



HÖGSKOLAN  
I HALMSTAD

Psykologiprogrammet inriktning idrott 180hp

# KANDIDATUPPSATS



Mindfulness och dess samband med psykologiska färdigheter hos idrottare

Per Bengtsson och Nicklas Holmgren

Kandidatuppsats 15hp

Halmstad 2014-02-11

Mindfulness och dess samband med psykologiska färdigheter hos idrottare

Per Bengtsson och Nicklas Holmgren

Högskolan i Halmstad

Sektionen för Hälsa och Samhälle

Psykologi inriktning idrott, 61-90hp, ht 2013

Kandidatuppsats, 15hp

Handledare: Josefsson, Torbjörn

Examinator: Twetman, Eva

### Sammanfattning

Syftet med föreliggande studie var att empiriskt undersöka en teoretisk modell för samband mellan mindfulness och psykologiska färdigheter hos idrottare (Birrer, Röthlin & Morgan 2012) genom att (1) undersöka samband mellan mindfulness och sex påverkansmekanismer samt (2) samband mellan fem aspekter av mindfulness och dessa påverkansmekanismer. De påverkansmekanismer som undersökes var *emotionsreglering, klarsynthet, kognitiv acceptans, ältande, flexibilitet* och *non-attachment*. De aspekter av mindfulness som undersöktes var *icke-reaktivitet, observerande, beskrivande, agera medvetet* och *icke-dömande*. I studien deltog 82 tävlande idrottare från idrottsföreningar i sydvästra Sverige. Medelåldern var 22,01 år (SD = 4.32) varav 24 kvinnor och 58 män. Frågeformuläret som användes i studien bestod av en sammansatt enkät innehållande sex olika skalor med syfte att mäta mindfulness samt sex påverkansmekanismer. Resultaten visade signifikanta samband mellan självskattad mindfulness och samtliga sex påverkansmekanismer. Regressionsanalys visade att mindfulness var en signifikant prediktor till samtliga påverkansmekanismer. Multipel regressionsanalys visade att aspekten icke-dömande visade sig vara signifikant prediktor för flest påverkansmekanismer och att aspekten observera inte var signifikant prediktor för någon av de sex påverkansmekanismerna. Resultaten diskuterades utifrån teoretiska referensramar och tidigare forskning.

*Nyckelord:* idrott, mindfulness, mindfulnessbaserade interventioner, prestation, tävlingsidrottare

### Abstract

The purpose of the present study was to empirically test a theoretical model of relationships between mindfulness and psychological skills (Birrer et al., 2012) by (1) examining relationships between mindfulness and impact mechanisms, and (2) investigate relationships between different facets of mindfulness and these impact mechanisms. The impact mechanisms that were tested were *emotional regulation, clarity, experiential acceptance, rumination, flexibility* and *non-attachment*. The facets of mindfulness that were examined included *act with awareness, observe, describe, non-judgement* and *non-reactivity*. The study involved 82 athletes from sport clubs located in southern Sweden. The average age was 22.01 years (SD = 4.32), including 24 women and 58 men. The survey used in the study consisted of six different questionnaires aimed at measuring mindfulness and six impact mechanisms. The results showed significant correlations between self-reported mindfulness and all six impact mechanisms. A regression analysis showed that mindfulness was a significant predictor for all impact mechanisms. A multiple regression analysis showed that the facet *non-judgement* was a significant predictor of the most impact mechanisms. The facet *observe* was not a significant predictor of any of the six impact mechanisms. The results were discussed and analysed in relation to present theoretical considerations and previous research.

*Keywords:* competitive athletes, mindfulness, mindfulness based interventions, performance, sport

### Mindfulness samband med psykologiska färdigheter hos idrottare

Intresset och forskningen om mindfulness har växt med explosionsartad fart de senaste 20 åren och antal artiklar som publicerats inom ämnet har ökat exponentiellt (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Användandet av mindfulnessbaserade interventioner inom den kliniska psykologin stöds av den utökade forskningen och numera används dessa interventioner även på friska populationer med syfte att bland annat minska stress och öka välbefinnandet i vardagen (Chiesa & Serretti, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2003). Som ett led i det växande vetenskapliga stödet har även intresset inom idrottpsychologin ökat. Nyligen har ett antal studier visat positiva samband mellan mindfulness och prestation inom idrott (Bernier, Thienot, Codron & Fournier, 2009; Gardner & Moore, 2004, 2006; Kaufman, Glass & Arnkoff, 2009; Kee & Wang, 2008). Forskningen har hittills framförallt fokuserats på effekterna gällande den mentala och fysiska hälsan. Dock råder det oklarhet kring vilka komponenter mindfulness består av och på vilket sätt som den ger positiva effekter. Därför har flera forskare betonat vikten av att undersöka begreppet mindfulness för att utveckla en användbar definition för framtida forskning (Baer, 2003; Bishop et al., 2004; Brown, Ryan & Creswell, 2007; Coffey, Hartman & Fredrickson, 2010). Vidare betonar Birrer, Röthlin och Morgan (2012) vikten av en noggrann undersökning av vilka mekanismer som ligger bakom effekten av mindfulness inom idrott. Detta för att möjliggöra för elitidrottare att till fullo utnyttja mindfulnesssträning. Birrer med kollegor (2012) har därför utvecklat en teoretisk modell för hur olika påverkansmekanismer av mindfulness har inverkan på psykologiska färdigheter inom idrott. Syftet med föreliggande studie var att empiriskt undersöka den teoretiska modellen (se figur 2) genom att (1) undersöka samband mellan mindfulness och sex påverkansmekanismer samt (2) samband mellan fem aspekter av mindfulness och dessa påverkansmekanismer

Kort sammanfattat kan mindfulness definieras som ”*paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgementally*” (Kabat-Zinn, 1994, s. 4) eller som “*bringing one’s attention to the present experience on a moment-to-moment basis*” (Marlatt & Kristeller, 1999, s. 68). Mindfulness inkluderar förmågan att vara medveten om inre och yttre händelser samt upplevelser som enbart företeelser utan att nödvändigtvis värdesätta dem (Brown et al., 2007). I litteraturen uppvisas en mängd olika definitioner av begreppet mindfulness och det finns ett tydligt behov av en begreppsmässig enighet (Brown et al. 2007; Coffey et al. 2010). Vidare är det otydligt vilka påverkansmekanismer som är associerade med mindfulness och hur de är relaterade till olika former av mindfulnesssträning (Dorjee, 2010). Birrer med kollegor (2012) menar att det är viktigt att skilja på mindfulness som ett karaktärsdrag, en mer eller mindre stabil egenskap som uttrycker sig i tendensen att agera mindful i vardagen och mindfulnesssträning som är ett redskap för att uppnå en högre grad av karaktärsdraget mindfulness. Studier har visat att mindfulnesssträning är relaterat till en högre grad av mindfulness som egenskap (Baer et al. 2008; Brown & Ryan 2003). Birrer med kollegor (2012) utgår i sin definition av mindfulnesssträning från en studie av Shapiro, Carlson, Astin och Freedman (2006) och deras försök att dela upp mindfulness i ett mer precist och begripligt begrepp. Träning i mindfulness delas in i tre huvudkomponenter; (1) *intention*, en vilja att utöva mindfulness vilket kan innebära självreglering, självutforskning, frigörelse från självet, insikt och vishet, (2) *uppmärksamhet* på interna och externa stimuli med möjligheten att bibehålla uppmärksamheten, skifta den, samt att frigöra den, och (3) en *attityd* av icke-dömande, accepterande, öppenhet, självrespekt och icke-reaktivitet. Vidare menar Baer och Krietemeyer (2006) att mindfulnesssträning kan utföras genom en mängd olika metoder. Exempelvis involverar vissa mindfulnessbaserade interventioner mindfulnesssträning i form av formell meditation där deltagarna kan sitta tysta i så länge som 45 minuter medan de riktar sin uppmärksamhet på olika sätt. Mindfulnessmeditation

beskriver en specifik kategori av meditationstekniker som kan spåras tillbaka till buddhistiska traditioner. Vipassana och Zen/Chan är typiska exempel på meditationstekniker som har till syfte att främja den specifika mentala förmågan mindfulness (Eberth & Sedlmeier, 2012). Andra mindre formella sätt att träna mindfulness kan utföras i vardagen då individen kan utföra rutinmässiga sysslor som att gå, äta eller köra bil med ett mer mindful medvetande (Baer & Krietemeyer, 2006). Trots vissa skillnader finns det en rad generella instruktioner som används inom både formell och informell mindfulnesssträning. Ofta instrueras deltagarna att rikta sin uppmärksamhet mot en viss aktivitet såsom deras andning och noggrant observera denna aktivitet. Vidare informeras deltagarna om att deras uppmärksamhet möjligtvis kan vandra från aktiviteten till andra tankar, känslor och minnen. När tanken vandrar iväg ska deltagarna endast kort notera att detta har skett för att sedan åter fokusera på nuet och den aktivitet som de utför, exempelvis andningen (Baer & Krietemeyer, 2006).

Ursprungligen applicerades mindfulness i väst endast inom klinisk psykologi. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR; Kabat-Zinn, 1982) utvecklades primärt för att hjälpa individer med fysiologiska och psykiska besvär. MBSR har numera utvecklats till att idag även användas för att bland annat minska stress samt öka välbefinnande hos friska individer (Brown et al., 2007). Nya studier undersöker även effekterna av olika integrerade och förkortade versioner av interventionen som på ett lättare och mer kostnadseffektivt sätt kan anpassas till både akademiska miljöer samt inom arbetslivet och resultaten är hittills lovande (Bazarko, Cate, Azocar & Kreitzer, 2013; Bergen-Cico, Possemato & Cheon, 2013; De Vibe et al. 2013).

Inom det idrottspsykologiska området har intresset ökat för mindfulness med syfte att förbättra prestationen hos idrottare (Gardner & Moore, 2012). Baserad på aktuell forskning inom den kliniska psykologin ifrågasätts den tidigare uppfattningen att ett förbättrat psykiskt välmående kräver att individen medvetet förändrar inre upplevelser såsom tankar, emotioner

och psykologiska sinnesintryck (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Gardner och Moore utvecklade därför Mindfulness, Acceptance and Commitment therapy (MAC; Gardner & Moore, 2004) för prestationsförbättring för idrottare. MAC metoden har som primärt syfte att acceptera inre upplevelser, exempelvis emotioner, tankar och fysiologiska förnimmelser i motsats till att försöka förändra dess karaktär eller frekvens (Gardner & Moore, 2007).

I över 30 år har psykologiska tekniker för att öka prestationen hos idrottare haft sitt ursprung i det som kallas psykologisk färdighetsträning och som är influerade av kognitiva och beteendeariktade teorier (Meichenbaum, 1977). Utgångspunkten för dessa interventioner är att individen gör ett medvetet försök att förändra sina inre tillstånd så som tankar, emotioner och fysiska upplevelser för att således förbättra den idrottsliga prestationen (Birrer et al., 2012). Tanken är att negativa inre tillstånd har en hämmande inverkan på prestationen och därför bör reduceras eller förändras. Då förväntas individens inre tillstånd förbättras genom ökat positivt tänkande och stärkt självförtroende. Detta förbättrade inre tillstånd antas leda till att idrottare uppnår ett optimalt prestationstillstånd (Gardner & Moore, 2007).

Mindfulness- och acceptansbaserade metoder förespråkar ett motsatt förhållningssätt. Utgångspunkten är att ett optimalt prestationstillstånd inte kräver en medveten förändring av individens inre tillstånd. Syftet med MAC metoden är att idrottaren utvecklar (1) ett icke-dömande (varken bra eller dåligt, rätt eller fel) tillstånd av närvaro och en acceptans av dessa inre tillstånd oavsett vilka de är, (2) ett uppmärksamhetsfokus på uppgiftsrelaterade yttre faktorer samt (3) en värderingsdriven hängivenhet till att agera utifrån beteenden och beslut som underlättar för individen att uppnå idrottsinriktade mål (Gardner & Moore, 2012). Genom meditativa och andra upplevelsebaserade övningar försöker mindfulness- och acceptansbaserade interventioner hjälpa individer att förändra relationen till deras inre upplevelser i motsats till att reducera eller kontrollera dem (Gardner & Moore, 2012).



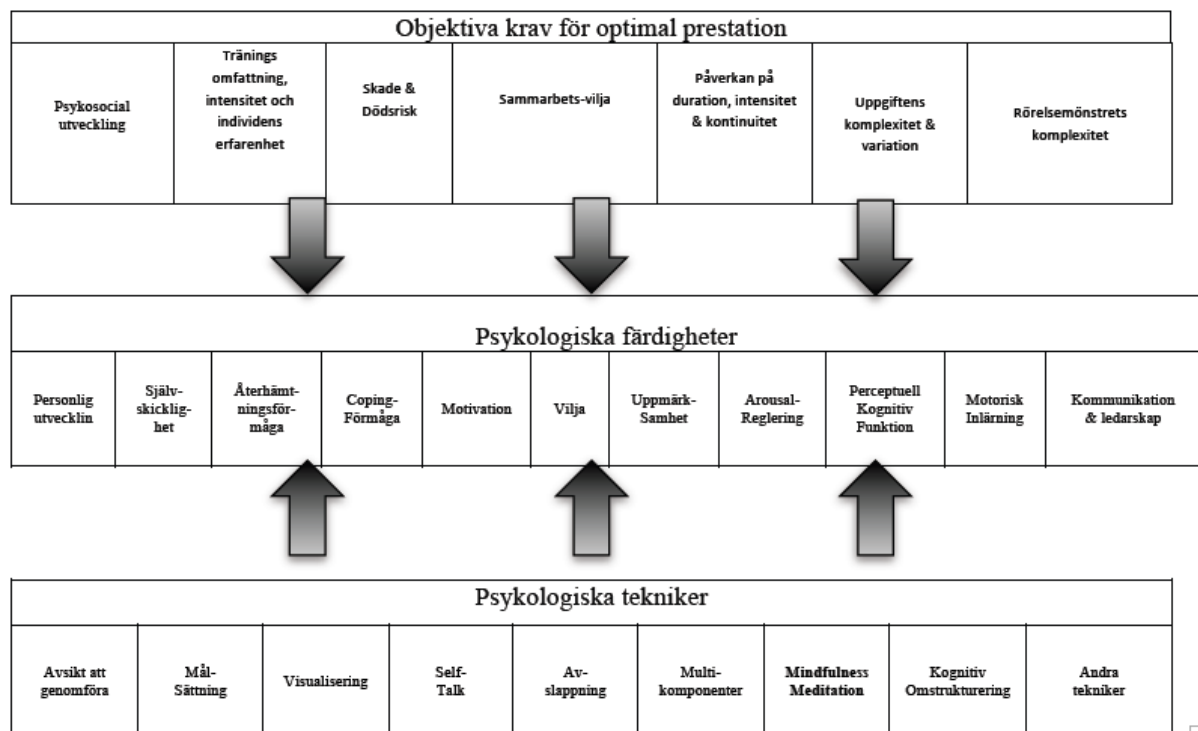
Trots att mindfulnessbaserade interventioner är ett relativt nyutvecklat område inom idrottspsykologi, har ett antal studier gjorts som delvis ger stöd för dess effektivitet inom idrott. Kee och Wangs (2008) studie som undersökte 182 idrottande universitetsstudenter fann att högre nivåer av egenskapen *flow*, ett tillstånd som enligt teorin antas ha en korrelation med optimal idrottslig prestation (Nakamura & Csikszentmihayli, 2005), var relaterat till högre nivåer av mindfulness som egenskap. Csikszentmihayli (1990) förklarar begreppet *flow* som ett optimalt prestationstillstånd som karakteriseras av en i nuet och icke självmedveten koncentration på en viss uppgift. Även Bernier med kollegor (2009) fann en liknande relation mellan mindfulness som egenskap och tillståndet *flow* bland tio olympiska simmare. Det ska dock uppmärksammas att dessa studier endast var korrelationsstudier och samband mellan orsak och verkan kan inte göras. Trots detta tyder dessa resultat på att mindfulness kan associeras med egenskapen *flow* som i sig har associerats med förbättrade idrottsprestationer (Gardner & Moore, 2012).

Fallstudier under senare år har undersökt effekten av MAC metoden och närbesläktade interventioner som har som mål att förbättra prestationen hos idrottare samt deras välbefinnande överlag (Moore, 2009). Dessa fallstudier (Gardner & Moore, 2004, 2007; Schwanhauser, 2009) fann att elitidrottare uppvisade förbättringar i både uppmärksamhet och medvetenhet samt förbättringar i prestation vid tävlingssammanhang efter avslutad intervention. Gardner och Moore (2012) menar att fallstudier i sig inte kan ge ett empiriskt underlag för att bedöma effektiviteten av mindfulnessbaserade interventioner. Fallstudier utgör däremot ett bra underlag för den tidiga utvecklingen av interventionerna.

Gardner och Moore (2012) förespråkar att forskningen på mindfulness inom idrottspsykologin skulle gynnas av fler randomiserade kontrollstudier. Utöver detta finns behov av (1) större urval, (2) flertalet olika idrotter, (3) flertalet mätinstrument för idrottslig prestation, (4) ytterligare oberoende forskningsgrupper samt (5) undersökningar på flera

geografiska platser. Vidare menar Gardner och Moore (2012) att framtida forskning bör göra en samlad insats för att identifiera de påverkansmekanismer som bidrar till prestationsförändringar inom idrott. De menar att en mer ingående analys av dessa påverkansmekanismer skulle kunna bidra till en mer individanpassad intervention baserad på empirisk kunskap.

Innan effektiviteten av mindfulnessbaserade interventioner för idrottare kan demonstreras är det viktigt att skapa en förståelse för den underliggande psykologin bakom högpresterande idrottare. Nyligen introducerade Birrer och Morgan (2010) en modell som ämnar förklara de specifika psykologiska krav som ställs på individen i olika idrotter. De menar att prestation på hög nivå kräver, förutom särskilda tävlingsmässiga färdigheter, specifika färdigheter för att upprätthålla den ofta ansträngande och långsiktiga träningen. Modellen består av tre nivåer: krav, färdigheter och tekniker.



Figur 1. Modell som ämnar förklara psykologiska krav som ställs på elitidrottare (Birrer & Morgan, 2010).

Den första nivån innefattar olika områden av objektiva mentala krav som idrottare utsätts för inom olika idrotter. Tävlingsmässiga krav innefattar varaktigheten, intensiteten och kontinuiteten av utförandet, hur komplex och varierad uppgiften är samt rörelsemönstrets komplexitet. Förutom dessa tas även hänsyn till de krav som uppkommer ur den långvariga träningen och livsstilen som anses leda till prestationer på hög nivå. Dessa krav innefattar: träningens omfattning och intensitet samt antal år av träning som anses vara nödvändig för att uppnå elitnivå inom sin disciplin. Detta tillsammans med den psykosociala utvecklingen som varje individ är i behov av. Till sist tas i beaktande både tävlings- och träningsmässiga krav som innefattar risk för skador och dödsfall, samt samarbetet mellan idrottaren och de medlemmar som är delaktiga under utövandet. Alla dessa krav anses föreskriva vilka psykologiska färdigheter som är avgörande för att framgångsrikt hantera de idrottsspecifika krav som ställs.

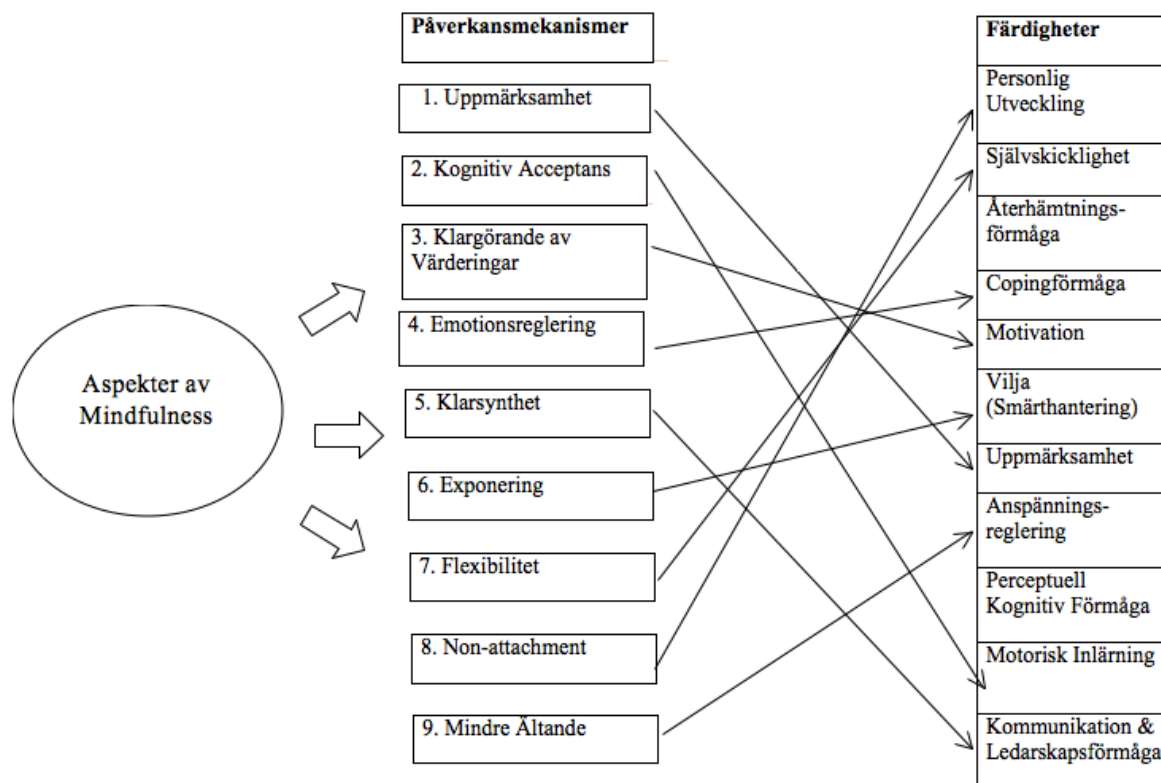
Den andra nivån innefattar de psykologiska färdigheter som tros hjälpa idrottaren att reglera sitt beteende i syfte att hantera de idrottsspecifika krav som ställs. I denna kontext anser Birrer och Morgan (2010) att en färdighet är en inlärd förmåga eller en kapacitet att utföra en viss uppgift. Dessa färdigheter är: uppmärksamhet, motivation, vilja, smärthantering, anspänningsreglering, perceptuell kognitiv förmåga, motorisk inläring, olika begrepp om jaget (självkänedom, självuppskattning, självförtroende), personlig utveckling, copingförmåga, kommunikation, ledarskap samt återhämtningsförmåga. Birrer och Morgan (2010) har använt sig av Vealeys (2007) differentiering mellan psykologiska färdigheter som resultat av träning (exempelvis ökad självförtroende eller ökad uppmärksamhetsförmåga) och psykologiska tekniker för att förbättra dessa färdigheter (exempelvis self-talk eller visualisering). Kontexten av detta är att de psykologiska teknikerna blir verktyg för att uppnå de färdigheter som är avgörande för att framgångsrikt hantera de idrottsspecifika kraven.

Den tredje nivån av modellen består av de tekniker som anses vara lämpliga för att utveckla de nödvändiga psykologiska färdigheterna. Vealey (2007) nämner visualisering, målsättning, self-talk och avslappningstekniker som fyra grundläggande mentala tekniker som används inom idrottspsykologiska interventioner. Dessa kan användas enskilt eller som en kombination av alla för att nå önskad effekt. Birrer och Morgan (2010) har integrerat dessa tekniker i sin modell samt lagt till mindfulnessbaserade interventioner som en ytterligare teknik för att framgångsrikt utveckla de psykologiska färdigheter som anses vara nödvändiga för att uppnå en lyckad idrottskarriär. Vidare menas att mindfulness är ett mångfacetterat koncept och därför förutspås att mindfulnessbaserade interventioner kommer att påverka den psykologiska funktionen hos idrottare genom flertalet olika mekanismer. Birrer med kollegor (2012) menar att dessa interventioner kan ses som en meta-teknik snarare än en enkel psykologisk teknik.

Trots ett utbrett intresse för tillämpningen och effekterna av mindfulness inom olika psykologiska områden finns det ingen gemensam förståelse av det psykologiska begreppet mindfulness eller vilka aspekter och komponenter som begreppet inkluderar (Coffey et al., 2010). Vidare råder det en otydlighet kring vilka påverkansmekanismer som är associerade med mindfulness och hur dessa mekanismer kan relateras till de olika aspekter av formell och informell mindfulnesssträning (Dorjee, 2010). Birrer med kollegor (2012) menar att det är av vikt att en noggrann undersökning av påverkansmekanismer bakom mindfulness och dess olika aspekter utförs för att säkerställa att elitidrottare till fullo ska kunna ha nytta av träning i mindfulness. Med hänsyn till detta har Birrer med kollegor (2012) utvecklat en teoretisk modell för sambanden mellan mindfulness och psykologiska färdigheter hos idrottare (se figur 2). Modellen utgår från att mindfulness består av ett antal aspekter. Författarna för denna studie har valt att använda en i litteraturen vanligt förekommande definition av mindfulness där fem aspekter av mindfulness kan urskiljas (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer och

Toney, 2006). Dessa aspekter är: *Icke-reaktivitet, Observerande, Beskrivande, Agera medvetet* och *Icke-dömande*. Det är bland annat genom dessa aspekter som ett antal påverkansmekanismer antas ha en inverkan på psykologiska färdigheter hos idrottaren. Modellen är uppbyggd utifrån tidigare forskning där resultat tyder på nio olika påverkansmekanismer. Dessa är: (1) *uppmärksamhet*, (2) *kognitiv acceptans*, (3) *klargörande av värderingar*, (4) *emotionsreglering*, (5) *klarsynthet om sitt inre känsloliv*, (6) *exponering*, (7) *flexibilitet*, (8) *non-attachment* och (9) *mindre ältande*. Modellen utgår från att dessa nio mekanismer påverkas genom mindfulnesssträning och att mindfulnesssträning kan påverka de psykologiska färdigheter som beskrivs i Birrer och Morgans (2010) modell för specifika psykologiska krav som ställs på idrottare. Birrer med kollegors (2012) modell kan ses som en vidareutveckling av modellen för specifika psykologiska krav som ställs på idrottare (se figur 1).

Nedan presenteras Birrer med kollegors (2012) modell med koppling till relevant forskning och tillämpning av de olika påverkansmekanismerna. Det är viktigt att skilja på mindfulness aspekter och de olika påverkansmekanismerna på psykologiska färdigheter. Därför redogörs för vilka de olika aspekterna är för att sedan förklara vilka de olika påverkansmekanismerna är. Ytterligare forskning har tillförts som komplement och förtydligande av modellens funktion.



Figur 2. Birrer och kollegors (2012) modell som ämnar förklara hur mindfulness och dess aspekter, genom nio påverkansmekanismer, påverkar psykologiska färdigheter hos idrottare.

Som tidigare nämnt har författarna för denna studie valt att använda en i litteraturen vanligt förekommande definition av mindfulness där fem aspekter av mindfulness kan urskiljas (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer och Toney, 2006). Dessa är:

*Icke-reaktivitet till inre upplevelser*, förmågan att notera, observera eller beskriva en tanke, känsla eller emotion utan att känna ett behov att reagera på den.

*Observerande*, genom mindfulnesssträning fostras individen till att observera och uppmärksamma olika stimuli, så som inre känslor, tankar och fysiska sensationer.

*Beskrivande*, personen lär sig sätta ord på sina tankar, emotioner eller beteende utan att värdera eller försöka förändra dem.

*Agera medvetet*, att försöka delta i en händelse med sin fulla uppmärksamhet.

*Icke-dömande av upplevelser*, att observera och beskriva utan att fastna i värdeomdömen.

Genom att undersöka fem redan existerande mindfulnessfrågeformulär kunde Baer med kollegor (2006) urskilja dessa fem aspekter av mindfulness. Studien ledde sedermera till frågeformuläret the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006). Undersökningen genomförde vidare en faktoranalys där resultat visade att fyra av dessa aspekter (icke-reaktivitet, icke-dömande, beskriva och agera medvetet) som väntat visade korrelationer till andra variabler. Aspekten observerande visade både förväntade och oväntade relationer till mindfulness och andra begreppsmässigt relaterade variabler. Aspekten passade till exempel inte in den översiktliga modellen som faktoranalysen kom fram till. Baer med kollegor (2006) menar att en möjlig orsak till dessa resultat kan förklaras med att aspekten observerande påverkas av hur mycket tidigare erfarenhet av meditation som individen haft. Baer med kollegor (2006) förklarar i sin slutsats att deras resultat visar att mindfulness är ett multifacetterat begrepp och att en förståelse för dessa olika aspekter är av vikt för att vidare förstå relationen till andra variabler.

Birrer med kollegor (2012) menar att idrottares uppmärksamhetsförmåga kan förbättras genom mindfulnesssträning. Effekten av en förbättrad uppmärksamhetsförmåga antas leda till att idrottare inte är lika distraherade och på ett bättre sätt kan kontrollera sin uppmärksamhet och rikta den mot relevanta målorienterade stimuli samt agera utefter dessa mål. Eftersom uppmärksamheten inte längre riktas mot irrelevanta stimuli utan är fri att användas till andra mer relevanta aspekter av situationen antas detta leda till att idrottare kan hitta bättre lösningar och därför uppnå bättre resultat.

Studier har visat att det finns stöd för att mindfulnesssträning har en positiv effekt på uppmärksamhetsförmågan. Chambers, Lo och Allen (2008) jämförde tjugo oerfarna meditatörer varav tio fick genomgå en intensiv meditationskurs. Självsfattningstest för nivå av mindfulness (Mindful Attention and Awareness Scale, MAAS; Brown & Ryan, 2003) och

uppmärksamhetstest utfördes före och efter kursen. Resterande tio var en inaktiv kontrollgrupp som fick utföra samma mätningar. Resultaten visade att nivå av mindfulness ökade efter meditationen och att en förbättring i förmågan att bibehålla sin uppmärksamhet uppvisades hos de som visade högre nivåer av mindfulness. Valentine & Sweet (1999) fann liknande resultat då de jämförde mindfulness-meditatörer med en kontrollgrupp. Resultat visade att meditatörer uppvisade bättre prestationsförmåga gällande uppgifter som innehåller upprätthållande uppmärksamhet än kontrollgruppen. Vidare fann även Jha med kollegor (2007) då de jämförde grupper som fått mindfulnesssträning mot en kontrollgrupp, att mindfulnesssträning kan ha en positiv effekt på uppmärksamhetsförmågan.

Enligt Birrer med kollegor (2012) är kognitiv acceptans en aspekt av mindfulnesssträning som förknippas med acceptans av upplevelser, icke-dömande, öppenhet och självrespekt. Vidare innebär resultatet av en förbättrad kognitiv acceptans i den här meningen att individen (idrottaren) på ett bättre sätt kan acceptera avvikelser från normala prestationer (både oväntat sämre och oväntat bättre resultat). Idrottaren kan med detta i åtanke förbättra sin prestation då väl inlärd motoriska färdigheter, så kallade automatiserade processer, inte avbryts på grund av distraherande fokus på den avvikande prestationen. Enligt Birrer med kollegor (2012) betyder begreppet kognitiv acceptans att individen accepterar oönskade tankar, emotioner och impulser i motsats till att undvika dessa. Det motsatta begreppet uttrycks som kognitivt undvikande.

I Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceaus (2007) studie som jämförde den självuppskattade mindfulness-frågeformuläret Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R; Feldman et al., 2007) med Acceptance and Action Questionnaire (AAQ; Hayes et al., 2004) visade resultat att högre poäng på mindfulness-skalan (CAMS-R) kan associeras med lägre nivåer av kognitivt undvikande (AAQ). Kumar, Feldman och Hayes (2008) utförde en studie som undersökte Exponeringsbaserad Kognitiv Terapi för Depression



(EBCT; Hayes et al. 2005). Även om EBCT endast innehåller en komponent av mindfulnesssträning i behandlingen, visade resultat på en ökning av mindfulness från början till slutet av interventionen. Denna ökning var även korrelerad med en minskning av kognitivt undvikande. Vidare menar även Hayes med kollegor (1999) att mindfulnesssträning leder till ökad kognitiv acceptans.

Mindfulnesssträning antas leda till att individen klargör sina värderingar (Shapiro et al. 2006). Idrottare kan på så sätt identifiera då det uppstår konflikter mellan deras personliga värderingar och målsättningar. Ett klargörande av sina värderingar skulle i så fall skapa en ökad enighet mellan individens värderingar och målsättningar. Vidare menas att detta skulle leda till att individen till större grad är i kontroll över sitt beteende. Följaktligen skulle individens motivation samt den personliga utvecklingen så väl som *self-skills* (exempelvis självmedvetenhet, självförtroende och självkänsla) tjäna på ett klargörande av de egna värderingarna (Birrer et al. 2012). Brown och Ryan (2003) presenterar resultat från en studie som visar att när deltagare agerar mer mindful, mätt med MAAS, uppvisar de en högre samstämmighet mellan sina ageranden och sina värderingar.

Enligt Gratz och Roemer (2004) innebär en adaptiv emotionsreglering förmågan att förhindra impulsiva och olämpliga beteenden samtidigt som individen agerar utifrån önskade mål trots förekomsten av negativa emotioner. Birrer med kollegor (2012) utgår från ett antal studier (se Carmody et al., 2009; Coffey et al., 2010; Shapiro et al., 2006) som menar att mindfulness som egenskap som har tränats genom formell och informell mindfulnesssträning visat sig förbättra individens emotionsreglering. Birrer med kollegors (2012) hypotes är att genom en förbättrad emotionsreglering kommer idrottare hantera ilska, rädsla och andra negativa emotioner på ett bättre sätt. Vidare menar författarna att anspänningsreglering, coping, kommunikation och ledarskap bör förbättras genom ökad förmåga till emotionsreglering. Preliminärt stöd för denna hypotes uppvisas i Brown och Ryans (2003)

studie där resultaten indikerar att högre grad av mindfulness mätt med MAAS är relaterat till bättre emotionsreglering.

Enligt Coffey med kollegor (2010) leder mindfulness till en bättre klarsynthet gällande individens inre känsloliv samt en förbättrad förmåga att behärska sitt beteende trots påverkan av negativa emotioner. Birrer med kollegor (2012) menar att en förbättrad klarsynthet kan förknippas med en positiv inverkan på individens personliga utveckling gällande livet i allmänhet och sig själv, samt en bättre återhämtnings- och copingförmåga. Även kommunikations- och ledarskapsfärdigheter anses påverkas positivt. Sålunda skulle detta leda till färre övertränade idrottare och mindre bortfall.

I en studie som jämförde det självuppskattade mindfulness-frågeformuläret CAMS-R med subskalan ”clarity of feelings” i TMMS (The Trait Meta-Mood Scale; Salovey et al., 1995) kom Feldman med kollegor (2006) fram till att mindfulness kan relateras till en högre klarsynthet gällande individens känslor. I en liknande studie jämförde Brown och Ryan (2003) graden av mindfulness (MAAS) och samma subskala av TMMS, ”clarity of feelings”. Resultat visade en positiv korrelation mellan uppmätt mindfulness och grad av klarsynthet gällande känslor.

Birrer med kollegor (2012) menar att exponering uttrycks i färdigheten *volition*, förmågan att hantera smärtsamma eller obehagliga situationer och att kunna bibehålla kontakten med dessa. I ett idrottsligt perspektiv innebär detta att individen kan utstå negativa emotioner istället för att undvika dem, vilket kan leda till förmågan att konfrontera svåra situationer i tävling, utöka sin smärtröskel samt vara mer villig att utsätta sig för obehagliga eller smärtsamma situationer i sin träning.

Visst experimentellt stöd finns för att mindfulness leder till högre grad av exponering. Arch och Craske (2006) visade att studenter som genomgått en enkel femton minuters andningsövning uppvisade mindre negativa emotioner då de fick se högst negativa bilder än

kontrollgruppen. De visade även upp en större vilja att utsätta sig för att se bilderna jämfört med kontrollgruppen. I likhet med dessa resultat visar Niemiec med kollegor (2010) även att individer som är mer mindful undantryckte tankar och exponering för hot och ämnen gällande döden i mindre utsträckning än de med lägre mindfulness.

Flexibilitet innefattar kognitiv, emotionell och beteendemässig flexibilitet (Birrer et al., 2012). Mindfulness som egenskap anses förbättra förmågan att vara anpassningsbar och flexibel i förhållande till sin omgivning (Carmody et al., 2009). Den förmågan antas i sin tur främja individens personliga utveckling gällande livet i allmänhet, sig själv samt kommunikations- och ledarskapsfärdigheter.

Moore och Malinowski (2009) studerade självskattad mindfulness, meditation och kognitiv flexibilitet genom att utföra ett Stroop-test (McLeod, 1991) och ett d2-test (Brickenkamp, 1962), två tester som undersöker individers förmåga att undvika störande stimuli och bibehålla uppmärksamhetsfokus. Resultaten visade att individer som mediterade uppvisade högre grad av mindfulness som egenskap samt en högre grad av kognitiv flexibilitet. I Feldman med kollegors (2007) studie jämfördes mindfulnessskalan CAMS-R med kognitiva flexibilitetsskalan (CFS; Martin & Rubin, 1995) där resultat visade att högre grad av mindfulness kan associeras med större kognitiv flexibilitet.

Non-attachment beskrivs som tron att den egna lyckan eller välbefinnandet inte är beroende av att alltid behöva uppnå positiva utfall (Coffey et al., 2010). Enligt buddhismen antas en stor del lidande orsakas av det upplevda behovet av att saker ska vara annorlunda än de är. Med detta menas både begäret att anförskaffa eller behålla saker för sig själv samt viljan att bli av med saker eller känslor som är närvarande (Ekman, Davidsson, Ricard & Wallace, 2005). Antagandet i Birrer med kollegors (2012) modell är att non-attachment reducerar ironiska mentala processer (tendensen att känna, tänka och agera på ett sätt som är motsatsen till deras önskade emotioner, tankar och kognitioner). Detta förespås ha en positiv

effekt på personlig utveckling, självet, återhämtning, coping, motoriska färdigheter, samt kommunikations- och ledarskapsfärdigheter.

Non-attachment har tidigare visats vara en medierande faktor till ökat mentalt välbefinnande (Coffey et al., 2010) och kan underlätta stabilare upplevelser av välbefinnande eftersom individen inte anser att lyckan är beroende av att ha eller äga fysiska saker eller relationer (Mcintosh, 1997). Relationen mellan non-attachment och mindfulness uppvisas även i en studie av Coffey och Hartman (2008) som visade att individer som är mer engagerade i nuet och uppvisar högre mindfulness också uppvisar större grad av non-attachment i de självskattningstest som utfördes.

Birrer med kollegor (2012) beskriver ältande som en typ av självfokus där tankar cirkulerar runt ett gemensamt tema. De menar att minskningen i ältande påverkar flertalet psykologiska färdigheter såsom personlig utveckling, återhämtning, coping, anspänningsreglering, uppmärksamhet och motoriska färdigheter.

MBSR har tidigare visats minska ältande jämfört med avslappningsträning och inaktiva kontrollgrupper (Jain et al., 2007; Ramel, Goldin, Carmona & McQuaid, 2004). Det kan dock spekuleras över huruvida den här effekten beror på ökad mindfulness och det är svårt att veta vilken den aktiva komponenten i MBSR är då det är en intervention som involverar många aktiva komponenter utöver mindfulnessmeditation (Chiesa & Serretti, 2009). Flertalet korrelationsstudier har dock utförts som visat att högre grad av självskattad mindfulness är relaterat till lägre nivåer av ältande (Brown & Ryan, 2003; Feldman et al. 2007; Raes & Williams, 2010). Raes och Williams (2010) gjorde i en korrelationsstudie mätningar på 164 studenter och deras generella nivå av mindfulness samt nivåer av ältande (mätt med Leuven Adaptation of the Rumination on Sadness Scale, LARSS; Raes et al. 2008). Resultaten visade att mindfulness som en egenskap (mätt med the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS-E; Baer & Smith 2004) var negativt korrelerat med ältande.

Dock gällde detta endast när ältandet upplevdes som okontrollerbart och inte för mer generella nivåer av ältande. Slutsatsen som kunde dras var att hög mindfulness som egenskap minskar risken för att ältandet ska eskalera till okontrollerbara negativa spiraler. Även Brown & Ryan (2003) fann i sin korrelationsstudie som bland annat mätte dispositionell mindfulness (MAAS) och *ruminat*ion (RRQ; Trapnell & Campbell, 1999) att mindfulness var negativt korrelerat med ältande.

Sammanfattningsvis är det få vetenskapliga studier som har undersökt dessa påverkansmekanismer och dess korrelation med den specifika gruppen idrottare. Det tycks saknas en gemensam begreppsdefinition samt en djupare förståelse för hur olika påverkansmekanismer av mindfulness påverkar prestation inom idrott. Med anledning till detta har den föreliggande studien valt att vidare bidra till den utvecklingsmässiga forskningen kring mindfulness och idrott. Birrer med kollegors (2012) modell saknar empirisk prövning och den aktuella studien utgör ett första steg för att empiriskt undersöka modellen och öka förståelsen för relationen mellan mindfulness och psykologiska färdigheter hos idrottare. Genom en kvantitativ forskningsansats med inriktning mot idrottare på hög nivå har sex av de nio påverkansmekanismer som presenteras i modellen undersökts med hjälp av självskattningsinstrument. De påverkansmekanismer som undersökes var emotionsreglering, klarsynthet, attityd, ältande, flexibilitet och non-attachment. Övriga tre påverkansmekanismer, uppmärksamhet, exponering och klargörande av värderingar, undersöktes inte på grund av en avsaknad av tillgängliga mätinstrument som kunde utföras med hjälp av självskattning samt begränsningar gällande validitet och reliabilitet.

Syftet med föreliggande studie var att empiriskt undersöka den teoretiska modellen för samband mellan mindfulness och psykologiska färdigheter hos idrottare (Birrer et al., 2012) genom att (1) undersöka samband mellan mindfulness och sex påverkansmekanismer samt (2) samband mellan fem aspekter av mindfulness och dessa påverkansmekanismer. Författarna

för den aktuella studien hypotiserar i likhet med Birrer och kollegors (2012) antaganden att självskattad mindfulness är negativt korrelerat till svårigheter i emotionsreglering, brist på klarsynthet gällande sitt inre känsloliv, kognitivt undvikande och ältande samt positivt korrelerat till flexibilitet och non-attachment.

## **Metod**

### **Deltagare**

I studien deltog 82 tävlande idrottare varav 24 kvinnor och 58 män från idrottsföreningar i södra Sverige. Alla deltagare var över 18 år och medelåldern var 22,01 år (SD=4.32). Tävlingsnivån varierade mellan lokal (t ex. division 4 fotboll), nationell och internationell (landslagsnivå). Deltagarna hade i genomsnitt utövat sin idrott i 14,23 år (SD=4.89). De representerade idrotterna i studien är; fotboll, handboll, skytte, badminton och kitesurfing varav majoriteten av deltagarna var fotbollsspelare (N=60). Tidigare erfarenhet av meditation (M=1.68, SD=0.89) och mindfulness (M=1.51, SD=0.77) var låg. Ett tillgänglighetsurval användes och endast idrottsklubbar tillgängliga i närområdet kontaktades. Majoriteten av alla idrottare som var närvarande vid mättillfället valde att delta.

### **Mätinstrument**

Frågeformuläret som användes i studien bestod av en sammansatt enkät innehållande sex olika skalor med syfte att mäta mindfulness samt sex av de nio olika påverkansmekanismer som Birrer med kollegor (2012) nämner i sin modell. Första sidan av frågeformuläret bestod av ett informationsblad följt av frågor gällande olika bakgrundsvariabler så som ålder, kön, idrott osv. Därefter följde de sex olika skalorna (se bilaga 1). Härnedan presenteras varje enskild skala med förklaring och syfte med hänsyn till Birrer med kollegors (2012) modell.

För att mäta självuppskattad mindfulness användes den svenska versionen av The five facets of mindfulness questionnaire (FFMQ; Lilja et al., 2011). Den svenska versionen av FFMQ är ett självskattningsformulär bestående av sammanlagt 29 frågor med avsikt att mäta fem aspekter av mindfulness: (1) *icke-reaktivitet* till inre upplevelser ("Jag lägger märke till mina känslor utan att behöva reagera på dem"), (2) *observera* (uppmärksamma sensationer/tankar/känslor, "när jag går, lägger jag med avsikt märke till hur det känns att röra kroppen"), (3) *agera med medvetenhet* (autopilot/koncentration "När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och jag blir lätt distraherad"(R)), (4) *beskriva* (verbalisera upplevelser, "Jag är bra på att hitta ord som beskriver mina känslor"), (5) *icke-dömande attityd* ("Jag kritiserar mig själv för att ha känslor som är irrationella eller olämpliga"(R)). Frågeformuläret använder en 1-5 Likert-skala som sträcker sig från "Stämmer aldrig eller mycket sällan" till "Mycket ofta eller alltid". Höga poäng indikerar en hög grad av mindfulness. Lilja med kollegor (2011) testade Cronbachs alpha för totala FFMQ samt alla dess subskalor där alphakoefficienter varierade mellan 0.75 och 0.85. I denna studie beräknades Cronbachs alphakoefficienter för hela skalan 0.77 och för subskalorna som varierade mellan 0.62 (icke-reaktivitet) till 0.81 (beskriva).

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004) är en självskattningsenkät bestående av sammanlagt 36 frågor/påståenden med avsikt att mäta sex aspekter av svårigheter med emotionsreglering. Höga poäng på DERS innebär att individen anses ha sämre emotionsreglering. I föreliggande studie används DERS för att mäta påverkansmekanismen emotionsreglering i Birrer med kollegors modell (2012). Tidigare studier har använt DERS för att mäta emotionsreglering (Coffey et al., 2010). Subskalorna inom DERS inkluderar (1) brist på emotionell medvetenhet ("Jag är uppmärksam på hur jag känner mig"), (2) icke-acceptans av emotionella responser ("när jag är upprörd, blir jag irriterad på mig själv på grund av mina känslor"), (3) brist på emotionell klarsynthet ("jag är

förvirrad om hur jag känner mig”), (4) svårigheter att engagera sig i målorienterade beteende (”när jag är upprörd har jag svårt att få någonting gjort”), (5) svårigheter med impuls kontroll (”när jag är upprörd, har jag svårt att kontrollera mitt beteende”) och (6) begränsad tillgång till strategier för emotionell reglering (”när jag är upprörd, tar det lång tid för mig att må bättre”). Dessa påståenden bevaras med hjälp av en Likert-skala 1-5 (1 sällan 0-10% och 5 nästan alltid 90-100%). Den ursprungliga skalan har i den aktuella studien översatts till svenska. I denna studie beräknades Cronbach’s alphakoefficienten för totala DERS vara 0,94.

Subskalan brist på emotionell klarsynhet i DERS (Gratz & Roemer, 2004) består av fem frågor (exempelvis ”jag är förvirrad om hur jag känner mig”). De besvaras med hjälp av en Likert-skala 1-5 (1 sällan 0-10% och 5 nästan alltid 90-100%). Subskalan användes för att mäta påverkansmekanismen ”klarsynhet om sitt inre känsloliv” och eftersom subskalan är negativt utformad innebär högre poäng på skalan större brist på emotionell klarsynhet eller motsvarande mindre klarsynhet om sitt inre känsloliv. Den ursprungliga versionen har i föreliggande studie översatts till svenska. I den utförda studien beräknades Cronbach’s alphakoefficienten till 0,85.

Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II; Bond et al. 2011) ansågs vara lämpligt som mätinstrument för att mäta påverkansmekanismen kognitiv acceptans. Det är en utveckling av AAQ och AAQ-I och är ett självskattnings-frågeformulär bestående av sju frågor för att mäta kognitivt undvikande (tendensen att undvika oönskade inre upplevelser, såsom tankar och känslor). Exempel på påståenden som används är ”jag är rädd för mina känslor”, ”känslor skapar problem i mitt liv” och ”det verkar som att de flesta människor hanterar sina liv bättre än jag gör”. Påstående mäts på en sju gradig Likert-skala (1. Aldrig sant – 7. Alltid sant) där högre poäng indikerar högre grad av kognitivt undvikande och lägre poäng större kognitiv acceptans. Bond och kollegor (2011) har visat att det finns stöd för att AAQ-II har en hög reliabilitet där exempel från sex studier visar ett alpha medelvärde på 0,84



(0.78 - 0.88) och en 3- och 12- månaders test-retest reliabilitet på 0,81 och 0,79. Versionen som användes i föreliggande studie är översatt till svenska. I denna studie beräknades Cronbachs alphakoefficienten vara 0,92.

Subskalan *Rumination* i Ruminaton Reflection Questionnaire (RRQ; Trapnell & Campbell, 1999) har som syfte att mäta en individs självfokuserad ältande. Med detta i åtanke har föreliggande studie använt denna subskala för att mäta påverkansmekanismen ältande i Birrer med kollegors (2012) modell. Instrumentet skiljer på subskalorna *ruminaton* och *reflection* varpå endast de tolv frågor som mäter ältande används i den här studien eftersom variabeln *reflection* ansågs irrelevant för syftet med studien. Frågorna (exempelvis ”jag tenderar att älta och grubbla över saker jag har sagt eller gjort”) besvaras med hjälp av en Likert-skala 1-5 (1. Stämmer inte alls – 5. Stämmer helt). Den ursprungliga versionen har i föreliggande studie översatts till svenska. I den utförda studien beräknades Cronbach’s alphakoefficienten till 0,83.

The Cognitive Flexibility Scale (CFS; Martin & Andersson, 1995) ansågs vara lämpligt för att mäta den kognitiva och till viss del den beteendemässiga flexibiliteten hos en individ. Den mäter dock inte den emotionella flexibiliteten vilket gör att endast den kognitiva och beteendemässiga aspekten av påverkansmekanismen flexibilitet kan mätas med hjälp av CFS. Skalan utgår från individens förmåga att vara (1) medveten om olika möjligheter och alternativ i olika situationer, (2) individens vilja att vara flexibel och anpassa sig och (3) individens tro att han eller hon har förmågan att vara flexibel. Tolv påståenden (exempelvis ”Oavsett situation kan jag agera på ett lämpligt sätt”) besvaras med hjälp av en Likertskala 1-6 (1. Tar helt avstånd från – 6. Instämmer helt). Originalversionen översattes till svenska i den utförda enkäten. Chronbach’s alphakoefficienten i den aktuella studien beräknades vara 0,69.

Non Attachment Scale (NAS; Sahdra, Shaver & Brown, 2010) består av 30 påståenden som besvaras med hjälp av en sexgradig Likert-skala (1. Tar helt avstånd från – 6.

Instämmer helt). NAS har som syfte att mäta till vilken grad individer anser att de är i behov av objekt eller specifika utfall i olika situationer för att vara lyckliga. Med detta i åtanke användes skalan för att mäta påverkansmekanismen non-attachment i Birrer med kollegors (2012) modell. NAS grundades genom att rådfråga experter inom buddhism om *non-attachment* och därifrån konceptualisera begreppet, vilket resulterade i 135 påståenden som var designade att beskriva *non-attachment* så som det kunde uttrycka sig i vardagen hos en amerikansk population. Dessa påståenden granskades av experter samt studerades med reliabilitet och validitet i åtanke vilket resulterade i de 30 påståenden som används i skalan idag. Versionen som användes i beskriven studie är översatt till svenska. För att sammanfatta innebär höga nivåer på NAS skalan att individer inte är beroende av vissa objekt eller utfall för att känna sig lyckliga. I den utförda studien beräknades Cronbach's alfabakoefficienten till 0,92.

### **Procedur**

Tränare i idrottsklubbar i sydvästra Sverige kontaktades via telefon med förfrågan om att delta i en enkätundersökning med idrottarna i laget eller föreningen. Undersökningen genomfördes vid ett schemalagt träningspass där de närvarande idrottarna informerades om att studien är en del av en uppsats på kandidatnivå med syfte att undersöka psykologiska färdigheter och hur dessa är kopplade till varandra. Därefter upplystes deltagarna om att medverkan var frivilligt och anonymt samt att de när som helst kunde avbryta deltagandet. Första sidan av enkäten innehöll även en skriftlig redogörelse av det som redan sagts (se bilaga 1). Tiden för ifyllandet av enkäten varierade mellan 10-30 minuter. Forskarna var på plats vid utdelandet av samtliga enkäter.

### **Statistiska analyser**

Datamaterialet analyserades genom att använda statistikprogrammet SPSS. Initialt gjordes en Pearsons r korrelationsanalys mellan total FFMQ och varje enskild påverkansmekanism (emotionsreglering, klarsynthet, attityd, ältande, flexibilitet och non-attachment) för att undersöka om det fanns signifikanta samband mellan mindfulness och de olika påverkansmekanismerna. I de analyser där signifikanta korrelationer uppvisades mellan mindfulness och påverkansmekanismerna utfördes uppföljande regressionsanalyser mellan total FFMQ och varje enskild påverkansmekanism. För att skapa en djupare förståelse för sambanden mellan FFMQ och de olika påverkansmekanismerna gjordes en multipel regressionsanalys med de olika aspekterna av FFMQ och varje enskild påverkansmekanism. För att mäta den interna reliabiliteten hos varje enskild skala undersöktes Cronbachs alphavärdet för varje skala.

### **Resultat**

Presentationen av studiens resultat följer samma ordningsföljd som analyserna har gjorts, med början i beskrivande statistik följt av korrelationsanalyser, enkla regressionsanalyser och till sist multipla regressionsanalyser.

Tabell 1. Medelvärden och standardavvikelser för samtliga skalor.

Variabel	N	Medelvärde	Standardavvikelse
Mindfulness	82	3.22	.35
Kognitiv flexibilitet	82	4.20	.55
Non-attachment	82	4.35	.68
Ältande	82	2.69	.67
Klarsynthet	82	1.94	.75
Kognitiv acceptans	82	2.05	1.02
Emotionsreglering	82	2.06	.54

En Pearsons r korrelationsanalys visade signifikanta korrelationer mellan självskattad mindfulness och samtliga testade påverkansmekanismer i Birrer med kollegors (2012) modell (se tabell 2).

Tabell 2. Korrelationer mellan mindfulness och samtliga undersökta påverkansmekanismer.

	Kognitiv Flexibilitet	Non-attachment	Ältande	Brist på Klarsynthet	Kognitiv Acceptans	Svårigheter i Emotionsreglering
Mindfulness	.554**	.362**	-.287**	-.441**	-.369**	-.638**

\*\* $p < 0.01$

### Enkel regressionsanalys

En regressionsanalys visade ett signifikant samband mellan FFMQ och DERS, där ett totalt FFMQ värde var en signifikant prediktor av DERS ( $F(1,80) = 54.877$ , adjusted  $R^2 = .399$ ,  $p < .001$ ,  $B = -1.000$ ,  $SE B = .135$ ,  $Beta = -.638$ ,  $p < .001$ ). Resultaten tyder på att högre poäng på FFMQ skalan är relaterat till lägre poäng på DERS skalan. Således indikerar resultaten att högre grad av mindfulness är relaterat till bättre emotionsreglering.

En regressionsanalys visade ett signifikant samband mellan uppmätt FFMQ och DERS subskalan klarsynthet, där ett totalt FFMQ värde var en signifikant prediktor av subskalan

klarsynthet ( $F(1,80) = 19.356$ , adjusted  $R^2 = .185$ ,  $p < .001$ ,  $B = -.954$ ,  $SE B = .217$ ,  $Beta = -.441$ ,  $p < .001$ ). Resultaten tyder på att högre poäng på FFMQ skalan är relaterat till lägre poäng på DERS subskalan klarsynthet. Således antyder resultaten att högre grad av mindfulness är relaterat till bättre klarsynthet gällande sitt inre känsloliv.

En regressionsanalys visade ett signifikant samband mellan uppmätt FFMQ och AAQ-II, där ett totalt FFMQ värde var en signifikant prediktor av AAQ-II ( $F(1,80) = 12.627$ , adjusted  $R^2 = .126$ ,  $p < .001$ ,  $B = -1.090$ ,  $SE B = .307$ ,  $Beta = -.369$ ,  $p < .001$ ). Resultaten tyder på att högre poäng på FFMQ skalan är relaterat till lägre poäng på AAQ-II skalan. Således antyder resultaten att högre grad av mindfulness är relaterat till större acceptans av både negativa och positiva inre upplevelser såsom tankar och känslor.

En regressionsanalys visade ett signifikant samband mellan uppmätt FFMQ och RRQ subskalan Rumination, där ett totalt FFMQ värde var en signifikant prediktor av RRQ subskalan Rumination ( $F(1,80) = 7.187$ , adjusted  $R^2 = .071$ ,  $p = .009$ ,  $B = -.558$ ,  $SE B = .208$ ,  $Beta = -.287$ ,  $p = .009$ ). Resultaten tyder på att högre poäng på FFMQ skalan är relaterat till lägre poäng på RRQ subskalan Rumination. Således indikerar resultaten att högre grad av mindfulness är relaterat till mindre ältande.

En regressionsanalys visade ett signifikant samband mellan uppmätt FFMQ och CFS, där ett totalt FFMQ värde var en signifikant prediktor av CFS ( $F(1,80) = 35.354$ , adjusted  $R^2 = .298$ ,  $p < .001$ ,  $B = .876$ ,  $SE B = .147$ ,  $Beta = .554$ ,  $p < .001$ ). Resultaten tyder på att högre poäng på FFMQ skalan är relaterat till högre poäng på CFS skalan. Således indikerar resultaten att högre grad av mindfulness är relaterat till högre grad av kognitiv och till viss del beteendemässig flexibilitet.

En regressionsanalys visade ett signifikant samband mellan uppmätt FFMQ och NAS, där ett totalt FFMQ värde var en signifikant prediktor av NAS ( $F(1,80) = 12.051$ , adjusted  $R^2 = .120$ ,  $p < .001$ ,  $B = .706$ ,  $SE B = .203$ ,  $Beta = .362$ ,  $p < .001$ ). Resultaten tyder på att högre

poäng på FFMQ skalan är relaterat till högre poäng på NAS skalan. Således antyder resultaten att högre grad av mindfulness är relaterat till högre grad av non-attachment.

### **Multipel regressionsanalys**

De olika aspekterna av mindfulnessformuläret FFMQ användes som oberoende variabler för att mäta den beroende variabeln DERS i en multipel regressionsanalys med Entermetoden. En signifikant modell framstod:  $F(5,76) = 13.144, p < .001$ . Modellen förklarar att 43% av variansen i DERS beror på modellen (Adjusted  $r^2 = .428$ ).

Aspekterna av mindfulness icke-dömmande, beskriva, icke-reaktivitet och agera medvetet var alla signifikanta prediktorer av DERS. Alla hade en negativ relation till DERS. Således indikerar resultaten att högre poäng på dessa fyra aspekter av mindfulness är relaterat till bättre emotionsreglering. Subskalan observera var inte en signifikant prediktor (se tabell 3).

*Tabell 3. De ostandardiserade och standardiserade regressionskoefficienterna för aspekterna av mindfulness som användes i modellen för DERS.*

<b>Variabel</b>	<b>B</b>	<b>SE B</b>	<b>beta</b>	<b>p</b>
Icke-reaktivitet	-.208	.096	-.206	.033*
Agera medvetet	-.193	.092	-.198	.040*
Observera	-.113	.080	-.135	.160
Beskriva	-.237	.078	-.294	.003**
Icke-dömmande	-.289	.073	-.353	.001**

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$

De olika aspekterna av mindfulness formuläret FFMQ användes som de oberoende variablerna för att mäta den beroende variabeln DERS subskalan klarsynthet i en multipel regressionsanalys med Entermetoden. En signifikant modell framstod:  $F(5,76) = 7.990, p < .0001$ . Modellen förklarar att 30% av variansen i DERS subskalan klarsynthet beror på modellen (Adjusted  $r^2 = .301$ ).

Aspekterna av mindfulness beskriva och icke-dömande var båda signifikanta prediktorer av DERS subskalan klarsynthet. Båda hade en negativ relation till klarsynthet. Resterande aspekter av mindfulness, icke-reaktivitet, observera och agera medvetet, var inte signifikanta prediktorer. Således antyder resultaten att högre poäng på mindfulness aspekterna beskriva och icke-dömande är relaterat till högre grad av klarsynthet gällande sitt inre känsloliv (se tabell 4).

*Tabell 4. De ostandardiserade och standardiserade regressionskoefficienterna för aspekterna av mindfulness som användes i modellen för DERS subskalan klarsynthet.*

Variabel	B	SE B	beta	p
Icke-reaktivitet	.077	.146	.055	.601
Agera medvetet	-.166	.141	-.124	.240
Observera	-.026	.122	-.023	.831
Beskriva	-.510	.119	-.461	.001**
Icke-dömande	-.228	.111	-.202	.043*

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$

De olika aspekterna av mindfulnessformuläret FFMQ användes som oberoende variabler för att mäta den beroende variabeln AAQ-II värde i en multipel regressionsanalys med Entermetoden. En signifikant modell framstod:  $F(5,76) = 7.202$ ,  $p < .001$ . Modellen förklarar att 28% av variansen i AAQ-II beror på modellen (Adjusted  $r^2 = .277$ ).

Aspekterna av mindfulness icke-dömande och agera medvetet var båda signifikanta prediktorer av AAQ-II. Båda hade en negativ relation till kognitivt undvikande. Resterande aspekter av mindfulness, observera, beskriva och icke-reaktivitet, var inte signifikanta prediktorer. Således antyder resultaten att högre poäng på mindfulness aspekterna icke-dömande och agera medvetet är relaterat till mindre kognitivt undvikande (se tabell 5).

Tabell 5. De ostandardiserade och standardiserade regressionskoefficienterna för aspekterna av mindfulness som användes i modellen för AAQ-II.

Variabel	B	SE B	beta	p
Icke-reaktivitet	-.284	.203	-.149	.165
Agera medvetet	-.392	.195	-.214	.048*
Observera	-.128	.169	.081	.450
Beskriva	-.155	.165	-.102	.351
Icke-dömmande	-.628	.154	-.408	.001**

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$

De olika aspekterna av mindfulness formuläret FFMQ användes som de oberoende variablerna för att mäta den beroende variabeln RRQ subskalan rumination i en multipel regressionsanalys med Entermetoden. En signifikant modell framstod:  $F(5,76) = 8.217$ ,  $p < .0001$ . Modellen förklarar att 31% av variansen i RRQ subskalan rumination beror på modellen (Adjusted  $r^2 = .308$ ).

Aspekterna av mindfulness icke-dömmande, agera medvetet och icke-reaktivitet var alla signifikanta prediktorer av RRQ subskalan rumination. Alla hade en negativ relation till rumination. Resterande aspekter av mindfulness, observera och beskriva, var inte signifikanta prediktorer. Således antyder resultaten att högre poäng på mindfulness aspekterna icke-dömmande, agera medvetet och icke-reaktivitet är relaterat till mindre åltande (se tabell 6).

Tabell 6. De ostandardiserade och standardiserade regressionskoefficienterna för aspekterna av mindfulness som användes i modellen för RRQ subskalan rumination.

Variabel	B	SE B	beta	p
Icke-reaktivitet	-.274	.131	-.218	.039*
Agera medvetet	-.277	.126	-.229	.031*
Observera	.206	.109	.198	.063
Beskriva	-.001	.106	-.001	.995
Icke-dömmande	-.423	.099	-.417	.001**

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$



De olika aspekterna av mindfulness formuläret FFMQ användes som de oberoende variablerna för att mäta den beroende variabeln CFS värde, i en multipel regressionsanalys med Entermetoden. En signifikant modell framstod:  $F(5,76) = 9.161, p < .0001$ . Modellen förklarar att 33% av variansen i CFS beror på modellen (Adjusted  $r^2 = .335$ ).

Aspekterna av mindfulness, beskriva och icke-reaktivitet, var båda signifikanta prediktorer av CFS. Båda hade en positiv relation till kognitiv flexibilitet. Resterande aspekter av mindfulness observera, agera medvetet och icke-dömmande var inte signifikanta prediktorer. Således antyder resultaten att högre poäng på mindfulness aspektera beskriva och icke-reaktivitet är relaterat till högre grad av kognitiv och till viss del beteendemässig flexibilitet (se tabell 7).

*Tabell 7. De ostandardiserade och standardiserade regressionskoefficienterna för aspekterna av mindfulness som användes i modellen för CFS.*

Variabel	B	SE B	beta	p
Icke-reaktivitet	.278	.104	.271	.010*
Agera medvetet	.136	.100	.139	.179
Observera	.033	.087	.039	.704
Beskriva	.319	.085	.394	.001**
Icke-dömmande	-.007	.079	-.008	.933

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$

De olika aspekterna av mindfulness formuläret FFMQ användes som de oberoende variablerna för att mäta den beroende variabeln NAS i en multipel regressionsanalys med Entermetoden. En signifikant modell framstod:  $F(5,76) = 4.984, p < .001$ . Modellen förklarar att 20% av variansen i NAS beror på modellen (Adjusted  $r^2 = .197$ ).

Aspekterna av mindfulness icke-reaktivitet, agera medvetet och icke-dömmande var alla signifikanta prediktorer av NAS. Alla hade en positiv relation till non-attachment. Resterande aspekter av mindfulness, observera och beskriva, var inte signifikanta prediktorer. Således

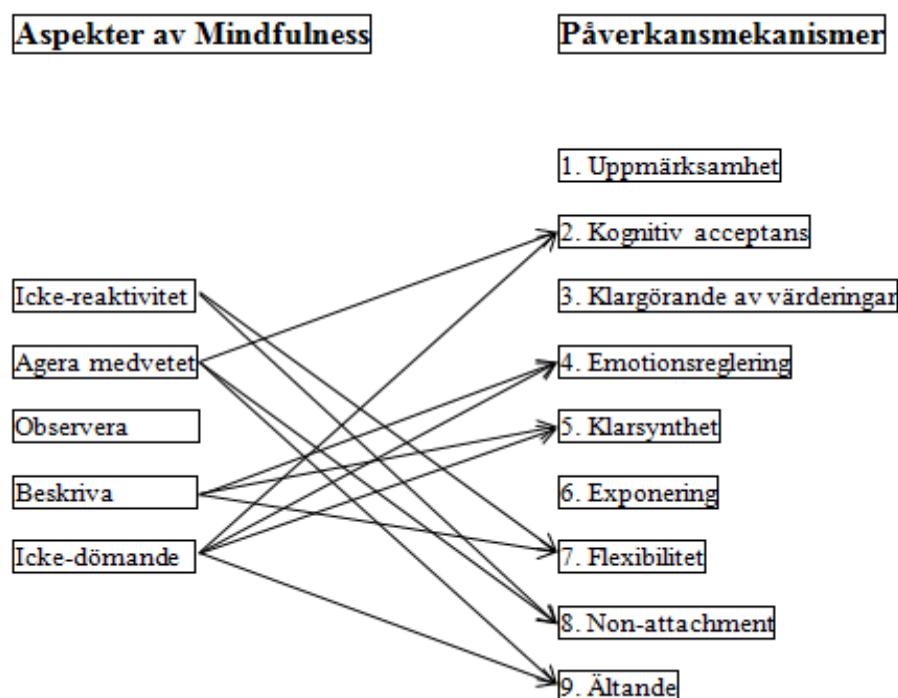
antyder resultaten att högre poäng på mindfulness aspekterna icke-reaktivitet, agera medvetet och icke-dömmande är relaterat till högre grad av non-attachment (se tabell 8).

Tabell 8. De ostandardiserade och standardiserade regressionskoefficienterna för aspekterna av mindfulness som användes i modellen för NAS.

Variabel	B	SE B	beta	p
Icke-reaktivitet	.387	.141	.306	.008**
Agera medvetet	.349	.136	.287	.012*
Observera	-.053	.118	-.052	.654
Beskriva	-.042	.115	-.042	.716
Icke-dömmande	.221	.107	.217	.042*

\*p<0.05 \*\*p<0.01

De multipla regressionsanalyserna visar vilka av de olika aspekterna av mindfulness som är signifikanta prediktorer till vilka påverkansmekanismer (se figur 3).



Figur 3. Fem aspekter av mindfulness och deras samband med påverkansmekanismerna. På grund av tydlighet visas endast de två starkaste sambanden för varje undersökt påverkansmekanism (Bengtsson & Holmgren, 2014).

### Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att empiriskt undersöka en teoretisk modell för samband mellan mindfulness och psykologiska färdigheter hos idrottare (Birrer et al., 2012) genom att (1) undersöka samband mellan mindfulness och sex påverkansmekanismer samt (2) samband mellan fem aspekter av mindfulness och dessa påverkansmekanismer.

Den initiala korrelationsanalysen ger stöd åt Birrer med kollegors (2012) modell då statistiska signifikanta samband uppvisades mellan självskattad mindfulness och samtliga sex undersökta påverkansmekanismer. Resultaten visar att självskattad mindfulness är negativt korrelerat till svårigheter i emotionsreglering, brist på klarsynthet gällande sitt inre känsloliv, kognitivt undvikande och ältande samt positivt korrelerat till flexibilitet och non-attachment.

För att ytterligare skapa förståelse för sambandet mellan mindfulness och de olika påverkansmekanismerna gjordes en regressionsanalys som visade att mindfulness var en signifikant prediktor till samtliga påverkansmekanismer. Slutligen gjordes en multipel regressionsanalys för att undersöka sambanden mellan de fem aspekterna av mindfulness och de sex påverkansmekanismerna. Analysen visade att icke-dömande var en signifikant prediktor för flest påverkansmekanismer och att aspekten observera inte var signifikant prediktor för någon av de sex påverkansmekanismerna. I denna studie studerades endast självskattad mindfulness som inte hade tränats genom mindfulnesssträning, vilket gör att resultaten endast kan relateras till mindfulness som egenskap och inte mindfulnesssträning. Dock har studier visat att träning i mindfulness leder till högre grad av mindfulness som egenskap (Baer et al., 2008; Brown & Ryan, 2003) vilket talar för att resultaten i studien delvis kan stödja användandet av mindfulnesssträning inom idrott.

Enligt Gratz och Roemer (2004) innebär en adaptiv emotionsreglering förmågan att förhindra impulsiva och olämpliga beteenden samtidigt som individen agerar utifrån önskade mål trots förekomsten av negativa emotioner. I Birrer med kollegors (2012) modell antas det

att en förbättrad emotionsreglering gör det möjligt för idrottaren att hantera ilska, rädsla och andra negativa emotioner på ett bättre sätt. På så sätt förbättras även anspänningsreglering, coping, kommunikation och ledarskap på grund av den stärkta emotionsregleringen. Birrer med kollegor (2012) utgår i sitt antagande från ett antal studier (Carmody et al., 2009; Coffey et al., 2010; Shapiro et al., 2006) vilka visar att högre grad av mindfulness som egenskap som ett resultat av formell och informell mindfulnesssträning har visat sig förbättra individens emotionsreglering. Resultat från den aktuella studien stöder till viss del dessa påståenden samt studiens hypotes. Likt tidigare forskning (Brown & Ryan, 2003) visade mindfulness som egenskap ett signifikant samband med bättre emotionsreglering och regressionsanalysen visade att mindfulness predicerade 40% av variansen i emotionsreglering. Detta innebär att en stor del av variansen i emotionsreglering hos idrottare kan förklaras av nivå av mindfulness. Vidare visade den multipla regressionsanalysen att aspekterna *icke-reaktivitet*, *agera medvetet*, *beskriva* och *icke-dömande* var signifikanta prediktorer av bättre emotionsreglering. Baer med kollegor (2006) menar att *icke-reaktivitet* involverar förmågan att notera, observera eller beskriva en tanke, känsla eller emotion utan att känna ett behov att reagera på den. Det är en snarlik beskrivning likt den som Birrer med kollegor (2012) gör gällande emotionsreglering vilket möjligtvis kan förklara det starka sambandet som uppvisades.

Birrer med kollegor (2012) menar att högre grad av mindfulness är relaterat till högre grad av klarsynthet gällande sitt inre känsloliv. En hög grad av klarsynthet antas vidare ha en positiv effekt på personlig utveckling, jaget, återhämtning, coping och färdigheter i kommunikation och ledaregenskaper. Detta i sin tur antas leda till färre idrottare som slutar och mindre utbrändhet. I likhet med tidigare forskning (Brown & Ryan, 2003; Feldman et al., 2006) samt studiens hypotes uppvisades en positiv korrelation mellan mindfulness och klarsynthet och följande regressionsanalys visade vidare att mindfulness predicerade 19% av variansen gällande klarsynthet. Det indikerar att mindfulness kan förklara en stor del av

variansen gällande idrottarens klarsynthet. Den multipla regressionsanalysen visade att aspekterna *beskriva* och *icke-dömande* var signifikanta prediktorer av klarsynthet vilket indikerar att de idrottare som innehar förmågan, som Baer med kollegor (2006) beskriver som att kunna beskriva och observera händelser och upplevelser utan att värdesätta dem, också uppvisar hög grad av klarsynthet.

Enligt Birrer med kollegor (2012) är kognitiv acceptans en aspekt av mindfulnesssträning och det karakteriseras av att individen uppvisar en acceptans till upplevelser, ett icke-dömande, en öppenhet och en självrespekt. En förbättrad kognitiv acceptans i den här meningen leder till att individen accepterar oönskade tankar, emotioner och impulser i motsats till att undvika dessa. I linje med Birrer med kollegors (2012) antaganden och hypotesen i studien visade resultaten att mindfulness som egenskap är relaterat till en högre grad av kognitiv acceptans. Dessa resultat överensstämmer med vad tidigare forskning visat, där signifikanta samband mellan mindfulness och kognitiv acceptans har uppvisats (Feldman et al., 2007; Hayes et al., 1999). Regressionsanalysen visade vidare att mindfulness predicerar 13% av variansen gällande kognitiv acceptans vilket indikerar till vilken grad mindfulness kan förklara variansen gällande kognitiv acceptans hos idrottare. Den multipla regressionsanalysen visade att *icke-dömande* och *agera medvetet* var signifikanta prediktorer av ökad kognitiv acceptans. Baer med kollegors (2006) definition av *icke-dömande* beskriver hur det involverar en förmåga att kunna observera och beskriva händelser utan att värdesätta dem vilket således kan tolkas som en viktig egenskap hos de individer som uppvisar hög grad av kognitiv acceptans. Enligt Birrer med kollegor (2012) karakteriseras kognitiv acceptans av ett icke-dömande och det var också den starkaste prediktorn. De menar dock även att icke-reaktivitet är en del av kognitiv acceptans men ett sådant samband uppvisades inte i den aktuella studien.

Birrer med kollegor (2012) beskriver ältande som en typ av självfokus där tankar cirkulerar runt ett gemensamt tema. Vidare menar de att en minskning av ältande antas påverka flertalet psykologiska färdigheter såsom personlig utveckling, återhämtningsförmåga, coping, anspänningsreglering, uppmärksamhetsförmåga och motoriska färdigheter. Birrer med kollegor (2012) hypotiserar att mindfulnesssträning och mindfulness som egenskap är relaterat till reducerat ältande. Resultaten stöder detta påstående samt den aktuella studiens hypotes. Mindfulness som egenskap visade likt tidigare studier (Brown & Ryan, 2003; Feldman et al., 2007; Jain et al., 2007; Raes & Williams, 2010; Ramel et al., 2004) signifikanta samband med mindre ältande och regressionsanalysen visar även att mindfulness predicerar 7% av variansen gällande ältande vilket innebär att en del av variansen i ältande hos idrottare kan förklaras av nivå av mindfulness. Den multipla regressionsanalysen visade att *icke-dömande*, *agera medvetet* och *icke-reaktivitet* var signifikanta prediktorer för mindre ältande vilket indikerar att förmågan att observera och beskriva händelser utan att värdesätta dem samt att kunna delta i händelser med sitt fulla fokus verkar vara viktiga egenskaper för de som uppvisar reducerat ältande.

Enligt Birrer med kollegor (2012) beskrivs flexibilitet innehålla tre aspekter; en kognitiv, en emotionell och en beteendemässig flexibilitet. I teorin antas det att en högre grad av mindfulness anses förbättra förmågan att vara anpassningsbar och flexibel i förhållande till sin omgivning (Carmody et al., 2009). Vidare menar Birrer med kollegor (2012) att flexibilitet i sin tur förbättrar ett antal olika psykologiska färdigheter såsom individens personliga utveckling gällande livet i allmänhet och sig själv, samt även kommunikations- och ledarskapsfärdigheter. Resultaten från föreliggande studie ger till vis del stöd för dessa antaganden och i linje med hypotesen samt tidigare forskning (Feldman, 2007; Moore & Malinowski, 2009) uppvisades ett positivt signifikant samband mellan högre mindfulness och bättre flexibilitet. Vidare visade regressionsanalysen att mindfulness predicerar 30% av

variansen gällande flexibilitet. Detta visar att mindfulness förklarar en stor del av variansen gällande flexibilitet hos idrottare och kan vara en viktig egenskap hos de individer som uppvisar hög grad av flexibilitet. Den multipla regressionsanalysen visade att aspekterna *beskriva* och *icke-reaktivitet* var signifikanta prediktorer till flexibilitet. Enligt Baer med kollegor (2006) involverar dessa aspekter förmågan att kunna notera, observera och beskriva tankar, känslor eller emotioner utan att känna behov av att ändra dem. Således tyder resultaten på att dessa aspekter är viktiga egenskaper hos idrottare för att vara flexibla och anpassningsbara i förhållande till sin omgivning. Dock bör nämnas att instrumentet CFS endast mäter kognitiv och till vis del beteendemässig flexibilitet. Resultaten speglar således endast dessa aspekter av flexibilitet och inte den emotionella.

I Birrer med kollegors (2012) modell beskrivs non-attachment som tron att den egna lyckan eller välbefinnandet inte är beroende av att alltid behöva uppnå positiva utfall. Modellen utgår från att en förbättring i non-attachment reducerar ironiska mentala processer och därför har en positiv effekt på personlig utveckling, jaget, återhämtning, coping, motoriska färdigheter, samt kommunikations och ledarskapsfärdigheter. I likhet med tidigare forskning (Hartman, 2008) samt studiens hypotes har resultaten visat att individer som uppvisar högre grad av mindfulness också uppvisar större grad av non-attachment. Regressionsanalysen visar till vilken grad mindfulness predicerar non-attachment vilket innebär vilken grad variansen i non-attachment hos idrottare som kan förklaras av nivå av mindfulness. Resultaten visar att mindfulness predicerar 12% av variansen gällande non-attachment. Den multipla regressionsanalysen visar att aspekterna *icke-reaktivitet*, *agera medvetet* och *icke-dömande* var signifikanta prediktorer av högre grad av non-attachment. Baer och kollegor (2006) beskriver bland annat att *Icke-dömande* involverar förmågan att observera och beskriva utan att fastna i värdeomdömen. Författarna för den aktuella studien menar att då individen bemästrar den förmågan kan det vara lättare att inse att det egna

välbefinnande inte är beroende av att uppnå positiva utfall då utfallet inte värderas som positivt eller negativt vilket möjligtvis kan förklara det uppvisade sambandet.

Tidigare forskning visar att fyra av fem aspekter, *icke-reaktivitet*, *icke-dömande*, *beskriva och agera medvetet* uppvisar signifikanta samband med en rad olika variabler som är begreppsmässigt relaterade till mindfulness (Baer et al., 2006). I den aktuella studien uppvisade samma fyra aspekter signifikanta samband med de olika påverkansmekanismerna. Analysen visade att icke-dömande utgjorde störst påverkan på flest påverkansmekanismer (emotionsreglering, attityd och ältande) och visade ett signifikant samband med alla påverkansmekanismer utom flexibilitet. Enligt författarna kan detta resultat förklaras med att *icke-dömande* är ett vanligt förekommande del av definitionen av mindfulness. Kabat-Zinn (1994) presenterar icke-dömande som en del av definitionen av mindfulness. Även i Shapiro med kollegors (2006) definition av mindfulnesssträning utgör icke-dömande en viktig del av begreppet. Författarna menar att *icke-dömande* utgör en viktig del av begreppet mindfulness vilket till vis del kan förklara aspekten *icke-dömandes* signifikanta samband med påverkningsmekanismerna.

Utmärkande för den aktuella studien var att aspekten *observerande* inte uppvisade några signifikanta samband med någon av de olika påverkansmekanismerna. Baer med kollegor (2006) fann liknade resultat och antog att en möjlig förklaring kan hänvisas till tidigare erfarenhet av meditation. De menar att eftersom mindfulness kan ses som en egenskap som kan förbättras genom mindfulnesssträning (meditation) är det därför troligt att aspekten observerande genom mer träning utgör en tydligare effekt. Deltagarna i den aktuella studien hade i genomsnitt liten erfarenhet av både meditation och mindfulness vilket var i likhet med Baer med kollegors (2006) studie. Ytterligare forskning med urval som representerar både erfarna och oerfarna meditatörer efterfrågas för att undersöka detta fenomen.



Då syftet med studien var att undersöka Birrer och kollegors modell (2012) bör det problematiseras att endast sex av nio påverkansmekanismer undersöktes. De resterande tre påverkansmekanismerna, uppmärksamhet, klargörande av värderingar och exponering saknade tillgängliga, valida och reliabla mätinstrument som kunde utföras med hjälp av självskattning och uteslöts därför från enkätundersökningen varpå inte hela modellen har undersökts.

Viktigt att nämna är att eftersom den aktuella studien endast utfört en enkätundersökning vid ett tillfälle är det inte möjligt att göra kausala samband mellan variablerna som undersöktes. Syftet med denna typ av design är att undersöka sambandsmönster. Alternativa förklaringsmodeller är därför möjliga, exempelvis tyder regressionsanalysen på att stor del av variansen i emotionsreglering kan förklaras med vilken nivå av mindfulness individen uppvisar. Lika väl kan resultatet beskrivas som att variansen i nivå av mindfulness kan förklaras med vilken nivå av emotionsreglering. Detta gäller för samtliga undersökta samband.

Vidare kan användandet av AAQ-II för att mäta attityd problematiseras. Instrumentet beskrivs mäta kognitivt undvikande eller psykologisk flexibilitet och de båda termerna används i princip synonymt (Bond et al., 2011). Då de båda begreppen av Birrer med kollegor (2012) beskrivs som två skilda egenskaper är det viktigt att urskilja vad AAQ-II faktiskt mäter. Efter att ha granskat frågorna gjorde författarna bedömningen att frågorna på ett bra sätt avspeglar kognitivt undvikande och anser därför att instrumentet kan användas för att mäta påverkansmekanismen kognitiv acceptans då dessa tolkas som motsatta begrepp (Birrer et al., 2012).

Ytterligare kritik kan riktas mot mätinstrumentet CFS som användes för att mäta påverkansmekanismen flexibilitet. Enligt Birrer med kollegor (2012) innefattar begreppet flexibilitet tre olika delar; kognitiv, beteendemässig och emotionell. Dock mäter CFS endast

kognitiv och till viss del beteendemässig flexibilitet. Författarna ansåg efter att ha granskat frågorna att instrumentet kunde användas för att åtminstone delvis påvisa samband då frågorna på ett bra sätt återspeglade kognitiv och till viss del beteendemässig flexibilitet. Utöver detta var Cronbach's alpha för CFS i den aktuella studien endast 0,69 vilket kan beskrivas som en icke acceptabel nivå då det understiger de generellt vedertagna rekommendationerna på 0,70 (Cortina, 1993). Det är dock endast marginellt sämre än dessa rekommendationer och det relativt låga värdet behöver inte nödvändigtvis betyda att resultatet inte är pålitligt (Cortina, 1993).

Vidare bör översättningen av de olika mätinstrumenten problematiseras. Endast FFMQ var sedan tidigare översatt till svenska och de övriga skalorna översattes därför av författarna själva och godkändes av handledaren innan de användes. Ingen pilotstudie utfördes för att undersöka hur den svenska översättningen tolkades när enkäten fylldes i och om det stämde överens med vad skalorna avsedde att mäta. Det är därför möjligt att budskapet i frågorna inte helt överensstämmer med ursprungsversionerna. Dock anser författarna att skillnaden är försumbar och att det var fördelaktigt att alla skalor var på svenska för att undvika missförstånd för deltagarna.

Slutligen bör urvalet diskuteras då det var ett bekvämlighetsurval och endast idrottsföreningar i sydvästra Sverige var aktuella för deltagande. Det råder även en överrepresentation av fotbollsspelare jämfört med andra idrotter samt män jämfört med kvinnor. Få tidigare studier har funnit könsskillnader och detta var inte något som togs i beaktning vid urvalet. Det är inte heller sannolikt att fotbollsspelare skiljer sig avsevärt från övriga idrottare vad gäller för studien relevanta egenskaper.

Den aktuella studien är den första att uppvisa empiriskt stöd för Birrer med kollegors (2012) modell då ett signifikant samband mellan mindfulness och samtliga undersökta påverkansmekanismer uppvisas. Resultaten indikerar att mindfulness som egenskap ser ut att

vara en viktig komponent i de mekanismer som Birrer med kollegor (2012) menar påverkar psykologiska färdigheter i idrott. Den aktuella studiens resultat ger även ny information kring vilka samband olika aspekter av mindfulness har med de olika påverkansmekanismerna. Dessa resultat tyder på att mindfulness är ett mångfacetterat begrepp där fyra av fem undersökta aspekter av mindfulness är signifikanta prediktorer till de sex undersökta påverkansmekanismerna. I figur 3 ges en översiktlig bild för sambanden mellan de fem aspekterna och påverkansmekanismerna vilket författarna menar kan ses som en vidareutveckling av Birrer med kollegors (2012) modell då resultaten från föreliggande studie visar vilka aspekter av mindfulness som uppvisar samband med vilka påverkansmekanismer.

Författarna anser att nyttan av denna nya kunskap kan användas för att öka förståelsen för hur mindfulness är relaterat till olika påverkansmekanismer hos idrottare. Då forskning visar att mindfulnesssträning leder till högre grad av mindfulness (Baer et al., 2008, Brown & Ryan, 2003) kan resultaten i den aktuella studien bidra till att utveckla mindfulnessbaserade interventioner inom idrott. Förståelse för sambanden mellan aspekterna och påverkansmekanismerna av mindfulness gör det möjligt att anpassa interventionerna utefter individens behov. Ytterligare forskning bör vidare utveckla dessa resultat och undersöka huruvida det är möjligt att anpassa mindfulnesssträning till att specifikt inrikta sig på att träna de enskilda aspekterna av mindfulness och vidare om det finns kausala samband mellan nivåer av dessa aspekter och de olika påverkansmekanismerna hos idrottare. Liknade försök att integrera och förkorta mindfulnessbaserade interventioner inom andra områden har redan studerats och de visar lovande resultat (Bazarko, Cate, Azocar & Kreitzer, 2013; Bergencico, Possemato & Cheon, 2013; De Vibe et al. 2013).

Eftersom den aktuella studien endast undersökte sex av de nio olika påverkansmekanismerna är det av intresse att undersöka samtliga påverkansmekanismer för att få stöd för modellen som helhet. Utöver detta är det även intressant att undersöka hur

påverkansmekanismerna påverkar de psykologiska färdigheter hos idrottare då resultaten från föreliggande studie endast undersökte samband mellan mindfulness och påverkansmekanismerna. I denna studie studerades endast självskattad mindfulness vilket gör att resultaten endast kan relateras till mindfulness som egenskap och inte mindfulnesssträning. Även om tidigare forskning visat att träning i mindfulness leder till högre grad av mindfulness som egenskap (Baer et al., 2008, Brown & Ryan, 2003) kan det vara av vikt att undersöka Birrer med kollegors (2012) modell i sin helhet med interventionsstudier. I dessa studier kan varje steg av modellen undersökas för att se kausala samband mellan mindfulnesssträning, påverkansmekanismer och de psykologiska färdigheterna hos idrottare.

I likhet med Gardner och Moore (2012) anser författarna slutligen att forskningen inom idrottspsykologin skulle gynnas av fler randomiserade kontrollstudier. Där användandet av (1) större urval, (2) flertalet olika idrotter, (3) flertalet mätinstrument för idrottslig prestation, (4) ytterligare oberoende forskningsgrupper samt (5) undersökningar på flera geografiska platser behövs.

### Referenslista

- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy, 44*(12), 1849-1858.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology-Science and Practice, 10* (2), 125-143.
- Baer, A. R., & Krietmeyer, J. (2006). Overview of mindfulness- and acceptance-based treatment approaches. I R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. (s. 3-27) Elsevier Inc.
- Baer, R. A., & Smith, G. T. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*, 191–206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., et al. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*, 329-342.
- Bazarko, D., Cate, R. A., Azocar, F., & Kreitzer, M. J. (2013). The impact of an innovative mindfulness-based stress reduction program on the health and well-being of nurses employed in a corporate setting. *Journal of Workplace Behavioral Health, 28*(2), 107-133.
- Bergen-Cico, D., Possemato, K., & Cheon, S. (2013). Examining the efficacy of a brief mindfulness-based stress reduction (brief MBSR) program on psychological health. *Journal of American College Health: J of ACH, 61*(6), 348-360.

- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 320-333.
- Birrer, D., & Morgan, G., (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78-87.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., Zettle, R. D., (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688.
- Brickenkamp, R. (1962). Aufmerksamkeits-Belastungs-Test (Test d2). Göttingen: Hogrefe.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. A., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Carmody, J., Baer, R. A., L B Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626.

- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 303-322.
- Chiesa, A., Calati, R., & Seretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review, 31*, 449-462.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.), 15(5)*, 593-600.
- Coffey, K. A. & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review, 13*, 79-91.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness, 1*, 235-253.
- Csikszentmihayli, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Cortina, J. M. (1993). What is Coefficient Alpha? An Examination of Theory and Applications. *Journal of Applied Sport Psychology, 78*, 98-104.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J., Sorlie, T., & Bjorndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: A randomised controlled study of medical and psychology students. *Bmc Medical Education, 13(1)*, 107-107.
- Dorjee, D. (2010). Kinds and dimensions of mindfulness: why it is important to distinguish them. *Mindfulness, 1*, 152-160.

- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174-189.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Wallace, B. A. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 59–63.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707–723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance. The mindfulness–acceptance–commitment (MAC) approach*. New York, NY: Springer.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: a decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53, 309-318.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.



- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M., A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*, 553–578.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine : A Publication of the Society of Behavioral Medicine, 33*(1), 11-21.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience, 7*(2), 109-119.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*, 33-42.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009) Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 334-356.
- Kee, Y. H., & Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 393-411.

- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research, 32*(6), 734-744
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J. J., Josefsson, T., Lundh, L., Sköld, C., Broberg, A. G. (2011). Five facets mindfulness questionnaire--reliability and factor structure: A swedish version. *Cognitive Behaviour Therapy, 40* (4), 291.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. I W.R.Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* (s. 67-84). Washington, DC: American Psychological Association.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76* (2) 623–626.
- MacLeod, C. M. (1991). Half a century of research on the Stroop effect: An integrative review. *Psychological Bulletin, 109* (2), 163–203.
- McIntosh, W. D. (1997). East meets west: Parallels between zen buddhism and social psychology. *International Journal for the Psychology of Religion, 7*(1), 37-52.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behaviour modification: an integrative approach*. New York: Plenum.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sports Psychology, 4*, 291-302.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition, 18*(1), 176-186.
- Nakamura, J., & Csikszentmihayli, M. (2005). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York, NY: Oxford.

- Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., & Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(2), 344-365.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., Bijttebier, P., & Eelen, P. (2008). A “triple W”-model of rumination on sadness: Why am I feeling sad, what’s the meaning of my sadness, and wish I could stop thinking about my sadness (but I can’t). *Cognitive Therapy and Research, 32*, 526–541.
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness, 1*(4), 199-203.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*(4), 433-455.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A buddhist complement to western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment, 92* (2), 116-127.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwanhausser, L. (2009). Application of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Protocol with an Adolescent Springboard Diver: The Case of Steve. *Journal of Clinical Sports Psychology, 3*, 377-396.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373-386.

- Trapnell, P. D., & Campbell, J. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.
- Valentine, E. R. & Sweet, P. L. G. (1999) Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention, *Mental Health, Religion & Culture*, 2:1, 59-70.
- Vealey, S. R. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & R. Singer (Eds), *Handbook of sport psychology*. New Jersey: Wiley.

**Bilaga 1.****Innan du börjar fylla i enkäten!**

Den här undersökningen ingår i en kandidatuppsats som har för avsikt att undersöka psykologiska färdigheter så som meditation och avslappningsövningar som kan vara viktiga inom tävlingsidrott och hur dessa är kopplade till varandra.

Enkäten genomförs på idrottare inom både lag och individuella idrotter under hösten 2013. Alla deltagare ska vara över 18 år.

Ditt deltagande i undersökningen är anonymt och frivilligt och du kan när som helst, utan förklaring, avbryta din medverkan. Inga uppgifter om dig som person kommer att lämnas ut i något sammanhang. Skriv inte ditt namn på enkäten.

KOM IHÅG:

Det är DINA erfarenheter och åsikter vi är ute efter. Inte vad du tror är ”rätt” svar.

Besvara frågorna i tur och ordning.

Nicklas Holmgren  
Psykologiprogrammet inriktning idrott  
Halmstad högskola  
[Nichol11@student.hh.se](mailto:Nichol11@student.hh.se)  
0702222115

Per Bengtsson  
Psykologiprogrammet inriktning idrott  
Halmstad högskola  
[Perbe09@student.hh.se](mailto:Perbe09@student.hh.se)  
0708234580

**Bakgrundsinformation****Kön:** Man Kvinna**Ålder:****Typ av idrott:****Hur många år inom idrotten:****Tävlingsnivå:** beskriv nedan med egna ord din nivå av tävlingsutövande (t ex. div. 3 i fotboll)

.....

**Tävlingsnivå:** Lokal Nationell Internationell**Tävlingsnivå:**

Skatta din egna nivå av tävlingsutövande på skalan 1-7 där 1 är lägsta nivå och 7 högsta nivå.

lägsta tävlingsnivå

hög elitnivå

1 2 3 4 5 6 7

**Tidigare erfarenhet av meditation?**

Ingen alls

Stor erfarenhet

1 2 3 4 5

**Tidigare erfarenhet av mindfulness?**

Ingen alls

Stor erfarenhet

1 2 3 4 5

**Tidigare erfarenhet av avslappningsträning?**

Ingen alls

Stor erfarenhet

1 2 3 4 5

**Tidigare erfarenhet av mental träning med avsikt att förbättra idrottsprestation****generellt?**

Ingen alls

Stor erfarenhet

1 2 3 4 5

**Skatta följande påståenden genom att ringa in den siffra som stämmer bäst överens med din egen uppfattning om hur det i allmänhet är för dig.**

	Påståendet stämmer				
	Aldrig/ nästan aldrig	sällan	Ibland	Ofta	Alltid
1. När jag går, lägger jag med avsikt märke till hur det känns att röra kroppen	1	2	3	4	5
2. Jag är bra på att hitta ord som beskriver mina känslor	1	2	3	4	5
3. Jag kritiserar mig själv för att ha känslor som är irrationella eller olämpliga	1	2	3	4	5
4. Jag lägger märke till mina känslor utan att behöva reagera på dem	1	2	3	4	5
5. När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och jag blir lätt distraherad	1	2	3	4	5
6. När jag tar en dusch eller ett bad så är jag uppmärksam på upplevelsen av vatten på min kropp	1	2	3	4	5
7. Jag har lätt för att sätta ord på mina uppfattningar, åsikter och förväntningar	1	2	3	4	5
8. Jag är inte uppmärksam på vad jag gör, på grund av att jag dagdrömmar, oroar mig eller är distraherad på andra sätt	1	2	3	4	5
9. Jag kan iaktta mina känslor utan att bli uppslukad av dem	1	2	3	4	5
10. Jag säger till mig själv att jag inte borde känna som jag gör	1	2	3	4	5
11. Jag lägger märke till hur mat och dryck påverkar mina tankar, känslor och hur det känns i kroppen	1	2	3	4	5
12. Jag är uppmärksam på känselintryck, till exempel av vinden i mitt hår eller solen på mitt ansikte	1	2	3	4	5
13. Jag har problem med att hitta de rätta orden för att uttrycka mig om saker och ting	1	2	3	4	5
14. Jag gör bedömningar av om mina tankar är bra eller dåliga	1	2	3	4	5
15. Jag tycker det är svårt att hålla kvar min uppmärksamhet på det som händer i nuet	1	2	3	4	5
16. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder tar jag ”ett steg tillbaka” och är medveten om tanken eller bilden utan att överväldigas av den	1	2	3	4	5
17. Jag är uppmärksam på ljud, som t ex klockors tickande, fågelkvitter och passerande bilar	1	2	3	4	5
18. När jag känner något i kroppen är det svårt för mig att beskriva det, eftersom jag inte kan hitta de rätta orden	1	2	3	4	5

	Aldrig/ nästan aldrig	sällan	Ibland	Ofta	Alltid
19. När jag har tankar eller inre bilder som får mig att må dåligt, blir jag lugn snart igen efteråt	1	2	3	4	5
20. Jag säger till mig själv att jag inte borde tänka som jag gör	1	2	3	4	5
21. Jag lägger märke till hur saker luktar och smakar	1	2	3	4	5
22. Även när jag är fruktansvärt upprörd kan jag hitta ett sätt att uttrycka det i ord	1	2	3	4	5
23. Jag hastar igenom aktiviteter utan att vara riktigt uppmärksam på dem	1	2	3	4	5
24. När jag har tankar eller inre bilder som får mig att känna mig illa till mods, kan jag lägga märke till dem utan att behöva göra något	1	2	3	4	5
25. Jag lägger märke till detaljer i konstverk och i naturen, som färger, former eller mönster av ljus och skugga	1	2	3	4	5
26. Det känns naturligt för mig att sätta ord på mina upplevelser	1	2	3	4	5
27. När jag har tankar eller inre bilder som jag mår dåligt av, noterar jag dem bara och släpper dem sedan	1	2	3	4	5
28. Jag kommer på mig själv med att göra saker utan att vara uppmärksam	1	2	3	4	5
29. Jag ogillar mig själv när jag har konstiga eller ologiska tankar	1	2	3	4	5



**Skatta följande påståenden genom att ringa in den siffra som stämmer bäst överens med din egen uppfattning om hur det i allmänhet är för dig.**

	Påståendet Stämmer				
	Sällan (0-10%)	Ibland (11-35%)	Ungefär hälften av gångerna (35-65%)	Oftast (66-90%)	Nästan Alltid (91-100%)
1. Jag är klar över mina känslor	1	2	3	4	5
2. Jag är uppmärksam på hur jag känner mig	1	2	3	4	5
3. Jag upplever mina känslor som överväldigande och utom min kontroll	1	2	3	4	5
4. Jag har ingen aning om hur jag känner mig	1	2	3	4	5
5. Jag har svårigheter att tolka och förstå mina känslor	1	2	3	4	5
6. Jag uppmärksam på mina känslor	1	2	3	4	5
7. Jag vet exakt hur jag känner mig	1	2	3	4	5
8. Jag bryr mig om hur jag känner mig	1	2	3	4	5
9. Jag är förvirrad om hur jag känner mig	1	2	3	4	5
10. När jag är upprörd, erkänner jag och är medveten om mina känslor	1	2	3	4	5
11. När jag är upprörd, blir jag arg på mig själv för att jag känner mig på det sättet	1	2	3	4	5
12. När jag är upprörd, skäms jag för att jag känner mig på det sättet	1	2	3	4	5
13. När jag är upprörd, har jag svårt att få någonting gjort	1	2	3	4	5
14. När jag är upprörd, tappar jag kontrollen	1	2	3	4	5
15. När jag är upprörd, tror jag att jag kommer vara det under en längre tid	1	2	3	4	5
16. När jag är upprörd, tror jag att det kommer resultera i att jag känner mig deprimerad	1	2	3	4	5
17. När jag är upprörd, tror jag att mina känslor är meningsfulla	1	2	3	4	5
18. När jag är upprörd, har jag svårt att fokusera på andra saker	1	2	3	4	5
19. När jag är upprörd, upplever jag ingen kontroll	1	2	3	4	5
20. När jag är upprörd, kan jag fortfarande få saker gjorda	1	2	3	4	5
21. När jag är upprörd, skäms jag över mig själv för att jag känner mig på det viset	1	2	3	4	5
22. När jag är upprörd, vet jag att jag med tiden kan hitta ett sätt att må bättre	1	2	3	4	5
23. När jag är upprörd, känner jag mig svag	1	2	3	4	5

	Sällan (0-10%)	Ibland (11-35%)	Ungefär hälften av gångerna (35-65%)	Oftast (66-90%)	Nästan Alltid (91-100%)
24. När jag är upprörd, känner jag att jag kan behålla kontrollen över mitt beteende	1	2	3	4	5
25. När jag är upprörd, känner jag skuldkänslor	1	2	3	4	5
26. När jag är upprörd, har jag svårt att koncentrera mig	1	2	3	4	5
27. När jag är upprörd, har jag svårt att kontrollera mitt beteende	1	2	3	4	5
28. När jag är upprörd, tror jag inte att det finns något jag kan göra för att må bättre	1	2	3	4	5
29. När jag är upprörd, blir jag irriterad på mig själv på grund av mina känslor	1	2	3	4	5
30. När jag är upprörd, börjar jag tycka illa om mig själv	1	2	3	4	5
31. När jag är upprörd, tror jag inte att jag kan göra någonting annat än att älta det	1	2	3	4	5
32. När jag är upprörd, tappar jag kontroll över mitt beteende	1	2	3	4	5
33. När jag är upprörd, har jag svårigheter att tänka på någonting annat	1	2	3	4	5
34. När jag är upprörd, tar jag mig tid till att förstå hur jag verkligen känner	1	2	3	4	5
35. När jag är upprörd, tar det lång tid för mig att må bättre	1	2	3	4	5
36. När jag är upprörd, blir mina känslor överväldigande	1	2	3	4	5

**Nedan finns en lista med påståenden. Var vänlig skatta hur sant varje påstående är för dig genom att ringa in ett nummer som finns under påståendet. Använd skalan nedan för att göra dina val.**

Hur sant är varje påstående?

	Aldrig sant	Mycket sällan sant	Sällan sant	Ibland sant	Ofta sant	Nästan alltid sant	Alltid sant
1. Mina smärtsamma erfarenheter och minnen gör det svårt för mig att leva ett liv som jag skulle sätta värde på.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jag är rädd för mina känslor.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jag oroar mig för att inte kunna kontrollera mina bekymmer och känslor.	1	2	3	4	5	6	7
4. Mina smärtsamma minnen hindrar mig från att ha ett meningsfullt och tillfredställande liv.	1	2	3	4	5	6	7
5. Känslor skapar problem i mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7
6. Det verkar som att de flesta människor hanterar sina liv bättre än jag gör.	1	2	3	4	5	6	7
7. Ängslan står i vägen för min framgång.	1	2	3	4	5	6	7

**Ringa in det alternativ som bäst beskriver till vilken grad du håller med om de följande påståendena. Använd skalan nedan:**

	Stämmer Inte alls	Stämmer Inte helt	Neutral	Stämmer till viss del	Stämmer Helt
1. Min uppmärksamhet fokuserar ofta på aspekter hos mig själv som jag önskar att jag hade slutat tänka på.	1	2	3	4	5
2. Jag tenderar alltid att älta och grubbla över saker jag har sagt eller gjort.	1	2	3	4	5
3. Ibland är det svårt för mig att stänga ute tankar om mig själv.	1	2	3	4	5
4. Mina tankar återgår till en dispyt eller oenighet och vad som hände, långt efter att det tagit slut.	1	2	3	4	5
5. Jag tenderar att älta eller grubbla över saker som händer mig under en väldigt lång tid efteråt.	1	2	3	4	5
6. Jag slösar inte tid på att grubbla på saker som har hänt och är överstökade.	1	2	3	4	5
7. Jag spelar ofta upp situationer som har hänt och hur jag agerat i dem situationerna i mitt huvud.	1	2	3	4	5
8. Jag omvärderar ofta saker som jag har gjort.	1	2	3	4	5
9. Jag ältar eller grubblar inte över mig själv speciellt länge.	1	2	3	4	5
10. Det är lätt för mig att låta bli att tänka på oönskade tankar.	1	2	3	4	5
11. Jag reflekterar ofta över delar i mitt liv som jag inte borde oroa mig för.	1	2	3	4	5
12. Jag spenderar mycket tid på att tänka tillbaka på stunder som jag tyckt har varit pinsamma eller en besvikelse.	1	2	3	4	5

**Följande påståenden behandlar din tro och dina känslor om ditt eget beteende. Läs varje påstående och svara genom att ringa in det svarsalternativ som bäst passar överens med vad du tycker om varje påstående.**

1	2	3	4	5	6			
Tar helt avstånd från	Tar avstånd från	Tar delvis avstånd från	Instämmer delvis	Instämmer	Instämmer helt			
1. Jag kan uttrycka mina idéer på många olika sätt.			1	2	3	4	5	6
2. Jag undviker nya och ovana situationer.			1	2	3	4	5	6
3. Jag känner att jag aldrig får fatta beslut.			1	2	3	4	5	6
4. Oavsett situation kan jag agera på ett lämpligt sätt.			1	2	3	4	5	6
5. Jag kan hitta fungerande lösningar på till synes olösliga problem.			1	2	3	4	5	6
6. Jag har sällan alternativ att välja på när jag beslutar hur jag ska bete mig.			1	2	3	4	5	6
7. Jag är villig att arbeta för att hitta kreativa lösningar på problem.			1	2	3	4	5	6
8. Mitt beteende är ett resultat av de medvetna beslut jag tar.			1	2	3	4	5	6
9. Oavsett situation kan jag agera på många olika sätt.			1	2	3	4	5	6
10. Jag har svårt att utnyttja min kunskap inom ett specifikt ämne i olika livssituationer			1	2	3	4	5	6
11. Jag är villig att lyssna och överväga olika alternativ för att hantera ett problem.			1	2	3	4	5	6
12. Jag har det självförtroende som krävs för att prova olika beteenden.			1	2	3	4	5	6

För att hjälpa oss att förstå din allmänna inställning till livet och dina åsikter om dig själv, andra och livet i allmänhet, berätta i vilken utsträckning följande påståenden reflekterar dina erfarenheter vid den här tidpunkten i ditt liv. Ringa in ett nummer från ett till sex på skalan för att rangordna till vilken grad du instämmer med varje enskilt påstående.

**Vänligen svara efter vad som verkligen speglar din erfarenhet snarare än vad du tror att din upplevelse borde vara.**

1	2	3	4	5	6	
Tar helt avstånd från	Tar till stor del avstånd från	Tar delvis avstånd från	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt	
1. Jag kan acceptera flödet av händelser i mitt liv utan att hänga kvar vid dem eller förtränga dem.	1	2	3	4	5	6
2. Jag kan släppa taget om ånger och känslor av missnöje om det förflutna.	1	2	3	4	5	6
3. Jag känner att jag kan vara lugn och/eller glad även om saker och ting inte går min väg.	1	2	3	4	5	6
4. Jag har svårigheter att uppskatta andra personers framgång när de presterar bättre än mig.	1	2	3	4	5	6
5. Jag kan fortsatt vara öppen för vad livet ger mig oavsett om det är önskvärt eller icke önskvärt vid en viss tidpunkt.	1	2	3	4	5	6
6. Jag kan njuta av trevliga upplevelser utan att känna ett behov av att de ska vara för evigt.	1	2	3	4	5	6
7. Jag ser de problem som uppkommer i mitt liv som saker att arbeta med snarare än anledningar till att bli nedstämd.	1	2	3	4	5	6
8. Jag kan njuta av mina ägodelar utan av bli upprörd när de blir skadade eller förstörda.	1	2	3	4	5	6
9. Summan av de pengar jag äger är inte viktigt för hur jag identifierar mig och min känsla av vem jag är.	1	2	3	4	5	6
10. Jag anstränger mig inte för att dölja eller förneka mina negativa egenskaper eller misstag.	1	2	3	4	5	6
11. Jag accepterar mina brister.	1	2	3	4	5	6
12. Jag kan uppskatta min familj och mina vänner utan att känna ett behov av att hålla fast vid dem.	1	2	3	4	5	6
13. Om saker och ting inte går som jag vill, blir jag upprörd.	1	2	3	4	5	6
14. Jag kan njuta av livets nöjen utan att känna mig ledsen eller frustrerad när de upphör.	1	2	3	4	5	6
15. Jag kan finna glädje i andra personers framgång utan att känna mig avundsjuk.	1	2	3	4	5	6
16. Jag känner att jag kan vara glad nästan oavsett vad som händer i mitt liv.	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6	
Tar helt avstånd från	Tar till stor del avstånd från	Tar delvis avstånd från	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt	
17. Istället för att undvika eller förneka svårigheter i livet, tar jag itu med dem.	1	2	3	4	5	6
18. Jag är öppen för att reflektera över mina tidigare misstag och brister.	1	2	3	4	5	6
19. Jag fastnar inte vid tanken av att vilja ha ett fulländat eller perfekt liv.	1	2	3	4	5	6
20. Jag är bekväm i att vara en vanlig individ som inte är perfekt på alla sätt.	1	2	3	4	5	6
21. Jag kan fortsatt vara öppen för tankar och känslor, även om de är negativa eller smärtsamma.	1	2	3	4	5	6
22. Jag kan se på mina egna problem och brister utan att försöka skylla dem på någon eller något utanför mig själv.	1	2	3	4	5	6
23. När trevliga upplevelser upphör har jag inga problem med att gå vidare till vad som kommer där efter.	1	2	3	4	5	6
24. Jag är ofta försjunken i tankar om hot och rädsla.	1	2	3	4	5	6
25. Jag tror inte att jag äger människorna jag älskar.	1	2	3	4	5	6
26. Jag behöver inte hålla kvar vid de människor jag älskar till varje pris, jag kan släppa taget om dem om de så önskar.	1	2	3	4	5	6
27. Jag känner inte ett behov av att fly eller undvika dåliga erfarenheter i mitt liv.	1	2	3	4	5	6
28. Jag kan erkänna mina brister utan att skämmas.	1	2	3	4	5	6
29. Jag upplever och accepterar sorg efter betydande förluster utan att bli överväldigad, förkrossad eller oförmögen att bemöta andra krav i livet.	1	2	3	4	5	6
30. Jag har inte ett ägandebegär över mina saker.	1	2	3	4	5	6

**Tack för din medverkan!**

Student Halmstad



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3  
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad  
Telefon: 035-16 71 00  
E-mail: [registrator@hh.se](mailto:registrator@hh.se)  
[www.hh.se](http://www.hh.se)