endringer utenom den formelle meditasjonspraksisen og ellers i hverdagen. Vedkommende kjente seg igjen i beskrivelse om at mindfulness i hovedsak ikke har hatt spesielt stor betydning for faktor 3 og at den ikke har fått særlig konkret utbytte av praksisen. I tillegg til dette erkjente vedkommende å ikke ha praktisert nok til å forvente sterkere og mer stabile endringer.

4.5 Oppsummering av faktorsynene

Felles for de tre faktorsynene er at meditasjon oppleves behagelig og de kommer gjennom dette nærmere seg selv. De har alle en tro på at praksisen kan være hjelpsom og lyst til å praktisere videre. I tillegg har alle oppnådd en varierende grad av økt selv-aksept der de har blitt mer vennlig og empatisk overfor seg selv. De har også opparbeidet en økt toleranse i møte med vanskelige følelser. Noe av det mest fremtredende for faktorsyn 1 er at mindfulness har medført en videreutvikling av evnen til å utøve en aksepterende holdning. Denne økte aksepten virker nokså helhetlig og gjennomgripende da den gjør seg gjeldende både i møte med seg selv, sine tanker, følelser og adferd samt i møte med andre mennesker og ulike situasjoner og hendelser. Gjennom dette opplever faktoren hyppigere forekomst av ulike positive følelser og sinnsstemninger. I tillegg gjengir faktoren økt bevisst og intensjonelt forhold til egne tanker og valg. Faktor 1 har også opparbeidet en mer bevisst og fullstendig pust og tar pusten aktivt i bruk for å komme i kontakt med seg selv i nuet både under og utenom meditasjon. Faktor 2 opplever fremdeles mye tankevandring, noe som gjør det

vanskelig å være oppmerksom, bevisst og tilstede. Dette gjør seg særlig gjeldende i sosiale interaksjon. Samtidig gjengir faktoren å ha opparbeidet et mer bevisst, intensjonelt og løsrevet forhold til tankene sine. Denne nye tilnærming til tankeinnholdet har endret faktorens selvopfatning. Det kan virke som at faktor 2 evner å være mindfull hovedsakelig når en er alene, og opplever større utfordringer med å utøve en slik tilstand i sosiale omgivelser. Når det gjelder faktor 3 har ikke mindfulness hatt særlig stor betydning der den ikke opplever å ha fått noe konkret utbytte av praksisen. Den svake indikasjonen på økt selv-aksept virker stykkevis og sporadisk. Hovedinntrykket er at faktoren fortsatt har en tendens til å dømme seg selv og andre. Særlig uttrykker faktor 3 vanskeligheter med bevisstgjøring og aksept av egen adferd. En opptrer vanemessig og tidvis destruktivt og en har vansker for å være seg selv. Videre opplever faktoren å ha mange vandrende tanker. Disse tankene tas på alvor og anses som en viktig del av seg. Samtidig fremkommer det at faktor 3 har blitt noe mer bevisst tankene og til tider evner å møte tankene med åpenhet og vennlighet. De få og beskjedne påvirkningene mindfulness har hatt for faktor 3 synes å være forbigående og flyktige, sannsynligvis grunnet den kortvarige effekten faktoren opplever under meditasjon.

5 Drøfting

Hensikten med studien har vært å utforske studenters erfaring med mindfulness med følgende problemstilling «*Hvordan opplever studenter som har deltatt på Sit Råds mindfulness-kurs at praktisering av mindfulness har hatt betydning for dem i deres hverdagsliv?*». Gjennom analyse av 18 studenters Q-sorteringer ble det valgt ut tre ulike faktorsyn som representerer tre mulige perspektiver på denne problemstillingen. På bakgrunn av faktorfortolkningen har jeg valgt å kalle faktorsyn 1 «Jeg har blitt mer bevisst og aksepterende i møte med både indre liv og ytre omstendigheter», faktorsyn 2 «Jeg har fortsatt mange tanker som vandrer, men samtidig innsett at jeg ikke ER tankene mine», og faktorsyn 3 «Jeg har ikke fått noe konkret utbytte av mindfulness og jeg opplever ting stort sett på samme måte som før». I dette kapittelet vil jeg drøfte disse tre ulike opplevelsene av å praktisere mindfulness som har fremkommet og se det i sammenheng med teorien og forskningen som ble presentert i kapittel 2. Ikke all teori som ble presentert der er relevant å trekke inn, men utgjorde et nyttig bakteppe for designen. I tråd med abduksjonsprinsippet vil jeg også trekke inn ny og utfyllende teori der jeg finner det nødvendig (S. Brown, 1980).

I faktorfortolkningen kom det til syne fire temaer som funnene kunne sorteres under og som drøftingen er delt inn etter. Disse temaene er 1) *meditasjon som en behagelig pause samt en positiv innstilling til praksisen*, 2) *bevisstgjøring og tilnærming til indre liv*, 3) *en aksepterende holdning*, og til slutt 4) *oppmerksom og bevisst tilstedeværelse i ytre omgivelser*. Faktorsynene har mer eller mindre like og ulike opplevelser knyttet til de ulike temaene. Samtidig må temaene sees i helhet, siden det ikke er klare grenser mellom dem. Faktorsynene drøftes hver for seg i de tilfeller de fremstår som forholdsvis ulike. Under tema der jeg ser fellestrekk mellom to eller flere faktorer er disse drøftet sammen.

5.1 Meditasjon som en behagelig pause samt en positiv innstilling til praksisen

Alle de tre faktorsynene opplever meditasjon som en behagelig pause. I tillegg har alle en tro på at mindfulness kan være nyttig i møte med stress og utfordringer, samt en lyst til å fortsette å praktisere. Samtidig kommer det til syne noen nyanser og forskjeller når det gjelder opplevelsen og virkning av å meditere. Jeg vil først drøfte opplevelsen av meditasjon før jeg drøfter videre den positive innstillingen til praksisen.

5.1.1. Meditasjon som en behagelig pause

Alle faktorsynene uttrykker en sterk opplevelse av meditasjon som en behagelig pause der en kommer nærmere seg selv. Når studentene hviler i øyeblikket her og nå med fokus på pust og

nøytral observasjon av tanker og følelser, oppnår de åpenbart en indre ro. Dette funnet er i samsvar med forskning som viser at meditasjon reduserer stress og øker velvære (De Vibe et al., 2012; Greeson, 2009; Keng et al., 2011). Kanskje oppleves meditasjon behagelig for disse studentene fordi øvelsen tilbyr en pause fra hverdagens stress? Muligens bidrar det til et opphold fra presset om å prestere på skolen og andre arenaer og en pause fra ulike krav og forventinger fra ytre hold som de ellers kjenner på (Nedregård & Olsen, 2014; NSO, 2017). Kanskje når studentene hviler i sin egen eksistens på denne måten får de en følelse av at akkurat nå er det nok å bare være. At akkurat nå er man bra nok og at denne oppdagelsen kjennes behagelig. Det fremstår videre som at mindfulness og meditasjon er givende for dem også ved at alle deltagerne opplever å bli bedre kjent med seg selv og kommer nærmere seg selv. Det kan tyde på at meditasjon har bidratt til en bevegelse mot økt innsikt i selv og sitt indre liv, et overordnet mål i mindfulness (Kabat-Zinn, 2013) og et funn i samsvar med antagelsen til Bishop et al. (2004), Shapiro et al. (2006) og Jordan (2001).

Til forskjell fra de andre faktorsynene, uttrykker faktor 3 en svak gjenkjennelse av at effekten av meditasjon er kortvarig og forbigående. Dette kan ha vært en medvirkende faktor til deres varierte opplevelse av praksisen, som senere vil bli drøftet. I postintervjuet fortalte faktor 3 at vedkommende ikke har praktisert nok til å forvente mer stabile endringer. Mangel på utbytte og varige effekter stemmer overens med teori og forskning som viser at formell trening over lengre tid er den mest effektive måten å opparbeide mindfulness-ferdigheter (A. P. Brown et al., 2013; Kabat-Zinn, 2013). Samtidig viser det seg at andre utviklingsmessige og kontekstuelle faktorer kan fremme og hemme utviklingen av mindfulness (K. W. Brown & Ryan, 2004; Ostafin, Robinson & Meier, 2015). Det eksisterer altså forskjeller mellom individers mindfulness-ferdigheter uavhengig av meditasjonspraksis. Dette vil ikke bli gått dypere inn på da utviklingsmessige og kontekstuelle faktorer ikke ble kartlagt i denne studien, men det kan ha hatt betydning for de ulike opplevelsene og utbyttene som fremkom hos de forskjellige faktorsynene.

5.1.2 En positiv innstilling til mindfulness

Alle faktorsynene gjengir en positiv innstilling til og en tro på praksisen. Selv om ikke alle faktorene fram til nå har oppnådd en holdningsendring som har bidratt til å takle ulike hendelser på en bedre og mer aksepterende måte, innehar alle en overbevisning om at mindfulness kan bidra til en adaptiv holdning i møte med livets hendelser og utfordringer. I dette funnet gjør det seg gjeldende en sekularisert holdning der mindfulness anses som en metode for stressreduksjon (Marx, 2015; Monteiro et al., 2015; Purser & Milillo, 2015). Alle

faktorsynene uttrykker en oppfatning om at det ikke er ytre hendelser i seg selv som skaper stress og uro, men heller hvordan man møter og forholder seg til ulike omstendigheter. De anser videre mindfulness som et nyttig redskap for å lære seg å møte ulike forhold med en aksepterende holdning. Skyggesiden ved en slik oppfatning kan være som Madsen (2014) hevder, nemlig en individualisering av ansvar der en forsøker å takle stress ved å endre seg selv i stedet for å skape samfunnsmessige endringer. Kanskje dette kan være en mulig forklaring på hvorfor mange studenter og unge i dag utviser høy forekomst av psykiske lidelser (Bayram & Bilgel, 2008). I stedet for å rette et opprør utad retter de heller presset innover der de forsøker å tilpasse seg samfunnets høye krav om å prestere på enhver arena og sliter seg ut i dette forsøket (Brinkmann, 2015). Madsen (2015) trekker frem at en bevisstgjøring handler ikke bare om å forandre holdningen til virkeligheten. Like viktig vil det være å forplikte seg til å forandre en del av den ytre verden (Madsen, 2015). Det er fordelaktig å ta ansvar for eget liv, være tilpasningsdyktig og ha en adaptiv holdning i møte med livets gang. Samtidig er det nyttig å være bevisst og kritisk til samfunnsskapt struktur, stille spørsmål og skape motkultur til uheldige og skadelige samfunnstrender- og strukturer.

At alle faktorsynene uttrykker en positiv innstilling til mindfulness der samtlige av studentene har en tro på at praksisen kan være hjelpsom i møte med stress og utfordringer, er et noe overraskende funn. Spesielt når en tar i betraktning at alle faktorene fram til nå har hatt ulike opplevelser med praksisen og fått ulikt utbytte av det. Mulige forklaringer på dette kan blant annet være at det er frivillig påmelding på kurset. Det kan tenkes at de som på eget initiativ melder seg på i utgangspunktet er åpne og positivt innstilt til mindfulness. En mer tvungen eller obligatorisk deltagelse ville sannsynligvis inkludert flere som i utgangspunktet ville vært mer skeptiske til metoden, noe som kanskje ville ført til andre eller flere funn. En annen mulig forklaring er det store frafallet på kursene. De startet ut som 12-14 deltagere på hvert kurs der henholdsvis syv, fire og fem personer møtte opp siste kursdag. De aller fleste som deltok i studien (16 av 18) var nettopp de som hadde holdt løpet ut og fullført kurset. Dersom de som falt av underveis hadde blitt inkludert i studien, kunne resultatene blitt noe annerledes.

5.2 Bevisstgjøring og tilnærming til indre liv

Mindfulness antas å fremme evnen til å innta et meta-perspektiv på erfaring som innebærer å observere bevissthetsinnhold med et nøytralt blikk (Shapiro et al., 2006). Mindfulness har for deltagerne hatt en betydning for denne evnen, der alle faktorsynene opplever en bevisstgjøring av spesielt tanker. Denne økte evnen til å innta et meta-perspektiv på indre stimuli kommer til syne i ulik grad hos de forskjellige faktorsynene og med noen nyanseforskjeller. Jeg vil først

drøfte betydningen mindfulness har hatt for bevisstgjøring og tilnærming til tanker, deretter til følelser og adferd.

5.2.1 Tanker

Både faktor 1 og 2 har fått et mer bevisst og intensjonelt forhold til tankene. Disse studentene uttrykker i større grad enn tidligere å selv kunne bestemme hvordan en forholder seg til tankene og evner å møte dette innholdet med vennlighet og åpenhet. Denne bevisstgjøringen av mentalt innhold tilhørende en aksepterende holdning tilsier at disse studentene har opparbeidet evnen til å innta et meta-perspektiv på tankene (Shapiro et al., 2006). Også hos faktor 3 kommer det til syne antydninger om å ha blitt noe mer bevisst tankene. Samtidig fremkommer det at studentene her ikke evner i like stor grad som faktor 1 og 2 å selv bestemme hvordan en forholder seg til dette mentale innholdet. Faktor 3 evner i varierende og begrenset grad å møte tankene med et åpent og vennlig blikk. I henhold til teorien lagt fram av Jordan (2001) virker det som at faktor 3 befinner seg i den første fasen i utviklingen av bevissthet kalt «self-awareness», der studentene her hovedsakelig kun evner å registrere bevissthetsinnholdet. Til sammenligning fremstår det som at faktor 1 og 2 har kommet lengre i denne prosessen. Funnet tyder på at de befinner seg i fase to omtalt som «meta-awareness» der en her står mer fritt til å velge hvordan en skal forholde seg til tankeinnholdet (Jordan, 2001).

I tillegg til å ha blitt mer bevisst tankene forholder faktor 2 seg til dem på en ny måte. Denne nye tilnærmingen til tankeinnholdet er et av det mest fremtredende funnet i dette faktorsynet. Som det fremkom i faktorpresentasjonen, opplever faktor 2 mye tankevandring. Samtidig gjengir disse studentene at en ikke lenger nødvendigvis tror på tankeinnholdet og anser ikke tankene som en viktig del av seg. Disse studentene opplever nå at tankene ikke er så viktig og at de ikke nødvendigvis representerer en sannhet. Det blir med dette tydelig at mindfulness har hatt betydning for hvordan faktor 2 anser og forholder seg til tankeinnholdet. Mange av deltagerne i MBSR-program hevder at noe av det mest verdifulle de har fått ut av mindfulness er åpenbaringen om at en ikke er tankene sine (Kabat-Zinn, 2013). Faktor 2 kjenner seg åpenbart sterkt igjen i denne oppdagelsen. Igjen illustreres det at faktor 2 befinner seg på meta-awareness stadiet der en kan stille seg reflekterende spørsmål til sine indre prosesser (Jordan, 2001). Denne erkjennelsen åpner for at en bevisst kan velge å forholde seg til (eller ikke forholde seg til) tankene sine på en rekke ulike måter som ikke var tilgjengelig for dem tidligere.

Som følge av at faktor 2 har opplevd en endring i hvordan en anser og forholder seg til tankene sine fremkommer det at disse studentene har fått en noe endret selv-oppfatning. Dette funnet samsvarer med Hölzel et al. (2011) og Ryan og Rigby (2015) sin påstand om at praktisering av mindfulness kan resultere i endret perspektiv på en selv. I likhet med studien til Kerr et al. (2011) og Emavardhana og Tori (1997) virker det som at disse studentene har identifisert et «observerende selv» som ikke er ensbetydende med det mentale innholdet, der en ikke i like stor grad som tidligere opplever seg som et produkt av mentale konsepter og selv-evalueringer.

Det fremkommer altså at det har skjedd en løsrivelse fra tankene særlig hos faktor 2, men som nevnt kommer dette til syne også hos faktor 1. Dette funnet er i samsvar med Hölzel et al. (2011) som hevder at desidentifisering av mentalt innhold ofte blir erfart tidlig i praktiseringen. Ut ifra disse oppdagelsene er det nærliggende å tro at både faktor 1 og faktor 2 ikke blir like påvirket av tanken som tidligere og dermed vil kunne oppleve økt kognitiv fleksibilitet og selv-regulering (Shapiro et al., 2006). Faktor 3 derimot tar fortsatt tankene på alvor. Disse studentene opplever tankene som en viktig del av den man er og tror på innholdet i dem. Faktor 3 opplever åpenbart ikke den samme løsrivelsen fra det mentale innholdet som faktor 1 og særlig faktor 2 opplever (Hölzel et al., 2011; Shapiro et al., 2006). I og med at faktor 3 fortsatt i stor grad identifiserer seg med bevissthetsinnholdet er det nærliggende å anta at disse studentene også fortsatt er mer styrt av tankene og mer reaktivt i møte med dets innhold (Shapiro et al., 2006).

5.2.2 Følelser

Alle faktorene gjengir en mild til moderat gjenkjennelse av at mindfulness har hjulpet en å utforske vanskelige følelser på en mer åpen og vennlig måte. Det har åpenbart skjedd en ufarliggjøring av sterke emosjoner, der alle studentene nå våger å kjenne på ubehagelige tilstander. At alle studentene nå i større grad enn tidligere vender seg til vanskelige følelser med vennlighet framfor å unngå eller fornekte disse, tyder på at de har blitt noe mer selv-medfølende (Neff, 2003a, 2003b). Dette funnet om opparbeidet toleranse i møte med ubehagelige følelser tyder på at det har skjedd en bevegelse mot økt emosjonsregulering, et funn som er i tråd med teori (Bishop et al., 2004; Heppner et al., 2015; Shapiro et al., 2006) og forskning (Arch & Craske, 2006; Dekeyser et al., 2008; Greeson, 2009; Keng et al., 2011; Raes et al., 2009).

Ut ifra oppdagelsene i analysen virker det som at det er faktor 1 som i størst grad nå evner å møte følelsene med vennlighet, åpenhet og aksept. I tillegg opplever disse studentene økt

forekomst av positive følelser og reduksjon av negative følelser da de føler seg roligere, mer avslappet og tålmodig, samt mindre irritert og opprørt. Dette funnet er i tråd med flere studier som viser at mindfulness bidrar til økt subjektivt velvære og positive sinnstilstander (De Vibe et al., 2012; Greeson, 2009; Keng et al., 2011). Kanskje kan noe av forklaringen på dette funnet være opparbeidelsen av en mer bevisst og fullstendig pust? Som det fremkom i analysen, gjengir faktor 1 å ha blitt mer oppmerksom på pusten og har opparbeidet en mer fullstendig og dyp pust. Som nevnt i teori-kapittelet viser forskning at en forlenget pust aktiverer det parasympatiske nervesystemet og utløser en avspenningsrespons i kroppen (Benson, 1997; Fried & Grimaldi, 1993; Lazar et al., 2000). I og med at faktor 1 er den eneste som opplever hyppigere forekomst av positive sinnstilstander og reduksjon av negative tilstander i tillegg til opparbeidelse av en mer bevisst og fullstendig pust, kan det tenkes at denne pusten er noe av grunnen til at disse studentene føler seg roligere og mer avslappet og mindre irritert og opprørt.

5.2.3 Adferd

Ingen av faktorene opplever å ha blitt mer bevisst egen adferd. Faktor 3 er den eneste som uttrykker en sterk og direkte enighet om at det er vanskelig å være bevisst adferd og som gjengir fortsatt å utvise vanemessig og automatisk adferd.

Det fremkommer at faktor 3 har vansker med å være bevisst, i tillegg til å akseptere, egen adferd. Faktoren er sterkt enig i utsagnet «jeg opptrer vanemessig og ubevisst, selv de gangene jeg vet at adferden ikke er hensiktsmessig eller bra for meg». Det virker med dette som at faktoren fortsatt har en tendens til å gå på «autopilot» (Smalley & Winston, 2010; Vehler, 2010) og som dermed gjør disse studentene utsatt for å opptre vanemessig og ubevisst (Ryan & Deci, 2006). Faktoren gjengir å opptre på de samme måtene som før, selv om denne adferden kan være destruktiv. Ut fra dette er det nærliggende å tro at mindfulness fram til nå ikke har bidratt til en reduksjon av stress-relaterte problemer gjennom begrenset bruk av uønskede og uheldige adferdsmønstre (Garland, 2007). Kanskje kan dette sees i sammenheng med funnet overfor om at faktor 3 fortsatt identifiserer seg med tankeinnholdet og dermed er mer reaktiv og styrt av gamle handle- og adferdsmønstre?

Når man opptrer ubevisst og vanemessig er man utsatt for å utvise adferd som ved nærmere refleksjon ikke er i samsvar med ens indre verdier, interesser og behov (Schultz & Ryan, 2015). Dette ser ut til å være tilfelle for faktor 3. Det virker som at disse studentene vet hvordan en ønsker å opptre og ikke. Samtidig uttrykkes store vansker med å utvise selv-regulert adferd der en handler på måter som står i samsvar med ønsket opptreden. Det

kommer med dette til syne en uoverensstemmelse mellom foretrukket og faktisk adferd. Som tidligere nevnt uttrykker faktor 3 også en svak gjenkjennelse om å ha blitt bedre kjent med seg selv og mer bevisst sine tanker og følelser. Kanskje denne økte selv-innsikten har ført til en bevisstgjøring av indre verdier, interesser og behov som har bidratt til at avviket mellom ideell og reell adferd har blitt tydeligere? Det er forståelig at en tydeliggjøring av et slikt avvik skaper ubehag og misnøye, noe som faktor 3 kjenner på i denne sammenheng. Samtidig er en slik bevisstgjøring av hvordan en foretrekker å opptre et steg i riktig retning for å oppnå ønsket endring

5.3 En aksepterende holdning

Det å møte øyeblikket her og nå med en aksepterende holdning er en av grunnpilarene i mindfulness (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2013). For faktor 2 og 3 har mindfulness hovedsakelig ikke hatt særlig stor betydning knyttet til aksept, men med noen unntak. Hos faktor 1 derimot, fremkommer det en nokså tydelig holdningsendring. Evne til å utvise en aksepterende holdning i møte med flere forhold er et av det mest fremtredende funnet hos faktor 1 og som skiller denne faktoren fra de andre faktorene. Jeg vil starte med å drøfte betydningen mindfulness har hatt for de ulike faktorenes selv-aksept, før jeg drøfter undertemaet «aksept av ytre situasjoner og mennesker».

5.3.1 Selv-aksept

En noe høyere selv-aksept har funnet sted hos alle faktorsynene, i varierende grad. Alle uttrykker en svak til moderat gjenkjennelse av ikke å dømme seg selv like mye som før. I forbindelse med at de har blitt noe mer vennlig utforskende i møte med negative følelser, uttrykkes det også blant samtlige å ha blitt litt mer empatisk og snill med seg selv. Alle studentene opplever åpenbart mer selv-medfølelse der de nå i større grad enn tidligere møter seg selv med omsorg og omtanke når de opplever noe vondt (Neff, 2003a, 2003b). Dette funnet peker i retning av at de gangene studentene opplever at de ikke klarer å leve opp til de høye kravene stilt til dem, klarer de nå antageligvis i større grad enn tidligere å møte seg selv og sin imperfeksjon med vennlighet. Denne noe økte selv-aksepten samsvarer med studien gjort av Emavardhana og Tori (1997). Den økte selv-aksept er som nevnt svakt, særlig hos faktor 2 og 3, og det at endringen er liten er ikke overraskende. Som det fremkom i kapittel 4, var flesteparten av deltagerne (13 stykker) uerfarne med mindfulness, og har kun praktisert over kursets tidsrom på tre uker. Varigheten og mengde trening som inngår i kurset til SiT, er betydelig mindre enn hos tradisjonelle MBSR-program som går over åtte uker med opptil 45 minutters meditasjon hver dag (Kabat-Zinn, 2013). Dette funnet om en noe økt selv-aksept er

uansett et betydningsfullt og lovende funn da det kan forebygge og redusere angst og depresjon (Neff & Dahm, 2015), som er de psykiske lidelsene man finner høyest forekomst av blant studenter (Bayram & Bilgel, 2008).

Både faktor 2 og 3 opplever fortsatt i hovedsak vansker med å utvise en aksepterende holdning i møte med seg selv. Faktor 3 er kanskje den som uttrykker størst vanskeligheter med dette og det fremkommer en tendens til fortsatt å dømme seg selv. Studentene som tilhører dette faktorsynet er de eneste som er både enig og uenig i å ha blitt mer selv-aksepterende. Dermed er faktor 3 den som uttrykker det mest vekslende og ambivalente opplevelsen tilknyttet opparbeidet selv-aksept. Denne varierende selv-aksepten kan muligens forstås ut fra den kortvarige effekten av meditasjon. Kanskje faktor 3 kjenner på økt selv-aksept under og kort tid etter meditasjonen, men at denne nyvunne aksepten går fort over? Dette indikerer en påbegynt prosess, der det fremstår som faktor 3 vil kunne videreutvikle evne til selv-aksept med mer formell trening over lengre tid (A. P. Brown et al., 2013; Kabat-Zinn, 2013; Neff, 2003b).

Både faktor 2 og 3 uttrykker fortsatt vansker med å akseptere egen adferd og stå for den en er og gjør. Dette gjør det vanskelig å være fornøyd med seg selv. Begge faktorene tegner med dette et bilde av utfordringer med å «la seg selv være den en er», som er en av Rogers (1995) beskrivelser på selv-aksept. Her fremkommer en nyanseforskjell mellom faktor 2 og 3. Det virker som at faktor 3 generelt syns det er utfordrende å la seg selv være den en er. Som det fremkom i analysen opplever faktor 2 ekstra store utfordringer med å oppnå en «mindful» tilstand i sosial interaksjon. Kanskje dette også innebærer faktor 2 sin evne til å være selv-aksepterende? Dette skillet i faktor 2 sin evne til å være «mindful» alt ettersom en er alene eller sammen med andre, vil bli drøftet senere.

I tillegg til utfordringer med å akseptere egen adferd, uttrykker faktor 3 som nevnt at det er vanskelig å være bevisst egen adferd. Sånn sett er det ikke så overraskende at faktor 3 samtidig opplever vansker med å akseptere egen væremåte, for hvordan kan man akseptere noe man ikke er bevisst? Fremgangsmåten i mindfulness er i første omgang bevisstgjøring, deretter aksept av det en registrerer (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2013). Faktor 3 må dermed først opparbeide evne til bevisstgjøring før en kan akseptere sine handlinger. Som tidligere nevnt indikeres det økt selvmedfølelse også hos faktor 3, der en nå utforsker negative følelser med vennlighet. Det kan se ut til at faktor 3 kunne tjent på å utvide selvmedfølelsen ikke bare i møte med negative følelser, men også i møte med sine handlinger. Disse studentene hadde hatt godt av å møte seg selv med omsorg når de opplever å gjøre noe feil

(Neff, 2003b). I og med at faktor 3 utrykker at en fortsatt dømmer egen adferd, ligger det hos disse studentene muligens et behov for adferdsendring. I så fall må faktor 3 i første omgang lære å akseptere seg selv for at en ønsket endring skal kunne skje (Beisser, 1970; M. Y. Brown, 2009; Gilbert, 2010; Rogers, 1995).

Til forskjell fra faktor 2 og 3, opplever faktor 1 å ha blitt mer aksepterende i møte med egne tanker, følelser og adferd, noe som har gjort det lettere å være ekte og seg selv. Mindfulness har åpenbart hatt betydning for utviklingen av disse studentene sin selv-aksept. Som det vil bli drøftet nærmere under, har disse studentene også blitt mer aksepterende overfor andre mennesker og i møte med ulike situasjoner og hendelser. I tillegg er det relevant i denne sammenheng å trekke fram at de nå tar mer bevisste og intensjonelle valg knyttet til hvilke situasjoner og mennesker de ønsker å omgås. Flere av disse funnene hos faktor 1 tyder på at det gjennom økt selv-aksept har skjedd en bevegelse fra å møte forventinger og tilfredsstillende andre, mot et mer autentisk og kongruent selv kjennetegnet av selvstyring, åpenhet til erfaring og aksept av andre, i tråd med beskrivelsene til Kvalsund (2003) og Rogers (1961). Det kan trekkes paralleller mellom disse funnene og studier som demonstrerer at mindfulness kan fremme autenticitet i stedet for sosial sammenligning og aksept i stedet for evaluering (Carson & Langer, 2006).

5.3.2 Aksept av ytre situasjoner og mennesker

Verken faktor 2 eller 3 evner å overføre en aksepterende holdning i møte med ytre omstendigheter i hverdagslivet i særlig stor grad. Eksempelvis uttrykker faktor 3 vansker med å møte daglige plikter og gjøremål med aksept, åpenhet og vennlighet, og føler i stedet misnøye og rastløshet rundt slike kjedsommelige aktiviteter. Faktor 2 opplever vansker med å akseptere uønskede situasjoner. De ønsker i stedet å flykte fra eller fornekte slike hendelser, noe som fører til at kroppen føles anspent. Det virker med dette som at faktor 2 og 3 ikke helt klarer å møte situasjoner som oppstår som nøytrale hendelser (Dimidjian & Linehan, 2003). Det fremstår som de fortsatt er reaktive i møte med ulike ytre forhold og omstendigheter, der de har en tendens til å kategorisere ulike forhold som «bra» og «dårlig» og reagerer deretter. De tilkjenner at denne tilnærmingen til hendelser kan skape fysisk og psykisk ubehag i form av rastløshet, misnøye og anspenthet. Det uttrykkes hos faktor 3 også vansker med å akseptere andre mennesker som er forskjellig fra seg. Som gjennomgått ovenfor, opplever faktor 3 fortsatt en tendens til å dømme seg selv. Ut fra dette er det ikke så overraskende at faktor 3 opplever vanskeligheter med å godta andre som de er, da selvaksept er forutsetning for å klare å akseptere andre (Kvalsund, 2003; Rogers, 1961).

Til forskjell fra faktor 2 og 3, fremkommer det hos faktor 1 nå en mer åpen, vennlig og aksepterende holdning både overfor andre mennesker, samt i møte med uønskede situasjoner. Denne opparbeidede ferdigheten til å akseptere eksterne hendelser slik de er uten forsvar (Hayes et al., 1999) tyder på at disse studentene evner å integrere praksisen uformelt i hverdagslivet. I forlengelsen av dette opplever faktor 1 som tidligere nevnt hyppigere forekomst av positive følelser og sinnstilstander som mindre irritasjon og opprørthet, mer tålmodighet, toleranse, ro og tilfredshet, glede og energi. Disse funnene tyder på at faktor 1 har blitt mindre reaktiv i møte med ulike ytre hendelser. Det kan med dette virke som at mindfulness har hatt betydning for faktor 1 sin evne til å møte ytre hendelser direkte og nøytralt (Baer et al., 2004; Dimidjian & Linehan, 2003). Studentene her blir åpenbart ikke like opprørt lenger, men reagerer i stedet mer fleksibelt på ulike forhold og omstendigheter. Med andre ord virker det som at mindfulness gjennom opparbeidet aksept har bidratt til økt kognitiv og emosjonell fleksibilitet (Shapiro et al., 2006). Denne mer aksepterende og fleksible måten å reagere på framfor rigide og refleksive reaksjoner kan være med på å forklare den hyppigere forekomsten av positive sinnstilstander faktoren opplever. En slik forståelse er i samsvar med Baer (2003) som fremlegger aksept som en av mekanismene som kan være med på å forklare hvordan mindfulness kan bidra til en eksempelvis symptomreduksjon og økt velvære.

5.4 Oppmerksom og bevisst tilstedeværelse i ytre omgivelser

Et av målene med mindfulness-praksisen er at den formelle treningen skal overføres i hverdagslivet i form av økt intensjonell oppmerksomhet og bevisst tilstedeværelse (Kabat-Zinn, 2013). Ingen av faktorene har så langt klart å integrere en mer våken og oppmerksom tilstand i sine ytre omgivelser i hverdagslivet. Faktor 2 og 3 uttrykker fortsatt store vansker med dette, mens faktor 1 forholder seg mer nøytral. Samtidig fremkommer det ulike opplevelser og ulike nyanser hos de forskjellige faktorsynene knyttet til dette.

5.4.1 Vanskeligheter med å være oppmerksom og tilstede grunnet tankevandring

Både faktor 2 og 3 opplever fortsatt utfordringer med å være tilstede i sine omgivelser og fokusere på det en gjør og det som foregår rundt en. Dette grunnet mange tanker som vandrer ukontrollert over på andre ting enn det som foregår her og nå. Dette kommer sterkest til uttrykk hos faktor 2 og er ett av det mest fremtredende funnet for denne faktoren. Det virker med dette som at mindfulness for faktor 3 og særlig faktor 2 frem til nå ikke har påvirket evnen til å stanse eller redusere tankestrømmen og i stedet flytte fokuset mot nuet over lengre tid. Det hevdes at ferdighet i konsentrert oppmerksomhet må etableres før en mer bevisst

tilstedeværelse vil kunne få fotfeste (Bishop et al., 2004; Morrison & Jha, 2015). Funnet i studien tyder på at den fokuserte oppmerksomhetsmeditasjonen deltagerne har praktisert i løpet av kursperioden ikke har ført til opparbeidet konsentrert oppmerksomhet hos faktor 2 og 3, i hvert fall ikke i den grad at det kommer til syne gjennom økt bevisst tilstedeværelse i sine omgivelser i hverdagen. Dette er ikke et overraskende funn. Det kreves som nevnt kontinuerlig trening over tid for å opparbeide oppmerksomhetsferdigheter (A. P. Brown et al., 2013). Kroese og Norman (2012) anbefaler 8 uker og mange av studiene som viser at mindfulness trening har ført til forsterket oppmerksomhet har vart nettopp over åtte uker (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004; Jha, Krompinger & Baime, 2007).

Selv om Kabat-Zinn (2013) påpeker at målet med mindfulness ikke nødvendigvis er å tenke mindre, er det nødvendig med midlertidige opphold i tankevandringen dersom en skal klare å inngå i sine omgivelser og aktiviteter med en udelt oppmerksomhet (Dimidjian & Linehan, 2003). Et vandrende sinn hevdes jo å være kontrasten til en mindful tilstand (K. W. Brown & Ryan, 2003; Mrazek et al., 2012). Det virker med dette som et vandrende sinn fremdeles er normaltilstanden store deler av tiden hos faktor 2 og 3. Dette illustrerer Beck (1976) sin påstand om at det eksisterer en konstant strøm av tanker i bevissthetsfeltet. I tillegg samsvarer funnet med Killingsworth og Gilbert (2010) sin studie som viste at de fleste av oss tenker på andre ting enn det som foregår her og nå over halvparten av tiden. Det illustrerer også Morrison og Jha (2015) sin påstand om at hos uerfarne mindfulness-praktiserende vil tankene lett vandre, noe som gjør det vanskelig å være bevisst tilstede. Studentene tilhørende faktor 2 uttrykker misnøye over denne vandrende sinnstilstanden og opplever det som plagsomt. Dette er i overensstemmelse med funnene til Killingsworth og Gilbert (2010) som viser at tankevandring gjør en mindre lykkelig enn når en klarer å være tilstede i det nåværende øyeblikk.

Samtidig kan det påpekes at som tidligere nevnt, har alle faktorene blitt mer bevisst tankene i større eller mindre grad. En slik bevisstgjøring av tankevandring er et steg i riktig retning for å kunne bli mer oppmerksom og bevisst tilstede (Kabat-Zinn, 2013; Morrison & Jha, 2015). Når faktorene evner å registrere når tankene begynner å vandre, kan de velge å gi slipp på dem og aktivt vende oppmerksomheten tilbake det som foregår her og nå. Gjennom dette arbeidet vil etter hvert oppmerksomhets-ferdigheten opparbeides og man vil kunne holde fokus på nåværende øyeblikk lengre perioder av gangen.

5.4.2 Vanskeligheter med å være «mindful» i sosiale omgivelser

Som nettopp gjennomgått, opplever både faktor 2 og 3 mye tankevandring som gjøre det vanskelig å være oppmerksom og tilstede. Videre fremkommer en nyanseforskjell mellom faktor 2 og 3, der faktor 2 opplever det som særlig vanskelig å være oppmerksom, fokusert og bevisst tilstede i sosialt samvær. Studentene tilhørende dette faktorsynet tilkjenner også vanskeligheter med å være bevisst egen adferd når en er sammen med andre. De gjør ting uten at en er klar over det i andres nærvær og dermed fremstår som like «vimsete» som før. Det tegnes med dette et bilde av at faktor 2 kan oppleve sosial samhandling som et forstyrrende element i sin mindfulness-praksis, da det fremkommer at disse studentene opplever det som ekstra utfordrende å utøve bevisst tilstedeværelse og handling i sosialt samvær. Til dette funnet syns jeg det er relevant å trekke inn Kegan og Lahey (2009) sin teori om sosialisert sinn («socialized mind») og selvstyrt sinn («self-authoring mind»). Et sosialisert sinn er et avhengig sinn og operer på det laveste nivået av personlig bevissthet. Måten et sosialisert sinn responderer på ulike situasjoner og krav er i stor grad avhengig av hva en tror andre forventer av en og hvordan en må opptre for å tilfredsstille behov knyttet til overlevelse, relasjoner og selvtillit. Et sosialisert sinn er dermed formet av definisjonene og forventninger fra ens personlige miljø. Et selvstyrt sinn er et uavhengig sinn og er bevisst sine interesser og behov. Videre er en tydelig overfor seg selv og andre hva en trenger for å møte og tilfredsstille disse behovene. Her evner en å ta et steg tilbake fra det sosiale miljøet for å frambringe en indre personlig autoritet som evaluerer eller tar beslutninger knyttet til forventninger fra ytre hold. Selvet består her av ens evne til selvstyring, ta standpunkt, sette grenser, samt skape og regulere sine grenser på vegne av sin egen indre stemme (Kegan & Lahey, 2009). Funnet om at faktor 2 opplever ekstra store vanskeligheter med å utvise bevisst tilstedeværelse og handling i interaksjon med mennesker, kan muligens forstås som at disse studentene besitter et sosialisert sinn der de blir sterkt påvirket og formet av sine sosiale omgivelser og andre utenforliggende forhold. Kanskje denne sterke ytre påvirkningen medfører at faktor 2 opplever å «miste seg selv» i sosiale omgivelser der det blir vanskelig å skape og opprettholde kontakt med sin personlige autoritet i sosiale lag? Kanskje den indre stemmen blir overdøvet og drukner i støyen fra ytre forhold?

Et sosialisert sinn opererer som nevnt på et lavt nivå av bevissthet (Kegan & Lahey, 2009). Det kan dermed tenkes at vanemessige og ubevisste tanke- og handlingsmønstrene blir lettere aktivert hos faktor 2 i sosialt samvær. Kanskje det å oppnå en mindful tilstand fortsatt krever såpass mye anstrengelse fra disse studentene at de er i bedre stand til å utøve bevisst

tilstedeværelse og handling når en kun må forholde seg til seg selv? Det kan virke som at disse studentene trenger å trekke seg tilbake, etablere og utvikle kontakt med et selvstyrt sinn gjennom formell trening. På den måten kan et uavhengig sinn kan få ordentlig grobunn før en klarer å ta med seg sin indre personlige autoritet inn i sine sosiale omgivelser. Sånn sett befinner faktor 2 seg kanskje et sted i prosessen der mindfulness hovedsakelig oppleves som en introvert aktivitet som krever alenetid. Siden faktor 2 evner å være mindful bare når en er alene, kanskje dette også skaper et alenebehov?

En sterkere her og nå tilstand i sine ytre omgivelser er ikke av fremtredende betydning for faktor 1, der disse studentene forholder seg hovedsakelig nøytrale til dette. Til noe forskjell fra faktor 2 og 3 fremkommer det samtidig svake tendenser mot en mer konsentrert og bevisst tilstedeværelse i sine ytre omgivelser i hverdagslivet. Eksempelvis er faktor 1 den eneste som tilkjenner en svak enighet om at en har blitt mer oppmerksomt tilstede der en er og i større grad legger merke til egen adferd og handlinger. Dette har ført til større kontroll og oversikt i de omkringliggende omgivelsene. Dette tyder kanskje på en bevegelse mot økt bevisst handling (Baer et al., 2004) og økt bevisst tilstedeværelse i hverdagen som følge av oppmerksomhetstreningen (Kabat-Zinn, 2013; Morrison & Jha, 2015). I tillegg uttrykker faktor 1 en sterk opplevelse av å ha blitt mer bevisst pusten og tar den aktivt i bruk for å få kontakt i øyeblikket. Det virker med dette som at praksisen til en viss grad har blitt overført også uformelt i hverdagen i form av en mer bevisst pust. I denne sammenheng kan det være relevant å nevne at når kursholderne av MBSR i etterkant av kurset spurte deltagerne om det viktigste de tok med seg fra kurset, svarte majoriteten «the breathing» (Kabat-Zinn, 2013, s. 49). Det funnet kan sees i sammenheng med oppdagelsen i denne studien, nemlig at pusten tilsynelatende har vært svært betydningsfull for faktor 1 for å oppnå en hyppigere og sterkere her og nå kontakt i sine omgivelser.

5.5 Oppsummering

I denne studien ble det oppdaget tre ulike opplevelser av å praktisere mindfulness. Temaene som har blitt drøftet er *meditasjon som en behagelig pause samt en positiv innstilling til praksisen, bevisstgjøring av og tilnærming til indre liv, en aksepterende holdning og oppmerksom og bevisst tilstedeværelse i ytre omgivelser*. Som det fremkommer har de tre faktorsynene både like og ulike opplevelser knyttet til disse temaene. Jeg vil i neste kapittel oppsummere og konkludere funnene fra studien nærmere, samt trekke frem hvilke praktiske implikasjoner de kan ha.

6. Avslutning

Avslutningsvis vil jeg i dette kapittelet se på noen praktiske implikasjoner av studien. Jeg vil også innta et kritisk blikk for å se nærmere på hva jeg kunne ha gjort annerledes, samt legge frem forslag til videre forskning knyttet til temaet.

Problemstillingen i denne studien har vært «*Hvordan opplever studenter som har deltatt på SiT Råds mindfulness-kurs at praktisering av mindfulness har hatt betydning for dem i deres hverdagsliv*»? Q-metoden har blitt tatt i bruk for å utforske dette spørsmålet og analysen av datamaterialet resulterte i tre faktorsyn som representerer tre ulike nyanser i opplevelsen av å praktisere mindfulness. Felles for faktorsynene er at alle opplever meditasjon som en behagelig pause. Videre er alle positivt innstilt til praksisen med en tro på at mindfulness kan være adaptivt i møte med stress og utfordringer og en lyst til å fortsette å praktisere. Et annet fellestrekk er noe økt selv-aksept og toleranse i møte med negative følelser. Utover dette opplever faktorsyn 1 å ha blitt mer bevisst og aksepterende i møte med seg selv og sitt indre liv, samt i møte med andre mennesker og ytre omstendigheter. I tillegg har disse studentene oppnådd en mer bevisst og fullstendig pust, hyppigere forekomst av positive sinnsstemninger, samt økt evne til å ta bevisste og intensjonelle valg. Faktorsyn 2 opplever fortsatt mye tankevandring og dermed vansker med å være oppmerksom og bevisst tilstede, spesielt i sosialt samvær. Samtidig har disse studentene oppnådd økt løsrivelse fra tankene, og dermed også et endret perspektiv på en selv. Faktor 3 har ikke fått noe konkret utbytte av praksisen og disse studentene opplever stort sett ting på samme måte som før. De gangene disse studentene har merket en effekt er under meditasjon, men endringen har vært kortvarig og forbigående.

6.1 Praktiske implikasjoner

Som undersøkelsen har vist, fremkommer det både forskjeller og likheter i opplevelsen av å praktisere mindfulness. Så hva kan resultatene av denne studien bidra med? Siden alle deltagerne er positive til praksisen i tillegg til at det ser ut til å ha en nytteverdi, vil en anbefaling være å utvide SiT Råds kurstilbud. Dette kan gjøres ved å tilby flere kurs og med lengre varighet, slik at flere studenter får praktisert mer. En annen anbefaling vil være å opprette mindfulness-kurs andre studiesteder der det ennå ikke eksisterer.

Funnene i studien kan også ha praktiske implikasjoner knyttet til rådgivningsfeltet. I og med at mindfulness her har vist seg å ha flere lovende effekter, vil en praktisk implikasjon være vektlegging av mindfulness i opplæring og utdanningen av rådgivere. I de tilfellene rådgiver selv ikke har tilstrekkelig kompetanse til selv å undervise og instruere mindfulness, kan de

informere rådsøker om metoden og tipse om kurs som finnes. Med utgangspunkt i resultatene fra denne studien, vil det være særlig aktuelt å ta i bruk elementer av mindfulness i møte med studenter og andre rådsøkere som har hjelpebehov innenfor områdene pust, selv-aksept og selvmedfølelse, samt aksept i møte med livet generelt og de prøvelser som oppstår underveis. Rådgivere oppmuntres også til å legge til rette for meditasjon og utførelse av andre mindfulness-øvelser for å tillate en behagelig pause hos rådsøker fra hverdagens stress og press. I tillegg vil rådgiver med dette kunne skape rom for bevisstgjøring og selvinnsett, samt styrking av et kongruent selv for økt selvstyring.

Rådgiver kan ta i bruk mindfulness i sin yrkesutøvelse direkte ved å undervise og instruere i mindfulness-teknikker. Metoden kan også tas i bruk mer indirekte ved å stille åpne og bevisstgjørende spørsmål og på den måten hjelpe rådsøker til å innta en observerende rolle. Når rådgiver stiller spørsmål om rådsøkers tanker, følelser og adferdsmønstre, tvinges rådsøker til å ta et steg tilbake og beskrive seg selv og sine indre prosesser. I det rådsøker begynner å beskrive seg selv, er en ikke lenger fanget i sitt eget perspektiv og i sine egne tanker og følelser. Gjennom denne tilnærmingen kan rådgiver eksempelvis bistå med å utforske og bevisstgjøre hvordan rådsøker har lært å vurdere seg selv. En slik bevisstgjøring vil være særlig viktig for studenter. Siden studenttilværelsen og skolegangen i stor grad knyttes opp mot prestasjoner (NSO, 2017), får utenforliggende forhold en avgjørende betydning for ens verdi som menneske. Dersom man baserer selv-verdien med ytre faktorer er en avhengig av noe utenfor en selv for å føle seg bra. Rådgivere kan ved bruk av mindfulness som metode blant annet forsøke å hjelpe studenter og andre rådsøker fristille seg fra en feilslått identifisering med utenforliggende forhold.

6.2 Kritikk og evaluering av studien: kunne jeg gjort noe annerledes?

Underveis i arbeidet med studien synes jeg det har vært utfordrende at det mangler enighet om en felles definisjon av mindfulness og at det eksisterer mange ulike konseptualiseringer av dette vide begrepet. Jeg opplever at begreper og beskrivelser i de ulike teoriene går litt over i hverandre, noe som har bidratt til at det har blitt noe overlapp mellom effektene og nivåene i designen.

Noe av det jeg synes har vært mest utfordrende i arbeidet med denne studien, har vært knyttet til designen. Jeg opplevde vansker med valg og bruk av teori samt valg av effekter og nivåer, noe som medførte at det tok det litt tid å lande designen. Etter at designen var avgjort, kom jeg over en inndeling av mindfulness-ferdigheter presentert av Dimidjian & Linehan (2003) som kunne gjort ting litt tydeligere. Disse fire ferdighetene er observasjon av indre stimuli,

evnen til å inngå i en aktivitet med udelt oppmerksomhet, utøve en aksepterende holdning og nøytral og objektiv beskrivelse av hendelser. Her tydeliggjøres flere ulike faktorer ved mindfulness som jeg har savnet i mitt design. Særlig skillet mellom fokus vendt mot indre liv (meta-bevissthet) versus fokus vendt utover, altså evne til å inngå i aktiviteter med en udelt oppmerksomhet (bevisst opptreden/handling). Det første nivået i designet i denne studien («bevissthet (her og nå)») inkluderer begge disse aspektene, noe som gjorde at jeg opplevde dette nivået noe innviklet og omfattende. Kanskje det hadde vært hensiktsmessig om jeg hadde inkludert disse fire ferdighetene (indre observasjon, bevisst handling, aksept, og nøytral beskrivelse) som egne nivå i designet?

6.3 Forslag til videre forskning

Det hadde vært interessant å gjennomføre en intensiv Q-studie der studentene skulle sortert samme utsagn to ganger, for eksempel både før og etter kursdeltagelse. En annen mulighet ville vært å gjennomføre begge sorteringene etter kurset med to ulike instruksjoner, der den ene instruksjonen ville vært å tenke tilbake på opplevelsen før kurset, mens den andre instruksjonen ville vært opplevelsen etter fullført kurs. Det ville også være interessant å gjennomføre sorteringen noen uker eller måneder etter fullført kurs, for å undersøke opplevelsen lenger i ettertid. En mulighet hadde også vært å få samme personutvalget til å gjennomføre ny sortering flere uker eller måneder etter endt kurs. Det hadde også gått an å gjennomføre en tilsvarende studie med kvalitativ metode, med dybdeintervju eller fokusgruppeintervju før, underveis og/eller etter kurs. Andre muligheter ville vært å gjennomføre lignende og mer omfattende studier på andre deltagere eller andre kurs, for eksempel andre studenter som har praktisert mindfulness på egenhånd eller andre voksne mennesker som deltar på andre mindfulness-kurs i byen. Det ville også vært interessant å gjennomføre en studie der en kun tar i bruk informanter som ikke har noe erfaring med mindfulness fra før, for tydeligere å få frem effekten av mindfulness. Det hadde også vært mulig å ta utgangspunkt i noen av funnene gjort i denne studien og utforsket det nærmere. Denne studien har blant annet berørt kritikk rettet mot sekulær mindfulness og dens overdrevne fokus på selvinnsikt og indre bevisstgjøring. En ide til videre forskning ville vært å inkludere et samfunnsmessig aspekt. Bringer mindfulness med seg en annen type samfunnsengasjement? Eller fremkommer det kun evne og vilje til å endre seg selv? Et annet aktuelt tema å utforske videre ville vært knyttet til om mindfulness er med på å bidra til et selvrealisering- og selvutviklingspress.

Referanseliste

- Allgood, E. (1999). Catching transitive thought through Q methodology ; implications for counselling education. *Scandinavian journal of educational research*, 43(2), 209-225.
- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2010). Q-metodologi, rådgivningsfeltet, delt subjektivitet og personer i relasjoner IA. Thorsen & E. Allgood (red.), *Q-metodologi. En velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 39-46). Trondheim: Tapir Akademisk forlag.
- Arch, J.J. & Craske, M.G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858. doi:10.1016/j.brat.2005.12.007
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. doi:10.1093/clipsy.bpg015
- Baer, R.A., Smith, G.T. & Allen, K.B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. doi:10.1177/1073191104268029
- Bargh, J.A., Schwader, K.L., Hailey, S.E., Dyer, R.L. & Boothby, E.J. (2012). Automaticity in social-cognitive processes. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(12), 593. doi:10.1016/j.tics.2012.10.002
- Barinaga, M. (2003). Buddhism and neuroscience. Studying the well-trained mind. *Science (New York, N.Y.)*, 302(5642), 44. doi:10.1126/science.302.5642.44
- Bayram, N. & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43(8), 667-672.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. *Gestalt therapy now*, 77-80.
- Beitel, M., Ferrer, E. & Cecero, J.J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology*, 61(6), 739-750. doi:10.1002/jclp.20095
- Benson, H. (1997). The relaxation response: Therapeutic effect [2]. *Science*, 278(5344), 1694-1695. doi:10.1126/science.278.5344.1693b

- Binder, P.-E. (2011). *Et oppmerksomt liv : om relasjon, kropp og nærvær i eksistensens psykologi*. Bergen: Fagbokforl.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Brinkmann, S. (2015). *Stå imot: Si nei til selvutviklingen*. Oslo: Press.
- Brown, A.P., Marquis, A. & Guiffrida, D.A. (2013). Mindfulness-Based Interventions in Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 91(1), 96-104. doi:10.1002/j.1556-6676.2013.00077.x
- Brown, J.R. (1996). *The I in science : training to utilize subjectivity in research*. Oslo: Scandinavian University Press.
- Brown, K.W., Ryan, R. & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 18(4), 211-237. doi:10.1080/10478400701598298
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without: A self-determination theory perspective. *Positive psychology in practice*, 105-124.
- Brown, M.Y. (2009). *Growing whole: Self-realization for the great turning: Psychosynthesis* Press.
- Brown, S. (1980). *Political subjectivity : applications of Q methodology in political science*. New Haven: Yale University Press.
- Brown, S. (1993). A primer on Q methodology. *Operant subjectivity*, 16(3/4), 91-138.
- Carson, S. & Langer, E. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43. doi:10.1007/s10942-006-0022-5
- Charters, W.L. (2013). The Essence and Mechanisms of Mindfulness in Therapeutic Context. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 47(3), 342-360.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- Cohen, S., Underwood, L. & Gottlieb, B. (2000). Measuring and intervening in social support. *Cohen, S., Underwood, L., Gottlieb, B. (Eds.), Social relationships and health*. Oxford University Press, New York, 3-25.

- Crocker, J., Canevello, A. & Dovidio, J.F. (2008). Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: The Role of Compassionate and Self-Image Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575. doi:10.1037/0022-3514.95.3.555
- Curt, B.C. (1994). *Textuality and tectonics : troubling social and psychological science*. Buckingham: Open University Press.
- De Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K.T. & Kowalski, K. (2012). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life, and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews*, 8(3).
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S. & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245.
- Dimidjian, S. & Linehan, M.M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166-171.
- Eisenberg, D., Gollust, S.E., Golberstein, E. & Hefner, J.L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.
- Emavardhana, T. & Tori, C.D. (1997). Changes in self-concept, ego defense mechanisms and religiosity following seven-day Vispassana meditation retreats. *The Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(2), 194. doi:10.2307/1387552
- Epstein, R.M. (1999). Mindful Practice. *JAMA*, 282(9), 833-839. doi:10.1001/jama.282.9.833
- Felver, J.C., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N.C. & Merrell, K.W. (2013). MINDFULNESS IN SCHOOL PSYCHOLOGY: APPLICATIONS FOR INTERVENTION AND PROFESSIONAL PRACTICE. *Psychology in the Schools*, 50(6), 531-547. doi:10.1002/pits.21695
- Follette, V., Palm, K. & Pearson, A. (2006). Mindfulness and trauma: implications for treatment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 45-61. doi:10.1007/s10942-006-0025-2
- Frewen, P., Evans, E., Maraj, N., Dozois, D. & Partridge, K. (2008). Letting Go: Mindfulness and Negative Automatic Thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 758-774. doi:10.1007/s10608-007-9142-1
- Fried, R. & Grimaldi, J. (1993). *The Psychology and Physiology of Breathing In Behavioral Medicine, Clinical Psychology, and Psychiatry* The Springer Series in Behavioral Psychophysiology and Medicine, *Psychology and Physiology of Breathing*

- Fulton, P.R., Germer, C.K. & Siegel, R.D. (2013). *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed. utg.). New York: Guilford Press.
- Garland, E.L. (2007). The meaning of mindfulness: A second-order cybernetics of stress, metacognition, and coping. *Complementary Health Practice Review*, 12(1), 15-30. doi:10.1177/1533210107301740
- Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind : A New Approach to Life's Challenges*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Greeson, J.M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 10-18. doi:10.1177/1533210108329862
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*: Guilford Press New York.
- Heppner, W.L., Spears, C.A., Vidrine, J.I. & Wetter, D.W. (2015). Mindfulness and emotion regulation. I B.D. Ostafin, M.D. Robinson & B.P. Meier (red.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (s. 107-120): Springer.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., Oh, D. & La Greca, A.M. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183. doi:10.1037/a0018555
- Hölzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R. & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. doi:10.1177/1745691611419671
- Jha, A., Krompinger, J. & Baime, M. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P.A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg. utg.). Oslo: Abstrakt.
- Jordan, T. (2001). Self-awareness, meta-awareness and the witness self. *Unpublished paper*. Retrieved from: <http://www.perspectus.se/tjordan>.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living : how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation* (Rev. and updated ed. utg.). London: Piatkus.
- Kamal, S., Kocór, M. & Grodzińska-Jurczak, M. (2014). Quantifying Human Subjectivity Using Q Method: When Quality Meets Quantity. *Qualitative Sociology Review*, 10(3).
- Kegan, R. & Lahey, L.L. (2009). *Immunity to change: How to overcome it and unlock potential in yourself and your organization*: Harvard Business Press.
- Keng, S.-L., Smoski, M.J. & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041. doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Kerr, C.E., Josyula, K. & Littenberg, R. (2011). Developing an observing attitude: An analysis of meditation diaries in an MBSR clinical trial. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(1), 80-93. doi:10.1002/cpp.700
- Killingsworth, M.A. & Gilbert, D.T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science (New York, N.Y.)*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439
- Kroese, A. & Norman, A. (2012). *Oppnå mer med mindre stress : en håndbok i oppmerksomhetstrening (OT)* (6. oppl., Bestselgerutg. utg.). Oslo: Hegnar media.
- Kvalsund, R. (1998). A theory of the person: a discourse on personal reality and explication of personal knowledge through Q-methodology-with implications for counseling and education: Department of Education, Faculty of Social Science and Technology Management, The Norwegian University of Science and Technology, Trondheim.
- Kvalsund, R. (2003). *Growth as self-actualization : a critical approach to the organismic metaphor in Carl Rogers' counseling theory*. Trondheim: The Norwegian University of Science and Technology, The Faculty of Social Sciences and Technology Management, Department of Education Tapir akademisk forl.
- Kvalsund, R. (2005). Coaching: metode, prosess, relasjon. *Norway: Synergy Publishing*.
- Kvalsund, R. (2015). Vekst- og utviklingsperspektiver i lys av hjelperelasjonen i rådgivning. I R. Kvalsund & C. Fikse (red.), *Rådgivningsvitenskap. Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 32). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Kvalsund, R. & Allgood, E. (2010). Kommunikasjon som subjektivitet i en skoleorganisasjon. I A. Thorsen & E. Allgood (red.), *Q-metodologi: En velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 47-76).

- Kvalsund, R. & Fikse, C. (2015). *Rådgivningsvitenskap. Helhetlige rådgivningsprosesser, relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold*. Bergen: Fagbokforl.
- Lazar, W.S., Bush, L.G., Gollub, L.R., Fricchione, L.G., Khalsa, L.G. & Benson, L.H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *NeuroReport*, 11(7), 1581-1585. doi:10.1097/00001756-200005150-00042
- Madsen, O.J. (2014). *"Det er innover vi må gå" : en kulturpsykologisk studie av selvhjelp*. Oslo: Universitetsforl.
- Marx, R. (2015). Accessibility Versus Integrity in Secular Mindfulness: A Buddhist Commentary. *Mindfulness*, 6(5), 1153-1160. doi:10.1007/s12671-014-0366-3
- McKeown, B. & Thomas, D.B. (2013). *Q methodology* (Vol. 66): Sage publications.
- Monteiro, L., Musten, R.F. & Compson, J. (2015). Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns. *Mindfulness*, 6(1), 1-13. doi:10.1007/s12671-014-0301-7
- Morrison, A.B. & Jha, A.P. (2015). Mindfulness, attention, and working memory *Handbook of mindfulness and self-regulation* (s. 33-45): Springer.
- Mrazek, M.D., Smallwood, J., Schooler, J.W. & Desteno, D. (2012). Mindfulness and Mind-Wandering: Finding Convergence Through Opposing Constructs. *Emotion*, 12(3), 442-448. doi:10.1037/a0026678
- Nedregård, T. & Olsen, R. (2014). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse*. Hentet fra http://www.studentvelferd.no/dokumenter/2014/09/SHoT-2014_Rapport_.pdf:
- Neff, K.D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K.D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K.D. & Beretvas, S.N. (2012). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 1-21. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K.D. & Dahm, K.A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. I B.D. Ostafin, M.D. Robinson & B.P. Meier (red.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (s. 121-137): Springer.
- NESH. (2016). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/>

- NSO. (2017). *Politisk dokument om studenthelse*. . Hentet fra <https://www.student.no/content/uploads/2014/05/Politisk-dokument-om-studenthelse-fra-20.05.2017.pdf>:
- Ostafin, B.D., Robinson, M.D. & Meier, B.P. (2015). *Handbook of Mindfulness and Self-regulation*: Springer.
- Paige, J.B. & Morin, K.H. (2014). Q-Sample Construction A Critical Step for a Q-Methodological Study. *Western journal of nursing research*, 0193945914545177.
- Purser, R.E. & Milillo, J. (2015). Mindfulness Revisited. *Journal of Management Inquiry*, 24(1), 3-24. doi:10.1177/1056492614532315
- Raes, F., Dewulf, D., Van Heeringen, C. & Williams, J.M.G. (2009). Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non-randomized waiting list controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 47(7), 623-627. doi:10.1016/j.brat.2009.03.007
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person : a therapist's view of psychotherapy* (Vol. 60). Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychology*, 35(4), 7-22.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x
- Ryan, R.M. & Rigby, C.S. (2015). did the buddha Have a self? *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*, 245.
- Schultz, P.P. & Ryan, R.M. (2015). The “why,”“what,” and “how” of healthy self-regulation: Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective. I B.D. Ostafin, M.D. robinson & B.P. Meier (red.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (s. 81-94): Springer.
- Shapiro, S.L. & Carlson, L.E. (2009). *The art and science of mindfulness : integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- 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(6), 581-599.

- Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research: A practical handbook*: SAGE Publications Limited.
- Smalley, S.L. & Winston, D. (2010). *Fully present: The science, art, and practice of mindfulness*: Da Capo Press.
- Smith, N.W. (2001). *Current systems in psychology : history, theory, research, and applications*. Australia: Wadsworth/Thomson Learning.
- Stephenson, W. (1986). Protoconcurus: The concourse theory of communication. *Operant Subjectivity*, 9(2), 37-58.
- Stephenson, W. (1993). Introduction to Q-methodology. *Operant Subjectivity*, 17(1), 1-13.
- Storrie, K., Ahern, K. & Tuckett, A. (2010). A systematic review: students with mental health problems—a growing problem. *International journal of nursing practice*, 16(1), 1-6.
- Tang, Y.Y. & Posner, M.I. (2015). Mindfulness and training attention. I B.D. Ostafin, M.D. Robinson & B.P. Meier (red.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (s. 23-32): Springer.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Thorsen, A.A. & Allgood, E. (2010). Q-metodologi: En velegnet måte å utforske subjektivitet. *Trondheim. Tapir Academic Press, Norway*.
- Uchino, B.N., Cacioppo, J.T. & Kiecolt-Glaser, J.K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological bulletin*, 119(3), 488.
- Van Exel, J. & De Graaf, G. (2005). Q methodology: A sneak preview. *Retrieved January, 24, 2009*.
- Vehler, I. (2010). *Orkanens øye*: Oslo: Co-Create Publishing.
- Vøllestad, J., Nielsen, G.H. & Nielsen, M.B. (2012). Mindfulness- and acceptance-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 51(3), 239-260. doi:10.1111/j.2044-8260.2011.02024.x
- Wallace, B.A. (2001). Intersubjectivity in Indo-Tibetan Buddhism. *J. Conscious. Stud.*, 8(5-7), 209-230.
- Watts, S. & Stenner, P. (2012). *Doing Q methodological research: Theory, method & interpretation*: Sage.
- Williams, J. (2008). Mindfulness, Depression and Modes of Mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721-733. doi:10.1007/s10608-008-9204-z

Wolf, A. (2010). Subjektivitet i Q-metodologi. I A. Thorsen & E. Allgood (red.), *Q-metodologi. En velegnet måte å utforske subjektivitet.* (Vol. 23-37). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

Vedlegg

Vedlegg 1: Godkjenning av NSD

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring

Vedlegg 4: Instruks for sortering av utsagn

Vedlegg 5: Forskningsdesign og Q-utvalg

Vedlegg 6: Sorteringsmatrise brukt i studien

Vedlegg 7: Spørreskjema

Vedlegg 8: Gjennomsnittsmatrisen for de tre faktorene

Vedlegg 9: Utsagnene og faktorenes plassering av dem («crib sheet»)

Vedlegg 10: Sammenfallende utsagn

Vedlegg 11: Karakteristiske utsagn

Vedlegg 1 Godkjenning av NSD



Jan Arvid Haugan
Institutt for pedagogikk og livslang læring NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 11.04.2017

Vår ref: 53599 / 3 / AMS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 13.03.2017. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>53599</i>	<i>Hvilken betydning opplever studenter at praktisering av mindfulness har i deres hverdagsliv?</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Jan Arvid Haugan</i>
<i>Student</i>	<i>Therese Starheim</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, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og 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/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.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://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.08.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Anne-Mette Somby

Kontaktperson: Anne-Mette Somby tlf: 55 58 24 10

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.



Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan praktisering av mindfulness bidrar i studenters hverdagsliv. Informantene skal være studenter som har deltatt på et fire-ukers mindfulnesskurs, og etter kurset vil studenten undersøke hvordan de har opplevd at mindfulness har påvirket eller hatt betydning for relasjonen og kontakten med seg selv og andre, bevisstgjøring og forhold til tanker, følelser og kropp/handling. Dette for å løfte frem mindfulness og denne praktisens potensielle virke for både studenter og andre, samt påpekelse på at mindfulness kan og bør brukes aktivt i rådgivning..

Utvalget skal informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. beskrivelsen av formålet med prosjektet. Dette er ikke angitt i meldeskjemaet og vi har derfor endret dette punktet.

Personvernombudet legger til grunn at forskere og studenter følger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc/mobile enheter, bør opplysningene krypteres.

Forventet prosjektslutt er 31.08.2017. Ifølge meldeskjemaet skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Forespørsel og informasjon om deltagelse i en masterstudie

Jeg heter Therese Starheim og studerer Rådgivningsvitenskap ved Institutt for pedagogikk og livslang læring ved NTNU. Denne våren skal jeg skrive masteroppgave og i den forbindelse skal jeg utføre en forskningsstudie. Studien skal omhandle studenters erfaringer med mindfulness, med problemstillingen «*Hvordan opplever studenter som har deltatt på Sit Råds mindfulness-kurs at praktisering av mindfulness har betydning for dem i deres hverdagsliv?*»

I denne sammenheng ønsker jeg å henvende meg til deg som student som deltar på mindfulness-kurs gjennom SiT Råd for deltagelse i studien. For å samle informasjon blir det tatt i bruk Q-metode som går ut på at du som deltager leser gjennom 48 ulike utsagn og sorterer disse i et skjema utifra hvor mye hvor mye du kjenner deg i igjen i utsagnene eller ikke. Mer detaljerte instruksjoner for hvordan sorteringen skal gjøres blir gitt like før sorteringen skal skje, og jeg som forsker vil være tilgjengelig for spørsmål når sorteringen utføres. Den ferdige sorteringen er ment å gi et bilde av din subjektive opplevelse av praktisering av mindfulness og hvilken betydning mindfulness har for deg i din hverdag. Q-metoden søker den enkeltes subjektive oppfatning, derfor er det ingen svar som er riktige eller feil. Sorteringen vil ta mellom 30 til 60 minutter. I noen tilfeller vil det være ønskelig med en uformell samtale i etterkant eller på et senere tidspunkt.

Deltagelse i studien er frivillig og du kan til enhver tid trekke deg uten å oppgi grunn. Som student og forsker er jeg underlagt taushetsplikt og all informasjon vil bli behandlet konfidensielt. Dette innebærer at dine personopplysninger ikke skal deles med noen og ingen enkeltpersoner som deltar i studien vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven.

Masteroppgaven kommer til å bli levert i innen august 2017. Etter at oppgaven har blitt sensurert senest tre måneder etter innlevering vil alt innsamlet materiale slettes, det vil si innen 01.12.17. Studien er godkjent av Norsk Senter for forskningsdata (NSD). Dersom du ønsker å delta, ber jeg deg om å skrive under på vedlagt samtykkeerklæring. Hvis du har noen spørsmål, kan du ta kontakt med meg på telefon eller e-mail.

Med vennlig hilsen

Therese Starheim

95 111 765

E-mail: theresestarheim3@hotmail.com

Veileder: Jan Arvid Haugan

Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU

E-mail: Jan.Haugan@ntnu.no

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og lest skriftlig informasjon om studien «Studenters erfaring med mindfulness» og ønsker å stille opp som forskningsdeltager.

Signatur:.....Dato:.....

Tilleggsinformasjon: Q-metoden legger opp til at jeg som forskeren skal tolke sorteringene og resultatene og forstå de ulike synspunktene og oppfatningene på en best mulig måte. Derfor kan det bli behov for en uformell samtale i ettertid med noen av deltagerne som representerer ulike syn og opplevelser. Dersom det bli aktuelt å kontakte deg i ettertid for en samtale omkring din sortering og opplevelse rundt tema, ber jeg deg skrive ned e-mail og telefonnummer, slik at jeg kan kontakte deg senere. Dersom du ikke ønsker dette, kan du sette et kryss i boksen «jeg reserverer meg mot å bli kontaktene i ettertid».

E-mail:

Telefonnummer:



Jeg reserverer meg imot å bli kontaktet i ettertid

Vedlegg 4: Instruks for sortering av utsagn

Instruks for sortering av utsagn

- Les dette nøye før du begynner

Du skal i denne undersøkelsen sortere 48 utsagn som omhandler mindfulness. Du skal sortere utsagnene ut ifra din egen, personlige erfaring med mindfulness-praktisering.

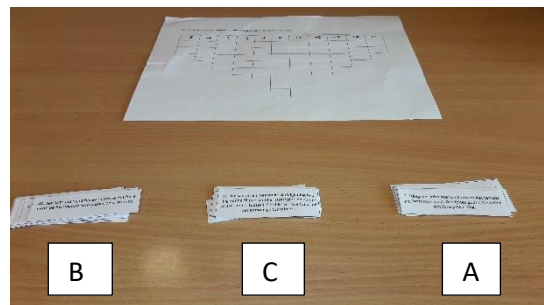
Sorter utsagnene utifra dette spørsmålet; *hvilken innvirkning eller betydning har mindfulness hatt for deg i din hverdag etter at du begynte å praktisere mindfulness?*

Prøv å vær ærlig i din sortering. Besvarelsen er anonym. Ingen svar er rette eller gale, her er det din personlige opplevelse som er viktig.

Steg for gjennomføring av sortering (dobbeltsjekk at alle utsagnene er ute av konvolutten før du begynner):

1. Les først gjennom utsagnene (lappene) for å få en oversikt over hele innholdet. I det du leser gjennom utsagnene første gang skal du først gjøre en grovsortering inn i 3 bunker;

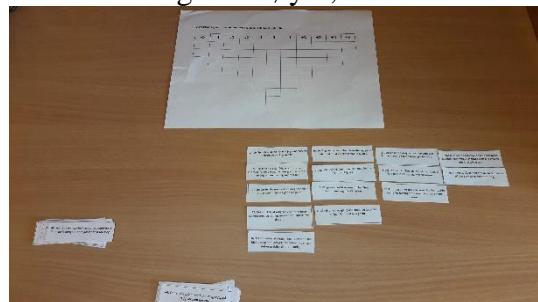
- Bunke A (til høyre): De utsagnene som er *mest lik* din opplevelse/du er enig i
- Bunke B (til venstre): De utsagnene som er *mest ulik* din opplevelse/du er uenig i
- Bunke C (i midten): Utsagn som er mer *nøytrale*, som ikke gir så mye mening for deg, virker *tvetydige, uklare* eller *motsigende*



2. Du skal nå gjøre en mer detaljert fordeling etter det vedlagte sorteringsskjemaet. Hvert utsagn skal sorteres til tallverdier på skala fra +5 til -5.

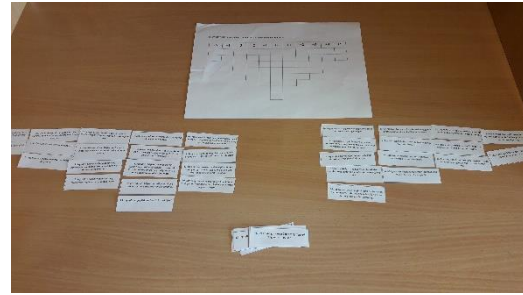
Dette gjøres bunke for bunke. Les først igjennom bunke A til høyre (mest lik din opplevelse). Velg ut de 2 utsagn som er mest lik din opplevelse. Plasser disse lengst til høyre, +5.

Fyll så videre utsagnene som er svært like din opplevelse under +4, så +3, osv. i henhold til skjemaet. Kun et utsagn per rubrikk. Rekkefølgen på utsagnene i hver rad nedover har ikke noe å si. Bildet til høyre viser hvordan en ferdig sortering av bunke A kan se ut.



(fortsetter på neste side)

3. Gjør nå det samme med bunken til venstre, bunke B (de utsagnene som er mest ulik din opplevelse). De 2 utsagn som er mest ulik din opplevelse plasseres lengst til venstre på -5. Fortsett på -4 og videre som med bunke A.

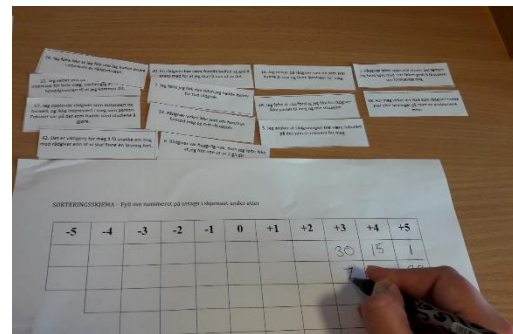


4. Gjør tilsvarende med bunken i midten, bunke C (utsagn som er nøytrale, uklare eller tvetydige for deg). Disse plasseres i midten av skjemaet og sorteres ut mot mest likt og mest ulikt til alle utsagn er sortert i samsvar med skjemaets mønster. Det vil se ut som bildet til høyre.



5. Når du har fullført sorteringen og plasseringen, se over den på nytt og avgjør om du er enig i ditt oppsett. Juster eventuelt plasseringen. Når du er fornøyd, fyll ut utsagnenes nummer inn i skjemaet slik du har sortert dem:

(OBS: skriv tydelig.)



Tusen takk for deltagelsen!

(husk; det er bare å ta kontakt enten via telefon eller mail dersom det er noe du lurer på!)

Tlf 95 111 765

Mail: therese-starheim3@hotmail.com

Eksempel på utfylt sorteringsmatrise:

	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
2	30	6	20	13	7	18	16	9	27	43	
21	12	15	38	1	3	25	22	33	39	32	
	44	5	23	19	10	36	8	24	47		
		31	44	29	14	35	34	41			
			48	11	26	17	46				
				40	37	4					
					42						
						28					

Vedlegg 5: Forskningsdesign og Q-utvalg

Forskningsdesign:

Effekt	Nivå			Celle
Oppmerksomt nærvær	a) Bevissthet (her og nå)	b) Aksepterende holdning		2
Element	c) Tanker	d) Følelser	e) Adferd/kropp	3
Relasjonelt	f) Intrapersonlig	g) Interpersonlig og ytre hendelser		2

Q-utvalg:

Celler	Nr.	Utsagn
ACF	14	<i>Jeg har blitt mer bevisst tankeinnholdet gjennom å ha blitt mer oppmerksom på hvilke tanker som strømmer rundt i hodet. Dette har ført til at jeg har blitt bedre kjent med meg selv.</i>
ACF	43	<i>Gjennom mindfulness har jeg innsett at jeg ikke er tankene mine, men at tanker i stedet er noe jeg til enhver tid har, som kan observeres og utforskes. Dette har endret hvordan jeg ser meg selv og forholder meg til meg selv.</i>
ACF	46	<i>Jeg synes det er svært vanskelig å registrere hvilke tanker jeg har. Stort sett går jeg fortsatt rundt og tenker mye uten at jeg er klar over at jeg tenker eller hva jeg tenker på.</i>
ACF	13	<i>Jeg har ennå ikke blitt noe særlig mer bevisst på tankene mine og jeg opplever ikke at jeg tenker annerledes eller mindre enn før. Tankene mine er uansett en viktig del av meg og den jeg er.</i>
ACG	15	<i>Mindfulness har bidratt til at jeg har blitt mer oppmerksom og tilstede der jeg faktisk er. Jeg tenker ikke like mye på hendelser fra fortiden eller hva som skal skje i framtiden. Dette har ført til at jeg har fått en bedre og sterkere kontakt med mine ytre omgivelser.</i>
ACG	18	<i>Gjennom å være oppmerksomt tilstede der jeg er, har jeg blitt mer skjerpa og konsentrert og får i større grad med meg det som foregår rundt meg. Dette gir meg større oversikt over omgivelsene rundt meg.</i>
ACG	25	<i>Jeg har fortsatt mange tanker som svirrer rundt i hodet og som vandrer ukontrollert over på andre ting enn det som foregår her og nå. Dette gjør det vanskelig for meg å være helt tilstede i omgivelsene mine og fokusere på det jeg gjør og det som foregår rundt meg i nuet.</i>
ACG	39	<i>Jeg synes fortsatt det er vanskelig å være tilstede og fokusert når jeg er sammen med andre mennesker. Dette preger noen ganger mine relasjoner med andre negativt</i>
ADF	28	<i>Jeg har blitt mer bevisst og bedre kjent med følelsene mine ved at jeg nå i større grad evner å observere dem med et blick utenifra. Gjennom dette har det blitt tydeliggjort hva som er viktig for meg og hva jeg trenger for å føle meg bra.</i>

ADF	23	<i>Jeg har fått en dypere innsikt om at følelser er midlertidige og i konstant endring. Denne innsikten om at enhver følelse er forbigående har endret hvordan jeg ser meg selv og forholder meg til meg selv og mine følelser.</i>
ADF	30	<i>Jeg mestrer fortsatt ikke å observere følelsene mine med et distansert blikk. Jeg opplever i stedet at jeg er i ett med følelsen gjennom at den som regel tar over meg, på godt og vondt.</i>
ADF	3	<i>Jeg opplever ikke meditasjon som en behagelig pause, og jeg føler ikke at jeg kommer nærmere meg selv.</i>
ADG	5	<i>Jeg har gjennom mindfulness utviklet evnen til å være ordentlig tilstede der jeg er, og jeg setter i større grad pris på småting i hverdagen og omgivelsene rundt meg som jeg ellers ikke ville lagt merke til eller satt pris på.</i>
ADG	22	<i>De gangene jeg klarer å være intenst oppmerksomt tilstede i det jeg gjør eller omgivelsene rundt meg, føler jeg en like intens indre ro og glede.</i>
ADG	29	<i>Mindfulness har for meg blitt enda en ting som må gjøres i hverdagen som krever tid og innsats. På den måten har mindfulness bidratt til at jeg har blitt enda litt mer stressa enn det jeg var tidligere.</i>
ADG	47	<i>Når meditasjonen er over og jeg igjen må forholde meg til andre mennesker og omgivelsene rundt, tar det ikke lang tid før stresset og uroen er tilbake.</i>
AEF	27	<i>Gjennom bevisstgjøring av mine verdier, interesser og behov har jeg blitt flinkere til å ta valg i samsvar med disse. Sånn sett har mindfulness bidratt til at jeg viser mer hensyn og tar bedre vare på meg selv enn tidligere.</i>
AEF	6	<i>Jeg har blitt mer oppmerksom på pusten og nå puster jeg mer fullstendig og dypt i magen. Det fungerer bra å bruke pusten som et hjelpemiddel for å komme i kontakt med meg selv i øyeblikket her og nå.</i>
AEF	32	<i>Jeg synes det er vanskelig å være bevisst egen adferd. Jeg opptrer på de samme vanemessige og ubevisste måtene som før, selv de gangene jeg vet at noe av denne adferden ikke er hensiktsmessig eller bra for meg.</i>
AEF	44	<i>Jeg må innrømme at mindfulness-praktisering så langt ikke har gitt meg særlig mye. Selv om jeg oppdager nye ting ved meg selv, krever det tid og innsats og jeg vet ikke om jeg er villig til å prioritere å sette av tid til å praktisere mindfulness videre.</i>
AEG	42	<i>Jeg har blitt mer bevisst hvilken påvirkning ulike situasjoner og mennesker har på meg og utifra dette kan jeg ta intensjonelle valg angående hvilke situasjoner og mennesker jeg ønsker å omgås.</i>
AEG	26	<i>Gjennom mindfulness har jeg blitt flinkere til å være oppmerksomt tilstede der jeg er og i større grad legge merke til egen adferd og handlinger. Denne tilstedeværelsen har ført til at jeg har større oversikt og kontroll i omgivelsene mine rundt meg.</i>
AEG	34	<i>Jeg synes fortsatt det er svært vanskelig å være bevisst egen kropp og adferd når jeg er sammen med andre. Like ofte som før gjør jeg ting uten at jeg er klar over det, og jeg fremstår nok som like vimsete som før.</i>

AEG	45	<i>Jeg synes det er ekstra utfordrende å være oppmerksomt tilstede når jeg er sammen med andre. Derfor deltar jeg ikke like mye i ulike sosiale aktiviteter som jeg gjorde tidligere.</i>
BCF	31	<i>Mindfulness har bidratt til at jeg ikke lenger tar tankene mine like seriøst som tidligere. Dette har ført til at jeg har et mer behagelig og avslappet forhold til meg selv og mine tanker.</i>
BCF	41	<i>Jeg har gjennom mindfulness innsett at jeg kan selv velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker og jeg har blitt flinkere til å møte tankene mine på en åpen og vennlig måte.</i>
BCF	16	<i>Jeg har ennå ikke erfart at jeg selv kan velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker. For eksempel klarer jeg fortsatt ikke å utforske egne tanker med en vennlig og aksepterende innstilling.</i>
BCF	19	<i>Jeg tar fortsatt tankene mine svært alvorlig, på godt og vondt. Jeg anser tankene som en viktig del av meg og jeg tror på innholdet i dem og det de forteller meg.</i>
BCG	21	<i>Jeg har gjennom mindfulness videreutviklet og styrket evnen til å akseptere. Dette gjelder aksept av egne tanker, så vel som andre mennesker og ulike situasjoner og hendelser som oppstår.</i>
BCG	7	<i>Gjennom aksept har jeg blitt mer nøytral og ubekymret til ulike situasjoner og hendelser som oppstår. Jeg har i større grad tilegnet meg en «det ordner seg» mentalitet og gjennom dette har det blitt lettere å tenke positivt.</i>
BCG	1	<i>Jeg synes det er vanskelig å ha en åpen og aksepterende holdning til mennesker som tenker annerledes om ting som er viktige for meg.</i>
BCG	4	<i>Jeg merker at tankene mine ofte vandrer av gårde på andre ting når jeg er sammen med andre mennesker eller inngår i ulike aktiviteter og omgivelser. Dette synes jeg er plagsomt både for egen og andres del.</i>
BDF	10	<i>Mindfulness har bidratt til at jeg ikke dømmer meg selv like mye som jeg gjorde tidligere og jeg har blitt mer glad i meg selv. Denne økte selv-aksepten har ført til at jeg føler på en større indre ro, tilfredshet og frihet enn tidligere.</i>
BDF	20	<i>Mindfulness har hjulpet meg til å utforske ulike følelser på en vennlig og åpen måte. Dette har gjort meg mer tolerant overfor ubehagelige og vanskelige følelser og gjennom dette har jeg blitt mer empatisk og snill med meg selv.</i>
BDF	9	<i>Selv om jeg har prøvd, klarer jeg ennå ikke å godta meg selv for den jeg er. I stedet føler jeg meg mislykket når jeg ikke klarer å utvise denne aksepterende holdningen overfor meg selv som mindfulness fordrer. Det gjør meg frustrert, nervøs og lei meg.</i>
BDF	36	<i>Jeg klarer ikke akseptere meg selv noe mer enn jeg gjorde tidligere og jeg føler heller ikke mer glede og energi enn før.</i>
BDG	35	<i>Etter at jeg har begynt å praktisere mindfulness møter jeg andre mennesker og ytre situasjoner og hendelser i større grad med åpenhet og aksept. Å møte omgivelsene rundt meg på denne vennlige, imøtekommende og ikke-</i>

		<i>dømmende måten føles godt. Det gjør meg og roligere, mer avslappet og tilfreds.</i>
BDG	12	<i>Jeg klarer nå i større grad enn tidligere å akseptere forskjellige uønskede situasjoner og hendelser. Dette har gjort meg mindre irritert og opprørt over stort og smått, i stedet har jeg blitt mer tålmodig og tolerant.</i>
BDG	2	<i>Jeg klarer fortsatt ikke møte ulike plikter og daglige gjøremål med en åpen, vennlig og aksepterende holdning. Derfor føler jeg fortsatt en del rastløshet og misnøye rundt slike kjedsommelige plikter og gjøremål.</i>
BDG	8	<i>Jeg er ennå ikke overbevist om at mindfulness kan hjelpe meg bli mindre stressa og mer avslappet og rolig. Det er de ytre forholdene og omstendighetene som må endres, og akkurat det kan ikke mindfulness gjøre noe med.</i>
BEF	38	<i>Mindfulness har hjulpet meg til å akseptere egen adferd. Dette har gjort det lettere for meg å være ekte og meg selv.</i>
BEF	33	<i>Gjennom aksept av meg selv har jeg blitt mer komfortabel i eget selskap. Jeg trenger ikke gjøre noe spesielt, det er nok å bare være meg selv i min egen kropp.</i>
BEF	40	<i>Jeg klarer ennå ikke fullt og helt å godta egen adferd og stå for den jeg er og det jeg gjør. Det gjør det vanskelig å være fornøyd med meg selv slik jeg er.</i>
BEF	17	<i>Jeg klarer ennå ikke å akseptere meg selv sånn jeg er nå. Jeg må fortsatt opptre på en bestemt måte eller oppnå noe spesielt for at jeg skal kunne godta og være fornøyd med meg selv.</i>
BEG	37	<i>Siden jeg nå har blitt mindre dømmende overfor meg selv og andre, har blitt flinkere til å si det jeg egentlig mener om ulike ting, uavhengig av hva andre mener og syns.</i>
BEG	11	<i>Siden jeg har blitt mer vennlig, nysgjerrig og åpen overfor andre mennesker, har jeg blitt flinkere til å lytte til andre.</i>
BEG	48	<i>Jeg har fortsatt et like dømmende blikk på meg selv og hvordan jeg opptrer rundt ulike mennesker og i forskjellige situasjoner.</i>
BEG	24	<i>Jeg strever fortsatt med å akseptere uønskede og uheldige situasjoner og hendelser. Jeg ønsker i stedet å unngå, flykte i fra eller fornekte slike tilfeller. Dette gjør at kroppen min ofte føles anspent.</i>

Vedlegg 8: Gjennomsnittsmatriser for de tre faktorene

Gjennomsnittsmatrise for faktor 1

Minst lik min opplevelse

Mest lik min opplevelse

-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
3	9	2	1	17	11	5	10	7	12	6
8	29	16	4	19	15	14	22	20	21	41
	44	36	13	34	18	23	26	35	42	
		45	30	39	24	27	28	38		
			48	40	25	31	43			
				46	32	33				
					37					
					47					

Gjennomsnittsmatrise for faktor 2

Minst lik min opplevelse

Mest lik min opplevelse

-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
3	13	1	11	9	2	6	12	10	24	4
8	15	18	16	17	5	14	20	34	41	25
	26	19	30	22	7	21	23	39	43	
		44	33	29	28	27	32	40		
			36	35	38	31	42			
				45	46	37				
					47					
					48					

Gjennomsnittsmatrise for faktor 3

Minst lik min opplevelse

Mest lik min opplevelse

-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
3	8	29	5	6	4	9	17	2	19	1
16	44	37	18	22	12	13	21	7	25	32
	11	38	34	24	14	28	36	10	40	
		46	41	30	23	33	47	20		
			45	43	26	39	15			
				48	27	31				
					35					
					42					

Vedlegg 9: Utsagnene og faktorenes plassering av dem («crib sheet»)

Nr.	Utsagn	F1	F2	F3
1	<i>Jeg synes det er vanskelig å ha en åpen og aksepterende holdning til mennesker som tenker annerledes om ting som er viktige for meg.</i>	-2	-3	5
2	<i>Jeg klarer fortsatt ikke møte ulike plikter og daglige gjøremål med en åpen, vennlig og aksepterende holdning. Derfor føler jeg fortsatt en del rastløshet og misnøye rundt slike kjedsommelige plikter og gjøremål.</i>	-3	0	3
3	<i>Jeg opplever ikke meditasjon som en behagelig pause, og jeg føler ikke at jeg kommer nærmere meg selv.</i>	-5	-5	-5
4	<i>Jeg merker at tankene mine ofte vandrer av gårde på andre ting når jeg er sammen med andre mennesker eller inngår i ulike aktiviteter og omgivelser. Dette syns jeg er plagsomt både for egen og andres del.</i>	-2	5	0
5	<i>Jeg har gjennom mindfulness utviklet evnen til å være ordentlig tilstede der jeg er, og jeg setter i større grad pris på småting i hverdagen og omgivelsene rundt meg som jeg ellers ikke ville lagt merke til eller satt pris på.</i>	1	0	-2
6	<i>Jeg har blitt mer oppmerksom på pusten og nå puster jeg mer fullstendig og dypt i magen. Det fungerer bra å bruke pusten som et hjelpemiddel for å komme i kontakt med meg selv i øyeblikket her og nå.</i>	5	1	-1
7	<i>Gjennom aksept har jeg blitt mer nøytral og ubekymret til ulike situasjoner og hendelser som oppstår. Jeg har i større grad tilegnet meg en «det ordner seg» mentalitet og gjennom dette har det blitt lettere å tenke positivt.</i>	3	0	3
8	<i>Jeg er ennå ikke overbevist om at mindfulness kan hjelpe meg bli mindre stressa og mer avslappet og rolig. Det er de ytre forholdene og omstendighetene som må endres, og akkurat det kan ikke mindfulness gjør noe med.</i>	-5	-5	-4
9	<i>Selv om jeg har prøvd, klarer jeg ennå ikke å godta meg selv for den jeg er. I stedet føler jeg meg mislykket når jeg ikke klarer å utvise denne aksepterende holdningen overfor meg selv som mindfulness fordrer. Det gjør meg frustrert, nervøs og lei meg.</i>	-4	-1	1
10	<i>Mindfulness har bidratt til at jeg ikke dømmer meg selv like mye som jeg gjorde tidligere og jeg har blitt mer glad i meg selv. Denne økte selv-aksepten har ført til at jeg føler på en større indre ro, tilfredshet og frihet enn tidligere.</i>	2	3	3
11	<i>Siden jeg har blitt mer vennlig, nysgjerrig og åpen overfor andre mennesker, har jeg blitt flinkere til å lytte til andre.</i>	0	-2	-4
12	<i>Jeg klarer nå i større grad enn tidligere å akseptere forskjellige uønskede situasjoner og hendelser. Dette har gjort meg mindre irritert og opprørt over stort og smått, i stedet har jeg blitt mer tålmodig og tolerant.</i>	4	2	0

13	<i>Jeg har ennå ikke blitt noe særlig mer bevisst på tankene mine og jeg opplever ikke at jeg tenker annerledes eller mindre enn før. Tankene mine er uansett en viktig del av meg og den jeg er.</i>	-2	-4	1
14	<i>Jeg har blitt mer bevisst tankeinnholdet gjennom å ha blitt mer oppmerksom på hvilke tanker som strømmer rundt i hodet. Dette har ført til at jeg har blitt bedre kjent med meg selv.</i>	1	1	0
15	<i>Mindfulness har bidratt til at jeg har blitt mer oppmerksom og tilstede der jeg faktisk er. Jeg tenker ikke like mye på hendelser fra fortiden eller hva som skal skje i framtiden. Dette har ført til at jeg har fått en bedre og sterkere kontakt med mine ytre omgivelser.</i>	0	-4	1
16	<i>Jeg har ennå ikke erfart at jeg selv kan velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker. For eksempel klarer jeg fortsatt ikke å utforske egne tanker med en vennlig og aksepterende innstilling</i>	-3	-2	-5
17	<i>Jeg klarer ennå ikke å akseptere meg selv sånn jeg er nå. Jeg må fortsatt opptre på en bestemt måte eller oppnå noe spesielt for at jeg skal kunne godta og være fornøyd med meg selv.</i>	-1	-1	2
18	<i>Gjennom å være oppmerksomt tilstede der jeg er, har jeg blitt mer skjerpa og konsentrert og får i større grad med meg det som foregår rundt meg. Dette gir meg større oversikt over omgivelsene rundt meg.</i>	0	-3	-2
19	<i>Jeg tar fortsatt tankene mine svært alvorlig, på godt og vondt. Jeg anser tankene som en viktig del av meg og jeg tror på innholdet i dem og det de forteller meg.</i>	-1	-3	4
20	<i>Mindfulness har hjulpet meg til å utforske ulike følelser på en vennlig og åpen måte. Dette har gjort meg mer tolerant overfor ubehagelige og vanskelige følelser og gjennom dette har jeg blitt mer empatisk og snill med meg selv.</i>	3	2	3
21	<i>Jeg har gjennom mindfulness videreutviklet og styrket evnen til å akseptere. Dette gjelder aksept av egne tanker, så vel som andre mennesker og ulike situasjoner og hendelser som oppstår.</i>	4	1	2
22	<i>De gangene jeg klarer å være intenst oppmerksomt tilstede i det jeg gjør eller omgivelsene rundt meg, føler jeg en like intens indre ro og glede.</i>	2	-1	-1
23	<i>Jeg har fått en dypere innsikt om at følelser er midlertidige og i konstant endring. Denne innsikten om at enhver følelse er forbigående har endret hvordan jeg ser meg selv og forholder meg til meg selv og mine følelser.</i>	1	2	0
24	<i>Jeg strever fortsatt med å akseptere uønskede og uheldige situasjoner og hendelser. Jeg ønsker i stedet å unngå, flykte i fra eller fornekte slike tilfeller. Dette gjør at kroppen min ofte føles anspent.</i>	0	4	-1
25	<i>Jeg har fortsatt mange tanker som svirrer rundt i hodet og som vandrer ukontrollert over på andre ting enn det som foregår her og nå. Dette gjør det vanskelig for meg å være helt tilstede i omgivelsene mine og fokusere på det jeg gjør og det som foregår rundt meg i nuet.</i>	0	5	4

26	<i>Gjennom mindfulness har jeg blitt flinkere til å være oppmerksomt tilstede der jeg er og i større grad legge merke til egen adferd og handlinger. Denne tilstedeværelsen har ført til at jeg har større oversikt og kontroll i omgivelsene mine rundt meg.</i>	2	-4	0
27	<i>Gjennom bevisstgjøring av mine verdier, interesser og behov har jeg blitt flinkere til å ta valg i samsvar med disse. Sånn sett har mindfulness bidratt til at jeg viser mer hensyn og tar bedre vare på meg selv enn tidligere.</i>	1	1	0
28	<i>Jeg har blitt mer bevisst og bedre kjent med følelsene mine ved at jeg nå i større grad evner å observere dem med et blikk utenifra. Gjennom dette har det blitt tydeliggjort hva som er viktig for meg og hva jeg trenger for å føle meg bra.</i>	2	0	1
29	<i>Mindfulness har for meg blitt enda en ting som må gjøres i hverdagen som krever tid og innsats. På den måten har mindfulness bidratt til at jeg har blitt enda litt mer stressa enn det jeg var tidligere.</i>	-4	-1	-3
30	<i>Jeg mestrer fortsatt ikke å observere følelsene mine med et distansert blikk. Jeg opplever i stedet at jeg er i ett med følelsen gjennom at den som regel tar over meg, på godt og vondt.</i>	-2	-2	-1
31	<i>Mindfulness har bidratt til at jeg ikke lenger tar tankene mine like seriøst som tidligere. Dette har ført til at jeg har et mer behagelig og avslappet forhold til meg selv og mine tanker.</i>	1	1	0
32	<i>Jeg synes det er vanskelig å være bevisst egen adferd. Jeg opptrer på de samme vanemessige og ubevisste måtene som før, selv de gangene jeg vet at noe av denne adferden ikke er hensiktsmessig eller bra for meg.</i>	0	2	5
33	<i>Gjennom aksept av meg selv har jeg blitt mer komfortabel i eget selskap. Jeg trenger ikke gjøre noe spesielt, det er nok å bare være meg selv i min egen kropp.</i>	1	-2	1
34	<i>Jeg synes fortsatt det er svært vanskelig å være bevisst egen kropp og adferd når jeg er sammen med andre. Like ofte som før gjør jeg ting uten at jeg er klar over det, og jeg fremstår nok som like vimsete som før.</i>	-1	3	-2
35	<i>Etter at jeg har begynt å praktisere mindfulness møter jeg andre mennesker og ytre situasjoner og hendelser i større grad med åpenhet og aksept. Å møte omgivelsene rundt meg på denne vennlige, imøtekommende og ikke-dømmende måten føles godt. Det gjør meg og roligere, mer avslappet og tilfreds.</i>	3	-1	0
36	<i>Jeg klarer ikke akseptere meg selv noe mer enn jeg gjorde tidligere og jeg føler heller ikke mer glede og energi enn før.</i>	-3	-2	2
37	<i>Siden jeg nå har blitt mindre dømmende overfor meg selv og andre, har jeg blitt flinkere til å si det jeg egentlig mener om ulike ting, uavhengig av hva andre mener og synes.</i>	0	1	-3
38	<i>Mindfulness har hjulpet meg til å akseptere egen adferd. Dette har gjort det lettere for meg å være ekte og meg selv.</i>	3	0	-3

39	<i>Jeg synes fortsatt det er vanskelig å være tilstede og fokusert når jeg er sammen med andre mennesker. Dette preger noen ganger mine relasjoner med andre negativt</i>	-1	3	1
40	<i>Jeg klarer ennå ikke fullt og helt å godta egen adferd og stå for den jeg er og det jeg gjør. Det gjør det vanskelig å være fornøyd med meg selv slik jeg er.</i>	-1	3	4
41	<i>Jeg har gjennom mindfulness innsett at jeg kan selv velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker og jeg har blitt flinkere til å møte tankene mine på en åpen og vennlig måte.</i>	5	4	-2
42	<i>Jeg har blitt mer bevisst hvilken påvirkning ulike situasjoner og mennesker har på meg og utifra dette kan jeg ta intensjonelle valg angående hvilke situasjoner og mennesker jeg ønsker å omgås.</i>	4	2	0
43	<i>Gjennom mindfulness har jeg innsett at jeg ikke er tankene mine, men at tanker i stedet er noe jeg til enhver tid har, som kan observeres og utforskes. Dette har endret hvordan jeg ser meg selv og forholder meg til meg selv.</i>	2	4	-1
44	<i>Jeg må innrømme at mindfulness-praktisering så langt ikke har gitt meg særlig mye. Selv om jeg oppdager nye ting ved meg selv, krever det tid og innsats og jeg vet ikke om jeg er villig til å prioritere å sette av tid til å praktisere mindfulness videre.</i>	-4	-3	-4
45	<i>Jeg synes det er ekstra utfordrende å være oppmerksomt tilstede når jeg er sammen med andre. Derfor deltar jeg ikke like mye i ulike sosiale aktiviteter som jeg gjorde tidligere.</i>	-3	-1	-2
46	<i>Jeg synes det er svært vanskelig å registrere hvilke tanker jeg har. Stort sett går jeg fortsatt rundt og tenker mye uten at jeg er klar over at jeg tenker eller hva jeg tenker på.</i>	-1	0	-3
47	<i>Når meditasjonen er over og jeg igjen må forholde meg til andre mennesker og omgivelsene rundt, tar det ikke lang tid før stresset og uroen er tilbake.</i>	0	0	2
48	<i>Jeg har fortsatt et like dømmende blick på meg selv og hvordan jeg opptrer rundt ulike mennesker og i forskjellige situasjoner</i>	-2	0	-1

Vedlegg 10: Sammenfallende utsagn

Nr.	Utsagn	F1	F2	F3
3*	<i>Jeg opplever ikke meditasjon som en behagelig pause, og jeg føler ikke at jeg kommer nærmere meg selv.</i>	-5	-5	-5
8*	<i>Jeg er ennå ikke overbevist om at mindfulness kan hjelpe meg bli mindre stressa og mer avslappet og rolig. Det er de ytre forholdene og omstendighetene som må endres, og akkurat det kan ikke mindfulness gjør noe med.</i>	-5	-5	-4
10*	<i>Mindfulness har bidratt til at jeg ikke dømmes meg selv like mye som jeg gjorde tidligere og jeg har blitt mer glad i meg selv. Denne økte selv-aksepten har ført til at jeg føler på en større indre ro, tilfredshet og frihet enn tidligere.</i>	2	3	3
14*	<i>Jeg har blitt mer bevisst tankeinnholdet gjennom å ha blitt mer oppmerksom på hvilke tanker som strømmer rundt i hodet. Dette har ført til at jeg har blitt bedre kjent med meg selv.</i>	1	1	0
20*	<i>Mindfulness har hjulpet meg til å utforske ulike følelser på en vennlig og åpen måte. Dette har gjort meg mer tolerant overfor ubehagelige og vanskelige følelser og gjennom dette har jeg blitt mer empatisk og snill med meg selv.</i>	3	2	3
23	<i>Jeg har fått en dypere innsikt om at følelser er midlertidige og i konstant endring. Denne innsikten om at enhver følelse er forbigående har endret hvordan jeg ser meg selv og forholder meg til meg selv og mine følelser.</i>	1	2	0
27*	<i>Gjennom bevisstgjøring av mine verdier, interesser og behov har jeg blitt flinkere til å ta valg i samsvar med disse. Sånn sett har mindfulness bidratt til at jeg viser mer hensyn og tar bedre vare på meg selv enn tidligere.</i>	1	1	0
30*	<i>Jeg mestrer fortsatt ikke å observere følelsene mine med et distansert blikk. Jeg opplever i stedet at jeg er i ett med følelsen gjennom at den som regel tar over meg, på godt og vondt.</i>	-2	-2	-1
31*	<i>Mindfulness har bidratt til at jeg ikke lenger tar tankene mine like seriøst som tidligere. Dette har ført til at jeg har et mer behagelig og avslappet forhold til meg selv og mine tanker.</i>	1	1	0
44	<i>Jeg må innrømme at mindfulness-praktisering så langt ikke har gitt meg særlig mye. Selv om jeg oppdager nye ting ved meg selv, krever det tid og innsats og jeg vet ikke om jeg er villig til å prioritere å sette av tid til å praktisere mindfulness videre.</i>	-4	-3	-4

Vedlegg 11: Karakteristiske utsagn for hver faktor

Faktor 1

Nr.	Utsagn	Plassering
6*	<i>Jeg har blitt mer oppmerksom på pusten og nå puster jeg mer fullstendig og dypt i magen. Det fungerer bra å bruke pusten som et hjelpemiddel for å komme i kontakt med meg selv i øyeblikket her og nå.</i>	5
12	<i>Jeg klarer nå i større grad enn tidligere å akseptere forskjellige uønskede situasjoner og hendelser. Dette har gjort meg mindre irritert og opprørt over stort og smått, i stedet har jeg blitt mer tålmodig og tolerant.</i>	4
42*	<i>Jeg har blitt mer bevisst hvilken påvirkning ulike situasjoner og mennesker har på meg og utifra dette kan jeg ta intensjonelle valg angående hvilke situasjoner og mennesker jeg ønsker å omgås.</i>	4
35*	<i>Etter at jeg har begynt å praktisere mindfulness møter jeg andre mennesker og ytre situasjoner og hendelser i større grad med åpenhet og aksept. Å møte omgivelsene rundt meg på denne vennlige, imøtekommende og ikke-dømmende måten føles godt. Det gjør meg og roligere, mer avslappet og tilfreds.</i>	3
38*	<i>Mindfulness har hjulpet meg til å akseptere egen adferd. Dette har gjort det lettere for meg å være ekte og meg selv.</i>	3
22*	<i>De gangene jeg klarer å være intenst oppmerksomt tilstede i det jeg gjør eller omgivelsene rundt meg, føler jeg en like intens indre ro og glede.</i>	2
26	<i>Gjennom mindfulness har jeg blitt flinkere til å være oppmerksomt tilstede der jeg er og i større grad legge merke til egen adferd og handlinger. Denne tilstedeværelsen har ført til at jeg har større oversikt og kontroll i omgivelsene mine rundt meg.</i>	2
43	<i>Gjennom mindfulness har jeg innsett at jeg ikke er tankene mine, men at tanker i stedet er noe jeg til enhver tid har, som kan observeres og utforskes. Dette har endret hvordan jeg ser meg selv og forholder meg til meg selv.</i>	2
5*	<i>Jeg har gjennom mindfulness utviklet evnen til å være ordentlig tilstede der jeg er, og jeg setter i større grad pris på småting i hverdagen og omgivelsene rundt meg som jeg ellers ikke ville lagt merke til eller satt pris på.</i>	1
18*	<i>Gjennom å være oppmerksomt tilstede der jeg er, har jeg blitt mer skjerpa og konsentrert og får i større grad med meg det som foregår rundt meg. Dette gir meg større oversikt over omgivelsene rundt meg.</i>	0
25*	<i>Jeg har fortsatt mange tanker som svirrer rundt i hodet og som vandrer ukontrollert over på andre ting enn det som foregår her og nå. Dette gjør det vanskelig for meg å være helt tilstede i omgivelsene mine og fokusere på det jeg gjør og det som foregår rundt meg i nuet.</i>	0
11*	<i>Siden jeg har blitt mer vennlig, nysgjerrig og åpen overfor andre mennesker, har jeg blitt flinkere til å lytte til andre.</i>	0
32*	<i>Jeg synes det er vanskelig å være bevisst egen adferd. Jeg opptrer på de samme vanemessige og ubevisste måtene som før, selv de gangene jeg vet at noe av denne adferden ikke er hensiktsmessig eller bra for meg.</i>	0
39*	<i>Jeg synes fortsatt det er vanskelig å være tilstede og fokusert når jeg er sammen med andre mennesker. Dette preger noen ganger mine relasjoner med andre negativt.</i>	-1
40*	<i>Jeg klarer ennå ikke fullt og helt å godta egen adferd og stå for den jeg er og det jeg gjør. Det gjør det vanskelig å være fornøyd med meg selv slik jeg er.</i>	-1
4	<i>Jeg merker at tankene mine ofte vandrer av gårde på andre ting når jeg er sammen med andre mennesker eller inngår i ulike aktiviteter og omgivelser. Dette synes jeg er plagsomt både for egen og andres del.</i>	-2

13*	<i>Jeg har ennå ikke blitt noe særlig mer bevisst på tankene mine og jeg opplever ikke at jeg tenker annerledes eller mindre enn før. Tankene mine er uansett en viktig del av meg og den jeg er.</i>	-2
2*	<i>Jeg klarer fortsatt ikke møte ulike plikter og daglige gjøremål med en åpen, vennlig og aksepterende holdning. Derfor føler jeg fortsatt en del rastløshet og misnøye rundt slike kjedsommelige plikter og gjøremål.</i>	-3
9*	<i>Selv om jeg har prøvd, klarer jeg ennå ikke å godta meg selv for den jeg er. I stedet føler jeg meg mislykket når jeg ikke klarer å utvise denne aksepterende holdningen overfor meg selv som mindfulness fordrer. Det gjør meg frustrert, nervøs og lei meg.</i>	-4

Faktor 2

Nr.	Utsagn	Plassering
25	<i>Jeg har fortsatt mange tanker som svirrer rundt i hodet og som vandrer ukontrollert over på andre ting enn det som foregår her og nå. Dette gjør det vanskelig for meg å være helt tilstede i omgivelsene mine og fokusere på det jeg gjør og det som foregår rundt meg i nuet.</i>	5
4*	<i>Jeg merker at tankene mine ofte vandrer av gårde på andre ting når jeg er sammen med andre mennesker eller inngår i ulike aktiviteter og omgivelser. Dette synes jeg er plagsomt både for egen og andres del.</i>	5
24*	<i>Jeg strever fortsatt med å akseptere uønskede og uheldige situasjoner og hendelser. Jeg ønsker i stedet å unngå, flykte i fra eller fornekte slike tilfeller. Dette gjør at kroppen min ofte føles anspent.</i>	4
43	<i>Gjennom mindfulness har jeg innsett at jeg ikke er tankene mine, men at tanker i stedet er noe jeg til enhver tid har, som kan observeres og utforskes. Dette har endret hvordan jeg ser meg selv og forholder meg til meg selv.</i>	4
34*	<i>Jeg synes fortsatt det er svært vanskelig å være bevisst egen kropp og adferd når jeg er sammen med andre. Like ofte som før gjør jeg ting uten at jeg er klar over det, og jeg fremstår nok som like vimsete som før.</i>	3
32*	<i>Jeg synes det er vanskelig å være bevisst egen adferd. Jeg opptrer på de samme vanemessige og ubevisste måtene som før, selv de gangene jeg vet at noe av denne adferden ikke er hensiktsmessig eller bra for meg.</i>	2
2	<i>Jeg klarer fortsatt ikke møte ulike plikter og daglige gjøremål med en åpen, vennlig og aksepterende holdning. Derfor føler jeg fortsatt en del rastløshet og misnøye rundt slike kjedsommelige plikter og gjøremål.</i>	0
7	<i>Gjennom aksept har jeg blitt mer nøytral og ubekymret til ulike situasjoner og hendelser som oppstår. Jeg har i større grad tilegnet meg en «det ordner seg» mentalitet og gjennom dette har det blitt lettere å tenke positivt.</i>	0
38	<i>Mindfulness har hjulpet meg til å akseptere egen adferd. Dette har gjort det lettere for meg å være ekte og meg selv.</i>	0
29	<i>Mindfulness har for meg blitt enda en ting som må gjøres i hverdagen som krever tid og innsats. På den måten har mindfulness bidratt til at jeg har blitt enda litt mer stressa enn det jeg var tidligere.</i>	-1
11*	<i>Siden jeg har blitt mer vennlig, nysgjerrig og åpen overfor andre mennesker, har jeg blitt flinkere til å lytte til andre.</i>	-2
33*	<i>Gjennom aksept av meg selv har jeg blitt mer komfortabel i eget selskap. Jeg trenger ikke gjøre noe spesielt, det er nok å bare være meg selv i min egen kropp.</i>	-2
15*	<i>Mindfulness har bidratt til at jeg har blitt mer oppmerksom og tilstede der jeg faktisk er. Jeg tenker ikke like mye på hendelser fra fortiden eller hva som skal skje i framtiden. Dette har ført til at jeg har fått en bedre og sterkere kontakt med mine ytre omgivelser.</i>	-4

26*	<i>Gjennom mindfulness har jeg blitt flinkere til å være oppmerksomt tilstede der jeg er og i større grad legge merke til egen adferd og handlinger. Denne tilstedeværelsen har ført til at jeg har større oversikt og kontroll i omgivelsene mine rundt meg.</i>	-4
13*	<i>Jeg har ennå ikke blitt noe særlig mer bevisst på tankene mine og jeg opplever ikke at jeg tenker annerledes eller mindre enn før. Tankene mine er uansett en viktig del av meg og den jeg er.</i>	-4

Faktor 3

Nr.	Utsagn	Plassering
32*	<i>Jeg synes det er vanskelig å være bevisst egen adferd. Jeg opptrer på de samme vanemessige og ubevisste måtene som før, selv de gangene jeg vet at noe av denne adferden ikke er hensiktsmessig eller bra for meg.</i>	5
1*	<i>Jeg synes det er vanskelig å ha en åpen og aksepterende holdning til mennesker som tenker annerledes om ting som er viktige for meg.</i>	5
25	<i>Jeg har fortsatt mange tanker som svirrer rundt i hodet og som vandrer ukontrollert over på andre ting enn det som foregår her og nå. Dette gjør det vanskelig for meg å være helt tilstede i omgivelsene mine og fokusere på det jeg gjør og det som foregår rundt meg i nuet.</i>	4
19*	<i>Jeg tar fortsatt tankene mine svært alvorlig, på godt og vondt. Jeg anser tankene som en viktig del av meg og jeg tror på innholdet i dem og det de forteller meg.</i>	4
2	<i>Jeg klarer fortsatt ikke møte ulike plikter og daglige gjøremål med en åpen, vennlig og aksepterende holdning. Derfor føler jeg fortsatt en del rastløshet og misnøye rundt slike kjedsommelige plikter og gjøremål.</i>	3
47	<i>Når meditasjonen er over og jeg igjen må forholde meg til andre mennesker og omgivelsene rundt, tar det ikke lang tid før stresset og uroen er tilbake.</i>	2
36*	<i>Jeg klarer ikke akseptere meg selv noe mer enn jeg gjorde tidligere og jeg føler heller ikke mer glede og energi enn før.</i>	2
17	<i>Jeg klarer ennå ikke å akseptere meg selv sånn jeg er nå. Jeg må fortsatt opptre på en bestemt måte eller oppnå noe spesielt for at jeg skal kunne godta og være fornøyd med meg selv.</i>	2
13*	<i>Jeg har ennå ikke blitt noe særlig mer bevisst på tankene mine og jeg opplever ikke at jeg tenker annerledes eller mindre enn før. Tankene mine er uansett en viktig del av meg og den jeg er.</i>	1
4	<i>Jeg merker at tankene mine ofte vandrer av gårde på andre ting når jeg er sammen med andre mennesker eller inngår i ulike aktiviteter og omgivelser. Dette synes jeg er plagsomt både for egen og andres del.</i>	0
26	<i>Gjennom mindfulness har jeg blitt flinkere til å være oppmerksomt tilstede der jeg er og i større grad legge merke til egen adferd og handlinger. Denne tilstedeværelsen har ført til at jeg har større oversikt og kontroll i omgivelsene mine rundt meg.</i>	0
43	<i>Gjennom mindfulness har jeg innsett at jeg ikke er tankene mine, men at tanker i stedet er noe jeg til enhver tid har, som kan observeres og utforskes. Dette har endret hvordan jeg ser meg selv og forholder meg til meg selv.</i>	-1
41*	<i>Jeg har gjennom mindfulness innsett at jeg kan selv velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker og jeg har blitt flinkere til å møte tankene mine på en åpen og vennlig måte.</i>	-2
37	<i>Siden jeg nå har blitt mindre dømmende overfor meg selv og andre, har blitt flinkere til å si det jeg egentlig mener om ulike ting, uavhengig av hva andre mener og synes.</i>	-3

38	<i>Mindfulness har hjulpet meg til å akseptere egen adferd. Dette har gjort det lettere for meg å være ekte og meg selv.</i>	-3
11*	<i>Siden jeg har blitt mer vennlig, nysgjerrig og åpen overfor andre mennesker, har jeg blitt flinkere til å lytte til andre.</i>	-4
16*	<i>Jeg har ennå ikke erfart at jeg selv kan velge hvordan jeg forholder meg til egne tanker. For eksempel klarer jeg fortsatt ikke å utforske egne tanker med en vennlig og aksepterende innstilling</i>	-5