

Institutionen för samhälls- och välfärdsstudier – ISV
LiU Norrköping

Pedagoger och mindfulness

**En kvalitativ intervjustudie om fem pedagogers egna uppfattningar
om mindfulness påverkan i praktiken**


Susanne Podéus och Anna Sjölund

Uppsats på grundläggande nivå år 2010
Läroprogrammet i Norrköping



Linköpings universitet

Linköpings universitet, ISV, 601 74 NORRKÖPING

	Institution, Avdelning Department, Division Institutionen för samhälls- och välfärdsstudier Lärarprogrammet i Norrköping	Datum 2010-06-20
---	--	-------------------------

Språk Language <input type="checkbox"/> Svenska/Swedish <input type="checkbox"/> Engelska/English	Rapporttyp Report category Nivå examensarbete Grundläggande	<hr/> ISRN LiU-ISV/LÄR-G--10/33--SE <hr/> Handledare Gunnlög Mäarak
---	---	---

<p>Titel: Pedagoger och mindfulness - En kvalitativ intervjustudie om fem pedagogers egna uppfattningar om mindfulness påverkan i praktiken</p> <p>Title: Educators and mindfulness - a qualitative interview study of five educators own perceptions of the impact of mindfulness in practice</p> <p>Författare: Susanne Podéus och Anna Sjölund</p>
<p>Sammanfattning</p> <p>I dagens skolor, förskolor och fritidshem vet vi att vi som blivande pedagoger kommer att stöta på stress i både större och mindre mängd. Vi kände att det måste finnas något sätt att klara av stressen. När vi sedan stötte på en artikel med titeln <i>Lär dig konsten att vara i nuet</i> i tidningen <i>Förskolan</i> (2009) väcktes en nyfikenhet hos oss. Mindfulness för pedagoger? Kan mindfulness vara till någon hjälp för yrkesverksamma pedagoger? Finns det fler vinster än enbart stressreducerande? Och framförallt: Vad är mindfulness? I vårt arbete med vår studie har vi sett att mindfulness (även kallad medveten närvaro) är ett mentalt redskap för att förhålla sig till världen och ett sätt för att hantera bl. a. stress. Vi har därför gjort en undersökning genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer med pedagoger som använder sig av mindfulness. Syftet med undersökningen är att se på vilket vis användningen av mindfulness påverkar verksamma pedagoger enligt deras egen uppfattning. Vi har utfört fem intervjuer med fem olika pedagoger som alla använder sig av mindfulness och frågat dem om hur de upplever att mindfulness påverkar dem, både i och utanför jobbet, men med det pedagogiska arbetet i fokus. Det vår studie slutligen visat är att samtliga pedagoger upplever att mindfulness påverkat dem positivt, både som stressreducering och även i andra viktiga delar av deras arbete som fått dem att uppleva sig som bättre pedagoger.</p>
<p>Nyckelord mindfulness, medveten närvaro, stressreducering, pedagoger, stress, skola, förskola, fritidshem</p>

Tack!

Vi vill tacka alla er som vi har intervjuat för att ni ville ta er tid att vara med i vår undersökning. Ni har gett oss väldigt intressant information och många bra tips och inspiration. Vi vill också tacka Peter Fowelin för att du hjälpt oss så oerhört mycket i vårt arbete! Du är en riktig pärla! Vi vill också tacka vår handledare för att du kommit med goda råd under arbetets gång. Vi vill även säga ett stort tack till Gabriel Sjölund för att du varit med och gett kritik och stöttat oss i vårt uppsatsskrivande.

Anna och Susanne

Innehållsförteckning

1 Inledning och problemområde	1
2 Syfte och frågeställningar	3
3 Bakgrund	4
3.1 Historisk tillbakablick på mindfulness	4
3.2 Mindfulness	4
3.3 Mindfulness- träning	5
4 Litteraturgenomgång	6
4.1 Minskade stressupplevelser	7
4.2 Eleverna påverkas	7
4.3 Internationell forskning	7
4.4 Svensk forskning	9
5 Metod	10
5.1 Val av metod	10
5.2 Val av litteratur	11
5.3 Urval	11
5.3.1 Slutgiltiga urvalet	12
5.4 Inför intervjuerna	12
5.5 Intervjuguiden	13
5.6 Intervjutillfällena	14
5.6.1 Intervjuer ute på skolorna	14
5.6.2 Telefonintervju	14
5.7 Resultatbearbetning	14
5.8 Etiska principer	15
5.8.1 Tillförlitlighet	15
5.8.2 Reliabilitet	15
5.8.3 Validitet	16
6 Resultatanalys	16
6.1 Första kontakten med mindfulness	16
6.2 Vad gjorde att mindfulness var intressant?	17
6.3 Mindfulness – När, var, hur?	18
6.4 Situationer	18
6.4.1 Situationer då de upplever att de behöver finna lugn	18
6.4.2 Medvetenhet i vardagen	20
6.4.3 Vid kriser, svårigheter och konflikter	20
6.4.4 De provar mindfulness på sina elever	21
6.5 Påverkan	23
6.5.1 En lugnande påverkan	23

6.5.2 Påverkan på eleverna	24
6.5.3 Relationer	24
6.5.4 Självkänsla-Välmående	25
6.5.5 Ökad uppmärksamhet	26
6.5.6 Mer tillfredställd med arbetet	26
<i>6. 6 Förhållningssätt eller metod?</i>	<i>27</i>
<i>6.7 Nackdelar med mindfulness?</i>	<i>28</i>
7 Diskussion	29
Referenslista	i
Bilaga A - Introduktionsbrev	iv
Bilaga B - Intervjuguide	v
Bilaga C - Mindfulnesskurser för pedagoger	vi

1 Inledning och problemområde

Vad var det kollegan sa igår om Alvas mamma? Hur bemötte jag egentligen Hampus när han sa att han hade glömt sina vantar idag igen? Åh, vad Lisa och Emma låter. Idag måste jag köpa födelsedagspresent till faster Elsa, hon fyller ju år i morgon eller var det i övermorgon? Jag får inte glömma att kolla upp det! Nu är det bara femton minuter kvar till lunchen, så vi kanske måste börja städa undan snart. Åh, vi väntar fem minuter. Jag undrar vad ska jag göra för kvällsmat ikväll? Kommer det några på festen i helgen, jag har inte hört ifrån någon än? Måste nog ringa runt och kolla upp det. Men herregud nu gråter ju Selma Vad är det som har hänt, har hon ramlat eller har någon gjort något mot henne? Känner du igen dig? Tankar på det som varit och på det som ska ske snurrar huller om buller, och du går mer eller mindre på autopilot i det du gör. Du är inte så närvarande, inte riktigt här och nu. Följden kan bli att du får svårt att somna och att du vrider vänder på dig i sängen natten igenom eller att du missar det som faktiskt sker just nu eftersom du är någon annanstans i tankarna.

När tankarna snurrar mycket kan du känna dig stressad. Stress kan vara något väldigt negativt om du stressar för mycket och under lång tid. Då kan du, enligt stressforskaren Lennart Levi, få olika symtom som trötthet, känsla av utmattning, koncentrationssvårigheter, dåliga sömnvanor, huvudvärk och magbesvär (Levi, 2001). Stressforskaren Aleksander Perski (2002) menar att vi idag vet att långvarig stress kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar, led- och muskelvärk, depressioner, det kan orsaka eller förvärra infektionssjukdomar, mag- och tarmproblem och hudbesvär. Det kan även leda till utbrändhet, fetma och diabetes enligt Åsa Palmkron Ragnar, specialistläkare i psykiatri, överläkare och mindfulnessinstruktör, och Katarina Lundblad, socionom och mindfulnessinstruktör (2008).

Perski (2002) menar att arbetsbördan har ökat och resurserna har minskat framförallt för lärare och vårdpersonal. Levi (2001) har liknande åsikt då han menar att för de i tillverkningsindustrin kan det vara jobbigt men att det är ännu värre för de som jobbar med människor, särskilt om arbetstagaren verkligen bryr sig om människorna den jobbar med. Arbetstagarna pressas och/eller pressar sig själva allt mer, mer än de mår bra av anser Levi (2002). Perski (2002) menar att vår hälsa påverkas av den ökade belastningen, att man kan se det genom ökade sjukskrivningar och en växande andel stressrelaterade sjukdomar bland långtidssjukskrivna personer. Vi kan även se det i en undersökning som gjordes 2008 över arbetsorsakade besvär. Den genomfördes av Statistiska centralbyrån (SCB) på uppdrag av Arbetsmiljöverket

på 21 937 personer i Sverige. I rapporten från undersökningen kan vi se att procentsatsen över hur stor andel som har haft besvär av stress och psykiska påfrestningar är mer än en tredjedel så hög för pedagoger gentemot den genomsnittliga arbetstagaren. Rapporten visar även att pedagoger är mer utsatta för stressorer som hot eller våld och buller än genomsnittet av yrkesverksamma individer i Sverige samt att de har mer sömnbesvär och känner mer oro, ångest och depression (Arbetsmiljöverket, 2008).

Enligt en undersökning utförd av Statistiska centralbyrån på uppdrag av Lärarnas Riksförbund år 2002 visas det att anledningen till att många utbildade lärare som själva valt att arbeta på annan plats än inom skolväsendet gjort det p.g.a. stress i yrket, dålig arbetsmiljö och låg lön. Det anses alarmerande att många utbildade lärare själva väljer att arbeta utanför skolan då många rapporter, enligt Lärarnas Riksförbund (2002), förutspår lärarbrist i framtiden.

Vi har båda känt av stress i både större och mindre mängd. Vi vet även att vi kommer att stöta på det ute på skolorna, i skol- och barnomsorgen. Därför är det viktigt att hitta ett sätt att klara av stressen på. När vi nu skulle välja ett ämne att skriva om till vårt examensarbete så pratade vi mycket om stress och kände att vi på något vis ville beröra detta i vår uppsats. När vi sedan snubblade över artikeln *Lär dig konsten att vara i nuet* i tidningen *Förskolan* (Villanueva Gran, 2009) väcktes ett intresse. Artikeln handlade om att framförallt kvinnor inom yrkesgrupperna vård, skola och omsorg hade allt att vinna på att använda sig av mindfulness. Mindfulnessinstruktören och specialisten i allmänmedicin Ola Schenström har, enligt artikeln, sett att det framför allt är dessa som söker hjälp för utbrändhet och stress. Han hävdar att det främst är dessa som hamnar i stressfällan med tankar som snurrar eftersom de är de som tar så stort ansvar för såväl jobb, hem som relationer. Stressen beror, enligt Schenström, till stor del på att hjärnan blir överhettad av allt åltande, alla att-göra-listor och drömmar om att saker och ting skulle vara annorlunda, helt enkelt svårigheter att acceptera tillvaron som den är och att bara vara i den här och nu. Det är då mindfulness är ett utmärkt verktyg. Även den som inte har ramlat ned i stressträsket har mycket att vinna på att använda sig av mindfulness anser Schenström. Alla kan bli mer levande och få mer livskvalitet om man upplever livet till fullo. Han menar dessutom att vi har goda lärare i barnen, eftersom de till stor del lever i nuet. Bara vi ser till att vi inte påverkar barnen negativt med vår egen stress, vilket vi tyvärr gör och förmågan att leva i nuet försvinner i allt yngre åldrar. Schenström påpekar att det är väldigt viktigt att själv må bra när man jobbar med människor. Mår man inte själv bra har man svårt att ge i både arbets- och privatliv. Han anser att alla arbetslag borde satsa mer på mental

förebyggande friskvård. För att genom att vara i harmoni med sig själv är man mer kärleksfull i sitt förhållningssätt till sina medmänniskor (Villanueva Gran, 2009).

Det här fick oss att fundera. Mindfulness verkar vara ett stressreducerande redskap men det verkar även ha andra sidor. Schenström (2007) förklarar att även om mindfulness innehåller en mängd verktyg för att hantera t. ex. stress så står begreppet för något större: Ett förhållningssätt till livet och vardagen.

Skolans och förskolans läroplaner nämner hur skolpersonal bör vara i sitt förhållningssätt till barn och elever och vi ansåg att många av de delar av läroplanerna som behandlar empati, att se och synliggöra elever och barn och att visa tolerans och acceptans låg väldigt nära det förhållningssätt som mindfulness förespråkar. Även detta fann vi mycket intressant och hade med allt detta funnit vad vi ville fördjupa oss inom.

2 Syfte och frågeställningar

Ett antal frågor väcktes efter de ovan nämnda upptäckterna. Mindfulness för pedagoger, kan det vara till någon hjälp för yrkesverksamma? På vilka sätt? Vad finns det mer för vinster än just stressreducerande? Märker man av några nackdelar?

Vårt syfte med undersökningen är därför att belysa pedagogers uppfattningar om och erfarenheter av användandet av mindfulness i sin vardag. För att få fram detta resultat kommer vi därför att utgå ifrån följande frågeställningar;

- * När pedagoger använder mindfulness antingen som metod eller förhållningssätt på vilket sätt märker denne någon skillnad i sitt arbete jämfört mot innan metoden/förhållningssättet anammades?
- * Vad är vinsterna?
- * Finns det några negativa följder?
- * Hur gör de för att vara medvetet närvarande?

3 Bakgrund

I det här textavsnittet kommer vi med hjälp av litteratur presentera bakgrunden till mindfulness i västvärlden samt kortfattat beskriva vad mindfulness är för något och hur man kan göra för att praktisera det.

3.1 Historisk tillbakablick på mindfulness

Mindfulness har urgamla rötter som en central del inom buddhismen (Kabat-Zinn, 2005). På 1970-talet kom den amerikanske professorn i medicin Jon Kabat-Zinn i kontakt med buddhismen och lärde sig meditera (Nygren, Sköld, Wahlberg & Åsberg, 2006). Han insåg fördelarna med det och tog med sig kunskapen till USA där han 1979 introducerade mindfulness som en metod för att minska stress och smärta. Han använde då en västerländskt anpassad modell av mindfulness som var religiöst och filosofiskt obunden. Eftersom sjukhusledningen, på University Hospital of Massachusetts i Worcester utanför Boston, och även den akademiska omgivningen var skeptiska tilldelades Kabat-Zinn till att börja med ett rum i källaren för sina kvällskurser i stressreduktion (Palmkron Ragnar & Lundblad, 2008). Det kom senare att bli The Stress Reduction Clinic vid University of Massachusetts Medical Center. (Nygren et al., 2006). Där byggde han upp sitt program MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) som genom övning i mindfulness gav hjälp till självhjälp till kroppsligt sjuka patienter. Programmet, MBSR, används nu för tiden av mer än 200 centra i USA det står dessutom som modell för mindfulnesssträning vid smärta och stress över hela världen. MBSR omfattar åtta veckors undervisning i grupp och egen daglig övning i hemmet. Det var troligen Kabat-Zinns forskarbakgrund som bidrog till att metoden tidigt kom att utvärderas i vetenskapliga studier enligt Palmkron Ragnar och Lundblad (2008).

3.2 Mindfulness

Mindfulness översätts ibland till medveten närvaro på svenska (Schenström, 2007; Palmkron Ragnar & Lundblad, 2008). Ordet har ingen given översättning då vi inte på svenska har någon heltäckande översättning (Nyström et al., 2006). Mindfulness beskrivs av Palmkron Ragnar och Lundblad (2008) som ett mentalt förhållningsätt samt ett sätt att hantera stress. Att vara medvetet närvarande är, enligt Jon Kabat-Zinns definition, "Att vara uppmärksam med avsikt, i ögonblicket, utan att värdera det." (Palmkron Ragnar & Lundblad, 2008, s. 33). Det är alltså motsatsen till att gå på automatik, via "autopilot", och att göra saker och samtidigt tänka på något annat (Schenström, 2007). Schenström (2007), Nilsson (2007) och Kabat-Zinn (2005) hävdar att vi med hjälp av medveten närvaro kan påverka vårt förhållningsätt till

det som sker. Vi kan lära oss fokusera vår energi på det vi kan påverka. Vi lär oss svara upp mot situationen istället för att automatiskt reagera på den. När man är medvetet närvarande kan man styra över sitt liv i den riktning man själv önskar, det är något som framkommer i flera böcker om mindfulness (Holmer, 2009; Nilsson, 2007; Kabat-Zinn, 2005). Dessa författare menar att man, med hjälp av mindfulness, kan skapa ett utrymme mellan impuls och handling och att man då kan agera istället för att utagera. Man kan styra sig själv i önskad riktning, istället för av slumpen, omständigheter eller andra människor. Medveten närvaro är att veta var man är på väg och vad man kan påverka och vad man inte kan påverka. I mötet med dina medmänniskor anses medveten närvaro vara väldigt användbart. Då styrs man inte av förutfattade meningar om personen man möter, något Palmkron Ragnar och Lundblad (2008) kallar ”beginners mind”. Beginners mind är att se sig själv och andra utan förutfattade meningar, att vara ny i stunden. Att i mötet inte ha med sig framtid och dåtid utan att vara här och nu (Palmkron Ragnar & Lundblad, 2008).

Man kan, enligt Kabat-Zinn (2005) och Schenström (2007), inte läsa sig till medveten närvaro utan det krävs övning. Enligt dem är det inte lätt att hålla den här uppmärksamheten på nuet, tankarna vandrar gärna iväg. Men det finns bara ett sätt att utöka sin tid i medveten närvaro och det är att öva och öva. ”Till sist blir vår medvetna närvaro *ett sätt att vara* mer än en metod eller teknik vi använder” (Schenström, 2007, s. 121).

3.3 Mindfulness- träning

Schenström (2007) menar att det i mindfulnesssträningen förekommer både meditation och vardagsträning. Båda träningsformerna används som metod i en studie om effekter av MBSR-program [mindfulnessprogram] på medicinstuderande (Shapiro et al., 1998). Med meditation menar Schenström (2007) att avsätta en specifik tid att sitta, stå, gå eller ligga medvetet närvarande. I meditationen förekommer bl. a. medvetenhet om andningen, kroppsskanning (när man medvetet känner hur det känns i olika delar av kroppen), medvetna rörelser/enkel yoga, sittande meditation. Meditationsträningen utvecklar en djupare förståelse för våra tankar, känslor och förnimmelser från vår kropp hävdar Schenström (2007). Vardagsträningen innefattar träning i medveten närvaro i alla våra dagliga aktiviteter. Den ökar vår koncentration och vår medvetenhet i det dagliga livet. Schenström (2007) menar att både meditation och vardagsträning är lika viktiga, de kompletterar och stödjer varandra. Kabat-Zinn menar i förordet till Schenströms bok (2007) att mindfulness som metod kräver disciplinerad träning och att det är en ständigt pågående utveckling av en själv.

4 Litteraturgenomgång

Vårt sökande efter tidigare forskning om mindfulness i skolan/förskolan gav ett relativt magert resultat. Det har skrivits en många handböcker om fördelarna med att använda mindfulness, t. ex. i skolan. Yvonne Terjestam publicerade, under slutet av vår studies gång, en bok om mindfulness i skolan. I en intervju från den 23 september 2009 av Marika Rasmusson i nättidningen till Helsingborgs Dagblad, hd.se, med Yvonne Terjestam uttrycker Terjestam att mindfulness är receptet för mindre stress i skolan. I sin kommande bok förespråkar hon att man ska schemalägga meditation, stillhetsövningar, massage, qigong och yoga. Med det menar hon att arbetsituationen för lärarna blir bättre samtidigt som det resulterar i mindre stressade och mer empatiska barn. Hon uttrycker även i den att mindfulness kan skapa en mycket bättre skola. Terjestam menar att det är en nödvändighet att koncentration och eftertanke blir pedagogiska redskap (Rasmusson, 2009). Forskning om mindfulness i skolan/förskolan, är däremot ringa. I detta avsnitt kommer vi att presentera den forskning vi funnit.

Det vi sett under researchen till vår studie är att effekter av att använda mindfulness för elever/barn verkar mer angeläget att både skriva och att göra studier om än effekter av pedagogers mindfulness praktiserande. Vi har funnit både examensarbeten och forskning om när man använder mindfulnesssträning på elever/barn men när det gäller effekter av när pedagoger tränar mindfulness är det väldigt bristfälligt både vad gäller litteratur och studier. Vi har dock funnit några vetenskapliga artiklar som behandlar ämnet (Kernochnan, McCormick & White, 2007; Napoli, 2004; Hart, 2004) som vi ska beskriva några för studien intressanta inslag från. Vi har även upptäckt att många som i Sverige håller kurser i mindfulness nu mer även riktar sig mer specifikt mot pedagoger (se Bilaga C). Mindfulness som sådant är däremot väl utforskat och man har via forskning sett att individer har stor nytta av att använda sig av det (Warren Brown & Ryan, 2003; Davidson, Kabat-Zinn et al., 2003; Rosenzweig et al., 2003; Shapiro et al., 1998). Tyvärr har vi inte funnit någon tyngre utbildningsvetenskaplig forskning som berör vårt ämne, enbart en mindre studie av Ph.D. Maria Napoli (2004). Det vi funnit är mer av karaktären medicinsk forskning.

4.1 Minskade stressupplevelser

Att vara i nuet, mindfulness, kan skapa harmoni bland de många utmaningar och påfrestningar lärare och barn står inför idag, anser Napoli (2004). Sinnesro är en viktig del av mindfulness menar McCormick (Kernochan et al., 2007). Sinnesro minskar stress, oro och så även oro som är knutet till läraryrket. Forskning (Shapiro et al., 1998; Rosenzweig et al., 2003; Davidson, Kabat-Zinn et al., 2003; Warren Brown & Ryan, 2003) visar att användandet av mindfulness kan minska negativ psykisk påverkan såsom oro och ångest för att istället ge ett ökat välbefinnande. Napoli (2004) ger uttryck för att läraren som praktiserar mindfulness är bättre på att ta hand om sig själv och sin egen stress. Jennings och Greenberg (2009) menar att forskning visar att mindfulness kan vara effektivt ur stressreducerande syfte för lärare. Påståendet att användandet av mindfulness kan minska stressnivåerna hos de praktiserande stöder flera forskare (Warren Brown et al., 2003; Rosenzweig et al., 2003).

4.2 Eleverna påverkas

Ph.D. Tobin Hart (2004) anser att lärare bör ägna sig åt kontemplativa metoder, t. ex. meditation eftersom det även påverkar eleverna och klassrumsklimatet positivt. Napoli (2004) menar att lärare som med hjälp av mindfulness minskar sin stressnivå överför dessa färdigheter till eleverna som då i sin tur har lättare att upptäcka och reducera sin stress. Hart (2004) ser det som en stor fördel för eleverna att ägna sig åt kontemplativa metoder, de kan via dessa metoder bl. a. öka sin inlärningsförmåga. Hart skriver att det finns många studier som visar på de olika vinsterna med meditation. Vinsterna är bl. a. fysiologisk avslappning, långsammare ämnesomsättning, en ökad självkänedom, och känsla av lugn, ökad koncentration, ökad empati, minskade ångest och stressymptom, ökad perceptionell skärpa och att man blir effektivare i utförandet av allt från sport, att skriva akademiska prov till kreativitet.

4.3 Internationell forskning

Ph.D. Maria Napoli (2004) har gjort en mindre intervjustudie på tre grundskollärare som fick genomgå ett mindfulnesssträkningsprogram under 8 veckor samt mindfulnesssträning under 8 månader tillsammans med sina elever. Resultatet från studien visade att lärarna i mindfulnesssträkningsprogrammet visade på en förbättring i deras totala pedagogiska praktik. Lärarna rapporterade att de använde sig av mindfulness (a) som ett undervisningsstöd, genom att fokusera på viktiga idéer, hjälpte dem att minska ner innehållet i arbetet från kvantitet till kvalitet, för att utveckla och implementera läroplanen i undervisningen, för att utveckla sina

egna kreativa sätt att få och behålla uppmärksamheten i klassrummet, (b) som ett verktyg för att hantera konflikter, ångest och oro i klassrummet, på skolgården, före provsituationer, och i konfliktsituationer (lärarna praktiserade även mindfulness med eleverna och såg även deras vinster), (c) för att höja kvaliteten på deras egna personliga liv, och (d) som ett verktyg för att möjliggöra positiva förändringar i klassrummet (Napoli, 2004).

Kirk Warren Brown och Richard M. Ryan vid University of Rochester i USA har gjort en teoretisk och empiriska studie om mindfulness betydelse för psykologiskt välbefinnande. Den visar att mindfulnesspraktiserande medför ökat fysiskt och psykologiskt välmående samt mindre stresskänslighet både för friska individer och de med klinisk diagnos. I forskningen har det även framkommit resultat som pekar på att MBSR är en effektiv metod i behandling av ångest och smärta. (Warren Brown & Ryan, 2003).

Vid en randomiserad klinisk studie utförd av Richard J. Davidson, Jon Kabat-Zinn, Jessica Schumacher, Melissa Rosenkranz, Daniel Muller, Saki F. Santorelli, Ferris Urbanowski, Anne Harrington, Katherine Bonus och John F. Sheridan (2003) studerades förändringar i hjärnan och immunförsvarets funktion vid användandet av mindfulnessmeditation enligt MBSR-programmet under åtta veckors tid. Studien genomfördes på 41 friska individer. Med hjälp av EEG undersöktes aktiviteten i hjärnloberna vid tre tillfällen: före MBSR-programmet, direkt efter och efter fyra månader. Man ville se om det förekom någon ökning i vänster pannlob, den som reglerar sinnesstämning och förmågan att återhämta sig efter psykisk påfrestning. Man fann en signifikant ökning av aktiviteten i vänster frontallob, ett mönster som associeras till positiva affekter hos människan, på dem som använde MBSR-programmet.

Undersökningen omfattade även hur immunförsvarets antikroppar påverkas av regelbunden meditation. Man undersökte det genom att vaccinera alla inblandade med influensavaccin på slutet av åttaveckorsperioden. Resultatet blev en signifikant ökning av antikroppar i immunförsvaret hos de individer som deltog i MBSR-programmet. Slutsatsen av studien var att ett kort program i mindfulnessmeditation ger bevisade effekter på hjärnan och på immunförsvarets funktion (Davidson, Kabat-Zinn et al., 2003).

En studie på fem år utfördes av Steven Rosenzweig, Diane K. Reibel, Jeffrey M. Greeson, George C. Brainard och Mohammadreza Hojat (2003) vid Jefferson Medical College Philadelphia, Pennsylvania, USA. Där jämfördes psykologiska effekter hos två grupper medicinstuderande. De som deltog i studien var en grupp studenter (140st) som under sitt

andra år på utbildningen självmant valt att delta i en 10-veckors MBSR-kurs och en grupp studenter (162st) som istället valt att delta i en didaktisk kurs i komplementär och alternativ medicin. Trots att de som valt MBSR-kursen hade större psykologiska problem innan studiens inleddes så visade resultatet att det var just de som mårde bäst när studien avslutades. De mårde dessutom signifikant bättre än den grupp som undervisats i komplementär och alternativ medicin. Man såg att MBSR kunde vara en effektiv stresshanterings metod för studenterna. MBSR minskade även känslan av ångest eller oro. (Rosenzweig et al., 2003)

Shauna L. Shapiro, Gary E. Schwartz och Ginny Bonner vid University of Arizona, Tucson, Arizona genomförde en studie på 73 studenter. 35 studenter som gick förberedande kurs till läkarutbildningen och 38 studenter som gick på läkarutbildningen. Studenterna fick antingen genomgå en 8-veckors kurs i mindfulnessmeditation, enligt ett program utarbetat av Jon Kabat-Zinn, samt använda sig av vardagsövningar i mindfulness eller vara med i jämförelsegruppen. Studiens resultat visade att de som praktiserat mindfulness hade minskade negativa psykiska symptom som oro, ångest och depression samt ökade nivåer av empati (Shapiro et al., 1998).

4.4 Svensk forskning

I FoU i Sveriges informationsportal kan man läsa att Josefin Lilja håller på med en doktorsavhandling om effekter av mindfulnesssträning här i Sverige (FoU i Sverige, dokument nr: 1741, 1740, 2199). Vi har inte funnit några resultat från studien ännu.

Marie Åsberg, professor emeritus i psykiatri vid Karolinska Institutet, leder forskningsprojektet *Depression och utbrändhet i människovårdande yrken* (DU-projektet) som startades år 2000. Målet för projektet är att få fram kunskap och en metodik för att rehabilitera långtidssjukskrivna offentliganställda med utmattningssyndrom. 2005 fick de ett anslag på 28 miljoner för att fördjupa sitt forskningsprojekt. Det de bl. a. skulle göra var att: 1) Testa mindfulness som ny rehabiliterings- och preventionsmetod 2) Utveckla metoder för diagnostik 3) Utbilda arbetsledare om utmattningssyndrom (AFA, 2005).

I september 2009 fick de ytterligare ett anslag på 19,5 miljoner från AFA för fortsatt forskning. I den fortsatta forskningen ska de undersöka om stresshormonsystemet hos patienter med utmattningssyndrom återgår till det normala inom fem år. (AFA, 2009)

Deras forskning har lett till uppbyggnaden av Sveriges första enhet för stressrehabilitering, Stress- Rehab vid Danderyds sjukhus. (Suntliv, 2007). Där bl. a. praktiseras de forskningsresultat som framkommit ur DU-projektet i den kliniska verkligheten (AFA, 2009). På Stress-Rehab använder man sig av bl. a. MBSR och MBCT i sitt program för stressrehabilitering (Danderyds sjukhus hemsida). MBSR och MBCT är två framgångsrika mindfulnessprogram (Nygren, 2006).

5 Metod

I detta textavsnitt så beskriver vi hur vi gått till väga när vi genomförde vår studie.

5.1 Val av metod

Vi startade arbetet med vårt examensarbete med att läsa in oss på metodböcker. Vi bestämde oss efter noggranna jämförelser för att Stukáts bok (2005) passade bra som metodbok för den undersökning som vi ville genomföra. Vi ansåg att det var den metodbok som var bäst lämpad för uppsatsskrivande inom utbildningsvetenskap. Den hade dessutom en disposition som passade oss. Det är alltså hans metodbok som vi framför allt har använt oss av men vi har även tagit intryck från andra källor. Vid intervjuerna har vi t. ex. använt oss mycket av boken *Kvalitativa intervjuer* av Jan Trost (2005). Vi har valt att använda hans bok vid just intervjuerna för att han ger mycket bra tips om kvalitativa intervjuer och hans bok är väldigt bra om man är en ovan intervjuare. Vi ansåg att Stukáts bok inte riktigt räckte till för det. För den slutgiltiga dispositionen har vi använt anvisningar för att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap för Linköpings Universitet.

Efter diskussion har vi valt att genomföra kvalitativa intervjuer då syftet med vår undersökning är att ta reda på pedagogers upplevelser och uppfattningar kring mindfulness. Vi ansåg därför efter noggranna jämförelser med kvantitativa intervjuer att kvalitativa intervjuer passade bäst som metod för att kunna få fram resultat utifrån vår studies syfte. Vi vill ju få fram på vilket vis pedagogerna själva uppfattar att mindfulness påverkat och påverkar snarare än att försöka mäta någon form av faktisk påverkan. Enligt Trost (2005) är kvalitativa intervjuer rimliga att utföra om man vill förstå människors sätt att reagera eller resonera eller att särskilja och urskilja olika handlingsmönster.

5.2 Val av litteratur

Det var en stor utmaning att hitta forskning inom det fält som vår studie riktar in sig mot: mindfulness och pedagoger. Många handböcker finns att tillgå, likaså finns en del amerikansk forskning men den största delen av den amerikanska forskningen riktar in sig på psykiatri och medicin. Vi har därför valt att läsa litteratur som handlar om mindfulness som sådant för att kunna sätta oss in mera i ämnet. Vi har också läst den forskning vi funnit som berör mindfulness, för pedagoger och forskning om mindfulness-program. Vi har även läst litteratur om stress. Vi har dessutom tittat på gamla examensarbeten som handlar om mindfulness (dock ej för skolan/förskolan) samt dem om stress hos pedagoger för att få tips om relevant litteratur. Vi har ytterligare hittat litteratur och forskningsstudier på internet, bibliotek och universitets databaser. Vi har även funnit litteratur och forskning via referenser från annan litteratur och forskningsrapporter.

5.3 Urval

Vi har genomfört fem intervjuer med fem personer från skolor runt om i landet. Dessa fem personer är ett resultat av en urvalsprocess där vi sökt verksamma lärare som använder sig av mindfulness i sitt arbete. Kriterierna vi hade för pedagogerna var att vi ville att de skulle vara verksamma som pedagoger i förskola och skola och att de på något sätt ansåg sig använda mindfulness inom ramarna för deras yrkesverksamhet.

Eftersom mindfulness är förhållandevis nytt inom pedagogiken så fanns det en stor svårighet att finna informanter som använder sig av mindfulness i sitt pedagogiska arbete. Efter att vi sökt ett tag fann vi Peter Fowelin. Han håller, i samverkan med Lärarfortbilningar AB, föreläsningar, kurser och fortbildningsdagar för pedagoger och skolledare om bl. a. mindfulness för skolan. Vi tog kontakt med honom via mail och telefon. Det var genom honom som vi sedan fick information om var vi kunde finna informanter som var intressanta för oss. Detta gjorde att vi själva inte kunde påverka urvalet då förfarandet för att faktiskt nå de slutgiltiga informanterna innebar att Peter Fowelin skickade ut en förfrågan till pedagogiska verksamheter, verksamheter som han med säkerhet visste hade mindfulnessutbildad personal, med frågan om de ville delta i studien. Vi fick sedan kontaktuppgifter till rektorerna på de skolor som tackat ja. När vi väl funnit informanterna så tog vi kontakt med dem via telefon och mail. Det var då antalet informanter samt datum och tid för intervju med varje informant bestämdes och således då det definitiva urvalet fastställdes.

5.3.1 Slutgiltiga urvalet

Vi valde att hålla oss mellan 4-8 intervjuer då vi tagit del av Trost (2005) resonemang kring lämpligt antal informanter för kvalitativa intervjuer. Trost (2005) menar att det är mer lätthanterligt att ha få intervjuer som är väl utförda, än att ha fler intervjuer som är mindre väl utförda. Vi beslutade att göra fyra intervjuer ute på skolorna med fyra pedagoger och en femte intervju genom telefon. Den femte informanten hade vi själva funnit via internet och en mailkontakt togs upp. Det var också genom mail vi fick veta att hon gärna ville vara med på en intervju. På grund av det geografiska avståndet beslutade vi att en telefonintervju var det mest praktiskt genomförbara. Telefonintervjuer är mindre lämpade för djupare intervjuer (Trost, 2005). Men i valet mellan att avstå från en intervju med informanten och en telefonintervju fann vi alltså att telefonintervju var rätt val, i synnerhet då vi genom efterforskningar fått reda på att denna informant hade mycket stor erfarenhet av mindfulness. Urvalet utmynnade till slut i fem kvinnor. Alla har erfarenhet ifrån pedagogisk verksamhet, då samtliga arbetar i skolan, fritidshem eller förskoleklass. Eftersom vi hade svårigheter att finna informanter som själva använder sig av mindfulness och dessutom var pedagoger så blev det slutgiltiga urvalet, som en följd av ett begränsat fält, könshomogent.

5.4 Inför intervjuerna

Innan intervjuerna hade vi skickat ut förhandsinformation till informanterna i form av ett brev (se bilaga A). I brevet informerade vi informanterna om innehållet i de etiska principer som finns för forskning (Stukåt, 2005), som gäller för denna uppsats. Vi informerade även om att vi skulle använda oss av bandspelare under intervjutillfället. Vi har valt att använda bandspelare för att underlätta rådatabehandling och för att få en starkare minneshjälp (Trost, 2005).

Innan intervjutillfällena hade vi också beslutat att vi skulle genomföra intervjuerna tillsammans. Vi kände oss mer bekväma med att vara båda två och vi ville försäkra oss om att alla frågor vi ville ha besvarade verkligen ställdes så att vi kunde känna oss mer trygga med att vi inte missat något. Vi gjorde även klart för informanterna att vi skulle närvara båda två så att de skulle kunna känna sig informerade om det här och därmed minska obehämligheten för dessa. Vi var också väldigt noga med att diskutera ihop oss innan intervjuerna så att vi skulle kunna undvika problem som att avbryta varandra, ställa samma frågor och prata i

munnen på varandra. Vi kände att vi måste vara samspelta och lyhörda emot varandra och självklart även mot den vi intervjuar. Det är då en intervju med större förståelse och ökad informationsmängd kan bli möjlig (Trost, 2005). Men är de två intervjuarna inte samspelta så anser Stukát (2005) att det kan stjälpa intervjun istället för att hjälpa den. Enligt Stukát kan fördelarna med att välja att vara två personer som intervjuar vara att två personer kan upptäcka mer under intervjutillfället än en ensam intervjuare. Något negativt som Stukát (2005) nämner är om man är två som intervjuar så kan den som blir intervjuad uppleva ett underläge som gör att denne kanske inte kan svara ärligt. Detta anser han vara en risk med att vara just två intervjuare. För att undvika att personen skulle känna sig i underläge var vi noga med vår placering när vi skulle intervjuas. Vi satte oss inte bredvid varandra, utan försökte att sitta i en ring. Vid en telefonintervju så menar vi att underläget blir extra påtagligt då telefonsamtal i normalfallet är mellan två personer och vi valde därför att en skulle intervjuas vid telefonintervjun.

Vi hade också varit noga med att läsa Trosts bok (2005) innan intervjuerna och diskuterat det som vi ansåg var viktigt att tänka på inför intervjuerna, bland annat kläder, intervjuretorik och placering av intervjun, det vill säga var vi höll den.

5.5 Intervjuguiden

Vi har utgått från en så kallad intervjuguide (se bilaga B) utifrån vårt syfte med undersökningen. Denna intervjuguide gjorde vi efter mycket diskuterande fram och tillbaka. Den innehåller de aktuella frågeområden som vi velat få en fördjupad förståelse kring, utifrån rekommendation i Trost (2005). Vi utgick från de frågeställningar som vår studie innefattar och tolkade om dem till en uppsättning med frågeområden som skulle vara lättförståeliga för informanterna. Enligt Trost (2005) är en intervju med låg grad av standardisering en intervju som anpassas efter den intervjuade. Det är denne som styr vilken ordning frågeområdena skall beröras och frågorna och följdfrågorna formuleras efter den intervjuades svar. Med Brymans (2001) begrepp skulle våra intervjuer betraktas som en kvalitativ semi-strukturerad intervju och det var också det som vi strävade mot.

5.6 Intervjutillfällena

Vi har använt oss av två olika slags intervjuer i vår empiri; det ena är intervjuer ansikte mot ansikte och det andra är telefonintervjuer. Vi har utgått ifrån frågeguiden vid samtliga intervjuer.

5.6.1 Intervjuer ute på skolorna

När vi var ute på skolorna och intervjuade såg vi till att vi alltid satt som i en cirkel i rummet så att vi inte satt direkt bredvid varandra men ändå så vi alltid kunde ha ögonkontakt. Vi hade också med oss vattenkaraff och glas till intervjun detta för att vi ville att miljön skulle vara avslappnad och trevlig. Trost (2005) betonar också vikten av att den intervjuade känner sig trygg och miljön bör vara ostörd. Det var något som vi tänkte på vid intervjutillfället. Efter varje intervju analyserade vi det föregående intervjutillfället för att kunna förbättra oss till nästa intervju. Vi använde oss också av bandspelare under intervjutillfällena. Intervjuerna ute på skolorna tog mellan 30 minuter och en timme att genomföra.

5.6.2 Telefonintervju

Vi beslutade att en av oss skulle genomföra telefonintervjun. Även här använde vi en bandspelare för att få ett bättre minnesstöd till resultatbearbetningen.

5.7 Resultatbearbetning

Efter att vi samlat in all data lyssnade vi igenom intervjuerna och transkriberade dem. Vi transkriberade intervjuerna ordagrant med skratt och pauser för att vi inte skulle kunna feltolka data eller missa några viktiga delar och därmed få fram felaktiga resultat. Även fast Trost (2005) anser att detta sätt är arbetsamt och det kan lätt bli för mycket material så kände vi att vi verkligen ville ha med allt för att minska riskerna för feltolkningar. Vi har också läst och lyssnat igenom transkriberingarna ett flertal gånger för att, enligt Stukát (2005), kunna göra djupare analyser. För själva resultatavsnittet i vår text har vi dock valt att endast ta med det väsentliga, vilket är det Stukát (2005) rekommenderar. Vi har, vid de tillfällen då vi inte finner att det påverkar själva resultatet, återgett delar av intervjusvaren med vissa förändringar av språkbruk. Stukát (2005) menar att man av etiska skäl bör förändra talspråk till skriftspråk. Detta eftersom talspråk i textform kan framstå som förvirrat, osammanhängande och ibland få informanten att framstå som dum. Det bör, enligt Stukát (2005), undvikas. Vi har även lagt till litteratur som styrker resultaten. Efter otaliga genomlysningar började vi se ett mönster i vad informanterna hade att säga om mindfulness och hur de tänkte om det. Förutom några lite

större frågeställningar och svar på dessa så kunde vi se två huvudmönster: de berättade om situationer då de använde mindfulness och de berättade om vad mindfulness gav dem. Dessa två huvudmönster har vi sedan delat upp i mindre grupper där det fanns mönster som beskrev något mer specifikt.

5.8 Etiska principer

Inför vår studie har vi tagit del av de fyra etiska grundkraven som gäller för forskning (Stukát, 2005). Vi har varit mycket noga med att följa *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*. För att tillgodose kraven har vi informerat de berörda om studiens syfte i ett presentationsbrev som vi skickade till skolorna. Vi informerade även muntligen om deltagarnas rättigheter innan intervjuerna och de fick genom muntlig bekräftelse visa att de förstått vad det innebär så att vi därmed kunde se kraven som uppfyllda. Information om att vi skulle använda bandspelare vid intervjuerna och att data från intervjuerna endast kommer användas till vår studie gavs innan själva intervjutillfället. Även den som telefonintervjuades fick den informationen. Vi anser att vi har uppfyllt de fyra etiska kraven för forskning. Genom informationen i brevet och att vi vid varje intervju upprepat informationen muntligt och försäkrat oss om att informanten har förstått innebörden och muntligen uttryckt sitt samtycke så möter vi informationskravet och samtyckeskravet. Alla namn som vi har med i vårt examensarbete är fingerade för att minska riskerna för att konfidentialiteten bryts. Vi har också varit väldigt noga med att den data vi fått in enbart är tillgänglig för oss som skriver uppsatsen, d.v.s. den hålls skyddad för annans insyn. Efter slutförandet av vår studie kommer vi att förstöra den rådata vi har och näst intill omöjliggör därmed brott mot nyttjandekravet.

5.8.1 Tillförlitlighet

Vi gör en kvalitativ studie och har därför liten möjlighet att presentera resultat i form av siffror, tal, grafer och tabeller. Ändå måste vi förstås vara självkritiska gentemot vår egen resultatbearbetning och analys. Vi ska därför presentera hur vi arbetat för att hålla tillförlitligheten i vår studie så hög som möjligt och försöka peka ut var begränsningarna kan finnas.

5.8.2 Reliabilitet

Vi har försökt att öka reliabiliteten i vår undersökning genom att gå igenom datan mycket noga. Detta för att undvika att vi missat viktiga delar i vår transkribering av intervjuer. Vi är

väl medvetna om att vi är oerfarna i intervjusammanhang och har säkerligen gjort missar vid intervjuerna. Dessa har vi dock försökt minska genom kontinuerlig utvärdering av intervjuerna efter varje intervjutillfälle. Som ovan beskrivet så har vi också arbetat för att minimera risken för störningar vid själva intervjutillfällena och genom positionering, klädval och rekvisita försökt skapa en trygg miljö för informanten så att denne kunde känna sig mer trygg och avslappnad och därigenom kunna ge mer uppriktiga svar. Vi har varit tydliga med att beskriva hur vi gått tillväga i vår studie och underbygga vad vi baserar våra tolkningar på.

5.8.3 Validitet

Vår studie strävar efter att redogöra hur yrkesverksamma pedagoger själva uppfattar mindfulness som verktyg och förhållningssätt. För att mäta just uppfattningar; människors sätt att resonera kring handlingar, som i detta fall är handlingar knutna till mindfulness, är kvalitativa intervjuer ett bra mätinstrument (Trost, 2005). Vi anser att vår intervjuguide stämmer väl överens med studiens syfte och frågeställningar och därmed vad vi vill ta reda på. En begränsning finns dock i frågan om mindfulness nackdelar. Då vi eftersökt verksamma pedagoger som på något sätt använder sig av mindfulness så blir en allmänt positiv inställning till mindfulness en bieffekt. Det vi faktiskt får ut av frågorna om positivt och negativt är att kunna se skillnader i vilka delar av mindfulness som respektive informant funnit bra och dåliga.

6 Resultatanalys

I det här avsnittet kommer vi att redovisa vår analys. Vi har valt att disponera den efter vår studies forskningsfrågor. Vi presenterar utdrag ur intervjuerna i syfte att underbygga de tolkningar vi gjort. I dessa utdrag benämns vi som I1 och I2 och den vi intervjuar som Pn, där n är siffran 1 till 5 beroende på om vi intervjuar personen vi benämnt Pedagog 1 eller personen vi benämnt Pedagog 2 och så vidare.

6.1 Första kontakten med mindfulness

Flera av pedagogerna hade hört talas om mindfulness innan de gick utbildning eller kurs i mindfulness. För några av dem var det bara något diffust som de hört talas om. Några av dessa hade inte ordet klart för sig, men hade en vag uppfattning om innehållet. En av pedagogerna hade genom eget intresse läst lite om mindfulness och praktiserat lite på egen hand efter en kämpig period i hennes liv.

Vi ville också få en inblick i vad det var som gjorde att pedagogerna hade blivit intresserad av mindfulness. Detta för att få en djupare förståelse i vad som gjorde metoden intressant för just pedagoger.

6.2 Vad gjorde att mindfulness var intressant?

Vi kunde se att pedagogerna främst tyckte mindfulness var intressant för stressreducering och för att lära sig hantera stressiga situationer men också för att mindfulness hade visat sig effektivt i rehabiliteringssyfte.

Det här berättade några av informanterna:

Ja, för det är mycket stress i vårt jobb och man klagar hela tiden. – Vi hinner inte, jag är stressad och så där. Jag ville hitta en lösning eller ett sätt att hantera stress. Så det var anledningen till att jag sökte.

Intervju med "pedagog 3", november 2009

Jag såg ju vilken effekt det hade. Jag bestämde mig för att ta hand om mig igen eftersom det här var andra gången jag blev utbränd av värk, genom att bara springa ifrån. Då bestämde jag mig för att nu ska jag jobba med det här aktivt. Så jag jobbade väldigt. Under sjukskrivningen bestämde jag mig för att jobba med mindfulness för att bli frisk. Det var liksom mitt friskvårdsprogram så att säga.

Intervju med "pedagog 5", november 2009

Jag tyckte att det var intressant, det här med att lugna ner sig, känna efter att man lever i nuet. Jag vet inte om det har att göra med min ålder. Men det har jag känt mer och mer senaste åren det här med att ta vara på att vara här och nu. Jag tror att det har mycket med ålder att göra och livserfarenhet också att man inte rusar på på samma sätt utan man känner att: Jag har det jättebra nu. Passa på och njut. Älga inte på såhär, utan ta det lugnt. Och det där låg väldigt nära till hands då att man verkligen känner efter och blir medveten om sig själv och hur man fungerar och sin kropp och allting.

Intervju med "pedagog 4", november 2009

Som vi kan se ovan så har ett intresse funnits hos pedagogerna efter att de blivit introducerade i metoden. Nästan alla pedagoger poängterade att de ville hitta ett verktyg för stressreduktion med mindfulness, men det förekom även andra intressen som att kunna förhålla sig till sin smärta, mindfulness i rehabiliteringssyfte och att uppleva mer av nuet. I det första exemplet ovan kan vi se att pedagogen anser att yrket innehåller mycket stress. Enligt arbetsmiljöverkets officiella statistik från 2008 kan vi se att pedagoger har betydligt oftare besvär av

stress och psykiska påfrestningar än den genomsnittliga arbetstagaren (Arbetsmiljöverket, 2008). Många pedagoger väljer till och med att sluta i sitt yrke just på grund av den upplevda stressen (Lärarnas Riksförbund, 2002). Forskning visar att användandet av mindfulness kan minska stressnivåerna hos de praktiserande (Rosenzweig et al., 2003; Warren et al., 2003). En pedagog säger uttryckligen i citat ovan att man ska passa på att njuta och en pedagog sa att denne upplevde att mindfulness hade effekt. Att man kan få ökat psykologiskt (och fysiskt) välbefinnande genom mindfulnesspraktiserande är bevisat i forskning (Warren et al., 2003; Rosenzweig et al., 2003; Shapiro et al., 1998).

6.3 Mindfulness – När, var, hur?

Alla pedagoger i vår undersökning använder sig av mindfulness, det var ett av de kriterier vi hade för urvalet av pedagoger. Vi har i resultatbearbetningen av intervjuerna sett att pedagogerna använder mindfulness inom två större områden som vi kommer att benämna som *situationer* och *påverkan*. Områdena är inte helt avgränsade utan kan ha inverkan på varandra. Med situationer menas då informanterna berättade om återkommande händelser och hur de använt mindfulness vid dessa händelser. Med påverkan menar vi då pedagogerna redogör för hur de själva och/eller deras omgivning påverkas av deras användande av mindfulness.

6.4 Situationer

Det fanns ett mönster för i vilka situationer som pedagogerna särskilt menade sig använda mindfulness i. Nedan redogör vi för deras tankar kring detta.

6.4.1 Situationer då de upplever att de behöver finna lugn

Pedagogerna ger exempel på hur de använder mindfulness för att förbereda sig inför sin arbetsdag. De uttrycker hur en lugn och rofylld stund hjälper dem att starta dagen.

Jag brukar kunna sitta en stund [i bilen] på parkeringen innan jag går in och så följer jag andningen, så låter jag bara tankarna komma och gå och då kan jag liksom öppna upp innan och så. När jag kommer in så möter jag barnen ren så att säga utifrån hur det är här och nu. Att jag liksom försöker öppna upp och låta den där känslan bara flöda in. Och när jag gör de där sakerna då märker jag att då har jag mycket lättare att möta den här stora barngruppen.

Intervju med "pedagog 5", november 2009

Förut har jag inte varit medveten om vad man sänder ut. Det har jag blivit medveten om nu. Och jag kan även se på andra om de är stressade och vad som händer och liksom sådär.

Intervju med "pedagog 2", november 2009

Om jag vet att idag blir en stressig dag, så kan jag ladda för det genom att börja dagen med någon mindfulnessövning.

Intervju med "pedagog2", november 2009

I vårt resultat har det också kommit fram att alla pedagoger upplever sig lugnare på jobbet. Genom att använda mindfulness som metod eller förhållningssätt så kan de ta till övningar för att få ett lugn och bli mindre stressade.

Man kan använda andningsankaret. Det räcker att man under ca en minut andas. Blundar och andas några gånger. Det räcker för mig om det är någonting på jobbet.

Intervju med "pedagog 3", november 2009

Pedagogerna använder sig också av mindfulness som ett redskap för att strukturera sina handlingar i syfte att inte gå upp i varv. Dessutom gör de ofta övningar innan situationer som de brukar uppfatta som stressande. Nedan kan vi se hur pedagog 1 använder en metod som hon kallar för "att göra en sak i taget".

Jag använder det hela tiden. Till exempel som nu när det börjar närma sig jul, då blir man ju stressad. Det är så mycket man ska göra och då bestämmer jag mig. Nu gör jag det här och sen kan jag göra det här. Jag gör det även utanför skolmiljön. Men det är väldigt bra att använda i skolmiljön. Eftersom det finns så mycket man ska göra och mycket man känner att man måste göra. Man måste inte det, utan det går att sortera ut vad som är viktigast.

Intervju med " pedagog 1", november 2009

Det framgår tydligt att pedagogerna behöver metoder för att finna lugn i och med den stress de känner genom sitt arbete och den stress som livet i stort kan innebära. Det är också tydligt att pedagogerna anser att mindfulness som verktyg är effektivt för att finna lugnet.

6.4.2 Medvetenhet i vardagen

En pedagog strukturerar även upp de små pauserna i sitt liv. Då passar hon på att tänka olika tankar istället för att låta dem komma närsomhelst. Hon upplever sig inte mindful i varje steg hon tar men försöker att ta till vara på mikropauserna.

Till exempel när du står i fel kö när du ska handla, då kan stå där och låta tankarna komma. Just det jag skulle ju ringa Kajsa det hade jag ju lovat henne. Vad bra att jag kom på det, och så där. Och: - javisst det hade jag ju tänkt att vi skulle äta idag men jag har ju redan plockat fram mat i morse. Alltså det här att låta mig komma i fatt mig själv, att ta sådana tillfällen i akt att hinna ikapp mig själv. För att jag är inte mindful varje steg jag tar, men däremot så försöker jag hitta de där mikropauserna att komma i kapp mig själv.

Intervju med "pedagog 5", november 2009

Genom att göra övningar och ta till vara på småstunderna i livet kan pedagogerna leva mer medvetet närvarande. Det här är också något som vi sett i våra resultat. Det är flera av pedagogerna som tar tillvara på stunderna i livet för att meditera, något som vi nämner flera gånger i texten.

6.4.3 Vid kriser, svårigheter och konflikter

Några pedagoger berättar om nyttan de upplever att mindfulness gör i svåra situationer.

I2: Du jobbar mycket så, med att du försöker att iaktta [situationen] innan du [handlar]?

P4: Ja, jag försöker tänka efter på ett helt annat sätt. Åh och det, men som sagt var vi har inte så jobbiga barn men ändå försöker man ju alltid oavsett. Det behöver ju inte vara någon stressad situation men hur man ska förklara saker. Hur man skall ställa sig i en situation när de är förfördelade lösa en konflikt så att säga alltså det är ju. Hinner ju fara otroligt mycket tankar genom huvudet tycker jag innan man säger vad man skall säga. Mycket eftertanke.

Intervju med "pedagog 4", november 2009

Föräldern kom in lite i försvarsställning och det har jag full förståelse för. Men i och med att jag var så kolugn i det här så kände jag 'det är svårt att vara förälder'. Jag anklagade inte föräldern på något sätt. Det är jättesvårt att vara förälder och det är jättesvårt att vara ensam förälder. Jag vet att jag gör tokiga saker och jag har full acceptans att andra också gör det. Jag vågade alltså föra en öppen diskussion utan att känna att jag gjorde fel. Jag gjorde inga övertramp och jag hade ingen ilska eller irritation mot föräldern. Att hitta det här lugnet, det är det här vi pratar om, den här situationen vi pratar om, att liksom inte gå in och värdera som man ofta gör inom förskolans och skolans värld, om det är bra eller dåliga föräldrar.

...när jag är omindful så kan jag bidra till att det blir större kaos . När det blir de här bråken [har beskrivit när det blev bråk p.g.a. att pedagogen inte var medvetet närvarande] ... då blir jag liksom kidnappad av känslan av rädsla och [längtan] jag skulle så gärna vilja göra det här. Ha det trevligt jämt . Då blir jag lite irriterad och sur på ungarna. För tänk om de åtminstone kunde sköta sig, vad trevligt vi skulle ha [skratt] och det är också sant. Skulle de inte uppföra sig så här, så skulle vi ha mycket, mycket lättare. Jag accepterar också att jag kan känna den här irritationen då och anklagar mig inte för det. Men nästa steg är hur. Nu är situationen som den är. Jag känner mig upprörd och förbannad. Jag bidrar till kaoset. De här slåss och bråkar, vår situation ser ut så här. Hur kan jag hantera det här nu? Det är då jag blir vuxen igen och kan ta ansvaret över situationen.

Intervju med "pedagog 5", november 2009

Pedagogerna beskriver hur konfliktsituationer kan se ut i deras yrke. De pekar på en distans till vad som händer, konflikten, som de inte upplevde att de hade innan de började praktisera mindfulness eller de gånger då de inte är medvetet närvarande. Mindfulness ger dem utrymme för eftertanke och tolerans och vi tolkar det som en möjlighet att reflektera i praktiken, mitt i händelsen. Den reflektionen ger i sin tur bättre möjligheter till att hantera konflikten.

6.4.4 De provar mindfulness på sina elever

En del av pedagogerna berättar också om att de gör mindfulnessövningar med sina elever, till exempel andningsankaret. De pedagogerna som provat detta tycker att det blir en skönare stämning efteråt.

I2: Upplever du att det finns några fördelar med att använda mindfulness i sitt arbete?

P1: Ja, det gör det. Jag har gjort det några gånger med barnen och sagt till dem att bara sitta ner och andas. Jag märkte att efter vi var färdiga och vi sen skulle börja jobba så var det lugnare. Det var liksom en skönare stämning.

Intervju med "pedagog 1", november 2009

I2: Hur använder du dig av mindfulness på [skolan]?

P5: [...] Vi delar ofta upp dem så att vi har två halva grupper då alla gör så att varje dag då har [barnen] massage. När jag har massagen med dem går vi in [med en halvgrupp i ett särskilt rum] och så får de sätta sig ner och så pratar vi lite innan och så spelar jag lite musik också. Ibland har jag ett ljus tänd och så kan vi sitta och så säger jag "sitt bara still" och så talar jag om för dem vad de ska göra. Istället för att [barnen bara ska] sitta still så brukar jag säga "lägg händerna i knäet, titta på ljuset titta på hur ljuslågan rör

sig” och så, [fråga] vilka färger är det på ljuslågan och så upptäcker man ju att den är både vit och gul och orange och så upptäcker man plötsligt att det är blågrått i den och så [säger barnen till exempel] ”jag tycker att det ser ut som om det är trådar som stiger upp ifrån ljuset med eldslågorna”, ”jo men det ser jag också” säger någon och så upptäcker de mer och mer av ljuset då och många av barnen, ja, jag kan bli förvånad över att det är så många som klarar av det [eftersom vi är] en så pass stor grupp och en del har ju det där krypet i kroppen så att säga men det är ju ett sätt att föra in dem i [mindfulness].

Intervju med ”pedagog 5”, november 2009

P5: Förförre året frågade jag barngruppen ”Varför tror ni att vi sitter och har samling?” och ”Varför vill vi inte att ni ska sitta och prata så mycket?” och då säger de såhär ”För fröken ska bli glad”. [Barnen ger] massor av svar som jag inte hade förväntat mig och så fick jag förklara att när vi gör det här då är det tänkt att då förbereder vi er för att ni ska kunna [förbereda er för dagens arbete], fast jag använder ju andra ord. [Jag säger till exempel] att om en liten stund så ska ni göra det här och det här och därför sitter vi och pratar om det nu så ni vet vad ni ska göra.

I2: Reagerar barnen annorlunda då?

P5: Ja ofta när jag märker att de kan bli stimmiga och så där då, om jag kommer ihåg såklart, [så brukar jag säga att] nu håller jag på att berätta om det här för att ni ska få göra det här sen och därför blir det så viktigt [och] då förstår de varför de ska sitta och lyssna. Då vet det ju vad de ska uppmärksamma än att bara [tänka] ”ja nu sitter de och talar” och så sitter de och tänker på annat. De blir ju mer koncentrerade om jag liksom talar om anledningen till det hela.

Intervju med ”pedagog 5”, november 2009

I2: Märker du någon skillnad i atmosfären [efter mindfulnessövningarna med barnen], håller lugnet i sig en stund efteråt eller blir det rörigt direkt igen när ni har slutat?

P5: Det beror väl ofta på mig, om jag släpper iväg dem hastigt eller om jag säger ”nu går ni lugnt och stilla härifrån” [...] för just det där, när de är i den här åldern [så är] de flesta väldigt aktiva. Det är liksom upp och sen rusa iväg, de går liksom inte som vi vuxna. Vi har den här känslan. Vi vill bevara den, medan de lever mer i nuet.

Intervju med ”pedagog 5”, november 2009

Den här pedagogen lyckas förbättra sin och elevernas arbetsmiljö och förutsättningar för skolarbete genom att i praktiken genomföra mindfulnessövningar med eleverna. Särskilt pedagog 5 redogör noggrant för hur hon går tillväga och genomför förhållandevis avancerade övningar och menar att det går bra så länge eleverna kan förstå nyttan. Alla pedagoger hade inte försökt sig på det här med sina elever och vår studie riktar heller inte in sig på det här

området. Men eftersom vi fått de här svaren ändå, spontant från informanterna, och vi fann dem mycket intressanta, så har vi valt att presentera dem.

6.5 Påverkan

Här redogör vi för informanternas tankar om mindfulness påverkan på dem själva och på deras omgivning i ett större perspektiv än vid givna situationer.

6.5.1 En lugnande påverkan

Pedagogerna i vår undersökning upplever att användandet av meditationsövningarna i mindfulness har hjälper dem att lugna ned sig. De använder sig av bland annat andningsankaret, kroppsskanning och medvetna rörelser (stretch). Övningarna används både som akuta lösningar, för att lugna ned sig just för stunden, och för att få ett kontinuerligt lugn i sitt liv. En pedagog har även tagit hjälp av mindfulness vid sömnproblem, med gott resultat. De använder inte enbart övningarna för att lugna ner sig på arbetet utan även i på sin fritid.

Här kan vi se hur pedagog 3 gör för att känna ett lugn.

Under sommaren gjorde jag den första övningen vi lärde oss, kroppsskanning. Den hjälpte mig jättemycket eftersom jag hade en stressig sommar. Jag lyssnade på bandet och övade mycket.

Intervju med "pedagog 3", november 2009

Pedagog 1 berättar att en av fördelarna med mindfulness är att det är för sig själv och om man sätter sig ner och lugnar ner sig så blir man en lugnare person på sitt arbete.

Det är ju även för en själv. Att man sätter sig ner och bara andas lite och tar det lugnt. Då blir man en lugnare person, man hetsar inte upp sig. Så jag tror att det är jättebra.

Intervju med "pedagog 1", november 2009

Den övning som omnämns mest är andningsankaret och den övningen använder flera av pedagogerna vid flertalet tillfällen. Bland annat för att förbereda sig inför pressande situationer, lugna ned sig efteråt och för att finna ett stadigvarande lugn. När och var pedagogerna praktiserar övningar för att skapa lugn varierar. Någon använder mest övningar hemma och några använder det oavsett var de är.

6.5.2 Påverkan på eleverna

Mönstret som uppträder är en uppfattning om att eleverna påverkas av det lugn som pedagogerna menar sig besitta genom mindfulness. Kort sagt så menar pedagogerna att om de själva är lugna så påverkar deras lugn eleverna så att också de blir lugna.

Bara jag lugnar ner mig, lugn. Pratar med en tydlig lugn och behaglig röst så blir ju barnen också lugna. Men när jag är lite uppe i varv, så blir de jättestressiga och vimsiga.

Intervju med "pedagog 2", november 2009

Napoli (2004) har i sin studie bevisat att lärare som med hjälp av mindfulness minskar sin stressnivå överför dessa färdigheter till eleverna som då i sin tur har lättare att upptäcka och reducera sin stress. Flera av pedagogerna säger att om de är lugna och utstrålar ett lugn så blir barnen också lugna.

6.5.3 Relationer

Det som också har framkommit i våra resultat är att några av pedagogerna upplever att deras relationer har påverkats efter att de börjat använda mindfulness. Det här berättar några av informanterna:

P5: Jag är mycket ärligare mot mig själv. Förut försökte jag försköna verkligheten. [...] Jag låtsades att saker och ting var bättre än det var [...]. Jag är mycket mer sann. Jag är tolerant mot andra människor på ett annorlunda sätt mot vad jag varit. Förut tänkte jag att de inte kunde ta ansvar för sig själva, överdriven förståelse. Nu har jag fördjupat min insikt om att folk är som de är och att var och en tar hand om sig själv. Jag kan finnas här och stötta om det behövs. Men jag tar inte över andras känslor på samma sätt som förut .

I2: Hur upplever du att de andra människorna tar det, de andra som du möter?

P5: Jag är ju lättare att umgås med idag. Därför att jag är ärlig med att det här känner jag, det här tänker jag, det här reagerar jag på.

I2: Hur har det påverkat relationerna till familjen eller kollegor och?

P5: Jag är ju mycket lugnare

Intervju med "pedagog 5", november 2009

Ja, jag om jag jämför med förut så kunde jag nog mera gå igång. Om någon tyckte något som jag tyckte var knasigt så kanske jag sa det. Jag sa t. ex.: -Men var det något smart? Nu är jag duktigare på att inte göra det. Om någon säger något jättetokigt kan jag bara låta det passera. Är det någonting som inte jag tänker så kan jag undra: -Hur tänker du då? Inte bli så upphetsat över saker. Det gör ju att det blir mycket mindre konflikter naturligtvis.

Intervju med "pedagog 2", november 2009

Jag tror att det blir ett bättre samtalsklimat, om alla får tycka och säga vad de vill, hur knasigt det än är. Och att alla har rätt till sin åsikt och man behöver inte vara för eller emot allt som sägs utan det kan bara vara.

Intervju med "pedagog 2", november 2009

Pedagogerna talar om ett ökat lugn och en tolerans och acceptans för andra människors uttryck. I mötet med andra människor så kan pedagogerna genom sin förmåga att se och acceptera sina egna känslor för andras uttryck behålla lugnet och möta människor utan att behöva få en stormande konflikt trots att man inte tycker likadant. De har lättare att acceptera andra.

6.5.4 Självkänsla-Välmående

Det är också flera av pedagogerna som känner att de har fått bättre självkänsla nu när det används sig utav mindfulness. Sådär säger pedagog 2:

Men ja, jag tycker för mig så handlar det mycket om att jobba med sin egen självkänsla. Och det är bra för en själv. Jag tycker att man stärker sig. Den är tillåtande som sagt och ja, det tycker jag. Man behöver inte reagera på allt, man behöver inte tro att det är riktat till mig sådär.

Intervju med "pedagog 2", november 2009

Flera av pedagogerna berättar också om att de med ökat lugn kan njuta mycket mera utav sitt arbete. Sådär säger pedagog 4.

Just det här att jag lugnar ner mig och kan njuta mycket mera av det jag upplever. Jag stannar upp litegrann. Det är en klar fördel tycker jag både i arbetet och privat. För om jag mår bra privat så mår jag bra på jobbet. Jag menar om jag inte mår bra privat så gör jag inget bra jobb. Det är ju länkar som verkligen hänger ihop tycker jag.

Intervju med "pedagog 4", november 2009

Flera av pedagogerna har också berättat om att de har lättare att inte ta saker och ting personligt när det t.ex. framförs kritik. De upplever helt enkelt att de mår bättre. Även forskning visar att mindfulnesspraktiserande medför ökat psykologiskt (och fysiskt) välbefinnande (Warren et al., 2003; Rosenzweig et al., 2003; Shapiro et al., 1998).

6.5.5 Ökad uppmärksamhet

En del av pedagogerna berättar att de uppmärksammar och uppskattar saker mera. De kan njuta mer när de uppmärksammar saker genom att vara medvetet närvarande och inte tänker på vad som ska komma senare. Pedagog 4 berättar:

Jag tänker efter lite mera. Jag uppskattar saker mycket mer. Jag tänker efter. Det är så mycket man tar för givet, som att ”Vad kul, nu ska vi göra det”. Då liksom tänker jag efter. - Men vad härligt att jag får uppleva det här! Nu ska jag verkligen njuta av det här, för det kanske jag inte kommer få uppleva någon mer gång. Det behöver inte vara någon större grej. Det kan bara vara att man blir så medveten om vad det är man gör. Istället för att - Nu är det här men nästa vecka och imorgon ska jag göra det och det och det.

Intervju med ”pedagog 4”, november 2009

En pedagog berättade även att hon nu lägger märke till mer på ett sätt som hon inte gjort förut.

6.5.6 Mer tillfredställd med arbetet

Vi har kunnat se ett mönster i att pedagogerna uttrycker att de upplever sig mer nöjda med saker som de gör i sitt arbete. Genom mindfulness har de fått redskap som de kan ta till för att känna sig mer nöjda med sitt arbete och se det positiva.

Ja, jag tycker att jag hinner och blir färdig mer med det jag gör. Det känns bättre. Det känns som om man gör det mer ordentligt. För att man gör en sak ordentligt färdigt och sen tar man nästa.

Intervju med ”pedagog 1”, november 2009

I1: Så du lägger din energi på det du gör just nu?

P3: Mm, för att det ska funka. Precis, det gör jag. Jag vet inte vad som kommer att hända i morgon, utan jag gör det som jag ska göra idag. Det räcker. Sen sorterar jag: – Okej, så mycket har jag gjort idag. Vad bra att jag har gjort det. Jag tänker inte på om jag har missat någonting eller inte lyckats så bra. Om jag gör det i morgon, kanske jag lyckas i morgon. På kvällarna tänker jag på, det här fick vi reda på på mindfulnesskursen, att man ska tänka på allt bra man har gjort. Man behöver inte tänka på något negativt eller det man inte har hunnit göra än.

Intervju med ”pedagog 3”, november 2009

Pedagogerna beskriver här hur de dels genom att de lärt sig att kunna koncentrera sig på en arbetsuppgift från start till slut, och dels genom en förändring av hur de tänker kring sitt

arbete har kunnat känna sig mer nöjda med sitt arbete och sin arbetssituation. Istället för att fokusera mest på det som inte blivit gjort så tänker man på vad som blivit gjort. Mindfulness medför ökat välmående för de som praktiserar enligt forskning gjord av Warren et al. (2003) som förutom de positiva effekter av att kunna motverka och hantera stress som mindfulness ger, även beskriver värdet i att kunna fokusera på det positiva.

6. 6 Förhållningssätt eller metod?

Vi har under arbetets gång sett att mindfulness kan vara ett förhållningssätt till livet eller en metod för att finna lugn i en given situation. Vi ville därför se hur pedagogerna upplever mindfulness.

P5: Mindfulness är ju ett förhållningssätt till livet, tycker jag. Det är liksom inte bara en metod som man ska ta till, som att gå till friskis och svettis och sen är det klart. Nej! Utan mindfulness är ju ett sätt att förhålla sig till det man upplever.

[...]

P5: Ska du träna mindfulness och verkligen förstå mindfulness. Då tränar du mindfulness för dig själv hemma gentemot dig själv. Du tränar gentemot samhället. Du tränar mot dina vänner, släkt och ditt jobb. Mindfulness ska vara ett förhållningssätt som man tar med sig in i olika situationer. Så att säga: så här gör du som pedagog. Visst. Men du ska göra det som pedagog gentemot dig själv. Det är ett förhållningssätt gentemot dig själv. Hur du ska förhålla dig gentemot det du möter oavsett var du är någonstans.

Intervju med "pedagog 5", november 2009

Pedagog 5 menar att mindfulness för henne är ett förhållningssätt till livet och att om man verkligen ska förstå det så måste man träna mindfulness. Pedagogen menar att även om mindfulness ger en uppsättning med verktyg som kan användas i yrkeslivet så ska man inte stanna där utan låta tankesättet ha verkan i livet utanför arbetet också.

När vi gick den här kursen så pratade vi mest bara om övningar och hur man kunde ta till sig dem. Så vi pratade inte så mycket om just det området. En del gjorde vi, men vi gick inte in något djupare på det. Så det har jag inte tagit till mig. Mest det där med att bli medveten om mig själv och min kropp och just det här att vara i nuet. Det var nog det som fastnade mest hos mig.

Intervju med "pedagog 4", november 2009

Pedagog 4 har tagit till sig övningarna som de har haft på kursen och övar dem. Hon menar dock inte att hon funnit någon form av större förhållningssätt på det sätt som pedagog 5 beskriver.

I stort så är pedagog 5 ensam om den uppfattningen om mindfulness, de övriga informanterna såg det mer som ett instrument, ett verktyg.

6.7 Nackdelar med mindfulness?

Vi ville också se om pedagogerna upplever att det finns några nackdelar med att använda mindfulness i sitt arbete. Det visade sig att de hade svårt att finna några nackdelar eftersom pedagogerna uttrycker att mindfulness är väldigt tillåtande. Flera pedagoger säger att man kan använda de delar av mindfulness som man själv tycker är bra, de delar man inte gillar använder man inte. Pedagogerna upplevde dock att mindfulness inte passar alla. För när de haft introduktionskurserna så har tre av fem pedagoger berättat om att det funnits andra lärare som inte velat fortsätta kursen. När vi frågar vad de tror att det beror på svarar de att de som inte ville gå kursen hade sagt att det inte var deras grej eller att det inte passat dem eller liknande. Pedagogerna tror att man bör vara mottaglig för att kunna jobba med sig själv på det sättet som man måste göra i mindfulness och de tror att vissa kanske kan uppleva det som obehagligt. Det som dock en pedagog tyckte kunde vara var svårt var att ta sig disciplinen att träna och att det är svårt att leva som man lär.

I1: Är det något som har varit svårt? Som du inte tycker är så bra med metoden?

P2: Nej, nej men inte absolut inte. Man använder ju inte någonting som man inte tror på själv. Mindfulness är ju så tillåtande. Det är ju skönt. Och då gör man ju de grejerna man känner att man mår bra av och som man känner är en framkomlig väg och så. Och de andra sakerna jobbar man inte med. Så nej, jag tror inte att det kan vara dåligt för någon. Sen finns det folk som är mer eller mindre receptiva för det. En del tycker inte att de är deras grej.

I1: Kan du tänka dig vad det kan bero på?

P2: Jag tror att man kan vara mer eller mindre öppen i sinnet för att ta in nya saker. Att man kanske inte förstår vad som kan hända. Man kanske tror att det måste bli ett resultat på en gång.

Intervju med ” Pedagog 2, november 2009

7 Diskussion

Vi hade tyvärr liten möjlighet att påverka urvalet av informanter. Det berodde dels på att mindfulness är så pass nytt inom den pedagogiska sfären. Vi har upptäckt att den litteratur och forskning som finns om mindfulness mestadels riktar sig mot psykiatrin eller läkarvetenskapen. Men vi börjar märka en förändring då mer mindfulnesslitteratur börjar rikta sig även mot föräldrar, vardags- och arbetsliv. Vi har även sett att många av utbildarna i mindfulness i Sverige börjar vända sig mer direkt mot lärare.

Anledningen till att det var svårt att finna informanter var också att användandet av mindfulness är så pass personligt så ingen i ens omgivning behöver med säkerhet veta att man använder sig av det.

Inga provintervjuer gjordes till vår studie på grund av att de informanter vi fått tag på som stämde med våra kriterier var för få. Vårt resultat kan vara påverkat av att de informanter vi intervjuat använder sig av mindfulness och att det då kan vara svårt att hitta mindfulness nackdelar.

I bearbetningen av materialet har vi fått fram en mängd olika svar. Vi har, förutom vissa mer generella svar, valt att dela upp dessa i två huvudklasser; Situationer då de använder mindfulness och påverkan på dem och deras omgivning av mindfulness. Vi har sett att alla pedagoger anser sig kunna använda mindfulness i syfte att lugna ned sig. Samtliga använder sig av mindfulnessmeditationen Andningsankaret, men det förekommer även andra meditationsövningar. I forskning har vi sett att användandet av mindfulness är stressreducerande (Rosenzweig et al., 2003; Warren et al., 2003) vilket även pedagogerna upplever. Pedagogerna använder sig av mindfulnessmeditationsövningarna vid olika tillfällen. De gör det som förberedande inför situationer när man är medveten om att stress kan förekomma t. ex. innan arbetsdagen, inför jobbiga samtal och möten, innan arbetet med en stor barngrupp. Samt i olika stressituationer för att kunna hitta tillbaka till sig själv, komma ned i varv, och kunna ta kontroll över situationen och därmed kunna sluta påverka andra sin med stress.

Att använda sig av mindfulness i samtal har för pedagogerna visat sig vara en fördel. Pedagogerna som använder sig av mindfulness i samtal uppger att de inte har förutfattade meningar som styr deras bemötande av individen. Under samtalen upplever de att de är mer

medvetna, att de kan lyssna mer aktivt utan att döma. Pedagogerna har en mer accepterande inställning och kan lättare släppa och gå vidare utan att ta åt sig personligen. En pedagog upplever att gamla händelser och känslor som kopplas till något som har hänt inte påverkar samtalet när hon är mindful: Att hon agerar istället för reagerar på det som sägs. En av pedagogerna uttrycker att om jag medvetet pratar med lugn röst blir barnen också lugna, medan motsatsen påverkar barnen i negativ riktning. Blir man medveten om sina omedvetna signaler har man större chans att föra fram det man verkligen vill ha fram.

Vi har sett att pedagogerna i vår undersökning kan ta tillvara stunderna mer och njuta av ögonblicket genom att vara medvetet närvarande. Vi har även sett att pedagoger upplever sig ha bättre självkänsla samt lättare att se det positiva i sitt arbete. Ökat välmående har även flertalet forskningsstudier visat resultat på (Warren et al., 2003; Davidson, Kabat-Zinn et al., 2003; Rosenzweig et al., 2003; Shapiro et al., 1998).

Vi har i vår studie sett att de pedagoger vi har talat med har tagit till sig mindfulness på olika sätt. De har också använt sig av mindfulness under olika lång tid. Någon har det som förhållningsätt till livet, vilket hon har haft under en längre tid, medan några enbart ser det som en metod att använda ibland. De flesta av dem som har det mer som metod kan ses som nybörjare inom mindfulness men samtliga av de pedagoger vi pratat med upplever ändå att de påverkats av mindfulness. Självklart påverkas vårt resultat av att pedagogerna är olika insatta i mindfulness och använder sig av det i varierande grad. Vi kan se att den pedagog som övar mindfulness i det mesta hon gör (har mindfulness som förhållningssätt till livet) kan se betydligt fler tillfällen då mindfulness påverkar den pedagogiska praktiken än de övriga pedagogerna. Vår tanke från början var att använda oss av pedagoger som har mindfulness som förhållningssätt till livet, men eftersom vi inte preciserade exakt vad vi menade med ”förhållningssätt” i vårt introduktionsbrev så har vi även med pedagoger som inte använder mindfulness som förhållningssätt till hela livet i vår studie. Frågan är om vi hade gjort en tydlig precisering av vilka vi sökte från början om vi då hade fått tag i tillräckligt många pedagoger. Vi tror dock inte att det skulle ha varit möjligt eftersom vårt urval redan var snävt från början.

Vi har i vårt resultat sett att pedagogerna anser att mindfulness är väldigt tillåtande, att man kan välja att använda i den utsträckning man själv tycker passar en och på de sätt man själv trivs med.

Den stora frågan blir då: Upplever pedagogerna att de påverkats av att använda sig av mindfulness i sitt arbete och på vilket sätt? Det som vi har fått fram är att: Ja, de upplever att de har påverkats på många olika vis. Pedagogerna anser sig till exempel att ha blivit lugnare, de har fått bättre självkänsla, blivit mer positiva, kan njuta mer av sitt arbete, bättre på att ta hand om sin stress, de är lättare att umgås med och de är bättre på att föra samtal. De har också via mindfulness fått ett verktyg för hur de kan förbättra sina relationer och för ökat välmående.

Mindfulness upplevs som ett sätt att finna lugn i vardagen och mycket annat, men även som ett verktyg för rehabilitering från stressrelaterade skador. Några av pedagogerna berättar själva om hur de farit illa av stress tidigare och hur mycket mindfulness har hjälpt dem i deras arbete för att tillfriskna från skadorna.

Vi anser att dessa områden är områden där det kan vara fördel för pedagoger att utvecklas inom. Vi menar att dagens pedagoger behöver kunna hantera många olika saker i sin yrkespraktik och att det då kan vara bra att känna till sina egna svagheter och styrkor. Vi tror att man redan i sin utbildning till lärare behöver få verktyg för att kunna hantera livet och arbetet och den stress som finns i läraryrket så kan man bli en bättre pedagog på många sätt.

Vi skulle gärna se forskning riktad mot elevers hälsa och välmående i skolan med två grupper: En grupp elever med lärare som praktiserar mindfulness och en grupp elever med lärare som inte gör det. En annan, mer kvantitativ studie, som skulle kunna genomföras är att mäta ljudnivå i klassrum med samma gruppering som den föreslagna studien ovan. Överlag så skulle forskning som undersökte mindfulness påverkan på elever och klassrumsmiljö vara mycket intressant att ta del av. I vårt resultat så presenterade vi en del om mindfulness påverkan på elever indirekt, genom att pedagogen påverkats, men också sådant som kom upp om hur en del pedagoger hade använt mindfulness direkt på eleverna. De pedagogerna menade sig se resultat och det vore, som sagt, mycket intressant att se forskning riktad direkt mot eleverna.

Referenslista

- AFA. (2005). 28 miljoner kronor till forskning om depression och utbrändhet inom vårdsektorn. AFA Pressmeddelande 4 oktober 2005. Hämtad 3 december 2009, från <http://www.afaforsakring.se/WmTemplates/Page.aspx?id=1770>
- AFA. (2009). 19,5 miljoner kronor till forskning om depression och utbrändhet inom människovårdande yrken. AFA Pressmeddelande 22 april. Hämtad 3 december 2009, från <http://www.afaforsakring.se/WmTemplates/Page.aspx?id=2664>
- Arbetsmiljöverket. (2008). Arbetsorsakade besvär 2008. Arbetsmiljöstatistik Rapport 2008:5. Hämtad 13 december 2009, från http://www.av.se/dokument/statistik/officiell_stat/ARBORS2008.pdf
- Davidson, R.J. & Kabat-Zinn, J. & Schumacher, J. & Rosenkranz, M. & Muller, D. & Santorelli, S. F. & Urbanowski, F. & Harrington, A. & Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic medicine*, (65), 564-570.
- Hart, T. (2004). Opening the Contemplative Mind in the Classroom. *Journal of Transformative Education*, 2(1), 28-46.
- Holmer, T. (2009). *Lycka nu*. Stockholm: Bokförlaget Bonniers existens.
- Jennings, P.A. & Greenberg, M.T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Vart du än går är du där*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Kernochan, R.A. & McCormick, D.W. & White, J.A. (2007). Spirituality and the Management Teacher: Reflections of Three Buddhists on Compassion, Mindfulness, and Selflessness in the Classroom. *Journal of Management Inquiry*, 16(1), 61-75.
- Levi, L. (2001). *Stress och hälsa*. Stockholm: Skandia.
- Levi, L. (2002). *Stressen i mitt liv*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Lilja, J. pågående forskningsprojekt start 2006 slutrapportering 2010. *Prevention av återfall i depression genom mindfulness-baserad kognitiv psykoterapi och psykologiska faktorer inverkan för förändring av 'medveten närvaro' hos en klinisk population*. (FoU rapport nr: 1740). Hämtad 4 december 2009, från <http://www.fou.nu/is/sverige/document/1740>
- Lilja, J. pågående forskningsprojekt start 2006 slutrapportering 2014. *Psykologiska faktorer inverkan och betydelse för förändring av 'medveten närvaro' hos en klinisk population*.

- (Fou rapport nr: 1741). Hämtad 2 december 2009, från <http://www.fou.nu/is/sverige/document/1741>
- Lilja, J. pågående forskningsprojekt start 2007 slutrapportering 2010. *Projekt Psykosoma - Preventionsbehandling för att minska återfall i depression genom mindfulness-baserad kognitiv gruppterapi.*
- (FoU rapport nr: 2199). Hämtad 4 december 2009, från <http://www.fou.nu/is/sverige/document/2199>
- Lärarnas Riksförbund. (2002). *Varför lämnar lärarna yrket? Rapport från Lärarnas Riksförbund augusti 2002.* Hämtat 15 dec 2009, från [http://www.lr.se/lrweb/Home.nsf/ByKey/PKAEL-5V7K3H/\\$file/Rapport%20varför%20lämnar%20lärarna%20yrket.doc](http://www.lr.se/lrweb/Home.nsf/ByKey/PKAEL-5V7K3H/$file/Rapport%20varför%20lämnar%20lärarna%20yrket.doc)
- Napoli, M. (2004). Mindfulness Training for Teachers: A Pilot Program. *Complementary Health Practice Review*, 9(1), 31-42.
- Nilsson, Å. (2007). *Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om mindfulness (2:a uppl.).* Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Nygren, Å. & Sköld, C. & Wahlberg, K. & Åsberg, M. (2006). Mindfulness-meditation - nygammal metod för att lindra stress. *Läkartidningen*, 2006 volym:103(42), 3174-3177 Hämtat 2 december 2009, från http://www.lakartidningen.se/store/articlepdf/5/5164/LKT0642s3174_3177.pdf
- Palmkron Ragnar, Å & Lundblad, K. (2008). *Fri från stress med Mindfulness.* Lund: Palmkrons förlag.
- Perski, A. (2002). Utbrändhetens ansikte - trötthet utan botten, tankar utan styrelse. I Leander, G. (Red.), *Källa Nummer 52. Jäktad, pressad - utbränd? Forskare diskuterar strategier mot skadlig stress (s.27-37).* Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Rasmusson, M. (2009). *Hon har receptet mot skolstressen.* Hämtat 21 december 2009, från <http://hd.se/familjeliv/2009/09/23/hon-har-receptet-mot-skolstressen/>
- Rosenzweig, S. & Reibel, D.K. & Greeson, J.M & Brainard, G.C. & Hojat, M. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction Lowers Psychological Distress In Medical Students. *Teaching and Learning in Medicine*, 15(2), 88-92.
- Schenstöm, O. (2007). *Mindfulness i vardagen.* Stockholm: Viva.
- Shapiro, S.L. & Schwartz, G.E. & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Stukát, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap (upplaga 1:6).* Lund: Studentlitteratur.
- Suntliv. (2007). *Chefsutbildning och samtal på jobbet hjälper mot utbrändhet.* Publ.2007-02-07. Hämtad 3 december 2009, från

<http://www.suntliv.nu/AFATemplates/Page.aspx?id=9316>

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Villanueva Gran, T. (2009). Lär dig konsten att vara i nuet. *Förskolan*,(7), s. 42-43.

Warren Brown, K. & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

Bilaga A - Introduktionsbrev

Hej!

Vi är två studenter, Susanne Podéus och Anna Eriksson som studerar på lärarprogrammet vid Linköpings universitet, Campus Norrköping. Vi skriver för närvarande vårt examensarbete (c-uppsats, 15hp) som ingår i vår lärar- / förskolläraryt utbildning. Vårt examensarbete kommer att handla om på vilket sätt mindfulness påverkar den pedagogiska verksamheten.

Syftet med vår uppsats är att få en inblick i hur pedagoger uppfattar att mindfulness påverkar den pedagogiska verksamheten, när pedagoger använder sig av mindfulness som förhållningssätt.

Studien kommer att genomföras som en kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer. Det innebär att vi kommer att göra intervjuer genom att prata runt några viktiga frågeställningar. Vi vill gärna genomföra intervjuerna på er skola. Vi tror att intervjuerna kommer att ta ca en timme. Vi använder oss gärna av bandspelare under intervjutillfället då det kommer att underlätta dokumentationen av det som sägs under intervjun och även vårt fortsatta arbete med uppsatsen.

Du som deltagare i intervjuundersökningen har rätt att själv bestämma över din medverkan. Du kan när som helst avbryta din medverkan utan att det innebära några negativa följder för dig.

Anonymitet garanteras då ingen utomstående någonsin kommer att få ta del av något som på något sätt kan göra att identiteten röjs eller kan spåras till den enskilde individen eller dennes arbetsplats. Personer i vår undersökning kommer att få fingerade namn i redovisningen av intervjun. De uppgifter som vi får in kommer enbart att användas till vårt examensarbete.

Vi hoppas att du vill vara med och medverka i vårt forskningsarbete! All medverkan är otroligt viktigt för oss!

Tack på förhand!

Vid frågor tveka inte att höra av dig till oss!

Med vänliga hälsningar,

Susanne Podéus och Anna Eriksson
Lärarprogrammet vid Linköpings Universitet/Campus Norrköping

Susanne Podéus
Mobil: XXXXXXXXXXXX

Anna Eriksson
Mobil: XXXXXXXXXXXX

Bilaga B - Intervjuguide

Intervjuguide examensarbete 2009-11-12

- **Första kontakten med mindfulness- medveten närvaro.**
 - Steget att bli aktiv att använda metoden.
 - Vad som gjorde att mindfulness var intressant.

- **Vad de gör för att vara medvetet närvarande?**

- **När använder de sig av mindfulness?**

- **Fördelar med mindfulness i /på jobbet.**

- **Nackdelar med att använda mindfulness i/på jobbet.**

- **Kan du beskriva en dag/situation på jobbet som du är medvetet närvarande/ inte är medvetet närvarande.**

Bilaga C - Mindfulnesskurser för pedagoger

Några exempel på länkar till kurser i mindfulness där de vänder sig till bland annat pedagoger i skola/förskola.

<http://www.fowelin.com/>

http://www.fowelin.com/Mindfulness_Uh_091001.pdf

http://www.fowelin.com/Mindfulness_Kl_091001.pdf

http://www.fowelin.com/Mindfulness_Special_091001.pdf

http://www.mindfulnesskurser.se/mindfulness_kurser.html

<http://www.mindfulparenting.se/index.html>

<http://www.sednasolution.se/news.shtml>

<http://www.sverigehalsan.se/utb/mind2.asp>

http://www.mindfulgrowth.com/edu_hand-yoga-mind.shtml

<http://www.rfss.se/Documents/RFSS/Documents/Kurs%20och%20konferens/10006.pdf>