



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP**

# **Mindfulness och välbefinnande**

**En kvantitativ enkätundersökning och explorativ analys om  
sambandsfaktorer**

**Lawrencia Gyan  
Jonna Kotivesi**

Kandidatuppsats 15 hp

Hälsopromotionsprogrammet, inriktning idrottsvetenskap

Vt 2021

Handledare: Beatrix Algurén

Examinator: Pär Rylander

## Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Mindfulness och välbefinnande: En kvantitativ enkätundersökning och explorativ analys om sambandsfaktorer
Författare:	Lawrencia Gyan & Jonna Kotivesi
Program:	Hälsopromotionsprogrammet, inriktning idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Beatrix Algurén
Examinator:	Pär Rylander
Antal sidor:	43 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt 2021
Nyckelord:	fysisk aktivitet, mindfulness, Self-Determination Theory, välbefinnande

## Sammanfattning

**Introduktion:** Intresset för mindfulness har ökat kraftigt under de senaste årtiondena vilket har resulterat i att även forskning inom ämnet har exploderat. Det holistiska hälsoperspektivet, som står i centrum i hälsopromotion, tar hänsyn till såväl fysiska, psykiska som emotionella aspekter vad gäller välbefinnande. Forskning visar att utövande av mindfulness är kopplat till en rad positiva effekter på såväl det psykiska som fysiska välbefinnandet. **Syfte:** Syftet med studien var att kartlägga mindfulness och explorativt undersöka sambandsfaktorer och gruppskillnader. **Metod:** En kvantitativ enkätstudie utfördes med sammanlagt 241 deltagare. **Resultat:** Resultatet visade att det fanns ett signifikant samband mellan välbefinnande och mindfulness. De fysiskt aktiva individerna hade högre grad av mindfulness jämfört med de fysiskt inaktiva. Dessutom visade resultatet att män hade signifikant högre grad av mindfulness jämfört med kvinnor. Enligt resultatet ökade mindfulness med åldern. **Slutsats:** De fysiskt aktiva har en högre grad av mindfulness och även högre välbefinnande, vilket bekräftas av tidigare forskning. Tidigare forskning föreslår även att mindfulness ökar med åldern. Ytterligare forskning krävs med syftet att undersöka kopplingarna mellan mindfulness, fysisk aktivitet och välbefinnande.

## Förord

Arbetsfördelningen är fördelad enligt tabell 1. Vi vill tacka så hjärtligt alla de 241 människor som tog sig tiden att besvara vår enkät. Vi vill även tacka vår otroligt duktiga och fantastiska handledare Beatrix Algurén för fint samarbete och allt stöd som vi fått. Vi vill även passa på att tacka alla anhöriga för allt pepp och stöd under denna våren. Sist men inte minst vill vi tacka varandra för ett fantastiskt teamwork!

*Tabell 1. Författarnas bidrag.*

<b>Arbetsuppgift</b>	<b>Procent utfört av Lawrencia &amp; Jonna</b>
Planering, förarbete och utformning av enkät	50/50
Introduktion	50/50
Bakgrund	50/50
Analys av data	50/50
Metod	50/50
Resultat	50/50
Metoddiskussion	50/50
Resultatdiskussion & Slutsats	50/50

# Innehållsförteckning

<b>INTRODUKTION</b>	<b>5</b>
SYFTE	5
FRÅGESTÄLLNINGAR	5
<b>BAKGRUND</b>	<b>6</b>
ETT HOLISTISKT HÄLSOPERSPEKTIV	6
MINDFULNESS	6
SELF-DETERMINATION THEORY	7
VÄLBEFINNANDE	7
FYSISK AKTIVITET	8
<b>METOD</b>	<b>10</b>
DESIGN	10
URVAL	10
DATAINSAMLING	10
DATABEARBETNING OCH ANALYS	11
METODOLOGISKA ÖVERVÄGANDEN	11
FORSKNINGSETISKA ÖVERVÄGANDEN	12
<b>RESULTAT</b>	<b>13</b>
BAKGRUNDSFAKTORER	13
FYSISK AKTIVITET	13
VÄLBEFINNANDE	15
MINDFULNESS	17
<b>DISKUSSION</b>	<b>21</b>
METODDISKUSSION	21
RESULTATDISKUSSION	22
<b>SLUTSATSER &amp; IMPLIKATIONER</b>	<b>25</b>
<b>REFERENSER</b>	<b>26</b>
<b>BILAGOR</b>	<b>31</b>

# Introduktion

Intresset för mindfulness har ökat kraftigt under de senaste årtiondena vilket har resulterat i att även forskning inom ämnet har växt (Brown, Ryan & Creswell, 2007). På svenska översätts ordet mindfulness oftast till medveten närvaro. Mindfulness är ett fenomen som baserar på flera tusen år gamla buddhistiska traditioner. Avsikten med mindfulness inom den buddhistiska filosofin var bland annat att hitta stillhet och lycka (Brown & Ryan, 2003).

Det holistiska hälsoperspektivet, som står i centrum i hälsopromotion, tar hänsyn till hälsans olika aspekter, såsom fysiska, psykiska, sociala och andliga delar. Inom hälsopromotion ses begreppet hälsa inte endast som frånvaro av sjukdom, utan det handlar framför allt om välbefinnande (Korp, 2016). Välbefinnande är ett subjektivt och multidimensionellt begrepp vars definition kan variera i olika kontexter. Fysisk och psykisk hälsa, liksom välbefinnande, går hand i hand (Korp, 2016). Inom hälsopromotion används fysisk aktivitet som ett hälsofrämjande verktyg då den kan enligt studier minska risken för fysiska och psykiska sjukdomar. För att nå de positiva hälsoeffekterna som fysisk aktivitet medför så är den allmänna rekommendationen minst 150 minuter i veckan av aerob karaktär (WHO, 2020). Två av tre svenskar uppger att de uppnår rekommendationen för fysisk aktivitet (Riksidrottsförbundet, 2017). Samtidigt visar statistiken att nästan femtedel av befolkningen mellan 16-84 år uppgav att de upplevde ett nedsatt psykiskt välbefinnande år 2018. Andelen var lägre hos män än kvinnor, och högre hos de yngre än de äldre (Folkhälsomyndigheten, 2020).

Forskning visar på att utövande av mindfulness är kopplat till en rad positiva psykiska resultat (Kabat-Zinn, 1990). Exempelvis har mindfulness kopplats till förbättrad stressreduktion, lycka och emotionellt välbefinnande (Baer, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Garland & Gaylord, 2009). Dessutom visar studier på att mindfulness medför även fysiska effekter såsom förbättrad hantering av kronisk smärta (McCracken & Thompson, 2009). Forskning visar på att individens psykologiska tillstånd påverkar den fysiska hälsan, och att de två komponenterna hänger starkt ihop (Brown & Ryan, 2003). Kopplingen mellan det psykiska och fysiska är därför ett intressant ämne att undersöka vidare inom hälsopromotion.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att kartlägga mindfulness och explorativt undersöka sambandsfaktorer och gruppskillnader.

### Frågeställningar var följande:

- Finns det skillnader i mindfulness mellan de fysiskt aktiva och inaktiva?
- Finns det samband mellan mindfulness och välbefinnande och mellan mindfulness och ålder?
- Finns det skillnader i mindfulness mellan kvinnor och män?

# Bakgrund

## Ett holistiskt hälsoperspektiv

Det finns ett antal olika definitioner av hälsa. WHO (2020) menar att i hälsopromotion så ses begreppet hälsa inte bara som frånvaro av sjukdom. Hälsopromotion handlar däremot framför allt om människors välbefinnande. Därmed står holistisk syn på hälsa i centrum i hälsopromotion. Antonovsky (2005) tar upp begreppet salutogenes som främst handlar om att ta hänsyn till de olika faktorer som skapar hälsa istället för att fokusera på det som skapar sjukdom och ohälsa.

Antonovsky (2005) skriver vidare att det finns två olika grupper av människor som hanterar stressorer på olika sätt. Med stressorer menas exempelvis jobbiga livssituationer, motgångar och dåliga nyheter. Den första gruppen av människor lyckas inte att hantera livets jobbiga situationer och lyckas inte heller med att hitta mening med livet. Den andra gruppen däremot lyckas finna mening med livet och tar sig lättare igenom jobbiga livssituationer. Det den första gruppen enligt Antonovsky (2005) saknar kallas för känsla av sammanhang (KASAM). Stark KASAM handlar om hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet. Antonovsky (2005) pekar på att vi skall utveckla vår kunskap gällande hälsa och finna de resurser som krävs för att individer skall utveckla och vidmakthålla sin hälsa trots den konstanta belastning som är en del av livet.

## Mindfulness

Mindfulness har en stor vikt i de buddhistiska traditionerna, då den är en av de åtta viktiga komponenterna i den fulländade åttafaldiga vägen som anger vägen till slutet på lidandet och till själsligt uppvaknande (Collard m.fl., 2008). I den buddhistiska traditionen används mindfulness inom praktisk utövande av meditation (Hede, 2010). Mindfulness som praktik idag i de västerländska länderna har sina rötter i österländska traditioner, mer specifikt de buddhistiska traditionerna, där mindfulness har tilldelas namnet ”hjärtat” i utövande av det buddhistiska meditationen (Shapiro m.fl., 2006).

Mindfulness definieras som förmågan att kunna vara helt och fullt medveten i nuet, avsiktligt kunna hålla uppmärksamheten på varje ögonblick för ögonblick, utan att vara dömande eller värderande (Kabat-Zinn, 1997). En teorimodell som används och ingår i utövandet av mindfulness i de västerländska länderna bygger på *intention*, *uppmärksamhet* och *attityd*. Enligt Shapiro m.fl. (2006) är dessa tre komponenter inte utskilda från varandra utan är inkorporerade aspekter som sker synkroniserade i en helhetsprocess. Den första grundläggande delen är *intention*, som syftar till att ha ett klart mål med varför handlingen utförs. Den andra grundläggande delen är *uppmärksamhet*, vilket innebär att individen observerar och uppmärksammar både de interna och externa upplevelser som sker i nuet (Shapiro m.fl., 2006). Det medför att individen inte försöker tyda eller uttrycka upplevelsen, utan att aktivt vara i nuet och i själva upplevelsen som den är i stunden. Den tredje grundläggande delen är *attityd*. Attitydgrunden är den kvalitet som vår medvetenhet har på vår uppmärksamhet inom mindfulness (Shapiro m.fl., 2006). En god attityd är viktigt för att hålla uppmärksamheten; exempelvis så kan uppmärksamheten vara byggd av en kall och negativ kvalitet eller av tillgivande och medkännande kvalitet (Kabat-Zinn, 2003).

## Self-Determination Theory

Self-Determination Theory (SDT) är en makroteori som grundar sig på fyra mikroteorier. Den första mikroteorin är Cognitive Evaluation Theory (CET) där syftet är att observera människans yttre miljö såsom belöningar, valmöjligheter och även hitta stöd till människans inre motivation. Den andra mikroteorin heter Organismic Integration theory (OIT), och den är framtagen för att kunna hjälpa individen att internalisera beteenden som styrs av yttre motivation, för att sedan kunna göra det till en del av individens självmedvetenhet (Lindwall m.fl., 2019). Lindwall m.fl. (2019) skriver vidare att den tredje mikroteorin, Causality Orientations Theory (COT) inriktar sig på personlighetsdimensioner och anledningen till varför vi initierar olika beteenden. I den sista mikroteorin, som kallas för Basic Psychological Needs Theory (BPNT), så detaljredovisar man den viktigaste bakgrunden till psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande utifrån en behovstillfredsställande koncept (Lindwall m.fl., 2019).

Dessa fyra mikroteorier i SDT skapar tre olika psykologiska komponenter: autonomi/frivillighet, kompetens och social tillhörighet. Dessa tre behovskomponenter hjälper individen att skapa en inre motivation. Det viktiga för individen är att hen har rätt kompetens för att utföra och fullfölja sin uppgift samtidigt som individen känner att hen har ett samband med andra människor och till det hen gör (Josefsson & Lindwall, 2010).

### **Mindfulness och Self-Determination Theory**

Det finns ett antal teorier om självreglering som diskuterar uppmärksamhet och medvetenhet vid upprätthållande och förbättring av psykologisk och beteendemässig funktion (Brown & Ryan, 2003). En av dessa teorier är Self-Determination Theory (SDT). Öppen medvetenhet kan resultera i att individen väljer beteenden som stämmer överens med individens värderingar, intressen och behov (Deci & Ryan, 1980). Däremot kan mer automatiserade eller kontrollerade beteenden leda till att individen utesluter alternativ som skulle kunna vara mer förenliga med individens värderingar och behov (Ryan m.fl., 1997). På det sättet kan mindfulness främja individens självreglerad aktivitet och uppfyllelse av de tre grundläggande psykologiska behoven; autonomi, kompetens och samhörighet (Hodgins & Knee, 2002). Medvetenhet bidrar till att individen lättare uppmärksammar eventuella uppkommande behov som egentligen grundar sig på de grundläggande psykologiska behoven. Detta resulterar i att individen reglerar sina beteenden på sätt som uppfyller de psykologiska behoven (Brown & Ryan, 2003).

## Välbefinnande

Välbefinnande innefattar många olika komponenter och kan kopplas med bland annat livskvalitet, subjektivt välbefinnande, livstillfredsställelse och lycka (Korp, 2016). MacKian (2009) påpekar att välbefinnande som begrepp kan vara svårdefinierat och innefattar en rad olika aspekter. Välbefinnande kan exempelvis anses bestå av följande sju element: fysiskt, andligt, socialt, emotionellt, ekonomiskt, politiskt och miljömässigt välbefinnande. Välbefinnande kan även delas in i subjektivt och allmänt välbefinnande. Det förstnämnda handlar om den relativa frånvaron av obehagliga känslor och närvaron av behagliga känslor samt individuella värderingar av tillfredsställelse. Allmänt välbefinnande däremot innefattar en värdering av egenskaper som finns inom en social institution alternativt ett samhälle, som då används i syfte att mäta tillfredsställelse hos individer (MacKian, 2009). Korp (2016) nämner den problematik med begreppet välbefinnande som kan uppstå om begreppet uppfattas som att människor konstant bör vara nöjda och glada. MacKian (2009) hävdar att det subjektiva välbefinnandet är ett centralt begrepp inom välbefinnande eftersom det fokuserar på individens erfarenheter och känslor. Även om begreppet välbefinnande är svårt

att mäta så står den subjektiva aspekten i centrum då den kan anses vara förhållandevis oberoende av exempelvis ekonomiska eller miljömässiga relationer (MacKian, 2009).

### **Mindfulness och välbefinnande**

Mindfulness innebär att man uppfattar stimuli "som den är". Idag finns det direkt evidens på de fördelar som medvetenhet och uppmärksamhet har (Brown & Ryan, 2003). Forskning visar att utövande av mindfulness är kopplat till positiva, både fysiska och psykologiska resultat (Kabat-Zinn, 1990). Brown & Ryan (2003) fann i sin studie att individer som hade högre grad av mindfulness hade även högre självkänsla och högre nivåer av subjektiv livskraft. De individer som hade högre grad av mindfulness hade även större grad av självförverkligande. Högre grad av mindfulness kopplades även till större optimism och livstillfredsställelse (Brown & Ryan, 2003). Brown & Ryan (2003) skriver vidare att individer som hade högre grad av mindfulness var både mer mottagliga för och mer medvetna om sina inre upplevelser. Dessa individer hade en bättre uppfattning om sina emotionella tillstånd, vilket ledde till att de kunde även ändra på dessa tillstånd (Brown & Ryan, 2003). En annan studie visade att fysiskt aktiva individer hade bättre mindfulness-färdigheter jämfört med fysiskt inaktiva individer. De fysiskt aktiva upplevde även mindre psykologiska symptom, såsom depression (Kangasniemi m.fl., 2014).

En anledning till varför mindfulness kan resultera i ökat välbefinnande är att den bidrar till förbättrade "ögonblick för ögonblick" upplevelser. Forskningen visar på att aktiviteter som individen utför på grund av inre motivation eller en typ av *flow*, som i sin tur karaktäriseras av uppmärksamhet och engagemang, leder till att individen känner avsevärd njutning och livskraft (Csikszentmihalyi, 1990; Deci & Ryan, 1980).

### **Fysisk aktivitet**

Enligt FYSS (2018) definieras fysisk aktivitet utifrån ett fysiologiskt perspektiv, där all form av kroppsrörelse som bidrar till att höja kroppens egen energiförbrukning från vårt normala viloläge ses som fysisk aktivitet. Det kan exempelvis vara att gå i rabatten, ta en promenad, använda cykel som färdmedel till arbetet, spela handboll eller simma. FYSS (2018) rekommenderar att individen ska vara fysisk aktiv i minst 150 minuter i veckan med låg till måttlig intensitet. Vid hög intensitet så rekommenderas 75 minuter i veckan. En kombination mellan måttlig och hög intensitet under veckan är att föredra (FYSS, 2018).

### **Fysisk aktivitet och välbefinnande**

Fysisk aktivitet har visats sig vara starkt kopplat till flera positiva hälsoeffekter. Kangasniemi m.fl. (2014) fann i sin studie att psykologiskt välbefinnande var kopplat till ökad fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet har bland annat använts vid prevention, behandling och rehabilitering vid olika kroniska sjukdomar, exempelvis kardiovaskulära sjukdomar, cancer och diabetes. Den positiva effekt som fysisk aktivitet har på det psykologiska välbefinnandet har undersökts mycket under de senaste årtiondena, och ett starkt samband har funnits mellan dessa komponenter (Kangasniemi, m.fl., 2014).

Fysisk aktivitet har i tidigare forskning kopplats till minskad depression. Dunn m.fl. (2001) fann att ökad fysisk aktivitet i form av aerob träning eller styrketräning kan minska depressionssymptom. Individer som utövar fysisk aktivitet minst två eller tre gånger per vecka har visats sig uppleva betydligt mindre ilska, depression och stress jämfört med individer som är mindre fysiskt aktiva (Hassmen m.fl., 2000). Hassmen m.fl. (2000) fann i sin tvärsnittsstudie att individer som var fysiskt aktiva minst två gånger i veckan hade högre KASAM och social integration jämfört med de fysiskt inaktiva individerna.



Fysisk aktivitet är en billig och effektiv metod att främja både den psykiska och fysiska hälsan. Fysisk aktivitet kan bidra till ett lyckligare liv genom ett antal psykiska och fysiska mekanismer (Elahi m.fl., 2012). Fysisk kondition påverkas inte bara av idrott utan alla typer av kroppsliga aktiviteter. Det finns därmed individer som inte utövar någon idrott regelbundet men är i fysiskt bra kondition eftersom de utför andra typer av fysiska aktiviteter (Elahi m.fl., 2012). Elahi m.fl. (2012) undersökte sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa genom enkäter och fysiska konditionstester. De fann en signifikant korrelation mellan psykisk hälsa och fysisk kondition.

Rent fysiskt sett kan idrottsaktiviteter hjälpa blodet att nå till hjärnan och även främja utsöndringen av vissa hormoner. Idrott kan på så vis aktivera neurofysiologiska faktorer som exempelvis minskar depression och ångest hos vissa individer (Straub, 2002). Den exakta mekanismen gällande idrottens effekt på det psykiska välbefinnandet är fortfarande inte helt klar. Forskning föreslår att det är en kombination av fysiologiska och psykologiska mekanismer, som innefattar bland annat ökad self-efficacy, självkontroll och minskad emotionell stress. Fysisk aktivitet har enligt forskning en positiv effekt på de ovan nämnda (Paluska m.fl., 2000). Elahi m.fl. (2012) menar att fysisk aktivitet kan även minska fysisk spänning och öka positiva emotioner.

Fysiska aktiviteter kan även hjälpa individen att hålla borta negativa tankar. Elahi m.fl. (2012) föreslår att individer som deltar i idrottsaktiviteter eller är på andra sätt fysiskt aktiva, kan ge yttre form åt sina mentala problem genom dessa aktiviteter. Idrottsaktiviteter kan även ge individer en chans att socialisera med andra, prata om sina problem och söka hjälp för sina problem (Elahi m.fl., 2012).

### **Fysisk aktivitet och mindfulness**

Intresset för olika sätt att förbättra idrottsprestation via mental träning och mindfulness växer (Gardner & Moore, 2004). Gardner & Moore (2004) menar att mindfulness och acceptans kan ha en positiv effekt på atletisk prestanda. Mindfulness och meditation kan enligt tidigare forskning hjälpa idrottaren att hantera psykologisk stress, som dennes idrott kan medföra, på ett optimalt sätt. Bland annat ökad uppmärksamhet och självreglering kan förbättra idrottarens prestanda (Bantzell m.fl., 2014). Bantzell m.fl. (2014) fann i sin studie att fotbollsspelare som utförde meditationsövningar kände sig lugnare och mer fokuserade när de spelade. Dessutom kunde spelarna acceptera sina jobbiga emotionella upplevelser på ett nytt sätt.

Tidigare forskning visar att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och mindfulness även utanför idrotten. Kangasniemi m.fl. (2014) undersökte de fysiskt aktivas respektive fysiskt inaktivas mindfulness -färdigheter. Resultatet var att de fysiskt aktiva hade bättre mindfulness -färdigheter jämfört med de fysiskt inaktiva. De fann dessutom att mindfulness kan vara en viktig faktor vad gäller fysiskt aktiv livsstil. Samma studie visade att de fysiskt aktiva hade mindre psykiska symptom och exempelvis depression jämfört med de fysiskt inaktiva. Därmed hade de fysiskt aktiva även ökat psykiskt välbefinnande jämfört med de fysiskt inaktiva (Kangasniemi m.fl., 2014). Åldersspannet i studien som genomfördes av Kangasniemi m.fl. (2014) var begränsat till 25-64 år vilket tyder på att ytterligare forskning behövs inom området med deltagare från samtliga åldersgrupper från 18 och uppåt.

# Metod

## Design

Den här studien var en kvantitativ enkätstudie, mer specifikt en tvärsnittsstudie. Kristensson (2014) beskriver att vid tvärsnittsstudie samlas data in vid ett tillfälle, vilket gör att man får en uppfattning om hur verkligheten ser ut i nuläget. En deduktiv ansats användes i den här studien. En deduktiv ansats innebär att man utgår från ett antagande alternativt en teori och sedan testar det (Kristensson, 2014).

## Urval

Inklusionskriterium för att kunna delta i studien var enbart åldern minst 18 år eller äldre. Yngre personer exkluderades då syftet var att undersöka mindfulness i allmänhet utan specifik fokus på barn och ungdomar. Bekvämlighetsurval användes som urvalsmetod i form av inlägg på skribenternas Facebook- och Instagramsidor. Kristensson (2014) beskriver att bekvämlighetsurval innebär att man väljer ut personer som är lättillgängliga. Med syftet att få in fler svar så översatts enkäten till finska av en av skribenterna på grund av ett relativt stort kontaktnätverk i Finland.

## Datainsamling

Onlineenkäten (se bilaga 1) skapades på Sunet Survey via Göteborgs universitets medarbetarportal. Enkäten bestod av fem avsnitt med sammanlagt 12 frågor. Enkätens första avsnitt innehöll information om enkäten till deltagarna (se bilaga 2). Andra avsnittet handlade om bakgrundsfrågor såsom ålder, kön och sysselsättning. Indelning av åldersspann i enkäten baserades på Statistiska Centralbyråns (2020) statistik gällande "Sveriges befolkningspyramid".

I tredje avsnittet fanns frågor om, och i så fall i vilken omfattning deltagarna utövade fysisk aktivitet, samt vilken typ av fysisk aktivitet det gällde. Riksidrottsförbundets (2019) statistik användes med syftet att definiera de 10 vanligaste sporterna i Sverige. Vidare fanns frågor om deltagarnas utövande av mindfulness inom och utanför deras eventuella idrott. Frågorna i fjärde avsnittet var i form av påståenden som handlade om deltagarnas vardagliga upplevelser. Ett exempel var "Jag kan reagera med en känsla utan att vara medveten om det förrän efter en stund". Frågorna baserades på instrumentet Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (se bilaga 3) och översattes från engelska till svenska och finska av en av skribenterna. MAAS användes i syfte att mäta deltagarnas mindfulness. MAAS -instrumentet valdes som mätinstrument då dess starka validitet har tidigare bekräftats i flertal studier (Brown & Ryan, 2003).

Femte avsnittet handlade om tre stycken påståenden gällande deltagarnas välbefinnande under de senaste två veckorna, såsom humör. Ett exempel var "Jag har känt mig glad och på gott humör..." där deltagarna fick välja ett svarsalternativ som stämde in på dem. Svartalternativen var hela tiden, mestadels, mer än halva tiden, mindre än halva tiden, ibland och aldrig. Frågorna byggdes på WHO Välbefinnandeindex (WHO-5) (se bilaga 4) som enligt Sischka m.fl. (2020) är en snabb och säker metod att mäta individers psykiska välbefinnande.

En pilotstudie genomfördes med avsikt att testa enkätens utformning. Enkäten skickades ut via mejl till 10 personer, varav samtliga besvarade enkäten. Positiv feedback mottogs

gällande forskningsområdet och enkätens utformning. Feedbacken resulterade i att två stycken frågor tillades i syfte att få en ännu djupare förståelse kring utövandet av fysisk aktivitet samt mindfulness. Datainsamlingen skedde därefter i april 2021 under en två veckors period. Distribuering av enkäten skedde genom att dela länken till enkäten till potentiella deltagare via Facebook och Instagram. Dessutom lades enkäten upp i två hälsorelaterade Facebook -grupper: "Hälsopromotion Sweden" -gruppen och finska "Tiedenaiset" -gruppen (direkt översättning: "vetenskapskvinnorna"). En påminnelse skickades på Instagram. Deltagarna uppmanades till att dela vidare enkäten till sina bekanta. Deltagarna hade två veckor på sig att besvara enkäten.

## Databearbetning och analys

Insamlad data exporterades från Sunet Survey direkt till statistikprogrammet SPSS, version 27. Utifrån MAAS fanns det 15 stycken påståenden gällande deltagarnas medvetenhet och uppmärksamhet. Svartalternativen var i form av 1=Nästan alltid, 2=Ofta, 3=Ibland och 4=Nästan aldrig. Deltagarna fick poäng för respektive påstående. För att räkna ut deltagarnas totala poäng (sumscore) så beräknades ett medelvärde av de 15 påståendena; ju högre antal poäng, desto högre nivå av mindfulness (Miller, 2021). I enkätens sista avsnitt fanns frågor gällande deltagarnas subjektiva välbefinnande som mättes med hjälp av WHO-5.

Svartalternativen var i form av 5=Hela tiden, 4=Mestadels, 3=Mer än halva tiden, 2=Mindre än halva tiden, 1=Ibland och 0=Aldrig som gav deltagaren respektive antal poäng. Poängen summerades till ett välbefinnandeindex genom att summera poängen och sedan multiplicera med fyra. Ju fler poäng, desto högre grad av välbefinnande (Sischka m.fl, 2020).

Deskriptiv statistik togs fram i form av frekvenstabeller för kategoriska variabler. Både bakgrundsfaktorerna och resultaten från mindfulness- och välbefinnandedelarna sammanställdes i form av tabeller. Medelvärde och standardavvikelse togs fram för kontinuerliga variabler (sumscore mindfulness och välbefinnande). 95% konfidensintervall användes vid analysen av data. Box plots skapades för att kunna se eventuella skillnader och samband mellan de olika grupperna som var åldersgrupper, kön och olika typer av fysiska aktiviteter. En sambandsanalys utfördes mellan mindfulness och ålder med hjälp av Spearman korrelation. Dessutom utfördes en ytterligare sambandsanalys mellan mindfulness och välbefinnande. T-test utfördes för att testa gruppkillnader i mindfulness mellan kvinnor och män och de fysiskt aktiva respektive fysiskt inaktiva.

## Metodologiska överväganden

Onlineenkät användes som metod i studien. Andres (2012) hävdar att val av onlineenkät resulterar i att datainsamlingen från olika geografiska lägen sker effektivt och snabbt. Denscombe (2010) menar att enkät är en enkel och kostnadseffektiv metod. Eftersom enkäten skapades med hjälp av Göteborgs Universitets Sunet Survey -program, så sammanställdes data i programmet automatiskt, och därefter laddades data ner till statistikprogrammet SPSS. Enkäten bestod främst av förkodade svartalternativ. Fördelen med förkodade svartalternativ enligt Denscombe (2010) är att de ger standardiserade svar och underlättar för deltagaren, eftersom deltagaren slipper att tänka på formulering av svar. Förkodade svartalternativ kan dock medföra en nackdel om de inte innefattar det svar deltagaren vill svara (Denscombe, 2010).

För att kunna mäta deltagarnas mindfulness så användes MAAS -instrumentet som fokuserar på individens medvetenhet och uppmärksamhet på vad som sker i stunden. MAAS -instrumentets starka validitet har tidigare bekräftats i många studier (Brown & Ryan, 2003). Den ursprungliga versionen av MAAS innehöll 6 svartalternativ i form av 1=Almost always,

2=Very frequently, 3=Somewhat frequently, 4=Somewhat infrequently, 5=Very infrequently och 6=Almost never. I samband med översättningen från engelska till svenska och finska så justerades svarsalternativen i syfte att underlätta för deltagarna att förstå och besvara frågorna. Svarsalternativen omstrukturerades efter noggrant övervägande till fyra svarsalternativ i form av 1=Nästan alltid, 2=Ofta, 3=Ibland och 4=Nästan aldrig. Samma poängsystem användes, vilket innebär att ju fler poäng deltagaren fick, desto högre grad av mindfulness (Miller, 2021).

WHO:s välbefinnandeindex (WHO-5) användes i syfte att mäta det psykiska välmåendet hos deltagarna under de senaste 2 veckorna. WHO-5 mäter det subjektiva välmåendet, och dess validitet har bekräftats i ett antal studier tidigare (Sischka m.fl, 2020). WHO-5 har tidigare successivt använts i bland annat screening för depression. För denna studie valdes WHO-5 eftersom det är en säker och snabb metod med icke-invasiva frågor som ger en bra uppfattning om det upplevda välmåendet hos respondenten (Sischka m.fl, 2020). WHO-5 bestod ursprungligen av fem frågor. I den här studien exkluderades de två sista påståendena som var "Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat" och "Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig". Svarsalternativen var 5=Hela tiden, 4=Mestadels, 3=Mer än halva tiden, 2=Mindre än halva tiden, 1=Ibland och 0=Aldrig. Deltagaren fick ett välbefinnandeindex utifrån poängen; ju fler poäng, desto högre grad av välbefinnande. Trots att två sista frågorna exkluderades, så användes samma poängsystem.

## Forskningsetiska överväganden

Kristensson (2014) tar upp vikten av att ta hänsyn till forskningsetiska frågor under hela studiens gång. Beauchamp & Childress (2001) beskriver fyra etiska principer som användes i studien. Principerna heter autonomiprincipen, nyttoprincipen, inte skada -principen och rättvisepincipen. Ett antal åtgärder vidtogs under studiens gång för att följa principerna. Enligt autonomiprincipen skall individens självbestämmande respekteras under hela studiens gång. Deltagarna informerades om att deltagandet var frivilligt och anonymt, och att deras svar ej gick att koppla till dem. Samtliga deltagare fick ta del av informationsbrevet som innehöll information om studiens syfte och bakgrund. Genom att besvara enkäten så gav deltagarna även ett samtycke. Nyttoprincipen, som Beauchamp & Childress (2001) också tar upp, betyder att den nytta som forskningen medför bör vara större än risken för obehag eller skada. Studiens resultat kan vara värdefullt i bland annat framtida hälsofrämjande projekt, och risken för obehag eller skada ansågs vara liten. Enligt inte skada -principen skall man minimera riskerna för skada, som i detta fall skulle kunna anses vara av främst psykiskt karaktär. Kön efterfrågades i enkätens bakgrundsfrågor med syftet att kunna jämföra resultatet mellan olika kön. För att undvika att någon utav deltagarna skulle känna obehag med att ange kön, så tillades alternativet "annat" utöver "kvinna" och "man". Dessutom när sysselsättning efterfrågades så fanns det ett alternativ "annat" för dem som exempelvis var för tillfället arbetslösa eller av någon anledning inte ville ange sin sysselsättning. Enligt den fjärde principen, som kallas för rättvisepincipen, bör samtliga deltagare behandlas rättvist (Beauchamp & Childress, 2001). Fjärde principen ansågs i just den här studien hänga ihop med den sistnämnda principen. Dessutom bidrog enkätens förkodade svarsalternativ till att samtliga deltagare hade samma förutsättningar (Denscombe, 2010).

## Resultat

I följande avsnitt presenteras resultat från enkätundersökningen. Resultat presenteras i både tabeller och figurer för att få en tydlig förståelse för de olika delarna från enkäten samt från resultaten. Enkäten besvarades av 241 personer.

### Bakgrundsfaktorer

Tabell 2 visar en sammanfattning av deltagarnas kön, ålder och sysselsättning. Majoriteten av deltagarna var kvinnor (77%). Hälften av deltagarna (51%) arbetade för tillfället. Den mest förekommande åldersgruppen var 23-28 år.

Tabell 2. Deltagarnas bakgrundsfaktorer från enkätundersökningen (n=241).

Bakgrundsfakta	% (n)
<b>Kön</b>	
Kvinna	77,2 (186)
Man	22,8 (55)
Annat	0 (0)
<b>Ålder</b>	
18-22	12,9 (31)
23-28	36,1 (87)
29-34	18,3 (44)
35-40	11,2 (27)
41-46	8,7 (21)
47-52	4,6 (11)
53-58	2,1 (5)
59-64	1,7 (4)
65+	4,6 (11)
<b>Sysselsättning</b>	
Studerar	19,5 (47)
Arbetar	51,0 (123)
Studerar och arbetar	19,1 (46)
Pensionär	4,1 (10)
Annat	6,2 (15)

### Fysisk aktivitet

I tabell 3 redogörs för deltagarnas svar i procent. Majoriteten (69%) av deltagarna angav att de skulle vilja utföra mer fysisk aktivitet. Den näst populäraste idrotten efter svarsalternativet "annat" var styrketräning/gym (13,7%). 15% av deltagarna svarade "annat" när typen av fysisk aktivitet efterfrågades. De mest förekommande svaren var crossfit, padel och dans. Dessutom angavs bland annat gruppträning online, konståkning och golf. 53% av deltagarna angav att de inte deltog i någon organiserad idrott för tillfället. Majoriteten (45%) utförde inga avslappnings- eller meditationsövningar i samband med sin idrott. 31% angav att de aldrig utförde avslappnings- eller meditationsövningar på fritiden. 69% av deltagarna angav att de skulle vilja utföra mer fysisk aktivitet.

Tabell 3. Översikt över deltagarnas fysiska aktivitet (n=241).

Fysisk aktivitet	% (n)
<b>Utövar du någon typ av pulshöjande fysisk aktivitet minst 30 minuter om dagen alternativt sammanlagt 150 minuter (=2,5h) i veckan?</b>	
Ja	73,0 (176)
Nej	26,6 (64)
Bortfall	0,4 (1)
<b>Hur ofta utövar du fysisk aktivitet som är organiserad av någon klubb/förening? (t.ex. bollsporter, dans, kampsport, friidrott och styrketräning på gym...)</b>	
Aldrig eller oregelbundet	53,5 (129)
1-2 ggr per vecka	22,4 (54)
3-4 ggr per vecka	13,3 (32)
Fler än 4 ggr per vecka	10,8 (26)
Bortfall	0 (0)
<b>Hur ofta utövar du fysisk aktivitet på egen hand som INTE är organiserad av någon klubb/förening (t.ex. cykling, löpning, promenader...)</b>	
	10,0 (24)
1-2 ggr per vecka	34,0 (82)
3-4 ggr per vecka	31,1 (75)
Fler än 4 ggr per vecka	24,9 (60)
Bortfall	0 (0)
<b>Skulle du önska att utföra mer fysisk aktivitet?</b>	
Ja	69,3 (167)
Nej	29,9 (72)
Bortfall	0,8 (2)

**Hur ofta utför du någon typ av avslappnings- eller meditationsövningar...**

**... i samband med din idrott?**

Ofta/ dagligen	6,6 (16)
Ibland	18,3 (44)
Sällan	20,7 (50)
Aldrig	44,8 (108)
Bortfall	3,7 (14)

**... på fritiden, som INTE är kopplat till idrotten?**

Ofta/ dagligen	12,0 (29)
Ibland	22,8 (55)
Sällan	27,0 (65)
Aldrig	31,5 (76)
Bortfall	2,9 (7)

**Skulle du önska att utföra mer avslappnings-/meditationsövningar?**

Ja	77,2 (186)
Nej	22,4 (54)
Bortfall	0,4 (1)

**Vad för fysisk aktivitet utövar du huvudsakligen?**

Promenader/stavgång	10,4 (25)
Styrketräning/gym	13,7 (33)
Löpning/joggning	9,5 (23)
Cykel/mountainbike	11,2 (27)
Simning	0,4 (1)
Gruppträning (aerobics, gympa, step, zumba m.m.)	9,1 (22)
Fotboll	5,8 (14)
Skidor/snowboard	0,8 (2)
Yoga/chigong	11,6 (28)
Vandring/hiking/trekking	9,5 (23)
Inget	2,1 (5)
Annat - ange gärna i kommentarsfältet	15,4 (37)
Bortfall	0,4 (1)

---

## Välbefinnande

Tabell 4 ger en översikt av respondenternas välbefinnande. Största andel respondenter känner sig glada och på gott humör mestadels (38%), de har känt sig lugna och avslappnade mindre än halva tiden (31%) och känt sig aktiva och kraftfulla mer än halva tiden (31%).

Tabell 4. Forts. på bakgrundsfaktorer med frekvensfördelning av välbefinnande (n=241).

### Välbefinnande

Var vänlig markera för varje påstående vad som är närmast hur du har känt dig under de senaste 2 veckorna.

Svarsalternativ	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
Värden	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)
Jag har känt mig glad och på gott humör... *	4,6 (11)	38,2 (92)	34,0 (82)	15,4 (37)	7,5 (18)	0 (0)
Jag har känt mig lugn och avslappnad... **	3,7 (9)	15,4 (37)	29,9 (72)	31,1 (75)	17,4 (42)	2,1 (5)
Jag har känt mig aktiv och kraftfull...	6,6 (16)	20,7 (50)	31,1 (75)	22,4 (54)	16,6 (40)	2,5 (6)

Bortfall: \* 0,4% (n=1), \*\* 0,4% (n=1).

## Mindfulness

Tabell 5 visar att 41,1% av deltagarna (n=116) angav att de ibland gjorde saker utan att vara närvarande. 52,3% (n=126) angav att de ibland reagerade med en känsla utan att vara medveten om det förrän efter en stund. 38,2% av deltagarna (n=92) angav att de ibland inte kände känslor av fysisk spändhet eller obehag förrän efter de blev påtagliga. Högsta möjliga antal poäng var 60 medan lägsta möjliga antal poäng var 15. Medelvärdet för samtliga deltagare var 45,55 medan standardavvikelse var 7,140.

Sambandsanalysen som sedan genomfördes mellan mindfulness och välbefinnande visade att det fanns ett signifikant måttligt samband ( $r_s=0,451$ ,  $p=0,000$ ).



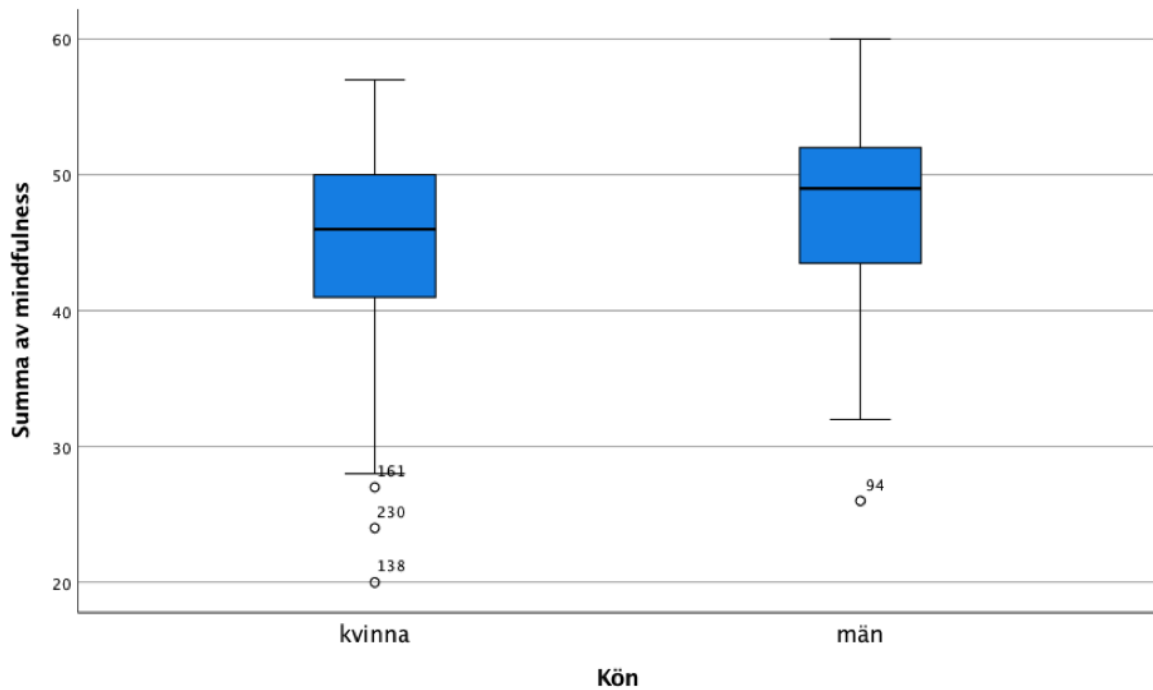
Tabell 5. Frekvensfördelning för svarsalternativen samt medelvärdet och standardavvikelse gällande de mindfulnessrelaterade frågorna (n=241).

<b>Mindfulness</b>							
<b>Vardagliga upplevelser</b>	<i>Nästan alltid</i>	<i>Ofta</i>	<i>Ibland</i>	<i>Nästan aldrig</i>	<b>M*</b>	<b>SD*</b>	<b>B*</b>
<b>Värden</b>	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	$\bar{x}$	SD	% (n)
<b>Jag kan reagera med en känsla utan att vara medveten om det förrän efter en stund.</b>	4,6 (11)	20,7 (50)	52,3 (126)	20,3 (49)	2,90	0,774	2,1 (5)
<b>Jag råkar slå sönder saker eller spilla på grund av ouppmärksamhet eller slarv.</b>	0,8 (2)	7,5 (18)	29,5 (71)	61,4 (148)	3,53	0,673	0,8 (2)
<b>Jag finner det svårt att hålla mig fokuserad på det som händer i nuet.</b>	4,6 (11)	16,2 (39)	47,7 (115)	30,3 (73)	3,05	0,810	1,2 (3)
<b>Jag går snabbt dit jag ska utan att lägga märke till det jag ser eller upplever längs vägen.</b>	5,8 (14)	22,4 (54)	44,8 (108)	26,6 (64)	2,93	0,850	0,4 (1)
<b>Jag brukar inte känna känslor av fysisk spändhet eller obehag förrän de verkligen blir påtagliga.</b>	9,5 (23)	17,4 (42)	38,2 (92)	33,6 (81)	2,97	0,952	1,2 (3)
<b>Jag glömmer bort vad en person heter nästan direkt efter att ha hört namnet för första gången.</b>	20,7 (50)	27,8 (67)	27,6 (67)	22,0 (53)	2,52	1,060	1,7 (4)
<b>Det känns som att jag går på automatik utan att vara medveten om vad jag gör.</b>	3,7 (9)	21,6 (52)	44,0 (106)	29,5 (71)	3,00	0,819	1,2 (3)
<b>Jag rusar igenom aktiviteter utan att vara uppmärksam på dem.</b>	3,7 (9)	14,5 (35)	41,1 (99)	39,4 (95)	3,18	0,818	1,2 (3)

<b>Jag blir så fokuserad på det mål jag vill uppnå att jag tappar kontakten med det jag gör i stunden för att nå målet.</b>	6,2 (15)	15,4 (37)	42,7 (103)	33,2 (80)	3,06	0,868	2,5 (6)
<b>Jag utför mitt arbete eller andra uppgifter automatiskt utan att vara medveten om vad jag gör.</b>	3,3 (8)	18,7 (45)	36,5 (88)	40,7 (98)	3,15	0,843	0,8 (2)
<b>Jag märker att jag lyssnar på någon med ett öra, och gör något annat samtidigt.</b>	10,4 (25)	22,0 (53)	47,7 (115)	18,7 (45)	2,76	0,881	1,2 (3)
<b>Jag åker till olika ställen "vanemässigt" och undrar sedan varför jag åkte just dit jag åkte.</b>	2,9 (7)	7,9 (19)	20,3 (49)	68,5 (165)	3,55	0,764	0,4 (1)
<b>Jag kommer på mig själv med att vara upptagen med det förflutna eller framtiden.</b>	8,3 (20)	29,5 (71)	42,3 (102)	18,7 (45)	2,72	0,866	1,2 (3)
<b>Jag märker att jag gör saker utan att vara närvarande.</b>	3,3 (8)	22,0 (53)	48,1 (116)	26,1 (63)	2,98	0,787	0,4 (1)
<b>Jag äter eller småäter utan att vara medveten om att jag gör det.</b>	2,5 (6)	11,2 (27)	29,0 (70)	56,4 (136)	3,41	0,788	0,8 (2)

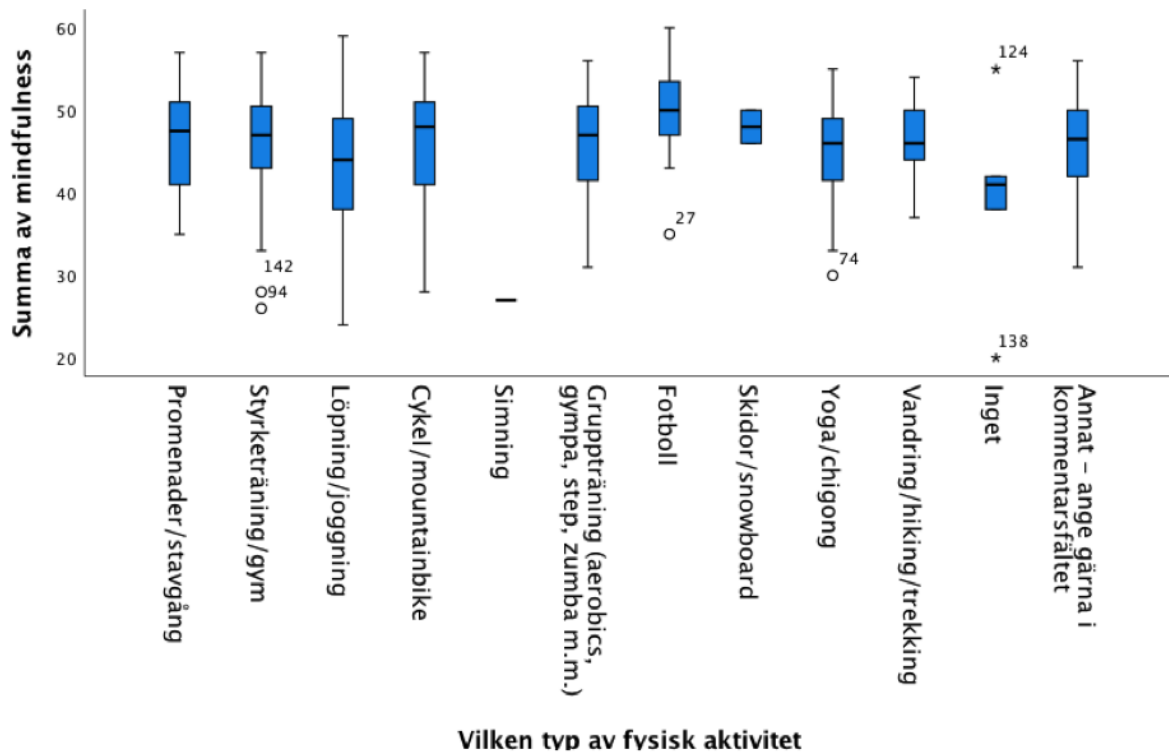
---

\*Medelvärde, standardavvikelse och bortfall.



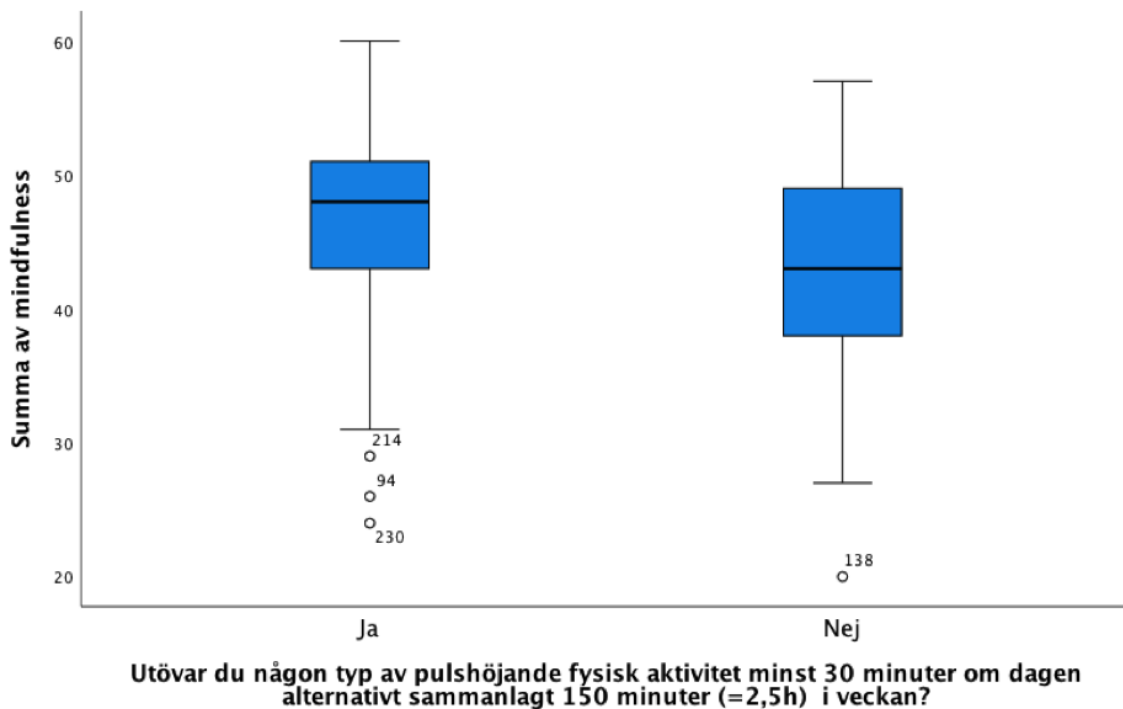
Figur 1. Mindfulness mellan kvinnor och män ( $n=241$ ).

Resultatet visade att medelvärdet för män var 47,64 och medelvärdet för kvinnor var 44,98. Högsta möjliga antal poäng var 60 medan lägsta möjliga antal poäng var 15. Det fanns en signifikant skillnad ( $p=0,023$ ) mellan kvinnor och män gällande mindfulness. Figur 1 visar att män hade högre grad av mindfulness jämfört med kvinnor. Dessutom genomfördes en sambandsanalys mellan mindfulness och ålder. Det fanns ett signifikant svagt samband ( $r_s=0,200$ ;  $p=0,003$ ).



Figur 2. Mindfulness mellan utövare av olika typer av fysiska aktiviteter (n=241).

Figur 2 visar resultaten mellan mindfulness och utövare av olika typer av fysiska aktiviteter. Eftersom antalet individer per grupp var för lågt, så valdes det att inte genomföras någon statistisk analys utan resultaten presenteras i form av en boxplot.



Figur 3. Mindfulness mellan de fysiskt aktiva och de fysiskt inaktiva (n=240).

Figur 3 visar att de individer som var fysiskt aktiva hade en högre grad av mindfulness. Resultatet visade att det fanns en signifikant skillnad ( $p=0,000$ ) mellan de fysiskt aktiva och fysiskt inaktiva när det kommer till mindfulness. Medelvärde för fysiskt aktiva var 46,73 och 42,51 för fysiskt inaktiva.

## Diskussion

### Metoddiskussion

En styrka och svaghet med studien var användning av sociala medier för att nå ut till deltagarna. Styrkan med att använda sociala medier var att studien kunde nå ut till deltagare i olika länder som i det här fallet var Sverige och Finland. Då studien riktade sig just åt sociala medier så kan en svaghet vara exkludering av deltagare som inte använder sig av sociala medier.

Sveriges 10 vanligaste idrotter tillsammans med alternativet ”annat - ange gärna i kommentarsfältet” användes som svarsalternativ när typ av fysisk aktivitet efterfrågades. Finlands 10 vanligaste idrotter togs inte reda på vilket kom upp efter att enkäten hade distribuerats och kan ses som en nackdel. Dock kan svarsalternativet ”annat - ange gärna i kommentarsfältet” anses kompensera för det. Nivån av fysisk aktivitet efterfrågades i form av ”Utövar du någon typ av pulshöjande fysisk aktivitet minst 30 minuter om dagen alternativt 150 minuter i veckan?” där svarsalternativen var ”ja” och ”nej”. Det kan ha hänt att deltagarna överskattat sin nivå av fysisk aktivitet eftersom möjligheten för förtydligande inte fanns. Om resurser hade funnits i form av mer tid och pengar så hade det eventuellt varit fördelaktigt att använda sig av exempelvis accelerometer med syftet att mäta nivån av fysisk aktivitet.

### Generaliserbarhet

Studien kan anses vara en pilotstudie. På grund av ett relativt lågt antal studiedeltagare kan resultaten inte generaliseras till en större population. Däremot ger resultaten en hint om hur gruppskillnaderna och sambanden kan se ut.

### Validitet och reliabilitet

Kristensson (2014) tar upp två viktiga begrepp vid en enkätstudie; reliabilitet och validitet. Den förstnämnda innebär att det skall vara tillförlitligt. Det sistnämnda betyder att enkäten verkligen undersöker det som ska studeras (Kristensson, 2014). Kristensson (2014) skriver vidare att ett varierat urval ökar chansen för spridning av upplevelser av det ämnet som undersöks. Därmed var målet att få ett urval som innefattar individer i olika åldrar, olika nivåer och typer av fysisk aktivitet och olika kön. Dessutom var deltagarna bosatta i två olika länder. Variation i urvalet, som var en av styrkorna med den här studien, kan bidra till ökad trovärdighet (Kristensson, 2014).

Kristensson (2014) pekar på att man vid enkätstudie kan använda sig av färdiga mätinstrument med syftet att öka tillförlitligheten och validiteten. I denna studie användes två stycken färdiga mätinstrument; MAAS -instrument för att mäta mindfulness och WHO-5 med syftet att mäta subjektivt psykiskt välmående. Brown & Ryan (2003) menar att MAAS -instrumentets starka validitet har bekräftats i tidigare studier. Enligt (Sischka m.fl, 2020) är WHO-5 en snabb, effektiv och välanvänd metod som används för att få en uppfattning om individens subjektiva välbefinnande.

En möjlig svaghet skulle kunna vara att de två sista frågorna exkluderades från WHO-5, vilket eventuellt kan minska instrumentets tillförlitlighet. Exkludering av de två sista frågorna gjordes dock medvetet med syftet att minska eventuellt bortfall i form av att enkäten skulle bli för lång eller krävande, vilket enligt Denscombe (2010) kan medföra bortfall. Svartalternativen på MAAS ändrades från sex stycken till fyra stycken med syftet att underlätta för deltagarna att besvara frågorna. Att ändra på svartalternativ på ett välanvänt mätinstrument kan eventuellt medföra en risk för att instrumentet inte fungerar som den ska (Kristensson, 2014). De ursprungliga svartalternativen ansågs vara en aning för komplicerade för denna studie. För att minimera bortfall och för att inte göra enkäten för lång så omformulerades svartalternativen. Eftersom poängsystem var densamma som i den ursprungliga versionen, så antogs den förnyade varianten fungera lika bra.

Denscombe (2010) menar att webbaserade enkäter kan minska tillgängligheten eftersom deltagaren behöver besöka plattformen i fråga vilket kan tyda på att deltagaren redan är intresserad av området. Kristensson (2014) däremot hävdar att även om bekvämlighetsurval, som användes i denna studie, nödvändigtvis inte är dåligt, så kan det öka risken för ett skevt resultat. Risken finns således att urvalet består främst av individer som är intresserade av ämnet, vilket gör att resultatet inte går att generalisera till en större population. Detta kan ses som en styrka då det relativt stora antalet deltagare var en blandning av de två länderna. Sammanlagt deltog 186 kvinnor och 55 män. En svaghet med studien kan vara det relativt låga antalet manliga deltagare.

Kristensson (2014) menar att man skall även vara försiktig vid översättning av ett färdigt mätinstrument till ett annat språk eftersom det kan vara svårt att fånga nyanserna. Så direkt översättning som möjligt användes vid både översättning av MAAS -instrumentet och WHO-5 -instrumentet. MAAS översattes från engelska till svenska och finska och WHO-5 från svenska till finska.

## Resultatdiskussion

### **Mindfulness mellan de fysiskt aktiva respektive inaktiva**

Enligt resultatet hade de fysiskt aktiva högre grad av mindfulness än de fysiskt inaktiva. Det här resultatet bekräftas av tidigare forskning. Kangasniemi m.fl. (2014) undersökte mindfulness -färdigheter, psykologisk flexibilitet och psykiska symptom hos fysiskt aktiva respektive fysiskt inaktiva individer. Resultatet var att de fysiskt aktiva hade bättre mindfulness -färdigheter jämfört med de fysiskt inaktiva individerna. Samma studie visade dessutom på att de fysiskt aktiva hade mindre psykiska symptom och därmed ökat psykiskt välbefinnande jämfört med de fysiskt inaktiva. Resultaten visade även att mindfulness kan vara en viktig faktor vad gäller fysiskt aktiv livsstil (Kangasniemi m.fl., 2014).

Kangasniemi m.fl. (2014) skriver vidare att det kan vara möjligt att vissa typer av fysisk aktivitet bidrar till förbättrade mindfulness -färdigheter via medveten fysisk aktivitet (*mindful movement*) där fysisk aktivitet upplevs som mindfulness. Medveten fysisk aktivitet innebär enligt Asztalos m.fl. (2012) att individen medvetet upplever kroppens rörelse och är avsiktligt närvarande under hela träningens gång. Att vara fysiskt aktiv på ett medvetet sätt kan samtidigt förbättra individens mindfulness -färdigheter, vilket har kopplats till ökad psykologisk flexibilitet och välbefinnande (Baer, 2003; Hayes, m.fl., 2012). Genom att regelbundet utöva medveten fysisk aktivitet kan individen uppleva en ny syn på sig själv samtidigt som positiva effekter på det psykiska välbefinnandet kan upplevas. Detta kan även resultera i en mer positiv upplevelse av den fysiska aktiviteten (Kangasniemi m.fl., 2014).

Tidigare forskning föreslår att mindfulness bidrar till ökad självobservation och självkontroll vilket hjälper individen att vara fysiskt aktiv (Gilbert & Waltz, 2010). Om individen exempelvis är mer medveten om sina fysiska känslor, så kan hen uppmärksamma diskreta skillnader i hur hen känner sig. Det kan dock även vara tvärtom; möjligtvis kan människor vara mer närvarande och uppmärksamma genom att ta hand om sin kropp (Gilbert & Waltz, 2010).

Resultatet visade på att de deltagare som utövade fotboll hade något högre grad av mindfulness. På grund av små grupper som svarade på respektive svarsalternativ, så kunde inget t-test genomföras. Resultatet visade dock på något högre grad av mindfulness bland de som svarade att de utövade fotboll som fysisk aktivitet. En möjlig förklaring till att fotbollsspelare hade något högre grad av mindfulness kan vara en typ av *flow*. Flow kan beskrivas som ett mentalt tillstånd där individen är fullt fokuserad och engagerad i aktiviteten och känner njutning och livskraft (Csikszentmihalyi, 1990). Framgångsrika idrottare beskriver ofta den period där de når topprestation som en typ av flow. Flow kan dock förekomma i olika typer av aktiviteter. Topprestation sker ofta i aktiviteter som är målinriktade och har regler. De här typer av aktiviteter kräver uppmärksamhet. Exempelvis tävlingsinriktade aktiviteter har funnits vara stimulerande och njutbara (Csikszentmihalyi, 1990). Eftersom fotboll är en idrott med högt tempo, som har regler och spelarna jämnt skall vara observanta och närvarande, så skulle en möjlig anledning till deras högre mindfulness vara högre flow. Flow och mindfulness kan anses överlappa varandra (Chen m.fl., 2019). Slutsatser kan dock inte dras gällande typen av fysisk aktivitet för att inga andra lagsporter fanns som svarsalternativ eller uppgavs i "annat - ange gärna i kommentarsfältet". Cirka hälften av deltagarna angav att de inte utövade någon organiserad idrott för tillfället, vilket kan bero på corona då många organiserade idrotter har lagts ned.

### **Mindfulness mellan kvinnor och män**

Resultatet visade att de manliga deltagarna hade signifikant högre grad av mindfulness jämfört med de kvinnliga deltagarna. Det kan bero på att män tenderar att vara mer närvarande i sig själva än kvinnor, och gör ofta en sak i taget i jämförelse med kvinnor. Alispahic & Hasanbegovic-Anic (2017) fann i sin studie att kvinnor var mer observanta än män, medan män agerade medvetet i större utsträckning än kvinnor. Det bekräftar resultatet som ficks fram från enkätsstudiens resultat då de mindfulnessrelaterade frågorna mestadels handlade om medvetet agerande.

Stoet m.fl. (2013) menar att det finns kognitiva skillnader mellan kvinnor och män. Kvinnor tenderar att vara mycket bättre på att uppmärksamma detaljer jämfört med män. Kvinnor är oftast bättre på att göra många saker samtidigt medan män tenderar att vara bättre på att fokusera på en uppgift i taget och är mer närvarande när de väl gör utför uppgiften (Stoet m.fl., 2013). De här skillnaderna har enligt Stoet m.fl. (2013) i tidigare forskning föreslagits att vara kopplade till jägar- och samlarsamhället där män och kvinnor var kognitivt anpassade till olika typer av uppgifter, exempelvis att män skulle ut och jaga medan kvinnor skulle samla och samtidigt ta hand om barnen.

### **Sambandet mellan mindfulness och välbefinnande**

Resultatet för välbefinnande och mindfulness visade ett signifikant samband mellan mindfulness och välbefinnande. Det här sambandet har bevisats i tidigare forskning. Coffey m.fl. (2010) analyserade ett antal mindfulnessrelaterade självskattade skalor med avsikt att definiera hur mindfulness fungerar. Resultatet bekräftade att mindfulness består av acceptans och närvaro. Dessutom fanns det två komponenter; ältande och känsloreglering. Det förstnämnda innebär att individen är mycket självfokuserad och lider av återkommande

negativa tankar som inte går att stoppa. Nolen-Hoeksema (2000) menar att ökat ältande är kopplat till bland annat psykologisk stress och depression. Därmed bidrar minskat ältande till minskad psykologisk stress och ökat välbefinnande (Nolen-Hoeksema, 2000).

Tidigare forskning visar på att mindfulness kan bidra till ökat välbefinnande genom att förbättra "ögonblick för ögonblick"-upplevelser. Aktiviteter som utförs på grund av antingen inre motivation eller flow leder till ökad njutning och livskraft (Csikszentmihalyi, 1990; Deci & Ryan, 1980). Flow betyder enligt Csikszentmihalyi (1990) att individen upplever stor njutning tillsammans med kreativitet och totalt engagemang med livet. Flow kan beskrivas som ett tillstånd av medvetande som skapar en genuint tillfredsställande upplevelse (Csikszentmihalyi, 1990).

Gilbert & Waltz (2010) menar att mindfulness kan vara en viktig faktor som kan hjälpa individen att upprätthålla en hälsosam livsstil. Mindfulness har en positiv effekt på individens uppmärksamhet och acceptans av både interna upplevelser, såsom tankar och känslor, och externa upplevelser (Dutton, 2008), vilket däremot är kopplat till bland annat förbättrad självkontroll (Gilbert & Waltz, 2010). I praktiken kan det betyda att fysiskt aktiva individer är mer medvetna om sina vardagliga rutiner och har ett icke-reaktivt sätt att hantera sina tankar och känslor (Dutton, 2008). Ett exempel på de interna upplevelserna är när individen tänker att hen är för trött för att gå ut och jogga. Ett exempel på de externa upplevelserna är att ta hissen istället för trappan. Uppmärksamhet och medvetenhet i sådana här fall kan resultera i hälsosamma beteendeförändringar såsom fysiskt aktiv livsstil (Dutton, 2008).

Begreppsmässigt kan mindfulness och KASAM ses som två skarpt skilda avgränsade strukturer. Vid närmare anblick kan man dock se att mindfulness och KASAM interagerar med varandra på en närliggande plan, då båda främjar hälsa (Grevenstein m.fl., 2018). KASAM har även en allmän inverkan på det psykiska välbefinnandet (Nilsson m.fl., 2010). Eftersom de fysiskt aktiva deltagarna hade även en högre grad av mindfulness, så kan med stor sannolikhet ett antagande göras om att individerna i fråga även har högre KASAM, eftersom de komponenterna anses överlappa varandra. Dessutom visar tidigare forskning att fysiskt aktiva individer har högre KASAM och social integration jämfört med de fysiskt inaktiva individerna (Hassmen m.fl., 2000).

Begreppet autonomi är centralt för SDT (Deci & Ryan, 1980). Autonomi speglar beteenden som är i linje med individens egna värderingar. Brown & Ryan (2003) menar att när individen agerar medvetet, så agerar de på sätt som stämmer överens med individens intressen och värderingar. Högre grad av mindfulness leder på så vis till ökad förståelse och uppfyllelse av de tre grundläggande psykologiska behoven. Brown & Levesque (2007) fann att de individer som hade högre grad av mindfulness visade mer autonomt motiverade beteenden. Enligt Creswell (2017) kan mindfulness kopplas samman med ett antal positiva psykiska resultat såsom högre välbefinnande och självreglering.

### **Mindfulness mellan olika åldersgrupper**

Resultatet visade att grad av mindfulness ökade med åldern. Tidigare forskning bekräftar resultatet. Mogilner m.fl. (2011) fann i sin studie en positiv relation mellan ålder och deltagarnas fokus på nuet. Mogilner m.fl. (2011) föreslår därmed att människor tenderar att bli mer närvarande ju äldre de blir. En möjlig förklaring till detta kan enligt Alispahic & Hasanbegovic-Anic (2017) vara att de äldre har nått en högre nivå av mognad och har således funnit fler välfungerande sätt att hantera sina känslor. Alispahic & Hasanbegovic-Anic (2017) menar att ju äldre individen blir, desto mindre dömer hen sig själv och andra. Förklaringen



kan därmed vara att äldre individer är mer närvarande i stunden eftersom de inte avbryts av intensiteten av sina känslor (Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017).

## Slutsatser och implikationer

Resultatet visade på att de som var fysiskt aktiva hade högre grad av mindfulness. Dessutom fanns ett signifikant måttligt samband mellan mindfulness och välbefinnande. Resultatet visade även ett signifikant svagt samband mellan mindfulness och ålder. Samtliga resultat kan bekräftas av tidigare forskning. Mindfulness kan vara sätt att främja människors välbefinnande oavsett exempelvis individens ålder eller kön. Högre mindfulness hos män jämfört hos kvinnor var ett oväntat resultat som skulle med fördel kunna undersökas vidare. Ytterligare forskning krävs för att skapa en djupare förståelse för kopplingarna mellan mindfulness, fysisk aktivitet och välbefinnande. För arbetet inom hälsopromotion skulle det kunna vara intressant att ta reda på huruvida man kan använda mindfulness med syftet att öka nivån av fysisk aktivitet hos vissa individer. Dessutom skulle mindfulness mellan utövare av olika idrotter och olika åldersgrupper kunna med fördel undersökas vidare.

## Referenser

- Alispahic, S. & Hasanbegovic-Anic, E. (2017) Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155-166. doi:10.1177/1948550610393987
- Anderson, E. & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Front. Psychiatry*, 4(27), 1-4. doi:10.3389/fpsy.2013.00027
- Andres, L. (2012). *Designing and Doing Survey Research*. SAGE Publications Ltd. doi: 10.4135/9781526402202
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Natur och kultur.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., Thomis, M., Lefevre, J. & Cardon, G. (2012). Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 466-483. doi:10.1016/j.psychsport.2012.01.003
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baltzell, A., Caraballo, N., Chipman, K., & Hayden, L. (2014). A Qualitative Study of the Mindfulness Meditation Training for Sport: Division I Female Soccer Players' Experience *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(3), 221-244. doi:10.1123/jcsp.2014-0030
- Beauchamp, T. L. & Childress, J. F. (2001) *Principles of Biomedical Ethics*. Oxford University Press.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi: 10.1080/10478400701598298
- 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(4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K., & Chen, C. Y. (2019). Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychology research and behavior management*. 12, 15-21. doi:10.2147/PRBM.S188734
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235–253. doi:10.1007/s12671-010-0033-2
- Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-Being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 323-336. Doi:10.1080/09515070802602112
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurevpsych-042716-051139>

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33–43.
- Denscombe, M. (2010). *The Good Research Guide: for small-scale social research projects*. Open University Press.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O'Neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), 587-597. doi:10.1097/00005768-200106001-00027
- Dutton, G. R. (2008) The role of mindfulness in health behaviour change. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12(4), 7-12. doi:10.1249/FIT.0b013e31817bf5db
- Elahi, T., Ashtiani, A. & Bigdeli, E. (2012) The Relationship between Physical Fitness and Mental Health of the Employees of A Medical Sciences University. *Iranian Journal of Military Medicine*, 14(3), 197-205.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Daglig fysisk aktivitet kan minska hälsoriskerna med stillasittande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/daglig-fysisk-aktivitet-kan-minska-halsoriskerna-med-stillasittande/>
- Folkhälsomyndigheten (2020). *Fysisk aktivitet - rekommendationer*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>
- Folkhälsomyndigheten (2020). *Nedsatt psykiskt välbefinnande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/nedsatt-psykiskt-valbefinnande/>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723. doi:10.1016/S0005-7894(04)80016-9
- Garland, E., & Gaylord, S. (2009). Envisioning a future contemplative science of mindfulness: Fruitful methods and new content for the next wave of research. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 3-9. doi:10.1177/1533210109333718
- Gilbert, D. & Waltz, J. (2010) Mindfulness and health behaviours. *Mindfulness*, 1(4), 227-234. doi:10.1007/s12671-010-0032-3
- Grevenstein, D., Aguilar-Raab, C., & Bluemke, M. (2018). Mindful and Resilient? Incremental Validity of Sense of Coherence Over Mindfulness and Big Five Personality Factors for Quality of Life Outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 19(7), 1883-1902. doi:10.1007/s10902-017-9901-y
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25. doi:10.1006/pmed.1999.0597
- Hayes, S.C., Pistorello, J. & Levin, M. E. (2012) Acceptance and commitment therapy as a

unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.  
doi:10.1177/0011000012460836

Herlofson, J., Nygren, Å., Rydmark, I., Rylander, G., Åsberg, M. (2013).  
Utmattningsyndrom - var står vi idag? I B, B. Arnetz, R. Ekman (Red.), *Stress: gen, individ, samhälle* (s. 130-137). Liber.

Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. I E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 87–100). University of Rochester Press.

Jonsdottir, I.H., Rödger, L., Hadzibajramovic, E., Börjesson, M., & Ahlberg, G. (2010). A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. *Preventive Medicine*, 51(5), 373-377. doi:  
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.019>

Josefsson K., & Lindwall, M. (2010). Motivation till motion och fysisk aktivitet. I L. Hallberg (Red.), *Hälsa och Livsstil* (s. 207-225). Studentlitteratur.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *American Psychological Association*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016

Kabat-Zinn, J. (1997). *Vart du än går är du där: leva i nuet - en meditationshandbok*. Forum

Kangasniemi, A., Lappalainen, R., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. (2014) Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. *Mental Health and Physical Activity*, 7(3), 121-127.  
doi:10.1016/j.mhpa.2014.06.005

Korp, P. (2016). *Vad är hälsopromotion?* Studentlitteratur.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik*. Natur & Kultur.

Lennox S. S., Bedell J. R. & Stone A. A. (1990) The effect of exercise on normal mood. *J Psychosom Med*, 34(6), 629-636. doi:10.1016/0022-3999(90)90106-e

Levesque, C. & Brown, K. W. (2007) Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motiv Emot*, 31(4), 284-299.  
doi:10.1007/s11031-007-9075-8

Lindwall, M., Stenling, A., & Josefsson, W. K. (2019) En självbestämmande teori om motivation. I M, Lindwall, A, Stenling & W. K, Josefsson (Red.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott* (s. 17- 52). Studentlitteratur.

MacKian, S. (2009). Wellbeing. *International Encyclopedia of Human Geography*. Elsevier Science. doi:10.1016/B978-008044910-4.00353-9

McCracken, L. M., & Thompson, M. (2008). Components of mindfulness in patients with chronic pain. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 75-82.  
doi:10.1007/s10862-008-9099-8

- Miller, K. (2021, 17 maj). *The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/mindful-attention-awareness-scale-maas/>
- Mogilner, C., Kamvar, S. D., & Aaker, J. (2011). The shifting meaning of happiness. *Social Psychological & Personality Science*, 2(4), 395-402. doi:10.1177/1948550610393987
- Nielsen, H. B., & Granskär, M. (2017). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Studentlitteratur.
- Nilsson, K. W., Leppert, J., Simonsson, B., & Starrin, B. (2010). Sense of coherence and psychological well-being: Improvement with age. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 64(4), 347–352. doi:10.1136/jech.2008.081174
- Nolen-Hoeksema, S. (2000) The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. doi:10.1037/0021-843X.109.3.504
- Paluska, S. A. & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Med*, 29(3), 167-180. doi:10.2165/00007256-200029030-00003
- Riksidrottsförbundet (2019). Idrottsrörelsen i siffror. <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/idrottsrorelsen-i-siffror/2019-idrotten-i-siffror---rf.pdf?w=900&h=900>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., Kuhl, J. & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9(4), 701–728. doi:10.1017/s0954579497001405
- Schmitz, N., Kruse J. & Kugler, J. (2004). The association between physical exercises and health-related quality of life in subjects with mental disorders: results from a cross-sectional survey. *Preventive Medicine*, 39(6), 1200-1207. doi:10.1016/j.ypmed.2004.04.034
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. doi:10.1002/jclp.20237
- Short, M. M. & Mazmanian, D. (2013) Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 716-721. doi:10.1016/j.paid.2013.05.026
- Sischka, P. E., Costa, A. P., Steffgen, G. & Schmidt, A. F. (2020) The WHO-5 well-being index – validation based on item response theory and the analysis of measurement invariance across 35 countries. *Journal of Affective Disorders Reports*, 1, doi:10.1016/j.jadr.2020.100020
- Statistiska Centralbyrån (2020). Sveriges befolkningspyramid. <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/sveriges-befolkningspyramid/>

Stoet, G., O'Connor, D. B., Conner, M., & Laws, K. R. (2013). Are women better than men at multi-tasking? *BMC Psychology*, *1*(1). doi:10.1186/2050-7283-1-18

Straub, R. (2002) *Health Psychology*. Worth Publishers Inc.

Wallén, G. (1996). *Vetenskapsteori- och forskningsmetodik*. Studentlitteratur.

World Health Organization. (2020). Constitution of the world health organization. [https://apps.who.int/gb/bd/pdf\\_files/BD\\_49th-en.pdf](https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf)

# Bilagor

## Bilaga 1: Enkät på svenska och finska

### A) Bakgrundsfrågor

#### 1. Är du...

- Kvinna
- Man
- Annat

#### 2. Ålder

- 18-22
- 23-28
- 29-34
- 35-40
- 41-46
- 47-52
- 53-58
- 59-64
- 65+

#### 3. Sysselsättning

- Studerar
- Arbetar
- Studerar och arbetar
- Pensionär
- Annat

### B) Idrottsrelaterade frågor

#### 4. Utövar du någon typ av pulshöjande fysisk aktivitet minst 30 minuter om dagen alternativt sammanlagt 150 minuter (=2,5h) i veckan?

- Ja
- Nej

#### 5. Hur ofta utövar du fysisk aktivitet som är organiserad av någon klubb/förening? (t. ex. bollsporter, dans, kampsport, fridrott och styrketräning på gym...)

- Aldrig eller oregelbundet
- 1-2 ggr per vecka
- 3-4 ggr per vecka
- Fler än 4 ggr per vecka

**6. Hur ofta utövar du fysisk aktivitet på egen hand som INTE är organiserad av någon klubb/förening (t. ex. cykling, löpning, promenader...)**

- Aldrig eller oregelbundet  
 1-2 ggr per vecka  
 3-4 ggr per vecka  
 Fler än 4 ggr per vecka

**7. Skulle du önska att utföra mer fysisk aktivitet?**

- Ja  
 Nej

Kommentar

**8. Hur ofta utför du någon typ av avslappnings- eller meditationsövningar .....**

	Ofta / dagligen	Ibland	Sällan	Aldrig
..... i samband med din idrott?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....på fritiden, som INTE är kopplat till idrotten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

**9. Skulle du önska att utföra mer avslappnings- /meditationsövningar?**

- Ja  
 Nej

Kommentar



**10. Vad för fysisk aktivitet utövar du huvudsakligen?**

- Promenader / stavgång
- Styrketräning / gym
- Löpning / joggning
- Cykel / mountainbike
- Simning
- Gruppträning (aerobics, gympa, step, zumba mm.)
- Fotboll
- Skidor / snowboard
- Yoga / chigong
- Vandring / hiking / trekking
- Inget
- Annat - ange gärna i kommentarsfältet.

Kommentar

### C) Vardagliga upplevelser

11. Här nedan finns ett antal påståenden om dina vardagliga upplevelser. Använd skalan från 1 till 4 i syfte att markera hur ofta/hur sällan påståendena stämmer för dig. Det är viktigt att du svarar i enlighet med hur just dina upplevelser ser ut. Varje fråga är en separat fråga.

	Nästan alltid	Ofta	Ibland	Nästan aldrig
Jag kan reagera med en känsla utan att vara medveten om det förrän efter en stund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag råkar slå sönder saker eller spilla på grund av ouppmärksamhet eller slarv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag finner det svårt att hålla mig fokuserad på det som händer i nuet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag går snabbt dit jag ska utan att lägga märke till det jag ser eller upplever längs vägen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag brukar inte känna känslor av fysisk spändhet eller obehag förrän de verkligen blir påtagliga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag glömmer bort vad en person heter nästan direkt efter att ha hört namnet för första gången	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det känns som att jag går på automatik utan att vara medveten om vad jag gör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag rusar igenom aktiviteter utan att vara uppmärksam på dem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag blir så fokuserad på det mål jag vill uppnå att jag tappar kontakten med det jag gör i stunden för att nå målet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag utför mitt arbete eller andra uppgifter automatiskt utan att vara medveten om vad jag gör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag märker att jag lyssnar på någon med ett öra, och gör något annat samtidigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag åker till olika ställen "vanemässigt" och undrar sedan varför jag åkte just dit jag åkte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nästan alltid	Ofta	Ibland	Nästan aldrig
Jag kommer på mig själv med att vara upptagen med det förflutna eller framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag märker att jag gör saker utan att vara närvarande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter eller småäter utan att vara medveten om att jag gör det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### D) Välbefinnande

12. Var vänlig markera för varje påstående vad som är närmast hur du har känt dig under de senaste 2 veckorna.

	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
Jag har känt mig glad och på gott humör...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har känt mig lugn och avslappnad...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har känt mig aktiv och kraftfull...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## A) Yleistä tietoa

### 1. Sukupuoli:

- Nainen
- Mies
- Muu

### 2. Minkä ikäinen olet?

- 18-22
- 23-28
- 29-34
- 35-40
- 41-46
- 47-52
- 53-58
- 59-64
- 65+

### 3. Tämänhetkinen elämäntilanteeni

- Opiskelen
- Työskentelen
- Opiskelen ja työskentelen
- Olen eläkkeellä
- Muu

## B) Liikunta-aiheiset kysymykset

### 4. Harjoitatko jotain sykettä kohottavaa liikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä TAI yhteensä 150 minuuttia (=2,5h) viikossa?

- Kyllä
- En

### 5. Kuinka usein harjoitat liikuntaa, joka on jonkin klubin/seuran järjestämää? (esim. palloilulajit, kuntosali, yleisurheilu, kamppailulajit...)

- En koskaan tai epäsäännöllisesti
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Useammin kuin 4 kertaa viikossa

**6. Kuinka usein harjoitat omatoimista liikuntaa, joka EI ole seuran järjestämää? (esim. pyöräily, juoksu, kävelylenkit...)**

- En koskaan tai epäsäännöllisesti  
 1-2 kertaa viikossa  
 3-4 kertaa viikossa  
 Useammin kuin 4 kertaa viikossa

**7. Haluaisitko harjoittaa liikuntaa useammin?**

- Kyllä  
 En

**8. Kuinka usein teet rentoutus- tai meditaatioharjoituksia...**

	Usein / päivittäin	Joskus	Harvoin	En koskaan
... liikuntalajisi yhteydessä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... vapaa-ajalla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comment

**9. Haluaisitko tehdä rentoutus-/meditaatioharjoituksia useammin?**

- Kyllä  
 En

**10. Mitä liikuntaa harjoitat pääsääntöisesti?**

- Kävelylenkit / sauvakävely
- Voimaharjoittelu / kuntosali
- Juoksu / hölkkä
- Pyöräily / mountainbike
- Uinti
- Ryhmäliikunta (aerobic, jumppa, step, zumba tms.)
- Jalkapallo
- Hiihto / laskettelu
- Jooga / chigong
- Vaellus / hiking / trekking
- En mitään
- Jotain muuta, mitä? - kirjoita mielusti kommenttikenttään.

**E) Päivittäiset kokemukset**

Alla seuraa väittämiä koskien sinun päivittäisiä kokemuksiasi. Valitse vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa kuinka usein/harvoin väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi.

	Lähes aina	Usein	Joskus	En lähes koskaan
Saatan reagoida tilanteeseen/tapahtumaan tunteella tiedostamatta sitä sinä hetkessä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hajotan esineitä tai kaadan esim. juomia varomatto muuttani tai koska ajattelen jotain muuta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minun on vaikeaa keskittyä siihen mitä tapahtuu tässä hetkessä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kävelen nopeasti määränpäähänäi huomioimatta, mitä nään tai koen matkan varrella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En huomaa fyysisiä oireita, esim. jännitystä, ennen kuin oireet ovat todella voimakkaita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unohdan tapaamani ihmisen nimen lähes heti kuultuani nimen ensimmäistä kertaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuntuu, että teen asioita automaattisesti tiedostamatta mitä teen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiirehdin eri aktiviteeteissa kiinnittämättä niihin huomiota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen niin keskittynyt tavoitteeseen, jonka haluan saavuttaa, että unohdan, mitä teen juuri tässä hetkessä saavuttaakseni tavoitteeni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suoritan työni tai muut tehtävät automaattisesti tiedostamatta, mitä teen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuuntelen muita toisella korvalla ja teen muita asioita samaan aikaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Lähes aina	Usein	Joskus	En lähes koskaan
Ajan tai matkustan paikkoihin kuin automaattisesti ja mietin määränpäähän saavuttuani, miksi päädyinkään juuri sinne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huomaan, että elän menneessä tai tulevaisuudessa nykyhetken sijasta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huomaan tekeväni asioita olematta läsnä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syön tai napostelen tiedostamatta sitä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### D) Hyvinvointiaiheet kysymykset

12. Valitse seuraavien väittämien alta vaihtoehto, joka parhaiten kuvailee sinun hyvinvointiasi viimeisten 2 viikon aikana.

	Koko ajan	Lähes koko ajan	Useammin kuin puolet ajasta	Harvemmin kuin puolet ajasta	Joskus	En kertaakaan
Olen tuntenut oloni iloiseksi ja hyväntuuliseksi...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen kokenut oloni rauhalliseksi ja rentoutuneeksi...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tuntenut oloni aktiiviseksi ja elinvoimaiseksi...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Bilaga 2: Informationsbrevet på svenska och finska

Hej!

Vi är två studenter som läser Hälsopromotionsprogrammet med inriktning idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet. Just nu skriver vi vårt examensarbete.

Syftet med vårt arbete är att undersöka sambandet mellan fysisk aktivitet, mindfulness och välbefinnande. Med mindfulness menar vi medveten närvaro, det vill säga avsiktligt vara medveten om det som händer i nuet.

Vi söker dig som är minst 18 år och äldre. Enkäten består av 12 frågor och tar cirka 5 minuter.

Deltagandet är frivilligt. Enkäten är helt anonym och dina svar kan inte kopplas till dig.

När du har svarat på alla frågor - glöm inte att trycka på "**skicka nu**"!

Tack för din medverkan!

Vänliga hälsningar,  
Lawrencia Gyan & Jonna Kotivesi

Önskas mer information så är du varmt välkommen att kontakta oss på:  
[gusguyala@student.gu.se](mailto:gusguyala@student.gu.se)

Hei!

Olemme kaksi liikuntatieteiden opiskelijaa Göteborgin yliopistolta. Opiskelemme terveydenedistämishjelmaa, ja parhaillaan kirjoitamme kandidaatintutkielmaa.

Tutkielmamme tarkoitus on tutkia yhteyttä liikunnan, mindfulnessin ja hyvinvoinnin välillä. Mindfulnessilla tarkoitamme tietoista läsnäoloa nykyhetkessä, eli tietoisuutta siitä, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu.

Etsimme sinua joka olet vähintään 18-vuotias. Kyselyssä on 12 kysymystä, ja siihen vastaaminen kestää noin 5 minuuttia.

Osallistuminen on vapaaehtoista. Kysely on täysin anonymi, eikä sinun vastauksiasi voida yhdistää sinuun.

Vastattuasi kysymyksiin, muistathan painaa "**lähetä!**"

Kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin  
Lawrencia Gyan & Jonna Kotivesi

Jos sinulla on kysymyksiä, voit laittaa meille sähköpostia osoitteeseen:  
[gusgyala@student.gu.se](mailto:gusgyala@student.gu.se)

## Bilaga 3: Mindful Attention Awareness Scale

### Day-to-Day Experiences

**Instructions:** Below is a collection of statements about your everyday experience. Using the 1-6 scale below, please indicate how frequently or infrequently you currently have each experience. Please answer according to what *really reflects* your experience rather than what you think your experience should be. Please treat each item separately from every other item.

1	2	3	4	5	6
Almost Always	Very Frequently	Somewhat Frequently	Somewhat Infrequently	Very Infrequently	Almost Never

I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later.	1	2	3	4	5	6
I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else.	1	2	3	4	5	6
I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.	1	2	3	4	5	6
I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way.	1	2	3	4	5	6
I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention.	1	2	3	4	5	6
I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time.	1	2	3	4	5	6
It seems I am "running on automatic," without much awareness of what I'm doing.	1	2	3	4	5	6
I rush through activities without being really attentive to them.	1	2	3	4	5	6
I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I'm doing right now to get there.	1	2	3	4	5	6
I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.	1	2	3	4	5	6
I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time.	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6
Almost Always	Very Frequently	Somewhat Frequently	Somewhat Infrequently	Very Infrequently	Almost Never

I drive places on 'automatic pilot' and then wonder why I went there.	1	2	3	4	5	6
I find myself preoccupied with the future or the past.	1	2	3	4	5	6
I find myself doing things without paying attention.	1	2	3	4	5	6
I snack without being aware that I'm eating.	1	2	3	4	5	6

### MAAS Scoring

To score the scale, simply compute a mean of the 15 items. Higher scores reflect higher levels of dispositional mindfulness.

## Bilaga 4: WHO-5

### WHO (fem) Välbefinnandeindex

Var vänlig markera för varje påstående vad som är närmast hur Du har känt under de senaste 2 veckorna. Märk att högre siffror innebär bättre välbefinnande.  
Exempel: Om Du har känt Dig glad och på gott humör mer än halva tiden under de senaste 2 veckorna, markera en bock i rutan med nummer 3 i det övre högra hörnet.

Under de senaste 2 veckorna	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
1. Jag har känt mig glad och på gott humör	5	4	3	2	1	0
2. Jag har känt mig lugn och avslappnad	5	4	3	2	1	0
3. Jag har känt mig aktiv och kraftfull	5	4	3	2	1	0
4. Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat	5	4	3	2	1	0
5. Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig	5	4	3	2	1	0

#### Instruktioner för scorebedömning

För att beräkna Dina poäng, summera siffrorna i det högra övre hörnet i rutorna Du markerat och multiplicera summan med 4.

Du får sedan en score mellan 0 och 100. En högre score visar ett bättre välbefinnande.