

Lunds Universitet
Sociologiska institutionen
Avdelningen för pedagogik



Medveten närvaro - en metod för att skapa förutsättningar för lärandet?

Författare: Damir Softic
Masteruppsats PEDM24
30Hp
Vårterminen 2016
Examinator: Tina Kindeberg
Handledare: Barbara Schulte

Abstract

Problem / Background: Today more and more people suffer because of different types of stress at work, school and home. We live in a world that places high demands on us and wants us to constantly learn, develop and perform in various areas. Stress and difficult situations can even affect our learning and reduce the opportunities for growth and development. Because of that, we need to find ways and tools that can help us to relate to and handle difficult situations. This is where the learning processes in Mindfulness can be used.

Aims and Objectives: The aim of the study was to explore participant's experiences of mindfulness and to see if mindfulness can help to create the conditions for learning. My questions were: How do participants perceive mindfulness and its effects? What is the relationship between mindfulness and learning processes? What is the participant's motivation to use mindfulness in everyday life?

Brief description of the essay approaches and study design:

A phenomenological qualitative method and abductive theories has been used in which six participants were interviewed. The theoretical points used were conscious learning, learning, informal learning, reflection, experiential learning and motivation theory.

Conclusions / Results: This study provided a greater knowledge and understanding of the participant's experiences of mindfulness and how it influenced and helped them to create the conditions for their own learning. Based on the results mindfulness can help reduce stress, create calm and relaxation. Furthermore, training in mindfulness can be seen as a way to strengthen focus and concentration. Based on the results mindfulness can also create space and opportunity for reflection and acceptance. These abilities, reflection and acceptance have proved to be key points in the learning processes. Finally, the study has shown that mindfulness can be implemented in everyday activities to be used. On the other hand, lack of time and discipline, according to the results makes it difficult for the mindfulness to be used in everyday life. However there is also an ignorance and lack of knowledge around the concept that creates different challenges.

Keywords: Mindfulness, conscious learning, stress, effects, learning processes, reflection, motivation.

Tack!

Jag är nu tacksam över att skrivandet är klart och att resultatet visar den kunskap jag önskade få om ämnet.

Ett stort tack vill jag ge min handledare Barbara Schulte som har hjälpt mig enormt mycket med sin entusiasm och inspiration.

Ett stort tack vill jag även ge till mina nära och kära som har hjälpt mig på vägen.

I övrigt vill jag givetvis tacka samtliga deltagare som gjort denna undersökning möjlig.

Tack!

Helsingborg, maj 2016

Damir Softic

Innehållsförteckning

Inledning.....	6
Syfte.....	8
Frågeställningar.....	8
Bakgrund.....	9
Definition av medveten närvaro	9
Medveten närvaro – rötter och grundfilosofi	10
Jag & medveten närvaro	10
Medveten närvaro & meditation	11
Medvetenhet om kroppen.....	11
Medvetenhet om andningen	12
Medveten närvaro i vardagen	12
Kritik mot medveten närvaro	13
Headspace - hur går det till?	15
Tidigare forskning.....	16
Teoretiska referensramar	18
Inläring.....	18
Informellt lärande	18
Lärande reflektion	19
Erfarenhetsbaserat lärande.....	19
Motivationsteori.....	20
Metod	21
Kvalitativ metod och abduktiva teorier.....	21
Fenomenologi.....	21
Urvalskriterier.....	22
Datainsamlingen	23
Intervjuguiden	24
Genomförande.....	24
Bearbetning och analys av data	26
Etiskt förhållningssätt	26
Metoddiskussion	27
Resultat.....	29
Medveten närvaro och dess effekter	29
Mindre stress, mer lugn och avslappning	29

Mer fokus och koncentration	30
Medveten närvaro i relation till lärandeprocesser	31
Reflektion	31
Acceptans	33
Motivation till att använda medveten närvaro i vardagen.....	35
Medveten närvaro genom daglig aktivitet	35
Svårigheter till att använda medveten närvaro.....	37
Diskussion.....	40
Medveten närvaro och dess effekter	40
Mindre stress, ökad lugn och avslappning genom medveten närvaro.....	40
Ökad fokus och koncentration genom medveten närvaro	41
Medveten närvaro i relation till lärandeprocesser	42
Att lära genom reflektion.....	42
Att lära genom acceptans.....	43
Motivation till att använda medveten närvaro i vardagen.....	44
Medvetet aktivitet	44
Utmaningar med medveten närvaro	46
Slutsats	47
Referenser	48
Bilaga 1	53
Intervjuguide	53
Bilaga 2	55
Informationsbrev	55

Inledning

Samhället har under de senaste decennierna ökat i livstempot och nu ständigt drabbar individer genom olika former av stress på arbetet, skolan och hemmet. Dagens informations och högteknologiska värld har gjort det svårt för dagens människor att leva. Ett ständigt pågående flöde av information och interaktioner genom TV, datorer och mobiltelefoner upptar vår uppmärksamhet. Information och nyheter sänds i stort sätt dygnet runt vilket försvagar ytterligare signaler om vila, återhämtning, sömn och fysisk aktivitet. Vi lever även i en värld som ställer höga krav på oss och vill att vi ständigt ska prestera på olika områden. Detta gör att situationer och relationerna på arbetet, skolan och hemmet skapar olika typer av stress. Å andra sidan en annan faktor som orsakar stress är våra tankar och känslor. De kan ta mycket av vår uppmärksamhet och är energikrävande. Vi skapar stress när vi ständigt är upptagna med att antingen planera eller oroa oss inför framtiden. Även skapar vi stress när vi inte kan sluta att tänka över det som har hänt i det förflutna. I den senaste rapporten från Folkhälsan i Sverige (Statens folkhälsoinstitut, 2013) kring psykisk ohälsa bland befolkningen 16 år och äldre har det rapporterats en ökning av besvär som stress, ångslan, oro, ångest och sömnbesvär. Det rapporterades också att stressiga levnadsvanor som har betydelse för hjärtsjukdomar och cancer ökat (Ibid.). På grund av detta är det sannolikt mer stressiga levnadsvanor idag än någonsin som vi får leva med. Däremot är stress en del av våra liv och stressade situationer kommer alltid att finnas mer eller mindre. Antonovsky (2005) definierar stress som krav som individen inte omedelbart kan hantera eller förhålla sig till och som får till konsekvens att ett spänningstillstånd uppstår. Vidare menar Berggren och Josefsson (2010) att en stressreaktion är en grundläggande och viktig reaktion som anses som nödvändig för överlevnad. Den höjer kroppens beredskap och förmåga att anta utmaningar och lösa svårigheter (Berggren & Josefsson, 2010). Även definierar Lindwall och Johnson (2010) stress som ett tillstånd av ökad psykologisk, fysiologisk och beteendemässig beredskap. Stress uppträder när svåra händelser hotar vår tillvaro och vårt välbefinnande. Vissa är extra sårbara och känsliga och därför kan reagera starkare på de händelser de utsätts för och vissa lyckas hantera dem bättre (Ibid.). Med andra ord kan stress påverka vårt lärande och minska förutsättningar för växande och utveckling.

En förutsättning för att vi ska kunna leva våra liv med kvalitet och hantera den stressfyllda vardagen är därför att vi skaffar oss kunskap och olika verktyg för att kunna lära oss, förstå och utvecklas.

Det är inte lätt, men det är här som *lärandeprocesser i medveten närvaro* (mindfulness på engelska) kan bli ett användbar redskap. Lärandet sker inom varje människa, i varje ögonblick och driver vår utveckling framåt. Vygotskij (1978) förklarar att lärande och utveckling är en individuell process och att lärandet har betydelse för vår utveckling och förändring. Alltså föregår och medför lärandet människans utveckling och förändring och den skulle vara omöjlig utan lärandet (Ibid). På samma sätt anser Kabat-Zinn (1994) att om den medvetna närvaron hos individen kan stärkas, kan detta leda till en ökad förmåga att hantera svåra situationer. Även menar Nilsonne (2009) att medveten närvaro kan skapa ett utrymme för att lärande och utveckling kan ske. Detta sker genom att vara medvetet närvarande i nuet och ha kontakt med oss själva, vår kropp, våra känslor, tankar och behov (Ibid). Utifrån detta har jag valt att undersöka och fokuserar på upplevelsen av mindfulness och dess lärandeprocesser. Forskning om detta är relativt nytt men det har under de senaste åren förekommit mer och mer. De flesta studier i nuläget handlar om medveten närvaro och den kliniska forskningen. Det finns ett mindre antal studier som utgår från medveten närvaro ur ett pedagogiskt perspektiv och dess påverkan på lärandet. På grund av detta bestämde jag mig för att lyfta fram, undersöka och förstå medveten närvaro ur ett lärande perspektiv.

Syfte

Syftet med min studie är att undersöka deltagarnas upplevelser av medveten närvaro och se om medveten närvaro kan bidra till att skapa förutsättningar för lärande. Alltså går jag in med en öppenhet för vad resultatet kommer att visa och vilken typ av diskussion medveten närvaro i relation till lärandeprocesser kan bidra till.

Frågeställningar

Hur upplever deltagarna medveten närvaro och dess effekter?

Vad finns det för relation mellan medveten närvaro och lärandeprocesser?

Hur ser deltagarnas motivation ut till att använda medveten närvaro i vardagen?

Bakgrund

I denna del beskrivs begrepp och teorier som anses ha en stor betydelse för att förstå denna studie om medveten närvaro och lärandet. Först presenteras begreppet medveten närvaro från olika perspektiv och sedan förklaras en kritik mot begreppet. Som tidigare nämnt har medveten närvaro från det kliniska perspektivet länge varit arenan för forskning. Anledningen till att jag har valt att studera detta ur ett lärande perspektiv är att den är relativt ny och där finns ny forskning och belägg att hämta.

Definition av medveten närvaro

Medveten närvaro är ett mentalt förhållningsätt som har fångat vårt västerländska intresse och börjat att användas mer och mer (Kabat-Zinn, 1994). Det är en meditationsteknik som handlar om att vara uppmärksam och närvarande här och nu med en icke dömande attityd (Ibid). Genom träning i medveten närvaro blir man medveten om sig själv, sin kropp och andningen vilket kan öppna upp för inre lugn, klarsynthet, förståelse och acceptans (Regnar & Lundblad, 2008). Den medvetna närvaron ger oss förmåga att vara vakna i nuet. Den gör oss medvetna om hur vi tar in olika intryck och information från vår omgivning, hur vi tolkar den och hur vi reagerar på informationen. Med hjälp av medveten närvaro kan vi alltså observera oss själva och världen genom att beskriva och utan att värdera eller döma det vi upptäcker (Ibid). Kåver (2007) menar vidare att vi förmodligen kommer att upptäcka saker om oss själva som vi inte känner till. En del av dem tycker vi kanske om, andra inte. Men medveten närvaro handlar inte om att vi ska förändra något utan bara att se och acceptera det som redan är och som vi upplever i stunden (Ibid). Det handlar alltså om att vara närvarande i nuet, att vara uppmärksam med avsikt, i ögonblicket och utan att bedöma det man uppmärksammar. Det är med andra ord en form av träning som består att rikta uppmärksamheten och medvetenheten på det vi vill och behålla den. Vi är alla medvetet närvarande under kortare och ibland längre stunder men vi kan med träning lära oss att se när uppmärksamheten far iväg och sedan föra tillbaka den till nuet. Ju oftare vi gör denna mentala övning medvetet, desto längre kan vi behålla uppmärksamheten på det vi önskar - på det liv som pågår här och nu. Vi lär oss också att se och rikta uppmärksamhet mot inre skeenden som tankar, känslor, kroppsliga sensationer eller utåt mot omgivningen (Regnar & Lundblad, 2008). Slutligen menar Kabat-Zinn (1994) att träning i medveten närvaro inte bara är ett personligt givande förhållningssätt, utan också har effekt vid att hantera stress.

Att träna medveten närvaro är ett sätt att ta befälet över sitt eget liv, dess inriktning och kvalitet, inklusive relationerna till familjen, arbetet, skolan och yttervärlden - och först och främst till sig själv som människa (Ibid).

Medveten närvaro – rötter och grundfilosofi

Medveten närvaro har sina rötter i Zenbuddismen där ordet zen innebär meditation. Zen mästaren Thich Nhat Hanh (2010) förklarar att alla andra världsreligioner omfattar själva idén om medveten närvaro eller kontemplation i livet. Medveten närvaro är därför inte begränsad till någon särskild religion eller något trossystem. Buddhism är däremot den religion och livshållning som fäster störst avseende vid att utveckla förmågan att vara närvarande i nuet genom meditation (Ibid). Jag anser att det kan vara värt att kort säga något om buddhistiskt tänkande vars grund är de fyra ädla sanningarna. Buddhisterna anser att lidande är något vi alla möter och bär på som är oundvikligt i mänskligt liv. Den första sanningen handlar om att vi människor behöver förstå lidandet och acceptera det, oftast med hjälp av en lärare eller andra (Schenström, 2007). Därefter förklaras sanningen om att lidandets ursprung innebär att människor håller fast vid och har en oförmåga att släppa taget om, det de tycker om. Den tredje sanningen beskriver att lidandet kan upphöra och minskas om vi avhåller oss från handlingar som får oss att lida. Den sista ädla sanningen handlar om den åttafaldiga vägen som leder oss till att avstå från handlingar som för oss att lida och består av: rätt förståelse, rätt tanke, rätt tal, rätt handling, rätt leverne, rätt ansträngning, *rätt medveten närvaro* och rätt koncentration. Sammanfattningsvis med hjälp av medveten närvaro medvetandegörs och påverkas de andra delarna. Medveten närvaro är därför en central del i den åttafaldiga vägen (Ibid).

Jag & medveten närvaro

Under de senaste åren har jag, både som studerande och anställd, mött allt fler människor som har haft svåra och stressade livssituationer. Många av dem har på grund av olika livssituationer svårt att glädjas, leva i nuet och njuta av livet. Även min livssituation har varit svår då det har varit svårt med studier, arbetet och relationerna vilket har tagit mycket av energi och medfört problem som stress, oro, nedstämdhet och sömnbesvär. Kanske kan du när du läser detta känna igen dig i delar av denna beskrivning. Jag har därför provat många sätt för att må bättre, känna mer energi och lära mig. Under mina studier som hälsopedagog har jag studerat kursen Mindfulness, teori och dess tillämpning. Det är här som jag har skaffat mig kunskap om medveten närvaro och dess tekniker för att minska stressen, möta och förstå verkligheten, lära mig och utvecklas.

Jag har upplevt att medveten närvaro med sina lärandeprocesser har lärt mig mycket när det handlar om att lära känna sig själv, förstå och hantera stressade situationer.

Medveten närvaro & meditation

Schenström (2007) anser att på grund av dess ursprung associeras medveten närvaro av många med meditation men medveten närvaro är någonting mer än meditation. Det är ett tillstånd av medvetenhet där vi i vardagen medvetet riktar vår uppmärksamhet på våra erfarenheter i stunden. Meditationen används därför som ett sätt att uppnå ett tillstånd av medvetenhet som medveten närvaro handlar om. Vidare anser författaren att man kan använda meditationen som ett sätt att utveckla en färdighet och lära sig (Ibid). Jag väljer att inte göra skillnad på medveten närvaro och meditation i denna studie eftersom dessa begrepp är snarlika varandra. Däremot anser jag att det är viktigt att förklara ordet meditation och hur den hänger ihop med medveten närvaro. När man sitter och övar på medveten närvaro är det några grundläggande tekniker som man har fokus på. Dessa är medvetenhet om kroppen och andningen.

Medvetenhet om kroppen

Medvetenhet om kroppen är den första grundstenen i medveten närvaro. Här talar vi om att förkroppsliga medveten närvaro och att känna medveten närvaro direkt och påtagligt i vår egen kropp. Många människor har idag dålig kontakt med sin kropp på grund av det inte lyssnar på de signaler och budskap kroppen ger oss. Kabat-Zinn (2010) menar att genom medveten närvaro försöker vi känna vår kropp som den är och utveckla vår kroppsliga medvetenhet. Alltså undersöker vi oss själva inifrån, lär känna vår kropp och alla signaler från den. Även menar Schenström (2007) att det är ofta lättare att komma åt det som är i nuet genom kroppen än tanken. När vi stannar kvar i kroppsliga förnimmelser leder det ofta till insikter som sedan kan bli tankar som i sin tur kan hjälpa oss vidare. Dessa tankar kan vi i högre grad lita på eftersom de utgår från vad vår kropp erfarit och uttryckt istället för de som enbart har sitt ursprung i vårt sinne (Ibid). Med andra ord lär vi oss att tänka med hela kroppen. Genom att vara i och känna kroppen kan vi lära oss att erfara olika sensationen, känslor, tankar och bemöta dem, vara med dem, känna hur dem förändras och se vad dem leder till. På så sätt kan vi förstå gamla och lära in nya saker. När vi är fullt närvarande i vår kropp kan vi även känna vår andning i bakgrunden vilket är nästa grundsten i medveten närvaro och meditation (Nhat Hanh, 2002).

Medvetenhet om andningen

Nhat Hanh (2002) förklarar att genom andningen berörs vår kropp och vårt sinne med varandra. Kroppen berörs därför att det är där som andningen finns fysiskt och sinnet berörs därför att det är med sinnet som du fokuserar din uppmärksamhet på andningen. Övningen går alltså ut på att vara medveten och uppmärksam om sin andning vilket kan lära oss att till exempel förbättra vår hälsa, öka vår förmåga att vara i nuet och påverka hur vakna och alerta vi är. Att andas medvetet närvarande innebär att rika uppmärksamheten helt och hållet på andningen, bara observera den som den är utan att försöka påverka eller kontrollera den.

Vidare anser Schenström (2007) att var och hur vår andning känns varierar med våra tankar och känslor som kommer upp. Genom att vara medvetna kan vi notera och iaktta hur andningen förändras viss stress, rädsla och oro vilket kan lära oss att känna igen olika känslor och sinnestillstånd. På så sätt menar författaren att detta hjälper oss att bli mer i fas med vad som pågår här och nu, i oss själva och i vår omgivning (Ibid).

Vi kan se mer klart och medvetet om vi är irriterade eller arga eller kan vi vara medvetna och djupare känna om vi är lyckliga eller nöjda och njuta av det mer. Bara några minuters medveten andning per dag kan göra skillnad och bidra till vårt fysiska, känslomässiga och mentala välbefinnandet.

Medveten närvaro i vardagen

Om vi mediterar eller inte, och vad vi än gör i stunden, så finns möjligheten att engagera oss helt och fullt i det innevarande ögonblicket. Det finns människor som tycker att det är mycket svårt att träna medveten närvaro sittande men som utmärkt väl kan träna gående. Vem man än är kan man inte sitta hur länge som helst. Å andra sidan är många människor väldigt hårt drabbade av sin smärta, oro och vrede att de känner att det är omöjligt att sitta och meditera. Däremot är det precis lika bra att gå som att sitta eller att ligga eller att göra vilken aktivitet som helst. Det viktiga är det som sker inom en (Nhat Hanh, 2010). Till exempel anser författaren att gående meditation handlar om själva gången där man koncentrerar sig antingen på sina fotsteg eller på hela kroppens rörelse under gången (Ibid). Här blir vi även medvetna om andningen och helt och hållet närvarande i varje steg. Att vara medvetet närvarande i vardagen handlar alltså om att ta varje steg och aktivitet som det kommer och vara helt närvarande i det (Ibid). På samma sätt som vid sittande medveten närvaro övningarna kommer det att dyka upp olika tankar, känslor, sinnesintryck, impulser, minnen och förväntningar som drar uppmärksamheten från själva upplevelsen av aktiviteten.

Men precis då på samma sätt tar man bara uppmärksamheten tillbaka till själva aktiviteten. Därför kan vi säga att medveten närvaro kan man öva var som helst ögonblick för ögonblick, medan man promenerar, spelar en sport, går ut med hunden, städar, lagar mat, ligger hemma i vardagsrummet eller medan man väntar och sitter på bussen. Man påminner sig att man är här och nu, i sin kropp. Man uppmanar sig att dröja att acceptera och uppskatta nuet, till exempel att känna luften mot huden, marken under fötterna, ljuden från omgivningen, utsikten av ljus, färg och skugga. Med andra ord handlar medveten närvaro i vardagen att ta varje steg som det kommer och acceptera varje ögonblick som det kommer. Slutligen blir alla aktiviteter en stillhet i rörelse, ett flöde av medveten närvaro var du än befinner dig (Schenström, 2007).

Kritik mot medveten närvaro

Vid närmare granskning har det visat sig att medveten närvaro inte är något enhetligt fenomen, utan kan betyda en mängd olika saker i skilda sammanhang. Medveten närvaro återfinns i olika sammanhang i dagens Sverige och det är oklart var gränserna går för medveten närvaro. Plank (2014) menar att medveten närvaro kan kopplas till olika arenor som den religiösa, kommersiella och terapeutiska vilka påverkar hur den ses och uppfattas. Medveten närvaro tar alltså många former och användas var som helst och av vem som helst. Många medveten närvaro instruktörer, buddhister eller buddhistiska meditationslärare kan vara verksamma i egna företag, på hälsohem, kursgårdar, retreat, kloster och även hemma. På så sätt kan medveten närvaro vara både religiös och sekulär beroende på avsändarens egna syften. Avsändaren behöver inte heller ta ansvar för hur medveten närvaro formas, förmedlas och används. På grund av detta anser Plank (2014) att det finns något svårfångat och även föränderligt över medveten närvaro som begrepp. Egentligen är detta inte särskilt förvånande, då betydelse av innehållet som knyts till termen tenderar att vara bundna till specifika tider, platser och kulturer. Medveten närvaro har kommit att färdas från öst till väst och i viss mån tillbaka till öst igen och därmed genomgått många förändringar både i betydelse och tillämpning. Med andra ord kan medveten närvaro ses som kärn som kan fyllas med många olika sorters innehåll. Å andra sidan kan medveten närvaro associerad med asiatiska religioner, andlighet och spiritualitet som gör att medveten närvaro uppfattas på olika sätt. Det råder ännu ingen samstämmighet inom olika discipliner som till exempel psykologi, neurovetenskap, medicin, fysiologi hur medveten närvaro ska begreppsliggöras, mätas och utvärderas (Brown, Ryan & Creswell, 2007; Plank, 2011).

Det är svårt att veta vad forskningen egentligen studerar och om de mätinstrument som används verkligen är relevanta. På grund av detta behövs det mer forskning och samarbete mellan olika offentliga arenor där vård och omsorg samt utbildning och forskning ingår. Alltså var medveten närvaro återfinns påverkas således hur den kommer till uttryck både som begrepp och praktik. Forskning om medveten närvaro behöver till exempel vara fristående från religiösa ställningsantaganden och tolkningar och medveten närvaro behöver kläs i sekulär språkdräkt och form för att kunna användas (Ibid). Religiösa företrädare och uttolkare som buddhister eller medveten närvaro instruktörer som är verksamma lite överallt behöver ta sådana hänsyn. Jag anser även att media och andra säljföretag kan göra att medveten närvaro upplevs olika och skapa motvilja. Med andra ord är det här som krocken uppstår när dessa bjuds in till offentliga verksamheter.

De religiösa och filosofiska dragen från buddhismen behöver alltså skalas bort för att medveten närvaro kan bli ett verktyg som kan användas mer offentligt. En kort sammanfattning av Christopher Germer visar på den mångfald försök som gjorts att definiera medveten närvaro:

“A basic definition of mindfulness is “moment by moment awareness. Other definitions include: keeping one's consciousness alive to the present reality (Hanh, 1976); The clear and single-minded awareness of what actually happens to us and in us at the successive moments of perception” (Nyanponika Thera, 1872); Attentional control (Teasdale, Segal & Williams, 1995); and from a more Western psychological perspective, a cognitive process that employs creations of new categories, openness to new information, and awareness of more than one perspective (Langer, 1989); Ultimately, mindfulness cannot be fully captured with words because it is a subtle, non-verbal experience (Gunaratana, 2002); When mindfulness is transported to the therapeutic arena, its definition often expands to include non-judgment: the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment to moment” (Kabat-Zinn, 2003); In her summary of the mindfulness and psychotherapy literature; Baer (2003) defines mindfulness as “the non-judgmental observation of the ongoing stream of internal and external stimuli as they arise”; Non-judgment fosters mindfulness when we are dealing with difficult physical or emotional states. By not judging our experiences, we are more likely to see it as it is. (Gerber 2004).” (Plank, 2014 s.13)

Headspace - hur går det till?

Syftet med studien var att undersöka deltagarnas upplevelser av medveten närvaro. Här fick deltagarna själva öva på medveten närvaro övningar i tio dagars tid, tio minuter om dagen. De gjorde detta genom att lyssna och följa instruktionerna på appen Headspace där det fanns korta tio minuters meditationsövningar. Tanken med Headspace övningarna var att deltagarna dels kunde få några instruktioner för träning i medveten närvaro och dels pröva de olika grundövningarna som Headspace erbjuder. Andy Puddicombe är grundaren av Headspace. Han är även meditation och mindfulness expert samt författare. Det är alltså hans instruktioner vi följer när vi lyssnar på övningarna. I hans tidiga tjugooårsåldern, halvvägs genom en universitetsexamen i idrottsvetenskap gjorde Andy det oväntade beslutet att resa till Himalaya för att studera meditation istället. Det var början på en tio år lång resa som tog honom runt om i världen och gjorde honom till en tibetansk buddhistisk munk i norra Indien. Därefter återvände han hem och skapade Headspace för att kunna lära människor att meditera, så att alla kan leva ett lyckligare, friskare och hälsosammare liv (Headspace, 2016). Syftet med meditation och medveten närvaro genom att lyssna på appen Headspace är att bli alltmer uppmärksam och medveten om vad som pågår i nuet utan att värdera eller bedöma det. Du får träna på att lära känna din kropp och förnimmelserna från den djupare nivå än du är van vid. Övningar är ca tio min långa och görs med fördel sittande på en stol eller i liggande i sängen. Headspace uppmanar att genomföra övningarna i sittande, men du kan göra de i vilken ställning som helst: stående, liggande eller till och med gående. Åter och återigen i övningarna uppmanas vi att ta kontakt med vårt här och nu och förhålla oss till tankar, känslor och kroppsliga sensationer. Slutligen genom att lyssna på övningarna i Headspace lär man sig att meditera och bli mer och mer medvetet närvarande i allt fler situationer i vardagen.

Tidigare forskning

I nedanstående text kommer en presentation av tidigare forskning kring mitt forskningsområde. Medveten närvaro har ökat snabbt i popularitet de senaste åren tack vare den legitimitet som internationell forskning har bidragit till. Tidigare forskning i medveten närvaro har visat att människor har stor nytta av att träna medveten närvaro vilket kan hjälpa i hantering av stress, sjukdomar och svårigheter i livet. Det kan enligt olika forskare (Carmody, Baer, Lykins & Olendzki, 2009; Brown & Ryan, 2003; Åsberg, Wahlberg, Sköld & Nygren, 2006; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006; Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004, Baer, 2003) medföra positiva fysiologiska och psykologiska förändringar hos individer, mindre upplevd stress och bättre hälsa. Martin-Asuero och Garcia-Banda (2010) samt Hill och Updegraff (2012) rapporterade att träning i medveten närvaro kan resultera i reglering av känslor såsom oro, stress och ångest och även bidra till att lära känna sig själv bättre. Newsome, Waldo och Gruszka (2012) kunde även påvisa att praktiserandet av medveten närvaro gav nya färdigheter och lösningar till att hantera stressiga situationer på arbetet.

Även visar forskning att träning av medveten närvaro växer inom utbildningsmiljöer. Medveten närvaro har visat sig ha en gynnsam påverkan på ungdomarnas fokus och koncentrationsförmåga (Mendelson, Greenberg, Dariotis, Rhoades & Leaf, 2010; Napoli, Krech & Holley, 2005; Flook, Smalley, Kitil, Galla, Kaiser-Greenland, Locke, Ishijima & Kasari, 2010; Zack, Saekow, Kelly & Radke, 2014). Studien gjord av Black och Fernando (2013) och Klatt, Harpster, Browne, White och Case-Smith (2013) visade att de barn som utövade medveten närvaro hade lättare för att hantera sina stressiga känslor och tankar och upplevde mer lugn i klassrummet. Däremot har jag inte funnit någon bredare forskning i Sverige som berör mitt ämne medveten närvaro i relation till lärandet. Alltså är det lite forskning om lärandeprocesser i medveten närvaro och det närmaste jag kommit är en teori om medvetet lärande, mindful learning på engelska. Den här formen av pedagogik inrymmer förhållningssätt i medveten närvaro vilket Yvonne Terjestam beskriver i boken Medveten närvaro i skolan (2010). Terjestam (2010) uttrycker att genom träning i medveten närvaro skapas förhållningssätt som hon ser i medvetet lärande vilket kan beskrivas som ett tillstånd av medveten uppmärksamhet där individen är medveten om kontext såväl som innehåll. Enligt författaren finns det inte bara ett rätt svar och här utvecklas ett öppet och nyfiket sinne vilket är nyskapande (Ibid). Medvetet lärande handlar alltså om att vi lär oss genom att se saker på olika sätt, att vara aktiva och ha en medvetenhet. Ett kritiskt och kreativt tänkande samt reflektion är av stor betydelse här.

På samma sätt bygger vi självförtroende genom att lita till sig själva och egna upplevelser och perspektiv. Enligt Terjestam (2010) innebär att ett lärande som baserar sig på automatik och den kunskap som skapas inte kan bli min egen, eftersom den inte utgår från mitt lärande. Nycklar i medvetet lärande är att beskriva möjligheter, ha förmåga att tänka kritiskt och kreativt och att utveckla ett mer självstyrt lärande. Även menar Terjestam (2010) att det är viktigt att skapa medvetenhet om andra lärandeprocesser för att öppna upp för ökad kreativitet och utveckling. Därför kommer jag att i nästa stycke ta upp olika perspektiv på lärande som är relevanta och kan användas till diskussionen kring medveten närvaro och lärandeprocesser.

Teoretiska referensramar

De teoretiska utgångspunkter som jag ska ta upp näst handlar alltså om olika lärandeprocesser och ligger till grund för att klargöra relationen mellan medveten närvaro och lärandet samt besvara syftet och frågeställningar.

Inläring

Först och främst är det viktigt att belysa begreppet inläring eftersom den framgår som en viktig del i lärandeprocesser och kan påverkas av träning i medveten närvaro som jag senare diskuterar i studien. Carlgren (2003) tar upp och förklarar relationen mellan inläring och utveckling. Författaren menar att inläring är det samma som utveckling och att ju mer individen lär sig desto mer utvecklas denne (Ibid). Detta grundar sig i att utvecklingen begränsar inläringen, men den kan också påverka inläringen. Vidare menar författaren att de pedagogiska insatserna fokuserar på att skapa inläring vilken är bestämd av individens utveckling. Här undersöks de utvecklingsmässiga förutsättningarna för att pedagogiken ska kunna inriktas mot att skapa villkor för individens spontana utveckling av kunskaper. Med andra ord ses kunskap som en del av individens inre. Detta pedagogiska tänkande finns i Piagets (1896-1980) inläringsteorierna och idéer om att individens utveckling begränsar dess möjliga inläring. Piagets forskning var även inriktad på individens kunskapsutveckling. Alltså menar Carlgren (2003) att inläring kan befrämja och påverka utveckling. Här återfinns även Vygotskij (1896-1934) och hans teorier om den proximala utvecklingszonen, som handlar om att människor ständigt befinner sig under utveckling och förändring. Denna utvecklings zon beskrivs som avståndet mellan vad vi kan prestera ensamma och utan stöd å ena sidan, och vad vi kan prestera med stöd eller i samarbete med mer kapabla individer. Vygotsky menar att utvecklingen sker genom lärande och att det är lärande som styr utvecklingen (Ibid.).

Informellt lärande

Lärande är det som sker inom varje människa och i varje ögonblick som får vår utveckling framåt. Det informella lärande är en mer modern syn på lärandet. Granberg (2009) beskriver att det informella lärandet är det lärande som sker i varje möte mellan människor och varje gång vi vågar att utvecklas (Ibid.). Här krävs inga specifika läromedel, salar eller böcker utan genom erfarenhet och aktivt utbyte av idéer kan vi lära oss. Granberg (2009) menar att varje individ är aktiv inför de upplevelser som ges, och att lärande är en ständig process.

För att vi ska kunna röra oss i en ständig process framåt anser författare att vi behöver aktivt arbeta med att ständigt hämta kunskap, ha en vilja att lära oss och ett tillfälle att förmedla och ta del av kunskap. På samma sätt talar Sarvs (1997) om lärandestyrning. Här bygger lärande på att ha tillit, att vara öppen, att ha förmåga att se möjligheter samt att ha förmågan att alltid sträva framåt. Genom lärandestyrning ska varje individ uppmuntras att våga acceptera situationen så som den är eftersom det är först då som vi kan se möjligheterna och skapa nya vägar ur problemet som uppstått. (Ibid).

Lärande reflektion

Dewey (2007) anser att reflektivt tänkande är väsentligt för individens lärande. Han menar att lärande är en process baserad på konkreta upplevelser och när individen handlar och ändrar sitt sätt att tänka kan erfarenhet omvandlas till kunskap. Omvandling innebär en aktiv bearbetning av intryck och kan göras genom reflexion.

Reflektion handlar därför om att återspegla, tänka efter och begrunda och när vi gör det kan vi lära oss, förändras och utvecklas (Ibid). Med andra ord genom reflektivt tänkande menade Dewey (2007) att möjligheterna till lärande, förändring och ökad självinstinkt förbättrades och därför krävs det att ta tid för reflektion. Å andra sidan utgörs reflektionsprocessen enligt Gibbs (1988) av flera steg eller stadier där det är tänkt att återspegla, tänka efter och begrunda (Gibbs, 1988). Först börjar vi med att beskriva en erfarenhet, en händelse som av någon orsak skapat tankar och känslor. Sedan genom reflektion kan vi bringa klarhet och konkret formulera tankar och känslor. Vi tar hjälp av olika frågor för att förstå känslor och tankar: Vilka tankar och känslor har jag? Vad var positivt/negativt? Därefter intar vi en konstruktiv kritisk synsätt mot det som har hänt. Vi kan ställa frågan som varför reagerade jag som jag gjorde? I slutet kan vi reflektera över hur vi kan använda det vi har lärt oss för att lösa fortsatta situationer i framtiden (Ibid). Sammanfattningsvis utvecklas vår kunskap och vi lär oss nytt genom reflektion.

Erfarenhetsbaserat lärande

Dewey (2009) menar att lärande sker genom att göra, "Learning by doing" och först då skapas kunskap om hur vi gör något. Här lär vi oss av våra erfarenheter vilket kräver utöver görande också tänkande och reflektion vilket skapar nya insikter och kunskap. Dewey lyfter också lärandet som förutsättning för utveckling eller växande. Författaren menar att vi får erfarenheter genom att prova och försöka på olika sätt och detta kan vi kalla den aktiva delen (Ibid).

Den passiva delen handlar istället om att vi går igenom något medvetet och finner oss i situationen, som den är. Genom de passiva och aktiva delarna skapar vi olika erfarenheter. Vidare menar författaren att först när vi gör något medvetet skapar vi erfarenhet och inte när vi enbart gör det (Ibid). Med andra ord menas det att när vi erfar något iakttar vi det och vi gör något med det medvetet. Sedan får vi acceptera dess konsekvenser vilket skapar en förändring och när denna förändring sker inom oss själva så lär vi oss någonting. Lärande genom erfarenhet är alltså både aktiv och passiv och involverar både kropp och medvetande. Lärande ska ha en mening och genom våra sinnen kan vi bli medvetna, uppmärksamma och lära oss (Ibid).

Motivationsteori

Det finns många uppfattningar och tolkningar om begreppet motivation men det som är säkert är att grunden för att ett lärande kan ske bör det finnas en vilja och motivation inför lärandet. Jenner (2004) menar att motivationen utgör en mycket viktig del i inlärningsprocessen eftersom den ger drivkraft åt individen att lära sig och utvecklas. Motivationen kan alltså bygga på att man vill lära sig, att kunskapen upplevs som viktig och intressant och att kunskap som ska inhämtas upplevs bidra till utvecklingen (Ibid). Jag ska nu presentera Glassers (1996) motivationsteori och Illeris (2007) teori om drivkraften. Enligt Glasser är (1996) det som styr och främjar vår motivation till att lära sig följande: trygghet, frihet att ta egna beslut, acceptans, glädje inför uppgiften, makt över sitt eget lärande. Glasser (1996) har utvecklat sin motivationsteori utifrån Maslows motivationstrappa, men har ingen hierarki mellan de olika behoven. Författaren menar att det viktiga är att individen behöver ha en frihet inför sitt lärande, och en trygghet till att pröva sina idéer för att våga lära och våga göra misstag (Ibid). Å andra sidan handlar Illeris (2007) teori om drivkraften om att ett lärande ska ske måste det finnas ett samspel mellan våra känslor, vår vilja och drivkraften. Vidare påverkar nyfikenhet viljan och motivationen att lära sig samt vilken förförståelse vi har för det vi vill lära. Alltså skapar nyfikenhet en större drivkraft och motivation inför lärande (Ibid).

Metod

Här belyser jag mitt val av metod och vilken forskningsansats studien bygger på. Jag tar därefter upp mer detaljerat kring intervjuer och samtalsmetod. I mitt ”urval” beskriver jag val av deltagare till studien. Jag beskriver även tillvägagångssättet av genomförandet av studien och hur jag har bearbetat det empiriska materialet. Sist i kapitlet beskriver jag de etiska aspekterna.

Kvalitativ metod och abduktiva teorier

Jag har i min studie använt mig av kvalitativ metod och abduktiva teorier, inspirerade av fenomenologi för att kunna svara på syftet, problemställningar samt frågor. Anledningen till att en kvalitativ fenomenologisk metod valdes var för att studien skulle förstå deltagarnas livsvärld, vilket innebär personens upplevelse av verkligheten (Kvale & Brinkman, 2009). Kvalitativ forskning hjälper alltså till att försöka få reda på och förstå hur individen själv uppfattar och upplever sin värld. Jag använde mig av enskilda intervjuer som datainsamlingsmetod för att försöka beskriva och förstå deltagarnas upplevelser i det studerade avseendet. Vidare avsikten med att jag använde ett abduktivt tillvägagångssätt var att använda information som är både deduktiv som induktiv, en växling mellan teori och empiri (Kvale & Brinkman, 2009). På så sätt var det möjligt att både hämta in deduktiva förklaringar och teorier samt skapa nya induktiva (Ibid). I resultaten användes ett induktivt tillvägagångssätt för att få fram empiri om de fenomen jag ville undersöka. I diskussionsdelen visas och diskuteras deduktiva teorier och induktiva resultat för att nya idéer och begrepp kunde utvecklas.

Fenomenologi

Fenomenologi är en vanligt förekommande forskningsteori inom pedagogisk forskning. Eftersom jag i min studie var intresserad av att kartlägga hur människor upplever livsvärldsfenomen har jag utifrån Kvale och Brinkmann (2009) valt fenomenologi som utgångspunkt. Jag har vidare låtit att inspireras och använt mig av Edmund Husserl (1859-1938) och hans verk som jag ska introducera nedan. Husserl i (Bengtsson, 2001) menar att genom fenomenologisk teori tolkar och skapar man en förståelse för världen så som den upplevs och erfars. Författaren förklarar även att fenomenologin handlar om att skapa vetenskap av det vi upplever, genom att förstå en individs livsvärld (Ibid).

Med andra ord menar Kvale och Brinkman (2009) att kunskapen som tas fram genom en fenomenologi kan skapa en förståelse över sin egen och andras upplevelse av ett fenomen. Enligt Bengtsson (2001) är det essensen, det oföränderliga, i den mänskliga upplevelsen som fenomenologin är intresserad av att finna. Å andra sidan är livsvärlden utifrån fenomenologisk teori det vi tar för givet och det vi känner och ser. Detta kan därför ibland förblinda oss eftersom vi kan vara för snabba med att tolka utifrån våra tidigare erfarenheter (Bengtsson 2001). Husserl ifrågasatte detta och menade att detta kan inte anses som den enda sanningen. Med andra ord är det så att varje individ har sin egen sanning om verkligheten och kan komplettera sin bild av verkligheten på olika sätt. Sammanfattningsvis ger fenomenologi alltså en kunskap kring deltagarnas upplevelse av fenomenet (Bengtsson 2001).

Detta har Husserl utifrån Bengtssons (2001) tolkning uttryckt på följande sätt: All mening har sitt ursprung ur livsvärlden och genom vetenskaplig tolkning och granskning så skapas en möjlighet i vårt intellekt att skapa en djupare förståelse än det vi naivt upplever som sant. Som tidigare nämnt kan vetenskap eller psykologiska betingelser inom fenomenologi inte tas för givet (Ibid). Fenomenologin kan även hjälpa oss att skapa en medvetenhet över att vi är omedvetna genom att vara kritiska mot det vi upplever som sant. På så sätt utvecklar vi en förmåga att ifrågasätta allt vi upplever här i världen. Eftersom det är från livsvärlden allt utgår så menar författaren att vetenskapen är beroende av livsvärlden (Bengtsson 2001) . Detta innebär därför att vetenskapen blir ett verktyg för individer att behärska verkligheten.

Urvalskriterier

Jag valde från början att undersöka åtta deltagare och deras upplevelser av medveten närvaro. Av de åtta deltagare var tre kvinnor samt fem var män. De fick utöva och träna medveten närvaro övningar i tio dagars tid, tio minuter om dagen och sedan intervjuades deltagarna för att få fram deras upplevelser. Det är viktigt att påpeka att två av de åtta deltagarna inte klarade av att slutföra tio dagars övningar i medveten närvaro och hoppade av undersökningen av olika skäl, vilket jag kommer att redovisa i resultatet. Alltså fick jag fram resultat från endast sex deltagare till slut. Deltagarna var i ålder från runt 20 år till runt 50 år och alla hade studier eller arbete på gång.

Datainsamlingen

Jag visste redan från början att jag ville studera medveten närvaro i relation till lärandet eftersom det var ett fenomen som behövdes mer forskning om. Jag gjorde en manuell sökning och läsning av en mängd litteratur, böcker, artiklar och avhandlingar för att på så sätt få mycket kunskap som möjligt inom ämnet. Kvale och Brinkmann (2009) betonar att god kännedom om temat är av vikt för att tillvägagångssättet ska bli relevant. Den databas jag använde mig av var Swepub, Lovisa, Eric, Libris och Google Scholar där sökorden medveten närvaro/mindfulness, lärandet, pedagogik, deltagarnas upplevelser användes. Sökorden jag använde var både svenska och engelska för att få fram så mycket information som möjligt. Jag var medveten om att forskningen på svenska bara var en liten bråkdel av den forskning som finns i världen och att enbart begränsa mig till de svenska studierna skulle hämma min förståelse för fenomenet. Efter att ha samlat in informationen insåg jag att medveten närvaro i relation till lärande har utforskats en liten del om och att val inom detta område skulle bidra till forskningen. Jag kände mig därför mer säker på mitt val av området eftersom medveten närvaro i relation till lärande var ett nytt fenomen och det behövdes mer forskning inom området.

För att få fram empiri från deltagare kontaktade jag några av mina gamla klasskamrater och bekanta som kunde tänka sig vara med i studien. Därefter har jag använt mig av selektivt urval och snöbollseffekten som urvalsmetod som innebär att man från en deltagare får namn på andra personer som kan vara lämpliga att intervjua (Halvorsen, 1992). Anledningen till att några av mina deltagare ville vara med i studien var att de var nyfikna och hade hört talas om medveten närvaro men inte visste riktigt vad det var. Andra hade redan kommit i kontakt med medveten närvaro och var bekanta med fenomenet. Deltagarna fick delta frivilligt i studien och jag tillfrågade dem först innan de tackade ja. Frågan om vilka deltagare jag valde har inte haft någon betydelse eller påverkan på resultatet eftersom målet bara var att få tag på deltagare som ville delta i studien.

Intervjuguiden

Jag bestämde mig för att inte utföra intervjuer i en grupp utan enbart individuellt för att det exempelvis inte skulle resultera i att någon i gruppen tog mer plats och pratade mer än de andra (Troost & Hultåker, 2007). Vidare utförde jag intervjuerna i en samtalsform för att kunna få fram en diskussion där både samtalsledaren och deltagaren samtalande om ämnet. På detta sätt fick deltagarna chansen att prata och diskutera mer fritt om medveten närvaro i relation till lärandeprocesser. För att kunna skaffa empiri från deltagarna konstruerades ett intervjuguide (bilaga 1) samt ett informationsbrev (bilaga 2). Intervjuguide utformades utifrån fenomenologins mål (se rubriken fenomenologi). Före insamlingen av empirin bröts syftet ner i problemställningar och sedan till frågor vilket bildade grunden för analysen.

Operationalisering eller nedbrytning betyder att forskaren klargör vad som skall undersökas på olika nivåer (Bjereld, Demker & Hinnfors, 2009). De inledande frågorna som handlade allmänt om medveten närvaro konstruerades i avsikt att skapa en introduktion och att få deltagaren att koppla av för att sedan successivt förbereda sig på djupare frågor. Sedan de första frågorna och temat som berörde medveten närvaro och dess effekter var enkla och öppna och avsikten var att få fram deltagarnas upplevelser av träning i medveten närvaro. Under det andra temat som berörde medveten närvaro i relation till lärandet skulle deltagarna berätta hur de upplevde att medveten närvaro var kopplad till olika lärandeprocesser. Med hjälp av dessa frågor ville jag undersöka om det fanns någon relation och samband mellan medveten närvaro och lärande och om detta kunde bidra till att skapa förutsättningar för lärandet. Under det tredje temat som berörde motivationen till att använda medveten närvaro ville jag få svar på och undersöka deltagarnas motivation inför medveten närvaro. Med andra ord ville jag få fram ny kunskap, tankar och attityder som kunde bidra till diskussion kring medveten närvaro och lärandet.

Genomförande

I början av studien skickade jag instruktionerna (se bilaga 2) till mina deltagare genom mail vilket gjorde att de kunde få en bättre förståelse om studiens syfte. Här fick deltagarna instruktionerna om hur undersökningen gick till, vilket handlade om att vid tio dagars tid, tio minuter om dagen lyssna på appen Headspace som de laddade ner gratis på mobilen eller datorn (se rubrik Headspace-hur går det till?). Där fanns korta tio minuters meditationsövningar som deltagarna förväntades lyssna på. Efter de tio dagarna utfördes intervjuerna enskilt med varje deltagare för att följa upp hur det har gått och få fram empirin. Alla de intervjuer jag utförde skedde på olika platser, där deltagarna kände sig ostörda.

Några skedde på studie rummen på högskolan och andra på biblioteket och fikaplatser. Jag började med att umgås och småprata med deltagarna om mitt tema medveten närvaro och lärandet och även om andra saker som inte berörde ämnet för att skapa en så bekväm stämning som möjligt och komma närmare varandra. Detta är enligt Ahrne och Svensson (2009) viktigt för att kunna skapa en behaglig miljö. Varje intervju med deltagarna tog cirka 30-40 minuter. Jag började med att informera deltagarna om att deras svar var konfidentiella och att dem endast användes i studiens syfte. Jag frågade sedan om jag fick spela in intervjun med min mobiltelefon för att kunna ha mer fokus på samtalet och alla svarade ja. Däremot fanns det en deltagare vars intervju inte spelades in på grund av tekniska fel märkte jag senare efter intervjun. Jag fick istället anteckna ner informationen i ett anteckningsblock som jag mindes en dag efter intervjun och fick fram det viktigaste. Möjligheten till inspelning gjorde att jag med lätthet kunde transkribera alla samtal. Detta var även fördelaktigt när det gäller att utläsa mönster och kartläggning vid analys av samtalen (Bjørndal, 2005). Även blev jag mer engagerad och verkligen intresserad av deras svar och fick mer tid att ställa följdfrågor eller be dem förklara och berätta mer. Dessutom genom att spela in kunde jag koncentrera mig och ha mer fokus på att lyssna eftersom jag då var beredd på en fortsättning från den svarande. Genom att låta deltagarna berätta hur det har gått under de tio dagarna blev det lättare att få en större klarsyn och därmed skapades en förståelse av verkligheten utifrån deltagarnas perspektiv (Ahrne & Svensson, 2009). Genom kommunikationen i intervjun skapades mening och syftet var att jag som forskare kunde göra tolkningar av det som uttalades (se rubrik fenomenologi) (Ibid). Jag hade även konstruerat frågororna efter ett semistrukturerat mönster där frågorna var öppna. Författarna menar att med hjälp av en semistrukturerad intervju kan forskaren ställa öppna frågor och fokusera på vissa teman. Detta möjliggjorde att jag kunde ställa frågor och följdfrågor beroende på situationen och deltagarna, vilket därmed gav en djupare förståelse om ett fenomen (Ibid). Utifrån intervjuerna fick jag en hel del empiri och kunde därefter transkribera samtalen.

Bearbetning och analys av data

Eftersom jag valde en fenomenologisk metodansats använde jag Fejes och Thornbergs (2009) analysmodell. Den innehåller sju steg och genom att följa den ville jag stärka giltigheten i analysen. Den började med att jag spelade upp deltagarna på min mobiltelefon för att därefter transkribera materialet och sedan ta fram de mest betydelsefulla beskrivningar. Jag fördelade svaren från intervjuens material vilket möjliggjorde urvalsselektion samt att jag kunde gruppera materialet (Ibid). Jag gick senare över till att jämföra de olika materialen med varandra. Detta skedde genom att studera deltagarnas svar och upplevelser av fenomen vilket är fenomenologins mål (Bengtsson, 2001). Även skedde undersökning på om det fanns variation mellan upplevelserna i sin karaktär (Fejes & Thornbergs, 2009). Analysen fortsatte genom att svaren grupperades i olika högar. Därefter sorterades och formerades svaren in i ett kod schema för att bättre kunna sammanfoga rubriker som sedan bildade kategorier. Sedan namndöpte jag mina kategorier utifrån forskningsfrågor och syftet. Jag gjorde detta även för att undersöka om kategorierna kunde bilda teman. Slutligen försökte jag granska och jämföra alla svaren för att se om de kunde rymmas inom flera kategorier. I transkriberingen valde jag att inte skriva in mindre meningsbyggnads fel. Detta gjorde jag för att kunna skapa en bättre förståelse för läsaren. Sammanlagt blev det cirka 30 transkriberade sidor i A-4 format och antalet deltagare var sex stycken.

Etiskt förhållningssätt

Vetenskapsrådet (2016) tar upp det grundläggande individskyddskravets fyra huvudkrav till en vetenskaplig studie. De fyra huvudkraven är: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Innan jag utförde min undersökning kontaktade jag eventuella deltagare med en förfrågan om de ville medverka i studien. Utifrån informationskravet informerades jag kort om min studie och det skedde via kommunikation mellan mig och deltagare. Deltagarnas medverkan var frivillig och de hade rätt att avbryta sin medverkan när de själva önskade. Som tidigare nämnt avbröt två av åtta deltagare sin medverkan av olika skäl. Samtyckeskravet tar upp att deltagaren får avbryta sin medverkan i studien när denne själv vill utan att den ska bli negativt bemött (Ibid). I början av varje intervju frågade jag deltagare om jag fick tillåtelse att spela in. Konfidentialitetskravet innebär att jag inte avslöjar deltagarnas identitet utan att det ska förvaras utom räckhåll för obehöriga. Nyttjandekravet innebär att all empiriskt data jag samlade in endast fick användas till syftet av min studie (Ibid).

Metoddiskussion

De tekniker jag har använt mig av som forskare har varit enskilda intervjuer med deltagare. Jag försökte att bjuda in deltagarna till en intervju under trygga former på högskolan, biblioteket och bekväma platser där vi inte blev störda av omgivningen. Detta tror jag att gjorde att de kände sig tryggare i samtalen. Även var några av mina deltagare mina gamla klassvänner som gjorde det lättare att prata om ämnet. Jag använde mig dessutom av öppna frågor för att undvika att få korta och slutna svar. Valet att göra en semistrukturerad intervjumall gjordes med tanke på deltagarnas förförståelse över medveten närvaro (Backman, 2008). I intervjun försökte jag att inte styra deltagarnas uttalande utan jag lät de själva beskriva och berätta om sina upplevelser för att på så sätt inte riskera att påverka deras svar. Vidare påpekar Bliding (2004) att forskarens närvaro i situationen mer eller mindre har en påverkan på hur deltagaren svarar. I sin helhet upplevde jag att deltagarna var öppna och frispråkiga. Det faktum att jag inte utförde någon pilotstudie på min intervjuguide kan ha påverkat mitt resultat. Jag anser även att det som kan ha påverkat resultatet är min förförståelse för ämnet medveten närvaro och lärandet. Bjereld (2002) förklarar att inom forskningsprocess är forskarens förförståelse en viktig del i tolkningen. Förförståelse kan påverka den uppfattning vi vill utmana och även den alternativa uppfattningen vi vill föra fram för att antingen ersätta eller komplettera den ursprungliga (Ibid). Författaren menar vidare att det som vi tolkar blir en del av oss och inte att vi blir en del av tolkningen. Med andra ord det vi redan vet om fenomenet förstärks genom den tolkningsprocess som påbörjas. Även vissa frågorna från intervjuguiden i viss mån har varit komplexa och rymt många tolkningsförfaranden. Jag tror att flera intervjufrågor kunde ha bidragit till mer empiri insåg jag senare och hade påverkat resultatet. Jag anser därför att om jag hade utfört en pilotstudie innan hade jag kanske formulerat frågorna bättre och kommit med flera frågor. Utifrån vald forskningsansats var syftet att förstå deltagarnas upplevelse av medveten närvaro i relation till lärande. Metoden för undersökningen var först medveten närvaro övningar i tio dagars tid och sedan intervjuer vilka var utformade för att på bästa sätt skapa en fördjupad kunskap och förståelse. Användande av fenomenologin som metodansats gav mig stöd men däremot krävde det mycket tid i analysarbetet. Jag hade nytta av att följa olika steg i fenomenologi och jag kunde effektivt kategorisera de insamlade intervjuer. Jag kunde utan större svårigheter följa metoden vilken jag upplevde som tydlig. Jag gjorde det möjligt för andra att genomdriva studien på samma sätt eftersom jag gjorde metodbeskrivningen utförlig. Jag har också redovisat varje steg i arbetsprocessen.

De olika svaren från deltagarna kunde bli annorlunda eftersom deltagarnas upplevelser utifrån en fenomenologins metod kan se olika ut vilket i sin tur kunde leda till nya svar från deltagarna. Det som var bra med att använda en fenomenologins metod var att jag fick svar på de frågor som var intressanta och grundläggande. Däremot det som var mindre bra var att frågorna avgränsades och blev färre vilket i sin tur reducerade antalet åsiktsyttringar. Jag anser att deltagarna i min studie hade kunnat svara på ett annat sätt om jag utförde intervjuer vid ett annat tillfälle eftersom deras tankevärldar och upplevelser inte är beständiga utan situerade. Jag funderade över hur miljön där intervjun ägde rum kan ha påverkat studiens resultat. Jag valde därför så snarlika miljöer som möjligt när jag gjorde intervjuer. Enligt Trost och Hultåker (2007) bör forskaren fundera över miljöns påverkan på undersökningens utfall. Jag anser att samtliga intervju ägde rum utan några störningar i rummen på högskolor och bibliotek eftersom rummen var avlägsna och tysta. Inspelningen av intervjun gjordes genom mobiltelefoner vilket gjorde att jag kunde lägga mer tid och fokus på deltagarna genom ögonkontakt och aktivt lyssnande. Detta underlättade även transkriberingsprocessen. Jag ägnade en hel del timmar åt att arbeta med transkriberingen vilket var tidskrävande. Enligt Bjørndahl (2005) är nackdelen med intervjumetoden att den tar mycket tid i form av förarbete, genomförande och analys.

Resultat

Resultatet av studien visas i denna del. Jag har delat in resultatet i tre olika teman utifrån mina frågeställningar. De tre olika teman är *medveten närvaro och dess effekter*, *medveten närvaro i relation till lärandeprocesser och motivation till att använda medveten närvaro i vardagen*. Genom analysen av inspelade material (utifrån intervjusamtal och transkribering) kom jag fram till dessa teman. Varje rubrik inleds med intervjusamtals frågor och sedan anges olika citat från de svar som deltagarna gav. För att hålla deltagarna konfidentiella valde jag att inte benämna deltagarna med sina riktiga namn utan hittade på andra namn. Namnen som Robert, Michael, Jonas, Jenny, Tracey och Veronica står för deltagare och Damir står för mig som samtalsledare.

Medveten närvaro och dess effekter

För att för fram deltagarnas upplevelser av medveten närvaro och dess effekter fick de själva beskriva sina tankar och känslor om hur medveten närvaro övningarna har påverkat dem. På så sätt kunde jag få fram nya perspektiv kring fenomenet. Svaren på mina frågor var enhetliga mellan deltagare även om förklaringarna kunde variera. Utifrån deras upplevelser har jag delat upp svaren i två delar. Den ena delen kallar jag för *mindre stress, lugn och avslappning*, något som innebär att deltagarna upplevde sig mer lugna och avslappnade efter genomförda övningar i medveten närvaro. Den andra delen kallar jag för *bättre fokus och koncentration* vilket innebär att deltagarna upplevt sig mer fokuserade och koncentrerade efter träning i medveten närvaro.

Mindre stress, mer lugn och avslappning

Resultatet visar att deltagarna upplevde mindre stress, mer lugn och avslappning efter genomförda övningar i medveten närvaro. Det mest förekommande svaret från deltagarna där ”jag känner mig mer lugn och avslappnad efter övningarna i medveten närvaro” var en vanlig förekommande upplevelse. På så sätt menade samtliga deltagare att de kunde genom träning i medveten närvaro lugna ner sina stressiga tankar och känslor och känna sig mer avslappnade.

Damir: Vilka effekter har du upplevt av att träna medveten närvaro?

Robert: För det mesta blir man lugnare, mer avslappnad och kan hantera stressiga tankarna och känslorna. Man nollställer tankarna och samlar dem.

Michael: Lugnet har jag känt mycket. Jag använder medveten närvaro i vardagen och jag kan känna att det lugnar ner mig. Det är ett bra sätt att gå ner i varv i stressade situationer, ge det lite "headspace" och lite avkoppling.

Jonas: Genom medveten närvaro kan jag känna mig mindre stressad, lugn, avslappnad, känna klarhet i tankarna men allra viktigast är att känna mig glad och kamratlig, det är mitt huvudmål med medveten närvaro. Jag kan känna att när jag kört medveten närvaro att det lugnar ner även känslorna.

Tracey: Jag kände mig mer avslappnad efter varje övning. Jag brukar göra liknande övningar innan jag ska somna och går igenom varje del i kroppen. Andas och slappnar av.

Veronica: Jag har känt mig mer avslappnad i kroppen och hjärnan efter övningarna. Jag tror att med medveten närvaro kan man lättare komma ner i varv, det är ett bra sätt att koppla av. Jag hade även lätt för att somna efter övningarna.

Mer fokus och koncentration

Vidare kände sig deltagarna mer fokuserade och koncentrerade efter övningarna i medveten närvaro vilket märktes i svaren från intervjuerna. De menade att träning i medveten närvaro bland annat kunde främja förmågan till inläring i skolan och gjorde att de kände sig mer koncentrerade och fokuserade på en specifik uppgift. De beskrev detta på följande sätt:

Damir: Vilka effekter har du upplevt av att träna medveten närvaro?

Jonas: Jag har även upplevt att mitt minne förbättrats, när jag nu läser litteratur behöver jag bara läsa en sida en gång för att sedan komma ihåg innehållet. Jag är övertygad om att min förmåga att hålla fokus förbättrats.

Michael: För mig som är lite ofokuserad och har ADHD diagnos så har medveten närvaro övningarna hjälpt och jag har lättare att ta till mig information under föreläsningar. Jag har väldigt lätt att bli distraherad av andra tankar och jag tror att detta är bra för dem som har koncentrationsproblem. Har man ADHD så har man inlärningsproblem som att inte kunna fokusera och jag tycker att jag får bättre fokus genom meditation. Jag är mer koncentrerad när jag läser, ofta kan det vara att tankarna vandrar iväg när man läser. Just att man är medveten när man läser så kommer man på att man sitter och tänker på något helt annat.

Tracey: Man blir klar i huvudet, man blir mer koncentrerad till exempel på uppgiften eller att lösa en situation på jobbet. Alla andra stressiga tankar försvinner helt och man kan fokusera på rätt saker.

Veronica: Jag har upplevt att jag har lättare att fokusera. Bara det att man ska fokusera på andningen gör att min fokus förbättras och att mina tankar inte kan ta över vilket dem ofta gör annars. Jag tror att medveten närvaro kan hjälpa till i skolan för att lättare ta till sig fakta och information.

Medveten närvaro i relation till lärandeprocesser

Utifrån svaren från deltagarna kunde jag se en relation mellan medveten närvaro och teorier om lärandeprocesser som *reflektion och acceptans*. Dessa begrepp framkom ofta i samtliga intervjuer och kan alltså bidra till att skapa förutsättningar för lärandet.

Reflektion

Utöandet av medveten närvaro utifrån deltagarnas svar kunde bidra till att reflektionen ökade vilket i sin tur kunde skapa förutsättningar för lärandet. Med andra ord enligt deltagarna är reflektion en viktig aspekt när det gäller att lära sig att handskas med svåra situationer. Med medveten närvaro kunde deltagarna öva upp sin förmåga att lära känna sig bättre och uppmärksamma sina tankar, känslor samt känna igen de budskap som de förmedlar.

Deltagarna upplever att genom medveten närvaro skapas en plats åt reflektion som är viktig när det gäller att lära sig observera en situation, se sina tankar, förutfattade meningar och reaktioner klarare. Detta beskrev deltagarna genom följande citat:

Damir: Det vi gör genom att öva medveten närvaro är att vi reflekterar över oss själva och försöker att se klarhet i våra tankar, känslor och kroppens signaler. Även här kan vi reflektera över situationer runt om oss. Upplever du att du har blivit bättre på detta och på vilket sätt?

Robert: Jag tror att medveten närvaro kan tillföra ny kunskap om mig själv lika mycket värd som något annat. Du kan förstå dina styrkor och svagheter. Det kan verkligen hjälpa just den biten att man lär känna sig själv bättre och fånga sina tankar. Det finns ett enormt värde i att träna sig själv, förstå och utvecklas och det är där medveten närvaro kommer in.

Michael: Man lär känna sig själv framförallt och reflektera över hur man tänker och känner. Det är lätt att man inte är i nuet utan har tankarna hela tiden någon annanstans. Jag kan tänka hela tiden på någonting som hände igår eller något som ska hända imorgon. Därför är det rätt intressant att reflektera över vilka tankar man tänker, hur hamna jag i dessa tankar, då ser man klarare på vad det är för saker vi hänger upp oss på. Man blir medveten om det som pågår i huvudet på en och då blir det också lättare att släppa tankarna och bli av med dem. Till exempel blir man mer medvetet om att man har ibland förutfattade meningar när man träffar en ny person och har för sig att de tänker på ett visst sätt.

Jenny: På min dotters student hamnade jag framför en stor grupp somalier som var högljudda och sprang runt, jag kunde inte höra vad rektor sa i sitt tal och jag blev irriterad, min första tanke var ”stans utlännigar”. Genom medveten närvaro kan jag nu stanna upp och fundera på mina förutfattade meningar, tankar och reaktioner. Jag kan nu observera en situation, jag beskriver för mig själv och ser mina tankar, känslor och reaktioner. Jag handlar medvetet eller släpper det och slutligen inte dömer mig själv för denna upplevelse. Detta sätt att möta vardagliga situationer berikar mitt liv och hade nog inte varit möjlig utan medveten närvaro.

Jonas: Det är lätt att gå på autopilot när man är uppe i varv när sakerna tar över, tankarna och känslor. Därför är det bra att stanna upp och reflektera över det man tänker och att man är medveten om hur ofta man sticker iväg i tankarna. Bara man reflekterar över det så har man lättare att bli mer medveten om sig själv.

Tracey: Medveten närvaro övningarna påminner om reflektion, att sitta och reflektera över saker. Jag har haft sömnsvårigheter under flera år. Jag kan ligga i sängen och oroa mig över saker som kan hända och har svårt att sluta tänka. Med reflektion har jag lärt mig att ställa frågorna: vad är du rädd för och vad är det värsta som kan hända? Genom att ställa frågor och reflektera kan jag förstå mina problem bättre istället för att trycka bort dem och dölja dem. Det gäller att avsätta tid varje dag och reflektera över saker som man tycker är viktiga och på så sätt hitta fler och fler lösningar.

Veronica: När jag har tränat på medveten närvaro har jag blivit medveten om att jag har svårt att styra mina tankar. Det kändes som att tankarna begränsade mig och min hjärna som satte gränser. Jag tror att medveten närvaro kan bidra till att man reflekterar mer över sina tankar och känslor vilket man inte annars hinner med i sin vardag som är full av tempo.

Acceptans

Vidare upplevde deltagarna att begreppet acceptans som är en aspekt av medveten närvaro kan vara ett sätt att använda sig när man ska lära sig acceptera svåra situationer. Deltagarna beskrev att genom att acceptera sig själva så som vi är, sina svåra tankar och känslor och även möta och acceptera det som händer kan vi lära oss och utvecklas i svåra situationer. Så här beskriver samtliga deltagare begreppet acceptans:

Damir: Inom medveten närvaro strävar man efter acceptans, att acceptera sig själv, se och låta tankarna och känslorna komma och gå. Känner du att du har lärt dig något av detta genom medveten närvaro och vad?

Michael: Absolut. Om jag hamnar i en situation som jag inte kan påverka så lär man sig acceptans. Man accepterar att nu är detta här och allt som man inte kan påverka så får man acceptera det. Man behöver inte gilla det men man får acceptera att verkligheten är sådant just nu. Därefter kan du arbeta med att förändra det du kan. Till exempel när du känner smärtan så ska du inte försöka att kämpa emot smärtan utan bara låta den för då känns den inte på samma sätt längre och den återkommer inte på samma viss. Det gör mer ont om man försöker att kämpa emot smärtan som finns.

Robert: Jag tror att acceptansen är väldigt viktig och att det handlar om man måste acceptera att man inte alltid kan spela på topp.

Man kan inte gömma sig eller springa ifrån en känsla. Man måste möta den och tillåta att ångesten finns och först då kan man komma någonstans med den. Det är ju någonting som medveten närvaro kan lära och det kan tillföra mycket.

Jonas: Det är viktigt att acceptera alla tankar som kommer för om man inte gör det så kommer förnekelse och då blir det krig i hjärnan på något vis. Man ska istället välkomna att tankarna, inre demoner hoppar upp. Man tillåter tankarna och känslorna att komma fram bra eller dåliga, de får finnas med. Det är just precis det som handlar om acceptans, man accepterar först och sedan omvandlar till exempel ilska till kamratlighet.

Jenny: Medveten närvaro har fått mig att inte värdera det jag känner utan acceptera tankarna och känslorna som dem kommer och förändras. I början var jag mer självkritisk när mina tankar for iväg, och tankar som ”detta borde du klara av nu efter all träning”. Ju mer jag tänkte dessa tankar och att jag inte borde tänka dem ju mer kom dem. Allteftersom så har jag börjat acceptera och omfamna tankarna notera att dem finns och släppa iväg dem.

Tracey: Jag kan till exempel vara orolig för terrorister och tänker om vad som kan hända. Istället för att springa ifrån rädslorna så kan jag möta den för annars kommer de tillbaka ännu starkare. Istället kan jag acceptera de och bearbeta de genom att ge de min uppmärksamhet. Men det krävs tid och vilja för att acceptera och förändra sina rädslor till exempel. De går inte över efter en vecka eller en månad och ibland krävs det flera år för att ta itu med vissa problem.

Veronica: Jag tror att man måste acceptera vissa negativa tankar och känslor för att kunna hantera de och lära sig. Om man inte kan acceptera och förstå sina negativa tankar och känslor så kan man inte heller utvecklas och lära sig.

Motivation till att använda medveten närvaro i vardagen

Deltagarnas motivation till att använda medveten närvaro i vardagen varierade och därför har jag delat upp svaren i två delar: *medveten närvaro genom daglig aktivitet och svårigheter till att använda medveten närvaro*. Samtliga deltagare känner motivation till att använda sig av medveten närvaro genom dagliga aktiviteter. Andra deltagare beskriver en ovilja och brist på motivation till att träna och lära sig medveten närvaro på grund av olika anledningar som jag kommer att ta upp.

Medveten närvaro genom daglig aktivitet

Samtliga deltagare beskrev alltså att de känner motivation inför medveten närvaro och att de känner sig mer medvetet närvarande i vissa dagliga aktiviteter som de utför under dagen. De upplever att de kan utföra aktiviteter med mer medvetenhet och uppmärksamhet vilket ger de mer motivation till att använda medveten närvaro i vardagen. Nedan följer presentation av deltagarnas upplevelser:

Damir: Hur kan du använda dig av medveten närvaro i vardagen?

Tracey: Meditation och medveten närvaro kan ta många former. Det kan vara mediterande att sitta och göra en uppgift, skrubba golvet eller läsa en bok. Jag tar en promenad varje dag och det är ju form av meditation eller medveten närvaro i sitt avseende. Man blir lugnare, känner av varje steg och andningen. Vidare på kontoret och jobbet kan man ta paus i tio minuter till att sitta still och andas och bara ta det lugnt samla tankarna, det finns ett väldigt värde i det. Beroende på vad man sysslar med kan man vara "mindfull" på olika sätt i det man gör i stunden och rikta fokuset på aktiviteten man är i.

Jonas: Vi är aldrig helt närvarande i det vi gör under dagen. När du väl sitter och mediterar så kan du ta det hur lugnt som helst. Däremot utanför meditationen, ute i vardagliga livet om du skulle möta på en svårighet så är det inte lika lätt att vara mindfull. Det är där livet utspelar sig i din vardag. När du gör praktiken under kudden på ditt rum så är allt lugnt och fint men när du är i staden, skolan eller på jobbet så är det där utmaningarna börjar, är du verkligen mindfull då?

Därför tycker jag att det är viktigt att använda medveten närvaro i vardagliga aktiviteter och vara medvetna om det vi gör i stunden för annars är det lätt att man försvinner i tankarna och är aldrig helt närvarande.

Michael: Framförallt har jag blivit mer medveten i vad jag gör. Innan brukade jag alltid gå tillbaka och se om jag verkligen låste dörren, men nu är jag mer medveten i vad jag gör och behöver inte gå tillbaka varje gång och kolla om jag verkligen låst dörren. Nu när jag gör det är jag medveten också över att jag gör det. Annars kan det vara att man går lite på autopilot, att man gör saker utan att tänka på det och ha tankarna någon annanstans istället. Samma sak till exempel när jag har suttit och ätit banan så sitter jag och letar i väskan och frågar min vän "har du sett om jag har ätit en banan"? Då har jag bara ätit banan utan att vara medveten och helt glömt att jag ätit en. Snacka om minneslucka. Snacka om att vara någon annanstans i tankarna under tiden jag ätit. Men nu har jag blivit bättre på att vara närvarande i det jag gör. Jag är mer medveten och fokuserad när jag äter min mat eller till exempel tränar på gymmet.

Jenny: Jag tycker inte om att köra bil i stora städer med mycket trafik och blir stressad och rädd. Min förmåga till att vara mer medveten i sådana situationer har ökat. Jag omfamnar nu mera denna känsla och väljer att stanna upp och notera och vara medveten om det som finns runt mig. Detta gör jag genom att om jag hamnar i bilkö som jag inte uppskattar så blir jag mer medveten om bilen framför mig. Jag observerar form, färg, höjd, bredd, antal passagerare. Jag zoomar in och zoomar ut, istället för att bli arg och otålig. Att i dessa situationer bli här och nu har medveten närvaro hjälpt mig oerhört.

Robert: Jag har en kompis från simningen och hans pappa hade cancer och skulle dö. Den enda utvägen han hade var simningen och han definierar det själv som sin meditation. Han definierar det precis som att först då kan han släppa de här tankarna en liten stund och bara vara närvarande och fokuserad på en sak, på simningen. Man kan vara närvarande i alla aktiviteter. Vissa får ju det naturligt och tänker inte på det så mycket. Därför har de inte kanske intresset att köra det på ett annat sätt, till exempel genom meditation och att lyssna på medveten närvaro övningar. Det är ju värre för dem som inte har det naturligt att vara närvarande i sina vardagliga sysslor.

För de är det därför viktigt att träna formel medveten närvaro genom övningarna, möta sin stress och värva ner en stund.

Veronica: Jag brukar vara medvetet närvarande när jag kör yoga. Yoga hjälper att vara inne i sig själv, medveten om rörelserna i kroppen och fokusera på andningen på ett annat sätt. Jag tror därför att genom yoga kan man implementera medveten närvaro i vardagen. Även tror jag att miljö kan påverka till att börja använda medveten närvaro i vardagen. Jag tycker att chefer bör uppmana att ha det på arbetsplatsen. Man borde till exempel ha ett avslappnings rum på jobbet där man kan avsätta tio minuter till att sitta och slappna av.

Svårigheter till att använda medveten närvaro

Å andra sidan beskrev deltagarna att det fanns en ovilja och brist på motivation till att använda medveten närvaro. De två deltagare som hoppade av undersökningen meddelade att de gjorde det på grund av att de inte hade tid till att sitta tio minuter om dagen i tio dagar och träna på detta. Andra deltagare beskrev att det krävdes disciplin och struktur till att börja med medveten närvaro i vardagen. Så här har samtliga deltagare svarat:

Damir: Vad ser du för utmaningar och eventuella svårigheter med medveten närvaro?

Robert: Det är lite svårt att hålla disciplinen bara men när man väl gör det så blir det bra. Det handlar mycket om just den dagen, just den situationen och motivationen. En dag när man har mer tid så gör jag det. Å andra sidan själva tio minuterna är lätta, man kan få för sig att göra tio minuter av nästan vad som helst så länge det finns motivation. Om du inte har motivationen för tio minuter så kan det vara den största klättringen någonsin. Om jag inte övar på medveten närvaro så är det i mitt fall att jag har starkare motivation för något annat. Och det kan vara allt från att sätta mig och titta på en film eller spela ett spel eller att jag måste göra andra saker.

Michael: Jag har inte känt motivationen många gånger men sen när jag väl sätter mig och lyssnar på övningarna så känns det bara helt rätt igen. Det är ju ändå bara tio minuter. Men det är lätt att man tänker på att man ska göra något annat istället. Därför är det viktigt att ha struktur och göra det för sen är det bara skönt när man väl sitter där och gör det.

Jonas: Folk säger att de inte har tid. De hinner inte stanna upp och vila vilket är det viktigaste på arbetsplatsen till exempel. Då blir det utbrändhet och köra in i vägen syndromet som vi har sett väldigt mycket i samhället. Jag själv brukar inte ha några svårigheter och brist på motivation till att öva medveten närvaro. Oavsett om det regnar eller blåser eller om det vindstilla så gör jag det och övar igen. Jag tror att man måste ha en struktur och tänka att jag gör det varje dag oavsett om jag inte är motiverad eller inte. Det lönar sig till slut.

Jenny: I början var det svårt och jag upplevde faktiskt ett motstånd till att göra övningarna, ett uppskjutande. Jag behövde påminna mig mer om att öva formellt med att lyssna på övningar, Detta kan i och för sig ha en del av sin förklaring i att min informella träning blev mer aktiv när jag valde att inte bara sitta på mitt rum och meditera. Man behöver få in en vana. Slutsatsen jag drar är att träningen är färskvara och att träningen likt livet självt kommer gå i cykler med upp och ner gånger och detta är helt okej.

Veronica: Jag känner att jag inte har tid till att sitta och meditera. Jobbet och allt annat tar sin tid och det känns att man alltid kommer med bortförklaringar till att inte träna.

Å andra sidan upplevde samtliga deltagare att på grund av vi lever i ett samhälle där man alltid ska göra något och aldrig sitta still kan medveten närvaro vara mindre omtyckt och populärt bland människor. Även anser samtliga deltagare att medveten närvaro är ännu ett oklart fenomen och att det råder en oförståelse kring begreppet vilket gör att den inte används så mycket. De beskrev att:

Damir: Vad ser du för utmaningar och eventuella svårigheter med medveten närvaro?

Robert: Jag tror att stereotyper kan vara hinder för medveten närvaro. De manliga stereotyperna ska inte vara känslösa och man ska hålla allting inne. Det är inte okej att hålla sig öppen. På samma sätt med den kvinnliga stereotypen handlar det om att du inte får släppa någonting. Samhället vill att alla bollar ska vara i luften samtidigt. Folk vill inte backa, titta på sig själva och lära sig om sig själva. Man jobbar hellre igenom det jobbigaste. Folk ska alltid hålla sig igång och måste alltid göra något. Medveten närvaro passar därför inte riktigt in just i den här världen vi lever i nu. Men jag tycker att det behövs i samhället men passar inte in i samhället.

Det är där krocken blir. Istället för att sitta stilla en stund förväntar man sig att ta konversationer bara för att ha konversationer och inte för att faktiskt komma någonstans med det. Det är ju enormt vanligt och det är inte okej att inte göra det. Det är ju ett problem, väldigt stort problem. Jag tycker att det finns att vinna i medveten närvaro men för att det ska komma in i samhället måste det ta ett annat ansikte än meditation. Det måste vara någonting som promenad eller aktivitet, det måste hanteras på ett annat sätt. Det måste vara någonting som måste accepteras av fler än bara vissa personer.

Jonas: Jag funderar vidare "kan man släppa taget och bara sitta stilla en stund?" Jag tror att man kan göra det så länge det inte finns ett beroende. Då kan man diskutera "är världen beroende av att alltid göra saker"? Det är ett djupare problem i sådana fall. Man vill inte sticka ut som den där personen som mediterar varje dag. "Vad är det oftast man hör om meditation?" Ja det är de här buddhisterna och munkarna som sitter i bergen. Folk vill inte vara som dem men skillnaden är att man inte förstår riktigt. Jag tror att de inte förstår riktigt vad meditation eller medveten närvaro är därför gör de inte det. Det kan vara konstigt att göra det och man vill inte vara konstig. Där har du redan tappat motivationen.

Tracey: Jag tror att folk ser olika på medveten närvaro. Vissa tror att det handlar om spiritualitet, andlighet eller Buddhism. När man hör ordet medveten närvaro och meditation tänker folk oftast på munkar som mediterar uppe på bergen.

Veronica: Jag tror att medveten närvaro är något för alla men att många människor inte vet så mycket om det. Många uppfattar det som något andligt och spirituellt.

Diskussion

Syftet med min studie var att undersöka deltagarnas egna upplevelser av medveten närvaro samt att se om medveten närvaro kunde bidra till att skapa förutsättningar för lärande. I denna del kommer jag att diskutera empiri med hjälp av olika teorier och begrepp. Även här kommer jag att förankra tidigare forskning som jag har presenterat tidigare. Utifrån studiens syfte och frågeställningar har jag valt att tematisera diskussions delen och på så sätt ta fram de resultat som jag fann mest väsentliga. Nedan följer alltså en diskussion där resultatet lyfts ytterligare och diskuteras mot teorier och tidigare forskning kring medveten närvaro och dess påverkan på lärandet.

Medveten närvaro och dess effekter

Jag har diskuterat deltagarnas upplevelser av medveten närvaro och dess effekter i två delar. Den första delen handlar om att deltagarna upplevde mindre stress, mer lugn och avslappning efter träning i medveten närvaro som jag förklarade i resultat delen. Den andra delen handlar om att deltagarna upplevde sig mer fokuserade och koncentrerade efter träning i medveten närvaro.

Mindre stress, ökad lugn och avslappning genom medveten närvaro

Samtliga deltagare kände direkt en upplevelse och effekt efter träning i medveten närvaro, en känsla av lugn och avslappning. Även tidigare forskning har visat att praktiserandet av medveten närvaro kan medföra positiva fysiologiska och psykologiska förändringar hos individer (Carmody et al. 2009); (Brown & Ryan, 2003). Den beskrivning som ständigt återkommer från flera forskare är att medveten närvaro bidrar till att vi kan hantera stress, bli lugnare och kanske till och med lyckligare genom meditation (Åsberg et al. 2006; Shapiro et al. 2006); Grossman et al. 2004). På samma sätt har resultatet i studien kunnat visa att det sker en rad positiva förändringar som ökad lugn och avslappning hos deltagarna genom medveten närvaro. Schenström (2007) menar att genom meditation och medveten närvaro blir vi stilla en stund och lugnare. Bara några minuters medveten andning per dag kan göra skillnad och bidra till ökad lugn och avslappning. Alltså kan vi säga att med träning i medveten närvaro lär vi oss att tidigt känna igen signaler på olika nivåer av stress och bryta det. Deltagarna har även genom intervjuer påpekat att efter träning i medveten närvaro kan de lugna ner sina stressade tankar och känslor och på så sätt slappna av.

En förklaring till detta är att när vi tränar medveten närvaro och lär oss att lyssna på vår kropp och bli mer medvetna om vår andning kan det hjälpa oss att varva ner och känna lugn. Alltså när vi är medvetet närvarande och andas in olika delar av kroppen finns det möjligheten att stress kan minska och till och med försvinna. Slutligen anser jag tillsammans med Schenström (2007) och utifrån resultatet att stanna upp och ta sig tid för övningarna i medveten närvaro är ett bra sätt att komma till sig själv och känna sig lugnare av mer avslappnad.

Ökad fokus och koncentration genom medveten närvaro

Intervjuer visade att de flesta deltagare upplevde att medveten närvaro ökade deras förmåga till fokusering och koncentration. Även tidigare forskning visade att tillämpning av medveten närvaro genom uppmärksamhet kan förbättra fokus och koncentrationsförmåga (Zack et al, 2014) (Brown & Ryan, 2004). En förklaring till detta är utifrån Nhat Hanh (2010) att medvetenhet om sin kropp och andning kan hjälpa oss att uppnå fokus och koncentration, harmoni mellan kropp och sinne och stabilitet även i stressfyllda situationer. Även menar Schenström (2007) att träning i medveten närvaro kan hjälpa oss att rikta fokus och intresse dels utåt mot omgivningen och olika aktiviteter och dels inåt till det som pågår i tanke, känsla och kropp. Denna form av fokus och koncentration genom träning i medveten närvaro är en nödvändig ingrediens för lärande. På grund av detta anser jag att träning i medveten närvaro kan bidra till att reglera vår uppmärksamhet och öka vår fokus och koncentration på arbetet till exempel. Vidare gav resultatet en djupare förståelse för hur träning i medveten närvaro ökade fokus och koncentration vilket i sin tur kunde stärka förmågan till inläringen. På samma sätt menar den pedagogiska forskaren Steinberg (1993) att om individer tränar på koncentrationsförmågan bidrar det till en positiv inlärningsmiljö samt att individer lär sig lättare och utvecklas. Dessutom förklarar Montessorri (1987) vikten av koncentration för lärande och lärande miljö. Montessorri pedagogiken anser att individer som är koncentrerade lär sig snabbare och de upptäcker nya sätt att lösa en situation (Ibid). Även menar Carlgren (2003) att inläring är det samma som utveckling och att ju mer individen är fokuserad desto mer utvecklas denne. Med andra ord förklarar författarna att medveten närvaro kan vara ett pedagogiskt verktyg till att skapa förutsättningar för individens lärande och utveckling av kunskaper. Med hänsyn till resultatet samt tidigare forskning anser jag att dessa två förmågor, ökad koncentration och fokus kan bidra till att främja och påverka inläringen. Med andra ord anser jag att medveten närvaro kan användas som ett sätt att skapa förutsättningar för inläring i skolan till exempel.

Medveten närvaro i relation till lärandeprocesser

Utifrån deltagarnas svar i resultatet kunde jag se en relation mellan medveten närvaro och teorier om lärandeprocesser, *reflektion och acceptans*. Alltså utövandet av medveten närvaro kunde bidra till att förmågan till reflektion och acceptans ökade hos deltagarna.

Att lära genom reflektion

Enligt resultatet upplever deltagarna att genom träning i medveten närvaro kan man få möjlighet till reflektion vilket jag anser kan bidra till att skapa förutsättningarna till individens lärande och utveckling. Även Granberg och Ohlsson (2009) menar att genom reflektion kan en aktiv bearbetning av intryck göras. På så sätt lär vi oss att se när vi ska agera, när vi inte bör göra det och att göra en positiv tolkning av situationen. Med andra ord genom reflektion förbättras möjligheterna till lärande, förändring och ökad självinstinkt (Ibid). Dessutom förklarar Kabat-Zinn (1994) att medveten närvaro skapar tid för reflektion vilket hjälper oss att se våra styrkor och svagheter och lära känna oss bättre. Faktum är att våra stressade tankar och känslor försöker få oss att avstå från det som är bra för oss och därför kan vi genom reflektion bryta dessa (Ibid). Detta stöds dels av tidigare forskning där studien av Martin-Asuero & Garcia-Banda (2010) och Hill & Updegraff (2012) rapporterade att träning i medveten närvaro kunde främja förmågan till att lära känna sig själv bättre och hantera stressiga känslor. På samma sätt menar Schenström (2007) att reflektion genom medveten närvaro kan bidra till individens lärande och utveckling genom att öka individens självkänedom. Individen kan förstå sina tankar och känslor klarare för att kunna bli medvetna om hur man själv är och reagerar i olika situationer på arbetet eller i skolan. På så sätt när vi vet mer om oss själva kan vi agera mer medvetet och inte automatiskt utifrån våra reaktioner (Ibid). På grund av detta anser jag att genom att reflektera kan vi lära oss, förändras och utvecklas som individer. Även (Dewey, 2006) anser att reflektivt tänkande är väsentligt för individens lärande och när vi kan ändra våra tankar och beteenden kan vi klara av olika situationer. Å andra sidan visar tidigare forskning att praktiserandet av medveten närvaro gav nya färdigheter och lösningar till att hantera stressiga situationer (Newsome et al, 2012). Även Dewey (2007) menar att den vanligaste formen av stresshantering är reflektivt tänkande och att ha en problemfokuserad förmåga. Här hjälper oss reflektion med att se fler lösningar på problem än dem som är automatiserade (Ibid.). Detta kan även relateras till Gibbs reflektionsprocess som utgörs av flera steg eller stadier där det är tänkt att återspegla, tänka efter och begrunda (Gibbs, 1988).

Författare menar att först börjar vi med att beskriva en erfarenhet, en händelse som av någon orsak skapat tankar och känslor och sedan genom reflektion kan vi bringa klarhet och konkret formulera tankar och känslor. På grund av detta anser jag att vår kunskap utvecklas och vi lär oss nytt genom reflektion. På samma sätt menar Schenström (2008) att genom det perspektiv som vi får genom reflektion blir det också lättare att hantera det som vi upplever som obehagligt. Vi lär oss att varken undvika eller förtränga det obehagliga utan att istället stanna upp och ta tid att observera det som dyker upp i vårt medvetande (Ibid). Sammanfattningsvis anser jag att träning i medveten närvaro kan skapa utrymme till reflektion som i sin tur kan bidra till att skapa förutsättningar för lärandet.

Att lära genom acceptans

Genom intervjuerna fördjupades även kunskapen om hur medveten närvaro upplevs stärka förmågan till acceptans mot sig själv, mot andra och svåra situationer på arbetet eller skolan. Sarvs (1997) menar att genom acceptans kan ett lärande ske. Författaren anser att lärandestyrning handlar om att vara öppen och uppmuntras att våga acceptera situationen så som den är eftersom det är först då som vi kan se möjligheterna och skapa nya vägar ur problemet som uppstått (Ibid). Jag håller med om detta och anser att om man hamnar i en situation som man inte kan påverka så lär man sig acceptans. Man accepterar först att verkligheten och situationen är som den är just nu och sedan därefter kan man arbeta med att förändra det man kan. Även förklarar Nilsonne (2009) att när vi riktar uppmärksamhet med acceptans i ögonblicket så kommer vi att utveckla ett bredare och ett mer anpassat sätt att förhålla oss till situationen. Här är alltså träning i medveten närvaro av vikt och kan hjälpa oss att acceptera verkligheten och uppleva stunden i nuet som den är utan att vara dömande (Ibid). Med andra ord menar Regnar och Lundblad (2008) att medveten närvaro och acceptans öppnar oss för klarsynthet och förståelse. Författarna förklarar att genom acceptans kan vi se verkligheten som den är, utan att fly, undvika, förvränga eller döma. Utifrån detta anser jag att acceptans är ofta en förutsättning för lärande och för positiv förändring. Däremot förklarar Tolle (1999) att acceptans kanske har en negativ klang men det handlar inte om att ge upp eller gilla läget. Istället är det en aktiv modig handling att stå ut och förhålla sig till stress, oro, sorg vilka är oundvikliga och en del av livet. På samma sätt menar Nhat Hanh (2010) att acceptans inte innebär att vi accepterar något dåligt eller att vi stödjer eller uppmuntrar missanpassade och avvikande beteenden som till exempel ger svårigheter på en arbetsplats. Det är snarare så att acceptans föregår beteendeförändring och om vi accepterar och blir medvetna om att situationer finns och är som dem är, kan vi lättare ta oss ur dem.

Detta resonemang tillsammans med resultatet anser jag är viktig och skapar förutsättningar till att lära sig. Jag anser att vi kan lära oss genom medveten närvaro att ändra förhållandet till våra tankar och känslor. Vi gör det genom att acceptera och på så sätt skapa utrymme för andra tankar och känslor att komma (Schenström, 2007). Dessutom menar Nilson (2009) att vi inte kan kontrollera våra känslor och sensationer men det vi kan göra är att acceptera att de finns där och därmed bli friare från dem. Slutligen tillsammans med Dewey (2007) anser jag att genom medvetenhet och en inre accepterande inställning kan vi bli mer öppna, flexibla och lära oss. Träning i medveten närvaro kan hjälpa till i att utveckla ett bredare och ett mer anpassat sätt att förhålla oss till oss själva och det vi upplever. På så sätt genom medveten närvaro är varje individ aktiv inför de upplevelser som ges och kan acceptera varje tillfälle till att lära sig (Grandberg & Ohlsson, 2010). Med andra ord genom medveten närvaro lär vi oss förmågan att acceptera vilket kan bidra till att skapa förutsättningar för individs förmåga till lärande.

Motivation till att använda medveten närvaro i vardagen

Detta avsnitt diskuterar deltagarnas egna motivation till att använda sig av medveten närvaro i vardagen. Som redovisat i resultatet har deltagarnas motivation till att använda medveten närvaro i vardagen varierat och därför har jag delat upp svaren och diskussionen i två delar: *medvetet aktivitet och utmaningar med medveten närvaro*.

Medvetet aktivitet

Samtliga deltagare som jag intervjuade upplevde sig mer medvetet närvarande och motiverade till att träna medveten närvaro under vissa dagliga aktiviteter som de utförde. Utifrån tidigare forskning menar Terjestam (2010) att medveten närvaro är ett tillstånd av medveten uppmärksamhet där individen är medveten om kontext såväl som innehåll (Terjestam, 2010). Att använda dessa verktyg och göra erfarenheter av dem, reflektera och skapa insikter är själva kärnan i läroprocessen av mindfulness. Mindfulness kan med andra ord beskrivas som en läroprocess som kännetecknas av att lära genom erfarenheter och med Deweys ord ”learning by doing”. Mindfulness praktiseras utöver i specifika övningar i vardagliga situationer, vilket innebär att erfarenheter och reflektioner ständigt bjuds och att mindfulness blir en del av livet som helhet. Kabat-Zinn (1994) tar hänsyn till detta och menar att medveten närvaro handlar om att vara medvetet uppmärksam i stunden och kan appliceras på nästan vilken aktivitet som helst i vardagen. Allt handlar om att fokusera på aktiviteten man utför i stunden (Ibid). Jag anser därför att när vi till exempel spelar en sport, lagar mat, äter eller städar kan vi fokusera på själva aktiviteten.

Vi kan bli medvetna om det vi ser, det vi hör, på lukten, smaken eller beröringen. Med medveten närvaro i vardagen kan vi alltså fokusera och vara uppmärksamma på det som händer i nuet. Däremot anser Schenström (2007) att under dagen när vi till exempel äter eller går är vi ofta inte närvarande under tiden och kan helt missa processen. Vi är alltså inte medvetna om hur maten luktar, smakar och vi uppskattar aldrig riktigt det vi äter. Med andra ord är vi borta någon annanstans i våra tankar medan vi äter. På samma sätt menar Kabat-Zinn (1994) att när vi är ute och går är det otroligt att se hur mycket tid vi tillbringar inne i huvudet och våra tankar så att vi går miste om det som händer runt omkring oss. Istället för att vara helt i tankar och fundera på det som hände igår eller som ska hända imorgon kan vi vara mer medvetet närvarande och uppleva ögonblicket just nu. Vi kan lyssna på ljuden omkring oss, vara medvetna om vår kropp och fysiska förnimmelser, vara medveten om vad vi kan se, vad vi kan lukta och känna. Även Nhat Hanh (2002) menar att detta inte är annorlunda från när vi sitter och fokuserar på andningen och kroppen, vi använder exakt samma principer. I det ögonblick som vi blir distraherade och tappar uppmärksamheten på aktiviteten så noterar vi det bara och tar tillbaka den. På så sätt blir vi mindre distraherade och kan vara mer närvarande i olika dagliga aktiviteter (Ibid). Med andra ord menar Schenström (2007) att de flesta människor har svårt att träna medveten närvaro genom att sitta stilla och vara ostörda. Normalt känner de känsla av oro, spänningar och rastlöshet i kroppen eftersom vi inte är vana att sitta ner. På grund av detta menar författaren att man kan använda vissa aktiviteter som ett sätt att meditera, vara medvetet närvarande och komma till sig själv (Ibid). På grund av detta anser jag att vi först kan lyssna på och använda instruktioner i medveten närvaro tills vi känner att vi kan göra det på egen hand och inte behöver sitta stilla och meditera. På så sätt när vi blir mer bekanta med dessa tekniker och principerna så har vi lättare att använda det i olika aktiviteter. Med andra ord kan vi träna medveten närvaro i varje aspekt i livet. Varje aktivitet ger oss då motivation till att träna sinnet och uppmärksamheten. Utifrån detta anser jag att individer kan skapa motivation för medveten närvaro genom att använda det i vardagliga aktiviteter. Nyckel till att bli motiverad och börja använda medveten närvaro är alltså att använda sig och träna i vardagen.

Utmaningar med medveten närvaro

Enligt svaren i resultatet krävs det tid och disciplin till att träna medveten närvaro. En deltagare beskrev att om man inte har disciplinen och motivationen kommer även tio minuter om dagen vara svårt att utföra. Detta stämde väl överens med Nhat Hanh (2010) förklaring som menar att när vi lär något nytt kan det bli svårt och det krävs därför träning. På grund av detta anser jag att det inte räcker att utöva medveten närvaro en eller ett par gånger i veckan för att verkligen förankra denna filosofi och metod. Istället med medveten närvaro och som med allt annat gäller samma princip, att träning ger färdighet. Även menar Granberg (2009) att utan tydliga mål och disciplin minskar förutsättningarna för att hålla motivation till lärande. Jag håller med om detta och anser att varje individ är aktiv inför sitt eget lärande och själv kan skapa tid och disciplin till att lära sig medveten närvaro (Ibid). På samma sätt menar Schenström (2007) att vi behöver daglig träning och disciplin för att träna oss i medveten närvaro. Vi behöver ha disciplin och träna oss om och om igen att bli påmind om att komma tillbaka till kroppen och uppmärksamma vår andning. Även visade resultat att samtliga deltagare anser att medveten närvaro måste förstås för att den ska kunna användas och för att människor ska känna motivation inför det. En förklaring till att människor inte vet riktigt vad medveten närvaro är att det enligt (Plank, 2014) finns något svårfångat och även föränderligt över medveten närvaro som begrepp. Författarna anser att det har visat sig att medveten närvaro kan kopplas till olika arenor som den religiösa, kommersiella och terapeutiska vilka påverkar hur den ses och uppfattas (Ibid). Enligt deltagarnas svar och tidigare forskning kan medveten närvaro ta många former och ofta förknippas med buddhister eller buddhistiska meditationslärare som utövar meditation. På grund detta för att medveten närvaro ska kunna användas av fler människor måste den vara fristående från religiösa ställningsantaganden och tolkningar (Brown et al, 2007; Plank, 2011). Alltså behöver medveten närvaro kläs i sekulär språkdräkt och form för att kunna accepteras. Vidare behöver religiösa företrädare, media och många andra säljande företag ta ansvar för hur medveten närvaro formas, förmedlas och används. Först då kan motivationen till att använda medveten närvaro öka anser jag.

Slutsats

Undersökningen syftade till att studera deltagarnas upplevelser av träning i medveten närvaro samt om medveten närvaro kan bidra till att skapa förutsättningar till lärandet. Resultatet av undersökningen har därför skapat en diskussion och gett en fördjupad kunskap samt djupare förståelse om medveten närvaro i relation till lärandeprocesser. Tidigare forskning bekräftade att det saknas medveten närvaro i relation till lärandet och pedagogik. Den kunskapsluckan har därför varit grund till att denna vetenskapliga undersökning gjordes från första början. Denna undersökning besvarades genom att ta del av sex deltagarnas upplevelser av träning i medveten närvaro och sedan tolka denna med hjälp av vetenskapliga teorier om lärandet. Resultatet i denna undersökning visade att träning i medveten närvaro (tio minuter om dagen i tio dagars tid) har bidragit till att deltagarna upplevde mindre stress och mer lugn samt avslappning. Träning i medveten närvaro främjade även fokus och koncentrationsförmågan vilket i sin tur kan bidra till inläringen. Vidare utifrån resultatet kunde medveten närvaro skapa utrymme till reflektion och acceptans. Alltså upplevde deltagarna att genom medveten närvaro fick de möjlighet och tillfälle till reflektion och acceptans vilket kan bidra till att skapa förutsättningar för lärandet. Slutligen upplevde sig deltagarna motiverade till att använda medveten närvaro i vardagliga aktiviteter som till exempel promenad, träning av sport och yoga osv. Å andra sidan upplevde samtliga deltagare att det fanns en okunskap om vad medveten närvaro innebar vilket kan bidra till att individer väljer bort medveten närvaro. Även på grund av att det inte finns tillräckligt med tid disciplin så brister det i själva träningen. Med andra ord visade resultatet att medveten närvaro först måste förstås innan individer kan hitta motivationen till att använda verktyget.

Undersökningen har även väckt mycket intresse för vidare forskning inom ämnet medveten närvaro i relation till lärandet. På så sätt skulle det vara intressant att undersöka vidare om hur medveten närvaro kan implementeras i skolan eller arbetet. Alltså behöver medveten närvaro undersökas i skolmiljö för att se om det kan skapa förutsättningar som krävs för en ökad förmåga till elevens inläring och utveckling. Även behöver det undersökas mer om medveten närvaro kan bidra till skapandet av miljö som kan uppmuntra till lärande och utveckling på arbetsplatser. Å andra sidan anser jag även att det behövs forskning om hur medveten närvaro förstås av människor och varför det finns en ovilja inför begreppet.

Referenser

Ahrne, G., & Svensson, P. (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. (1. uppl.) Malmö: Liber.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Bliding, M. (2004). *Inneslutandets och uteslutandets praktik: en studie av barns relationsarbete i skolan*. Diss. Göteborg : Univ., 2004. Göteborg. Kolla brödtext Wrethander

Black, David & Fernando, Randima (2014). *Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children*. *Journal of Children and Family Studies*, vol. 23.

Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.

Bengtsson, Jan (2001) *Sammanflätningar*. Uddevalla: Diadolos förlag.

Berggren, T., & Josefsson, K. (2010). Psykosocial arbetsmiljö och hälsa. I L. R.-M. Hallberg (Red.), *Hälsa & Livsstil – forskning och praktiska tillämpningar*. Lund: Studentlitteratur.

Bjereld, U., Demker, M. & Hinnfors, J. (2009). *Varför vetenskap?: om vikten av problem och teori i forskningsprocessen*. (3., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Studentlitteratur.

Bjereld, Ulf (2002). *Varför vetenskap - om vikten av problem och teori i forskningsprocessen*. 3:e uppl. Lund: Studentlitteratur.

Bjørndal, C.R.P. (2005). *Det värderande ögat: observation, utvärdering och utveckling i undervisning och handledning*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. Psychological Inquiry.

Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). *An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program*. Journal of Clinical Psychology.

Carlgrén, I. (2003). *Bildning och kunskap, särtryck ur läroplanskommitténs betänkande skola för bildning..* (SOU 1992:94. ISBN 91-88372-80-4.

Dewey, J. (2007). En analys av det reflektiva tänkandet. I C. Brusling, G. Strömqvist (Red.), *Reflektion och praktik i läraryrket* (s. 15-28). Polen:Studentlitteratur.

Egidius, Henry (2009). *Pedagogik för 2000-talet*. 5 rev.uppl. Stockholm: Natur och Kultur.

Flook, L., Smalley, S.L., Kitil, M. J., Galla, B.M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E., & Kasari, C.(2010) *Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children*. Journal of Applied School Psychology, 26(1), 70-95.

Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Granberg, O. (2009). *Lära eller läras: Om kompetens och utbildningsplanering i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.

Gibbs, G. (1988). *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. FurtherEducation Unit, Oxford Polytechnic, Oxford.

Glasser, W. (1996). *Motivation i klassrummet*, Skogs Grafiska AB, Malmö.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). *Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis*. Journal of Psychosomatic Res.

Headspace. *Treat your head right*. Tillgänglig på internet: <https://www.headspace.com/> (hämtad den 16-05-17).

Halvorsen, K (1992). *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Hill, C. L. M., and Updegraff, J. A. (2012). *Mindfulness and its relationship to emotional regulation*. *Emotion* 12.

Illeris, K. (2007). *Lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Jenner, H. (2004). ”*Motivation och motivationsarbete: i skola och behandling*”. Stockholm.

Klatt, Maryanna, Harpster, Karen, Browne, Emma, White, Susan & Case-Smith, Jane (2013). *Feasibility and Preliminary Outcomes for Move-Into-Learning: An arts-based mindfulness classroom intervention*. *The journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*.

Kvale, S. & Brinkman, S. (2009) *den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: studentlitteratur.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Vart du än går är du där - medveten närvaro i vardagen*. Stockholm: Natur och Kultur.

Kabat-Zinn, J. (2010). *Lev i nuet, lär av stunden - 100 lektioner i mindfulness*. Stockholm: Natur och Kultur.

Kåver, A. (2007). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans*. Natur och Kultur. Stockholm.

Lindwall, M., & Johnson, U. (2010). Fysisk aktivitet och psykologisk hälsa. In L. Hallberg (Ed.), *Hälsa & Livsstil – forskning och praktiska tillämpningar*. Lund: Studentlitteratur.

Martín-Asuero, A., & García-Banda, G. (2010). *The mindfulness-based stress reduction program (MBSR) reduces stress-related psychological distress in healthcare professionals*. *The Spanish Journal of Psychology*.

Mendelson, Tamar, Greenberg, Mark, Dariotis, Jacinda, Gould, Laura, Rhoades, Brittany & Leaf, Philip (2010). *Feasibility and Preliminary Outcomes of School-based Mindfulness Intervention for Urban Youth*. Journal of Abnormal Child Psychology, vol. 38, no. 7

Nilsson, Å. (2009). *Mindfulness i hjärnan*. Natur & kultur. Stockholm.

Newsome, S., Waldo, M. & Gruszka, C. (2012) *Mindfulness group work: Preventing stress and increasing self-compassion among helping professionals in training*. The Journal for Specialists in Group Work.

Napoli, Maria, Krech, Paul & Holley, Lynn (2005). *Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy*. Journal of Applied School Psychology. vol. 21.

Plank, K. (2011). *Insikt och närvaro: Akademiska kontemplationer kring buddhism, meditation och mindfulness*. Diss. Lund: Lunds universitet. Göteborg.

Plank, K. (red.) (2014). *Mindfulness. Tradition, tolkning och tillämpning*. Nordic academic press. Lund.

Ragnar, Å. P. & Lundblad, K. (2008). *Fri från stress med mindfulness. Medvetet närvaro och acceptans*. Utgiven av Palmkrons förlag. Lund.

Terjestam, Y. (2010). *Mindfulness i skolan*. Lund: Studentlitteratur.

Tolle, E. (1999). *The power of now*. Novato, CA: New World Library.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of mindfulness*. Journal of Clinical Psychology.

Statens folkhälsoinstitut. (2013). *Barn och unga 2013 – utvecklingen av faktorer som påverkar hälsan och genomförda åtgärder*. Samordnad folkhälsorapportering. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

- Shapiro, S. L., & Walsh, R. (2003). *An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions*. *The Humanistic Psychologist*, 31, 86–114.
- Schenström, O. (2007). *Mindfulness i vardagen: Vägar till medveten närvaro*. Stockholm: Viva.
- Sarv, (1997). *Kompetens att utveckla. Om den lärande organisationen*. Stockholm: Liber
- Trost, J & Hultåker, O. (2007). *Enkätboken*. (3., [rev. Och utök.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Thich Nhat Hanh, (2010). *Mindfulness - ögonblickens under*. Stockholm: Lind och Co
- Thich Nhat Hanh, (2008). *Breathe you are alive - sutra on the full awareness on breathing*. Berkeley: Parallax Press.
- Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in society. The Development of Higher Psychological Processes*. M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner & E. Soubelman (red): Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vetenskapsrådet (2016). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (Hämtad 2016-05-16).
- Zack, S., Saekow, J., Kelly, M., & Radke, A. (2014). *Mindfulness based interventions for youth*. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.
- Åsberg M, Wahlberg K, Sköld C, Nygren Å (2006). *Mindfulness- meditation – nygamal metod för att lindra stress*. *Läkartidningen* nr 42. vol 10.

Bilaga 1

Intervjuguide

Är det första gången du praktiserar medveten närvaro/mindfulness?

-Hur länge har du utövat medveten närvaro?

-Hur ofta praktiserar du medveten närvaro?

Hur har du kommit i kontakt med medveten närvaro? Av vem eller hur har lärt dig konsten i att vara medveten närvarande?

- Minns du hur du upplevde första medveten närvaro upplevelsen, vilka känslor och tankar bar du med dig efter den stunden?

-Kan du minnas hur du var innan du började medveten närvaro? T ex: stresshantering, medvetenhet/hantering över tankar, känslor och kroppssignaler.

Vilka effekter har du upplevt av att träna medveten närvaro?

Hur upplever du skillnaden innan och efter du utövat medveten närvaro i tio min?

Vad tänker du kring begreppet lärande:

- Hur ser du på begreppet lärande? Vad är det första du tänker på?

- Traditionellt sätt ses lärandet som något som sker för att tillgodo göra sig kunskap och att lärandet ses som något som sker hela tiden, en ständig process. Vilken av dessa synsätt stämmer mest överens med ditt?

-Tycker du att medveten närvaro kan vara ett sätt att lära dig och utvecklas? På vilket sätt?

-Känner du att du genom att utöva medveten närvaro lärt dig mer om dig själv och din omgivning?

Hur motiverad var du att öva medveten närvaro från första början och hur har din motivation förändrats under tiden?

- Hur såg din vilja ut och drivkraft till att träna medveten närvaro?

- Hur ser den ut idag?

Hur nyfiken och öppen var du inför medveten närvaro?

-Är du fortfarande det?

Det vi gör genom att meditera/öva är att vi reflekterar över oss själva och försöker att se klarhet i våra tankar, känslor och kroppens signaler. Upplever du att du har blivit bättre på detta och på vilket sätt?

Tror du att erfarenhet spelar någon roll i medveten närvaro?

Vilka är dina erfarenheter av att praktisera medveten närvaro?

Inom mindfulnessfilosofin strävar man efter acceptans och att inte låta tankarna, känslorna och kroppssensationer ta över helt och styra vårt liv, känner du att du har lärt dig något av detta genom medveten närvaro och vad?

- Tror du att det finns en kunskap att hämta genom medveten närvaro och en vilja att lära sig om sig själv genom att träna regelbundet och bli mer erfaren?

Upplever människor i din omgivning dig som mindre stressad, mer lugn och vänligare än innan?

- Tror du det skulle vara större skillnad att ha medveten närvaro så ofta som möjligt till exempel på arbetstid eller i skoltid mot att ha det på "egen" tid? I så fall på vilket sätt, positivt eller negativt?

Tror du att det skulle vara nyttigt att ha medveten närvaro som del i utvecklingsarbete i till exempel skolan eller på jobbet?

Hur kan du använda dig av medveten närvaro i vardagen?

Vilka möjligheter ser du med medveten närvaro?

Vad ser du för utmaningar och eventuella svårigheter med medveten närvaro?

Vad är den viktigaste delen av medveten närvaro enligt dig?

Slutligen, är det något mer du själv reflekterat över kring medveten närvaro?

Bilaga 2

Informationsbrev

Medveten närvaro - en metod för att skapa förutsättningar för lärandet?



Kort information om studien

Tack för att du vill delta i en studie med syfte att studera medveten närvaro i relation till lärandet. Medveten närvaro eller mindfulness på engelska är ett samlingsbegrepp som bland annat handlar om att träna genom exempelvis meditation, kroppsskaning eller lätt yoga. Inga förkunskaper behövs, kan du andas, stå, sitta, ligga ner och gå så kan du praktisera medveten närvaro.

Syfte

Målet med denna studie är att undersöka deltagarnas upplevelser av medveten närvaro och se om medveten närvaro kan bidra till att skapa förutsättningar för lärande. Det är min förhoppning att studien ska kunna bidra till förståelsen om medveten samt kan bidra till en diskussionen kring medveten närvaro i relation till lärandeprocesser.

Undersökning, hur går det till?

Vid tio dagars tid kommer du att lyssna på appen Headspace som du laddar ner gratis på din mobil eller datorn. Där finns korta tio minuters meditationsövningar som du förväntas lyssna på. Inför varje övning vill jag att du väldigt kort antecknar på ett papper hur du mår både innan och efter övningen. Det är min förhoppning att du tar dig den tid som behövs för träning, alltså tio min om dagen i tio dagar är allt som krävs. Du ombeds sedan efter de tio dagarna att vara med på en intervju som tar ca 30 min för att se hur det har gått och undersöka om dessa medveten närvaroövningar kan skapa en lärande hos dig och sätta igång en process.

Varför träna medveten närvaro?

Regelbunden träning i medveten närvaro har bland annat visat sig sänka blodtrycket, stärka immunförsvaret, öka koncentrationsförmågan, minska stressnivå och helt enkelt öka välbefinnandet. Anmärkningsvärda resultat har uppmätts för personer som exempelvis lider av stressrelaterade sjukdomar, kronisk smärta och återkommande depression. Att bli medvetet närvarande handlar om komma till sitt eget inre och sitt eget sanna natur. Detta är kanske nytt för många människor och kan ses som ett äventyr. Allt som krävs från dig är öppenhet, att ta övningarna med en gnutta humor, en viss vänlighet genemot sig själv och en vilja att ta emot vad som än händer och bemöta det med en fördomsfri och vänlig uppmärksamhet. Men medveten närvaro är inte någon snabb metod och du kanske ser att du behöver mer tid att lära, då är det viktigt att du övar dig mer.

För dig som vill veta mer innan du börjar med övningarna

Några basala delar i medveten närvaroträning är medvetenhet om andningen, kroppsskaning, medvetna rörelser/lätt yoga, sittande meditation och medveten närvaro i det dagliga livet. I meditationsövningarna befinner vi oss i ett tillstånd där vi är avspända samtidigt som vi är

vakna, alerta och öppna för det som pågår just nu. Här tränar vi på att vara medvetet närvarande i stunden och vi ökar vår koncentration och vår medvetenhet.

Genom medveten närvaro utvecklar vi en djupare förståelse för hur vi fungerar, hur vårt sinne fungerar, hur tankar, bilder och associationer kommer och går. Vi lägger också lättare märke till hur känslor träder fram i medvetandet, för att efter ett tag ändra intensitet och karaktär för att efter ytterligare en stund kanske försvinna eller gå över i ett annat känslotillstånd. Inte minst lär vi oss också att lyssna på allt subtilare signaler från vår kropp, signaler som om vi lyssnar på kan ge oss värdefull information om vårt förhållande till omvärlden och hur vi kan förhålla oss till vad som sker i ögonblicket på ett så funktionellt sätt som möjligt. Vi blir alltså medvetna om att tankar, känslor och kroppsliga sensationer är föränderliga och övergående.

Kan vem som helst meditera?

Kanske ställer du den frågan i tron att alla andra utom just du själv kan meditera. Tron att man inte kan meditera är lite som att tänka sig att man inte kan andas, koncentrera sig eller slappna av. Alla människor andas och de flesta kan också koncentrera sig och slappna av. Det finns ingen medfödd oförmåga att meditera, att bara vara närvarande i ögonblicket och undersöka hur det är att just vara i nuet. Vi har alla mycket att göra i vårt liv men tar oss sällan tillräckligt med tid att bara vara, inte göra. Vem som helst kan följa sin andning och betrakta sina tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser. Du kan göra det liggande, sittande, stående och gående och även till exempel i vardagen när du borstar tänderna, duschar, äter eller gör olika aktiviteter.

Vi lär oss hemligheten att vakna upp till livet, att bli fullständigt stilla och närvarande i vad vi än gör. Helt enkelt genom medveten närvaro lär vi oss att leva fullt ut och att ingjuta varje handling och varje ögonblick med medveten närvaro. Under övningarna är det viktigt att vi inte får bli missmodiga när vår uppmärksamhet vandrar iväg. Istället noterar vi bara att vi har tappat uppmärksamheten och tar tillbaka den igen på till exempel andningen. Tankarna och känslorna kommer och går och tar med oss vår uppmärksamhet många gånger. Det är något som vi får lära oss att acceptera så småningom.

Förberedelser

Att börja meditera, även om det bara är fem eller tio minuter per dag, innebär i sig en livsstilförändring. Du avstår från att göra något av det du brukar, för att få tid för din meditation. Du väljer ut en plats där du kan sitta eller ligga. Telefon och andra strörande moment stänger du om möjligt ute för att få lugn och ro under träningen. Det är mycket viktigt med din inställning till meditationen och din avsikt med den. Klargör därför din avsikt inför varje gång du övar. Det hjälper dig också att öppna upp för lärande och förändring och ger dig stöd under resan mot någonting nytt. Här är grund intention i medveten närvaroträningen som du kan använda: Min intention är att vara vaken, öppen och alert i nuet utan att bedöma det jag riktar min uppmärksamhet på. Andra avsikter som du kan använda är: att visa mer omsorg om sig själv, minska min stress, leva ett lugnare liv, öka min medvetenhet om mina tankar, känslor och mina kroppssignaler, öka mitt tålamod, bidra till att jag blir mer medkännande, göra färre saker men göra dem bättre, se vad bara jag kan göra.

Motstånd och hinder

Det är svårt att bryta invanda mönster och rutiner. Att så gott som dagligen stanna upp och vara stilla en kort stund för att meditera, kräver medvetenhet, tålamod och beslutsamhet. Här följer några hinder som du kanske kommer att känna igen: Tankar som: jag gör det sedan, det är tråkigt, jag har så mycket att göra idag så jag hinner inte, jag har övat flera dagar i sträck, det får räcka, jag mår så bra idag så jag behöver inte, jag mår så dåligt idag så det får vara. Känslor: av rastlöshet, trötthet, tvivel, aversion eller begär efter något. Situationer: när någon kommer emellan som tar din uppmärksamhet bort från meditationsövningen. Försök att särskilt lägga märke till dessa och liknande tankar, känslor och situationer. De är utmärkta tillfällen att träna medveten närvaro på. Detta för vi lär oss mest vid svårigheter - att vi kan välja hur vi förhåller oss till dem. En allmän rekommendation är att du tränar varje dag för att få in en rutin. Du kommer alltså att behöva avsätta tio minuter per dag för träningen. Övningarna är avsedda att ge dig en grund och lära dig grund i meditationen och sedan kultivera lugn, avspänning, fördjupa medvetenhet och närhet till livet, förbättra relationer och utveckla vänlighet och visdom. Var nyfiken - varje övningstillfälle är unikt, släpp förväntningarna på att något speciellt ska inträffa (din förväntan kommer lätt i vägen för din upplevelse). Se vad du upptäcker! Jag hoppas att du kommer att lära dig mycket under de 10 dagar av medveten närvaro. Lycka till!