

Mindfulness – en metod för studerande

En systematisk litteraturstudie

Maria Evatt

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott- och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	11913
Författare:	Maria Evatt
Arbetets namn:	Mindfulness- en metod för studerande
Handledare (Arcada):	Mikaela Wiik & Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	-
<p>Sammandrag:</p> <p>I detta examensarbete undersöktes mindfulness inom högskole- och universitets studerande. Studerande har visats ha ett behov av verktyg för att hantera stress och för stärkande av studieförmågan under skolgången. Mindfulness är en form av tillvaro och medveten närvaro. Tidigare forskning har visat goda resultat och effekter inom målgrupper såsom t.ex. stresshantering och hälsa. Tillsvidare har ännu lite forskning utförts inom området mindfulness och studerande. Ämnet mindfulness undersöktes därför som ett potentiellt verktyg för studerandes stresshantering och studieförmåga. En systematisk litteraturstudie utfördes som metod enligt Forsberg & Wengström (2008). Arbetets syfte var att undersöka <i>om</i> och <i>hur</i> mindfulness kan vara till stöd för studeranden, t.ex. via stresshantering som ett verktyg för att höja deras studieförmåga.</p> <p>Frågeställningar: 1) Kan mindfulness vara ett hjälpverktyg för studerande? 2) På vilka sätt kan mindfulness hjälpa studerande med stress och i studieförmåga?</p> <p>Sökningen gjordes via databaserna Academic Search Elite, PubMed, Google Search, ERIC, Deepdyve, SpringerLink, Science Direct och SAGE journals online. Slutligen valdes 16 stycken artiklar. De vara alla på engelska, publicerade efter år 2004 och bestod av empirisk forskning.</p> <p>Slutresultatet blev att mindfulness och mindfulness-träning har en positiv potential och kan vara ett nyttigt verktyg för studeranden inom områden såsom stresshantering, ökad hälsobeteenden, fysisk aktivitet, välmående, förbättrad psykisk hälsa samt ökat arbetsminne, minskande av splittrad tankegång och förbättrade kognitiva förmågor.</p>	
Nyckelord:	Mindfulness, Medveten närvaro, Student, Stress, Hälsa, Inläring,
Sidantal:	77
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports & Health promotion
Identification number:	11913
Author:	Maria Evatt
Title:	Mindfulness – a method for students
Supervisor (Arcada):	Mikaela Wiik & Riitta Vienola
Commissioned by:	-
<p>Abstract:</p> <p>This systematic review focuses on mindfulness for college and university students. It has shown that students are in need of tools to handle their stress and to strengthen their study-capacity during their studies. Mindfulness is a form of the existing conscious presence. Mindfulness findings have shown good effects and results on the target group. E.g. stress management and health. Only small numbers of Mindfulness and student research have been carried out. The subject Mindfulness thus examined as a potential tool for student stress and study skills. A systematical review was performed according to Forsberg & Wengström (2008). The Aim of the work was to investigate whether and how mindfulness can be of assistance to students such as through stress management as a tool to enhance their study capacity. The research questions were: 1) Can mindfulness be a helpful tool for students? 2) How can mindfulness help students with their stress and study-capacity? The search was done via databases Academic Search Elite, PubMed, Google Search, ERIC, Deepdyve, SpringerLink, Science Direct and SAGE journals online. Sixteen articles were chosen. They were all in English, were published year 2004-2014 and consisted of empirical research.</p> <p>Final results showed that Mindfulness and Mindfulness practice have a positive potential and can be a helpful tool for students within the areas of stress management, increased health behaviour, physical activity, well-being, mental health and increased work memory, decreased wandering mind and improved cognitive skills.</p>	
Keywords:	Mindfulness, Mindfulness meditation, University student, College student, Health, Education, Stress,
Number of pages:	77
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	11913
Tekijä:	Maria Evatt
Työn nimi:	Tietoinen läsnäolo – metodi opiskelijoille
Työn ohjaaja (Arcada):	Mikaela Wiik & Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	-
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkitaan tietoista läsnäoloa korkeakoulu ja yliopisto opiskelijoille. On havaittu että opiskelijoilla on koulunkäynnissä tarvetta erilaisiin työkaluihin opiskelukyvyn parantamisessa ja stressinhallinnassa. Mindfulness on muoto olla tilanteessa tietoisesti läsnä. Mindfulness harjoituksia tutkimalla on pystytty todistamaan sen edistävän positiivisia vaikutuksia stressinhallinnassa ja terveydessä eri kohderyhmissä. Mindfulnessin ja opiskelu yhteydestä on tällä hetkellä vain rajallinen määrä tutkimuksia. Mindfulness tutkitaan siksi varteenotettavaksi työkaluksi opiskelijoiden stressinhallintaan sekä opiskelukyvyn parantamiseen. Opinnäytetyön metodi on Forsberg & Wengströmin (2008) mukaan systemaattinen kirjallisuustutkimus. Työn tarkoitus on tutkia jos ja kuinka mindfulness työkaluna voi tukea opiskelijaa esimerkiksi stressinhallinnassa opiskelukyvyn parantamiseksi. Tutkimuskysymykset 1. Miten mindfulness voi toimia tukevana työkaluna opiskelijoille? 2. Millä tavalla mindfulness voi tukea opiskelijoita stressinhallinnassa ja opiskelukyvyn parantamisessa? Haku tehtiin tietokantojen Academic Search Elite, PubMed, Google Search, ERIC, Deepdyve, SpringerLink, Science Direct ja SAGE Journals Online kautta. Yhteensä 16 englanninkielistä artikkelia, jotka julkaistiin 2004–2014 ja jotka koostuivat empiirisistä tutkimuksista, valittiin.</p> <p>Lopulliset tulokset osoittivat että mindfulness ja mindfulness harjoituksilla oli positiivinen potentiaali ja ne voivat olla hyödyllinen työkalu opiskelijoille seuraavasti: stressinhallinnan, lisääntyneen terveystietoisuuden, liikunnan, hyvinvoinnin, mielenterveyden ja kohonneen työmuistiin sekä parantuneiden kognitiivisten taitojen aloilla.</p>	
Avainsanat:	Tietoisuustaito, tietoinen läsnäolo, opiskelija, stressi, terveys, oppiminen
Sivumäärä:	77
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

Begrepp	8
1 Inledning	9
2 Mindfulness	10
2.1 Uppkomsten av mindfulness – från öst till väst	11
2.2 Tillämpning av medveten närvaro tekniker.....	12
2.3 Mindfulness och dess effekter på människan som helhet.....	13
2.4 Mindfulness idag.....	14
3 Studerandes utmaningar i studielivet	16
3.1 Hälsotillstånd hos studeranden	17
3.2 Studieförmåga	19
3.3 Studieteknik och stöd	20
4 Stress	22
4.1 Kroppsreaktioner under stress	23
4.2 Stenåldersmänniskan i en modern värld	24
4.3 Stressymtom.....	25
4.4 Stresshantering och copingstrategier	27
4.5 Studerande och stress.....	28
5 Syfte och Problemformulering	29
6 Metod	30
6.1 Systematisk litteraturstudie.....	30
6.2 Urvalskriterier.....	30
6.3 Litteratursökning	31
6.4 Validitet och kvalitetsgranskning	35
6.5 Etiska aspekter	37
7 Resultat	37
7.1 Allmänt om resultat.....	56
7.2 De positiva förändringarna hos studeranden via mindfulness	57
7.3 Mindfulness utan inverkan hos studerande	59
7.4 Kategorisering av områden där mindfulness har inverkan	60
7.4.1 Stress	60
7.4.2 Hälsa	61
7.4.3 Studieförmåga.....	62
8 Diskussion	62

8.1	Resultatdiskussion.....	63
8.1.1	Kan mindfulness vara ett hjälpverktyg för studeranden?.....	63
8.1.2	På vilka sätt kan mindfulness hjälpa studeranden med stress och i studieförmåga? 63	
8.2	Metod diskussion.....	67
8.3	Yrkesrelevans och framtida forskning.....	69
Källor	71
Bilagor	77
Bilaga 1	77

Figurer

FIGUR 1. MINDFULNESS RESEARCH PUBLICATIONS BY YEAR, 1980-2013 (MINDFULNESS RESEARCH GUIDE. BLACK 2011)	14
FIGUR 2. EN DYNAMISK MODELL AV STUDIEFÖRMÅGAN K, KUNTTU 2006 (YTHS).....	19

Tabeller

TABELL 1. SÖKORDSRESULTATEN FÖR LITTERATURSÖKNINGEN	32
TABELL 2. DE INKLUDERADE OCH EXKLUDERADE ARTIKLARNA	34
TABELL 3. KVALITETSGRANSKNING AV KVANTITATIVA ARTIKLAR	36
TABELL 4. MODIFIERADE CHECKLISTAN PÅ RESULTAT AV KVALITATIVA ARTIKLAR.....	36
TABELL 5. EN SAMMANSTÄLLNING AV VALDA ARTIKLAR.....	38
TABELL 6. MODIFIERAD CHECKLISTA PÅ KVALITIVA ARTIKLAR .. (FORSBERG & WENGSTRÖM 2008, 206-210)	77

BEGREPP

DASS = Depression, anxiety and stress scale. Depression, ångest och stress skala (sve.)

EPP= Eight point program. Ett meditationsprogram som består av åtta steg av dagliga övningar för att nå större spiritualitet. (The Blue Mountain Centre of Meditation, 2014)

FFMQ = Five facet mindfulness questionnaire

Exklusion = uteslutna

Inklusion= medräknade

MAAS= mindfulness attention and awareness scale

MBSR= mindfulness based stress reduction – Ett medvetet närvarande baserad stress reduktionsmetod – tränar mindfulness som riktar sig till att minska stress

MBCT = mindfulness based cognitive therapy - Det är en metod av kombinerad kognitiv terapi och mindfulness. Grundad av Mark Williams, Segal och Teasdale år 1995. En metod för mental ohälsa såsom depression.

Mental distress = mental eller psykologisk vånda/nöd/smärta/kval

Mindfulness = medveten närvaro, en tillvaro

Mindfulness meditation eller träning = metod att träna mindfulness via meditering

PSS = Perceived stress scale = Den upplevda stressnivån mäts med en skala

1 INLEDNING

Mindfulness är en metod som forskats aktivt under de senaste tio åren. Mycket forskning har gjorts inom områdena mindfulness och barn, vuxna, människor inom arbetslivet och sjukdom, men mycket lite har forskats kring mindfulness i samband med studerande inom universitet och högskolor. (Black 2011) Mindfulness har ett gott anseende med positiva hälsoeffekter som att reducera stressnivåer och ångest samt att förbättra inläringen hos t.ex. barn och unga. (Dobkin & Hutchinson 2013, Lazar et al. 2010, The Mindfulness in School Project 2013) Detta i sin tur leder till frågan *hur är det för studerande?* De befinner sig i inlärmingsmiljöer såsom skolor och universitet och skulle kunna ha nytta av en metod som denna för att förbättra sina inlärningsnivåer och underlätta studierna.

Enligt statistiken stressar studerande och lider därefter av olika stressymtom. Stress är en biologisk mekanism och en del av livet. Kronisk stress har en negativ inverkan på kroppen både fysiskt och psykiskt. Konsekvenserna kan till exempel vara att hjärnfunktionen försämras, att prestationsförmågan och olika kroppsliga mekanismer blir nedsatta och att hälsan försämras. (Kunttu & Pesonen 2013, Währborg 2002) Det har visats sig att studerande upplever negativ stress, trötthet, utmattning, depression och andra symtom av stress. Detta kan leda till mental ohälsa, vilket bland högskole- och universitets studerande har ökat drastiskt under de senaste tolv åren. (Kunttu & Puusniekka 2011:36) Detta är en varnings-signal som kräver uppmärksamhet och åtgärder. Studerande uttrycker även själva genom forskningsresultat att de vill ha hjälp med stresshantering (Kunttu & Pesonen 2013).

Studietiden är en tid då studeranden lär sig att ta ansvar för sig själv, sitt liv och sina studier. Alla studerande har olika levnadsvanor och livsstil. Hos majoriteten finns det bristfälligheter inom hälsa som kan leda till ohälsa och sjukdom i framtiden om inte förebyggande åtgärder görs. Förutom att hälsan påverkas kan även studierna försämras. (Kunttu & Puusniekka 2011)

Inom detta arbete studeras huruvida mindfulness är en metod som kan användas som verktyg för stresshantering, för underlättande av studier, för att förbättra inläringen och för att främja hälsa. Frågeställningen är att *kan mindfulness vara en metod för studeranden och inom vilka områden?*

2 MINDFULNESS

Mindfulness är en nygammal metod som härstammar från buddhismen (Konstenius 2010). Ordet *mindfulness* kommer från engelskan och motsvarar på svenska *medveten närvaro* (det mest använda svenska begreppet) eller uppmärksamhet (Konstenius 2010, Schenström 2007, Kroese 2000). Under de senaste 40 åren har mindfulness varit ett begrepp som bearbetats, utvecklats och definierats via empiriska studier. Via dess utveckling har man kunnat skilja den från olika religioner och trosinriktningar och insett att det är en metod där man fokuserar sig på människans inre arbete. (Black 2011) Konstenius påpekar att det egentligen är ”ett mänskligt tillstånd som alltid funnits, alltid finns tillgängligt för alla oberoende av religiös eller filosofisk bakgrund.” I själva verket är *mindfulness* i sig ingen teknik, utan ett tillstånd som redan finns inom oss. Sedan födseln har vi en naturlig möjlighet till *medveten närvaro*, men vilket vi lätt glömmer bort i dagens hektiska samhälle. Detta tillstånd kan man träna upp med hjälp av olika tekniker och metoder. Medveten närvaro kallas *mindfulness* på engelska. (Konstenius 2010:14-15) Mindfulnessmetoden i sig är både praktisk och enkel. Genom att observera sig själv, blir man medveten om sina handlingar, forskar sitt egna jag och kan således uppnå inre rikedomar. (Kabat-Zinn 1994:24)

I arbetet har begreppen *mindfulness* och *medveten närvaro* samma betydelse, men för att skilja själva tillståndet från träningsformen så kallas tillståndet *mindfulness* och träningen *mindfulness-träning*.

Mindfulness-träning är en meditationsform där man tränar upp en tillvaro genom att befinna sig här och nu både medvetet och närvarande. Att vara mindful är som att vara nyvaken och fullt medveten om vad som sker runt omkring och inom en i nuet (Konstenius 2010:14). I mindfulness-träning övar man sig att hämta sin fokus samt uppmärksamhet till stunden. Man låter tankarna flyta förbi och återvänder tillbaka till sitt medvetande igen (Schenström 2007:38). Mindfulness (träning) är enligt Jon Kabat-Zinn en icke-dömande metod där man med avsikt riktar sin uppmärksamhet till nuet och accepterar allt som det är. Man slopar bort alla värderingar som man har för stunden och vilka man lägger märke till. (Schenström 2007:40, Black, D.S. 2011) Den uppmärksamheten är medveten, neutral och fokuserad på ögonblicket. Målet är att nå en fullständig klarhet, vakenhet och acceptans av verkligheten och av allt som sker omkring och inuti en. (Kabat-Zinn 1994:22)

Mindfulness är ingen religiös metod. Den är inte heller kopplad till andlighet eller kulturella övertygningar. (Kabat-Zinn 1994:24, Black 2011) Dess ursprung härstammar från den österländska psykologin ungefär 2500 år tillbaka i tiden. Främst hittar man den inom buddhismen. (Black 2011)

För att få en klarare bild av mindfulness kan man studera vad den *inte* är: Omedvetenhet eller Mindlessness. I sådant tillstånd lägger man på sin autopilot och låter allt flyta förbi automatiskt. Man är fysiskt närvarande men inte fullt medveten i sin kropp i stunden. Det är då tankarna är spridda och man försöker göra flera saker åt gången, vilket i sin tur splittar fokuset. (Konstenius 2010:14) Det är också då man till exempel äter och inte ens lägger märke till varken smakerna eller konsistensen och plötsligt är tallriken tom (Schenström 2007). Ett annat exempel är då man läser en bok och plötsligt märker att man inte har någon aning om vad man har läst. Detta autopilottillstånd upplever majoriteten av oss människor dagligen. (Konstenius 2010:14)

2.1 Uppkomsten av mindfulness – från öst till väst

Grundstenarna i medveten närvaro finner man inom buddhism, taoismen, yogan och i filosofin hos indianerna i Nordamerika. Dessutom finner man likheter hos filosoferna Emersons, Whitmans och Thoreaus verk från 1800-talet. (Kabat-Zinn 1994:23) Grundstenarna härstammar flera tusentals år tillbaka i tiden. Mindfulness var ett tillstånd som de buddhistiska munkarna utövade på och använde sig av i Tibet. En känd munk i västvärlden inom mindfulness är Thich Nhat Hahn, som flydde från Vietnam till Nordamerika under Vietnam kriget och senare bosatte sig i Frankrike. Sedan mitten av 60-talet blev han en av mindfulness entreprenörerna i västvärlden. Han vann Nobels fredspris 1967. Hans mission var att skapa fred genom att lära ut buddhistiskt tänkande runt om i världen. Han grundade flera meditations retreats, skrev flera verk och föreläste runtom i världen. Därifrån skapades ordet *Mindfulness* eller som Hahn beskrev det, som ” ett mirakel att vara vaken”. Han grundade ett känt mindfulness retreat i Frankrike, PlumVillage, där man lär sig att leva och använda mindfulness i vardagen. (Plumvillage 2014)

Jon Kabat-Zinn, läkare och en tidigare buddhist, är känd i västvärlden för att han skapade MBSR-metoden (En medveten närvarande baserad stress reduktions metod). Detta är ett åtta veckor långt program, som är en kombination av Mindfulness meditering och yoga. Kabat-Zinn tog MBSR i bruk i 80-talets början i University Hospital i Massachusetts i USA. Han använde metoden på kroniskt sjuka patienter, varav de flesta led av kronisk smärta. Målet med hans verksamhet var att hjälpa patienterna att ta ansvar för sig själva och att inte enbart automatiskt bli botade. Patienterna fick verktyg till självhjälp för att lära sig hantera stress, som uppkom via allt det som var inkluderat i sjukdomen såsom smärta och behandlingar. Det var mera en läroprocess än en terapiform och då människorna lärde sig att ta ansvar för sitt hälsotillstånd så skedde en livsstilsförändring. (Kroese 2000:164-167) Senare bildades också andra mindfulnessmetoder såsom mindfulness baserad kognitiv terapi (MBCT). Den grundades av Mark Williams, Segal och Teasdale år 1995. Metoden riktades till människor med mental ohälsa t.ex. depression. Genom att träna mindfulness-metoden minskades mental ohälsa.

2.2 Tillämpning av medveten närvaro tekniker

För att tillämpa mindfulnessmetoden behöver man inte vara en buddhist eller kunna konstiga knep. Det handlar om en enkel metod som är anpassad till västvärlden. Man arbetar huvudsakligen med sig själv, vilket kan beskrivas på följande sätt: ”Det är ett uppvaknande där man lever i harmoni med sig själv och världen.” (Kabat-Zinn 1994:)

Mindfulnessövningar är indelade i vardagsövningar och i meditationsövningar. Vid meditationsövningen bestämmer man en specifik tid då man utför mindfulness meditationen antingen sittande, gående, liggande eller stående medan man i den vardagliga träningen övar att vara medvetet närvarande i alla dagliga sysslor. (Schenström 2007:43, Konstenius 2010:53-56) Vill man träna mindfulness i vardagen kan man pröva på att använda sina olika sinnen för att öva sin medvetna närvaro, t.ex. russinmetoden (Konstenius 2010:67). Då tar man ett russin, doftar på det, känner på det, ser noga hur russin ser ut, smakar på det och känner på det i munnen och hör hur det låter när man tuggar det (Grossi 2008:182). Man njuter av ”den fullständiga och oförstörda sinnesupplevelsen” (Konstenius 2010:67).

Mindfulness träning ger fyra praktiska råd: att *stanna upp, betrakta, acceptera* och *släppa taget* (Kroese 2000:185). Eftersom människans sinnen stimuleras och distraheras så lätt behöver man vägledning för att lägga märke till när det sker. Då man tränar, accepterar man distraktionerna, släpper loss och fortsätter sin mindfulness övning med full uppmärksamhet och fokus. Det är ingen lätt uppgift, och ofta blir det en utmaning inom en själv mellan distrahering samt att hitta fokuset och ständigt hitta tillbaka till nuet. (Konstenius 2010:52) De vanligaste övningarna heter *kroppsskanning* där personen lär sig känna sin kropp och lär sig att styra sin uppmärksamhet och *andningsankaret* som tränar koncentration förmågan och andningen (Schenström 2007:152-153).

2.3 Mindfulness och dess effekter på människan som helhet

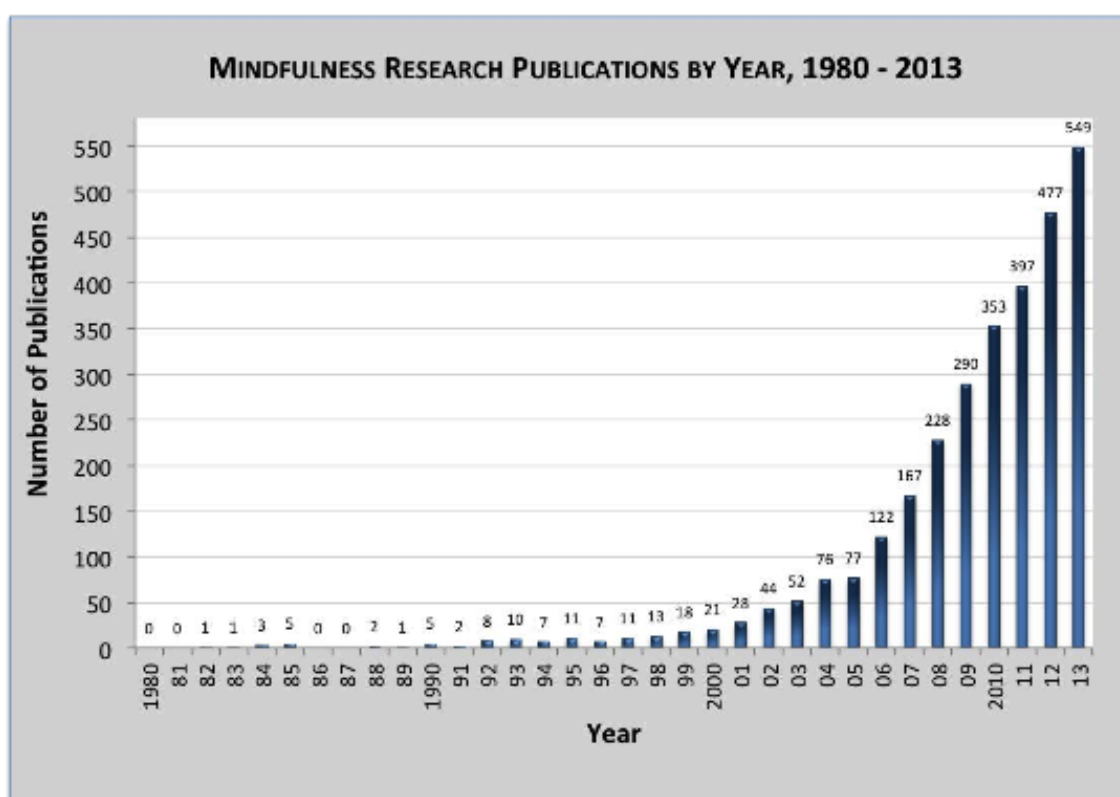
Mindfulnessforskningar har under de senaste årtiondena visat flera olika positiva effekter på hälsan. Mindfulness är ett holistiskt sätt att påverka människan på olika nivåer: kroppen, hjärnan, beteenden och själen (mind). (Greeson 2009:15)

För 35 år sedan upptäcktes av de första positiva effekterna inom mindfulness. Det handlade om en ökning av självreglering hos människor, vilket i sin tur kan minska smärtan. (Kabat-Zinn 1982) Mindfulness har också positiva effekter inom det mentala området. I Nederländerna t.ex. har man förknippat MBCT med nedsatt depression och ångest hos vuxna med moderata nivåer av depressionssymtom (Pots et al. 2014). Enligt Brown och Ryan (2003) kan mindfulness ha en positiv inverkan på det psykiska välmående genom ökad självkänedom. Det hjälper att förutse positiva känslotillstånd och själv reglerande beteende. Mindfulness kan därmed vara bra för att ta itu med hetsigt samt emotionellt ätande (Katterman et al.2014).

Inom området social hälsa kan mindfulness förbättra olika faktorer inom förhållanden människor emellan. Det kan handla om stress relaterat till ett förhållande, stress i allmänhet, effekten av stresshantering eller glädje inom ett förhållande (Carson et al. 2004). Genom MBCT har man också kunnat reducera depressionsnivåer hos människor med epilepsi, vilket har lett till ökad livskvalitet. (Thompson et al.2010)

2.4 Mindfulness idag

Mindfulness har forskats sedan 80-talets början, men det var inte längre än tjugo år sedan som intresset för området började öka (se bild figur 1). Efter att ha granskat alla undersökningar kring mindfulness på Mindfulness Research Guide kunde det urskiljas flera kategorier inom området. Med alla forskningar som gjorts genom åren har mindfulness spridit sig fort och används nu inom flera olika områden. De olika huvudområden som uppkom inom Mindfulness Research Guiden var, Mindfulness inom inläringen i skolor, inom vården, på arbetsplatser, för stresshantering och olika ätstörningar, emotionell reducering, olika sjukdomar, olika slags missbruk och beroenden. (se figur 1)



Figur 1. Mindfulness research publications by year, 1980-2013 (Mindfulness Research Guide. Black 2011)

I grafen ser man tydligt hur intresset för mindfulness har ökat genom åren. På 80-talet hade mindfulness introducerats till västvärlden och få enstaka forskningar hade gjorts. På 90-talet skedde en liten ökning, men det var inte förrän 2006 som över 100 stycken publikationer inom ämnet utkom. Sedan dess har antalet forskningar ökat med nästan 100 publikationer per år. År 2013 slogs det rekord med 549 stycken forskningar. (Figur 1: Mindfulness Research Guide 2014)

Inom den medicinska vården används mindfulness-träningen ofta för t.ex. kronisk smärta i samband med olika sjukdomar. Det finns även forskning kring mindfulness som en inlärningsmetod inom vårdskolor runt om i världen. Två institutioner har inkluderat mindfulness i sin läroplan. En av dessa är universitetet i Rochester, inom medicin och tandvård i U.S.A. samt medicineskolan Monash som ligger i Australien. Förutom dessa finns det tolv stycken skolor inom vård och tandvård, som ordnar allt från föreläsningar och dagsseminarium till flera veckor långa program. Skolorna har valt att fokusera på MSBR-metoden och den gemensamma nämnaren för dem var att de upplevde minskad psykologisk stress och ökad livskvalitet. (Dobkin & Hutchinson 2013)

Mindfulness för barn har spridit sig inom skolutbildningen. Ett exempel på en växande verksamhet som grundats av Richard Burnett och Chris Cullen heter *The Mindfulness in School Project*. *B* (stop, breathe, be - stanna, andas och vara) verksamheten tränar mindfulness för barn (7-11 år), unga (11-18 år) och personalen. (The Mindfulness in School Project 2013) I Finland har man nyligen börjat experimentera med mindfulness i skolor och högstudier. Där använder de sig av samma mindfulness program som *B* har utvecklat. I Helsingin Sanomat publicerades den 18.2.2014 en artikel om två forskningar utförda av Folkhälsan i samarbete med Helsingfors universitet. Under hösten 2014 inleddes mindfulnessprojektet i svenska skolor årskurserna 6 till 8. För tillfället pågår verksamhet redan inom 13 stycken finska skolor inom Helsingfors, Åbo, Esbo och Salo. Sammanlagt undersöks ca 2000 elever från både lågstadiet och högstadiet. (Repo 2014)

Under de senaste åren har Mindfulness i samband med de kognitiva funktionerna ökat inom forskningen. Det har även forskats mycket inom området neurologi och mindfulness: Hur Mindfulness påverkar hjärnan samt inlärningsförmågan. Lazar et al. (2010) har fått fram resultat om att MBSR-metoden ökar hjärnans gråa substans inom främre hjässloben, cerebellum och vänstra hippocampus hos unga vuxna. Hjärndelarna är direkt relaterade till förbättrad inläring, minnesprocesserna, känslö- och kognitiv reglering, självreglering och självobservering. Det sker förändringar i koncentrationsförmågan och i förmågan att se perspektiv.

MBSR-program ordnas inom många verksamhetsområden för elitidrottare, ungdomar, sjukhus, företagsledare, företag, skolor och fängelser samt på individuell nivå. (Kroese 2000:176)

3 STUDERANDES UTMANINGAR I STUDIELIVET

Målgruppen i arbetet är studerande som studerar i yrkeshögskolor eller vid universitet. Studeranden är ungvuxna och vuxna personer i åldern 18 till 35, vilka har fortsatt att studera efter gymnasiet. Under studietiden stöter man på många utmaningar. När man börjar studera kommer man in i en ny livsfas. Man kan också se det som en del av en utvecklingskurva och livskris. Allting är nytt och mycket är obekant. Man träder in i en ny studiemiljö med nya system, nya funktioner; man träffar nya människor, skall kunna kommunicera och upplever ett mycket större ansvar än tidigare. Man blir självständig på flera olika sätt. Detta innebär att den unga vuxna skall ta hand om många praktiska saker och sköta sig själv i sin vardag. Som till exempel: flytta hemifrån, skaffa sin egen bostad, sköta sin ekonomi och försörjning, sina studier, sin hälsa och sitt sociala umgänge. (Kunttu 2011, Svenska Akademiens ordbok 1993)

Man går igenom en process för att bli vuxen, att få en utbildning och att sikta på att få ett yrke. Det är tid att fatta stora beslut och bestämma sitt framtida yrke. (jfr Saari 2011:48) Allt detta kan kännas lite skrämmande. Att studera är som att ”leka” arbetsliv. Varje dag går studeranden på kurser med flera människor man inte ens känner. Detta kan jämföras med arbetslivet och med att ”dagligen gå till en arbetsplats där man inte känner någon”. Erfarenheten kan upplevas som väldigt utmanande för vissa, medan det för andra kan det vara en glad, spännande och framgångsrik upplevelse. (Heikkilä et al. 2011:33) Studielivet kan ses vara fyllt av utmaningar och möjligheter. Kraven att intaga ny kunskap, lära sig nya teorier, praktik, ansvarsfullt och självständigt arbete kan vara stort. Studiemiljön motsvarar en arbetsplats för studeranden. De förbereder sig för arbetslivet och för att bli professionella och få ett yrke. Allt detta kan inverka mycket på hur studerande mår och även på deras studieförmåga. (Saari 2011:48)

3.1 Hälsotillstånd hos studeranden

Hälsan är en viktig del av livet för studeranden. Har man god hälsa och mår bra, orkar man bättre prestera under dagarna. Den senaste hälsoundersökningen bland finska studerande vid universitet och yrkeshögskolor gjordes år 2012. Vart fjärde år görs dessa hälsoundersökningar kring studerandes hälsa och välfärd runt om i Finland. Studierna sammanfattar hur eleverna mår, deras prestationsnivå, hälsa, ohälsa, mental hälsa på fysisk, psykisk och social nivå. (Kunttu & Pesonen 2013)

I den senaste undersökningen deltog 9992 studerande från både universitet och yrkeshögskolor i Finland med en svarsprocent på cirka 40-44% . Personerna i forskningsgruppen var i åldern 18-35 år både ungvuxna och vuxna. Inom universiteten fanns 65% ungvuxna och 9,5% vuxna studerande. I yrkeshögskolorna var 49% ungvuxna studeranden och 15% vuxna (30-35 år) Deras hälsa, i ett nötskal, uppdelas i psykisk, social, fysisk och beteendemässig hälsa. (Kunttu & Pesonen 2013)

Psykisk hälsa kan vara svår att uppehålla under studietiden. Stress och psykiska svårigheter är något som blir allt vanligare bland studerande. Enligt GHQ12 mätaren upplevde 28 % psykiska svårigheter såsom sömnproblem p.g.a. oro, koncentrationssvårigheter med bl.a. skoluppgifter, konstant överansträngning, dysterhet och sorg. (Kunttu & Pesonen 2013:99-100) Andra psykiska symtom kan vara depression eller svårigheter med att bilda framtidsplaner (Kunttu & Puusniekka 2011:36). Genom en screening visar det sig att 30 % upplever mycket stress. Oftast orsakas det av uppträdandet i samband med en presentation eller för att det är svårt att få ett grepp om studierna. Ungefär 20 % av eleverna upplever eller har en negativ inställning om sina framtidsplaner, sina egna styrkor och sitt kunnande. (Kunttu & Pesonen 2013:99-100) En liten del, 8 %, upplever att de valt fel studieområde och besvikelse faktorn gällande studieframgång är större hos universitetsstuderande. Men angående stress och hälsa är var tionde elev i riskzonen att bli utbränd på grund av studierna. Kvinnor upplever detta mera än män. Oroande faktorer kunde vara för en stor arbetsbelastning inom studierna och en oro för studierna i framtiden. För 44 % var studierna viktiga. (Kunttu & Pesonen 2013:104) Att studerande mår dåligt är egentligen en spegelbild av samhällets stora krav och värderingar, t.ex. målet att prestera för högt, en osäker framtid

eller konkurrensen med arbetslivet. Även det kan leda till ångest enligt Salmela-Aro. (2011:45)

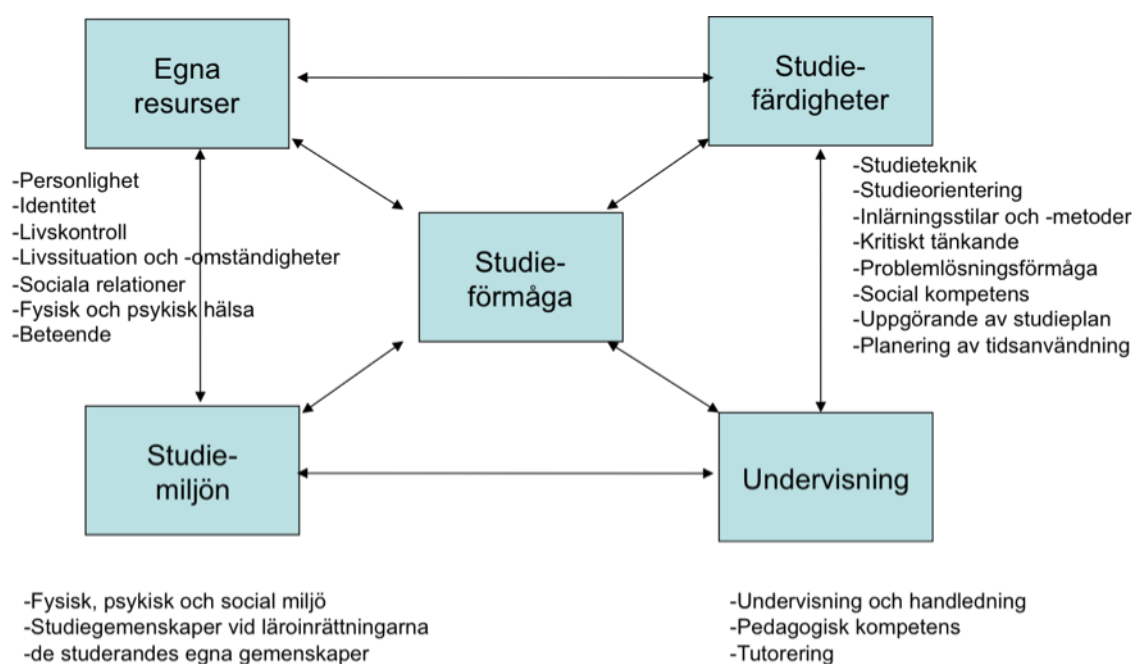
Enligt Kunttus och Pesonens undersökning visar den fysiska hälsan att motionsnivåerna hos studerande ligger i två starka motpoler. Av de fysiskt aktiva eleverna, motionerar 24 % >4 gånger i veckan medan var tionde elev inte motionerar alls. I båda fallen har en extremt negativ inverkan på hälsan. Det finns också en grupp som motionerar två till tre gånger i veckan som är 36 % av studeranden. Lyckligtvis har motionen ökat lite under de senaste åren. Av kvinnorna gjorde 55 % minst 30 minuters nyttomotion per dag medan antalet hos män var 47 %. Motionsmängden inom yrkeshögskolor var väldigt låg. Övervikt är vanligare i yrkeshögskolorna än i universitet samt vanligare hos män än hos kvinnor. Övervikt förekom också oftare när åldern steg. (Kunttu & Pesonen 2013:100) När det gäller hälsosamt ätande är det kvinnorna vid universitet som är mer hälsomedvetna. Detta kan vara en förklaring och orsak till mindre övervikt hos kvinnor vid universitet. År 2008 var övervikt och fetma hos tjugooråringar i Finland mellan 18-21 % hos kvinnor och män (WHO 2013). En positiv sak är att männen har år 2012 börjat öka sin hälsomedvetenhet eller hälsosamma matvanor (Kunttu & Pesonen 2013:101),

Angående hälsobeteende i studiet har negativa hälsobeteenden såsom rökning minskat drastiskt genom åren. Bara 5 % av studerande vid universitet och 13 % i yrkeshögskolor röker dagligen enligt studiet. När det gäller alkohol konsumtion har männen minskat sitt bruk men ännu dricker en femtedel i för mycket. Andelen kvinnor som konsumerar lite alkohol är 41 %. Alkoholkonsumtionen i berusningssyfte är större i yrkeshögskolor jämfört med universitetsstuderande med ca 10 %. (Kunttu & Pesonen 2013:102)

Två tredjedelar av studerande befinner sig i ett stabilt förhållande och en tredjedel är ensamma. Hälften av alla studerande har någon gång upplevt mobbning och av detta kvarstår 5 % ännu i högskolan. (Kunttu & Pesonen 2013:05) Nästan hälften, 46 % av eleverna klarar sig ekonomiskt bra medan 15 % har svårigheter och klarar sig dåligt. Dessutom arbetar de flesta studerande vid sidan av sina studier. 55 % deltidsarbetar och 71 % heltidsarbetar. (Kunttu & Pesonen 2013:104)

3.2 Studieförmåga

Studieförmåga är en helhet som motsvarar arbetsförmåga hos studeranden. Helheten är funktionell och är uppbyggd av många olika faktorer som alla inverkar på varandra. Faktorerna består av egna resurser, studiemiljön, undervisningen och studiefärdigheter. (Kunttu 2011:35) Modellen nedanför (figur 2) är en dynamisk modell utformad av Arbetshälsoinstitutet och Studenternas hälsovårdsstiftelse. Denna baserar sig på en tidigare utvecklad modell för arbetsförmåga. Studieförmåga modellen beskriver en helhetssyn med delfaktorer på studieförmåga. (Kunttu 2011:34)



Figur 2. En dynamisk modell av studieförmågan K, Kunttu 2006 (yths)

Till *egna resurser* räknas sociala relationer, studerandens personlighet, identitet, levnadssituation, livshantering, fysiskt och psykiskt hälsotillstånd samt beteende. Hur eleven erfar sina egna förmågor och resurser, sitt sociala stöd och hur studeranden behandlar sin livshantering är viktiga faktorer som direkt inverkar på välmående och hälsa samt studiernas framgång. (Kunttu 2011:34)

Studiemiljön består av den sociala, fysiska och psykiska omgivningen. Den sociala och psykiska omgivningen består delvis av personalens och studerandens växelverkan, studieatmosfären samt studiesamfundens funktion. Kamratstödet är också en viktig faktor gällande studieframgången. Den fysiska omgivningen är uppbyggd av olika faktorer såsom

studieomständigheter, hur studierna är organiserade, studieutrustningen som används, olika sociala utrymmen för lärare och elever samt studieföreningarna. (Kunttu 2011:35)

För att studerande skall uppnå en bra studieförmåga krävs det stöd från skolan. Dessa stöd faktorer är en professionell och välutvecklad undervisning samt en sakkunnig studiehandledning och tutorverksamhet. Kommunikationen och växelverkan lärare och elever emellan samt en konstruktiv feedback och värdering är alla viktiga och centrala faktorer för uppbyggande av framgångsrika studier. Bristfällighet i ovan nämnda områden kan leda till studiestress. Stress kan uppstå som följd av för stora krav, tidsbrist för nyinläring och förberedelse till tentor, mängden av studier och på för lite feedback. (Kunttu 2011:35)

Inlärningsstilar, kritiskt tänkande, problemlösning, studieteknik, studieorientering, sociala kunskaper, tidsplanering och handling av studieplan hör till *studiefärdigheter*. Det är viktigt att inneha olika färdigheter såsom att göra upp en studieplan och lära sig tidshantering. Brister inom dessa områden kan orsaka en trögt löpande studiegång. (Kunttu 2011:34)

En studerande som får en god undervisning, verktyg till studiekompetens och har en stödjande studiemiljö och en aktiv studieförening har goda förutsättningar att stärka samt stöda sina nedsatta kraftresurser i olika livssituationer. Modellen fungerar som en balansgång. Utbildning och studiegemenskap kan lyfta studieintresset och öka motivationen. Om de egna resurserna är starka kan de hjälpa genom tuffa studieförhållanden. Bristfällig studiekompetens kan fixas med studiehandledning som uppmuntra elever att hitta lämpliga studietekniker, vilket stärker deras självkänsla. Om det uppkommer brister inom studieförmågan kan det leda till att studerades studier blir tröga, välbefinnandet sjunker och inlärningsresultaten påverkas. Modellen hjälper att identifiera de olika faktorernas roller och möjligheter till att samarbeta för att stöda och främja studieförmågan (Kunttu 2011:35)

3.3 Studieteknik och stöd

Studerande behöver grundstenar som är rättvisa, jämlika, pålitliga och värdesättande. De behövs för att bygga upp en bra plattform till arbetslivet. Därför behövs stödorgan som kan hjälpa studieförmågan och gemenskapen hos eleverna för att skapa optimala förutsättningar som är positiva och inspirerande inför studier och arbetsliv. (Samela-Aro 2013:45) Inom

studieverksamheten och samhället finns det tillgång till hjälp och stöd för studeranden. Problemet är huruvida studerande söker hjälp eller inte.

Social och hälsoministeriets lagar syftar till att studerande har rätt till studerandehälsovårdstjänster inom kommunen och till hälso- och sjukvården under tiden de deltar i arbetspraktik. Enligt lagen 17 § hör det till studerandehälsovården:

- 1) ”att främja en sund och trygg studiemiljö på läroanstalten och främja välbefinnandet bland de studerande samt att följa upp detta med tre års mellanrum,”
- 2) ”att följa och främja de studerandes hälsa, välbefinnande och studieförmåga, vilket omfattar två periodiska hälsoundersökningar för gymnasieelever och studerande i yrkesläroanstalt och hälsoundersökningar för alla studerande efter individuellt behov,”
- 3) ”att ordna hälso- och sjukvårdstjänster för studerande, vilka inbegriper tjänster inom mentalvårdsarbete och alkohol- och drogärbete, främjande av den sexuella hälsan och mun- och tandvård,”
- 4) ”att i ett tidigt stadium identifiera behovet av särskilt stöd eller undersökningar hos studerande och att stödja de studerande och vid behov hänvisa dem till ytterligare undersökningar eller fortsatt vård.” (Social och Hälsoministeriet 2010)

Yrkehögskolestuderande använder sig av mer kommunala tjänster som hälsovård istället för studenthälsovård. Vid både universitet och yrkehögskolor är ca 86-88% nöjda med tjänsterna studenthälsovården erbjuder (Kunttu & Pesonen 2013:100). Studerande vid universitet brukar vara förvirrade och osäkra på var de skall gå och vilka tjänster de har möjlighet till när de söker hjälp. Studerande har en god uppfattning om vilka problemområden som uppkommer i deras liv. Problemen är ofta kopplade till skollivet, t.ex. hur man mår psykiskt, hantering av sin stress och tid, stödbehovet för problem och färdigheter inom studierna, nervositet, men också stöd inom sociala relationer och ökad självkänslan. Yrkehögskolestuderanden använde hellre hälsovårdcentralens tjänster och inte enbart studenthälsovården. Jämfört med år 2008 har besöken på mottagningen minskat, men inte gällande mentalhälso-tjänster som att besöka psykologen eller psykiatern. (Kunttu & Pesonen 2013:100)

4 STRESS

Begreppet stress är ett välkänt ord i dagens läge och har varit känt sedan urminnes tider. Själva konceptet stress grundades av Hans Seyle. (Währborg 2012:35) I publikationerna skriver han om stress med namnet strain och betecknar stresstimuli som en stressor. Stress är ett fenomen som alltid har funnits hos både människor och djur. Stress förekommer naturligt i livets omständigheter. (Eriksen & Ursin 2005:46-47) Själva definitionen av stress är svår att tolka eftersom den uttrycker sig på flera olika individuella sätt beroende på personen (Währborg 2012:39). Stress upplevs oftast negativt såsom som press, frustration, oro eller obehag i en viss situation. Stress kan också uppstå då man upplever att man inte har kontroll över en viss situation (Kroese 2000:77). Den kan också vara en positiv upplevelse såsom känslan av att vara skärpt, aktiv eller effektiv, vilket är nyttigt då man utför en uppgift. (Jones 1999:25-25) Stress skall inte enbart ses som ett negativt fenomen utan även som en nödvändighet för människan. Stress handlar om balans. Då man är negativt stressad har man en ”rubbad balans ” inom sig. (se Währborg 2002:39)

Enligt professor Cary Cooper kan man säga att stress är ett paraplybegrepp som beskriver flera områden (Jones 1999:24-25). Stress brukar kartläggas på fyra områden: det som orsakar stress, stressreaktioner, stressupplevelser och återkoppling till stressreaktionen (Eriksen och Ursin 2005:47).

Stressorer är stresstimuleringar som kan upplevas som något lockande, hotfullt, främmande, något krävande eller farligt för människan. Olika faktorer får människan att börja stressa. Då vi möts av en stressor gör hjärnan en snabb analys av situationen och ser hur individen upplever den. Beroende på individens förväntningar och tidigare erfarenheter reagerar hjärnan och därmed människan på ett eller annat sätt. Om situationen känns obehaglig eller hotfull brukar den upplevas som stressig. Då slår hjärnan på alarmreaktionen och blir alert, d.v.s. man upplever stress. (Eriksen och Ursin 2005:47) När man upplever att man inte kan hantera en situation så är det ofta frågan om signaler på inre brister, en inre rädsla eller osäkerhet (Kroese 2000:77). Alla människor stressar olika. Ens egna upplevelser kan variera på grund av ens ”stimulus- och responsförväntningar”(se Eriksen och Ursin 2005:47-48), hur man upplevde och reagerade på stimuleringen innan. Beroende på hur man känner sig och på vilka upplevelser som uppkommer av stimulin, inverkar det på hur man reagerar

(Währborg 2002:39). Mer om reaktionerna nämns senare i arbetet. Efter reaktionen till stressen börjar hjärnan göra återkopplingar till dem. Den kopplar ihop de olika upplevelserna av reaktionerna såsom en känsla av värme, ökad puls, hjärklappningar och yrsel. Den gör bedömningar av upplevelserna och ser dem som varningssignaler som signalerar att man stressar. (Währborg 2002:48)

4.1 Kroppsreaktioner under stress

Det autonoma nervsystemet kontrollerar delar i kroppen och delas in i två delar. Det är det sympatiska och parasympatiska nervsystemet. Systemen fungerar som varandras motsats. Det sympatiska nervsystemet är aktiverat när kroppen behöver sättas igång i agerande och är i behov av kraft för att utföra funktionen. Det parasympatiska gör tvärtom. Det aktiveras då kroppen vilar och återhämtar sig.

Då vi är långvarigt stressade aktiveras det sympatiska nervsystemet, vilket förbereder kroppen för kommande utmaningar. Hormoner frisläpps i kroppen: kortisol, noradrenalin och adrenalin, som strömmar ut i blodet. Det produceras mera energi till kroppen för en så kallad primitiv kamp eller flykt respons. Stressreaktionen har alltid varit livsviktig för oss och kallas enligt Hans Seyle för *kamp- eller flyktreaktionen*. Den förbereder oss för överlevnad precis såsom hos djuren. Den signalerar kroppen att bilda energi genom att frigöra hormoner som hjälper oss att reagera på situationen. Eftersom kroppen är programmerad att överleva, aktiverar den vid denna reaktion olika funktioner i kroppen. Exempel på dessa funktioner är att kroppen ökar på pulsen, blodtrycket samt andningsfrekvensen. Kroppen blir spänd och svettproduktionen sätter igång. Likaså stänger kroppen ned andra kropps-funktioner som inte är nödvändiga för kamp eller flykt responsen för att spara så mycket energi som möjligt. När kroppen sedan skall använda energin för att agera, börjar den bryta ned överlopps energilager i kroppen samt energi från musklerna. Om denna stress är kontinuerlig och kroppen inte får återhämtning och möjlighet att varva ner så kan t.ex. tarm-funktionen och ämnesomsättningen bli nedsatt och hjärtat samt blodkärlen överbelastas. Under den tid man är stressad kan det därmed uppstå högt blodtryck, magsår och minskad produktion av kortisol. (Währborg 2002:36) Under en längre period av stress kan kortisolet påverka på leptinet i kroppen, vilket gör oss hungriga och kan leda till fetma. (Folkow 2005:36-37)

Hur individen reagerar på stress är väldigt olika men beror främst på betraktandet, varseblivningen och tolkningar av situationer som vi upplever. Det är fast på individen om de blir stressade eller inte. (Währborg 2002:39) Hur vi tar emot eller ser på situationer beror på vår inställning och vårt sinnestillstånd och mentala tillstånd. (Kroese 2000:24)

Enligt Seyles teori finns det både god och dålig stress. Den positiva stressen definierar han som *eustress*, en stress där man upplever positiva saker t.ex. att bli överraskad eller en prestation inom idrott. Anpassningsprocessen av stress ligger på en hälsosam nivå. Motsatsen är *distress*, vilket har en negativ inverkan på hälsan. Den negativa stressen är en långvarig stress som kan leda till sjukdom. (Währborg 2002:36) Den positiva stressen, som också kallas akutstress, är nödvändig för överlevnaden i det moderna samhället. När vi börjar stressa går en alarmreaktion genom kroppen. (Eriksen och Ursin 2005:49)

Den negativa stressen kallas också för kronisk stress, som är en långvarig stress. Ifall kroppen är konstant alert drivs det mycket energi ur kroppen och man blir trött. Ju längre stressen fortsätter desto mindre blir personens tålamod och det resulterar i att det krävs allt mindre och mindre stimuli för att sätta igång stressen. (Kroese 2000:23)

4.2 Stenåldersmänniskan i en modern värld

Ur ett biologiskt perspektiv är människan ännu jägare, fiskare och samlare som stenåldersmannen var förr i tiden. Eftersom man än idag har dessa instinkter kvar reagerar man på samma sätt nu som förr för att överleva. (Währborg 2002:20). Ett exempel på det är när en jägare möter en björn i skogen, så kan han antingen fly och springa iväg eller strida emot björnen. Förr var påfrestningarna väldigt fysiska, men även om de ser mycket annorlunda ut idag så reagerar man fortfarande på samma sätt. Det finns också något som kallas *avslappningsreaktionen*. Denna reaktion ser till att kroppen varvar ner och vilar eller laddar sina batterier så att säga. Vi behöver båda responsen för att stabilisera en jämvikt i kroppen. (Kroese 2000:13,22)

Den moderna människan lever idag i en värld med konstanta stimuleringar och påfrestningar vilket påverkar oss mer psykiskt än fysiskt. Människan lever i en konstant konflikt-situation. Som Währborg uttrycker det så har ” individen en oförmåga att hantera det liv hon förväntas leva i ” (2002:21). Med det menas att den gamla inbyggda biologiska mekanismen inte är anpassad till den hektiska, överstimulerande världen som vi lever i idag. Till exempel så kan ett textmeddelande eller ett rött ljus i trafiken tolkas av hjärnan lika hotfullt som ett lejon. (Währborg 2002:20) Människans reaktioner är ännu väldigt primitiva och relateras till djurvärlden. Det som skiljer oss från djuren är att djuren vet när de skall agera och när de skall vila. Stressen sätts igång när det är nödvändigt för överlevnaden, men när den inte behövs längre kan djuret koppla av och vila. Den moderna människan får inte tillräckligt av den vila och återhämtning hon skulle behöva. Ett av de större problemen som människor har är att de tänker för mycket. De fastnar i sina tankar och grubblar över alla måsten, borden och skullen, både i framtiden och i det förflutna. Människan har en tendens att dra ut på stressen längre än vad det egentligen behövs. (Kroese 2000:24-25)

4.3 Stressymtom

De fysiologiska reaktionerna inom stress påverkar kroppen och sinnet på olika vis. Det kan tära på muskulaturen, immunförsvaret, hormonbalansen, beteendet och nervsystemet. I längden kan dessa förändringar leda till sjukdom. (Währborg 2002:45) Enligt Kroese är stress ”en fysisk respons på att man är utmattad”, vilket ofta sker vid förändringar (2000:22).

Symtomen av stress är många och delas därför i känslomässiga, kognitiva, kroppsliga och beteendemässiga kategorier (se Grossi 2008:26). De känslomässiga symtomen kan uttryckas som irritation, vrede, frustration, nedstämdhet, ångest, panik, oro, rädsla, skam och emotionell utmattning. Känslorna varierar från person till person beroende på deras tankar som uppstår under upplevelse av stressorn. (Grossi 2008:23) Då kroppen är stressad ökar det tempot. Symtomen kan bestå av hjärklappningar, andningen kan bli allt snabbare och ytligare, synrubbningar kan uppstå och man kan känna sig yr i huvudet. Händerna kan börja darra och magen kan reagera genom att inte fungera bra, vilket kan leda till magbesvär. Man kan få spänningar i kroppen främst i nacken, ryggen och käkområdet, vilket är tydliga

tecken på stress. Händer det ofta börjar musklerna värka i kroppen. Spänningen kan leda till huvudvärk och kroppstemperaturen kan börja växla mellan varmt och kallt. Man kan känna sig konstigt trött, känslig och kan bli lättare sjuk p.g.a. nedsatt immunförsvar. (Grossi 2008:26)

Oftast kopplas ens beteende med hur man känner sig. När man börjar svära, gräla med andra eller uttrycker ett mer aggressivt kroppsspråk, kan man koppla symtomen med de beteendemässiga stresssymtomen. Andra symtom kan vara isolering, att man ältar över saker och att man börjar göra flera saker på en och samma gång. Dessutom utförs allt man gör hastigt och man är hetsig, vilket leder till att man fattar sämre beslut, t.ex. vid kost val som en snabb läkning för problemet eller dricker alkohol eller tändar på en cigarett för att dämpa stressen. (Grossi 2008:25-27, Eriksen & Ursin 2005:54)

Beteendemässigt har stress en tendens att smitta av sig. Ibland accepterar inte människor att de är stressade och tar ut den på andra t.ex. inom familjen genom att gräla. Det de inte tänker på är att istället för att hantera sin stress så spridde den på andra, vilket inte löser situationen. (Kroese 2000:27)

Hur stress påverkar oss mentalt känner man igen genom tankeverksamheten. När stressen tar över är det svårt att hållas på samma tankebana. Tankarna blir trögare och man kan känna sig tom i huvudet. Det kan också ske tvärtom så att huvudet är fyllt av en mängd olika tankar samtidigt och man känner sig bortblandad. Dessa symtom gör det svårt att fatta beslut och att koncentrera sig och man märker av att man börjar glömma bort saker. (Grossi 2008:26)

Då stressen blir långvarig kan man lägga märke till det genom att man känner sig totalt slut, utmattad och evigt trött (Kroese 2000:24). Den sexuella lusten försvinner, magproblem kan leda till magsår och hjärklappningarna till hjärtproblem. Nedstämdhet kan utvecklas till depression och ångest, spänningarna i kroppen till kronisk värk och sömnrubbingar till kronisk trötthet. (Eriksen och Ursin 2005:53-54, Währborg 2002:58,59) Stresssymtom kan senare leda till kroniska sjukdomar (Kroese 2000:26-27).

4.4 Stresshantering och copingstrategier

För att klara av stressen behöver man lära sig att hantera olika stressreaktioner och upplevelser. Det gäller att träna upp sitt stressförsvar och lära sig att balansera livets krav som man dagligen stöter på. (Jones 1999:29) För att nå bästa balans behöver man jämna ut både kraven i livet och förmågan att hantera stressen. För de flesta gäller det att minska på kraven och öka hanteringsförmågan för att nå en bättre balans. Ibland kan det vara tvärtom. En del individer upplever för lite krav, vilket inte ger tillräcklig utmaning eller stimulering i livet. För dem gäller det att öka på kraven för att de når upp till den nivå som motsvarar deras förmågor. (Jones 1999:30-31) När man når en balans återfår man också känslan av kontroll över saken som stressar. Det ökar ens resurser och förmåga att inverka och hjälper att känna igen var ens egna gränser går. Man lär sig identifiera kroppens behov och mängden av arbete eller hur mycket man behöver vila. (Schenström 2011:113)

Coping- eller problemhantering är antingen en genetisk inbyggd motståndskraft eller en inlärd förmåga att hantera olika situationer som upplevs stressande (Levi 2005:65). Coping kan se ut på flera olika sätt, t.ex. förnekande av svårigheter och accepterande av en situation. Man har forskat mycket inom området mindfulness i samband med stress. Under de senaste tjugo åren har det påvisats flera positiva resultat på att mindfulness reducerar stressnivåerna. En del av de forskningar som visat att mindfulness kan reducera stress har använt sig av MBSR-metoden, mindfulness baserad stress reduktion. Jon Kabat-Zinn är skaparen för metoden och han har grundat en stressreduktionsklinik i Boston U.S.A. Kabat-Zinn ville skapa en ”avmystifierad”, icke religiös meditationsform, som var lätt att utföra och kunde hjälpa stressade och lidande människor. Metoden har visats minska stress, smärta och sömnproblem samt öka livskvalitet och förbättra tillvaron hos cancer-, MS-, psoriasis-, fibromyalgi- och reumatpatienter och patienter med kronisk smärta. (Schenström 2007:67,71-72)

Med mindfulness kan man nå ett avspänningstillstånd, som är effektivt för stressade och spända individer. Genom att träna mindfulness ökar vi vår medvetna närvaro, vilket kan hjälpa oss se och lägga märke till våra stressmönster och beteenden. (Kroese 2000:35,40) Den hjälper individen att rikta sin uppmärksamhet på nuet och återta kontroll av sitt liv. Individen ökar förmågan att lyssna på sin kropp och dess behov, vilket i sin tur kan under-

lätta att återfinna balansen och utesluta stressen. ” Sinnesvaron ökar , liksom koncentrationen och förmågan att hantera problem”. (Grossi 2011:176-177)

Studeraendes copingstrategier kunde innebära att spendera tid eller prata med vänner och att få socialt stöd, motionera och t.ex. se på film (Kunttu och Pesonen 2013). Fysisk aktivitet har också bevisats förbättra förmågan av stresshantering (Währborg 2002:263).

4.5 Studerande och stress

I en studie som gjordes år 2012 kartlades välmående och hälsan hos studerande ungvuxna i Finland. De kom fram till att 30% av eleverna som deltog i studiet upplevde mycket stress vid både yrkeshögskolor och universitet. (Kunttu & Pesonen 2013)

Stressorer för finska studerande kan variera mellan läroanstalterna, men i grund och botten kan stressorerna bestå av tenter, skriftliga arbeten, arbetsmängden samt studiekraven. Även muntliga presentationer, den hektiska arbetstakten och tidsbristen bl.a. vid processen att hinna lära sig. (Kivimäki 2013:1,10, Kunttu 2011:35) Själva bristen på stödet, inläringen eller själva ledandet för dessa kan orsaka studiestressen. (Kunttu 2011:35) Vid sidan av skolan var det arbetet och den ekonomiska situationen som stressade (Kivimäki 2013:1,10).

De allmänna stressorerna för finska elever vid universitet och yrkeshögskolor år 2012 bestod av svårigheter att få grepp om studierna och svårigheter att uppträda framför klassen (Kunttu och Pesonen 2013). I Satakunda yrkeshögskola (N:192) hade nästan alla elever som deltagit i forskningen upplevt stress någon gång i livet. Av eleverna kände sig 41% redan ganska stressade och 17% mycket stressade under tiden forskningen gjordes. (Kivimäki 2013) I Arcada gjordes år 2011 en empirisk studie om andra årets studeraendes stress med 160 elever. Där svarade nästan alla eleverna att studierna hade orsakat någon grad av stress. (Malmström & Westerström 2011:45-48)

En femtedel av studeranden hade så allvarliga symtom att det störde studieförmågan (Kunttu & Puusniekka 2011:37). Detta är förståeligt då en femtedel av universitetsstude-

rande känner att de drunknar i mängden skoluppgifter. Ett lika stort antal av studerande vill ha stöd eller hjälp i stresshantering eftersom de upplevde brister inom studierna och studieteknikerna. (Kunttu och Pesonen 2013)

En stor stressfaktor för studeranden är att för stora krav ställs på dem t.ex. för stor arbetsmängd, samt bristen på resurser som kan leda till att stressen ökar och studiemotivationen sjunker (Puusniekka & Kunttu 2011:38). En annan faktor som kan orsaka försvagad studiemotivation är i fall studerande känner att de studerar fel ämne. Var tionde studerande upplever detta medan två tredjedelar känner att de studerar rätt sak. Om de fick den hjälp de behövde kunde detta undvikas men tyvärr upplevde ändå 45% att handledningen var bristfällig. (Puusniekka & Kunttu 2011:39) När elever inte får den hjälp eller det stöd de behöver kan det leda till ineffektivitet (att man flyttar saker framåt till sista minuten), upplever känslan av misslyckanden, negativa tankar uppstår samt obehag, vilket leder till en ond cirkel. Detta förlänger på stressen så att den blir kronisk och omformas till utmattning och ohälsa. (jfr Mikkonen & Nieminen 2013:40-41) Var tionde elev upplever studieutmattning. Kvinnor kan känna oduglighet medan männen oftast blir kritiska på studierna eller cyniska (Salmela-Aro 2011:43). Om studerande får hjälp i tid undviker man förlängda studier och övergången till arbetslivet blir inte lika svår. Om man lär sig hantera dessa utmaningar och utvecklar sina studieattityder, bygger man upp en bra grund som förberedelse för det kommande arbetslivet. (Salmela-Aro 2011:45)

5 SYFTE OCH PROBLEMFÖRMULERING

Mindfulness har konstaterats vara en effektiv metod på arbetsplatsen, inom skolor för barn och inom det medicinska området med mera. Det oaktat har lite forskning gjorts kring *Mindfulness för studerande vid högskolor och universitet*. Målgruppen studerande är inte ännu lika välkänd som den för barn, vuxna och människor i arbetslivet. Detta är orsaken till intresset att fokusera på studerande vid högskolor och universitet. Genom forskningen av Kunttu (2011) samt Kunttu & Pesonen (2013) har det bevisats att studeranden i Finland under studietiden upplever negativa stressorer, har en obalanserad hälsa och nedsatt studieformåga. Dessa faktorer kan inverka på studiernas gång och elevens välbefinnande. (Kunttu 2011:41) Arbetets syfte är att ta reda på *om* och *hur* mindfulness kan vara till stöd och nytta för studeranden.

Frågeformuleringarna inom arbetet är:

1. Kan mindfulness vara ett hjälpverktyg för studeranden?
2. På vilka sätt kan mindfulness hjälpa studeranden med stress och i studieförmågan?

6 METOD

Som metod för arbetet valdes en systematisk litteraturstudie eftersom det visade sig vara det mest relevanta för att finna svar till forskningsfrågorna. För att få ihop en helhets bild av Mindfulness och studerande krävdes en noggrann genomgång av forskningarna. Därför gjordes en systematisk litteraturstudie och en dataanalys för utvärdering av resultat.

6.1 Systematisk litteraturstudie

En systematisk litteraturstudie görs då man behöver sätta ihop flera resultat från olika vetenskapliga studier. Studierna skall vara av god kvalitet för att bilda ett starkt underlag för bedömning och analysering av arbetet. För att systematiskt utföra studiet bör ett antal punkter inkluderas. För det första klargörs och formuleras frågorna till arbetet tydligt. Där efter ställs tydliga kriterier och en metod för sökningen och värderingen av artiklarna man väljer till arbetet. Man granskar dem kritiskt, analyserar dem och väljer ut de av bästa kvalitet och relevans. Till sist utesluter man de svagaste. Detta kallas en kvalitetsbedömning. För att sammanställa alla svar från diverse studier gör man en meta-analys. (Forsberg & Wengström 2008:31)

6.2 Urvalskriterier

Inklusionskriterierna för artiklarna som godkänts till arbetet är att:

- artiklarna dateras inom de tio senaste åren 2004-2014 .
- artiklar med enbart ”full text” och ”peer-reviewed” inkluderas.
- alla studier bör vara empiriska studier.
- artiklar som är relevanta och kan besvara frågeformuleringarna och arbetets syfte.
- forskningarna från andra länder på engelska godkänns.
- inkluderar målgruppen studerande som går i respektive ”college” och ”universitet” för att begränsa och tydliggöra målgruppen som sökes.

- inkluderar också olika linje inriktade studerande t.ex. medicinestuderande eftersom målgruppen är individer som studerar inom åldern 18-35 år.
- får vara både kvalitativa och kvantitativa ansatser eftersom arbetet strävar efter att söka efter flera olika perspektiv på ETT fenomen, vilket i sin tur är en triangulär ansats (Forsberg & Wengström 2008:67).
- för att få en etisk inriktning inkluderas artiklar där deltagarna i testen är anonyma eller skrivit under ett kontrakt att de godkänner att vara av med eller godkännande av en etisk kommitté.

Exklusionerna för arbetet är följande:

- forskning där målgruppen inte är relevant, t.ex. barn, tonåringar, alla som inte studerar, vuxna och äldre räknas inte med.
- artiklar som publicerades före år 2004.
- artiklar som sammanfattas av andra artiklar eller litteratur t.ex. en litteraturstudie
- artiklar med mindre än 20 stycken försökspersoner i studien. Eftersom det fanns flera pilotstudier eller studier med endast ett tiotal försöks personer var det relevant att dra gränsen vid antalet 20 för att nå större trovärdighet.

6.3 Litteratursökning

Litteratursökningen för vetenskapliga artiklar inleddes mellan tiden 28.10.2013 - 4.11.2013 och fortsatte senare 14.01.2014 och 15.05.2014. Den 21.11.2014 gjordes ännu en sökning via SpringerLink för att undersöka huruvida ytterligare artiklar eller artiklar av bättre kvalitet kunde inkluderas.

Databaserna som användes inom sökningen var Academic Search Elite, PubMed, Google Search, ERIC, Science Direct, SAGE Online Journals, Deepdyve och SpringerLink. Dessa hittas alla på Nelli Arcadas databasportal inom utbildningsområdena hälsovård, idrott, ergo- och fysioterapi. Deepdyve är en skild databas som hittades via Google Scholar och som var avgiftsbelagd. Där gjordes en sökning och via artiklarna som hittades, fann man databasen SpringerLink som också finns på Nelli. SpringerLink finns under området företagsekonomi och turism.

För att göra sökprocessen lättare, gjordes avgränsningar med sökkriterier för att underlätta själva urvalet av artiklarna. Genom att avgränsa sökningen når man en större koncentration på ämnet. Sökorden som valdes för arbetet var: *Mindfulness AND students (college, OR university) health OR wellbeing, effects, benefits, education, learning, cognition.*

Som huvud sökord valdes *Mindfulness AND students* för att få fram det eftertraktade grundämnet. På grund av bristen av studier kombinerades både *college-* och *university students* för att få ihop en komplett målgrupp. För att specificera sökningen inom områdena hälsa, stresshantering och inläring samt för att kartlägga mindfulness och dess möjliga inverkan hos studerande, tillades sökorden hälsa, inläring och stress (*health, stress and education*). För att hitta träffar kring ämnet studieförmåga valdes ord som relaterades med: *education, learning skills* och *cognition*. Eftersom inte så många träffar via ordet *education* konstaterades, tillades ordet *cognition*. Detta för att se om man kunde få fram eventuella kognitiva effekter som förbättring och som studiemedel hos studeranden.

Efter första sökningen hittades varken artiklar på svenska eller finska och därför valdes enbart engelska sökningar. För att välja databaser undersöktes de olika databaserna med sökordet *Mindfulness*. Ifall de inte fick några träffar blev de uteslutna. Inom första sökningen söktes *Mindfulness OCH Studerande OCH Stress ELLER Health*. Först vid den andra sökningen med sökord relaterade till studieförmåga blev, t.ex. sökordet *cognition* valt. I tabell 1. kan man se hur många träffar som konstaterades med sökorden och vilka databaser som användes.

Tabell 1. Sökordsresultaten för Litteratursökningen

Numrering på ord & kombinationer	Sökord	Academic Search Elite EBSCO	Pub Med	Science-Direct	SAGE online journals	ERIC	Deepdyve eller Springer-Link
1	Mindfulness	699	1903	898	1770	23	70/2782
1 + 2	Mindfulness AND Student*	93	29	2326	1034	9	70/1391

1+2+3	Mindfulness AND student* AND Health	44	19	1949	785	0	70/ 1126
1+2+4	Mindfulness AND student* AND Stress	34	11	1825	625	0	70/ 973
1+2+5	Mindfulness AND student* AND Cogni- tion	9	5	1168	400	0	70/ 520
1+2+6	Mindfulness AND student* AND Bene- fit*	12	2	1536	697	0	70/ 827
1+2+7.	Mindfulness AND student* AND Well- being	7	1	1536	62	0	1607/ 715
1+2+3 OR 7	Mindfulness AND Student* AND Health OR well-being	3964	1593	1894	790	0	168/ 1454673
1+2+3 OR 7+6	Mindfulness AND Student* AND Health OR Well-being AND Benefit*	369 273	41139	2172	573	0	42/310559

Efter sökordsresultaten upptäcktes flera eventuellt relevanta artiklar. Till att börja med lästes abstraktet och verkade det motsvara forskningsmålet lästes hela artikeln igenom. Totala mängden abstrakt som studerades var 248 stycken. 72 stycken artiklar lästes helt igenom. Artiklarna analyserades sedan enligt inklusions- och exklusionskriterierna, dubletterna togs bort och 16 stycken godkändes.

I tabell 2 ingår alla artiklar som godkändes. Tabellen består av artikelns nummer, dess titel, vilken databas och vilket datum den hittades och om artikeln blev inkluderad eller ex-

kluderad. Varje inkluderad artikel numrerades för att i senare tabeller kunna lättare markera artiklarna. Istället för att läsa hela titeln på artikeln kan man nu enbart kolla numret.

Tabell 2. De inkluderade och exkluderade artiklarna

Nr	Artikel	Databas	Inkluderas/exkluderad enligt kriterierna
1	A Randomized controlled trial of the effects of Mindfulness practice on medical students stress levels	Academic Search Elite 29.10.2013	Inkluderad
2	Mindfulness, Stress & Coping among University students	ERIC 24.01.2014	Inkluderad
3	Meditation lowers stress & supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial	Academic Search Elite 26.01.2014	Inkluderad
4	Mindfulness training for stress management: A randomized controlled study of medical students & psychology students	PubMed 29.10.2013	Inkluderad
5	Developing Mindfulness in College students through movement-based course: Effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress and sleep quality	Academic Search Elite 14.11.2013 & Pubmed 29.10.2013	Inkluderad Dubbletten exkluderad
6	The Prediction level of Mindfulness & locus of control on subjective well-being	Academic Search Elite 15.05.2014	Inkluderad
7	The Benefits of Dispositional Mindfulness in Physical Health: A longitudinal study of female college students	Academic Search Elite 26.01.2014	Inkluderad
8	Mindfulness & Health behaviors: Is paying attention good for you?	Academic Search Elite 14.11.2013	Inkluderad
9	Integrating Mindfulness & reflection in the teaching & learning of listening skills for undergraduate social work students in Singapore	Academic Search Elite 15.05.2014	Inkluderad
10	Mindfulness training improves working-memory, capacity & GRE-Performance while reducing mind	SAGE 28.03.2013	Inkluderad
11	Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training	ScienceDirect 14.01.2014	Inkluderad
12	Mindfulness and Health Behaviors	DeepDyve 17.05.2014 och senare på SpringerLink 21.11.2014	Inkluderad

13	Forgiveness, Mindfulness and Health	DeepDyve 17.05.2014 och senare på SpringerLink 21.11.2014	Inkluderad
14	Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students.	PubMed 29.10.2013	Inkluderad
15	A Brief Mindfulness Intervention for Healthy College Students and It's Effects on Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood and Subjective Vitality	SpringerLink 21.11.2014	Inkluderad
16	Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness and Well-being	SpringerLink 21.11.2014	Inkluderad

6.4 Validitet och kvalitetsgranskning

Frågor för kvalitetsgranskning:

1. Finns det en i förväg bestämd hypotes (eller tydlig frågeställning)?
2. Är studien upplagd på sådant sätt att det är möjligt att bekräfta eller förkasta hypotesen (eller besvara frågan)?
3. Är försöksgruppen representativ och tillräckligt stor ?
4. Finns det en godtagbar kontrollgrupp?
5. Är mätningar och skattningar av effekter tillförlitlig?
6. Redovisas alla väsentliga uppgifter?
7. Är det troligt att oönskade eller ovidkommande faktorer inte kan ha påverkat resultatet?
8. Är de statistiska metoderna adekvata? (Forsberg & Wengström 2008:125)

I tabell 3 kan man se hur varje artikel graderades enligt de åtta frågorna ur Forsbergs och Wengströms (2008) kvalitetsgranskning för de kvantitativa artiklarna. Artiklarna fick ett poäng per JA som besvaras. Artiklar med högt värde ligger mellan 7-8 poäng, artiklar med 5-6 poäng klassas som medelvärdiga och artiklar som har 4 poäng eller mindre graderas som låg värdiga. Alla artiklar som har lågt värde exkluderas p.g.a. att validiteten i studien minskar. Tabell 3.

Tabell 3. Kvalitetsgranskning av kvantitativa artiklar

Artikeln nummer	Fråga 1	Fr. 2	Fr. 3	Fr. 4	Fr. 5	Fr. 6	Fr. 7	Fr. 8	Kvalitets bedömning
1	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	7/8 hög
2	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
3	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	7/8 hög
4	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	7/8 hög
5	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
6	JA	JA	JA	-	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
7	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
8	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	5/8 medel
9	NEJ	JA	JA	JA	JA	NEJ	NEJ	NEJ	4/8 låg
10	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	7/8 hög
11	NEJ	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	6/7 medel
12	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
13	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
14	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
15	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel
16	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 medel

I denna kvalitetsgranskning godkändes alla sexton artiklar. Enligt tabell 3 hade fyra stycken högkvalitet och 11 st. hade medelkvalitet. En artikel (nr 9) hade lågt värde i tabell 3 men högt värde i tabell 4 eftersom artikeln var både kvantitativ och kvalitativ. (I bilaga 1 finns en modifierad checklista över frågorna för artikel 9 (Goh 2012) i tabell 4).

Tabell 4. Modifierade checklistan på resultat av kvalitativa artiklar

Kvalitativa artiklar	Fråga 1	Fr. 2	Fr. 3	Fr. 4	Fr. 5	Fr. 6	Fr. 7	Fr. 8	Fr. 9	Fr. 10	Fr. 11	Fr. 12	Fr. 13	Fr. 14	Fr. 15
Artikel Nr 9.	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	NEJ	NEJ	NEJ	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
	Fr. 16	Fr. 17	Fr. 18	Fr. 19	Fr. 20	Fr. 21	Fr. 22	Fr. 23	Fr. 24	Fr. 25	Fr. 26	Fr. 27	Fr. 28	Fr. 29	Fr. 30
	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA

6.5 Etiska aspekter

Då man utför en systematisk litteraturstudie är det viktigt att överväga etiken. Inom detta arbete undersöktes etiken under litteratursökningen. Hade artiklarna godkänts av en etisk kommitté eller annan viktig instans så kunde artikeln godkännas. Dessutom om det fanns väl beskrivet hur forskaren tagit hänsyn till etiken i forskningen kunde den godkännas. Alla artiklar är redovisade och arkiverade inom en tio års referensram.

All fusk, plagiat, stöld och fabricering av information och data diskriminerar etiskt övervägande och kan därför inte godkännas. Skribenten bör ta i hänsyn under forskningens gång. (Forsberg & Wengström 2008:77)

7 RESULTAT

I denna resultatredovisning kommer de godkända kvalitetsgranskade artiklarnas resultat att presenteras. Nedan i tabell 6 sammanfattas alla 16 artiklar genom att presentera författare och publikationsår, forskningsmetoden, designen, deltagare, resultat och slutsatsen. Efter tabellen presenteras artiklarna sammanfattningsvis och frågeställningarna besvaras.

Tabell 5. En sammanställning av valda artiklar

Nr	Författare & publikationsår	Syfte & frågeställning	Forskningsmetoden	Design	Deltagare	Resultat	Slutsatser
1	Warneck, E. et al. 2011	Syftet var att ta reda på om mindfulness-träning kunde reducera den upplevda och psykologiska stressen hos avancerade studerande inom medicin.	Interventionsgruppen övade dagligen i grupp samt individuellt på en 30 minuters guidad mindfulness CD. Därefter fyllde de i enkäter i början av studien, efter 8 veckor och efter 16 veckor. Två enkäter: DASS (depression, ångest och stresskalan) och PSS (den upplevda stresskalan) De mätte skillnaderna av de två skilda test i PSS och DASS. Jämförde dem och resultaten.	Experimentell design. En slumpmässigt kontrollerad studie. Etiskt godkänd.	N=66 Medicinstuderande från tre olika skolor: University of Tasmania, Hobart och Tasmania. Alla deltagare gick på nästista studieåret.	Enligt DASS förbättrades <i>ångest</i> resultaten och <i>stress</i> . Depression förändrades inte. PSS förbättrades från mindfulness-träning Baslinjen för PSS var 15,7 och DASS var 13,2. PSS resultat var -3,44. DASS resultat var -2,82. DASS gick ner med 21% och PSS med 22%	Mindfulness-träningen minskade ångest och stress hos medicinestuderande. Det är bra eftersom stress kan inverka både på patientens samt studerandens hälsa.

2	Palmer, A. & Rodger, S. 2009	Forskning kring hur mindfulness är relaterat till olika copingstrategier hos första årets universitetsstudenter.	<p>Enkät studie</p> <p>PSS 14-item scale.</p> <p>Coping styles questionnaire (CSQ) 60 – item scale. Mäter fyra olika stilar: Rationell, emotionell, undvikande och opartisk coping. Hur deltagarna reagerar på stress.</p> <p>MAAS (Mindfulness attention awareness scale) 15-item.</p> <p>Man delade in eleverna i tre grupper beroende på deras mindfulness-resultat. Resultaten delades in i nivåer av mindfulness. Lågnivå: 44 stycken, medelnivå: 44 stycken och högnivå: 42 stycken. Jämförde dem med medeltalet.</p>	<p>Icke-experimentell design.</p> <p>Tvärsnittsstudie.</p>	<p>N=135</p> <p>Universitetsstudenter.</p> <p>Sju stycken med tidigare mindfulnesserfarenhet och 128 stycken med ingen alls. 64,4% kvinnor och 32,6% män</p>	<p>Mindfulness visades ha ett positivt förhållande till rationell coping och negativt förhållande till emotionell coping. Individer med högre mindfulness rapporteras engagera sig mindre i undvikande coping stil.</p> <p>Alla grupper visade sig kunna reducera undvikande coping.</p>	<p>Mindfulness kan vara användbart för första årets studenter på universitet eftersom det har visat vara en stressig period för dem.</p> <p>Mindfulness reducerar stress.</p>
---	------------------------------	--	---	--	--	--	---

3	Oman, D. et al. 2008	Under 8 veckors tid evaluerades effekterna av MBSR (mindfulness-baserad-stress-reduktion) - metoden på stress, förlåtelse, ältande och välmående hos college-studerande.	Ett förtest gjordes. Därefter valdes slumpvist studerande och delades in i tre grupper. 15 st. till en MBSR grupp, 14 st. till EEP (Eight Point Program, meditationsövning) grupp och 14 st. i en väntelista-grupp. MBSR och EPP är stresshanteringsprogram. 8 veckors träning 90min /vecka Evaluerade effekterna av två varianter av ett stresshanteringsprogram på 8 veckor. MBSR och adaption of Easwaran's 8-point program (EPP). Avslappning och personlig utveckling, integrerade mindfulness i dagliga aktiviteter. Det finns inga statistiska skillnader mellan båda teknikerna. Mätte stress med PSS 10-item, Ältande med Rumination and Reflection questionnaire 12-item, Förlåtelse med en 6-item Heartland Forgiveness Scale (HFS), Hopp med 12-item vuxnas dispositionsskala. Förtest, eftertest och 8 veckors uppföljning.	Experimentell design Randomiserad kontrollerad studie.	Första och andra årets college studerande. Medelåldern: 18-24 år. Kvinnor 80% och 47 st. deltog i förtestet men 43 st. var med ända till uppföljningen. De delades in i grupper: 15 st. till en MBSR grupp, 14 st. till EEP (Eight Point Program) grupp och 14 st. till en väntelista-grupp.	15st. studerande fullgjorde MBSR och 14st. EPP. De jämfördes med kontrollgruppen och deltagarna i MBSR gruppen fick större stressreduceringsresultat än kontrollgruppen. Vid post-test var förändringarna 40% skillnad. Efter förtestet och uppföljningen hade MBSR och EPP grupperna fått ihop en 45% förbättring inom förlåtelse och stressreduktion jämfört med kontrollgruppen. Ingen förändring inom området hopp.	Förbättringarna kvarstod ännu 2 månader senare vid uppföljningen. Meditationsträning kan öka positiva förhållanden mellan personer. Majoriteten av deltagarna var vita, kvinnor och studenter. Det kan hända att resultaten inte kan tillämpas direkt på män, äldre studerande eller människor från en annan kultur .
---	----------------------	--	--	---	--	---	---

4	De Vibe, M. et al. 2013	Studiet forskar effekten på en 7 veckors lång MBSR-träning på mindfulness, studiestress, subjektivt välmående, utbrändhet, mental vånda (distress)	Deltagarna valdes slumpvist till en interventionsgrupp eller kontrollgrupp. De gjorde självrapporterande åtgärder både före och efter interventionen. Allmän hälsa frågeformulär (General Health Questionnaire), (Maslach Burnout Inventory Student version), upplevd stress (Perceived Medical School stress), subjektivt välbefinnande (Subjective Well-being) och fem perspektiv mindfulness - frågeformulär (Five Facet Mindfulness Questionnaire) (FFMQ).	Design: experimentell slumpvist kontrollerad studie	N=288 studerande inom medicin och psykologi. Medelålder: 23 år. Från två universitet: Oslo och Tromsø. 76% var kvinnor.	Stor skillnad mellan kvinnor och män. Kvinnor visade sig ha större reduktion av utbrändhet, studentstress, mental vånda och subjektivt välmående. Kvinnor nådde också den icke-dömande fasetten av mindfulness. I allmänhet konstaterades det en stor effekt av mindfulness på välmående och mental vånda.	Det fanns färre män i interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen, vilket kunde ha påverkat resultaten. Skillnaden mellan kvinnor och män var också stor i antalet. Mindfulness kanske inverkar på män genom att göra dem medvetna om sin vånda. För kvinnor kan det hända att den hjälper dem hantera sin stress bättre.
---	-------------------------	--	--	---	---	--	--

5	Caldwell, K. et al. 2010	Syftet är att undersöka om man kan nå mindfulness via de rörelsebaserade kurser pilates, gyrokinesis och taijiquan. Dessutom undersöks det om förändringar i upplevd stress, humör och den upplevda självförmågan kan inverka på relationen mellan ökad mindfulness och förbättrad sömn.	I början, i mitten och i slutet av terminen undersöktes eleverna. Man gjorde mätningar på mindfulness, självreglerande på tro på sin egen förmåga, humör, uppfattad stress och sömnkvalitet. 1-20h /vecka	Icke-experimentell design med en kohortstudie.	N=166 st. Collegestuderande. Medelålder: 21,29 år.	Mindfulness ökades via rörelsebaserade kurserna. Mindfulnessnivån i kombination med fysisk aktivitet i kurserna ökades och ledde till förbättrad sömnkvalitet. Detta i sin tur ändrade på trötthetsgraden, att vara negativt upprörd och gjorde det lättare att slappna av och minskade upplevd stress.	-
6	Hamarta, E. et al. 2013	Undersöka om mindfulness och kontrollfokus (locus of control) kan förutsäga subjektivt välmående.	Enkätstudie: MAAS användes för att mäta mindfulness. Rotter Locus of Control Scale användes för att mäta "locus av kontroll". SWLS (The satisfaction with life scale) och The positive & negative affect schedule (PANAS) användes för att mäta subjektiv välmående.	Design: Experimentell med en slumpvist kontrollerad studie (RCT)	N=532 st. universitetsstudierande från Turkiet 60,3% kvinnor och 39,7% män Medelålder: 21,29 år	Det fanns en positiv korrelation mellan mindfulness och subjektivt välmående. Studiet visar att mindfulness och "locus av kontroll" förutspår subjektivt välmående. Men "locus av kontroll" i sig hade ett negativt samband med subjektivt välmående. Intern kontroll och mindfulness förutspår positiva drag vilket i sin tur leder till bättre subjektivt välmående.	-

7	Murphy, M.J. et al. 2012	<p>Undersöker förhållanden mellan mindfulness och traditionella hälsobeteenden som sömn-, mat- och motionsvanor samt fysisk hälsa under en långtidsstudie.</p> <ol style="list-style-type: none"> Vad är relationen mellan två variabler bland traditionella hälsovanor (motionsfrekvens, sömnkvalitet, hälsosamma matvanor) mindfulnessförmågan (dispositional mindfulness), fysisk hälsa ? Kan mindfulnessförmågan eventuellt förutspå en fysisk hälsostatus utöver inläggen av traditionella hälsobeteenden? Kan mindfulnessförmågan eventuellt förmedla relationerna mellan traditionella hälsovanor och fysisk hälsa? 	<p>Självevalueringsenkäter. Studiet utfördes under fem akademiska kvarter 2008-2010. Studerande fick fylla i enkätstudier i början och slutet av en tio veckors period. Godkändes av granskningsnämnden (institutional review board).</p> <p>MAAS, Leisure-time Exercise questionnaire (LTEQ), Eating attitudes test (EAT-26), A sleep questionnaire, Cohen and Hoberman Inventory of Physical Symptoms (CHIPS)</p> <p>LTEQ : undersökte hur ofta deltagare motionerade på olika nivåer.</p> <p>EAT-26: används för att mäta symptom, karaktärer av ätstörningar och ätmönster i sin helhet samt beteenden.</p> <p>Sömnkvalitetsenkäten är baserad på egna frågor. Den användes för att ta reda på allmän sömnkvalitet.</p> <p>CHIPS: för att kartlägga både en baslinje av deltagarnas fysiska hälsa i början och i slutet av stu-</p>	Icke-experimentell design, en längre studie, en framtida sökning.	N= 441 högskolestuderande, första årets kvinnliga studerande.	<p>Höga nivåer av mindfulness har ett samband med hälsosammare ätvanor, bättre sömnkvalitet, och fysisk hälsa.</p> <p>1. Mellan den första och andra enkäten var sömnkvalitet och hälsosammare ätande i direkt positivare relation till bättre fysiskt hälsa och högre nivåer av mindfulness.</p> <p>Mängden av motion var inte relaterad till Mindfulness, sömnkvalitet, matvanor eller fysisk hälsa.</p> <p>2. Hälsosamma matvanor, sömnkvalitet, motions frekvens och höga nivåer av mindfulness har stor betydelse i att förutse fysisk hälsa. Följaktligen förutspås hälsosamma matvanor, sömnkvalitet, motionsfrekvens, höga nivåer av mindfulness som rap-</p>	<p>De som hade högre mindfulness i T1 hade också sömnkvalitet T1 och i T2 bättre fysisk hälsa.</p> <p>Bättre fysisk hälsa var relaterad till bättre sömn kvalitet och hälsosammare ätmönster och mindfulnessförmågan.</p> <p>Motionsfrekvensen var inte relaterad till mindfulness och fysisk hälsa. Resultatet kan ha uppstått pga. begränsningarna som användes i metoderna.</p> <p>Hade man bättre hälsovanor i T1 med mindfulness nådde man bättre fysisk hälsa i T2.</p> <p>Det rekommenderas att data kan vara användbart för collegeadministratörer och hälsovårdsproducenter för att föra fram mindfulness-tekniker i dagliga vanor såsom ätande, sömn och motion.</p>
---	--------------------------	---	---	---	---	---	--

			<p>dien.</p> <p>Det gjordes två test: ett förtest och ett eftertest. T1 och T2.</p>			<p>porterades i T1 visade sig också i T2</p> <p>3. Nej</p> <p>4. En positiv relation uppkom mellan T1 hälsosamt ätande och T1 mindfulness och hade starka relationer till T1 mindfulnessförmågan och T2 fysisk hälsa.</p> <p>5. T1 mindfulness leder och relateras till sömnkvalitet T1 och fysisk hälsa T2</p>	<p>Varken män eller rasfaktorer inkluderades. Resultaten gäller bara för kvinnor.</p> <p>Uppföljningen var kort.</p>
--	--	--	---	--	--	---	--

8	Roberts, K.C. & Danoff-Burg, S. 2010	Undersöker relationen mellan mindfulness och hälsobeteenden och hur stress förmedlar dess effekter.	<p>Online enkätstudie. Undersökte: Mindfulness, totalt upplevd hälsa, hindrad aktivitet, omväxlande hälsorelaterade beteenden and stress.</p> <p>Mätmetoder:</p> <p>5-faktors mindfulness enkät (FFMQ): icke-reaktivitet, icke-bedömning, observation, medvetenhet och beskrivande.</p> <p>Youth risk behaviour surveillance system, Weight and lifestyle inventory, Pittsberg sleep quality index, Gormally binge-eating scale, Activity restriction items, övergripande hälsa, kortform av PSS (Perceived stress scale.)</p>	Icke-experimentell design, tvärsnittstudie.	<p>N=553 st. universitetsstudierande</p> <p>Medelåldern: 18,8 år</p> <p>Kvinnor: 385 (69,5%)</p> <p>Män: 168 (30,3%)</p>	<p>1. Mindfulness relaterades mycket negativt med hetsätande, dålig sömnkvalitet och högre stress.</p> <p>2. Mindfulness var negativt korrelerande med aktivitetsrestriktion (antalet missade dagar samt skola orsakade dålig mentalhälsa och fysisk hälsa samt uppfattningar om dålig hälsa.</p> <p>3. Uppfattad daglig nivå på aktivitet var betydelsefullt associerat med mindfulness i förväntad positiv riktning, liksom till den utsträckning man njuter av fysisk aktivitet och antalet dagar rapporterade att har varit fysisk aktiv under den senaste veckan. Rökning och riskfullt sexuellt beteende var inte relaterat till mindfulness på ett betydande sätt</p> <p>Alla 5 prov var betydelsefulla : stress visade delvis förmedla relationer mellan mindfulness och sömnkvalitet, och resten.</p>	<p>Förhållandet mellan mindfulness och förbättrande av hälsa, stressinverkan var en faktor som förmedlade mindfulness.</p> <p>Personer som rapporterade högre mindfulness hade bättre sömnkvalitet, hetsätande och var fysiskt mera aktiva. Stress påvisades delvis minska de goda resultaten producerade av mindfulness. Mindfulness föreslås minska stress, vilket i sin tur leder till ökat positivt hälsobeteende och perspektiv.</p> <p>Resultaten av studierna stöder användningen av mindfulness för att främja psykisk och fysisk hälsa. Mindfulness visades minska stress. Dessa resultat är relevanta för universitetsstudier eftersom universitetet kan vara en mycket stressfull tid för studerande.</p>
---	--------------------------------------	---	--	---	--	--	--

9	Goh, Esther C.L. 2012	<p>Syftet är att ta reda på hur mindfulness och reflektionsövningar kan integreras i utbildning och inläring av en aktiv lyssnande förmåga (att lyssna meningsfullt, aktivt och empatiskt). Fokus på utbildning och inläring av aktivt lyssnande. Använder mindfulness och reflektionsövningar för att bepröva det. (reflektion: man ökar sin medvetenhet för intentioner, värden och antaganden. Mindfulness och reflektionsövningar är inbakade i pedagogisk design)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ett försök på 15 studeranden med informell diskussion - kvalitativstudie – gjorde förbättringar inför riktiga studien. 2. 53 st. utförde riktiga testet. Studerande gjorde själv observeringar och analys om sina ”dåliga vanor”(vanor som förminskar aktivt lyssnade, t.ex. vandrande tankar, att utföra flera saker samtidigt (multitasking) medan man lyssnar, hoppar för snabbt till slutsatser mm.) <p>De ville minska dessa ”dåliga vanor”. De delade med vilka dåliga vanor de hade och diskuterade hur de förminskade dem. Individuellt hade de en dagbok och en checklista av dåliga vanor som de gjorde en gång per vecka. Sedan hade de gruppreflektioner varannan vecka. Via Mindfulness kunde de observera och lägga märke till sina dåliga vanor.</p>	<p>Kvalitativ och kvantitativ Icke experimentell design :kohortstudie</p>	<p>N=53 st. Socialarbetare studerande från Singapore</p>	<p>Lärandet kan fördjupas då det stöds med användningen av mindfulness och reflektionstekniker. Mindfulness hjälpte studerande att bli medvetna om sina dåliga vanor. Mindfulness fick studerande att åter organisera och avbryt sitt normala sätt att tänka impulsivt, vilket frigjorde deras sinne att lägga märke till oförväntade insikter. Det hjälpte dem att inte återgå till sina dåliga vanor. Studerande lärde sig inte enbart kognitiva tekniker och färdigheter utan också nådde motivation till en förändring. Intresset för självutveckling ökade för att bli effektiva socialarbetare.</p>	<p>Denna studie föreslår en pedagogisk metod som framhäver en djupare inläring för studerande genom att hjälpa dem att först bli medvetna om sina dåliga inlärnings- samt lyssnande vanor och sedan avlära sig dem. Därefter kan de lära sig nya och hjälpsamma tekniker inom aktivt lyssnande.</p>
---	--------------------------	--	---	---	--	---	---

10	Mrazek, M.D. et al. 2013	<p>Forska om en 2 veckors mindfulness träning kan inverka på uppgiftsprestanda, läsförståelse, reducera distraherande tankar, splittrad tankegång, arbetsminne, kapacitet och GRE-prestanda (= graduate record examinations) en prestanda som används för att komma in i skolor i U.S.A. GRE - provet delas in i verbal-, kvantitativ resonering och analytiskt skrivande.</p>	<p>Studenter slumpvist fördelade i två grupper:</p> <p>Mindfulnessklass eller kontrollgrupp inom näringslära. Träffades 45 minuter 4x/vecka under två veckors tid. Lärda av professionella inom området.</p> <p>Mindfulnessklassen satsade på den fysiska hållningen och mentala strategier för fokuserad meditation. De fick också integrera mindfulness i vardagliga aktiviteter 10 minuter/dag utanför skolan. I skolan hade de 10-20 minuter mindfulnessövningar och delade med sig sina upplevelser med klassen.</p> <p>Sittande guidad meditation.</p> <p>Kontrollgruppen fick lära sig strategier för hälsosamt ätande och ämnen inom näringslära och fick utföra en matdagbok.</p> <p>Arbetsminnesuppgift och verbal övning ur GRE - provet en vecka innan och en vecka i studien. Splittrade tankegång mättes med tankesamplar och självanalys.</p>	<p>Experimentell design.</p> <p>Randomiserad kontroll studie (slumpmässigt)</p>	<p>N=48 högskolestuderande 14 män, 14 kvinnor</p> <p>Medelålder: 20.03 år</p>	<p>Verbala GRE-mätningen som de gjorde då de ansökte till college jämfördes med förändringen i denna studies mätningar.</p> <p>Mindfulness-träning ledde till:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ökad noggrannhet i GRE - högre kapacitet inom arbetsminnet - mindre vandrande tankar <p>Ledde också till stora förändringar i prestanda och förminskningar i splittrad tankegång. Förändringen i GRE-noggrannheten från mindfulness-träning ledde till en genomsnittlig positiv ändring till likvärdigt 16 % poäng.</p> <p>Näringslärakursen ledde INTE till förändringar i prestanda eller splittrad tankegång, vilket mindfulness träningen gjorde.</p>	<p>En två veckor lång mindfulness-träning kan framkalla överlägsen läsförståelse i GRE-prov och förbättrade arbetsminneskapaciteten.</p> <p>Träningen hjälper stärka fokuset på endast en sak.</p> <p>När man riktar sin förmåga på att koncentrera sig med mindfulness till en svår uppgift dämpas distraherande tankar.</p> <p>Mindfulness träning kan vara nyckeln till förbättring på nya förmågor som man tidigare trodde var oföränderliga. Träningen ökar uppmärksamhetsfokuset, förbättrar de kognitiva funktionerna och minskar splittrade tankar.</p>
----	--------------------------	--	--	---	---	--	---

11	Zeidan, F. et al. 2010	<p>Syftet var att undersöka om en kortvarig meditationsträning på fyra dagar kan inverka på humör samt kognition när man jämför med en aktiv kontrollgrupp</p> <p>Två stycken interventioner: Långvarig mindfulness och effekt av kortvarig mindfulness meditation.</p>	<p>Mindfulness meditations (M.M.) gruppen fick guidad mindfulness meditation av professionella ledare. Andningsankaret. 4 dagar 20 min/dag. Kontrollgrupp lyssnade på auditiva uppläsningar av Tolkienböcker.</p> <p>Session 1. Deltagarna fyllde i enkäterna Freiburg Mindfulness Inventory (FMIS), State anxiety inventory (SAI, tillståndet av ångest) och The CES-D, Profile of Mood States, både ett innan och efter intervention.</p> <p>Profile of Mood States (PMS): skala 0-4 i avspänning, depression, förvirring, trötthet, ilska och kraft och en summering av negativa humörpoäng. CES-D: depressiva symtom</p> <p>Före session 1 och efter session 4 utfördes både standardiserade kognitiva uppdrag och N-backuppdrag som var adapterade till en dator.</p> <p>Kontrollerade muntliga ord associationstestet mätte verbal uttrycksförmåga. The symbol digit modalities test (SDMT) mätte arbets-</p>	<p>Etisk godkänd.</p> <p>Experimentell design, randomiserad kontroll studie. (slumpmässigt)</p>	<p>N= 63st. universitets studerande som hade ingen tidigare upplevelse av mindfulness.</p> <p>24 st. i en interventionsgrupp (mindfulness meditation) och 25 st. i kontrollgrupp (Bok uppläsning)</p>	<p>Både interventionerna upplevde kort och långt förbättrat humör. Endast kort meditationsträning reducerade trötthet, ångest, ökad mindfulness, märkbar förbättrad visio-spatial (rumslig visualitet) bearbetning, arbetsminne, och exekutiva funktioner.</p> <p>Självrapporterade mätningar: Freiburg inventeringen visade: en kort Mindfulness Meditations träning (M.M.) visades vara effektiv i att öka mindfulnesskunskaper i jämförelse med kontrollgruppen.</p> <p>Profilen för humörtillstånd: visade en förminskning i negativt humör.</p> <p>Den korta M.M-träningen reducerade trötthet medan, lyssnandet inte gjorde det.</p>	-
----	------------------------	---	---	---	---	--	---

		<p>minnet och komplext visuellt minne som begärnummer avkodning. The Ford/backward digit span-testet användes för att mäta omedelbar minnes span.</p> <p>The computer adaptive N-backtest användes för att mäta snabbheten att bearbeta information, mäta arbetsminnet och uppmärksamhet.</p> <p>Session: 2-3</p> <p>Interventionsgruppen gjorde ett SAI-test före och efter meditationens intervention eller bokläsningen.</p> <p>Session: 4</p> <p>Statistisk analys utfördes för båda grupperna.</p>			<p>Tillståndet av ångest inventarium poängvärde: Resultaten för ångest föll drastiskt efter interventionen, men inte efter lyssnandet till boken.</p> <p>CES-D analysen visade minskning i depression.</p> <p>De kognitiva uppgifterna:</p> <p>Kort mindfulness-träning var effektiv i att öka prestandan i många kognitiva uppgifter: Symbol Digital Modalities Test (SDMT), Verbal uttrycksförmåga, N/Back uppgift</p> <p>Uppföljningen: ANOVAs SDMT och verbal uttrycksförmåga visar en betydande förbättring i prestanda i tvärsnitt för meditationsgruppen men inte hos kontrollgruppen.</p> <p>Inga specifika fördelar inom de flera humörmätningar hittades från M.M-träning.</p>	
--	--	---	--	--	--	--

12	Gilbert,D. & Waltz, J. 2010	Syftet var att ta reda på om medvetet närvarande kan inverka på fysisk aktivitet, kostintag och upplevd självförmåga i vardagen.	<p>FFMQ- 39.items mätte mindfulness</p> <p>Fysisk aktivitet: International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) mätte mängden fysisk aktivitet per vecka metabolisk equivalent minuter/vecka.</p> <p>Matvanor: Dietary Behavior eating habits : National Institutes of Health(NIH) Fruit and Vegetable Screener (FVS) och Fatscreener. (FS)</p> <p>Upplevd självkapacitet inom Motion : Exercise Confidence Survey. Self-efficacy för motstånd mot återfall och den upplevda självförmågan att göra tid för att motionera.</p> <p>Dietary Self-efficacy: Eating Habits Confidence Survey (EHCS) den mäter motstånd till återfall. Motstånd till kalorier och fettbildning.</p> <p>Testade 15-25 deltagare/session med 60minuter för att klargöra enkäterna.</p>	Design: Icke-experimentell. Tvärsnittsstudie.	N=267 studerande från universitet 185 st. kvinnor och 84 st. män.	<p>I resultaten uppstod det skillnader mellan könen. Under tillståndet av medveten närvaro visade det sig att männen var mer observerande, och kvinnor beskrev mera sina upplevelser med ord än observationer. Detta i sin tur kan förutspå hälsobeteenden.</p> <p>Daglig mindfulness förutspår intaget av frukt och grönsaker, fettintag (endast män), fysisk aktivitet och upplevd självförmåga.</p>	<p>Mindfulness kan vara en faktor för att uppehålla en hälsosam kost och fysisk aktivitet. Men det står inte i själva verket att gruppen som övade någon form av mindfulness hade bättre hälsobeteenden just på grund av mindfulness-träning.</p> <p>Det står inte att medveten närvaro är en självorsakande faktor, men de som övar mindfulness har bättre hälsopraxis.</p>
----	-----------------------------	--	---	---	---	--	--

13	Webb, J.R. et al. 2012	Syftet var att forska förhållandet mellan förlåtelse och mindfulness, eftersom förlåtelse sägs vara sammankopplat med en hög nivå av mindfulness, vilket i sin tur leder till bättre hälsorelaterade utfall.	<p>Deltagarna gjorde självanalys enkäter.</p> <p>Heartland Forgiveness Scale (HFS) mäter förlåtelse-neutralisering inom offensiva situationer. MAAS mätte mindfulness fokus på nuvarande upplevelser här och nu. Medical Outcomes Study Short Form användes för att mäta global fysisk och mental status samt mental hälsa.</p> <p>Physical Health Questionnaire (PHQ) – mätte fysisk hälsa</p> <p>Depression Anxiety Stress Scales (DASS) – mätte depression, ångest och stress.</p> <p>RiTe Measure of Spirituality – mätte andlighet.</p> <p>Somatiska symtom.</p>	Etiskt godkänd Icke-experimentell design, tvärsnittsstudie	N=368 högskolestuderande 73,64% kvinnor Medelåldern: 21,62 år.	<p>Kombinationen av självförlåtelse och mindfulness i hög grad ledde till mindre somatiska symtom.</p> <p>Förlåtelse var kopplat till och mindfulness ledde till ett färre somatiska symtom. Förlåtelse inom situationer visade att det finns en betydande reduktion av somatiska symtom</p> <p>Effekter av förlåtelse på mentalhälsa med mindfulness.</p> <p>Utav alla de tre kategorierna av förlåtelse i samband med mindfulness hade de alla en stor korrelation, med båda mentala hälsovariablerna.</p> <p>Höga nivåer av mindfulness:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Självförlåtelse. Har man höga nivåer av självförlåtelse och mindfulness, har man i sin tur höga nivåer mentalhälsa. 	<p>Studiet visar att det inte fanns ett samband mellan förlåtelse och hälsa förutom då mindfulness lades till.</p> <p>Kopplingen mellan båda kan öka uppmärksamheten av en variation av hälsa och hälsoförmåner. Då man förlåter har man i sin tur mer energi att fokusera sig på sin hälsa.</p>
----	------------------------	--	---	---	--	--	--

					<p>2. Förlåtelse av andra med mindfulness var kopplat till mentalhälsa.</p> <p>3. Förlåtelse inom situationer kopplat med mindfulness ledde till mentalhälsa.</p> <p>Psykologisk distress (vånda):</p> <p>1. Mindfulness var kopplat till låga nivåer av psykologisk vånda.</p> <p>2. Effekten var icke-märkbar. Kopplat med mindfulness ledde det till låga nivåer av psykologisk vånda (bedrövelse).</p> <p>3. Helhetseffekten var märkbar. När man kopplade mindfulness minskade nivåerna av psykologiskt vånda.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

14	Barbosa, P. et al. 2013	Syftet var att forska inflytandet av MBSR-träning på hälsovårdsstuderande från fem olika program.	<p>Interventionsgruppen bestod av 13 stycken studerande som gjorde hela MBSR-programmet på 8 veckor. 2.5h/vecka + 8h tystdags retreat i vecka 6. Hemträning 35 min formell mindfulness träning och 5-15 min informell träning för genom hela kursen. 21-65 år. De jämfördes med en kontrollgrupp på 15 stycken elever.</p> <p>Båda grupperna gjorde psykometriska ljudtest för ångest, empati och utmattning (burnout) tre olika gånger. 1. Baseline (vecka 0) 2. Slutförande av MBSR-kursen (vecka 8) 3. Tre veckors kompletteringskurs (vecka 11)</p> <p>Deltagarna svarande på tre enkäter: Burns and Anxiety Inventory (BAKI), Jefferson Scale of Physician Empathy (JSPE) och Maslac Burnout Inventory (MBI). De mätte ångest, utbrändhet och empati.</p>	Design: Experimentell, kvasi-experimentell studie Etisk godkänd	N=28 hälsovårdsstuderande i högre utbildning 13 st interventionsgrupp och 15 st i kontrollgruppen. Medelålder:26.6 år i Interventionsgrupp. I kontrollgrupp: 24.6år	<p>BAKI resultat: 85% av interventionsgruppen upplevde förminskad ångest under vecka 8 och 11. Kontrollgruppen upplevde 13% minskad ångest vecka 8 och 27% vecka 11.</p> <p>JSPE resultat: Under vecka 8 ökade empati nivån hos interventionsgruppen p=0.0096 medan kontrollgruppen inte upplevde någon inverkan. Under vecka 11 minskade resultaten för båda grupperna.</p> <p>Det fanns ingen statistisk inverkan på de tre ”burnout” variablerna mellan veckorna i grupperna.</p>	<p>Empati har visats ha flera positiva utfall i hälsovården.</p> <p>Begränsningar: 71% av deltagarna i kontrollgruppen var kvinnor och 83%. i interventions gruppen Resultaten kan därför inte riktas till män. Deltagarna gruppen är liten, vilket ledde till en kvasi-experimentell studie.</p> <p>Inom båda grupper föll empatinivåerna mycket vid vecka 11 eftersom provveckan var vecka 12.</p>
----	-------------------------	---	--	---	---	--	--

15	Canby, K.N. et al. 2014	Syftet med studien var att undersöka effekterna på högskolestuderandes psykiska hälsa och välmående efter en 6 veckors MBSR intervention	Deltagarna delades in i en interventionsgrupp(MBSR kurs) N=19 och en kontroll grupp (övriga som inte kunde delta men hade intresse) N= 25. De deltog i en 6 veckor mindfulness kurs som adapterats från MBSR. Medeltalet av deltagande sessioner var 4,92 sessioner av 6. Sessionerna hölls 2 h en gång/vecka och de förväntades också öva mindfulness privat i vardagen. De fick fylla i enkäter tre gånger. MAAS (mindfulness), GSI – Index över (distress) BSI- (Ett kortfattat inventarieförteckning av symtom) består av somatisering, tvångsföreställning, mellanmänsklig känslighet, depression, ångest, fientlighet, fobisk ångest, paranoida tankar och psykoticism. SCS - (kortfattad egen kontroll skala) som mäter självkontroll, TMMS - (Drag av meta-humör skalan) mäter emotionell intelligens och SVS - (En subjektiv vitalitets skala) mäter allmän välmående och medvetenheten att besätta livlighet och energi.	Experimentell design Randomiserad kontrollstudie.	N=44 högskolestuderande + 2 st av personalen. Interventionsgrupp: 84% kvinnor och 16% Kontrollgrupp: 52% kvinnor 48% män Medelåldern: 21,1 & 21,4 år	Allmän psykologisk vånda förminskades av interventionen jämfört med kontrollgruppen. Interventionen visade en ökning av självrapporterad egenkontroll. Interventionsgruppen: största förbättring skedde med -47.22% inom psykologisk vånda symtom. (GSI) Kontroll:-14.27% SCS= Intervention ökade 18,46% kontroll endast 0,36% SVS: Intervention: +18,16% Kontroll:-1,31% MAAS: Intervention: 14,46% Kontroll: -2,47%	Resultaten beaktades delvis eftersom alla i försöksgrupperna inte är studeranden.
----	----------------------------	--	---	---	--	---	---

16	Sirois, F.M. & Tosti, N. 2012	Syftet var att se om det fanns ett samband mellan förhållande (procrastination), mindfulness, upplevd stress och upplevd hälsa.	Gruppen fyllde i online enkäter: De utfördes en gång och jämfördes om det fanns ett samband mellan variablerna. Mätmetoder: Lays General Procrastination Scale, MAAS, Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), Perceived Stress Scale (PSS), Stress rating 10-item), Global health rating, frågor om man gjorde Mindfulnessövningar (yoga, meditation och Tai-chi).	Icke-experimentell design. Tvärsnittsstudie.	N=339 psykologi studeranden 81,7% - kvinnor Medelålder: 21,7år	De använde en uni-variabel analys och kom fram till att förhållande, höga stressnivåer och låg uppfattad hälsa var associerade med låg mindfulness. Förhållande är associerad med dålig hälsa för att den ökar onödiga stress och resulterar i negativa förändringar i immunitet samt förlänger hälsopromotiva beteenden. Mindfulness är associerad med positiv upplevd hälsa men är negativt associerad med förhållande och stress.	I förhållande är man inte i ett medvetet närvarande tillstånd. Det leder till att stress och sämre hälsa lättare uppstår.
----	-------------------------------	---	--	---	--	---	---

7.1 Allmänt om resultat

Forskningen visar främst att alla studier omfattade studeranden som deltagare. Sju stycken studier hade deltagare från universitet (De Vibe et al 2013, Hamarta et al 2013, Warnecke et al. 2011, Roberts & Danoff-Burg 2010, Zeidan et al 2010, Gilbert & Waltz 2010, Palmer & Rodger 2009), en studie deltagare med högre utbildning (Barbosa et al. 2013) och sex stycken studier med college (högskola) studerande (Canby et al. 2014, Mrazek et al 2013, Webb et al. 2012, Murphy et al 2012, Caldwell et al. 2010, Oman et al. 2008). I Canby et al. (2014) artikeln hade de dessutom inkluderat två anställda från sin skolfakultet. Medelåldern för studerande låg mellan 18,8 år och 24,6 år, vilket korrelerar med den ursprungliga ramen för studien (den utsökta åldersgruppen för denna studie). Största delen av studierna (10/16) hade en större andel kvinnor (>50%) än män i deltagargrupperna (Canby et al. 2014, Hamarta et al. 2013, Barbosa et al. 2013, Murphy et al. 2012, Sirois & Tosti 2012, Roberts & Danoff-Burg 2010, Gilbert & Waltz 2010, Oman et al. 2008).

I alla studier användes mindfulness i någon form antingen som en metod eller som en variabel inom ett mätningssystem. Fyra forskningar använde sig av MBSR (Canby et al. 2014, De Vibe et al. 2013, Barbosa et al. 2013, Oman et al. 2008), tre stycken använde mindfulness-träning (Mrazek et al. 2013, Warnecke et al. 2011, Zeidan et al. 2010) och sex stycken mätte helt vanlig mindfulness eller medveten närvaro (Hamarta et al. 2013, Murphy et al. 2012, Webb et al. 2012, Sirois & Tosti 2012, Caldwell et al. 2010, Roberts & Danoff-Burg 2010, Gilbert & Waltz 2010, Palmer & Rodger 2009). Endast en baserade sig på att nå mindfulness via rörelsekurser (Caldwell et al. 2010). En del forskningar syftade till mindfulness som en form av tillvaro eller som en teknik.

Över hälften av alla valda artiklar (9/16) har mer än 100 deltagare som försökspersoner. Antalet ligger mellan 135-553 personer. (Hamarta et al. 2013, De Vibe et al. 2013, Murphy et al. 2012, Sirois & Tosti 2012, Webb et al. 2012, Caldwell et al. 2010, Roberts & Danoff-Burg 2010, Gilbert & Waltz 2010, Palmer & Rodger 2009). De övriga sex stycken forskningarna har ett betydligt mindre antal deltagare. De innehåller mellan 28 till 66 deltagare. (Canby et al. 2014, Mrazek et al. 2013, Goh 2012, Warnecke et al.

2011, Zeidan et al. 2010, Oman et al. 2008) Skillnaden är stor mellan deltagarmängderna i studierna.

7.2 De positiva förändringarna hos studeranden via mindfulness

Här beskrivs resultaten ur forskningarna som har positiva effekter eller samband mellan studeranden och mindfulness.

De slutliga resultaten bevisar att alla 16 forskningsartiklar har kommit till slutsatsen att det finns ett positivt samband mellan mindfulness och studeranden. Resultaten varierade dock.

Enligt Mrazek et al. (2013) kan mindfulness-träningen resultera i en högre kapacitet av arbetsminnet och en större noggrannhet i GRE - testets verbala del. Den förminskar splittrad tankegång och vandrande-, samt distraherande tankar. Goh (2012) indikerar att inläringen kan förbättras hos studeranden via mindfulness och reflektionsövningar. Mindfulness fungerar som ett stödverktyg för att bli medveten om sina dåliga vanor inom lyssnade i forskningen med studerande inom socialarbete. Mindfulness hjälpte dem att göra en förändring i och med att bli av med sina dåliga vanor. Verktyget medverkade inte enbart till kognitiva utvecklingar och färdigheter utan påverkade även studerandes motivation till förbättring och självutveckling.

Flertal undersökningar påvisar att stress och ångest minskas vid mindfulness och mindfulness-träning (Barbosa et al. 2013, Warneck et al. 2011, Zeidan et al. 2010, Si-rois & Tosti 2012). Barbosa et al. (2013) framförde att 85 % av studeranden upplevde förminskning av ångest både under och ännu tre veckor efter träningen. Empatin ökades också under träningen. I Warneck et al. (2011) forskning förbättrades (minskades) ångestresultaten, stressresultaten och PSS (upplevda stress) via mindfulness-träning .

Kortvarig mindfulness meditation visade sig ha en förebyggande effekt på trötthet, ångest och depression. Den förbättrade även visio-spatial (rumslig visualitet) bearbetning,

arbetsminnet och lägre kognitiva processer (exekutiva funktioner). Mindfulness meditation visade sig ha positiv effekt på humöret samt kognitiva processer hos försöksgruppen. (Zeidan et al. 2010) Enligt Sirois och Tosti (2012) har mindfulness inget samband (dvs. negativt) med förhållande och stress, men har ett positivt samband med upplevd hälsa. Förhållande har ett samband med ohälsa för den skapar onödig stress, vilket försämrar immunitetsförsvaret och framskjuter hälsopromotivt beteende. Därför är negativa sambandet mellan mindfulness och förhållande positivt.

Kurserna i gyrokinesis, pilates och taijiquan, vilka är rörelsebaserade, bevisades öka mindfulness. Mindfulness-nivån i kombination till fysisk aktivitet i kurserna ökades och ledde till förbättrad sömnkvalitet. Det här i sin tur ändrade på trötthet, att vara upprörd, förenklade förmågan att slappna av och minskade upplevda stressnivåer (Caldwell et al. 2010). Ju högre nivå av mindfulness man uppnår desto lägre blir nivån av hetsätande, dålig sömn och stress. Mindfulness nivåerna påverkas även negativt av olika slags aktivitetshinder, såsom missade skoldagar eller andra ogjorda uppgifter som uppstår på grund av psykisk eller fysisk ohälsa. Dagliga aktiviteter och rutiner har en positiv korrelation med mindfulness, t.ex. fysisk aktivitet. Ohälsosamma beteenden som rökning korrelerande inte på ett betydelsefullt sätt med mindfulness (Robert & Danoff-burg 2012). Gilbert & Waltz (2010) påpekar att det finns en skillnad mellan köns hälsobeteende i medveten närvaro. Daglig mindfulness förutspår att man äter mera frukt och grönsaker, fettintag hos män. Den ökar också fysisk aktivitet och upplevd självförmåga för både kvinnor och män. I allmänhet utvecklar man medvetenhet om sina egna hälsobeteenden. Män och kvinnor fann sin medvetenhet på olika sätt. Männerna kartlade sina hälsobeteenden genom att vara observerande medan kvinnor beskrev mera sina upplevelser genom ord. Höga nivåer av mindfulness hos kvinnliga studeranden har ett samband med hälsosammare matvanor, bättre sömnkvalitet och fysisk hälsa (Murphy et al. 2012).

I Canburys et al. (2014) studie visade det sig att MBSR-träning på 6 veckor minskade psykologiska symtom av vånda med 47,22%. Den ökade självkontroll med 18,46%, subjektiv vitalitet med + 18,16% och mindfulness. Oman et al. (2008) visar att efter att högskolestuderande tränade MBSR 90 min/vecka i 8 veckors tid samt EPP, visade det sig att interventionsgruppen (= MBSR och EPP) hade en större reduktion av stress. Ef-

ter förtestet och uppföljningen visades en 45% förbättring uttryckt genom standardavvikelse inom förlåtelse och stressreduktion jämfört med kontrollgruppen.

Hos universitetsstudenter inom medicin och psykologi påvisades att ju högre närvaronivå eleverna hade på kursen desto större sannolikhet hade de att uppleva förändringar. Det hittades en medeleffekt inom mental vånda (Hedges'g 0,65), en liten effekt på mindfulness faktorn "Icke-reaktion" (Hedges'g 0,33) och på subjektivt välmående (Hedges'g 0,40). Dessutom ökade mindfulness faktorn "icke-dömande" och minskade mental vånda, studiestress och utbrändhet hos de kvinnliga studenter i uppföljningen. (De Vibe et al. 2013) Hamarta et al. (2013) kom också fram till att intern kontroll och mindfulness förutsår positiva drag hos positiva lagda egenskaper, vilket i sin tur leder till bättre subjektivt välmående.

Webb et al. (2012) påstår att förlåtelse i kombination med mindfulness leder till bättre mental hälsa. Somatiska symtom minskade med en kombination av självförlåtelse eller förlåtelse av andra eller förlåtelse inom situationer med mindfulness. Han sade att om man endast jämförde förlåtelse med psykologisk vånda så uppkom inga märkbara effekter. En kombination av höga nivåer mindfulness och höga nivåer av förlåtande associeras med låg psykologisk vånda, men effekten var dock inte märkbar dvs. ett samband finns men ingen effekt.

Palmer och Rodger (2009) kunde bevisa relationen mellan mindfulness och copingmetoder. Copingmetoder såsom den rationella copingmetoden har ett positivt förhållande till mindfulness på grund av att studeranden hanterar sin stress genom rationellt tänkande och agerande. Emotionell och undvikande coping samt upplevd stress nivå har ett negativt förhållande på grund av att studeranden hanterar sin stress genom att inte reagera emotionellt eller undvikande.

7.3 Mindfulness utan inverkan hos studenter

I Barbosa et al. (2013) forskning hade mindfulness ingen inverkan på faktorer som relaterade till utbrändhet. Faktorer som Barbosa et al. (2013) nämner är utmattning, cynism och professionell effektivitet. Canbury et al. (2014) hittade inte heller i sin undersökning någon större förändring inom emotionell intelligens med hjälp av mindfulness trä-

ningen MBSR (Canbury et al. 2014). I Oman et al. (2008) forskning hade mindfulness träning ingen förändring på hopp under hela testet. Warneck et al. (2011) hade efter en 8 veckors guidad mindfulness träning samt 8 veckors uppföljning ingen ändring av depression.

(De Vibe et al. 2013) kunde inte i sin undersökning av mental vånda för studerande inom medicin och psykologi få en statistisk betydelsefull effekt för manliga studerande. Han påpekar att det kan bero på att det fanns mindre män i interventionsgruppen än i kontrollgruppen.

7.4 Kategorisering av områden där mindfulness har inverkan

Resultaten inom denna forskning visade sig ha ett brett utforskningsområde hos studeranden och mindfulness. För att lättare få ett grepp om hur mindfulness inverkar på studeranden är följande uppdelat i stress, hälsa och studieförmåga.

7.4.1 Stress

Mindfulness kopplat med copingstrategier har visat underlätta hanteringen av stress hos universitetsstuderande. Enligt forskningen har mindfulness en positiv relation till rationell coping och en negativ relation till emotionell coping. Det visade sig också att höga nivåer av mindfulness ledde till mindre engagemang i undvikande coping. (Palmer & Rodger 2009)

I en experimentell studie för högskolestuderande (college students), visade det sig att en åtta veckors MBSR-kurs minskade på elevernas upplevda stress och ökade resultaten inom området förlåtelse. Skillnaderna mellan interventionsgruppen och kontrollgruppen var stora. (Oman et al. 2008) I en studie på sju veckors MBSR-träning minskade studie-stress hos de kvinnliga studerande (De Vibe et al. 2013). En studie på en 8 veckors mindfulness-träning för universitetsstuderanden visade att stress och upplevd stress minskades (Warnecke et al. 2011).

7.4.2 Hälsa

I avsnittet beskrivs de hälsoförmåner som uppstår med hjälp av mindfulness och mindfulness-träning.

Hälsobeteenden hos studeranden kan förbättras med mindfulness men det skiljer sig hos män och kvinnor. Männen har visat sig vara mer medvetna om sina beteenden på ett observerande sätt medan kvinnor är medvetna på ett beskrivande sätt. I denna studie visade det sig att daglig mindfulness förutspår intaget av fett hos män och intaget av grönsaker och frukt hos både kvinnor och män. (Gilbert & Waltz 2010)

Fysisk aktivitet har bevisat sig ha ett positivt samband med mindfulness. Det har också bevisats att man kan nå mindfulness via lugna, fysiska, rörelsekurser som pilates, gyrokinesis och taijiquan. (Murphy et al. 2012, Gilbert & Waltz 2010, Caldwell et al. 2010, Roberts & Danoff-Burg 2010) Enligt Roberts och Danoff-Burg (2010) kan man nå ökad mindfulness genom daglig fysisk aktivitet.

Trötthet och dålig sömn går att förebygga hos studeranden med hjälp av ökad mindfulness, indikerar Robert och Danoff-Burg (2012) och Zeidan et al. (2010). Med höga nivåer av mindfulness kan studerandes sömnkvalitet förbättras enligt Murphy et al. (2012), men Caldwell et al. (2010) säger att sömnkvaliteten förbättras då fysisk aktivitet och mindfulness kombineras.

I Canburys et al. (2014) studie visade det sig att en MBSR-träning på 6 veckor minskade psykologiska symtom av vånda med 47,22%, självkontroll ökade med +18,46%, subjektiv vitalitet med + 18,16% och mindfulness. De Vibe et al. (2013) påstås ha hittat ett samband mellan ökad mindfulness och negativ mental vånda, men effekten var liten. Mindfulness minskade studerandes ångest efter en tre och efter en åtta veckors mindfulness-träning (Warnecke et al. 2011, Barbosa et al. 2013)

I en forskning av Oman et al. (2008) visade det sig att mindfulness ökar förlåtelse och ältande. Enligt Webb et al. (2012) förbättrades mental hälsa då förlåtelse och mindfulness kopplas ihop.

Enligt Sirois och Tosti (2012) har mindfulness inget samband med förhållande och stress, men har ett positivt samband med upplevd hälsa. Subjektivt välmående påvisades öka vid en kombination av mindfulness och internkontroll, vilket kunde locka fram positiva drag hos studerande (Hamarta et al. 2013). Subjektivt välmående hade en effekt hos studerande, men effekten var inte så stor (De Vibe et al. 2013).

Depression visades ha både positiva och negativa effekter av mindfulness. I Warneck et al. (2011) studie minskades inte depression efter en 8 veckors mindfulness-träning medan Zeidan et al. (2010) hittade motsatta effekter under en kortvarig mindfulness träning på tre veckors tid.

7.4.3 Studieförmåga

En kombination av mindfulness och reflektionsövningar ökar kompetensen att lyssna, genom en kartläggning av studerandes dåliga vanor vilka hämmar aktivt lyssnande. Motivation för självutveckling stärktes som följd av interventionen. (Goh 2012) Efter en två veckors mindfulness-träning visade det sig att de studerande som hade haft splittrad tankegång innan träningen hade stor förminskning efter träningen. Dessutom hade arbetsminnet förbättrats och en 16% ökning skedde inom noggrannheten i läsförståelse resultaten i GRE-provet. De studerande som hade mycket vandrande tankar innan träningen hade förbättrad fokus efter träningen. (Mrazek et al. 2013)

8 DISKUSSION

För att sammanfatta analysen och resultaten kort, kan man säga att mindfulness och mindfulness-träning visade sig ha en positiv potential för reducering av stress, förbättrat hälsobeteende och välmående samt förbättrade kognitiva förmågor.

8.1 Resultatdiskussion

8.1.1 Kan mindfulness vara ett hjälpverktyg för studeranden?

I resultaten visas det att mindfulness eller mindfulness-träning har en positiv effekt hos studeranden. De visar även flera positiva kopplingar mellan ökad hälsa, välmående och förbättring av kognitiva förmågor samt minskande av faktorer som hämmar hälsan som t.ex. stress.(Canburys et al. 2014, Barbosa et al. 2013, De Vibe et al. 2013, Hamarta et al. 2013, Mrazek et al. 2013, Goh 2012, Murphy et al. 2012, Robert & Danoff-burg 2012, Sirois & Tosti 2012, Warneck et al. 2011, Webb et al. 2012, Zeidan et al. 2010, Caldwell et al. 2010, Gilbert & Waltz 2010, Palmer & Rodger 2009, Oman et al. 2008) Eftersom studeranden och mindfulness i någon form förekom i alla studier och de flesta studierna hade positiva resultat, så kan man säga att mindfulness har god potential att vara ett effektivt och nyttigt verktyg för studeranden. De områden där mindfulness inte hade en positiv påverkan var: faktorer som relateras till utbrändhet, såsom utmattning, cynism och professionell effektivitet enligt Barbosa et al. 2013), förändring inom emotionell intelligens Canbury et al. (2014), förändring inom hopp enligt Oman et al. (2008) och depression enligt De Vibe et al. (2013). Dessa forskningar kunde ha påverkats negativt p.g.a. t.ex. hur metoderna var upplagda mm. Det kan också helt enkelt hända att mindfulness verkligen inte har någon effekt.

Jag tycker att det finns potential i mindfulness som ett verktyg men p.g.a. bristfälliga forskningar, största delen av dem av medelkvalitet, vill jag dock inte påstå eller generalisera att mindfulness har en säker effekt på alla studeranden.

8.1.2 På vilka sätt kan mindfulness hjälpa studeranden med stress och i studieförmåga?

För att få en klarare uppfattning om andra studiefrågan delas svaret in i stress, hälsa och studieförmågan.

I Kunttus och Pesonens forskning har man undersökt och granskat hälsotillståndet hos finska studerande (universitet och yrkeshögskola) där det har visats att studeranden lider

av stress och psykiska svårigheter. I studierna upplevde 30% av studeranden mycket stress och var tionde elev befann sig i riskzonen för utbrändhet. (Kunttu & Pesonen 2013) I min studie påvisas det att stress och ångest minskades genom mindfulness och mindfulness-träning (Barbosa et al. 2013, Warneck et al. 2011, Zeidan et al. 2010, Sirois & Tosti 2012). I Barbosa et al. (2013) studie framfördes det att studerande upplevde förminskning av ångest och att resultaten bibehölls både under och ännu tre veckor efter träningen. Fastän det enbart gällde 85 % (N=13), vilket är en stor procent i liten grupp, så visade resultatet potential. I Warneck et al. (2011) forskning minskades ångestresultaten (-21%) och stressresultaten (-22%) via mindfulness-träning samt den upplevda stressen. Båda studierna visar potential men kräver fördjupade forskningar inom området. Stress och ångest är direkt kopplade med en nedsatt studieförmåga. Eftersom stress hämmar god hälsa. Studiestress kan uppstå via bristfällig dialog, kommunikation och växelverkan mellan lärare och elever enligt Kunttu och Pesonen (2013). En studie i detta arbete indikerade att studiestressen hos kvinnliga studerande minskades genom en sju veckors MBSR träning. (De Vibe et al. 2013). Mindfulness gör oss mera medvetna om våra beteenden vilket i sin tur kan öka förbättrad kommunikation vilket i sin tur förbättrar dialog sinsemellan lärare och elev, dvs. mindre stress. Jag tror mindfulness hjälper underlätta stress genom att den aktiverar avslappningsprocessen i kroppen via t.ex. andningsövningarna. Dessa i sin tur hjälper människan varva ner och återhämta sin balans igen.

Inom området psykisk hälsa har effekten och sambandet av mindfulness studerats bland annat i områdena av trötthet och dåliga sömnkvalitet, somatisk symtom, psykologisk vånda, förlåtelse och subjektivt välmående (Robert & Danoff-burg 2012, Zeidan et al. 2010, Murphy et al. 2012, Webb et al. 2012, Canbury et al. 2014, De Vibe et al. 2013). Studeranden har lidit av sömnproblem i relation till oro, koncentrationssvårigheter med skoluppgifter, konstant ansträngning och dysterhet i Kunttus och Pesonens forskning (Kunttu & Pesonen2013). Detta kan anses vara ett hinder till god psykisk hälsa. Det har bevisats att mindfulness kan användas som en metod för förebyggande av trötthet och förhöjning av sömnkvalitet. (Roberts & Danoff-Burg 2012, Zeidan et al. 2010, Murphy et al. 2012) Detta anser jag vara mycket nödvändigt för studeranden av stressiga perioder under studierna.

En kombination av mindfulness och förlåtelse har ett samband med förbättrad mental hälsa det vill säga mindre somatiska symtom och psykologisk vånda (Webb et al. 2012). I Canburys et al. (2014) studie visade det sig att en MBSR-träning på 6 veckor minskade psykologiska symtom av vånda med 47,22% (N= 44). Självkontrollen ökade med +18,46% , subjektiv vitalitet med + 18,16% och mindfulness ökade vilket i sin tur visar potential till ökad mentalhälsa. De Vibe et al. (2013) påstår sig ha hittat ett samband mellan ökad mindfulness och negativ mental vånda, men effekten var liten. Depression är ett psykiskt symtom hos studerande (Kunttu & Pesonen 2013). I två studier har relationen kring depression och mindfulness forskats men resultaten stod i konflikt med varandra (Warnecke et al. 2011, Zeidan et al. 2010) På grund av konflikten finns det endast potential men ingen pålitlig effekt för mindfulness och studerande.

Det är bevisat att det finns ett positivt samband mellan fysisk hälsa och mindfulness. Enligt Roberts och Danoff-Burg (2010) är det lättare att uppnå mindfulness vid daglig fysisk aktivitet och bättre fokusering. Enligt Caldwell et al. (2010) är det möjligt att öka mindfulness via lugna rörelsebaserade kurser. Enligt min egen erfarenhet stämmer både överens men det kan variera individer emellan.

Hälsobeteenden såsom ältande, stress ätande och förhalande orsakar nedsatt hälsa och i sin tur nedsatt studieförmåga. Studien angående högre medvetande kring ett hälsosamt matintag visar att kvinnliga universitetsstuderanden har högre nivåer jämfört med yrkeshögskolestuderanden (Kunttu & Pesonen 2013) Detta förstärks även genom Murphy et al. (2012) studie som visar ett starkt samband mellan höga nivåer av mindfulness och hälsosamma matvanor hos kvinnliga studerande (Murphy et al. 2012). Högre mindfulness-nivåer visade dessutom resultera i lägre hetsätande nivåer (Roberts & Danoff-Burg 2010).

Genom att ha en god fysisk hälsa och psykisk hälsa stärker man sina egna resurser, vilket är en delfaktor i studieförmågan. (Kunttu 2011:34) Mindfulness har bevisats ha positiva effekter på och ett samband mellan fysisk hälsa och psykisk hälsa, vilket leder till att det kan vara ett verktyg för att stärka de egna resurserna.

Studieförmågan kunde också förstärkas via Mrazek et al. (2013) studie som bevisar att mindfulness-träningen resulterade i en högre kapacitet av arbetsminnet och en större noggrannhet i GRE - testets verbala del. Det förminskar splittrad tankegång, vandrande tankar samt distraherande tankar. Även Goh (2012) indikerar att inläringen kan förbättras via mindfulness och reflektionsövningar hos studeranden. Mindfulness fungerar som ett stödverktyg för att bli medveten om sina dåliga vanor genom förmågan att lyssna, hjälpa att förändra dem och medverka till en slutlig förändring. Verktöget medverkade inte enbart till kognitiva utvecklingar och färdigheter utan påverkade även studerandes motivation till en förbättring och självutveckling. (Goh 2012) Genom att studeranden lätt kan distraheras av den hektiska, snabba samhället vi lever i tror jag att mindfulness hjälper att öva fokuset till nuet vilket i sin tur kan vara orsaken till minskning av vandrande, splittrade och distraherande tankar. Dessutom när vi blir mera medvetna om våra ”dåliga vanor” och beteenden har vi en möjlighet till att förändra dem. När mindfulness stärker fokuset är det lättare att behålla och uppehålla en ny vana t.ex. att vara mer produktiv med läsläsning. Det understöder förändringsprocessen och hindrar återfall som t.ex. distraherande tankar.

Jag har tolkat med hjälp av resultaten och den dynamiska modellen av studieförmåga (se figur 2), att genom att ha goda egna resurser, stärks och höjs ens välmående och hälsa samt underlättas studierna genom höjd och balanserad studieförmåga. Mindfulness har en stark potential och effekt att inverka på studerandes studieförmåga vilket i sin tur kan förbättra eller underlätta studierna och vardagslivet .

Eftersom mindfulness har bevisats påverka den fysiska och psykiska hälsan samt stärka individens egna förmågor, kan den understöda studerandes studieförmåga. Dessutom eftersom stress visades ha potential att gå ner efter mindfulness-träning, så kunde det vara en orsak till att hälsan förbättrades. Jag anser att hälsa och stress går hand i hand dvs. ju mera stress desto mindre hälsa och vise versa. Mindfulness hjälper att stärka ökad hälsa och minskad stress eftersom medvetenheten om ohälsa och stress ökar. Följden är att de egna resurserna stärks och studeranden har mer krafter och ork för studierna. Dessutom hjälper mindfulness öka fokus och koncentrationen hos eleverna, vilket också är behändigt med tanke på dagens hektiska, multitasking och fokus-splittrade

samhälle. Mindfulnessmetoden hjälper studeranden grunda sig och återhämta sin fokus till nuet, vilket hjälper dem fatta bättre beslut och underlättar studiegången.

Mindfulness-träning i sig kan vara en bra teknik för studerande för att det är en enkel teknik i praktiken och är tillämpad för dagens människor (Kabat-Zinn 1994:24) fastän mindfulness metoden är enkel behöver den inte vara lätt för alla. Med egen erfarenhet har jag kommit underfund med att det kräver mycket träning och dedikation för att hålla sig medvetet närvarande då man är van att vara tankspridd.

Mindfulness är en tidigare vetenskapligt beprövad metod för stresshantering och avslappning. Det resulterar i en bättre fokusering inom studiearbetet och vardagslivet. Det är en metod som alla kan lära sig oberoende ålder, kön, ras eller kultur. Mindfulness passar in i dagens moderna livsstil. Den kan användas som en kort avslappning med snabb inverkan och djup effekt. Mindfulness sprider sig som en löpeld idag. Den är allmänt accepterad inom medicin, psykologi, utbildning och inom affärlivet som en metod med ökad koncentration och välmående.

8.2 Metod diskussion

Den systematiska litteraturmetoden anser jag vara en passlig metod för besvarande av mina frågeställningar. Med denna metod når man lättare en helhet av forskningar, både kvalitativa och kvantitativa. Den här gången råkade det sig att 95% av de valda artiklarna var kvantitativa. Jag tror att om det skulle ha hittats flera kvalitativa studier under litteratursökningen så skulle resultaten ha fått ett större djup.

Litteratursökning skedde under en lång tid, vilket resulterade i både positiva och negativa resultat. För att hållas inom en 10 års ram för validitetens skull så måste alla artiklar som hittades från år 2003 exkluderas p.g.a. årsskiftet 2014. Detta ledde till att jag hade för lite artiklar och måste göra en ny sökning, vilket var svårt på grund av få publikationer. Eftersom sökningsperioden var så lång uppkom möjligheten att hitta ett bredare och färskare forskningsmaterial. Forskningarna som slutligen godkändes råkade placera sig inom en sex års tidsram (2008-2014). Detta höjer ytterligare validiteten för min forskning. Enligt mina observationer så fanns det en större brist av studier i början av sök-

ningen än vid slutet av den, vilket understöder tabell 1 där det bevisas att intresset för mindfulness ökat år för år. Varför intresset stiger så drastiskt är svårt att veta, men jag tror det kan bero på att ju mer bevis som framkommer om mindfulness samt dess inverkan och effekter på människan, desto mer ökar intresset för vidare forskning på bredden och på djupet.

Kvalitetsgranskningen för kvantitativa och kvalitativa artiklar ökar validiteten i arbetet. I tabell 2. i fråga 7: *Är det troligt att oönskade eller ovidkommande faktorer inte kan ha påverkat resultatet?* svarade alla artiklar negativt eftersom det är människor det handlar om, så kan man inte lita på deras resultat p.g.a. att människor har olika tolkningar och uppfattningar kring saker och ting. När det gäller människor kan man aldrig 100% lita på att alla uppfattar saker likadant eller att alla svarat helt ärligt. Artikeln nr. 9 (Goh 2012) granskades i två olika granskningar eftersom den bestod av en blandning av en kvalitativ och en kvantitativ design. Forskningen hade låga värden i den första analysen för kvantitativa studier (se tabell 2) men hade höga resultat i granskningen för kvalitativa studier, därför godkändes den. (se tabell 3)

Angående frågeställningarna i arbetet kan det vara att de inte var tillräckligt starka eller exakta, vilket resulterade att resultaten blev kanske en aning osäkra. I fråga nr. 1 ville jag få fram om det överhuvudtaget var möjligt att mindfulness kunde vara hjälpsamt eller nyttigt för studerande. Med eftertanke var ordvalet ”hjälpssamt” eventuellt från engelskan och gör det svårare att besvara. Istället skulle ordet ”nyttigt” eller ”användbart” kunna ha använts. För att klargöra frågeställningen ändrades den från ”Kan mindfulness vara ett hjälpsamt verktyg.” till ”Kan mindfulness vara ett hjälpverktyg för studeranden? ”. Jag anser detta gör frågan klarare än vad det var innan.

Det fanns också två motpoler i antalet deltagare i studierna. Nio stycken hade en deltagarmängd mellan 166 och 553 personer medan sju studier hade en deltagarmängd mellan 28 och 66. Under litteratur sökning var det svårt att hitta artiklar med högre än tjugo deltagare för att forskning inom ämnet mindfulness och studeranden är så nytt. Det finns en brist på högklassiga artiklar inom ämnet mindfulness för studerande. De flesta inom denna studie var på medelnivå. Genom att titta på figur 1 kan man se hur intresset för forskning inom mindfulness drastiskt ökat sedan 2005. Enligt figuren

kan man hoppas på mer framtida forskning inom ämnet mindfulness. Jag önskar att framtida forskningen kommer att ge ett bredare, samt ett djupare svar på mina frågor.

På grund av att det fanns en stor könsskillnad i denna studie borde det göras mer forskning kring mindfulness gällande manliga studerande. I denna studie kan man påstå att mindfulness har en inverkan på kvinnliga studerande. Orsaken till att skillnaden var stor berodde på att det fanns för lite män i interventionsgrupperna och det fanns föga intresse hos män att delta i studierna (De vibe et al. 2013). Det kan hända att kvinnor är mer öppna för ämnet mindfulness. Ordet ”mindfulness” är kanske mindre bekant för män än för kvinnor. Jag kan tänka mig att män kan tro att det handlar om en religiös eller andligt inriktad modalitet, vilka kan vara orsaken till det lilla intresset. Det slumpmässiga urvalet i en del av studierna kan även vara orsaken till det låga antalet manliga deltagare.

8.3 Yrkesrelevans och framtida forskning

Denna studie kan vara relevant för studerande angående deras hälsa och välmående i kombination med studieprestationer. Mindfulness kan ses som en stresshanteringsmetod. Den kunde vara en stödmetod i skolorna för eleverna för att nå ökad hälsa och välmående. (Kunttu och Pesonens 2013) Det skulle kunna antingen utföras via skolans studievägledare eller som kurs för studeranden som vill lära sig stresshantering eller mindfulness som en teknik till självhjälp och förbättring av studieförmåga eller som hälsofrämjande verktyg.

I framtida yrken skulle mindfulness kunna användas som ett hälsopromotivt verktyg för studeranden. Det kunde även implementeras som stresshanteringsmetoder i skolor eller läroinstitutioner. Mindfulness kunde också implementeras som en kurs för studerande som vill lära sig hantera sin stress eller förbättra sin studieförmåga.

För en hälsopromotör skulle mindfulness vara en utmärkt metod för att lära människor självhjälp och hjälpa dem öka en medvetenhet om sin hälsa. För idrottsinstruktörer

skulle det kunna implementeras som mental träning för idrottare. Eftersom mindfulness är ett holistiskt tillvägagångssätt, passar den bra för ett hälsofrämjandeyrke och inom idrotten.

Framtida studier skulle kunna involvera mera manliga studeranden i anslutning till mindfulness. Flera empiriska studier på studerande krävs. Dessutom skulle det behövas mera kvalitativa studier kring ämnet eftersom majoriteten av studierna som existerar är kvantitativa eller korta pilotstudier. Det skulle vara intressant med forskning kring studerande med jämn könsfördelning och utan tidigare meditations eller mindfulness träning erfarenhet. Även en djupare jämförelse av effekten inom en kortvarig eller långvarig mindfulness träning skulle vara nyttig. Det skulle också vara intressant att testa mindfulness träning på ett universitet eller yrkeshögskola i form av en kurs och att forska om det kan förbättra studieförmågan som koncentration, minnet, kreativitet, mm. Skulle fler studier göras inom området neurologi och mindfulness samt dess inverkan på hjärnan, så skulle det resultera till större förståelse samt bevis för hur mindfulness fungerar och påverkar hjärnan. Forskning i allmänhet kring mindfulness skulle kunna implementeras i Finland eftersom det knappt finns forskning kring mindfulness här.

Mindfulness är ett viktigt instrument för avslappning och fokusering i dagens hektiska studievärld.

KÄLLOR

Barbosa,P., Raymond,G., Zlotnick,C.,Wilk,J., Toomey III, R. & Mitchell III,J. 2013, Mindfulness-based-stress-reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students, *Education for health* , vol. 26 nr 1, s. 9-14 (15)

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*, vol. 84 nr 4, s.822-848

Black, D.S. 2011. *A brief definition of mindfulness*. Mindfulness Research Guide. Tillgänglig: <http://www.mindfulexperience.org>. 2s. Hämtad:04.02.2014

Black, D.S. 2014. Mindfulness-based interventions: An antidote to suffering in the context of substance use, misuse, and addiction. *Substance Use & Misuse*, vol. 49 nr.5 s. 487

Canby,N.K., Cameron,,I.M., Calhoun,A.T. & Buchanan, G.M. 2014, A brief mindfulness intervention for healthy college students and it's effect on psychological distress, self-control, meta-mood and subjective vitality, *Mindfulness*. (16)

Carson, J.W., Carson K. M. & Baucorn, D.H. 2004. Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*. 2004 vol. 35 nr 3, s. 471- 494

Caldwell,K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R.H., & Greeson, J. 2010, Developing mindfulness in college students through movement-based courses: Effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress and sleep quality, *Journal of American College Health*, vol. 58 nr 5, s. 433-442. (5)

Deng, Y.Q., Li, S. & Tang, Y.Y. 2012, The relationship between Wandering mind, Depression and Mindfulness, *Mindfulness*. (13)

De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J.H., Sörlie, T. & Björndal, A. 2013, Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students, *BMC medical Central*, vol. 13 nr 107 (4)

Dobkin, P.L & Hutchinson, T.A. 2013. *Teaching mindfulness in medical school: where are we now and where are we going?* John Wiley & Sons Ltd. Medical Education 2013; 47: 768-779

Eriksen, H. R. & Ursin, H. 2005, Kognitiv stressteori. I: Ekman, Rolf & Arnetz Bengt, red. Stress, 2 uppl., Liber AB, s.47-48, 50-55

Forsberg, K. & Wengström, Y. 2008. Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. Stockholm: Natur och kultur. 216s.

Gilbert, D. & Waltz, J. 2010, Mindfulness And Health Behaviors, *Mindfulness*, vol. 1 nr 4, s. 227-234 (12)

Goh, E.C.L. 2012, Integrating mindfulness and reflection in the Teaching and Learning of listening skills for undergraduate social work students in Singapore, *Social Work Education*, vol. 31 nr 5, s. 587-604 (9)

Grossi, G. 2008. *Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Viva förlag. 277s.

Hamarta, E., Ozyesil, Z., Deniz, M. & Dilmac, B. 2013, The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being, *International Journal of Academic Research*, vol. 5 nr 2, s. 145-150. (6)

Heikkilä, A., Keski-Koukkari, A. & Eerola, S. 2011, Korkeakouluopiskelijan haasteet I: Kunttu, Kristina, Komulainen, Anne, Makkonen, Katri & Pynnönen Päivi, red. Opiskeluterveys, Bookwell OY, s.33

Jones, H. 1999. *Handbok i stresshantering*. Great Brittain: Egmont Richter AB, 227s.

Kabat-Zinn, J. 1994. *Vart än du går är du där: leva i nuet – en meditationshandbok*. Borgå: WSOY. 275s.

Kabat-Zinn, J. 1982. *An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results*. General Hospital Psychiatry. Publiserad: 04.1982 vol. 4 nr.1 s. 133-47

Katterman, S.N., Kleinman, B.M., Hood, M.M., Nackers, L.M. & Corsica, J.A. 2014. *Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating and weight loss: A systematic review*. Eating Behaviors, vol.15 nr. 2 s.197-204

Kivimäki, M. 2013. *Ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressi*. Hoitotyön koulutusohjelma Satakunnan ammattikorkeakoulu. Tillgänglig: Theseus
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013091315290> Hämtad: .04.2014

Kunttu, K. 2011, *Opiskelukyky I*:Kunttu, Kristina, Komulainen,Anne, Makkonen, Katri & Pynnönen Päivi, red. Opiskeluterveys, Bookwell OY, s.34-35

Kunttu,K. & Pesonen, T. 2013, *Hälsoundersökning av högskolestuderande 2012*.Helsingfors: Studenternas hälsovårdstiftelse, Finland, Ylioppilaiden terveyshoitosäätiön tutkimuksia 47.407s. Tillgänglig: http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf och Modell för studieförmågan:
http://www.yths.fi/filebank/642-SWE_OPISKELUKYKYMALLI.pdf Hämtad:04.04.2014

Kunttu, K. & Puusniekka, R. 2011, *Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa?* I:Kunttu, Kristina, Komulainen,Anne, Makkonen, Katri & Pynnönen Päivi, red. Opiskeluterveys, Bookwell OY, s. 36-39

Konstenius, V. 2010. *Mindfulness - Medveten närvaro som levnadsstrategi*. Sverige: Ica

Bokförlag, Forma Books AB. 160s.

Kroese, A. J. 2000. *Minska din stress med meditation*. Stockholm: Natur och Kultur. 198s.

Lazar, S.W. et. al. 2010. *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density* Psychiatry Res. Publicerad: 30.01.2011; 191(1)36-43

Mindfulness in schools project. 2014. Tillgänglig: www.mindfulnessinschools.org
Hämtad 23.04.2014

Mrazek, M.D., Franklin, M.S., Phillips, D.T., Baird, B. & Schooler, J.W. 2013, Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing Mind, *Psychological Science Online*. (10)

Murphy, M.J., Mermelstein, L.C., Edwards, K.M. & Gidycz, C.A. 2012, The benefit of Dispositional mindfulness in physical health: A longitudinal study of female college students, *Journal of American College Health*, vol. 60 nr 5, s. 341-348 (7)

Oman, D., Shapiro, S.L., Thoresen, C.E., Plante, T.G. & Flinders, T. 2008, Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomised controlled trial, *Journal of American College Health*, vol. 56 nr 5, s. 569-578 (3)

Palmer, A. & Rodger, S. 2009, Mindfulness, stress and coping among university students, *Canadian Journal of Counselling*, vol. 45 nr 3, s. 198-212 (2)

Plum Village. *Thich Nat Hanh*. Plumvillage Mindfulness practice center. 2014. Tillgänglig: <http://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/> Hämtad: 23.04.2014

Pots, W.T.M., Meulenbeek, P.A.M., Veehof, M.M., Klungers, J. & Bohlmeijer, E.T, 2014, *The Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy as a Public Mental health Intervention for Adults with Mild Moderate Depressive Symptomatology: A Randomized*

Controlled Trial. PLoS ONE, vol. 9 nr 10, s. 1-12

Repo, P. 2014, Tietoisuustaitojen vaikutusta nuorten ja lasten mielenterveyteen aletaan tutkia. *Helsingin Sanomat*, 18.02.2014 Tillgänglig:

<http://www.hs.fi/kotimaa/Tietoisuustaitojen+vaikutusta+nuorten+ja+lasten+mielenterveyteen+aletaan+tutkia/a1392614830636> Hämtad: 02.04.2014

Roberts, K.C. & Danoff-Burg, S. 2010, Mindfulness and Health behaviors: Is paying attention good for you?, *Journal of American College Health*, vol. 59 nr 3, s. 165-173 (8)

Saari, S.2011, Opiskelijoiden kriisit I:Kunttu, Kristina, Komulainen, Anne, Makkonen, Katri & Pynnönen Päivi, red. *Opiskeluterveys*, Bookwell OY, s.48

Salmela-Aro, K. 2011, Opiskelu-uupumus ja –into I:Kunttu, Kristina, Komulainen, Anne, Makkonen, Katri & Pynnönen Päivi, red. *Opiskeluterveys*, Bookwell OY, s. 43,45

Schenström, O. 2007. *Mindfulness i vardagen - vägar till medveten närvaro*. Falun: ScandBook AB. 240s.

Sirois, F. & Tosti, N. 2012, Lost in the moment? An investigation of Procrastination, Mindfulness and Well-being, *Rational Emotional Cognitive Behavior Therapy* , vol. 30, s. 237-248 (17)

Svenska Akademiens.1993.Tillgänglig: <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/> Hämtad: 10.12.2014 (senaste uppdatering: 11/9 2014).

Social och hälsoministeriet . *Studerandehälsovårdstjänster*. Publicerad: 30.12.2010 av Finlex av Social och hälsoministeriet Tillgänglig:

<http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2010/20101326#Pidp1741184> Hämtad:07.05.2014

The Blue Mountain Centre of Meditation. 2014. Tillgänglig:

<http://www.easwaran.org/the-eight-point-program.html> Hämtad: 8.12.2014

Thompson, N.J., Walker, E.R., Obolensky, N., Winning, A., Barmon, C., Dilorio, C., Compton, M.T. 2010. *Distance delivery of mindfulness-based cognitive therapy for depression: Project UPLIFT*. *Epilepsy & Behavior*. Vol.19 nr.3 s. 247 – 254

Warneck, E. et al. 2011, A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels, *Medical Education*, vol 45, s. 381-388 (1)

Webb, J. R., Phillips, D., Bumgarner, D. & Conway-Williams, E. 2012, Forgiveness, Mindfulness and Health, *Mindfulness*, vol. 4, s. 235-245 (14)

WHO - world health organisation. *Global Health Observatory Data Repository* publicerad: 2008 Tillgänglig: <http://apps.who.int/gho/data/node.main.NCD56?lang=en>
Hämtad 10.05.2014

Währborg, P. 2002. *Stress och den nya ohälsan*. Sverige: Natur och Kultur 340s.

Zeidan, F., Johnson, S.K., Diamond, B.J., David, Z. & Goolkasian, P. 2010, Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training, *Consciousness and Cognition*, s. 597-605 (11)

BILAGOR

Bilaga 1

Tabell 6. Modifierad checklista på kvalitativa artiklar (Forsberg & Wengström 2008, 206-210)

1. Kom syftet fram i studiet?
2. Har en kvalitativmetod använts?
3. Är designen av studien relevant för att besvara frågeställningen?
4. Beskrivs urvalskriterierna för undersökningsgruppen tydligt?
5. Beskrivs det var studien genomfördes?
6. Beskrivs det var, när och hur undersökningsgruppen kontaktades för urvalet?
7. Användes någon av följande urvalsmetoder: strategiskt-, snöbolls- eller teoretisk urval?
8. Är undersökningsgruppen beskriven? (demografisk bakgrund, kön, ålder, socialstatus)
9. Är undersökningsgruppen lämplig?
10. Beskrivs fältarbetet tydligt (var, av vem och i vilket sammanhang samlades databasen)?
11. Beskrivs metoderna för datainsamling tydligt (vilken typ av frågor användes etc.)?
12. Anges datainsamlingsmetoden?
13. Är data systematiskt samlat ? (t.ex. intervjuguide eller studieprotokoll)
14. Är det klart hur begrepp, teman och kategorier är utvecklade och tolkade?
15. Är tema utvecklade som begrepp?
16. Finns det episodiskt presenterade citat?
17. Är de individuella svaren kategoriserade och bredden på kategorierna beskrivna?
18. Är svaren kodade?
19. Finns det en diskussion kring analysen och tolkningen av resultaten?
20. Är resultaten trovärdiga? (källor)
21. Är resultaten pålitliga (undersökningens och forskarens trovärdighet)?
22. Finns det stabilitet och överensstämmelse?
23. Är resultaten presenterade och diskuterade med undersökningsgruppen?
24. Består teorierna och tolkningarna av insamlad data?
25. Kan resultaten återkopplas till den ursprungliga forskningsfrågan?
26. Stöder de insamlade data forskarens resultat ?
27. Har resultaten klinisk relevans?
28. Diskuterades metodologiska brister?
29. Finns det risk för bias?
30. Stämmer slutsatser som dras?