

Mindfulness på skolschemat - en studie bland genomförda program, om mindfulness kan påverka barn och ungdomars välbefinnande.

Mindfulness in school curricula - a study of implemented programs, if mindfulness can affect children and adolescents well-being.

Examensarbete inom huvudområdet
folkhälsvetenskap
Grundnivå/Avancerad nivå 7,5 Höskolepoäng
Hösttermin/Vårtermin År 2015

Gitte Liljekvist & Katja von Bahr

Hndledare: Emelie Andersson Adamovic
Examinator: Viveca Larsson

Abstrakt

SAMMANFATTNING

Titel: Mindfulness på skolschemat- en studie bland genomförda program och hur mindfulness kan påverka barns välbefinnande i skolåldern

Institution: Institutionen för hälsa och lärande, Högskolan i Skövde

Kurs: Examensarbete i folkhälsovetenskap, 7.5 högskolepoäng

Författare: von Bahr, Katja; Liljekvist, Gitte

Handledare: Andersson Adamovic, Emelie

Sidor: 17

Månad och år: 05-2015

Nyckelord: Mindfulness, children, stress, students

Stress hos barn och ungdomar är ett växande problem i samhället och kan omfatta en känsla av tomhet, vilshenhet och depression. Forskning visar att mindfulness leder till minskad stress och ökat välbefinnande, därför kan skolan vara ett fördelaktigt forum för mindfulness. Intresset för mindfulness och dess gynsamma inverkan på individen har ökat under senare år. Mindfulness är en meditationsform där man bl.a. fokuserar på andningen och specifika objekt. Forskning har främst utförts på vuxna men studier på barn och ungdomar har under senare år ökat, med positiva resultat. Syftet med den här studien är att undersöka om det finns forskning som visar om mindfulness kan användas som verktyg för att förebygga eller minska stress bland unga elever samt om mindfulness kan bidra till att förbättra studieresultaten i skolan. Studien har genomförts som en allmän litteraturstudie. Urvalet i studien var barn och ungdomar i åldern 8-21 år och utgångspunkten var skolan som arena. Många deltagare visade sig föredra aktiva mindfulnessövningar som mindful eating och mindful walking mer än stillasittande övningar. Merparten av deltagarna var positivt inställda till att fortsätta på egen hand efter programmet. Resultatet visar positiva resultat, dock fanns ett överraskande resultat i form av höjda kortisolhalter hos en deltagargrupp.

Innehållsförteckning

Bakgrund	4
Syfte	6
Metod	6
Artikelsökning.....	6
Etik.....	8
Resultat	8
Mindfulness och stress.....	8
Mindfulness och förbättrade studieresultat.....	9
Mindfulness och ökad tolerans.....	10
Mindfulness och minskad depression.....	10
Aktiv mindfulness.....	10
Diskussion	11
Mätmetoder för Mindfulness.....	11
Metoddiskussion.....	12
Slutsats.....	13
Referenser	14
Bilaga - Översiktstabell	17

Bakgrund

Stress bland skolbarn är ett växande problem i Sverige, såväl som många andra länder. Enligt Folkhälsoinstitutets grundrapport Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 (Folkhälsomyndigheten, 2013) har stressen över skolarbetet sjunkit allt längre ner i åldern och fördubblats över de senaste fyra åren bland tillfrågade 13-åringar, samma rapport uppger att upplevd stressnivå bland 15-åringar är störst men konstant. Endast ett fåtal 11-åringar säger sig vara stressade. En ökande andel flickor i åldern 13-15 år uppger sig ha regelbundna psykiska och somatiska besvär. Bakomliggande faktorer kan vara svåra att fastställa och kräver djupare analyser, men en tänkbar orsak kan enligt samma rapport vara den snabba teknikutvecklingen som förändrat barn och ungas vardag på många sätt, samt ökad individualisering och minskad framtidstro i samhället (Folkhälsomyndigheten, 2013). Forskning har visat starka samband mellan stressiga familjeförhållanden (konflikter mellan föräldrar mm) och ungdomars välbefinnande. Goda familjerelationer är en känd faktor för ökad motståndskraft mot ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2013).

Stress och stökig miljö är ett påtagligt och växande problem i skolan, som medför att studieresultat såväl som det personliga välmåendet påverkas. Under senare år har intresset för mindfulness ökat och många studier har utförts avseende positiva effekter i skolmiljö. Några exempel på uppmätta resultat är förbättrade akademiska resultat, ökad uppmärksamhetsförmåga, minskad stress, ilska och mobbing (Campion & Rocco, 2009).

Mindfulness härstammar från österländska läror, huvudsakligen Hinduismen och Buddhismen (Wynne, 2009). Skillnaden mellan lärorna är främst att man inom Buddhismen fokuserar på specifika objekt och övningar, samt utövar medveten sinneshälsa vid andningsövningar och kroppsiakttagelser. Inom Hinduismen ligger fokus på en medveten icke-abstrakt nivå (Nash & Newberg, 2013).

Idag finns två dominerande grenar inom mindfulness, den ena har utformats av Langer som anses vara en västerländsk och vetenskaplig gren, den andra har utformats av Kabat-Zinn som baseras på den Buddhistiska läran (Baer, 2003). Langers interventionsprogram är designade för att förbättra den kognitiva förmågan och öka välbefinnandet, Kabat-Zinn's interventioner lägger större vikt vid att minska fysisk och psykisk ohälsa, som stress, ångest och smärthantering (Kabat-Zinn, 1982).

Mindfulness kan utföras på olika sätt. Dels genom aktiv mindfulness, där man fokuserar sin uppmärksamhet på en specifik övning, dels genom att fokusera inåt på kroppsförnimmelser eller tankemönster (Dorjee, 2010).

Studier visar att ungdomar tilltalas av mindfulness och att träning ger högre nivå av välmående. Det är också tydligt att de tonåringar som lider mest av stress får större vinning av mindfulnessutövandet (Campion & Rocco, 2009).

På WHO's hemsida framgår att "ett effektivt skolhälsovårdsprogram kan vara en av de mest kostnadseffektiva investeringar en nation kan göra för att samtidigt förbättra utbildning och hälsa" (WHO, 2015). Skolverket har uppmärksammat mindfulness men säger sig sakna forskningsförankring i ämnet, forskningsresultat som påvisar positiva effekter av mindfulness ökar emellertid ständigt inom området (Jämterud, 2011). Denna litteraturstudie grundar sig i WHO's inställning kring ovanstående effektiva skolhälsovårdsprogram och undersöker huruvida mindfulness möjligen kan vara en metod för att minska stress bland unga i skolorna, samt öka skolbarn och ungdomars välmående och tolerans till sig själva och sin omgivning. Mindfulness som metod kan utövas av i princip alla, oavsett social- och socioekonomisk status eller handikapp eftersom inga hjälpmedel krävs. Alla som kan förstå innebörden av mindfulness kan utöva mindfulness.

Jon Kabat-Zinn (1982) har beskrivit en välstuderad metod för mindfulness-baserad stressbehandling. Metoden går ut på personlig utveckling och mognad utifrån lärdomar av levda erfarenheter. Metoden syftar till att träna tålmod, hantera smärta, handskas med påfrestningar och stress, att minska destruktiva tankar och handlingsmönster. Enligt den nämnda metoden är mindfulness ett sätt att stimulera inre läkande resurser (Kabat-Zinn, 1982).

Teorier om beteendeförändring är en process där individen går igenom olika beslutsfaser fram tills det nya beteendet har blivit en rutin (Naidoo & Wills, 2007). Genom att införa mindfulness på skolschemat skapas en vana hos skolbarnen. Vanor som läggs i yngre tonåren kan utgöra en grund för bestående attitydförändringar, som i sin tur kan bidra till en salutogen inverkan livet ut (Aronson, Wilson & Akert, 2013).

Studier gällande barn, ungdomar och mindfulness innefattar vanligen olika mätmetoder med frågemallar som deltagarna fyller i. The Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) är en mätmetod bestående av 15 delar som mäter hur deltagarnas uppfattning av mindfulness vid olika givna tillfällen. Frågemallen MAAS lägger fokus på närvaron eller frånvaron av uppmärksamhet på det som sker i nuet (Brown & Ryan, 2003). Under senare år har MAAS-skalan omformats till en frågemall som anpassats för barn och ungdomar, Mindful Attention Awareness Scale for Children (MAAS-C). Här har man ändrat språknivån för att tilltala en yngre publik samt justerat skalan till ett mer barn- och ungdomsvänligt språk (Brown & Ryan, 2003).

Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) är en mätskala designad för att mäta fyra mindfulnessrelaterade fenomen: att beröra sin egen här och nu upplevelse, att observera utan att döma, agera med medvetenhet i nuet och att kunna beskriva detaljer som upplevs här och nu. Mätmetoden enligt CAMM utvecklades för att skapa ett mätinstrument anpassat med relevanta frågor och språkbruk för barn och ungdomar (Greco, Baer & Smith, 2011).

Syfte

Syftet med den här studien är att undersöka om det finns forskning som visar om mindfulness kan användas som verktyg för att förebygga eller minska stress bland unga elever samt om mindfulness kan bidra till att förbättra studieresultaten i skolan.

Metod

Den här studien har genomförts som en allmän litteraturstudie. Enligt Forsberg & Wengström (2013) är syftet med en allmän litteraturstudie att beskriva kunskapsläget inom ett specifikt område, varpå valda artiklar beskrivs och analyseras. I vår studie har vi analyserat artiklar som använt sig av både kvalitativ och kvantitativ forskningsmetodik.

Utgångspunkten var att analysera material från tidigare genomförda studier vilket innebär att studien genomförs enligt vissa fastställda former. En tematisk analysmetod valdes för att analysera den data som tagits fram. Tematisk analysmetod används inom kvalitativa frågeställningar, materialet struktureras under olika teman och resultatet sammanfattas utifrån det (Bryman, 2008).

Metoden för studien är en allmän litteraturstudie rörande barn och ungdomar i skolåldern, i syfte att undersöka om mindfulness kan vara ett verktyg för skolor för att förbättra studieresultat, självkänsla och minskad stress.

Artikelsökning

Urvalet i denna allmänna litteraturstudie var interventionsstudier som omfattade barn och ungdomar i åldern 8-21 år.

Sökningen grundade sig i att vanor som läggs i yngre tonåren är lättare att behålla upp i vuxen ålder vilket beror på att barn i yngre tonåren fortfarande är formbara (Aronson, Wilson & Akert, 2013). Eftersom det var svårt att hitta tillräckligt med underlag till studien för tonåringar, utökades åldersintervallet till att omfatta unga upp till 21 år. Utgångspunkten var skolan som arena men eftersom få studier gjorts på barn i skolmiljö utökades arenan till att omfatta barn och ungdomar även på sjukhus. Två artiklar i studien handlade om utsatta grupper, däribland en grupp Latinamerikanska barn och ungdomar som riskerade att bli hemlösa (Edwards, Adams, Waldo, Hadfield & Biegel 2014; Viafora, Mathiesen & Unsworth 2015). En studie hade utförts bland ungdomar på en pediatrik klinik i USA (Sibinga et.al. 2011). Resterande sju studier var utförda på skolor i Kanada, USA, England och

Nederländerna. Sammanlagt lästes 30 artiklar igenom där valet slutligen föll på 10 artiklar som var relevanta för studien.

Sökningarna utfördes i databaserna CINAHL, PubMed och PsychINFO varav PsychINFO gav flest relevanta träffar. Inklusionskriterier i samtliga sökningar var artiklar skrivna på engelska, peer-reviewed och med söknyckelorden "mindfulness" och "stress". Sökorden "children" och "students" inkluderades i sökningarna med AND i olika kombinationer. Exklusionskriterierna i vår sökning var artiklar relaterade till vuxna som inte var studenter eller spädbarn.

I databasen CINAHL valdes slutligen två artiklar ut, dessa två hittades med sökorden "mindfulness AND stress AND students" som fick 54 träffar, se tabell I. I databasen PubMed valdes slutligen fyra artiklar ut med sökorden "mindfulness AND children AND stress", denna sökning gav totalt 73 träffar, se tabell II. Sökningen i PsychInfo med sökorden "mindfulness AND children AND stress" gav tusentals träffar, därför begränsades sökningen i PsychInfo, utöver ovan nämnde inklusions- och exklusionskriterier, av åldersbegränsningen School-age 6-12 år och Adolescence 13-17 år, samt till att innefatta artiklar 3 år tillbaka i tiden. Sökningen "mindfulness AND children AND stress" resulterade då i 321 träffar. Av dessa valdes fyra artiklar ut till studien, se tabell III. Sökningen i CINAHL avviker från sökningarna i PubMed och PsychInfo genom att sökordet "students" användes istället för "children", detta eftersom sökningen som inkluderade "children" i CINAHL gav för få relevanta träffar.

Tabell I, II och III visar de sökningarna där de utvalda artiklarna hittades.

Tabell I - Sökning i databas Cinahl

Sökning	Antal träffar	Antal valda artiklar	Sökdatum
Mindfulness AND stress AND students	54	2	2015-05-11

Tabell II - Sökning i databas PubMed

Sökord	Antal träffar	Antal valda artiklar	Sökdatum
Mindfulness AND children AND stress	73	4	2015-05-11

Tabell III - Sökning i databas PsychInfo

Sökord	Antal träffar	Antal valda artiklar	Sökdatum
Mindfulness AND children AND stress	321	4	2015-05-12

Artiklarna analyserades, återkommande termer valdes ut och bildade teman för resultatdelen i vårt arbete. Återkommande termer var stress, förbättrade studieresultat, minskad depression samt ökad tolerans. I temat för ökad tolerans ingick egenskaper som att vara tolerant mot sig själv såväl som tolerant mot andra.

Etik

Innan beslutet fattades för vilka artiklar som skulle användas i examensarbetet kontrollerades att de var etiskt prövade, vilket de flesta tidskrifter kräver innan artiklarna publiceras. De grundläggande etiska principerna som gäller för svensk forskning är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Bryman, 2008).

Studien avsåg att följa Forsberg & Wengströms (2013) etiska överväganden som görs vid en litteraturstudie. Enligt Forsberg och Wengström (2013) ska man välja studier som fått tillstånd från etisk kommitté eller att noggranna etiska överväganden har gjorts. Vidare ska alla artiklar som ingått i studien redovisas och arkiveras på ett säkert sätt i 10 år. Alla resultat som stöder men även inte stöder teorin/antagandet ska redovisas i examensarbetet. Det anses oetiskt att endast publicera artiklar som stöder forskarens/studentens personliga åsikt (Forsberg & Wengström, 2013). I den här litteraturstudien innebär det etiska förhållningssättet framförallt att citera och referera korrekt.

Resultat

Resultatet presenteras utifrån de teman som identifierades under arbetet med litteraturstudien.

Mindfulness och stress

Studieresultaten visar att mindfulness påverkar deltagarnas upplevda stress och välbefinnande (Sibinga et. al., 2011; Viafora et. al., 2015). Merparten av studierna visar att förebyggande verkan kan uppmätas direkt efter genomförda mindfulnessinterventioner, emellertid

framträder fler positiva och preventiva yttringar efter ytterligare några månader. Resultaten påvisar att en lägre stressnivå och därtill ökat välbefinnande förstärks med tiden, vilket antas bero på att mindfulness implementeras allt mer i deltagarnas vardag (Weijer- Bergsma, Langenberg, Brandsma, Oort & Bögels, 2012; Brown, Loverich, West & Biegel, 2011; Kuyken. et. al., 2013). Självupplevd stress hos deltagarna minskar ju högre nivå av mindfulness deltagarna uppnår, mindfulness minskar även upplevd stress hos elever som är eller riskerar att bli hemlösa (Bruin, Zijlstra & Bögels, 2014).

Dock visar en studie som Schonert-Reichl et. al. (2015) utförde att deltagarna uppvisade högre kortisolhalter i saliven än kontrollgruppen. Studien utfördes utifrån en hypotes om att ett socialt och emotionellt träningsprogram i mindfulness skulle förstärka den kognitiva kontrollen samt reducera stress hos skoleleverna. Träningsprogrammet innebar att deltagarna skulle praktisera mindfulness och empati. Salivkortisolprov togs tre gånger under ett dygn för att kunna analysera förekomsten av stresshormoner i kroppen, ett överraskande resultat var att deltagarna i projektet visade sig ha *högre* nivå av kortisol i saliven på morgonen jämfört med deltagarna i kontrollgruppen. Detta resultat visar alltså direkt motsatt effekt än vad som framkommit i övriga innefattade studier. Någon skillnad hade inte uppmätts i förtesterna. Ökad kortisolhalt i saliven associeras med ökad stress hos barn och för närvarande finns inte tillräcklig forskning om normativ kortisolnivå hos friska barn och ungdomar, därför är det oklart varför deltagarna i studien uppmätte högre nivåer. Framtida studier kan förhoppningsvis ge klarhet i frågan (Schonert-Reichl. et. al., 2015).

Studien som Sibinga et. al., (2011) utförde visade att mindfulness reducerade deltagarnas upplevda stress, i studien från Viafora et. al. (2015) framkom att majoriteten (73 procent) av deltagarna upplevde mindre stress, var lugnare, mer harmoniska och avslappnade när de utövade mindfulness. En mindre del (13 procent) av deltagarna i Viafora et. al. (2015) sade sig vara uttråkade eller sömniga under utövandet. Utöver minskad stress bland deltagarna, fanns fördelar som ökat studieresultat, förbättrad hälsa, signifikant minskning av fientlig inställning och emotionellt missnöje (Sibinga et. al., 2011).

Mindfulness och förbättrade studieresultat

Skolelever som genomgått ett mindfulnessprogram visade sig prestera bättre i skolan och kände sig mer alerta. Resultaten i flera av studierna visar även att mindfulness påverkar klimatet i klassrummen positivt, vilket ger fördelar för samtliga elever (Weijer-Bergsma, Langenberg, Brandsma, Oort & Bogels 2012; Schonert-Reichl. 2015; Viafora et. al., 2015).

Mindfulness och ökad tolerans

Flera av studierna visade att deltagarna upplevde ökad toleransnivå gentemot andra. Viafora et. al. (2015) fann i sin studie att deltagarna uttryckte hur mindfulness hjälpte dem att hantera svårhanterliga känslor, som ilska, rädsla, melankoli med mera. Bruin et. al. (2013) fann att deltagarna inte bara ökade toleransnivån men även minskade tendensen till katastroftänkande efter att ha deltagit i programmet.

Genom att lära ut mindfulness till barn och ungdomar samt låta dem tillämpa optimism, tacksamhet, perspektiv-samtal och vänlighet, resulterade utövandet enligt Schonert-Reichl et. al., (2015) även till en ökning av deltagarnas kognitiva färdigheter. Interventionerna kunde leda till en signifikant ökning av social och emotionell kompetens och välbefinnande i vardagen. Detta resultat stärks av Bruin et. al. (2013) som också fann att deltagarnas tendens till självförebärelse minskade, samt tendensen för grubbleri (Weijer-Bergsma et. al., 2012). Weijer-Bergsma et. al. (2012) fann också att deltagarnas tendens till att grubbla över livet inte påverkade själva interventionen, men att deltagarna som tenderade att grubbla i högre grad påverkades annorlunda av interventionen än övriga barn. Dessa deltagare visade generellt en ökad kroppsnärvaro, minskad ilska och aggression (Weijer-Bergsma et. al., 2012).

Mindfulness och minskad depression

Lägre upplevd stressnivå visade sig medföra minskad depression, vilket i sin tur ökade välbefinnandet samt gav en väsentlig ökning av medkänslan till sig själv, något som i sin tur kan leda till minskad stress (Edwards et. al., 2014). Kuyken et.al. (2013) menade att deras studie bevisat att mindfulness skulle kunna användas i förebyggande syfte mot depression senare i vuxenlivet. Dock fann Schonert-Reichl. et.al. (2015) att kortisolhalterna ökat i salivprover som togs på testgruppen morgonen efter mindfulnessutövandet, i jämförelse med kontrollgruppen.

Aktiv mindfulness

Mindfulness där man var aktiv var uppskattat bland deltagarna. I responsen från deltagarna visade sig "mindful eating" vara den övning som uppskattades mest av deltagarna (Parker, Kupersmidt, Mathis, Scull & Sims, 2014; Schonert-Reichl et.al., 2015). "Mindful breathing" var en annan övning som uppskattades av flera, dels för att den var så lätt och snabb att utföra och dels för att den omedelbart gav önskat resultat (Parker et. al., 2014).

Deltagare i en studie som Sibinga et. al. (2011) utförde, uttryckte en känsla av att de var mer pigga, fräscha och energiska efter aktiv mindfulness som yoga eller "mindful walking".

Samma studie visade även resultat i deltagarnas sömn, som förbättrades och att de upplevde att det var lättare att somna vid sänggåendet.

En annan mindfulnessform som Wall (2005) genomförde med Tai Chi i kombination med MBSR, gav resultat som visade på bland annat ökat välmående, förbättrad sömn och ökad självmedvetenhet.

Diskussion

Stressfyllda livshändelser påverkar individens förmåga att hantera omgivningen (Rydén & Stenström, 2008). Ett flertal faktorer, exempelvis ständig uppkoppling vad gäller mobiltelefoner och sociala medier leder till att hjärnan arbetar på högvarv med ökad stress som påföljd. Stress har en patogen inverkan på kroppen, huvudvärk, magont, koncentrationssvårigheter samt nedstämdhet är vanliga symtom. Långvarig stress påverkar immunsystemet vilket innebär en ökad risk att drabbas av sjukdom. Mindfulness kan hjälpa barn och ungdomar att hitta en balans i tillvaron och istället rikta uppmärksamheten i en specifik riktning för att utesluta annat som distraherar (Rydén & Stenström, 2008).

Det tar tid att implementera mindfulness i det dagliga livet. Förmågan att praktisera mindfulness har visat sig stärkas med tiden (Weijer-Bergsma et. al., 2012). Resultaten vid en uppföljning av studien visar att effekten av mindfulness hos deltagarna ofta blivit mer påtaglig och mätbar efter en tid. En förklaring tros vara att mindfulness har en långsiktig salutogen inverkan. En annan tänkbar förklaring kan vara att koncentrationsförmågan ökar vid upprepat utövande vilket kan underlätta förmågan att stänga ute distraherande tankar. (Weijer-Bergsma et. al., 2012).

Medveten andning (mindful breathing) är ett av de bästa sätten att känna sig närvarande i nuet. Genom att observera sina andetag och med tanken följa luftens väg till lungorna hjälper det medvetandet att vara närvarande här och nu (Dorjee, 2010). Medveten gång (mindful walking) är en av de mest lättanvända delarna inom mindfulness och kan användas på jobbet, promenaden eller var man än befinner sig. Genom att andas in när man lyfter foten och andas ut när man sätter i foten eller hälen i marken är exempel på hur man blir närvarande med medveten gång (Dorjee, 2010).

Mätmetoder för mindfulness

Mätskalan CAMM är till viss del utformad i negationer, exempelvis "Jag håller mig sysselsatt så jag inte behöver kännas vid mina tankar eller känslor". Liknande frågeformulär utformade för vuxna formuleras oftast i en mer positiv språkformulering, exempelvis "Jag är bra på att hitta ord som förklarar hur jag känner" (Bruin et. al., 2013). Mindfulness kan

därmed uppfattas ur en negativ synvinkel av barn och ungdomar. Bruin et. al. (2013) menar att framtida studier bör fokusera på att framhålla positiva aspekter även för barn och ungdomar.

Resultaten på CAMM skalan har visat sig variera mellan olika länder, vilket enligt Bruin et. al. (2013) kan bero på skillnader i individernas sinnelag och kultur.

Metoddiskussion

Valet av ålder för vår studie föll på barn och ungdomar i åldrarna 8-21 år, dels för att se om införandet av mindfulness i unga år kan förebygga stress uppkomst av stress i skolan samt om mindfulness kan bidra till förbättrade studieresultat. Då studier visat att ungdomar börjar uppleva stress som ett problem i 13-års åldern (Folkhälsomyndigheten, 2013), ville vi undersöka om forskning visar att införandet av mindfulness i unga år kan forma en meditationsvana som grundplåt inför tonåren, dels därför att barn i mellanstadieåldern börjar bli mer medvetna om andras känslor och mindre egocentriska, samt utvecklar en kapacitet för social förståelse (Schonert-Reichl et. al., 2015). Studier har också visat att barn och ungdomar i åldrarna 18-25 år med större sannolikhet tar till sig och behåller en ny vana, än senare i livet (Aronson, Wilson & Akert, 2013).

Till en början var en av exklusionskriterierna artiklar publicerade senare än år 2010 men eftersom antalet artiklar kring forskning om skolbarn och mindfulness var sparsamt, inkluderades även äldre artiklar, detta för att få högre kvalitet på artiklarna som utgjorde underlaget för studien. Målet vid sökningarna var att hitta artiklar med interventionsstudier där mindfulness utförts på barn och ungdomar, oavsett vilken mindfulnessform som använts.

I sökningarna där artiklarna valdes ut användes avvikande sökordskombination i CINAHL jämfört med PubMed och PsychInfo. Sökordet "students" i CINAHL skiljer sig från sökordet "children" i PubMed och PsychInfo. Students innefattar ett äldre åldersintervall än children. Denna skillnad kan ha påverkat resultatet och misstaget insågs först i efterhand.

Tidsperioderna för vilka de analyserade artiklarnas mindfulnessprogram pågick varierade från fyra veckor (Sibinga et. al., 2011; Parker et. Al.,2014), till 15 månader (Edwards et. al., 2014). Mindfulnessstillfällena genomfördes varje vecka under 15-60 minuter i samtliga studier, undantaget Weijer-Bergsma et. al. (2012) som genomfördes två gånger i veckan samt Parker et. al. (2014) som utfördes varje dag.

Den angivna tidsramen för vilken vår studie skulle utföras innebar en begränsning i urvalet av artiklar, detta eftersom tiden inte räckte till för att hinna fördjupa oss i det omfång vi hade

önskat. Man hade möjligen kunnat dela upp sökningarna i de olika inriktningarna för att se vilken mindfulnessform som skulle kunna vara mest effektiv för syftet.

Slutsats

Studien har visat att merparten av de barn och ungdomar som deltagit i interventionerna uppskattade övningar där de utförde en aktiv mindfulövning, som yoga, mindful walking och mindful eating. Dessa mindfulnessövningar skulle kunna implementeras i skolorna i landet eftersom de uppskattades mest av deltagarna. Studierna visade att omkring 80 procent av skoleleverna fortsatte att praktisera mindfulness i varierande grad på egen hand efter att interventionen hade upphört (Kuyken et. al., 2013), vilket kan tyda på att barn och ungdomar uppskattar mindfulness i det dagliga livet.

Det finns många positiva aspekter med att införa mindfulness i skolan. Mindfulness är till synes en effektiv metod som ger stora fördelar för barn- och ungdomars välbefinnande och bör därför vara en självklar del i skolans läroplan. På Skolverkets hemsida kan man läsa en artikel där man nämner mindfulness, som en del av den allt mer efterfrågade populärpsykologin för må-bra-metoder, och efterfrågar forskningsförankring i det man undervisar om (Jämterud, 2011). Det kan vara dags att se över detta igen eftersom allt fler forskningsresultat nu påvisar de positiva effekter som mindfulness har, också på barn och ungdomar.

Referenser

- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. (2013). *Social Psychology*. New Jersey: Pearson Education.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
doi:10.1093/clipsy.bpg015
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.84(4). 822-848.
- Brown, W. K., Loverich, T. M., West, M. A. & Biegel, M. G. (2011). Assessing Adolescent Mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in Adolescent Normative and Psychiatric populations. *Psychological Assessment*. Vol. 23(4). 1023-1033.
- Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H. & Bogels, S. M. (2013). The Meaning of Mindfulness in Children and Adolescents: Further Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) in Two Independent Samples from The Netherlands. *Mindfulness*. Vol.5(4), 422-430.
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga Metoder*. Stockholm: Liber.
- Campion, J. & Rocco, S. (2009). Minding the mind: The effects and potential of a school-based meditation programme for mental health promotion. *Advances in School Mental Health Promotion*. Vol.2(1), 47-55.
- Dorjee, D. (2010). Kinds and Dimensions of Mindfulness: Why it is important to Distinguish them. *Mindfulness*. Vol 1(3), 152-160.
- Edwards, M., Adams, E. M., Waldo, M., Hadfield, O. D. & Biegel, G. M. (2014). Effects of a Mindfulness Group on Latino Adolescent Students: Examining Levels of Perceived Stress, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Symptoms. *The Journal of specialists in group work*, vol. 39(2), 145-163.
- Folkhälsomyndigheten. (2013). *Skolbarns Hälsovanor i Sverige 2013-2014 - Grundrapport*. Folkhälsomyndigheten.
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/18915/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf>

- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier- Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23, 606-614.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33– 47.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S. & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*. Vol.203(2), 126-131.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2007). *Folkhälsa och hälsofrämjande insatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Nash, J. D. & Newberg, A. (2013). Toward a unifying taxonomy and definition for meditation. *Frontiers in Psychology*, 4, 806.
- Parker, A. E., Kupersmidt, J. B., Mathis, E. T., Scull, T. M. & Sims, C. (2014). The impact of mindfulness education on elementary school students: *Evaluation of the Master Mind program*. *Advances in School Mental Health Promotion*. Vol.7(3), 184-204.
- Rydén, O. & Stenström, U. (2008). *Hälsopsykologi psykologiska aspekter på hälsa- och sjukdom*. Stockholm; Bonnier.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F. & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*. Vol.51(1), 52-66.
- Sibinga, E. M. S., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T. & Ellen, J. M. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction for Urban Youth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Vol.17(3), 213-218.
- Jämterud, U. (2011, 14 juni) Psykologiundervisning med källkritisk blick (Psykologi - Gy). *Skolverket*. Hämtad 26 maj, 2015, från <http://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan/kallkritik/sa-gor-andra/psykologiundervisning-1.151514>

Viafora, D. P., Mathiesen, S. G. & Unsworth, S. J. (2015). Teaching mindfulness to middle school students and homeless youth in school classrooms. *Journal of Child and Family Studies*. Vol.24(5), 1179-1191.

Wall, R. B. (2005). Thai Chi and Mindfulness- Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School. *Journal of Pediatric Health Care*. Vol.19(4). 230-237.

Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. J. & Bogels, S. M. (2012). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness*. Vol.5(3), 238-248.

World Health Organization (WHO). (2015). *School health and youth health promotion*. Hämtad 24 maj, 2015, från http://who.int/school_youth_health/en/

Wynne, A. (2009). *The origin of buddhist meditation*. London: Routledge.

Bilaga - Artikelöversiktstabell

Författare	Titel	Databas År Land Arena	Ålder, kön	Beskrivning
Brown, W. K., Loverich, T. M., West, M. A. & Biegel, M. G.	Assessing Adolescent Mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in Adolescent Normative and Psychiatric Populations	PubMed 2011 USA Skola	Pojkar och flickor 14–18 år	595 deltagare i två studier som innefattar MAAS. Den ena gruppen bestod av friska ungdomar, den andra gruppen hade psykiska åkommor.
Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H. & Bogels, S. M.	The Meaning of Mindfulness in Children and Adolescents: Further Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (Camm) in Two Independent Samples from The Netherlands	PsychInfo 2013 Nederländerna Skola	Pojkar och flickor 10-16 år	Studien syftar på att undersöka samband mellan CAMM och upplevd livskvalitet och glädje.
Edwards, M., Adams, E. M., Waldo, M., Hadfield, O. D. & Biegel, G. M.	Effects of a Mindfulness Group on Latino Adolescent Students: Examining Levels of Perceived Stress, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Symptoms.	Cinahl 2014 USA Skola	Pojkar och flickor, 12-17 år	Studiens syfte är att ta reda på om mindfulness reducerar stress och negativa tankar.

Författare	Titel	Databas År Land Arena	Ålder, kön	Beskrivning
Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S. & Huppert, F.	Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non- randomised controlled feasibility study	PsychInfo 2013 EnglandSkola	Pojkar och flickor 12-16 år	522 deltagare ifrån 12 skolor deltog i nio veckor, en gång i veckan.
Parker, A. E., Kupersmidt, J. B., Mathis, E. T., Scull, T. M. & Sims, C.	The impact of mindfulness education on elementary school students: Evaluation of the Master Mind program.	PsychInfo 2014 USA Skola	Pojkar och flickor 9-11 år	15 minuter om dagen i 4 veckor (ca. 20 lektioner) i ett Mind Masterprogram.
Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F. & Diamond, A.	Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial.	PubMed 2015 Kanada Skola	Pojkar och flickor 9-11 år	Studiens syfte var att ta reda på om mindfulness och empati ökade den kognitiva kontrollen samt minskade upplevd stress. 12 tillfällen under 12 veckor.
Sibinga, E. M. S., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T. & Ellen, J. M.	Mindfulness-Based Stress Reduction for Urban Youth	PubMed 2011 USA Sjukhus	Pojkar och flickor 13-21 år	Studiens syfte är att undersöka mindfulness och reducerad stress hos HIV-smittade. Fyra grupper deltog i ett MBSR-program under nio veckor

Författare	Titel	Databas År Land Arena	Ålder, kön	Beskrivning
Viafora, D. P., Mathiesen, S. G. & Unsworth, S. J.	Teaching mindfulness to middle school students and homeless youth in school classrooms.	PubMed 2015 USA Skola	Pojkar och flickor 11-13 år	Studiens syfte är att ta reda på hur effektiv mindfulness är för elever som riskerar att bli hemlösa. 8 veckorsprogram med 45 minuter/tillfälle
Wall, R. B.	Tai Chi and Mindfulness-Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School	Cinahl 2005 USA Skola	Pojkar och flickor, 11-14 år	kombinerad Tai Chi och mindfulness-based stress reduction. 5 veckors, 1 gång/vecka.
Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. J. & Bogels, S. M.	The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children	PsychInfo 2012 Nederländerna Skola	Pojkar och flickor 8-12 år	Studien undersöker om mindfulness reducerar stress, stressrelaterade symtom samt påverkar koncentrationssvårigheter. 12 tillfällen under sex veckor, två gånger/vecka.