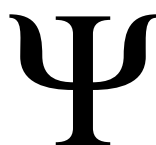




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



*En empirisk studie av sammenhenger mellom oppmerksomt nærvær
og personlighetstrekk i et norsk studentutvalg*

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

Janne Hammervold, Ella Mannes Johansen og Lene Utkilen

Høst/2010

Forord

Gjennom arbeidet med hovedoppgaven har vi fått et lite innblikk i hvordan livet som forsker er. Hele prosessen har vært spennende, interessant og lærerik fra begynnelse til slutt. Men den har også vært utfordrende og omfattende. Etter å ha planlagt prosjektet vårt og tenkt ut hypoteser samlet vi inn data, for så å gå i gang med plotting og analysering. Så begynte skriveprosessen for alvor, som innebar mang en hodevregning for å finne de rette formuleringene og oppsummere arbeidet vårt på en presis og forståelig måte. Og tenk her står vi i dag med hovedoppgaven ferdig.

Vi tør påstå at vår veileder, Jon Vøllestad, er blant de aller beste. Vi vil takke ham for enestående veiledning som har vært svært lærerik, engasjerende, konstruktiv og støttende. Han strekker seg langt for å få oss til å strekke oss enda lenger.

Vi vil også takke Ingrid Dundas for svært nyttige og viktige råd og innspill.

Til slutt vil vi gjerne få takke hverandre, og konstatere at det faktisk føles trist å skulle avslutte et så inspirerende og hyggelig samarbeid.

Veileder: Jon Vøllestad

Biveileder: Ingrid Dundas

*Livet er fullt av store ting for dem som evner å omgås de små ting
fortrolig.*

- Sigrid Undset

*Jeg ser en blank spindeltråd i skinnen av min nying, jeg hører en roende
båt på havnen, et nordlys glir oppover himmelen i nord. Å, ved min
udødelige sjel, jeg takker også meget fordi det er meg som sitter her.*

- Knut Hamsun

Abstract

Research shows that mindfulness has positive implications for coping with stress, quality of life and mental health. The Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ) is a recently developed instrument that measures mindfulness as a multifaceted dispositional characteristic. The overall objective of this study was to examine psychometric properties of the FFMQ with particular emphasis on factor structure and correlations with the Big Five personality traits. Two main hypotheses were tested. The first hypothesis was that we would find the same factor structure for mindfulness as the developers of the FFMQ. The second hypothesis was that we would find a correlation between the degree of mindfulness and personality traits in the direction predicted. First year psychology students were assessed on their degree of mindfulness by the FFMQ and Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). Personality traits were measured by the NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI). We found a moderate correlation between the mindfulness instruments ($r = -.61, p < .001$) and factor analysis indicated a replication of the FFMQ factor structure. We conclude that mindfulness is best conceptualized as a multifaceted construct. The assessment of the relationship between total score on the FFMQ and the NEO-FFI factors showed a moderate negative correlation between mindfulness and neuroticism ($r = -.61, p < .001$), moderate positive correlations between mindfulness and respectively openness ($r = .36, p < .001$) and conscientiousness ($r = .37, p < .001$), weak correlation with extraversion ($r = .17, p < .005$), and no correlation with agreeableness. The implications of these findings are discussed.

Sammendrag

Forskning viser at oppmerksomt nærvær har positive implikasjoner for mestring av stress, livskvalitet og psykisk helse. The Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ) er et nylig utviklet instrument som måler oppmerksomt nærvær som en multifasettert disposisjonell egenskap. Den overordnede målsettingen med denne studien var å undersøke psykometriske egenskaper ved spørreskjemaet The Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ), med særlig vekt på faktorstruktur og sammenheng med trekkene i Fem-faktormodellen for personlighet. To hovedhypoteser ble testet ut. Den første hypotesen var at vi ville finne samme faktorstruktur for oppmerksomt nærvær som utviklerne av FFMQ. Den andre hypotesen var at vi ville finne en sammenheng i den predikerte retning mellom grad av oppmerksomt nærvær og personlighetstrekk. Studenter ved årsstudium i psykologi rapporterte grad av oppmerksomt nærvær ved å fylle ut FFMQ og Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). Personlighetstrekkene ble målt ved at studentene fylte ut NEO- Five Factor Inventory (NEO-FFI). Vi fant en moderat korrelasjon mellom oppmerksomt nærvær-instrumentene ($r = -.61$, $p < .001$) og faktoranalysen viste en replisering av FFMQ-faktorstrukturen. Vi konkluderte med at oppmerksomt nærvær best redegjøres for som et multifasettert konstrukt. Undersøkelsen av forholdet mellom totalskåre på FFMQ og NEO-FFI-faktorene viste en moderat negativ korrelasjon mellom oppmerksomt nærvær og nevrotisme ($r = -.61$, $p < .001$), moderate positive korrelasjoner mellom oppmerksomt nærvær og henholdsvis åpenhet ($r = .36$, $p < .001$) og planmessighet ($r = .37$, $p < .001$), svak korrelasjon med ekstraversjon ($r = .17$, $p < .005$) og ingen korrelasjon med medmenneskelighet. Avslutningsvis ble implikasjoner av funnene diskutert.

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING.....	8
Oppmerksomt nærvær.....	9
Psykologisk teori om oppmerksomt nærvær.....	11
<i>Komponenter og prosesser i oppmerksomt nærvær.....</i>	<i>11</i>
<i>Oppmerksomt nærvær som klinisk intervensjon</i>	<i>12</i>
<i>Oppmerksomt nærvær som disposisjon.....</i>	<i>14</i>
Oppmerksomt nærvær og gunstig psykologisk fungering.....	17
Oppmerksomt nærvær og personlighet.....	21
Målsettinger og hypoteser.....	23
 METODE.....	 25
Utvalg.....	25
Prosedyre.....	25
Instrument.....	25
<i>FFMQ.....</i>	<i>25</i>
<i>MAAS.....</i>	<i>27</i>
<i>NEO-FFI.....</i>	<i>28</i>
Etikk.....	29
Statistiske analyser.....	29
 RESULTATER.....	 30
Demografiske variabler: alder og kjønn.....	30
Kjennskap til og erfaring med oppmerksomt nærvær.....	31
Beskrivende statistikk for spørreskjemaene.....	31
Faktoranalyse.....	31
Korrelasjon innad i FFMQ.....	32
Korrelasjon FFMQ og MAAS	33
Korrelasjon totalskåre i FFMQ og faktorer i NEO-FFI.....	33
 DISKUSJON.....	 34
Faktorstruktur	34

Effekt av alder, kjønn og nærværpraksis	37
Sammenhengen mellom oppmerksomt nærvær og personlighetstrekk	40
<i>Nevrotisisme</i>	40
<i>Ekstraversjon</i>	40
<i>Åpenhet</i>	41
<i>Medmenneskelighet</i>	42
<i>Planmessighet</i>	45
Sammenheng mellom MAAS og NEO-FFI	46
Oppmerksomt nærvær som en gunstig psykologisk disposisjon.....	46
Implikasjoner.....	48
Begrensninger ved studien.....	51
KONKLUSJON	53
REFERANSER	54
FIGURER	63
Figur 1 <i>Scree test for mulige faktorer</i>	63
TABELLER	64
Tabell 1 <i>Reliabilitet for FFMQ, MAAS og NEO-FFI</i>	64
Tabell 2 <i>Gjennomsnitt, Standardavvik, Skjevhet og Kurtosis for FFMQ, NEO-FFI og MAAS</i>	65
Tabell 3 <i>Resultater fra faktoranalyse av FFMQ (oblim rotasjon)</i>	66
Tabell 4 <i>Korrelasjon FFMQ, NEO-FFI og MAAS</i>	67

Innledning

Oppmerksomt nærvær (mindfulness) er et fenomen som har blitt gjenstand for økt interesse innen psykologisk forskning de senere årene. Begrepet kom for alvor inn i vestlig forskning som en konsekvens av at det ble anvendt i kliniske sammenhenger med positive effekter for selvregulering av kronisk smerte (Kabat-Zinn, Lipworth & Burney, 1985). Etter hvert har en sett positive effekter av intervensjoner basert på oppmerksomt nærvær både hos friske individer (Chiesa & Seretti, 2009; Irving, Dobkin & Park, 2009) og i en rekke ulike kliniske populasjoner (Bohlmeijer, Prenger, Taal & Cuijpers, 2010; Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010; Ledesma & Kumano, 2009).

Den empiriske støtten for effekten av nærværsbaserte intervensjoner er etter hvert stor. På tross av mange effektstudier de senere årene, er oppmerksomt nærvær fremdeles å regne som et nytt konstrukt i den vitenskapelige psykologiske litteraturen. En er nå i økende grad interessert i å forstå mer av hva oppmerksomt nærvær er og styrke begrepets validitet. Dette innebærer å utforske hva slags komponenter det består av, hvordan det samvarierer med andre psykologiske konstrukt samt hva det er med denne bevissthetsformen eller dette trekket som har positiv effekt på livskvalitet og mestring av ubehag. For å kunne forske på slike problemstillinger er en avhengig av å utvikle et psykometrisk godt måleinstrument (Dimidjian & Linehan, 2003; Bishop et al., 2004; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006). Denne studien er en del av et pågående valideringsarbeid for en norsk oversettelse av et av de nyeste og mest gjennomarbeidete spørreskjemaene som måler oppmerksomt nærvær, Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006).

Det er også av generell interesse å undersøke samvariasjon mellom oppmerksomt nærvær og andre psykologiske konstrukt (Brown & Ryan 2003; Baer et al., 2006). Det er teoretisk grunnlag for å forstå oppmerksomt nærvær som en normalpsykologisk disposisjon (Brown & Ryan 2003; Hollis-Walker & Colosimo, 2010) og empiriske undersøkelser har

funnet individuelle forskjeller selv i utvalg som ikke praktiserer eller har praktisert oppmerksomt nærvær (Brown & Ryan, 2003; Baer et al., 2006;). Hensikten med denne studien var å se på hvordan denne disposisjonen relaterer seg til spesifikke personlighetstrekk (Thompson & Waltz, 2007). Gjennom å undersøke grad av samvariasjon mellom oppmerksomt nærvær og de empirisk veldokumenterte spesifikke personlighetsfaktorene i Fem-faktormodellen for personlighet, ønsket vi å kunne øke forståelsen for hva dette fenomenet er, og hvorfor det virker gunstig inn på psykologisk fungering.

Den overordnede målsettingen med vår studie var altså å undersøke fenomenet oppmerksomt nærvær som disposisjonell egenskap. Som et første steg ønsket vi å kvalitetssikre hovedinstrumentet FFMQ ved å undersøke psykometriske egenskaper i form av reliabilitet, spredningsmål og faktorstruktur. Neste steg var å undersøke sammenhengen mellom oppmerksomt nærvær målt med FFMQ og personlighetstrekk. Vi valgte også å inkludere et annet mye brukt mål på oppmerksomt nærvær, the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003) for å undersøke graden av samsvar mellom to mål som baserer seg på ulike konseptualiseringer av samme fenomen. FFMQ baserer seg på en flerfasettert konseptualisering av oppmerksomt nærvær, mens MAAS baserer seg på en konseptualisering av fenomenet som en enhetlig faktor. Som bakgrunn for undersøkelsen vil vi nå gjøre nærmere rede for hva oppmerksomt nærvær er, hvordan det har blitt anvendt som klinisk intervensjon, forståelsen av oppmerksomt nærvær som disposisjon og ulike tilnærminger til å forstå de positive virkningene assosiert med denne disposisjonen.

Oppmerksomt nærvær

Oppmerksomt nærvær er et flere tusen år gammelt begrep med røtter i buddhistisk tradisjon. Forståelsen av oppmerksomt nærvær har i den buddhistiske tradisjonen vært del av et livssyn og en praksis med mål om å fjerne lidelse (Bishop et al., 2004). Det siste tiåret har

tilnærminger basert på oppmerksomt nærvær blitt inkludert i den empiriske psykologien som en intervensjon som tar sikte på å lære individer å respondere på mer hensiktsmessige måter på de mentale prosessene som bidrar til emosjonelt ubehag og ugunstig atferd (Bishop et al., 2004).

Tradisjonelt sett har oppmerksomt nærvær blitt forstått som en tilstand tett knyttet til praktiseringen av meditasjon, og en har sett for seg at jevnlig praktisering av meditasjon vil gjøre at en blir mer oppmerksomt nærværende generelt sett i dagliglivet. Samtidig kan oppmerksomt nærvær som fenomen forstås uavhengig av bestemte meditasjonsformer. Oppmerksomt nærvær er blitt definert som en bevissthetstilstand (Brown & Ryan, 2003) som følger av å med vilje rette oppmerksomheten på en ikke-dømmende måte mot det som utfolder seg her og nå (Kabat-Zinn, 2003). Å være oppmerksomt nærværende involverer å observere alle opplevelser og erfaringer med en aksepterende og åpen holdning, uten å følge impulser om å endre eller flykte fra det som utspiller seg, selv om det er ubehagelig eller uønsket (Baer, 2009). Dette kan sees i kontrast til bevissthetstilstander hvor oppmerksomheten trekkes bort fra det som oppleves her og nå, og dermed snevres inn eller begrenses ved for eksempel å være rettet mot fortiden eller bekymringer om fremtiden (Brown & Ryan, 2003). Slike bevissthetstilstander kan preges av automatisert og ”fraværende” atferd, fordi en retter oppmerksomheten andre steder enn mot det som utspiller seg her og nå (Baer, 2009). I en tilstand av oppmerksomt nærvær, kan tanker, følelser og kroppsformennelser derimot bli observert uten at en overidentifiserer seg med dem, eller reagerer på dem på slike automatiserte måter. De blir i stedet observert som hendelser i sinnet. Tanken er at en gjennom å tilstrebe en slik mer nøytral tilstand av selvobservasjon, kan introdusere et rom mellom persepsjon og respons som åpner for mer hensiktsmessige handlingsvalg (Bishop et al., 2004).

Psykologisk teori om oppmerksomt nærvær

Oppmerksomt nærvær har blitt forstått som en psykologisk prosess, som en praksis som individet utfører (Hayes, Strosahl & Wilson, 2003) og som en disposisjonell egenskap (Baer et al., 2006; Brown, Ryan & Creswell, 2007; Hollis-Walker & Colosimo, 2010). Vi skal i det følgende gi en presentasjon av hvert av disse perspektivene.

Komponenter og prosesser i oppmerksomt nærvær. Bishop og medarbeidere (2004) foreslår en to-komponentmodell for oppmerksomt nærvær. Den første komponenten involverer en selvregulering av oppmerksomheten hvor en holder fokus på umiddelbar opplevelse. Denne tilstanden beskrives ofte som en følelse av økt våkenhet og tilstedeværelse i det som skjer akkurat her og nå. Målet er å være mer til stede i den umiddelbare opplevelsen av det som *faktisk* skjer her og nå, og bruke mindre kapasitet på grubling, evaluering og utbrodering av tanker *omkring* det en opplever (Bishop et al., 2004).

Den andre komponenten kan beskrives som en holdning som involverer en bestemt orientering mot ens erfaringer her og nå, og karakteriseres av nysgjerrighet, åpenhet og aksept (Bishop et al., 2004). Man instrueres til å forsøke å bare legge merke til de tankene og følelsene som oppstår i denne tilstanden av flytende bevissthet (Bishop et al., 2004). På denne måten forholder man seg aksepterende til opplevelsene. Dette involverer til en viss grad en aktiv beslutning om at det er nettopp dette som skal skje, man "gir tillatelse" for de ulike tankene og følelsene til å tre frem (Bishop et al., 2004).

Shapiro, Carlson, Astin og Freedman (2006) foreslår tre aksiomer eller byggesteiner i oppmerksomt nærvær: (1) intensjon, (2) oppmerksomhet og (3) holdning.

Intensjonskomponenten viser til at det trengs en bevisst anstrengelse eller viljeshandling for å bryte med iboende tendenser til å være uoppmerksom eller på "autopilot". De to sistnevnte komponentene samsvarer tilsynelatende med de som er foreslått av Bishop og medarbeidere (2004), men innholdet i holdningskomponenten er noe forskjellig. Mens Bishop og

medarbeidere her fokuserer på nysgjerrighet, åpenhet og aksept, vektlegger Shapiro og medarbeidere i tråd med Kabat-Zinn (2003) en kjærlig, medfølende, åpenhertig og vennlig tilstedeværelse i sin holdningskomponent. De viser til det japanske tegnet for oppmerksomt nærvær som to integrerte figurer: et hjerte og et sinn. De mener derfor at en gjerne kunne benevnt fenomenet "heart-mindfulness" (Shapiro et al., 2006) og understreker med dette hvor viktig de anser nettopp disse kvalitetene ved oppmerksomt nærvær for å være. Sammen utgjør intensjon, oppmerksomhet og holdning komponenter i en sammenvevd syklisk prosess. Overordnet dette postuleres en meta-mekanisme; "reperceiving", som representerer det skiftet i perspektiv som skjer som følge av å være oppmerksomt nærværende (Shapiro et al., 2006).

Baer og medarbeidere (2006) har utviklet en empirisk basert faktormodell ved å utføre faktoranalyse av en rekke ulike spørreskjema som måler oppmerksomt nærvær. På bakgrunn av faktoranalysen postulerer de fem fasetter for oppmerksomt nærvær: *beskrive, observere, nærværende handling, ikke-dømme* og *ikke-reagere*. Disse dimensjonene kan på et teoretisk grunnlag knyttes til de foreslåtte operasjonelle definisjonene av oppmerksomt nærvær. *Observere og nærværende handling* kan for eksempel knyttes til en selvregulering av oppmerksomheten mot det som skjer her og nå. Fasettene *ikke-dømme* og *ikke-reagere* kan knyttes særlig til de aspektene ved oppmerksomt nærvær som gjelder holdning, i betydning av vennlighet, nysgjerrighet og åpenhet mot ting som de er.

Oppmerksomt nærvær som klinisk intervensjon. Flere terapiformer har i de senere årene vokst frem hvor nærværsbaserte intervensjoner kombineres med andre veldokumenterte intervensjoner. De utgjør en sentral del i blant annet terapiretningene Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes et al., 2003), dialektisk atferdsterapi (DBT) (Linehan & Dimeff, 2001) og Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Segal, Teasdale & Williams, 2002). Behandlingsstudier har vist reduksjon i symptomer knyttet til psykiske lidelser som blant annet depresjon (Kuyken et al., 2008), borderline personlighetsforstyrrelse

(Lynch, Trost, Salsman & Linehan, 2007), samt hos pasienter med somatiske sykdommer (Bränström, Kvillemo, Brandberg, & Moskowitz, 2010) eller kroniske smertetilstander (Perlman, Salomons, Davidson, & Lutz, 2010; Cusens, Duggan, Thorne & Burch, 2010).

Longitudinelle MRI-studier har funnet endringer i amygdala etter gjennomføringen av et åtte-ukers Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-program (Hölzel et al., 2009; Goldin & Gross, 2010). Her har en sett på forholdet mellom endringen i deltakernes opplevelse av stress og endret tetthet i grå materie i amygdala og funnet at lavere grad av stress samvarierte med økt tetthet av hjernevev i amygdala. Studier har også sett på effekten av oppmerksomt nærvær på andre strukturer i hjernen, samt immunrespons. Som eksempel kan nevnes Davidson og medarbeidere (2003), som fant en signifikant økning i venstresidig anterior cortical aktivering etter nærværstrening, et aktiveringsmønster assosiert med positiv affekt. En fant også en signifikant større økning i antistoffer i kroppen etter administreringen av en influensavaksine hos eksperimentgruppen sammenliknet med kontrollgruppen (Davidson et al., 2003).

Nærværsbaserte intervensjoner benytter meditative øvelser formidlet i et hverdagslig og livssynsnytralt språk for å fremme oppmerksomt nærvær. Meditasjon og yoga blir vektlagt i ulik grad; MBSR og MBCT er for eksempel mye tettere knyttet opp mot meditasjonspraksis enn ACT og DBT (Hayes & Shenk, 2004). Hayes og Shenk (2004) hevder at Bishop og medarbeideres definisjon (2004) er formulert på en måte som tillater at enhver metode som øker oppmerksomhet mot øyeblikket med en aksepterende holdning er en nærværsmetode, og at de dermed ikke er begrenset til meditasjonsteknikker (Hayes & Shenk, 2004).

En del øvelser går likevel igjen i de ulike programmene. Ofte blir deltakerne bedt om å fokusere oppmerksomheten på en ordinær aktivitet, som å puste, gå eller spise, og observere denne nøye (Baer, Smith, & Allen, 2004). Når fokuset rettes mot en slik ordinær aktivitet, vil

en legge merke til at oppmerksomheten ofte dreier seg over på tanker, bekymringer eller fantasier. Da er meningen at en rett og slett skal notere seg at dette har skjedd, før en igjen på en vennlig og nysgjerrig måte retter oppmerksomheten tilbake mot aktiviteten, uten å kritisere eller evaluere de tanker eller bekymringer som meldte seg når oppmerksomheten vandret. Man skal kun rolig og vennlig rette fokus tilbake til for eksempel pusten (Baer et al., 2006). De reaksjonsmønstrene som innøves i meditasjonsøvelsene kan så tas med ut i dagliglivet, gjennom å benytte pusten som et holdepunkt i situasjoner hvor man er emosjonelt aktivert, dette for å oppnå et mer reflektert syn på egne reaksjoner og emosjoner (Bishop et al., 2004). Det blir også lagt vekt på å trene på slike øvelser i hverdagslige situasjoner, som for eksempel når en vasker opp eller pusser tennene (Kabat-Zinn, 1994; Baer et al., 2004).

Nærværsbaserte intervensjoner, som blant annet innebærer øvelser som de beskrevet ovenfor, kan minne om avslapningsøvelser eller ”mood management”-teknikker, men skiller seg fra disse på ulike måter. Nærværsøvelser er en form for mental trening for å redusere kognitiv sårbarhet for å reagere på inntrykk, tanker og følelser på måter som ellers vil kunne øke stress og emosjonelt ubehag eller på annen måte skape psykopatologi (Bishop et al., 2004). Del av denne mentale treningen, og felles for de fleste tilnærmingene til kultiveringen av oppmerksomt nærvær, er også fokuset på å innta et ”nybegynners sinn”, hvor en tilstreber en holdning til inntrykk, tanker og følelser som om man opplever dem for første gang (Bishop et al., 2004). Heller enn å føre til avslapning, kan nærværsøvelser ofte føre til økt våkenhet ved å regulere oppmerksomhet mot det som skjer i øyeblikket. En tilstreber videre en romslig holdning av aksept mot enhver tilstand, følelse eller fornemmelse som måtte melde seg, selv om denne måtte innebære uro og spenninger.

Oppmerksomt nærvær som disposisjon. Mye av forskningen på oppmerksomt nærvær tar altså utgangspunkt i effekter av oppmerksomt nærvær i behandling av ulike kliniske tilstander. For å fremme forståelsen av oppmerksomt nærvær, kan det være

interessant også å se på hvordan det kan forstås som normalpsykologisk fenomen. Brown & Ryan (2004) mener det er viktig å kunne forstå oppmerksomt nærvær ikke bare som noe som oppøves gjennom nærværstrening, men som en iboende og naturlig egenskap ved å være menneske (Brown & Ryan, 2004). Empirien støtter som nevnt også en slik forståelse av fenomenet, ettersom en har funnet individuelle forskjeller i oppmerksomt nærvær hos individer som ikke mediterer eller har gjennomgått en nærværsbasert intervensjon (Brown & Ryan, 2003; Baer et al., 2006). Disposisjonelt oppmerksomt nærvær er et konstrukt som måles psykometrisk uten å basere seg på noen induisert tilstand eller intervensjon. Det kan som nevnt forstås som et relativt stabilt trekk og ser ut til å reflektere en større tendens til å være oppmerksomt nærværende over tid (Brown et al., 2007). Videre er det gjort en rekke psykometriske studier som støtter antakelsen om en relativt konsistent samvariasjon mellom oppmerksomt nærvær og ulike psykologiske konstrukter som indikerer at dette er en disposisjon som er gunstig for psykologisk fungering. Individer som skårer høyt på disposisjonelt oppmerksomt nærvær rapporterer større grad av velvære og selv-medfølelse (self-compassion) (Baer et al., 2004). Studier har videre funnet positiv samvariasjon mellom disposisjonelt oppmerksomt nærvær og emosjonell intelligens (Baer et al., 2006), tilfredshet med livet (Baer et al., 2004) og emosjonsregulering (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2007). Videre ser det ut til at disposisjonelt oppmerksomt nærvær også er relatert til i hvilken grad individer tar nærværspraksisen med seg i dagliglivet etter de har deltatt på strukturert nærværstrening (Brown & Ryan, 2003).

En har funnet at disposisjonelt oppmerksomt nærvær er negativt korrelert med hvileaktivitet i amygdala, et område hvor aktivitet er positivt korrelert med depressiv symptomatologi (Way, Creswell, Eisenberger & Lieberman, 2010). Det er også funnet at disposisjonelt oppmerksomt nærvær er assosiert med mer omfattende aktivering i prefrontal cortex, som ser ut til å virke regulerende på aktiveringen i amygdala ved affektbenevning

(Way et al., 2010). Det å kunne benevne affekter anses av noen å utgjøre en sentral del av å være oppmerksomt nærværende, og fanges opp i *beskrive*-fasetten av oppmerksomt nærvær slik den er definert gjennom FFMQ (Baer et al., 2006). Forbindelsen mellom prefrontal cortex og amygdala som finner sted hos oppmerksomt nærværende individer under slik affektbenevning er antatt å ha betydning for emosjonsregulering. Affektbenevning er en prefrontal aktivitet som kan regulere en uhensiktsmessig aktivering i amygdala. Denne forskningen viser noe av det biologiske substratet for de individuelle forskjellene er ser i disposisjonelt oppmerksomt nærvær (Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007), og støtter en forståelse av oppmerksomt nærvær som en naturlig forekommende kvalitet som fremmer adaptiv fungering (Hollis-Walker & Colosimo, 2010).

Ulike spørreskjema varierer med hensyn til om de måler oppmerksomt nærvær som en tilstand eller som et trekk. Toronto Mindfulness Scale (TMS) (Lau et al., 2006) måler for eksempel oppmerksomt nærvær som en tilstand induisert av nærværpraksis. De fleste spørreskjemaene utviklet de senere årene, herunder Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003) og FFMQ (Baer et al., 2006), opererer imidlertid med oppmerksomt nærvær mer som en egenskap eller et trekk som viser seg i dagliglivet. Det at et slikt hverdagslig oppmerksomt nærvær kan måles, støtter opp om en konseptualisering av dette fenomenet som et relativt konsistent trekk som en kan tenke seg opptrer på tvers av tid og situasjoner (Thompson & Waltz, 2007). Det vil da også være naturlig å tenke seg at individer skiller seg systematisk fra hverandre med hensyn til grad av oppmerksomt nærvær, uavhengig av om de praktiserer meditasjon eller ikke, og nyere studier ser som nevnt ut til å støtte en slik antakelse (Brown & Ryan, 2003; Baer et al., 2006).

Oppmerksomt nærvær og gunstig psykologisk fungering

Det har i de senere årene vært en økende interesse for å forstå oppmerksomt nærvær som en beskyttelsesfaktor mot vanskelige livshendelser (Weinstein, Brown & Ryan, 2008). Etter hvert har det også blitt forsøkt å forklare nettopp hva det er ved denne disposisjonen som bidrar til gunstig psykologisk fungering. Baer (2007) fremhever tre faktorer som virker ugunstige og som ser ut til å i mindre grad manifestere seg hos oppmerksomt nærværende individer; *selvfokusert oppmerksomhet*, *grubling* (rumination) og *opplevelsesunngåelse* (experiential avoidance). Baer (2007) forklarer dette med at oppmerksomt nærværende individer ser ut til å ha en evne til *desentrering*, hvor tanker betraktes som mentale hendelser som kommer og går, heller enn sannheter om en selv som må diktere handling. Dette gjør at en lettere unngår å gå inn i uhensiktsmessig utbrodering av og grubling over tankenes innhold (Baer, 2007).

Brown og medarbeidere (2007) vektlegger *innsikt*, *eksponering*, *ikke-tilknytning*, *økt kropp-sinn-fungering* og *integrert fungering* som sentrale prosesser i det å være oppmerksomt nærværende. *Innsikt* viser til evnen til å forstå at tanker bare er tanker og at de ikke nødvendigvis representerer en sannhet om virkeligheten, og minner om Baers (2007) desentreringskonsept. *Eksponering* innebærer at en forholder seg til interne og eksterne fenomen med en aksepterende holdning selv om disse oppleves som uønskede eller ubehagelige. Gjennom å forholde seg til erfaringer på denne måten er en mindre emosjonelt reaktiv enn individer som vanemessig forsøker å kontrollere eller undertrykke egne opplevelser (Brown et al., 2007). Punktet om *ikke-tilknytning* er tett knyttet til buddhistisk tenkning, og dreier seg om evnen til å kunne gi slipp på å ønske at ting skulle vært annerledes enn de er. Oppmerksomt nærvær innebærer i kontrast til et slikt ønske en aksept for at ting er som de er, og kan bidra til en form for lykke eller velvære ubetinget av ytre omstendigheter. Dette tenkes for eksempel å kunne innebære en følelse av likevekt og letthet i kontrast til

unngåelses- og kontrollatferd. *Kropp-sinn-fungering* viser til oppmerksomt nærværs betydning for kroppen, gjennom bedret immunfungering, lavere stressnivåer samt økt evne til avspenning hos individer som skårer høyt sammenliknet med individer som skårer lavere på oppmerksomt nærvær. Brown og medarbeidere (2007) legger til slutt til en faktor om *integrert fungering*. Her vektlegger de en faktor de mener ligger til grunn for alle disse egenskapene, nemlig en frakopling fra selvsentrering. Her støtter de seg til den buddhistiske tradisjonen som vektlegger ”å stilne egoet” (Brown et al., 2007). Det dreier seg om å i større grad være responsiv på virkeligheten rundt seg fremfor å bli oppslukt av å skulle fremme seg selv på en fordelaktig måte, bevisst eller ubevisst. Her dreier det seg heller om å ha en avslappet, interessert og sensitiv holdning til det som foregår rundt en uansett hva det måtte ha av konsekvenser for ens eget selv. Som støtte for den siste antakelsen viser en ny studie at oppmerksomt nærværende individer ser ut til å være mindre ego-defensive under trussel (Niemic et al., 2010). En kan tenke på selvsentrering som et filter som kanaliserer våre tanker, oppfatninger, meninger og følelser på selv fremmende måter. Da er nettopp oppmerksomheten kanalisert og innsnevret av hva som kan fremme ens egen selvfølelse, i motsetning til å kunne ta inn det som måtte tre frem på en åpen og fleksibel måte. Forskning ser også ut til å støtte at det å forsøke å styre utfall ut fra investering i ego medfører spenning og stress, og ser ut til å gå på bekostning av en følelse av autonomi og vitalitet (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999).

Williams (2010) anvender et evolusjonært perspektiv for å forstå de gunstige sidene ved oppmerksomt nærvær. Den sentrale antakelsen her er at psykopatologi i enkelte tilfeller kan være et resultat av overdreven aktivering av emosjonelle reaksjoner som vi i utgangspunktet ikke kan leve uten, men som skaper problemer når de benyttes for lenge og for ofte (Williams, 2010). Vår menneskelige mentale forestillingsevne brukes til å forklare hvorfor vi så lett aktiverer disse systemene. Gjennom vår evne til symbolisering kan vi

forestille oss trusler i fortiden og fremtiden, og på den måten aktivere et emosjonelt aktiveringssystem, uten at det ytre sett forekommer noen umiddelbar fare. Tanken er så at individer høy på oppmerksomt nærvær lettere kan se hvor den naturlige autonome reaksjonen slutter og reaksjonene basert på utbrodering og unngåelse av fryktfremmende symboler og representasjoner begynner (Williams, 2010). Det å for eksempel bli minnet på ubehagelige hendelser i fortiden er ifølge Williams naturlig for mennesker på grunn av vårt komplekse symbolske apparat som gjør at vi lett forestiller oss hendelser i fortid og fremtid. Med en slik forestilling vil en lett kunne merke en emosjonell aktivering i kroppen. Hvis en da ikke er oppmerksomt nærværende, vil en kunne tillegge tanken om denne hendelsen verdi, fylle inn med detaljer, kjenne etter på de ubehagelige følelsene som dukker opp og bli ytterligere aktivert. Kanskje knyttes disse følelsene og tankene til andre negative tanker om en selv og man kommer på flere liknende hendelser. Da blir resultatet fort en ond sirkel som fører til økende grad av ugunstig emosjonell aktivering. Med en mer oppmerksomt nærværende måte å forholde seg til en slik forestilling, vil en kunne registrere at den oppstår og at den aktiverer emosjonelle reaksjoner. Ved å så forankre reaksjonen her og nå, benevne tanken og følelsen som dukker opp og akseptere den med en vennlig og nysgjerrig holdning uten å tillegge den for stor verdi, så kan en lettere gi slipp på den videre utbroderingen og bryte det ugunstige aktiveringsmønsteret.

Nært beslektet med denne forståelsen av oppmerksomt nærvær finner vi forklaringer som anvender Relational Frame Theory (Fletcher & Hayes, 2005). Også her ser en for seg at menneskelig lidelse kan oppstå som en konsekvens av overaktive språklige symbolske systemer og at vi tillegger tanker som følger av dette for stor verdi. Et oppmerksomt nærværende individ kan tenkes å ha mindre av denne overaktiviteten (Fletcher & Hayes, 2005). I Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Fletcher & Hayes, 2005) tar man dette videre, og ser oppmerksomt nærvær som prosesser som virker sammen og utvider

oppmerksomheten og gir større tilgang til informasjon her og nå for på den måten fremme psykologisk fleksibilitet (Fletcher & Hayes, 2005). Prosessene som er involvert i oppmerksomt nærvær ut fra denne tilnærmingen, kan beskrives som *aksept*, ”*defusion*”, *kontakt med øyeblikket* og *selv som kontekst*. I ACT legger en også til to elementer som bygger på nærværprosessene: *verdier* og *forpliktende handling*.

Aksept, *defusion* og *kontakt med øyeblikket* minner om prosesser vi allerede har beskrevet, som å omfavne hendelser, tanker og følelser slik de er uten å forsøke å endre, kvitte seg med eller angripe dem, ved å rette oppmerksomheten mot det som skjer her og nå på en åpen og aksepterende måte, både i en selv og i den ytre verden. På en måte kan defusjonsprosessen tenkes som å ”avvæpne” ord og tanker slik at de ikke får samme sprengkraft når det gjelder å sette i gang grubling og emosjonell aktivering. *Selve som kontekst* involverer et fokus på at jeg-et alltid er der forut for de forbindelsene vi inngår i, som når vi forbinder oss selv med egenskaper som ”jeg er deprimert”. Prosessen her ligger i å transcendere disse ”jeg er”-forbindelsene og kjenne på et mer grunnleggende ”jeg”. Dette kan illustreres med forskjellen på å være i et *doing-mode* hvor en defineres av hva en gjør og er, og et *being-mode* hvor det å være i verden på en åpen og nysgjerrig måte er den mest grunnleggende eksistens (Segal et al., 2002).

Som nevnt ovenfor ser Bishop og medarbeidere (2004) introduksjonen av et rom mellom persepsjon og respons som noe av forklaringen på hvordan en oppmerksomt nærværende disposisjon fremmer gunstig psykologisk fungering. Dette er i tråd med andre psykologiske tilnærminger, som forstår god psykologisk fungering som fleksibilitet og frihet i kraft av å ha fokus på det handlingsrommet som befinner seg mellom stimulus og respons (May, 1971).

Oppsummert kan en si at oppmerksomt nærvær som disposisjonell variabel kjennetegnes av en oppmerksomhet rettet mot det som foregår her og nå. Dette her-og-nå-

fokuset koples med en aksepterende, vennlig og nysgjerrig holdning til de fornemmelser, hendelser, sanseinntrykk, tanker og følelser som måtte forekomme i øyeblikket. Sentralt er også erkjennelsen av at tanker kun er tanker, og ikke nødvendigvis sannheter om en selv eller verden, samt en aksept for situasjonen slik den er i øyeblikket fremfor å skulle endre og forbedre forhold ved den. Dette beskriver en disposisjonell egenskap som ser ut til å være assosiert med gunstig psykologisk fungering gjennom blant annet større psykologisk fleksibilitet, autonomi og mindre emosjonell reaktivitet.

Oppmerksomt nærvær og personlighet

Som nevnt har mange studier sett på hvordan oppmerksomt nærvær samvarierer med en rekke ulike psykologiske egenskaper som for eksempel emosjonell intelligens (Baer, 2006), tilfredshet med livet (Baer et al., 2004) og emosjonsregulering (Feldman et al., 2007). Det er flere grunner til at det kan være interessant å se på sammenhengen mellom oppmerksomt nærvær og personlighetstrekkene i Fem-faktormodellen. Det at oppmerksomt nærvær kan konseptualiseres som en disposisjon som opptrer på tvers av tid og situasjoner, gjør at en kan tenke seg at det er relatert til spesifikke personlighetstrekk (Thompson & Waltz, 2007). Hittil har det vært lite forskning på forholdet mellom oppmerksomt nærvær og etablerte mål på personlighet. Å undersøke grad av samvariasjon mellom oppmerksomt nærvær og de empirisk veldokumenterte personlighetsfaktorene i Fem-faktormodellen for personlighet, antas dermed å kunne bidra til økt forståelse for hva dette fenomenet er.

Fem-faktormodellen for personlighet består av de fem faktorene Nevrotisisme, Ekstraversjon, Åpenhet, Planmessighet og Medmenneskelighet (McCrae & Costa, 2003). For å kunne måle hvor stor del av de ulike trekkene personligheten består av, utviklet forfatterne det mye brukte spørreskjemaet NEO-Personality Inventory (NEO-PI) (Costa & McCrae, 1992). Senere har de utviklet en kortversjon av nevnte spørreskjema, NEO-Five Factor

Inventory (NEO-FFI) (Costa & McCrae, 1992). I det følgende gis en kort presentasjon av de fem trekkene, samt hvordan disse forventes å samvarierte med oppmerksomt nærvær som disposisjonell egenskap.

Nevrotisisme refererer til et individs generelle nivå av emosjonell tilpasning og ustabilitet (Costa & Widiger, 2002). Høy nevrotilisismeskåre er blant annet assosiert med bekymring, nervøsitet og usikkerhet (Costa & McCrae, 1992). I kontrast til dette tenker man seg at oppmerksomt nærvær kan fremme velvære (Brown & Ryan, 2003). En skulle ut fra dette forvente å finne en negativ korrelasjon mellom nevrotilisisme og oppmerksomt nærvær.

Ekstraversjon eller utadvendthet refererer til kvantiteten og intensiteten i interpersonlige interaksjoner, aktivitetsnivå, behov for stimuli, samt evne til å kunne glede seg (Costa & Widiger, 2002). Høy ekstraversjonskåre er eksempelvis assosiert med å være sosial, aktiv, snakkesalig og optimistisk (Costa & McCrae, 1992). Tidligere forskning har funnet både positive og negative korrelasjoner mellom oppmerksomt nærvær og ekstraversjon (Baer et al., 2004; Thompson & Waltz, 2007), det er derfor et uklart forhold mellom de to konstruktene. Det antas at både en ekstravert og en introvert person kan ha et høyt nivå av oppmerksomt nærvær. En skulle derfor kunne forvente en null-korrelasjon mellom de to konstruktene.

Åpenhet involverer en aktiv søken mot, og en takknemlighet for, erfaringer for erfaringens egen skyld. Videre innebærer åpenhet en toleranse for, og en utforskning av, det ukjente (Costa & McCrae, 1992). Oppmerksomt nærvær innebærer blant annet en orientering mot ens erfaringer her og nå, som karakteriseres av åpenhet, nysgjerrighet og aksept (Bishop et al., 2004). Et annet element av åpenhet er ifølge Costa & McCrae (1992) fravær av dømming, mens en av fasettene i oppmerksomt nærvær er nettopp ikke-dømme. Det er derfor nærliggende å tro at man vil finne en positiv korrelasjon mellom åpenhet og oppmerksomt nærvær.

Planmessighet refererer til grad av organisering, kontroll, utholdenhet og motivasjon i målrettet atferd (Costa & Widiger, 2002). Planmessighet er assosiert med å tenke før man handler (John, Robins & Pervin, 2008) og oppmerksomt nærvær kan som nevnt tidligere beskrives som en introduksjon av et rom mellom persepsjon og respons (Bishop et al., 2004). Høy planmessighetskåre innebærer høy selvdisiplin (Costa & McCrae, 1992) og oppmerksomt nærvær har vist seg å predikere selv-regulerende atferd (Brown & Ryan, 2003). På dette grunnlag er det i likhet med Giluk (2009) nærliggende å forvente at man vil finne en positiv korrelasjon mellom planmessighet og oppmerksomt nærvær.

Medmenneskelighet beskriver i hvilken grad man har tillit til mennesker, omtanke for andre og videre hvor føyeelig og medgjørlig man er (Østbø & Nordvik, 2008). En person som skårer høyt på medmenneskelighet er ofte blant annet hjelpsom, tilgivende og tillitsfull (Costa & McCrae, 1992). Giluk (2009) tenker seg at medmenneskelighet og oppmerksomt nærvær vil korrelere positivt fordi begge konstrukter innebærer å vise empati for, og å ha tillit til andre. Det støttes opp om dette resonnementet og det forventes da å finne en positiv korrelasjon mellom medmenneskelighet og oppmerksomt nærvær.

Målsettinger og hypoteser

Som et første steg i utprøvingen av FFMQ i et norsk studentutvalg ønsket vi å undersøke instrumentets psykometriske egenskaper i form av reliabilitet, spredning og faktorstruktur. Vi forventet å finne samme fem-faktorstruktur for oppmerksomt nærvær som ble påvist av Baer og medarbeidere (2006), og enkeltledd ble forventet å lade høyest på sine respektive fasetter. Videre forventet vi å se en moderat korrelasjon mellom FFMQ og MAAS siden de begge er ment å måle samme fenomen. Vi forventet imidlertid ikke en sterk korrelasjon grunnet de to skalaenes forskjellige konseptualisering av fenomenet. FFMQ baserer seg på en flerfasettert konseptualisering av oppmerksomt nærvær, mens MAAS

baserer seg på en konseptualisering av fenomenet som en enhetlig faktor. Vi forventet en negativ korrelasjon, ettersom MAAS i motsetning til FFMQ benytter inverse formuleringer slik at høyere skåre indikerer lavere skåre på oppmerksomt nærvær.

Når det gjelder demografiske variabler, forventet vi en svak positiv korrelasjon mellom oppmerksomt nærvær og alder. Fra personlighetsforskningen ser en at skåre på trekkene medmenneskelighet tenderer mot å øke og nevrotisisme mot å synke med alderen (McCrae & Costa, 2003). Som beskrevet ovenfor predikerer vi at oppmerksomt nærvær korrelerer henholdsvis positivt og negativt med nettopp disse trekkene og at en dermed kan tenke seg at en utvikler en mer vennlig, ikke-reaktiv og ikke-dømmende holdning ettersom man blir eldre. På bakgrunn av dette forventet vi en positiv korrelasjon mellom oppmerksomt nærvær og alder. Vi forventet ingen spesiell sammenheng mellom oppmerksomt nærvær og kjønn, ettersom det ikke virker å være noen grunn til å anta at kjønn skulle kunne spille inn her. Tidligere studier har også funnet at det ikke er noen sammenheng mellom kjønn og oppmerksomt nærvær (Brown & Ryan, 2003). Vi ønsket også å undersøke hvorvidt det var noen sammenheng mellom praktisering av oppmerksomt nærvær og skåre på FFMQ. Studier har vist at dette instrumentet er sensitivt for endringer i denne egenskapen, ved at personer som har gjennomgått en nærværsbasert intervensjon skårer høyere på FFMQ sammenliknet med før intervensjonen (Carmody & Baer, 2007). Vi forventet dermed å finne en positiv korrelasjon mellom praktisering av oppmerksomt nærvær og skåre på FFMQ.

Vi forventet i tråd med den foregående beskrivelsen å finne følgende korrelasjoner mellom de respektive personlighetstrekkene og oppmerksomt nærvær: Nevrotisisme (negativ), ekstraversjon (ingen korrelasjon), åpenhet (positiv), planmessig (positiv) og medmenneskelighet (positiv).

Metode

Utvalg

Deltagere i denne studien var studenter på årsstudium i psykologi. Antall deltagere var 201. Gjennomsnittlig alder var 23 år ($SD=4,3$) og spennvidden i alder varierte fra 19 til 49 år. Det var 78 % kvinner og 22 % menn i utvalget.

Prosedyre

Studentene fikk utlevert et skjema der de ble bedt om å oppgi bakgrunnsopplysninger som kjønn, fødselsår og i hvilken grad de hadde hatt erfaring med oppmerksomt nærvær. Erfaringen med oppmerksomt nærvær ble rapportert ved avkrysning i en av fire bokser, med ordlyden ”aldri, minst en gang i måneden, minst en gang i uken og minst en gang daglig”. Videre fulgte tre spørreskjema; FFMQ, NEO-FFI og MAAS. Grunnet opphavsrettigheter er spørreskjemaene ikke vedlagt. Spørreskjemaene ble utlevert i begynnelsen av en forelesning og deltagerne brukte pausen på å besvare spørsmålene. Skjemaene ble levert inn etter at forelesningen var slutt. Som kompensasjon var alle som fylte ut spørreskjemaene med i en trekning av to gavekort pålydende 300 kroner.

Instrument

FFMQ. The Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ) er et verktøy som ble utviklet av Baer og medarbeidere i 2006. FFMQ består av 39 ledd hvor fem dimensjoner skåres ved hjelp av en fem punkts likertskala, som går fra ”aldri eller veldig sjelden sant” til ”veldig ofte eller alltid sant”. Det ble utviklet ved at forskergruppen til Baer i 2006 kombinerte leddene fra fem spørreskjema som målte grad av oppmerksomt nærvær, i ett spørreskjema. Spørreskjemaene som inngikk var: The Mindful Attention Awareness Scale

(MAAS; Brown & Ryan, 2003), The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI; Buchheld, Grossman & Walach, 2001), The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS; Baer, Smith & Allen, 2004), The Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS; Feldman, Hayes, Kumar, & Greeson, 2004) og The Mindfulness Questionnaire (MQ; Chadwick, Hember, Mead, Lilley, & Dagnan, 2005). Dette ene spørreskjemaet av Baer og medarbeidere (2006) ble delt ut til 613 studenter. En faktoranalyse av resultatene resulterte i fem faktorer, hvor fire av faktorene repliserte de fire faktorene som denne forskningsgruppen hadde funnet da de utviklet KIMS: *observere*, *nærværende handling*, *beskrive* og *ikke-dømme*. I tillegg ga faktoranalysen en femte faktor, som de kalte *ikke-reagere*. Denne femte faktorstrukturen ble replisert i et annet utvalg med 268 studenter (Baer et al., 2006).

Disse fem fasettene skal da fange opp hva det vil si å være oppmerksomt nærværende. Den første fasetten er *beskrive* (describe). Den går ut på å kunne beskrive den indre og ytre tilstand man befinner seg i på et gitt tidspunkt og måles av åtte ledd. Høy skåre indikerer høy grad av oppmerksomt nærvær, og eksempel på et ledd som måler *beskrive* dimensjonen er ”Jeg er flink til å finne ord for å beskrive følelsene mine”. Den andre fasetten er *nærværende handling* (act with awareness). Denne dimensjonen innbefatter å ha et bevisst forhold i det man utfører en aktivitet og måles av åtte ledd. Høy skåre indikerer lav grad av oppmerksomt nærvær og eksempel på et ledd som måler denne dimensjonen er ”Når jeg holder på med ting, begynner tankene å vandre og jeg blir lett distraheret”. Den tredje fasetten er *ikke-dømme* (non-judge). Denne dimensjonen inkluderer aksepterende holdning til tanker og følelser, og måles av åtte ledd. Høy skåre indikerer lav grad av oppmerksomt nærvær og eksempel på ledd som måler denne dimensjonen er ”Jeg kritiserer meg selv for å ha ufornuftige eller upassende følelser”. Den fjerde fasetten er *ikke-reagere* (non-react). Dette handler om å akseptere ulike indre sinnsstemninger uten å respondere på dem, og måles av åtte ledd. Høy skåre indikerer høy grad av oppmerksomt nærvær, og eksempel på ledd som skal fange opp dette er utsagn

som ”Jeg legger merke til følelsene mine uten at jeg trenger å reagere på dem”. Den femte og siste fasetten er *observe* (observe). Denne dimensjonen refererer til å legge merke til hva som skjer utenfor og inne i kroppen, og måles av åtte ledd. Høy skåre indikerer høy grad av oppmerksomt nærvær, og eksempel på utsagn som skal måle denne dimensjonen er ”Når jeg går, legger jeg bevisst merke til hvordan det kjennes at kroppen beveger seg”.

Baer og medarbeidere (2006) har i sin forskning funnet støtte for en konseptualisering av oppmerksomt nærvær ut fra disse fem ulike, men relaterte fasettene, med en god indre konsistens vist ved en alfakoeffisient fra .75 - .91. Baer og medarbeidere (2006) har også funnet at FFMQ er signifikant korrelert med andre verktøy som måler oppmerksomt nærvær og har funnet god støtte for at oppmerksomt nærvær er et flerdimensjonalt konstrukt.

MAAS. The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003) består av 15 ledd og måler grad av oppmerksomt nærvær ut i fra fokus på tilstedeværelse av oppmerksomhet mot og bevissthet på det som hender i øyeblikket, her og nå. Brown og Ryan (2003) hevder at det er en romslig form for bevisst tilstedeværelse (awareness) som hele tiden overvåker det indre og ytre miljø. Videre har man en bevegelig oppmerksomhet (attention) som i stor grad kan benyttes til å zoome inn på detaljer eller til å zoome ut fra detaljene for å få et mer helhetlig overblikk. Disse to delene utgjør til sammen det mennesket opplever som egen bevissthet (consciousness). MAAS er tenkt å måle individuelle forskjeller på hvorvidt man er bevisst tilstede og oppmerksom i øyeblikket (Brown & Ryan, 2003). Leddene antas å måle en helhetlig faktor hvor utsagnene tar utgangspunkt i fravær av emosjonelle, kognitive, psykiske og fysiske tilstander slik de er i øyeblikket. Eksempel på dette er ”Jeg kan oppleve en følelse uten å være klar over det før langt senere” og ”Jeg skader eller søler ting fordi jeg er uforsiktig uoppmerksom, eller tenker på andre ting”. Respondentene bes om å rangere hvorvidt de ser seg enig i ulike utsagn, basert på en seks punkts likertskala. Lav skåre

indikerer høy grad av oppmerksomt nærvær og den strekker seg fra én som er ”*svært uenig*” til seks som er ”*svært enig*”.

Brown og Ryan (2003) fant god indre konsistens ved ulike studier med en alfakoeffisient mellom .80 - .87. MAAS er testet ut på flere utvalg, hvor man blant annet har sett på forskjellen mellom individer fra en normalpopulasjon og individer rekruttert fra et zen-senter (Brown & Ryan, 2003). Resultatene fra denne studien støtter opp om antakelsen om individuelle forskjeller i oppmerksomt nærvær, og at MAAS er et sensitivt og valid verktøy for å fange opp dette. Videre tydet resultatene på en korrelasjon mellom erfaring med meditasjon og skåre på skalaen, på den måten at individer som aktivt praktiserer oppmerksomt nærvær skårer høyere på skalaen enn andre.

NEO-FFI. NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI) (Costa & McCrae, 1992) ble utviklet av Costa og McCrae og er en kortversjon av NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992). Utgangspunktet for NEO-FFI var å måle personlighet på bakgrunn av det de overordnet ser på som fem domener innenfor personlighet. Den består av 60 ledd, hvor hvert ledd har form som et utsagn som respondenten bes om å rangere ved hjelp av en fem punkts likertskala, fra svært uenig til svært enig. Hver av disse fem domenene har seks underliggende fasetter, noe som måles i NEO-PI-R. NEO-FFI måler ikke disse fasettene direkte, men er ment å måle i hvor stor grad man er lav eller høy innenfor de overordnede fem personlighetstrekkene. Underfasettene er likevel en del av den teoretiske konseptualiseringen av de fem trekkene og det ble derfor valgt å inkludere disse i den følgende beskrivelsen av trekkene.

Hvert domene består ifølge utviklerne av NEO-PI-R og NEO-FFI av seks fasetter og fanges alle opp av ni ledd. Det første domenet er nevrotisisme. Domenet består av fasettene angst, fiendelighet, depresjon, selvbevissthet, impulsivitet og sårbarhet. Utsagn som ”Jeg er ikke en person som pleier å bekymre meg” skal fange opp denne dimensjonen. Det andre domenet er ekstraversjon. Det består av fasettene varme, sosiabilitet, selvmarkering, aktivitet,

spenningssøking og positive emosjoner. Utsagn som ”Jeg liker å ha mange mennesker rundt meg” er ment å fange opp denne dimensjonen. Det tredje domenet er åpenhet. Det består av fasettene fantasi, estetikk, følelser, handlinger, ideer og verdier. Utsagn som ”Jeg liker å konsentrere meg om en fantasi eller dagdrøm, utforske dens muligheter og la den vokse og utvikle seg” er ment å fange opp denne dimensjonen. Det fjerde domenet er medmenneskelighet. Det består av fasettene tillitt, rettfremhet, altruisme, føyelighet, beskjedenhet og følsomhet. Utsagn som ”Jeg forsøker å være høflig mot alle jeg møter” er ment å fange opp denne dimensjonen. Det siste domenet er planmessighet. Det består av fasettene kompetanse, orden, pliktroskap, prestasjonsstreben, selvdisiplin og betenksomhet, (Costa & McCrae, 1992). Utsagn som ”Jeg holder mine eiendeler ordentlige og rene” er ment å fange opp denne dimensjonen.

Etikk

Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk ble kontaktet vedrørende fremleggingsplikt. Prosjektleder fikk tilbakemelding om at dette prosjektet ikke var fremleggingspliktig slik det var beskrevet. Ved utdeling av skjemaene ble det opplyst at undersøkelsen var frivillig, og at ingen identifiserende opplysninger ble samlet inn, slik at ingen skulle kunne gjenkjenne deltakerne når resultatene ble rapportert. Dette ble også opplyst om på forsiden av spørreskjemaene.

Statistiske analyser

Det ble kalkulert korrelasjon mellom henholdsvis alder og FFMQ, MAAS og NEO-FFI. Det ble også gjort en t-test for uavhengige utvalg for å undersøke om kvinner og menn skåret signifikant ulikt på spørreskjemaene (FFMQ, MAAS og NEO-FFI). Videre ble det beregnet frekvens i forhold til alder, tidligere kunnskap om oppmerksomt nærvær og hvor ofte

en praktiserer oppmerksomt nærvær. Det ble også foretatt en t-test for uavhengige utvalg for å se om personer med ulik nærværspraksis skåret ulikt på FFMQ og NEO-FFI. Videre så vi på reliabilitet innad i FFMQ, MAAS og NEO-FFI. Det ble så kalkulert standardavvik, skjevhet og kurtosis på totalskårene ved FFMQ, MAAS og NEO-FFI. For å undersøke om Baer og medarbeideres (2006) fem faktorer var tilstede i vårt utvalg ble det foretatt en faktoranalyse av FFMQ. Fordi det på teoretisk grunnlag er rimelig å anta at faktorene var korrelerte, ble det valgt en ikke-ortogonal rotasjon (oblim). For å få økt kunnskap om fenomenet oppmerksomt nærvær undersøkte vi om de ulike fasettene i FFMQ var korrelert med hverandre. For en videre validering av FFMQ ble den korrelert med MAAS. Det ble også beregnet korrelasjon mellom fasettene i FFMQ og fasettene i NEO-FFI.

Resultater

Demografiske variabler: alder og kjønn

Det ble sett på hvorvidt det var sammenheng mellom alder og skårene på FFMQ, MAAS og NEO-FFI. Alder var signifikant men svakt korrelert med FFMQ-fasetten *ikke-reagere* ($r=.16$, $p<.005$) og totalskåren på FFMQ ($r=.20$, $p<.001$). Alder var svakt men signifikant korrelert med MAAS ($r=-.18$, $p<.005$). Alder var kun signifikant korrelert med åpenhet i NEO-FFI ($r=.20$, $p<.001$). Videre ble det undersøkt om det var noen signifikant forskjell mellom kjønnene og de ulike delskårene i FFMQ, MAAS og NEO-FFI. Kvinner var signifikant lavere på *ikke-dømme* ($t(199)=-2,12$, $p=.04$), *ikke-reagere* ($t(199)=-2,07$, $p=.04$) og totalskåren på FFMQ ($t(199)=-2,12$, $p=.04$). Det var ingen signifikant kjønnsforskjell i oppmerksomt nærvær målt med MAAS. På NEO-FFI skåret kvinner signifikant høyere på faktorene nevrotisisme ($t(199)=2,00$, $p=.05$), medmenneskelighet ($t(199)=3,76$, $p=.00$) og planmessighet ($t(199)=2,41$, $p=.02$) faktorene i NEO-FFI.

Kjennskap til og erfaring med oppmerksomt nærvær

På spørreskjemaet kom det fram at 62 prosent ikke hadde tidligere kjennskap til begrepet oppmerksomt nærvær, fire prosent kjente til begrepet men hadde ingen erfaring med praktiske øvelser og 32 prosent hadde i større eller mindre grad praktisk erfaring med oppmerksomt nærvær. På bakgrunn av dette konstruerte vi en dikotom variabel som skilte mellom de som aktivt praktiserte oppmerksomt nærvær (en gang i uken eller oftere) og de som gjorde det sjeldnere eller ikke i det hele tatt. De som praktiserte aktivt ut fra denne inndelingen viste seg å skåre høyere på *observere* ($t(199) = -3.00, p = .003$), *ikke-reagere* ($t(199) = -3.04, p = .003$) og totalskåre på FFMQ ($t(199) = -3.19, p = .002$). Blant NEO-FFI-trekkene var det kun åpenhet ($t(199) = -2.62, p = .01$) som var signifikant korrelert med aktiv nærværspraksis.

Beskrivende statistikk for spørreskjemaene

Vi fant tilfredsstillende reliabilitet for FFMQ, MAAS og NEO-FFI på totalskåre- og delskalanivå i vårt utvalg. Resultatene er vist i Tabell 1. For å se på symmetri og toppunkt i distribusjonen ble det videre beregnet for skjevhet og kurtosis. Ingen variabler hadde skjevhet eller kurtosis over/under pluss/minus 1. Alle variablene var altså innenfor det som synes å være en akseptabel normalfordeling, og vi beholdt dermed variablene i de videre beregningene. Resultatene er vist i Tabell 2.

Faktoranalyse

Det ble utført en Principal component analyse for å undersøke om en fant de samme faktorene som ble funnet av Baer og medarbeidere (2006). En principal component analyse ble valgt fremfor en confirmatory faktoranalyse, siden dette ville gi den mest krevende testen på om faktorstrukturen var den samme i de to utvalgene. Det framkom ni faktorer med

eigenvalue > 1 , som forklarte 64,7 % av den totale variansen. Det er argumentert for at bruk av kriteriet om at faktorer med eigenvalues > 1 skal regnes som betydningsfulle, kan gi en overestimering av mengde meningsfulle faktorer. I stedet kan en scree test gi bedre retningslinjer for valg av antall faktorer. Gjennom visuell inspeksjon av scree-plottet vil en kunne observere punktet hvor kurven begynner å flate ut og bruke dette som et cutoff-punkt for valg av antall faktorer (Floyd & Widaman, 1995). En scree-test satt til maksimum antall faktorer (Figur 1) tydet ut fra dette prinsippet på at en femfaktor struktur ga den beste forklaringen på variansen i utvalget ved at kurven dropper og flater ut etter den femte komponenten. En rotasjon (oblumin) med fem faktorer ga strukturen som er vist i Tabell 3. Tidligere forskning tyder på at de ulike dimensjonene i FFMQ representerer relaterte men til dels uavhengige konstrukter. En oblumin rotering ble valgt fordi det på teoretisk grunnlag er forventet at faktorene vil korrelere. Alternativt ville en ortogonal rotering (ukorrelert løsning) være mulig for på denne måten å legge til rette for en tydeligst mulig faktorstruktur. Samme analyse utført med ortogonal rotering (varimax raw) ga samme mønster som oblumin rotering. De fem faktorene forklarte 52.6 % av variansen. I Tabell 3 merket en først av hvilke faktorer hvert ledd ladet mest på. Deretter sjekket en hvilke av delskalaene hvert ledd tilhørte. Det viste seg at alle ledd ladet høyest på sine respektive delskalaer, som ladet omtrent like mye på alle delskalaene. Oppsummert ble Baer og medarbeideres (2006) fem faktorer godt replisert i dette utvalget.

Korrelasjon innad i FFMQ

Det ble sett på korrelasjon mellom fasettene i FFMQ. Dette er hensiktsmessig med tanke på at Baer og medarbeidere (2006) hevder at de fem grunnleggende dimensjonene er separate konstrukter som samtidig inngår i et overordnet fenomen. *Observere* hadde minst grad av sammenheng med de andre dimensjonene og var kun svakt signifikant korrelert med

dimensjonen *beskrive* ($r=.16$, $p<.005$). *Beskrive* viste seg å ikke være signifikant korrelert med *nærværende handling*. De resterende dimensjonene er alle signifikant og moderat korrelert med hverandre, og resultatene er vist i Tabell 4. Dette ser samlet sett ut til å bekrefte hypotesen om vi kan forstå oppmerksomt nærvær som et konstrukt bestående av fem separate men relaterte fasetter.

Korrelasjon FFMQ og MAAS

Det ble kalkulert korrelasjon mellom FFMQ og MAAS. Korrelasjonen mellom disse to bekreftet vår hypotese om en signifikant moderat negativ korrelasjon ($r=-.61$, $p<.001$) (se Tabell 5).

Korrelasjon totalskåre i FFMQ og faktorer i NEO-FFI

Det ble videre kalkulert korrelasjoner mellom FFMQ og NEO-FFI. Vi fant en signifikant negativ korrelasjon mellom FFMQ og nevrotisisme ($r=-.61$, $p<.001$). Nevrotisisme var høyere korrelert med totalskåre på FFMQ enn totalskåre på MAAS (se Tabell 5). Det ble ikke funnet signifikant korrelasjon mellom medmenneskelighet og FFMQ (se Tabell 5). Korrelasjonen mellom åpenhet og FFMQ var signifikant positiv ($r=.36$, $p<.001$). Det ble også sett på planmessighet og FFMQ, hvor det var en signifikant positiv korrelasjon ($r=.37$, $p<.001$). Det siste personlighetstrekket som ble korrelert opp mot FFMQ var ekstraversjon, som viser en svak, men signifikant positiv korrelasjon ($r=.17$, $p<.005$).

Diskusjon

Det overordnede målet med denne studien var å undersøke fenomenet oppmerksomt nærvær som en disposisjonell egenskap, ved å se nærmere på hvordan det kan måles og konseptualiseres samt hvordan det samvarierer med personlighetstrekk i et norsk studentutvalg. Først ble det sett nærmere på oppmerksomt nærvær slik det måles av instrumentet FFMQ (Baer et al., 2006). Videre undersøkte vi reliabiliteten og validiteten til FFMQ som mål på oppmerksomt nærvær. Funnene viser høy indre konsistens for de ulike FFMQ skalaene, og støtter på denne måten instrumentets reliabilitet. Som et ledd i valideringen av FFMQ kalkulerte vi korrelasjoner mellom de ulike delskalaene i FFMQ samt korrelasjon med et annet mye brukt mål på oppmerksomt nærvær, MAAS. Den moderate korrelasjonen mellom FFMQ og MAAS samt korrelasjonen mellom de ulike fasettene i FFMQ, støtter opp om FFMQ som et valid verktøy for å måle oppmerksomt nærvær. Vi foretok en faktoranalyse som repliserte Baer og medarbeideres (2006) fem fasetter, og som støtter konseptualiseringen av oppmerksomt nærvær som et multifasettert konstrukt. Vi undersøkte også hvorvidt kjønn, alder og aktiv nærværspraksis spiller inn i forhold til oppmerksomt nærvær og personlighetstrekk. Funnene indikerer en svak sammenheng med alder, noe kjønnsforskjeller og en sammenheng mellom aktiv nærværspraksis og henholdsvis oppmerksomt nærvær og åpenhet. Med dette som bakteppe, studerte vi sammenhengen mellom oppmerksomt nærvær målt med FFMQ og personlighetstrekk målt ved NEO-FFI. Resultatene viser til moderat sammenheng med nevrotisisme, åpenhet og planmessighet, svak sammenheng med ekstraversjon og ingen sammenheng med medmenneskelighet.

Faktorstruktur

Resultatene viser at FFMQ har tilfredsstillende reliabilitet i betydning indre konsistens i vårt utvalg, og at skårene ikke avvek fra normalfordeling. Faktoranalysen ga støtte for den

samme multifasetterte strukturen for oppmerksomt nærvær som Baer og medarbeidere fant i 2006 (Baer et al., 2006). Disse fem faktorene var korrelert med hverandre, med noen unntak. Faktorene *observere* og *beskrive* korrelerte ikke. *Observere* korrelerte ikke signifikant med andre faktorer enn *beskrive*, mens *beskrive* ikke korrelerte med *nærværende handling*. Den mangelfulle korrelasjonen mellom *observere* og de andre fasettene har også vært vist i andre studier (Baer et al., 2006). Dette har blitt forklart med at *observere* er en faktor som ser ut til å endre uttrykk som følge av nærværpraksis. En har sett at de utsagnene *observere*-fasetten lader på kan stemme også for individer som ikke er oppmerksomt nærværende. For eksempel utsagnet ”Når jeg går, legger jeg bevisst merke til hvordan det kjennes at kroppen beveger seg”, kan stemme for en som er lite oppmerksomt nærværende og snarere har en negativ og dømmende holdning til hvordan kroppen beveger seg. Når en er oppmerksomt nærværende kan dette samme utsagnet så å si få et annet fortegn, ved at en legger bevisst merke til denne erfaringen i kroppen på en åpen og aksepterende måte. Individer med liten erfaring med nærværpraksis ser ut til å i større grad dømme og handle på observasjon av seg selv og opplevelser de har, mens de med mer meditasjonserfaring i større grad ser ut til å kunne skåre høyt på alle fasettene samtidig (Baer et al., 2006).

Fasetter av et konsept kan på forskjellige måter utgjøre strukturen i en multifasettert modell og ulike modeller for å forklare sammenhengen mellom fasettene i FFMQ er testet ut (Baer et al., 2006). En modell med de fem fasettene som indikatorer på en endimensjonal oppmerksomt nærvær-faktor viste seg i disse undersøkelsene å passe dårlig. Den modellen som viste seg å passe best, var en hierarkisk modell hvor *beskrive*, *nærværende handling*, *ikke-dømme* og *ikke-reagere* utgjør fasetter i et bredt oppmerksomt nærvær-konstrukt. For å oppnå denne gode modellen måtte *observere*-fasetten ekskluderes, grunnet den lave korrelasjonen mellom *observere* og de andre faktorene som nevnt ovenfor.

I MAAS betraktes oppmerksomt nærvær i motsetning til i FFMQ som et unifaktorielt

konstrukt (Brown & Ryan, 2003). Forskjellen i operasjonalisering mellom MAAS og FFMQ kan forklares dels med at Brown og Ryan er mer tro mot en buddhistisk forståelse av begrepet, mens Baer og medarbeidere (2006) baserer sin tilnærming til oppmerksomt nærvær i stor grad på Dimidjan og Linehans (2003) litteratur knyttet til den kliniske intervensjonen dialektisk atferdsterapi.

Brown og medarbeidere er uenige i en multifasettert konseptualisering av oppmerksomt nærvær: "...it remains important to bear in mind that mindfulness is a quality of consciousness manifest in, but not isomorphic with, the activities through which this quality is enhanced" (Brown et al., 2007, s. 215). De opererer i stedet med en snevrere definisjon av oppmerksomt nærvær som en bevissthetstilstand, og hevder at faktorer som intensjon, aksept, ikke-dømming og ikke-reaktivitet er holdninger eller innstillinger som er med på å kultivere denne formen for bevissthet, men at de ikke selv utgjør en del av oppmerksomt nærvær (Brown et al., 2007). De fremhever at det sentrale med oppmerksomt nærvær er den klarheten i bevissthet man får ved å ikke la ens opplevelse i øyeblikket bli styrt av kognitive eller emosjonelle reaksjoner. Disse reaksjonene påvirker våre opplevelser for eksempel gjennom å klassifisere stimuli som gode eller dårlige i relasjon til selvet. Klarheten og fleksibiliteten i opplevelse kommer derimot når en er oppmerksom og nærværende i virkeligheten slik den er, istedenfor å oppleve den gjennom konseptuelle filter (Brown et al., 2007). Det dreier seg om å "ikke blande seg inn" i opplevelsen, og dette skjer gjennom å la input komme inn i oppmerksomheten og bare notere seg det som skjer (Brown et al., 2007).

Baer og medarbeidere (2006) mener på sin side at en multifasettert konseptualisering av oppmerksomt nærvær er nyttig og har her støtte fra andre forskere som Dimidjan og Linehan (2003) og Roemer og Orsillo (2003). De mener at det kan øke vår forståelse av fenomenet å operere med flere fasetter, og at dette gir mulighet for å kunne måle hvordan disse samvarierer ulikt med andre psykologiske konstrukter. Videre vil en slik mulighet for

måling på fasettnivå kunne være nyttig for klinikere som benytter nærværsbaserte intervensjoner, ved at en da lettere kan se styrker og svakheter i klientens utvikling av nærværsferdigheter (Baer et al., 2004). Baer uttrykker en bekymring for det vi kan risikere å gå glipp av i endimensjonale operasjonaliseringer av dette tradisjonsrike begrepet, heller enn at den operasjonaliseringen de postulerer er for altomfattende. Det er også andre spørreskjema for å måle oppmerksomt nærvær som deler antakelsen om oppmerksomt nærvær som et flerfasettert konstrukt, blant annet The Freiburg Mindfulness Inventory (Buchheld et al., 2001). Dette instrumentet måler riktignok oppmerksomt nærvær endimensjonalt, men forfatterne argumenterer for at flere faktorer enn bare den ”rene” fullstendige tilstedeværelsen, slik det blir konseptualisert hos Brown & Ryan (2003), er nødvendig for å kunne forstå de gunstige psykologiske egenskapene til oppmerksomt nærvær. Her har det blitt hevdet at faktoren aksept (som kan sammenliknes med *ikke-dømme* og *ikke-reagere* i FFMQ) er et mulig mellomledd som kan forklare de gunstige effektene oppmerksomt nærvær har på helse (Buchheld et al., 2001).

Faktoranalysen vi har utført genererte fem relativt klare faktorer, og vår studie gir dermed støtte til den multifasetterte strukturen for oppmerksomt nærvær, med en faktormodell bestående av faktorene *beskrive*, *nærværende handling*, *ikke-dømme*, *ikke-reagere* og *observere*.

Effekt av alder, kjønn og nærværspraksis

Alder viste seg å være svakt men signifikant korrelert med *ikke-reagere* og totalskåren i FFMQ. En mulig forklaring for dette kan være at man gjennom erfaring utvikler høyere toleranse for å akseptere det som er uten å reagere, samt at man totalt sett på bakgrunn av erfaring blir en mer oppmerksomt nærværende person. Videre var alder svakt korrelert med åpenhet i NEO-FFI. McCrae og medarbeidere (1999) fant i en studie at eldre menn og kvinner

er lavere på åpenhet. De hevder at eldre på tvers av kulturer har en tendens til å bli mer emosjonelt stabile og mer inntonet på ulike sosiale forventninger. Resultatene våre støtter ikke opp under dette, da det er en svak positiv korrelasjon mellom alder og åpenhet. Åpenhet er forbundet med en søken etter erfaring og utforsking av det ukjente. Det kan tenkes at våre resultater kan forklares med at den eldste delen av vårt utvalg består av en gruppe eldre studenter som i utgangspunktet var høy på åpenhet, da de velger å søke ny utdanningserfaring i voksen alder. Det var syv eldre respondenter i vårt utvalg i alderen 35-49 år. McCrae og medarbeidere (1999) deler unge inn i fra 22-29, middelaldrende fra 30-49 og eldre 50+. Vi ser da at den eldre delen i vårt utvalg kommer inn under det som kan kategoriseres som middelaldrende. Gruppen på 30-45 i McCrae og medarbeidere (1999) sin studie var likevel lavere på åpenhet enn de yngre deltagerne, noe som igjen kan støtte opp under hypotesen om at de få som representerer eldre i vårt utvalg i utgangspunktet er høyere på åpenhet.

Kvinner i denne studien var lavere på *ikke-dømme*, *ikke-reagere* og totalskåren i FFMQ. Dette var uventet, men det kan tenkes å være ulike årsaker til denne tilsynelatende kjønnsforskjellen. En mulig forklaring kan være forskjell i hvordan kvinner og menn tolker utsagnene og at dette gir seg utslag i ulike skårer. Det kan også tenkes at denne forskjellen er genetisk betinget og at det finnes en biologisk forklaringsmodell på at kvinner er lavere på disse fasettene. Vi kjenner ikke til forskning som ser på biologiske mekanismer for å forklare kjønnsforskjeller i oppmerksomt nærvær. Men for eksempel i forskning på kjønnsforskjeller ved depresjon, ser det blant annet ut til å være flere genotype-stress-interaksjoner for kvinner enn menn, noe som muligens kan relateres til hvorfor kvinner er lavere på oppmerksomt nærvær (Hyde, Mezulis, & Abramson, 2008). Videre er det mulig at kvinner blir sosialisert inn i et mønster med lavere terskel for å reagere, dømme og være mindre oppmerksomt nærværende. *Ikke-dømme* og *ikke-reagere* handler om hvordan man forholder seg til tanker og følelser, og hvorvidt man reagerer på dem. Grossman og Wood (1993) har funnet støtte for at

det tilsynelatende er kjønnsforskjeller i emosjonell intensitet på bakgrunn av forventninger rundt kjønnsrollemønster, hvor kvinner forventes å være mer emosjonelt reaktive enn menn og dermed rapporterer høyere emosjonelle responser. Kvinner skåret høyere på nevrotisisme, medmenneskelighet og planmessighet i NEO-FFI. Costa, Terracciano og McCrae (2001) fant at kvinner på tvers av kulturer skårer høyere på nevrotisisme og medmenneskelighet, noe som er i samsvar med våre funn. De påpeker et mønster av kjønnsforskjeller hvor ”kvinner ser ut til å skåre høyere på negativ affekt, underdanighet, omsorg, og er mer opptatt av følelser enn ideer” (Costa et al., 2001, s.7, vår overs.). Det er nærliggende å spekulere i at den tilsynelatende kjønnsforskjellen hvor kvinner skårer høyere på negative affekter også gjør seg gjeldende ved skårer på FFMQ. Costa og medarbeidere (2001) påpeker at lite forskning har vært gjort rundt kjønn og planmessighet, men at det i deres studie ser ut til at kvinner på tvers av kulturer skårer litt høyere på å være pliktoppfyllende.

Nærværspraksis hadde en sammenheng med *observere, ikke reagere* og totalskåre i FFMQ. Det lar seg ikke gjøre å si noe sikkert om retningen på sammenhengen. Man kan tenke seg at nærværspraksis fører til endring i skåre på FFMQ, men det kan også være slik at de som er høyere på oppmerksomt nærvær er mer motiverte for å praktisere oppmerksomt nærvær. Nærværspraksis var kun korrelert med åpenhet i NEO-FFI. Det er nærliggende å spekulere i at de som er høyere på dette trekket er mer tilbøyelig til å praktisere nærværstrening i den forstand at de stadig søker nye erfaringer. Det er videre vanskelig å si noe om hva respondenten legger i det å praktisere oppmerksomt nærvær. Det var uventet mange som oppga å praktisere oppmerksomt nærvær, noe som kan være en indikasjon på at respondentene har lagt andre premisser til grunn for hva de legger i å praktisere oppmerksomt nærvær.

Sammenhengen mellom oppmerksomt nærvær og personlighetstrekk

Nevrotisisme. Av alle personlighetstrekkene var nevroisisme det trekket som korrelerte høyest med oppmerksomt nærvær ($r = -.61$). Dette er i tråd med tidligere studier (Brown & Ryan, 2003; Baer et al., 2006; Giluk, 2009). I vårt utvalg var de utslagsgivende fasettene *ikke-dømme* ($r = -.59$) og *ikke-reagere* ($r = -.49$). Hollis-Walker & Colosimo (2010) fant også i sitt utvalg at disse to fasettene korrelerte høyest med nevroisisme. Nevrotisisme er et uttrykk for en reaktiv måte å forholde seg til erfaring på, kjennetegnet av kroppslig uro, irritabilitet og negativ emosjonell aktivering som resultat av utfordringer eller belastninger. Oppmerksomt nærvær er på mange måter det motsatte, nemlig en romslig og aksepterende holdning til det en opplever, uavhengig av om det er positivt eller negativt ladet. Nevrotisisme som ofte karakteriseres av bekymringer for fortiden og fremtiden står i et naturlig motsetningsforhold til oppmerksomt nærvær som innebærer en tilstedeværelse her og nå. Ifølge Eysenck har personer som er høye på nevroisisme blant annet tendenser til angst og depresjon (Matthews, Deary & Whiteman, 2009). Oppmerksomt nærvær er derimot forbundet med helsebringende faktorer som redusert grubling (Brown et al., 2007) og bekymring (Evans et al., 2007), mindre selvfokusert oppmerksomhet (Baer, 2007), bedre emosjonsregulering (Brown & Ryan, 2003) og økt stressmestring (Chang et al., 2004). Å være oppmerksomt nærværende betyr ikke nødvendigvis at man har mindre negative følelser, men at man forholder seg annerledes til dem. Et sentralt aspekt i det å være oppmerksomt nærværende er å akseptere de negative følelsene som forbigående mentale tilstander, heller enn å reagere vanemessig eller forsøke å få kontroll over dem.

Ekstraversjon. Vi fant en svak positiv korrelasjon mellom ekstraversjon og oppmerksomt nærvær ($r = .17$), noe som går i mot hva vi forventet å finne. Dette er likevel ikke overraskende, siden tidligere studier har vist blandede resultater når det gjelder sammenhengen mellom ekstraversjon og oppmerksomt nærvær. Baer og medarbeidere (2004)

fant for eksempel en slik positiv korrelasjon mellom konstruktene. De målte da oppmerksomt nærvær med KIMS og undersøkte korrelasjonen mellom ekstraversjon og fasettene *observere*, *beskrive*, *nærværende handling* og *aksept*. Det var kun fasetten *beskrive* som var positivt korrelert med ekstraversjon. Også i vårt utvalg fant vi at *beskrive* var den underfasetten av oppmerksomt nærvær som korrelerte sterkest med ekstraversjon. Baer og medarbeidere (2004) beskriver at tendensen til å sette ord på opplevelsene sine er relatert til å være sosial og snakkesalig. En av fasettene til oppmerksomt nærvær er *beskrive*. Å sette ord på opplevelser er altså en fellesfaktor i både ekstraversjon og oppmerksomt nærvær. Man vet at det er en beskyttende faktor å være høy på ekstraversjon i forhold til utvikling av psykiske sykdommer (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge & Hjemdal, 2005). Det er mulig at det å sette ord på hva man opplever, kan utgjøre en medierende faktor i forholdet mellom oppmerksomt nærvær og helse og på den måten bidra til å forklare hvorfor oppmerksomt nærvær ser ut til å beskytte mot utvikling av ulike sykdommer.

Likevel fant vi bare en svak positiv korrelasjon i vårt utvalg. Vi kan tenke oss at individer kan være oppmerksomme på egne opplevelser uavhengig av om de er orientert primært mot den ytre eller indre verden. Det ligger ikke en antakelse om at oppmerksomt nærvær har et bestemt objekt eller en bestemt retning. I stedet kan begrepet omfatte alle typer opplevelser, både inne i personen og i omgivelsene. Det skal i utgangspunktet altså ikke ha noe å si om man er ekstravert eller introvert, for hvordan man skårer på oppmerksomt nærvær. Dette ser ut til å reflekteres i forskningen der det ikke vises en stabil tendens i forholdet mellom ekstraversjon og oppmerksomt nærvær, men snarere stor variasjon (Thompson & Waltz, 2007; Giluk, 2009; Hollis-Walker & Colosimo, 2010).

Åpenhet. Vi fant som forventet en positiv korrelasjon mellom åpenhet og oppmerksomt nærvær ($r = .36$), noe som er i tråd med tidligere forskning (Giluk, 2009). De som er høye på åpenhet er altså også høye på oppmerksomt nærvær. Den høyeste

korrelasjonen fant vi mellom åpenhet og fasetten *observere*, noe også andre forfattere har funnet tidligere (Baer et al., 2004; Hollis-Walker & Colosimo, 2010). NEO-FFI måler åpenhet med blant annet dette spørsmålet «Jeg registrerer sjelden stemninger eller følelser som ulike omgivelser kan skape». Dette leddet er reversert, slik at dersom man sier seg uenig i dette, skårer man høyt på åpenhet. FFMQ har ledd som eksempelvis «Jeg legger merke til hvordan følelsene mine påvirker tankene og handlingene mine». Her ser man at det blir naturlig at åpenhet og fasetten *observere* korrelerer positivt. Det ser ut til at det å være åpen er en del av det å være oppmerksomt nærværende, blant annet fordi begge konstrukter har et element av å være observerende. Et annet fellestrekk ved åpenhet og oppmerksomt nærvær er at de begge har fokus på erfaring for erfaringens egen del (Costa & McCrae, 1992), noe som kan ses i sammenheng med det å være i *being mode* versus *doing mode* (Segal et al., 2002).

Ulike oppmerksomt nærvær-fasetter korrelerer ulikt med personlighetstrekkene. Vi fant som nevnt eksempelvis at *observere* korrelerte høyest med åpenhet. Hollis-Walker og Colosimo (2010) påpeker at oppmerksomt nærvær kan manifestere seg på ulike måter fra person til person gjennom skåre på fasettnivå, og at dette henger sammen med vår personlighet. De som har en høy åpenhetskåre viser for eksempel sannsynligvis mer observerende atferd i hverdagen og kan muligens heller dra fordel av å fokusere på oppøving av andre fasetter, dersom opptrening av oppmerksomt nærvær var et mål.

Åpenhet var den eneste personlighetsvariabelen hvor vi fant en forskjell mellom de som oppga å være nærværspraktiserende og de som oppga å ikke praktisere oppmerksomt nærvær. De som var nærværspraktiserende skåret høyere på åpenhet. I denne forbindelse vet vi ikke den kausale sammenhengen. Det er mulig at de nærværspraktiserende ble høyere på åpenhet av å praktisere oppmerksomt nærvær, men det er også mulig at det som var høye på åpenhet i utgangspunktet har en større tilbøyelighet til å praktisere oppmerksomt nærvær.

Medmenneskelighet. Vi fant ingen signifikant korrelasjon mellom oppmerksomt

nærvær og medmenneskelighet. Dette er uventet sett i lys av teoretiske beskrivelser av oppmerksomt nærvær, som ofte vektlegger vennlighet og medfølelse som sentrale aspekter ved fenomenet. Også tidligere forskning gir grunn til å forvente en sammenheng, for eksempel Giluks (2009) metaanalyse som fant en konsistent moderat korrelasjon mellom disse to konstruktene. Det er imidlertid få av studiene som inngår i Giluks metaanalyse som inkluderer FFMQ som mål på oppmerksomt nærvær hvor en har sett på sammenhenger med medmenneskelighet. Dette er ikke overraskende, gitt at FFMQ er utviklet relativt nylig. Baer (2006) valgte å se på sammenhengene mellom oppmerksomt nærvær og henholdsvis nevrotisisme, ekstraversjon og åpenhet, men ikke medmenneskelighet og planmessighet. En ny studie av Hollis-Walker og Colisimo (2010) fant en moderat positiv korrelasjon mellom konstruktene oppmerksomt nærvær og medmenneskelighet.

Det er ikke nok studier ennå av forholdet mellom medmenneskelighet og oppmerksomt nærvær målt med FFMQ til å kunne si noe om vårt resultat er representativt. Men hvis null-korrelasjonen er repliserbar, kan det være relevant å se på hvordan medmenneskelighet og vennlighet fanges opp av henholdsvis NEO-FFI og FFMQ for å kunne belyse dette forholdet.

I NEO består medmenneskelighetsleddene både av utsagn som er ment å måle medmenneskelighet direkte, mens noen er reversert. Av de direkte formulerte utsagnene, får man høy skåre hvis man svarer bekreftende på ledd som dreier seg om å være høflig, å tilgi og å glemme dersom man blir fornærmet, å tro det beste om folk og å være omtenksom og hensynsfull. Videre får man en høy skåre ved å svare avkrefte på spørsmål som dreier seg om å herske og smiske, å være selvopptatt og egoistisk, å være parat til å ta igjen hvis noen starter en krangel, å tro man er bedre enn andre og å oppfattes som kald, beregnende, nøktern og usentimental. Her kan en godt tenke seg at en kan skåre høyt på medmenneskelighet og likevel lavt på oppmerksomt nærvær. Man kan for eksempel ha en selvutslettende holdning

hvor en er innstilt på harmoni med andre, uten at en er spesielt vennlig og aksepterende ovenfor seg selv.

Ledd som tapper vennlighetsaspektet i FFMQ, er lav skåre på for eksempel: ”Jeg synes at noen av følelsene mine er dårlige og upassende, og at jeg ikke burde ha dem”, ”Når jeg har ubehagelige tanker eller forestillingsbilder, bedømmer jeg meg selv som god eller dårlig avhengig av hva tanken/forestillingsbildet handler om” og ”Jeg blir misfornøyd med meg selv når jeg har ufornuftige ideer.”

Det er et klart intrapsykisk fokus i FFMQ-leddene, og de er heller ikke ment å fange opp mellommenneskelige aspekter. De fanger i beste fall opp en vennlighet mot en selv, men heller ikke dette aspektet er vektlagt i stor grad i FFMQ. Som nevnt er vennlighet og medmenneskelighet av mange ansett som sentrale elementer i oppmerksomt nærvær (Kabat-Zinn, 2003; Shapiro et al., 2006). Egenskaper eller holdninger som visdom, innsikt og medfølelse har vært viktig i forståelsen av oppmerksomt nærvær tradisjonelt sett, men dette er fenomener som er vanskelige å evaluere empirisk og har dermed ikke blitt inkludert i Baer og medarbeideres (2003) operasjonalisering. Det er heller ikke enighet om at disse elementene i utgangspunktet inngår som en del av oppmerksomt nærvær. Brown og medarbeidere (2007) mener for eksempel at disse egenskapene følger av å være oppmerksomt nærværende, eller inngår i å oppøve oppmerksomt nærvær, heller enn at de utgjør en del av selve fenomenet. I alle tilfeller er det nylig utviklet en skala for å måle selv-medfølelse (Neff, 2003) som viser lovende psykometriske egenskaper, og denne korrelerer positivt med oppmerksomt nærvær (Baer et al., 2006).

En manglende korrelasjon mellom medmenneskelighet og oppmerksomt nærvær kan forklares med at medmenneskelighet i NEO-FFI måler en mellommenneskelig medmenneskelighet som ikke forutsetter vennlighet mot en selv, mens FFMQ med sitt intrapsyriske fokus ikke fanger opp det mellommenneskelige, samtidig som ingen av

instrumentene i stor grad fanger opp den vennlige og medfølende holdningen til seg selv som er sentralt i teoretiske beskrivelser av oppmerksomt nærvær. Men en nyere studie har som nevnt funnet en positiv korrelasjon mellom konstruktene (Hollis-Walker & Colosimo, 2010), så det blir interessant å se hva fremtidige studier finner.

Planmessighet. Den moderate positive korrelasjonen mellom planmessighet og oppmerksomt nærvær føyer seg inn med resultater fra andre studier, og her har det blitt poengtert at denne sammenhengen er den som er minst utforsket (Giluk, 2009). Vi fant den høyeste sammenhengen for fasetten *nærværende handling*, noe som virker intuitivt med tanke på planmessighetfaktorens vektlegging av det å handle målrettet og bevisst, og det å være tilstede i egne handlinger slik spørsmålene i FFMQ beskriver det.

Videre handler oppmerksomt nærvær også om å skape et ”pusterom” forut for handling (Bishop et al., 2004), noe som gjør det lettere å ta hensiktsmessige og selvivaretagende valg. Nettopp det selvivaretagende aspektet som kan sies å være felles for planmessighet og oppmerksomt nærvær kan belyse hvordan konstruktene henger sammen og hvordan de begge virker positivt på helse. Dessuten er både planmessighet og oppmerksomt nærvær på mange måter det motsatte av impulsivitet. Lav planmessighet predikerer for eksempel sannsynligheten for å bedrive risikoatferd som usikker sex (Trobst, Herbst, Masters & Costa, 2002) og røyking (Hampson, Andrews, Barckley, Lichtenstein & Lee, 2006). Dette kan igjen sees i lys av en høy skåre på fasetten *nærværende handling*. I tillegg er både oppmerksomt nærvær og planmessighet assosiert med positive helseutfall. De som skårer høyt på planmessighet lever lenger (Friedman et al, 1995) og gjennomfører i større grad behandlingsprogram når de blir er syke (Christensen & Smith, 2002).

Sammenheng mellom MAAS og NEO-FFI

Når vi undersøkte sammenhengen mellom MAAS og NEO-FFI fant vi korrelasjon i samme retning som ved sammenligningen mellom FFMQ og NEO-FFI for nevrotisisme (men lavere, $r = .36$), åpenhet (men lavere, $r = -.21$) og planmessighet ($r = -.34$). Vi fant ingen sammenheng mellom MAAS og medmenneskelighet, noe vi heller ikke gjorde ved bruk av FFMQ. Vi fant videre ingen sammenheng mellom MAAS og ekstraversjon, noe som skiller seg fra den svake positive korrelasjonen mellom FFMQ og ekstraversjon. Vi finner altså at det flerfasetterte målet FFMQ har tydeligere sammenheng med NEO-FFI enn MAAS har. Dette er et mønster av funn i forhold til etablerte psykologiske variabler som taler til fordel for FFMQ som instrument, og som støtter en flerfasettert konseptualisering av oppmerksomt nærvær.

Oppmerksomt nærvær som en gunstig psykologisk disposisjon

Vi var interessert i å studere oppmerksomt nærvær som et normalpsykologisk fenomen og forsøke å forstå hva det er ved dette trekket som ser ut til å henge sammen med god psykisk helse. For å belyse denne problemstillingen valgte vi å se på sammenheng mellom oppmerksomt nærvær og personlighetstrekk. I så måte kan det være interessant å se på de trekkene oppmerksomt nærvær er korrelert med, og se på hvordan dette forholder seg til det vi vet om ”resiliente” personlighetsprofiler. Studier tyder på at høy ekstraversjon, planmessighet, medmenneskelighet og åpenhet, samt lav nevrotisisme utgjør en beskyttelsesfaktor for psykisk helse (Friborg et al., 2005). Personlighetstrekkene som i vårt utvalg korrelerer med oppmerksomt nærvær er åpenhet (+), planmessighet (+), ekstraversjon (svak+) og nevrotisisme (-). Som nevnt ovenfor er det godt mulig at null-korrelasjonen mellom oppmerksomt nærvær og medmenneskelighet ikke er representativ.

Her er som nevnt nevrotisisme det trekket som utgjør den klarest definerte

sårbarhetsfaktoren for utvikling av helseproblemer, og vi har nevnt at lav nevrotisme virker positivt på helse og hvordan denne faktoren er relatert til oppmerksomt nærvær. Også høy planmessighet er relatert til oppmerksomt nærvær og er som beskrevet ovenfor assosiert med gunstige helseutfall.

Ofte fremheves høy ekstraversjon som en beskyttelsesfaktor, da dette trekket innebærer positive emosjoner, energi og sosiale relasjoner. Vi fant kun en svak korrelasjon mellom oppmerksomt nærvær og ekstraversjon. Resultatene fra andre studier spriker, og det er dermed en uklar sammenheng mellom disse to konstruktene. Vi kan tenke oss ekstraversjon som en faktor assosiert med positive helseutfall grunnet dens fokus på positive affekter, høyt energinivå og sosiale relasjoner. En innfallsvinkel for å forstå ekstraversjon som beskyttelsesfaktor er "the broaden-and-build-theory of positive emotions" (Fredrickson, 2004). Her er det de positive affektene som brukes som mekanisme til å forklare en åpenhet mot verden som bygger ressurser og dermed virker beskyttende for individet. Kan en så tenke seg en form for psykologisk resiliens som er uavhengig av ekstraversjon? En kan tenke seg at oppmerksomt nærvær representerer en annen mekanisme for å oppnå den samme ressursbyggende åpenheten mot verden, som ikke baserer seg på positive affekter i første rekke, men som dyrker den åpne aksepterende holdningen til enhver følelse som måtte oppstå inkludert de negative. På denne måten kan en tenke seg at en romslig, vennlig aksepterende holdning til de erfaringene livet måtte by på enten de er positive eller negative kan bidra med noe av den samme beskyttende effekten ekstraversjonsfaktoren gjør.

Dette er i tråd med Williams (2008) oppfatning om forholdet mellom oppmerksomt nærvær og depresjon. Han hevder det ikke nødvendigvis er de depressive tankene og følelsene i seg selv som er problemet. Det er heller måten vi reagerer på disse tankene og følelsene, med et lite gunstig prosesseringsmodus, som gjør at de opprettholdes, intensiveres og føles ukontrollerbare (Williams, 2008).

Implikasjoner

Vi har undersøkt oppmerksomt nærvær som en disposisjonell egenskap og hvordan sammenhengen med personlighetstrekk kan bidra til å forstå dette fenomenet. Siden vi har observert signifikante korrelasjoner mellom oppmerksomt nærvær og personlighetstrekk, kan det være interessant å drøfte hvilke implikasjoner en slik sammenheng kan ha for muligheten til endring gjennom intervensjoner. Kan systematisk trening på oppmerksomt nærvær føre til helsebringende endringer i personlighetsvariabler? Ifølge McCrae & Costa (2003) har de fleste mennesker lite forandring i personligheten fra de er 30 år til de er 80 år. Forfatterne understreker imidlertid at dette ikke betyr at mennesker ikke kan forandre seg. De beskriver videre at blant annet effektiv psykoterapi kan forandre personligheten (McCrae & Costa, 2003). Også John og medarbeidere (2008) hevder at mange mennesker har kapasitet til å forandre sine mønster av atferd, tanker og følelser, for eksempel som et resultat av terapi eller intervensjonsprogrammer. I denne sammenheng er det interessant å undersøke om systematisk trening på oppmerksomt nærvær kan føre til helsebringende endringer i personlighetsvariabler. Som nevnt tidligere har man sett at det gjennomgående er slik at en høy skåre på personlighetstrekkene ekstraversjon, åpenhet, planmessighet og medmenneskelighet, samt en lav skåre på nevrotisisme, er forbundet med beskyttelse mot ulike psykiske vansker (Friborg et al., 2005). Nærværsbaserte intervensjoner har muligens potensiale til å øke skåren på personlighetstrekkene ekstraversjon, åpenhet, planmessighet og medmenneskelighet, og senke skåren på nevrotisisme. Er det for eksempel mulig å bli mer planmessig og mindre nevrotisk? Å senke skåren på nevrotisisme er av spesiell interesse ettersom man har funnet en rekke negative helseutfall forbundet med nevrotisisme (Lahey, 2009). Lahey (2009) beskriver at nevrotisisme er korrelert med, og er en prediktor for mange ulike mentale og fysiske lidelser, komorbiditeten blant dem, samt frekvensen av benyttede helsetjenester. Lahey er videre opptatt av å finne strategier for å forhindre utfall som er

assosiert med nevrotisisme (Lahey, 2009). Det kan tenkes at nærværsbaserte intervensjoner kan være en slik strategi. Man har jo allerede sett effekter av nærværsbaserte intervensjoner på eksempelvis angst og stemningslidelser (Hofmann et al., 2010), det er særdeles interessant å se om en senkning av nevrotisismeskåren kan påvirke allerede før utvikling av psykiske og fysiske lidelser. Om det viste seg mulig å senke nevrotisismeskåren ved hjelp av nærværsbaserte intervensjoner hadde dette sannsynligvis hatt store konsekvenser for enkeltindivider og for samfunnet i sin helhet. Man antar at en senket nevrotisismeskåre er forebyggende for utvikling av psykiske og fysiske sykdommer, enkeltindividet ville dermed kunne beskyttes mot en utvikling av ulike sykdommer gjennom en nærværsbasert intervensjon. For samfunnet ville dette være en gode i form av mindre sykdom generelt, samt mindre press på helsetjenester, noe som også ville være samfunnsøkonomisk gunstig (Cuijpers et al., 2010).

Så vidt vi vet foreligger det bare en studie som undersøker om det er mulig å oppnå en senket nevrotisismeskåre ved hjelp av nærværsbaserte intervensjoner. En pilotstudie sammenliknet effekten av Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) og Cognitive-Behavioral Stress Reduction (CBSR) (Smith et al., 2008). CBSR innebærer kultivering av kognitive og atferdsmessige teknikker for å forandre tankegang og redusere ubehag. Nevrotisisme ble målt før og etter et åtte ukers kurs i enten MBSR eller CBSR. Av interesse for vår problemstilling fant de at deltakerne som hadde gjennomgått MBSR viste en signifikant nedgang på nevrotisismeskåren etter et åtte ukers kurs. Man fant i denne studien en moderat innen-gruppe effektstørrelse (0.60).

Det er altså lite forskning som er gjort når det gjelder nærværsbaserte intervensjoners mulighet til å påvirke personlighetstrekk, men det lille som er gjort virker lovende. For å vite hvordan personlighetstrekk kan påvirkes er man avhengig av å vite hva personlighetstrekk består av og hvilke utfall de er forbundet med. Costa og McCrae (1992) beskriver for

eksempel nevrotisisme som bestående av seks fasetter; angst, fiendtlighet, depresjon, selvbevissthet, impulsivitet og sårbarhet (Costa & McCrae, 1992). Utfall forbundet med nevrotisisme gjør seg gjeldende på ulike måter. For eksempel er stress en større del av hverdagen for personer med høye nevrotisismeskårer, enn for personer med lave nevrotisismeskårer (Matthews et al., 2009). Oppmerksomt nærvær er forbundet med hensiktsmessig stressmestring (Chang et al., 2004). Kan nærværsbaserte intervensjoner senke nevrotisisme gjennom å bedre evnen til stressmestring?

Etter stressende hendelser rapporterer personer med høy nevrotisismeskåre høyere emosjonelt ubehag enn personer med lav nevrotisismeskåre (Matthews et al., 2009). Dette kan tyde på at nevrotisisme innebærer en dårligere evne til emosjonsregulering. Kan nærværsbaserte intervensjoner senke nevrotisisme gjennom å bedre evnen til emosjonsregulering? MBSR har vist seg å ha potensiale til å kunne senke reaktivitet ved å bedre evnen til emosjonsregulering (Goldin & Gross, 2010). Nevrotisisme er nettopp forbundet med en reaktiv måte å forholde seg til både tanker, følelser og kroppsfunnelser. Dette kan skape en automatikk og en slags fravær av valgfrihet i handlinger, noe som står i motsetning til vektleggingen av den reflekterte responsen i den oppmerksomt nærværende tilstanden. Den dårlige evnen til emosjonsregulering man ser hos de som skårer høyt på nevrotisisme kan komme av impulsiviteten nevrotisisme er forbundet med, eller består av. Fetterman, Robinson, Ode og Gordon (2010) fant at oppmerksomt nærvær kan fungere som en medierende variabel i forholdet mellom nevrotisisme og henholdsvis impulsivitet og selvregulering. Den aktuelle studien viste at nevrotisisme ikke lenger var en signifikant prediktor for impulsivitet når det ble kontrollert for oppmerksomt nærvær (Fetterman et al., 2010). En tilsvarende medierende rolle for oppmerksomt nærvær ble funnet i forholdet mellom nevrotisisme og selvregulering. Det å introdusere et rom mellom persepsjon og respons (Bishop et al., 2004), som er en av mekanismene man tenker seg foregår under

oppmerksomt nærvær kan hjelpe oss å forstå den klare medierende rollen oppmerksomt nærvær får i forholdet mellom nevrotisisme og henholdsvis impulsivitet og selvregulering. Rommet mellom persepsjon og respons er en hjelp til å ikke handle på den første innskytelsen man får ved sansepersepsjonen. Man oppnår en mer veloverveid handling, eventuelt en mindre forutinntatt handling, noe som er sentralt i både impulsivitet og selvregulering. Det er ikke bare sansepersepsjonen mennesker handler på, men også tankene rundt sansepersepsjonen. Det antas at det under meditasjon, som er en sentral del av nærværsbaserte intervensjoner, oppstår en metakognitiv innsikt om at «tankene mine er ikke meg» (Vøllestad, 2007, s.862,). Dette gjør at man også kan «erkjenne at tanker bare er tanker og at innholdet i tankene dermed blir mindre relevant» (Vøllestad, 2007, s.865). Det antas at man på denne måten oppnår en mer reflektert distanse til egen bevissthet. Igjen ser vi at oppmerksomt nærvær ikke handler om fravær av negative tanker eller følelser, men snarere hvordan personen forholder seg til disse.

Det trengs mer forskning på om, og hvordan oppmerksomt nærvær kan påvirke personlighetstrekk. Man tenker seg for eksempel at å senke nevrotisismeskåren kan hindre utvikling av psykiske og fysiske sykdommer og videre at nærværsbaserte intervensjoner er en lovende strategi for å kunne senke nevrotisismeskåren. Av den grunn oppfordres det til fremtidige intervensjonsstudier.

Begrensninger ved studien

I denne undersøkelsen bestod utvalget av psykologistudenter og det kan kanskje settes spørsmål ved om resultatene kan generaliseres til andre populasjoner. Skårene på oppmerksomt nærvær målt av FFMQ og MAAS er likevel tilsvarende de resultater man har funnet i andre normalpopulasjoner (Baer et al., 2006; Brown & Ryan, 2003). Videre var

personlighetstrekkenes indre konsistens i samsvar med tidligere forskning (Costa & McCrae, 1992).

Denne undersøkelsen benyttet spørreskjema for å samle inn data vedrørende utvalgets grad av oppmerksomt nærvær. Grossman (2008) stiller en rekke spørsmål ved hva vi egentlig finner ut av ved å benytte denne metoden. Noe av dette dreier seg om en generell kritikk av spørreskjema som metode. Her tar han for seg forholdet mellom hvor nærværende en person er, og hvor nærværende personen *rapporterer* å være. Videre poengterer han at det er et problem at respondentene til spørreskjemaene ofte varierer mye i den semantiske forståelsen av skala-leddene. Eksempelvis kan utsagn som ”Jeg legger merke til hvordan mat og drikke påvirker tankene, kroppsformemmelsene og følelsene mine” tolkes ulikt av en som praktiserer oppmerksomt nærvær og en som lider av spiseforstyrrelser, hvor den for begge kan gi seg utslag i økt skåre på oppmerksomt nærvær (Grossman, 2008).

Vi har utført en kryss-seksjonell studie som ser på korrelasjoner mellom variablene oppmerksomt nærvær og de ulike personlighetstrekkene. Dette gir ikke grunnlag for å finne ut om det å delta på en nærværsbasert intervensjon fører til endringer i personlighetstrekk. Det ville være en fordel med randomiserte-kontrollerte studier på sammenhengen mellom nærværsbaserte intervensjoner og endringer i personlighetstrekk. En måte å undersøke om endringer i oppmerksomt nærvær er en medvirkende årsak til endringer i personlighetstrekk er en såkalt mediatoranalyse (Kazdin, 2007). En ser da på hvorvidt endringer i oppmerksomt nærvær statistisk sett kan være med å forklare endringer i eksempelvis nevrotisme. En vil også gjennom såkalte moderatoranalyser se om personlighetstrekk påvirker utbytte av en nærværsbasert intervensjon (Kazdin, 2007). Man vet at intervensjoner basert på oppmerksomt nærvær har flere gunstige effekter (Chiesa & Seretti, 2009, Irving et al., 2009, Ledesma & Kumano, 2009), men den store utfordringen er imidlertid å påvise hvilke spesifikke mekanismer som er virksomme i disse intervensjonene (Williams, 2010).

Det hadde vært ønskelig med et større testbatteri for å undersøke hvordan flere konstrukter eller psykologiske mål samvarierte med oppmerksomt nærvær. Grunnet den begrensede tiden respondentene hadde til å fylle ut spørreskjemapakken, lot dette seg ikke gjøre i denne omgang. Det hadde også vært interessant å dele ut FFMQ på et senere tidspunkt for å måle spørreskjemaets test-retest reliabilitet og undersøke om oppmerksomt nærvær målt med FFMQ holder seg stabilt over tid.

Fordi det var korrelasjon mellom noen av bakgrunnsvariablene i FFMQ og NEO-FFI kunne en ha valgt å legge alle potensielle prediktorvariabler i studien inn i en multippel regresjonsmodell, for å se hvorvidt FFMQ predikerte NEO-variablene ut over det som kunne forklares av bakgrunnsvariablene (og eventuelt også MAAS). Dette kunne ha bidratt til å gjøre oss sikrere på at bakgrunnsvariablene ikke forklarte de sammenhengene vi så. Vi valgte å ikke gjøre dette, i denne omgang.

Konklusjon

I denne studien har vi sett på konseptualisering av oppmerksomt nærvær og sammenhenger mellom oppmerksomt nærvær og personlighetstrekk i et norsk studentutvalg. Vår studie støtter konseptualiseringen av oppmerksomt nærvær som et multifasettert konstrukt, ved at FFMQ-faktorstrukturen som tidligere studier har funnet ble replisert. Vi fant videre at oppmerksomt nærvær korrelerte negativt med nevrotisisme og positivt med henholdsvis ekstraversjon, åpenhet og planmessighet. Vi fant ingen korrelasjon mellom oppmerksomt nærvær og medmenneskelighet. Oppmerksomt nærvær har vist seg å ha positive effekter på helse og velvære og kan ses som en psykologisk disposisjon korrelert med en gunstig personlighetsprofil i Fem-faktormodellen for personlighet. Det oppfordres til fremtidige intervensjonsstudier der man ser på hvorvidt systematisk trening i oppmerksomt nærvær kan påvirke individers personlighetsprofil.

Referanser

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125–143.
- Baer, R. A. (2007). Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychological Inquiry, 18*, 238–242.
- Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive Behaviour Therapy, 38*, 15–20.
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report- The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*, 191–206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27–45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition clinical psychology. *Science and Practice, 11*, 230–241.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 68*, 539–544.
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Moskowitz, J. T. (2010). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients- A randomized study. *Annals of Behavioural Medicine, 39*, 151–161.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822–848.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 242–248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211–237.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*, 11–34.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2007). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioural Medicine, 31*, 23–33.
- Chadwick, P., Hember, M., Mead, S., Lilley, B., & Dagnan, D. (2005). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Mindfulness Questionnaire. Unpublished manuscript.
- Chang, V.Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., ... & Koopman, C. (2004). The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health, 20*, 141–147.
- Chiesa, A., & Seretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15*, 593–600.
- Christensen, A. J., & Smith, T. W. (1995). Personality and patient adherence: Correlates of the five-factor model in renal dialysis. *Journal of Behavioral Medicine, 18*, 305–313.

- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., Jr., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 322–331.
- Costa, P. T., Jr., & Widiger, T. A. (2002). *Personality Disorders and the five-factor model of personality*. Washington: American Psychological Association.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine, 69*, 560–565.
- Cuijpers, P., Smit, F., Penninx, B. W. J. H., Graaf de, R., Have ten, M., & Beekman, A. T. F. (2010). Economic costs of neuroticism – A population-based study. *Arch Gen Psychiatry, 67*, 1086-1093.
- Cusens, B., Duggan, G. B., Thorne, K., & Burch, V. (2010). Evaluation of the breathworks mindfulness-based pain management programme: Effects on well-being and multiple measures of mindfulness. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 17*, 63–78.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F. . . . Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*, 564–570.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 166–171.

Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2007).

Mindfulness-based cognitive therapy for generalised anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*, 716–721.

Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., & Greeson, J. M. (2004). Development, factor structure, and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale. Unpublished manuscript.

Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., Greeson, J. M., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *29*, 177–190.

Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S., & Gordon, K. H. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral dysregulation: A mindfulness-mediation perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *29*, 301–321.

Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *23*, 315–336.

Floyd, F. J., & Widaman, K. F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, *3*, 286–299.

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *14*, 29–40.

Friedman, H. S., Tucker, J. S., Schwartz, J. E., Martin, L. R., Tomlinson-Keasey, C., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1995). Childhood conscientiousness and longevity: Health behaviors and cause of death. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*, 696–703.

- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 47*, 805–811.
- Goldin, P. R., & Gross, J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*, 83–91.
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research, 64*, 605–608.
- Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: A social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1010–1022.
- Hampson, S. E., Andrews, J. A., Barckley, M., Lichtenstein, E., & Lee, M. E. (2006). Personality traits, perceived risk, and risk-reduction behaviors: A further study of smoking and radon. *Health Psychology, 25*, 530–536.
- Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 249–254.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy :An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*, 169–183.
- Hollis-Walker, L., Colosimo, K. (2010). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*, 222–227.
- Hyde, J. S., Mezulis, A. H., & Abramson, L. R. (2008). The ABCs of depression: Integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological Review, 115*, 291–313.

- Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., . . . Lazar, S. W. (2009). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. Hentet 10.10.2010 fra <http://scan.oxfordjournals.org/content/early/2009/09/23/scan.nsp034.full>
- Irving, J. A., Dobkin, P. L., Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice* 15, 61–66.
- John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (2008). *Handbook of personality – theory and research* (3rd ed.). New York : The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 162–190.
- Kazdin, A. (2007). Mediators and mechanisms of change in psychotherapy research. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 1-27.
- Kuyken, W., Taylor, R. S., Barrett, B., Evans, A., Byford, S., Watkins, E., . . . Mullan, E. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 966–978.
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64, 241–256.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., . . . & Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445–1467.

- Ledesma, D., & Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psycho-oncology*, *18*, 571–579.
- Linehan, M. M., & Dimeff, L. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, *34*, 10–13.
- Lynch, T. R., Trost, W. T., Salsman, N., & Linehan, M. M. (2007). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, *3*, 181–205.
- Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2009). *Personality traits* (2nd ed.). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- May, Rollo (1971). *Mot til å Skape*. Oslo, Aventura.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr., Lima, M. P., Simoes, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., et al. (1999). Age differences in personality across the adult life span: Parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, *35*, 466–477.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*, 223–250.
- Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., & Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*, 344–365.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, *35*, 266–284.

- Perlman, D. M., Salomons, T. V., Davidson, R. J., & Lutz, A. (2010). Differential effects on pain intensity and unpleasantness of two meditation practices. *Emotion, 10*, 65–71.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 172–178.
- Segal, Z., Teasdale, J., Williams, M. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373–386.
- Smith, B. W., Shelley, B. M., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., & Bernard, J. (2008). A pilot study comparing the effects of mindfulness-based and cognitive-behavioral stress reduction. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 14*, 251-258.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences, 43*, 1875–1885.
- Trost, K. K., Herbst, J. H., Masters, H. L., III, & Costa, P. T., Jr. (2002). Personality pathways to unsafe sex: Personality, condom use, and HIV risk behaviors. *Journal of Research in Personality, 36*, 117-133.
- Vøllestad, J. (2007). Oppmerksomt nærvær. Meditative teknikker som utgangspunkt for psykologisk behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 7*, 860-867.
- Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion, 10*, 12–24.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2008). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*, 374–385.

Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 721–733.

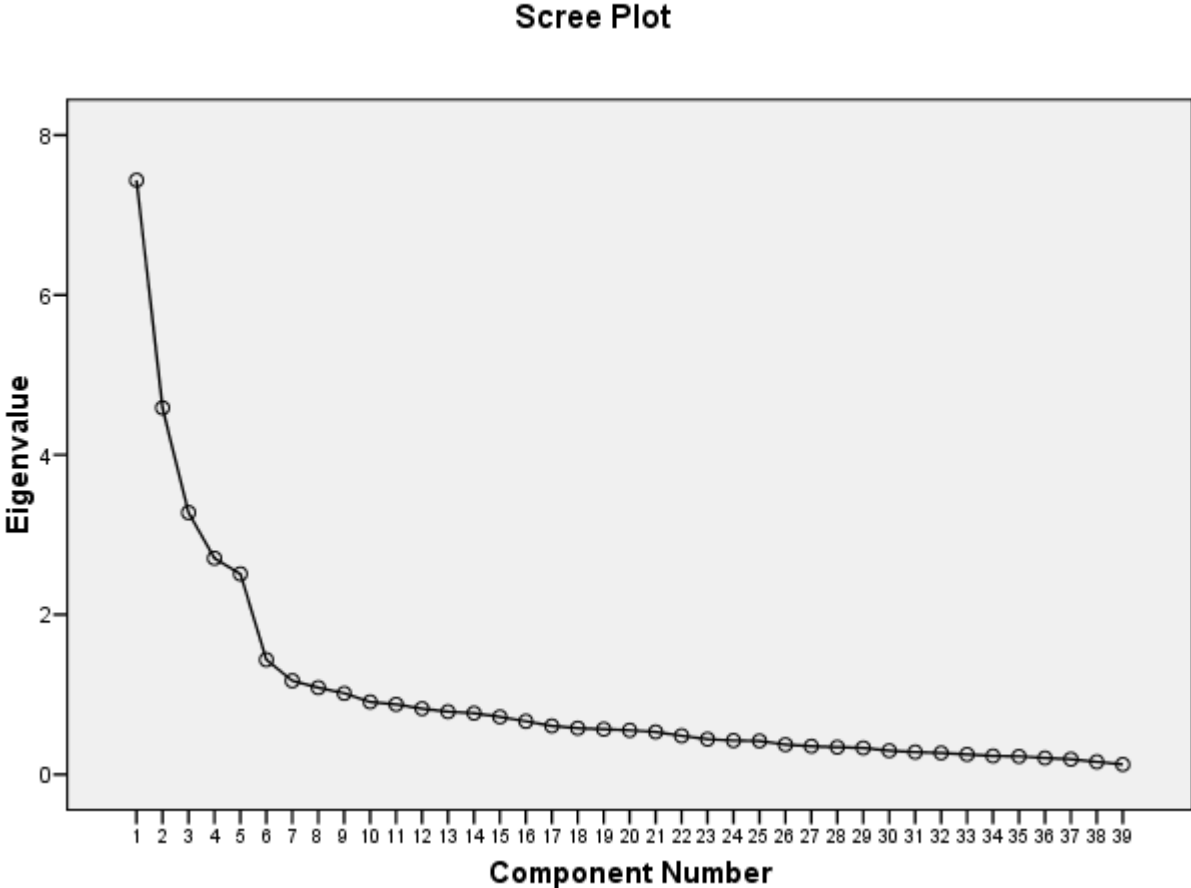
Williams, J. M. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion, 10*, 1–7.

Østbø, L. E., & Nordvik, H. (2008). Personlighetsinventoriet NEO PI-R: Klinisk validitet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 45*, 845–848.

Figurer

Figur 1

Scree test for mulige faktorer



Tabeller**Tabell 1***Reliabilitet for FFMQ, MAAS og NEO-FFI*

	Crohnbach's alfa	Antall ledd
<u>FFMQ</u>		
FFMQ Total	.86	39
Observere	.77	8
Nærværende handling	.84	8
Ikke dømme	.91	8
Ikke reagere	.76	7
Beskrive	.91	8
<u>MAAS</u>		
MAAS Total	.74	60
<u>NEO-FFI</u>		
Nevrotisisme	.86	12
Ekstraversjon	.84	12
Åpenhet	.81	12
Medmenneskelighet	.79	12
Planmessighet	.83	12

Tabell 2*Gjennomsnitt, Standardavvik, Skjevhet og Kurtosis for FFMQ, NEO-FFI og MAAS*

	Gjennomsnitt	Standardavvik	Skjevhet	Kurtosis
<u>FFMQ</u>				
FFMQ Total	130.50	14.06	0.03	0.67
Observere	26.35	4.99	-0.01	-0.09
Nærværende handling	25.74	4.47	-0.34	0.19
Ikke-dømme	27.76	6.34	-0.37	-0.26
Ikke-reagere	21.28	3.74	-0.04	0.03
Beskrive	29.36	5.28	-0.51	0.88
<u>MAAS</u>				
MAAS Total	40.68	7.71	0.11	0.74
MAAS Gjennomsnitt	2.71	0.51	0.11	0.77
<u>NEO-FFI</u>				
Nevrotisisme	21.59	7.97	0.30	-0.34
Ekstraversjon	31.90	6.53	-0.46	-0.17
Åpenhet	31.63	6.71	-0.10	-0.27
Medmenneskelighet	32.20	6.32	-0.20	-0.11
Planmessighet	31.03	6.35	-0.39	0.14

Tabell 3*Resultater fra faktoranalyse av FFMQ (oblím rotasjon)*

FFMQ	Komponent				
	1 (ikke-dømme)	2 (beskrive)	3 (nærværende handling)	4 (ikke-reagere)	5 (observere)
ffmq_01	-0.08	0.01	-0.01	-0.05	0.58
ffmq_02	-0.11	0.82	-0.04	0.01	0.12
ffmq_03	0.80	0.08	0.00	0.01	-0.03
ffmq_04	0.08	0.02	-0.09	0.69	0.09
ffmq_05	-0.10	0.08	0.78	0.05	-0.04
ffmq_06	0.04	0.04	0.09	-0.01	0.62
ffmq_07	0.02	0.76	0.07	0.02	-0.03
ffmq_08	0.08	-0.09	0.68	-0.01	0.08
ffmq_09	0.09	0.00	0.08	0.69	-0.02
ffmq_10	0.74	0.00	0.07	0.11	0.06
ffmq_11	-0.22	0.05	0.00	0.11	0.49
ffmq_12	0.14	0.77	0.04	-0.06	-0.12
ffmq_13	-0.05	0.10	0.74	0.04	-0.10
ffmq_14	0.71	0.15	0.00	0.12	0.03
ffmq_15	0.15	0.08	-0.01	-0.16	0.73
ffmq_16	0.06	0.83	0.05	-0.04	-0.19
ffmq_17	0.78	-0.01	-0.06	-0.04	-0.07
ffmq_18	0.04	0.04	0.68	0.13	-0.05
ffmq_19	-0.01	0.06	0.03	0.62	0.23
ffmq_20	0.15	-0.10	-0.14	0.00	0.58
ffmq_21	-0.16	0.06	-0.01	0.27	-0.05
ffmq_22	0.10	0.78	0.03	-0.05	-0.02
ffmq_23	0.04	0.08	0.69	-0.02	-0.04
ffmq_24	0.15	0.07	0.00	0.58	0.03
ffmq_25	0.86	0.04	-0.02	0.06	0.02
ffmq_26	-0.10	-0.11	0.13	0.01	0.57
ffmq_27	0.03	0.76	-0.05	0.08	0.02
ffmq_28	0.09	-0.05	0.63	0.02	0.04
ffmq_29	0.10	-0.13	0.00	0.78	-0.03
ffmq_30	0.86	0.03	0.06	0.06	0.04
ffmq_31	0.08	0.08	0.00	0.10	0.70
ffmq_32	0.04	0.75	-0.05	-0.07	0.16
ffmq_33	0.05	-0.12	0.07	0.69	-0.18
ffmq_34	0.07	-0.06	0.56	-0.05	0.14
ffmq_35	0.72	0.02	0.15	0.02	-0.04
ffmq_36	-0.19	0.13	0.04	0.03	0.62
ffmq_37	-0.04	0.74	-0.01	0.08	0.13
ffmq_38	-0.02	-0.05	0.66	-0.08	0.02
ffmq_39	0.57	0.04	0.14	0.01	-0.09

*Metode: Prinsipiell komponent analyse .
 Rotation: Oblimin med Kaiser Normalisering.
 Rotation sammenslått til 9 deler*

Tabell 4*Korrelasjon FFMQ, NEO-FFI og MAAS*

	Beskrive	Nærværende handling	Ikke-dømme	Ikke-reagere	FFMQ total	N	E	Å	M	P	Maas gj.snitt
Observere	.16 (*)	.05	-.10	.04	.40 (**)	.04	-.02	.51 (**)	.11	.13	-.30 (**)
Beskrive		.13	.25 (**)	.15 (*)	.62 (**)	-.32 (**)	.23 (**)	.28 (**)	-.08	.26 (**)	-.29 (**)
Nærværende handling			.35 (**)	.17 (*)	.58 (**)	-.35 (**)	.04	.004	.03	.44 (**)	-.65 (**)
Ikke-dømme				.24 (**)	.68 (**)	-.59 (**)	.14 (*)	.07	.04	.15 (*)	-.31 (**)
Ikke-reagere					.50 (**)	-.49 (**)	.07	.15 (*)	.09	.06	-.20 (**)
FFMQ total						-.61 (**)	.17 (*)	.36 (**)	.06	.37 (**)	-.61 (**)
N							-.31 (**)	-.10	-.17 (*)	-.23 (**)	.36 (**)
E								.06	.18 (*)	.15 (*)	-.07
Å									.12	-.05	-.21 (**)
M										.28 (**)	-.07
P											-.34 (**)

* Korrelasjon signifikant på 0.05 nivå (2-halet).

** Korrelasjon signifikant på 0.01 level (2-halet).