



INSTITUTIONEN FÖR  
BETEENDEVETENSKAP OCH LÄRANDE

581 83 Linköping

013-281000

**Utveckling av en svensk  
version av Five Facets of  
Mindfulness Questionnaire  
(FFMQ\_SWE)**

**Josefine Lilja**

Psykoterapeutprogrammet  
Magisteruppsats  
Vårterminen 2009  
Handledare: Anders Broberg

## SAMMANFATTNING

Denna studie är del i en större forskningsstudie som genomförs på Göteborgs Universitet i samarbete med Lunds Universitet, Halmstad Högskola samt Karolinska Institutet.

Forskningsgruppen har satts samman för att föra utvecklingen inom medveten närvaro (eng. mindfulness) i Sverige framåt. Denna uppsats syftar till att beskriva framtagningen av den svenska versionen av Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ), ursprungligen skapad av Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006), på en svensk population. FFMQ är ett självskattningsformulär med 39 frågor som avser mäta olika delar av medveten närvaro. I studiens första del undersöks de psykometriska aspekterna av FFMQ på en svensk population. Intern validitet, reliabilitet och korrelationer för varje delskala studeras för att undersöka om resultaten är jämförbara med Baer et al. (2006). Korrelationerna visar på liknande resultat som Baer et al. (2006), dock något lägre. Den interna validiteten är hög vilket tyder på hög inre samstämmighet. I studiens andra del analyseras datamaterialet både kvalitativt och kvantitativt. Resultaten medförde att den svenska versionen av FFMQ (FFMQ\_SWE) reducerades med tio frågor. FFMQ\_SWE med 29 frågor hade fortsatt hög intern reliabilitet och validitet. Studien visar att FFMQ\_SWE är ett potentiellt framtida verktyg för att mäta medveten närvaro i en svensk population.

# Innehållsförteckning

<b>UTVECKLING AV EN SVENSK VERSION AV FIVE FACETS OF MINDFULNESS QUESTIONNAIRE (FFMQ_SWE)</b> .....	<b>1</b>
<b>TIDIGARE FORSKNING</b> .....	<b>1</b>
<b>MEDVETEN NÄRVARO INOM KLINISK PSYKOLOGI</b> .....	<b>3</b>
<b>UTVECKLINGEN AV FFMQ-FRÅGEFORMULÄRET</b> .....	<b>4</b>
<i>Syftet med aktuell studie</i> .....	<b>6</b>
<b>METOD</b> .....	<b>7</b>
<b>DELTAGARE I STUDIE A</b> .....	<b>7</b>
<b>MÄTINSTRUMENT I STUDIE A</b> .....	<b>7</b>
<b>DELTAGARE I STUDIE B</b> .....	<b>8</b>
<b>MÄTINSTRUMENT I STUDIE B</b> .....	<b>8</b>
<b>STATISTISKA ANALYSER</b> .....	<b>8</b>
<b>RESULTAT</b> .....	<b>9</b>
<b>STUDIE A</b> .....	<b>9</b>
<i>Intern validitet och reliabilitet i FFMQ_SWE</i> .....	<b>9</b>
<i>Intern korrelation</i> .....	<b>10</b>
<i>FFMQ_SWE och ålder</i> .....	<b>11</b>
<i>Könsskillnader avseende medveten närvaro</i> .....	<b>12</b>
<i>Meditationserfarenhet och medveten närvaro</i> .....	<b>12</b>
<b>STUDIE B</b> .....	<b>13</b>
<i>Deltagarnas responser på FFMQ</i> .....	<b>13</b>
<i>Kvantitativa svar till FFMQ_SWE</i> .....	<b>14</b>
<b>ATT FASTSTÄLLA OCH UTVECKLA EN SVENSK FFMQ</b> .....	<b>14</b>
<i>Fasett ett - Icke reaktivitet</i> .....	<b>14</b>
<i>Intern validitet och reliabilitet efter revision och reduktion</i> .....	<b>14</b>
<b>PSYKOMETRISKA EGENSKAPER</b> .....	<b>16</b>
<b>ÅLDER OCH SKILLNADER I MEDVETEN NÄRVARO</b> .....	<b>16</b>
<b>KÖNSSKILLNADER OCH MEDVETEN NÄRVARO</b> .....	<b>17</b>
<b>MEDITATIONSERFARENHET OCH MEDVETEN NÄRVARO</b> .....	<b>17</b>
<b>DELTAGARNAS RESPONS PÅ FFMQ</b> .....	<b>18</b>
<b>HUR VALIDERAR MAN BÄST FFMQ?</b> .....	<b>18</b>
<i>Går det att mäta medveten närvaro?</i> .....	<b>18</b>
<i>Förslag till fortsatt forskning</i> .....	<b>19</b>
<b>REFERENSER</b> .....	<b>20</b>

## UTVECKLING AV EN SVENSK VERSION AV FIVE FACETS OF MINDFULNESS QUESTIONNAIRE (FFMQ\_SWE)

Självskattningsformulär som avser mäta medveten närvaro har utvecklats i USA av bland andra Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer och Toney (2006). Mindfulness (sv. medveten närvaro) har väckt stort intresse över hela världen i förbindelse med kognitiv terapi och klinisk behandling av en stor räckvidd av psykologiska och fysiska problem. För att kunna bedriva forskning på medveten närvaro i andra länder än USA, behöver frågeformulär som avser mäta medveten närvaro utvecklas och utvärderas. Syftet med den aktuella studien är att utvärdera en svensk översättning av The Five Facets av Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Denna uppsats börjar med att granska konceptet medveten närvaro och dess utveckling, sedan följer relevant forskning på självskattningstest som avser mäta medveten närvaro, med specifikt fokus på utvecklingen av FFMQ.

Syftet med den aktuella studien var att pröva den svenska översättningen genom att besvara följande frågor: Bildar de fem delskalorna från det ursprungliga FFMQ frågeformuläret fem meningsfulla delskalor i en svensk population? Hur uppfattar de svenska respondenterna frågeformuläret, d.v.s. finns det frågor som är speciellt svåra att besvara? Har den svenska versionen bra intern reliabilitet och validitet?

### Tidigare forskning

Five Facets av Mindfulness Questionnaire (FFMQ) har utvecklats via forskning huvudsakligen gjord av Baer et al. (2006), som i sin tur baserade sitt arbete på Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting och Devins (2004). I detta arbete belyses först definitionen föreslagen av Bishop et al. (2004) och sedan beskrivs arbetet av Baer et al. (2006), för att visa hur konceptet är operationaliserat i FFMQ, och hur frågeformuläret har utvecklades.

Resultaten från forskning i USA mynnade ut i en testbar operationaliserad definition av medveten närvaro och presenterades i Bishop et al. (2004). Definitionen blev en två-komponentmodell av medveten närvaro, som inkluderar *självreglering av uppmärksamhet* och en *särskild orientering mot upplevda erfarenheter i det närvarande ögonblicket* som involverar icke-dömande, nyfikenhet, öppenhet och accepterande (s.232). Medveten närvaro definieras ytterligare som en aktiv process - en förmåga som kan utvecklas med övning. Träning innebär främst meditativa övningar med fokus på självobservation; observation av tankar, känslor och kroppsliga sinnesförnimmelser.

Träning innebär även att kultivera attityden gentemot sinnesförnimmelser d.v.s. att öppet och nyfiskt uppleva, utforska och observera saker som om de förekom för första gången, till skillnad från, hur vi

automatiskt ofta skapar oss en bild av oss själva/omvärlden, genom ett mentalt filter av övertygelser, antaganden, förväntningar och begrepp (Bishop et al., 2004).

Brown och Ryan (2004) utvecklande ytterligare två-komponentmodellen som föreslogs av Bishop et al. (2004). Både uppmärksamhet och medvetenhet är funktioner av medvetande, men Brown och Ryan pekade ut betydelsen av att differentiera *uppmärksamhet*, som en *fokusering av medvetandet*, från *medvetenhet*, som är " ..the ground upon which perceived phenomena are expressed " (s. 243) (basen varifrån fenomen uttrycks, författarens översättning). Uppmärksamhet kan således fokuseras på en särskild aspekt av medvetandet, såsom andningen, medan medvetenhet är mycket bredare. Bishop et al. (2004) skrev att medveten närvaro involverar *uppmärksamhet med ett särskilt fokus* men också att det involverar att man är *nyfiken på var sinnet tar vägen* (eng. mind wanders). Detta är i själva verket en motsägelse, men Brown och Ryan (2004) klargör hur dessa koncept (uppmärksamhet och medvetenhet) är former av mindfulness meditation liksom aspekter av meditativ träning. I till exempel meditativa traditioner såsom Zen (Kapleau, 1980, citerad i Brown & Ryan, 2004) och i mindfulness meditation är båda aspekterna inkluderade (Fulton, 2005). Mindfulness meditation inkluderar både en öppen medvetenhet gentemot vad som än kommer in i medvetandet, och en koncentration på t.ex. andningen. Utifrån denna forskning skapade Brown & Ryan (2004) Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS).

Studier som använder MAAS (Brown & Ryan, 2003) undersökte korrelationer mellan MAAS och andra frågeformulär såsom Neuroticism-Extroversion-Openness Personality Inventory (NEO-PI), NEO Five-Factor Inventory, Trait Meta-Mood Scale, Mindfulness/Mindlessness Scale, Self-Conscious Scale, Rumination-Reflection Questionnaire och Self-Monitoring Scale. Korrelationer mellan medveten närvaro och t.ex. karaktärsdrag, personlighetsattribut, känslomässig störning, känslomässigt-subjektivt välbefinnande, fysiskt välbefinnande, negativ och positiv påverkan undersöktes, och medveten närvaro upptäcktes vara en distinkt form av medvetenhet som är associerad med ett antal indikatorer på välbefinnande. Brown och Ryan (2003) uppgav att trots att MAAS korrelerar med flera mått på psykologisk medvetenhet, var korrelationerna dock genomgående mycket låga, vilket indikerar att skalan fångar upp *en distinkt konstruktion*. De drog slutsatsen att forskningen visar att medveten närvaro är en reliabel och valid företeelse som kan mätas och som spelar en signifikant roll avseende en mängd olika mentala hälsoaspekter.

Brown och Ryan (2003) rapporterade att medveten närvaro visade sig vara relaterad till mer autonom beteendereglering och känslomässigt välbefinnande, och att praktisera medveten närvaro upptäcktes vara förenat med mindre risk för låg sinnesstämning och stress. Personer med högre värden på medveten närvaro tenderade att vara mer medvetna om och receptiva till inre erfarenheter, mer "i harmoni" med sina känslomässiga sinnesstämningar, hade möjlighet att förändra dem, och mer sannolika att uppfylla egna psykologiska behov. De var också mindre självmedvetna, mindre socialt ängsliga och mindre disponerade att ägna sig åt grubblerier (s. 832). Det stödjer idén inom forskningen att träning i meditation, med fokus på medveten närvaro, förbättrar välbefinnande, lindrar stress och minskar ångest. Brown & Ryan (2003) har i studier kunnat påvisa individuella skillnader, vilket tyder på att någon kan vara mer "naturligt uppmärksam" än andra, men den har också visats att medveten närvaro ökar med övning. Brown och Ryan (2003) jämförde Zen-praktikanter med kontrollgrupp och ansåg att medveten närvaro kan utvecklas med övning.

### **Medveten närvaro inom klinisk psykologi**

Medveten närvaro innebär en specifik träning som har sitt ursprung i österländsk meditation. Inom kognitiv terapi har man lösgjort medveten närvaro från dess religiösa kontext och behandlar enbart dess psykologiska komponenter. Medveten närvaro har definierats som: "paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment and nonjudgmentally" (Baer, 2003, s.125). Fem aspekter kan urskiljas i litteraturen (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006):

*Icke-reaktivitet av inre upplevelser:* Förmåga att kunna notera, observera eller beskriva en tanke, känsla eller ett beteende utan att känna sig tvingad att reagera eller göra något åt det som noterats (Baer et al., 2006).

*Observerande:* Personen kan tränas i att observera, notera och uppmärksamma stimuli, även inre psykiska fenomen, så som kroppssensationer, tankar, känslor samt externa fenomen, så som lukt och ljud. Individerna uppmuntras att uppmärksamma intensiteten, kraften och kvaliteten hos tanke och känslomönster, för att på så sätt träna på att kognitivt befinna sig i nuet (Baer, Smith & Allen, 2004).

*Beskrivande:* Personen lär sig att sätta ord på sina tanke- känslö- och beteendemönster utan att värdera eller försöka förändra dem. Individerna tränas i att se tankar och känslor som subjektiva reaktioner över situationer och händelser samt att skilja sina reaktioner från händelsen som utlöst reaktionen (Baer et al., 2004).

*Agera medvetet:* Att delta i en händelse med sin fulla uppmärksamhet. Denna förmåga är central inom medveten närvaro. Denna komponent beskrivs som motsatsen till automatiska reaktioner, då beteenden sker omedvetet (Baer et al., 2004).

*Icke-dömande av upplevelser:* Att observera och beskriva utan att fastna i värdeomdömen. Att istället vara uppmärksam på handlingar och konsekvenser. Vid obehagliga upplevelser, uppmantras klient att observera och beskriva, utan att värdera eller vara självkritisk. Detta är inte detsamma som resignation. Snarare tyder forskningsresultat på att detta leder till högre grad av adaptiva responser i problemsituationer, och förebygger automatiska maladaptiva beteenden (Baer et al., 2004).

Medveten närvaro beskrivs som en uppsättning kognitiva förmågor som kan läras ut i psykoterapi MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Syftet med MBCT är att förändra relationen till tankar, känslor och kroppsförnimmelser. Genom ökad medveten närvaro minskar risken att hamna i negativa tankemönster och psykisk ohälsa (Segal, Willams & Teasdale, 2002). Internationell forskning ger relativt tydliga svar på vilka positiva hälsoeffekter medveten närvaro ger; nämligen lägre grad av emotionell instabilitet (depressiva symptom, ångest och stress) och högre grad av positiva affekter, välmående och livslust.

Positiva resultat har även visats i MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction program; Kabat-Zinn, 1996), DBT (Dialectic Behavioral Therapy) och ACT (Acceptance and Commitment Therapy) där man bland annat behandlar stress, borderline-störning kronisk smärta och ätstörningar. Samtliga ovanstående behandlingsformer är baserade på mindfulness tekniker och skiljer sig främst i avseende i vilken utsträckning de inkorporerar dessa i behandlingen (se Baer, 2006 för en översikt av behandlingar baserade på medveten närvaro).

### **Utvecklingen av FFMQ-frågeformuläret**

Baer et al. (2006) utförde en omfattande studie och undersökte fasettstrukturen hos fem nyligen utvecklade frågeformulär, avsedda att mäta medveten närvaro, och fann att innehållet i dessa frågeformulär kunde beskrivas i termer av fem faktorer. Baer et al. (2006) slog ihop frågorna från frågeformulären, gjorde faktoranalys (explorativ och konfirmatorisk) och utvärderade psykometriska egenskaper såsom intern reliabilitet, samt relationer till andra variabler.

Frågeformulären som Baer et al. (2006) undersökte var: The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003), The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), The Kentucky Inventory

of Mindfulness Skills (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004), The Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS) and The Mindfulness Questionnaire (MQ).

Intern konsistens analyserades för varje frågeformulär och följande alfakoefficienter hittades: MAAS: .86, FMI: .84, KIMS: .87, CAMS: .81, och MQ: .85. Korrelationerna mellan formulären var genomgående höga. Alla frågorna (totalt 112) från frågeformulären samkördes och faktoranalyser utfördes. Den inledande explorativa faktoranalysen (EFA) visade 26 faktorer som stod för 63 % av den totala variansen, och en screen plot föreslog en fem-faktorlösning. Efter en andra faktoranalys, inkluderades de frågor med den högsta laddningen på var och en av de fem faktorerna. Detta blev FFMQ, bestående av sammanlagt 39 frågor, med tillhörande fem fasetter.

Fasett 1: Icke reaktivitet till inre upplevelser (7 frågor)

Fasett 2: Observera (uppmärksamma sensationer/tankar/ känslor) (8 frågor)

Fasett 3: Agera med medvetenhet ('autopilot'/ koncentration) (8 frågor)

Fasett 4: Beskriva (verbalisera) (8 frågor)

Fasett 5: Icke-dömande attityd (8 frågor)

Exempel på frågor för var och en av de fem fasetterna:

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| Fasett 1 (Icke-reaktivitet): | "Jag lägger märke till mina känslor utan att behöva reagera på dem".                                 |
| Fasett 2 (Observera):        | "Jag lägger märke till hur mat och dryck påverkar mina tankar, känslor och hur det känns i kroppen". |
| Fasett 3 (Agera medvetet):   | "Jag hastar igenom aktiviteter utan att vara riktigt uppmärksam på dem". (Omvänd scoring)            |
| Fasett Fyra (Beskriva):      | "Jag är bra på att hitta ord som beskriver mina känslor".  |
| Fasett Fem (Icke-dömande):   | "Jag kritiserar mig själv för att ha känslor som är irrationella eller olämpliga". (Omvänd scoring)  |

Cronbach's alfakoefficienter beräknades för varje delskala (Icke-reaktivitet = 0.75, Observera = 0.83, Agera medvetet = 0.87, Beskriva = 0.91 och Icke-dömande = 0.87), och Baer et al. (2006) drog slutsatsen att alla fem fasettskalorna visade på god intern reliabilitet. Varje fasetts korrelation med den globala skalan beskrevs som måttlig men med en signifikant indikation på att varje fasett är en

distinkt aspekt av den globala skalan. Interkorrelationerna mellan fasetterna var måttliga, vilket indikerar att de mäter skilda aspekter (Baer et al., 2006).

### ***Svensk pilotstudie***

Tre svenska forskningsgrupper (från Lunds Universitet, Karolinska Institutet och Göteborgs Universitet) samarbetade på en svensk översättning av den ursprungliga versionen av FFMQ. Instrumentet översattes till svenska och åter till engelska ("back-translated"), och varje översatt fråga diskuterades beträffande sin specifika relaterade betydelse till mindfulness. Slutligen utfördes en pilotstudie (Frodi-Lundgren, 2008) där respondenter ombads att kommentera formuleringen av varje fråga. Några slutgiltiga korrigeringar resulterade i en testbar svensk version av FFMQ (FFMQ\_SWE).

### **Syftet med aktuell studie**

För att kunna forska på medveten närvaro i en svensk population, är det nödvändigt att ha ett validt och reliabelt mätinstrument. För närvarande saknas ett sådant svenskt frågeformulär. Att använda en svensk översättning av FFMQ verkade vara en bra startpunkt, eftersom FFMQ är det frågeformulär som har utvärderats och forskats mest på fram till dagens dato.

Det centrala syftet var att testa FFMQ\_SWE på en svensk population, för att undersöka följande frågor:

Del A. Kan de fem fasetterna från det ursprungliga FFMQ frågeformuläret bilda fem meningsfulla fasetter i en svensk population? Utvärdera intern validitet/reliabilitet av delskalorna, den globala skalan och undersöka hur varje delskala korrelerar med de andra delskalorna och med den globala skalan.

Del B. Testa om antalet frågor i FFMQ\_SWE är optimalt, undersöka hur svenska respondenter upplever frågeformuläret samt analysera svaren både kvalitativt och kvantitativt.

## **METOD**

### **Deltagare i Studie A**

Det totala antalet deltagare var 498: (296 kvinnor). Fem deltagare hade inte fyllt i 'kön'. Tre andra deltagare hade inte fyllt i FFMQ-formuläret. Det resulterade i ett totalt antal av 495 deltagare.

Nedanstående analyser avseende könsskillnader och medveten närvaro; N=490.

Deltagarna i studien rekryterades i Göteborgsregionen, Stockholmregionen, Halmstad, Malmö- och Lundregionen. Data samlades in från en flertal skilda grupper som t ex svenska universitetsstudenter, anställda inom hälso-sjukvård/kommun och lärare på grundskolenivå. Information och tidpunkter då det gick att delta i forskningsprojektet sattes upp på universitets och högskoleområdet samt på ett flertal arbetsplatser inom skola och landsting. Personer som passerade förbi vid dessa tidpunkter blev tillfrågade eller anmälde sig frivilligt att fylla i enkäterna. Eftersom deltagandet i studien var frivilligt var det fler än 498 som erbjöds delta. Deltagarna hade god spridning beträffande ålder, social bakgrund, yrke och kön (jfr. normal population). Från olika buddhistiska meditationscentra i Göteborg, Sverige, samlades data in på 22 mindfulness meditatörer. Ett Vipassana centra ville inte delta i studien.

Av deltagarna var 73 yngre än 21 år, 178 var 21-24 år, 63 var 25-30, 65 var 31-40, 53 var 41-50 och 61 var äldre än 50 år. Två frågeformulär, avseende ålderskategorin, var ej ifyllda. Nedanstående analyser gjorda mellan åldersgrupper och medveten närvaro; N=493. Deltagare rapporterade följande meditationserfarenhet: 288 "ingen alls", 116 "liten", 61 "en del" och 7 "mycket". Ett frågeformulär avseende "meditationserfarenheten" var inte ifyllt. Deltagarna från meditations centren inkluderas i gruppen med mest meditationserfarenhet.

### **Mätinstrument i Studie A**

Frågeformuläret var Five Facets av Mindfulness Questionnaire, utvecklad av Baer et al. (2006), översatt till svenska (FFMQ\_SWE). Mätinstrumenten inkluderade en informationssida, en sida med bakgrundsinformation och FFMQ\_SWE. Informationssidan framföll att deltagandet var fullständigt frivilligt och att data skulle behandlas anonymt. Sedan följde en sida med bakgrundsinformation: ålder (<21, 21-24, 25-30, 31-40, 41-50, >50); kön; en fråga om meditationserfarenhet (fyra alternativ: "ingen", "lite", "viss" och "mycket"), samt, en fråga om vilken typ av meditation deltagaren hade erfarenhet av.

FFMQ består av 39 uttalanden som använder en 1-5 Likert-skala som sträcker sig från "Stämmer aldrig eller mycket sällan" till "Mycket ofta eller alltid". I slutet av 2:a sidan av FFMQ\_SWE skrevs: "frågor som var svåra att förstå eller svåra att svara:", "kommentarer" och några skrivrader tillhandahölls (Appendix 1).

### **Deltagare i Studie B**

Resultat från studie A tydde på att man behövde undersöka olika formuleringar på fyra frågor i Fasett 1 (Icke-reaktivitet). Data samlades in från nya deltagare (N= 47). Deltagarna kom från olika grupper i samhället som innefattade b.l.a.; industri och-hälsovårdsarbetare samt universitetslärare och studenter. Deltagarna till Studie B valdes ut genom att medlemmar i den kliniska forskargruppen inom medveten närvaro på Psykologiska Institutionen i Göteborg, Lund, Halmstad, Stockholm tillfrågade bekanta och kollegor om de ville fylla i enkäten.

### **Mätinstrument i Studie B**

För att granska Fasett 1 (Icke-reaktivitet) närmare användes de ursprungliga översatta frågorna och ytterligare fyra frågor adderades. Dessa frågor innehöll de svenska formuleringarna "känslomässigt upprörd" (eng. emotionally distressed), eller "inre bilder" (eng. mental images). Sammanlagt gav det deltagarna 11 frågor att fylla i. I slutet av sidan stod det: "Frågor som du tyckte var särskilt krångliga/ svåra att besvara?", "Kommentera" och några skrivrader tillhandahölls (Appendix 2).

### **Statistiska analyser**

Datamaterialet bearbetades genom att använda statistikprogrammet SPSS 15. Utifrån dessa resultat fördes diskussioner i forskargruppen som ledde fram till den slutgiltiga versionen av FFMQ\_SWE. För att pröva intern validitet *jämförde* vi uppmätta Cronbach's alfa värden med tidigare studier. Validitet, dvs. om skalan mäter vad som avses att mätas, kan delas in i intern och extern validitet. Intern validitet kan vidare undersökas på ett flertal sätt så som `face validity` och `content validity`. Content validity innebär val och sammansättning av frågor. Content validity kan säkerhetsställas genom teoretisk bakgrund, tidigare forskningsresultat, tidigare utvecklade instrument samt bedömning av experter i frågan. Extern validitet innebär i vilken grad resultaten kan generaliseras (Howell, 2009). Vanligtvis anger man intern

reliabilitet, även kallad intern konsistens, genom Cronbach's alfa. Cronbach's alfa är ett sammanfattande korrelationsmått mellan samtliga frågor. Vi har valt att ange intern reliabilitet i FFMQ\_SWE genom att *undersöka* Cronbach's alfa samt korrelationskoefficienterna i respektive studie. Cronbach's alfa bör vara mellan 0.70-0.90 (Norman & Streiner, 1989). Korrelationskoefficient är ett mått på relationell styrka mellan två variabler (Howell, 2009), variabler i denna studie avser delskalor. Övriga analyser avsåg ålder, kön och meditationserfarenhet då dessa faktorer har visat sig korrelera med medveten närvaro i tidigare studier (Falkenström, 2009 & Baer et al. 2006).

## RESULTAT

### Studie A

#### *Intern validitet och reliabilitet i FFMQ\_SWE*

Analysen genomfördes på varje fasett separat avseende intern validitet och reliabilitet. Cronbach's alfa koefficienter var mellan 0.75 - 0.89, vilket betyder att alla frågorna bidrar i hög grad till sin respektive delskala. I Tabell 1 presenteras Cronbach's alfakoefficienter för den aktuella studien bredvid de av Baer et al (2006). Alfakoefficienterna liknade de i den ursprungliga FFMQ-studien, vilket betyder att var och en av de fem fasetterna är internt konsistenta också när de undersöktes på en svensk population.

Tabell 1

*Cronbach's alfakoefficienter i respektive studie*

<b>FFMQ</b>	<b>Baer et al. (2006)</b>	<b>Aktuell studie 39 frågor</b>
Fasett		
1 Icke-reaktivitet	0.75	0.75
2 Observera	0.83	0.75
3 Agera medvetet	0.87	0.89
4 Beskriva	0.91	0.89

5 Icke-dömande	0.87	0.89
Global Skala	0.87	0.86

### *Intern korrelation*

För att undersöka fasettkorrelationerna beräknades och jämfördes de med dem som redovisats av Baer, et al. (2006) baserad på 613 psykologistudenter, medelålder 20.5 (18-57, 70 % kvinnor), (se Tabell 2).

Tabell 2

#### *Korrelationskoefficienter i respektive studie*

Fasett	1 Icke-reaktivitet	2 Observera	3 Agera medvetet	4 Beskriva	5 Icke-dömande	Global Skala
1 Icke-reaktivitet	--	.16 <b>.32**</b>	.33 <b>.04**</b>	.22 <b>.23</b>	.34 <b>.16**</b>	<b>.56</b>
2 Observera	--	--	.15 <b>.004**</b>	.26 <b>.24</b>	-.07 <b>-.12</b>	<b>.46</b>
3 Agera medvetet	--	--	--	<b>.30</b> <b>.30</b>	.34 <b>.48**</b>	<b>.63</b>
4 Beskriva	--	--	--	--	.21 <b>.20</b>	<b>.68</b>
5 Icke-dömande	--	--	--	--	--	<b>.63</b>

\*\* p < .05 Signifikant skillnad gentemot Baer et al. (2006)

Normal – resultat från FFMQ, Baer et al. (2006)

**Fet stil – resultat från FFMQ\_SWE 39 frågor**

N= 495 (Aktuell studie) och N= 613 (Baer et al., 2006).

Korrelationerna i aktuell studie liknar de som rapporteras av Baer et al. (2006). De mest uppenbara skillnaderna hittades för Agera medvetet – Icke-reaktivitet och Agera medvetet – Observera. För den första korrelationen, erhöles i den ursprungliga studien ett värde på  $r = 0.33$ , och i den aktuella studien ett mycket lägre värde på  $r = 0.04$ . För Agera medvetet – Observera; korrelation i den ursprungliga studien var  $r = 0.15$  och i den aktuella studien, åter ett lägre värde på  $r = 0.004$ . Agera medvetet- Icke dömande hade signifikant högre korrelation än i ursprungsstudien. Liksom i den ursprungliga studien, fanns en negativ korrelation mellan Fasett Två (Observera) och Fasett Fem (Icke-dömande) ( $r = -0.12$  i aktuell studie).

Sammantaget visar resultaten att koefficienter i Baer et al. (2006) skilde sig signifikant i vissa avseenden från de i den aktuella studien: Fasett 4 (Beskriva) var den enda delskalan som överlag inte signifikant skilde sig.

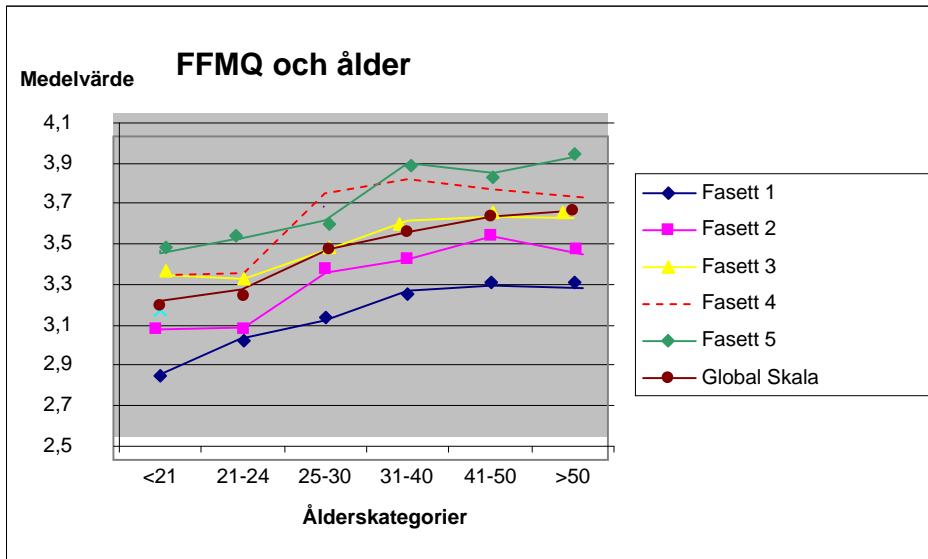
### *FFMQ\_SWE och ålder*

Medelvärden för varje ålderskategori presenteras i Tabell 3. Envägs ANOVA visade på signifikanta åldersskillnader. Tendensen är att de äldre ålderskategorierna ligger högre på medveten närvaro, vilket presenteras i Figur 1. Post hoc analyser (Tukey's) indikerade också signifikanta åldersskillnader. Den generella tendensen verkar vara att värden på FFMQ ökar nästan linjärt t.o.m. åldersgrupp 5, därefter verkar ålderskillnaden plana ut.

Tabell 3

*Medelvärde för respektive ålderskategori*

Åldersgrupp	1	2	3	4	5	6	Alla	F	p	Tukey's (post hoc)
Ålder i år	<21	21-24	25-30	31-40	41-50	>50				
N	73	178	63	65	53	61	493			
1 Icke-reaktivitet	2.85	2.98	3.14	3.25	3.33	3.30	3.10	8.514	<0.01	1<3-6; 2<4-6
2 Observera	3.07	3.07	3.35	3.37	3.52	3.44	3.24	8.068	<0.01	1<5-6; 2<4-6
3 Agera medvetet	3.35	3.31	3.47	3.59	3.62	3.57	3.44	3.855	0.002	2<3-4
4 Beskriva	3.37	3.36	3.75	3.82	3.78	3.75	3.57	8.743	<0.01	1<2-6; 2<3-6
5 Icke dömande	3.45	3.53	3.60	3.90	3.86	3.91	3.66	5.298	<0.01	1<4-6; 2<4,6
Global Skala	3.22	3.25	3.46	3.58	3.62	3.59	3.40	20.431	<0.01	1<2-6; 2<3-6



Figur 1. Medelvärde för respektive åldersgrupp på FFMQ\_SWE

### Könsskillnader avseende medveten närvaro

Det fanns flera skillnader på värden i medveten närvaro mellan män och kvinnor. Tabell 4 visar att medelvärde på kvinnors totala medvetna närvaro var  $M=3.45$  ( $SD=0.41$ ) medan männens var  $M=3.33$  ( $SD=0.36$ ). Signifikant skillnad ( $p<0.01$ ) fanns på Fasett två (Observera) och Fasett fyra (Beskriva), där kvinnor angav högre mätvärden.

Tabell 4

Medelvärde avseende kön och medveten närvaro

Fasett	M (sd)	M (sd)	t	df	p
N=490	Kvinnor	Män			
	N=293	N = 197		488	
Icke-reaktivitet	3.10 (0.59)	3.08 (0.58)	0.46		0.65
Observera	3.33 (0.62)	3.11 (0.66)	3.74		<0.01
Agera medvete	3.47(0.64)	3.40 (0.62)	1.16		0.25
Beskriva	3.66 (0.71)	3.43 (0.71)	3.55		<0.01
Icke-dömande	3.67(0.79)	3.66 (0.82)	0,01		0.99
Global Skala	3.45 (0.41)	3.33 (0.36)	3.071		0.02

### Meditationserfarenhet och medveten närvaro

I Tabell 5 redovisas medelvärden för varje meditationskategori. Envägs ANOVA visade på en genomgående skillnad avseende värden på medveten närvaro och meditationserfarenhet. Alla fasetterna, utom Fasett tre (Agera medvetet), visade på signifikanta skillnader mellan grupperna. Post

hoc analyser (Tukey's) visade även på signifikanta skillnader, främst mellan personer med stor meditationserfarenhet och övriga.

Tabell 5

*Medelvärde för de olika meditationsgrupperna*

Grupp	1	2	3	4	F	p	Tukey's (post hoc)
<b>Meditations</b>							
<b>erfarenhet</b>	<b>ingen</b>	<b>liten</b>	<b>viss</b>	<b>mycket</b>			
N	288	116	61	29	494		
1 Icke-reaktivitet	3.04	3.08	3.19	3.62	3.10	9.19	<0.01 1<2-4;2<3-4; 3<4
2 Observera	3.11	3.34	3.51	3.65	3.24	13.60	<0.01 1<2-4;2<3-4; 3<4
3 Agera medvetet	3.46	3.35	3.45	3.69	3.44	2.31	0.07 1<4;2<1-4;3<1,4
4 Beskriva	3.45	3.65	3.85	3.90	3.57	8.82	<0.01 1<2-4;2<3-4; 3<4
5 Icke-dömande	3.7	3.5	3.63	4.09	3.66	4.76	0.03 1<4, 2<1-4,3<1,4
Global Skala	3.35	3.38	3.53	3.79	3.41	13.74	<0.01 1<2-4;2<3-4; 3<4

## Studie B

### *Deltagarnas responser på FFMQ*

#### *Kvalitativa svar på FFMQ\_SWE*

Analyser genomfördes avseende vilka frågor som respondenterna hade kommenterat samt antalet obesvarade frågor sammanställdes. De flesta deltagare skrev inte några kommentarer till FFMQ. Bland de som gjorde det var det vanligaste svaret: "för många likartade frågor". Kommentarer på detta tema var till exempel "många liknande frågor - kändes monotont efter ett tag", "upprepning", "varför samma fråga så många gånger?" En annan vanlig kommentar var att frågor kändes långa och onödigt komplicerade.

Många deltagare kommenterade begreppet "inre bilder" (i frågorna 19, 24, 29, 33 & 35) som är en översättning från engelskans "mental images". På svenska används inte, "inre bilder" i dagligt tal på samma sätt som "images" i engelskan och låter därför antagligen egendomligt för svenska respondenter. Många deltagare rapporterade att de fann det svårt att tolka frasen: "känslomässigt upprörande tankar" (i frågorna 24, 29, 35) som är en översättning av "distressing thoughts". Sammanfattningsvis, fann en majoritet av dem som skrivit kommentarer att frågorna i Fasett ett, (Icke-reaktivitet), var svåra att besvara.

### ***Kvantitativa svar till FFMQ\_SWE***

***”Missing”/ Obesvarade frågor.*** Att analysera obesvarade frågor är viktigt när man har översatt ett frågeformulär (Breakwell, 2006). Det saknade svaret kan vara en reaktion på en formulering, som kan leda till att data inte är representativt för det man vill undersöka. Breakwell (2006) skiljer mellan svar som saknas p.g.a. misstag (eng. missing at random, MAR) kontra de som är obesvarade p.g.a. frågans innehåll. Data innehöll få obesvarade frågor, men majoriteten av dessa rörde Fasett ett, (Icke-reaktivitet). Speciellt frågorna 19 och 29, som innehöll flera påståenden, gav författaren goda skäl att åter titta på översättningen.

### **Att fastställa och utveckla en svensk FFMQ**

Mot bakgrund av dessa resultat d.v.s. utifrån kommentarerna, hög intern reliabilitet/validitet och inter-item korrelationer, konsulterades Ruth Baer (personligt samtal, 10 juni, 2008) och vi diskuterade möjligheten att reducera antalet frågor. Vidare analyserades i SPSS 15 vilka frågor i respektive fasett som sänkte Cronbach's alfa. Därefter gjordes mindre justeringar i översättningen och följande 10 frågor togs bort; 12, 13, 14, 21, 23, 30, 34, 35, 36, 37.

### ***Fasett ett - Icke reaktivitet***

Utifrån att det fanns flera frågor (19, 24, 29, 33) som respondenterna hade reagerat på, undersöktes Fasett ett ytterligare. Utifrån resultaten, alfa koefficienter och deltagarnas kommentarer, från det mindre urvalet, bestämde vi inom forskargruppen att formulera om frågorna; 24, 29 och 33. Sammantaget resulterade det i att frasen ”känslomässigt upprörande tankar” byttes ut mot mer vardagliga formuleringar som ”när jag mår dåligt” och ”är illa till mods” (Appendix 3).

### ***Intern validitet och reliabilitet efter revision och reduktion***

Efter reduktionen och revision var den interna validiteten och reliabiliteten fortsatt god, mellan 0.75 och 0.85, vilket presenteras i Tabell 6.

Tabell 6

*Cronbach's alfakoefficienter i respektive studie*

	<b>Baer et al. (2006)</b>	<b>Ursprunglig Svensk version</b>	<b>Reviderad Svensk version</b>
<b>Fasett</b>	<b>39 frågor</b>	<b>39 frågor</b>	<b>29 frågor</b>
1 Icke-reaktivitet	0.75	0.75	0.75
2 Observera	0.83	0.75	0.75
3 Agera medvetet	0.87	0.89	0.82
4 Beskriva	0.91	0.89	0.85
5 Icke dömande	0.87	0.89	0.82
Global Skala	0.87	0.86	0.81

## DISKUSSION

Syftet med den aktuella studien var att fastställa och undersöka de psykometriska egenskaperna i den svenska översättningen av FFMQ genom att samla in data från svensktalande personer, samt undersöka om antalet frågor var optimalt. Rent kunskapsmässigt har arbetet bidragit `kors-kulturellt` till att man framgent kan undersöka nivå av medveten närvaro hos den svenska befolkningen samt göra jämförelser med utländska studier. Teoretiskt har resultatet av studien visat på vikten av att genomföra både kvalitativa och kvantitativa analyser då självskattningsinstrument skall översättas.

### Psykometriska egenskaper

Korrelationskoefficienter bland fasetter fastställdes och jämfördes med resultat från den ursprungliga studien av Baer et al (2006). Korrelationsvärden var till en viss del jämförbara med Baers et al. (2006). Dock fanns vissa signifikanta skillnader mellan korrelationskoefficienterna, vilket till stor del kan vara en effekt av det stora antalet deltagare i respektive studie. De låga inter-fasettkorrelationsvärdena indikerade att det fanns (åtminstone) fem distinkta fasetter av medveten närvaro.

Inre validitet fastställdes genom att *jämföra* Cronbach's alfa, för respektive studie, och ekvivalenta värden erhöles. På FFMQ (39 frågor) låg Cronbach alfa koefficienterna mellan .075 – 0.89, vilket betyder att de bidrar och korrelerar med skalan på en hög till god nivå. Acceptabla Cronbach's alfa anses ligga mellan 0.70 och 0.90. Högre än 0.90 tyder på att flera frågor frågar om samma sak, bara på lite olika sätt, vilket gör antalet frågor överflödigt (Norman & Streiner, 1989). Därför verkade det vara en god idé att minska ner antalet frågor, speciellt avseende Fasett tre, fyra och fem, samtliga med alfa koefficienter på 0.89. Efter reduktionen var den interna reliabiliteten fortsatt god, mellan 0.75 – 0.85. Genom att reducera antalet frågor har vi sänkt inter-item korrelationen och etablerat en bra intern validitet och reliabilitet.

### Ålder och skillnader i medveten närvaro

Den generella tendensen var att deltagare som hörde till äldre ålderskategorier erhöles högre värden än yngre. Denna ökning på värden i medveten närvaro med ålder, korresponderade väl med tidigare upptäckter (Frodi-Lundgren, 2008). Del av denna tendens kan bero på att flertalet av de som tillhörde gruppen med längst meditationserfarenhet också tillhörde de äldre ålderskategorierna medan de yngsta i studien inte hade någon meditationserfarenhet.

### **Könsskillnader och medveten närvaro**

Det fanns tydliga skillnader mellan könen och grad av medveten närvaro på ett flertal delskalor. Signifikanta skillnader erhöles på Fasett två (Observera) och Fasett fyra (Beskriva), där kvinnorna genomgående uppvisade högre värden. Även på den totala skalan uppvisade kvinnorna ett nära på signifikant värde, ( $p=0.06$ ). Dessa resultat skiljer sig något från Frodi-Lundgren (2008) som, utöver Fasett två och fyra, även fann signifikanta skillnader på Fasett ett (Icke-reaktivitet) samt på den Globala skalan. Även här var det genomgående kvinnorna som uppvisade högre värden. Kvinnorna i studien var generellt något äldre än männen vilket kan förklara en del av denna skillnad.

### **Meditationserfarenhet och medveten närvaro**

Det fanns signifikanta skillnader avseende grad av medveten närvaro och meditationserfarenhet. Endast på Fasett 3 (Agera medvetet) fanns inga tydliga skillnader. En brist i studien är att det inte fastställs/frågas om antal år man har tränat meditation. Detta lämnar utrymme för stor subjektiv tolkning av deltagarna när de har svarat på frågan. En individ som tränat regelbundet i tre år, men befinner sig på ett meditationscentrum där flertalet har tränat över 10 år, upplever eventuellt inte att han/hon har ”mycket” meditationserfarenhet, men har i jämförelse med normalpopulationen stor meditationserfarenhet. Hansen, Marcheschi & Lundh (2007) undersökte FFMQ i en grupp meditationspraktiserande. Grupperna praktiserade bl.a. klassisk yoga, Yoga Kendra och Natha Yoga. Man undersökte även hur länge (antal år) och hur ofta man övade. Man fann att signifikanta skillnader på delskalorna framträdde hos dem som hade praktiserat mer än tre år, medan de som ägnat sig åt meditation mindre än tre år, hade en spridning som påminde om gruppen nybörjare.

Resultatet tyder på att mängd samt antal år man har tränat meditation ökar nivån på medveten närvaro i vardagen. En dold förklaring kan vara att det är en speciell personlighetstyp som söker sig till meditation, och därför redan från start har ett försprång, och att de skulle få högre värden på FFMQ, även innan de började meditera. Trots detta verkar det som ovanstående treårsgräns (Hansen, Marcheschi & Lundh, 2007) måste passeras, vilket tyder på att träning medför en påverkan på grad av medveten närvaro oavsett grundläggande personlighetstyp.

### **Deltagarnas respons på FFMQ**

Syfte med del B i studien var att undersöka om antalet frågor var optimalt genom att undersöka respondenternas svar kvantitativt och kvalitativt. Det vanligaste svaret till FFMQ\_SWE var att det kändes repetitivt och det fanns alltför många frågor. Tar man en närmare titt på frågeformuläret, är det lätt att se varför. Majoriteten av frågor som deltagarna hade reagerat på fanns i Fasett 1 (Icke reaktivitet). Dessa resultat överrensstämde med kvantitativa data avseende obesvarade frågor. Även de höga inter-item korrelationerna mellan de olika delskalorna avspeglade sig väl i deltagarnas kommentarer. Under processen att utveckla FFMQ\_SWE hade vi flera diskussioner om innehållet i frågorna. FFMQ\_SWE (29 frågor) är på många sätt mer användarvänlig, den har kortare och färre frågor som undersöker samma sak. När man tittar på översättningarna har vi också reviderat några av de längre uttalandena och försökt använda ord som är närmare vardagligt språkbruk. Eftersom frågeformuläret är tänkt att användas i kliniska forskningsstudier bör det vara underlättande med färre antal frågor både för patient och forskare.

### **Hur validerar man bäst FFMQ?**

Kan man forska på medveten närvaro på en population där majoriteten inte har tränat meditation? En aspekt som kan vara svår att kartlägga, är i hur hög grad som meditationsträning gör individen medveten om både nivå av medveten närvaro men även medveten frånvaro. En möjlighet är ju naturligtvis att individer som aldrig har hört talas om medveten närvaro eller tränat meditation kan uppskatta sin egen medvetna närvaro som hög, då den i egentlig mening är relativt låg. Det motsatta kan naturligtvis hända då man undersöker en grupp med lång meditationserfarenhet; ju mer man tränar, desto mer blir man uppmärksam på hur ofta man är medvetet frånvarande (eng. *mindless*). I denna studie fanns det dock en tydlig tendens att gruppen med störst meditationserfarenhet fick högst grad av medveten närvaro, vilket tyder på att FFMQ\_SWE, i hög grad mäter medveten närvaro.

### ***Går det att mäta medveten närvaro?***

Naturligtvis går det att ifrågasätta om det är möjligt att mäta medveten närvaro. Ett Vipassana centrum ville inte delta i studien, utifrån att de ansåg att FFMQ inte kunde mäta medveten närvaro

och därmed var det meningslöst att fylla i formuläret. Rosch (2007) anser att ”ingen av de existerande mätinstrumenten mäter medveten närvaro utifrån en strikt buddistisk tradition.” (författarens översättning). Hon menar vidare att frågeformulären snarare mäter viktiga aspekter av psykisk hälsa än mindfulness så som det beskrivs i den buddistiska litteraturen. En dansk forskarkollega (A. Suburundi) åkte 2008 till Tibet för att undersöka vad tibetanska munkar ansåg om innehållet i FFMQ. Flertalet av dessa ville inte fylla i, eftersom de menade att det enbart var deras mästare som kunde uttala sig om medveten närvaro. Troligtvis är det samma attityd som avspeglas i svaret från det centrum som valde att inte delta i studien. En tibetansk munk skrattade och sa ”This [FFMQ] is either very profound or very silly”. Trots detta ligger det mycket forskning och kunskap kring buddistiska och västerländska tankegångar bakom utvecklandet av FFMQ, vilket kanske inte tydligt nog framfördes till de tillfrågade centren. Kommentarer och reaktionerna från personer med långt meditationserfarenhet är naturligtvis viktiga att ta med i framtida forskning. En djupare förståelse för medveten närvaro sett utifrån en mer Buddhistisk synvinkel och tradition kan även bidra till nya idéer och bättre kunskap om hur vi fortsatt ska driva forskning om medveten närvaro och MBCT/MBSR framåt.

En berättigad invändning mot utvecklandet av FFMQ är att Baer et al. (2006) enbart studerade kvantitativ data då de gjorde urval av vilka frågor från respektive ursprungliga frågeformulär som gick vidare till FFMQ. Flertalet frågor som avser förmåga att observera inre sinnesstämningar och hur dessa hanteras, valdes bort till fördel för observation av yttre sinnesintryck, trots höga faktorladdningar. I MBCT tränas deltagare i att kunna observera inre sinnesstämningar och hantera dessa på ett mer funktionellt sätt, såväl som att observera yttre sinnesintryck. FFMQ gör därmed förändringar i hanterandet av inre sinnesstämningar svåra att mäta.

### ***Förslag till fortsatt forskning***

Fortsatt behöver man undersöka de skillnader som framkom mellan män och kvinnor avseende medveten närvaro. Del i detta kan vara att undersöka om skillnaderna mellan kön minskar i förhållande till meditationserfarenhet samt om ålder har större påverkan än kön på medveten närvaro. Vidare bör man genomföra en faktoranalys (explorativ och konfirmatorisk) för fortsatt validering av FFMQ\_SWE med 29 frågor. För att bättre kunna tillämpa FFMQ\_SWE i kliniska sammanhang samt i forskning skulle de vara önskvärdt att man standardiserade frågeformuläret.

## REFERENSER

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self Report-The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, *Assessment*, 11:3, 191-206.
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches. Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. Academic Press: New York.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13:1, 27-45.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L. Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Breakwell, G.M. (2006). *Research Methods in Psychology*. Sage Publications Ltd.
- 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.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248).
- Falkenström, F. (2009). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*. 48:3, 305-310.

- Frodi-Lundgren, A. (2008). Assessing the Swedish Translation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire. C-uppsats, Göteborg Universitet.
- Fulton, P. R., Germer, C. K. & Siegel, R. D. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. The Guilford Press: London.
- Hansen, E., Marcheschi, E & Lundh, L-G. (2007). FFMQ i en grupp meditationspraktiserande. (Opublicerat) Lunds Universitet.
- Howell, D. (2009). *Statistical Methods for Psychology*. Cengage Learning. UK.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Full Catastrophe Living*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc. USA
- Lau, M.A., Bishop, S.R., Segal, Z.V., Buis, T., Anderson, N.D., Carlson, L., Shapiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*. Vol 62 (12), 1445-1467.
- Linehan, M.M. (1994). Acceptance and change: The Central dialectic in psychotherapy. In S.C. Hayes, N. S. Jacobson, V.M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and Change: Content and context in psychotherapy* (pp. 73-86). Reno, NV: Context Press.
- Norman, G.R. & Streiner, D.L. (1989). *Health Measurement Scales. A Practical Guide to Their Development and Use*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Rosch, E. (2007). More Than Mindfulness: When You Have a Tiger by the Tail, Let It Eat You. *Psychological Inquiry*, 18, 258-264 [Retrieved from [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com) 071216]
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. and Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*. The Guilford Press:New York.

## APPENDIX 1

Skatta följande påståenden genom att använda den bifogade skalan. Skriv den siffra på den tomma raden som stämmer bäst med din egen uppfattning om hur det i allmänhet är för dig.

1	2	3	4	5
Stämmer aldrig eller mycket sällan	Stämmer sällan	Stämmer ibland	Stämmer ofta	Stämmer mycket ofta eller alltid

- \_\_\_\_\_ 1. När jag går, lägger jag med avsikt märke till hur det känns att röra kroppen.
- \_\_\_\_\_ 2. Jag är bra på att hitta ord som beskriver mina känslor.
- \_\_\_\_\_ 3. Jag kritiserar mig själv för att ha känslor som är irrationella eller olämpliga.
- \_\_\_\_\_ 4. Jag lägger märke till mina känslor utan att behöva reagera på dem.
- \_\_\_\_\_ 5. När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och jag blir lätt distraherad.
- \_\_\_\_\_ 6. När jag tar en dusch eller ett bad så är jag uppmärksam på upplevelsen av vatten på min kropp.
- \_\_\_\_\_ 7. Jag har lätt för att sätta ord på mina uppfattningar, åsikter och förväntningar.
- \_\_\_\_\_ 8. Jag är inte uppmärksam på vad jag gör, på grund av att jag dagdrömmer, oroar mig eller är distraherad på andra sätt.
- \_\_\_\_\_ 9. Jag kan iaktta mina känslor utan att bli uppslukad av dem.
- \_\_\_\_\_ 10. Jag säger till mig själv att jag inte borde känna som jag gör.
- \_\_\_\_\_ 11. Jag lägger märke till hur mat och dryck påverkar mina tankar, känslor och hur det känns i kroppen.
- \_\_\_\_\_ 12. Det är svårt för mig att hitta de rätta orden för att beskriva vad jag tänker.
- \_\_\_\_\_ 13. Jag blir lätt distraherad.
- \_\_\_\_\_ 14. Jag tycker att en del av de tankar jag har är onormala eller dåliga, och att jag inte borde tänka på det sättet.
- \_\_\_\_\_ 15. Jag är uppmärksam på känselintryck, till exempel av vinden i mitt hår eller solen på mitt ansikte.
- \_\_\_\_\_ 16. Jag har problem med att hitta de rätta orden för att uttrycka vad jag tycker om saker och ting.
- \_\_\_\_\_ 17. Jag gör bedömningar av om mina tankar är bra eller dåliga.
- \_\_\_\_\_ 18. Jag tycker att det är svårt att hålla kvar min uppmärksamhet på det som händer i nuet.
- \_\_\_\_\_ 19. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, tar jag "ett steg tillbaka" och är medveten om tanken eller bilden utan att överväldigas av den.
- \_\_\_\_\_ 20. Jag är uppmärksam på ljud, som t ex klockors tickande, fågelkvitter och passerande bilar.

1	2	3	4	5
<b>Stämmer aldrig eller mycket sällan</b>	<b>Stämmer sällan</b>	<b>Stämmer ibland</b>	<b>Stämmer ofta</b>	<b>Stämmer mycket ofta eller alltid</b>

- \_\_\_\_\_ 21. I svåra situationer kan jag stanna upp i stället för att reagera på en gång.
- \_\_\_\_\_ 22. När jag känner något i kroppen är det svårt för mig att beskriva det, eftersom jag inte kan hitta de rätta orden.
- \_\_\_\_\_ 23. Det är som om jag "går på automatik" utan att vara särskilt medveten om vad jag gör.
- \_\_\_\_\_ 24. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, blir jag lugn igen snart efteråt.
- \_\_\_\_\_ 25. Jag säger till mig själv att jag inte borde tänka som jag gör.
- \_\_\_\_\_ 26. Jag lägger märke till hur saker luktar och smakar.
- \_\_\_\_\_ 27. Även när jag är fruktansvärt upprörd kan jag hitta ett sätt att uttrycka det i ord.
- \_\_\_\_\_ 28. Jag hastar igenom aktiviteter utan att vara riktigt uppmärksam på dem.
- \_\_\_\_\_ 29. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder kan jag lägga märke till dem utan att behöva göra något.
- \_\_\_\_\_ 30. Jag tycker att en del av mina känslor är dåliga eller olämpliga och att jag inte borde känna dem.
- \_\_\_\_\_ 31. Jag lägger märke till detaljer i konstverk och i naturen, som färger, former, eller mönster av ljus och skugga.
- \_\_\_\_\_ 32. Det känns naturligt för mig att sätta ord på mina upplevelser.
- \_\_\_\_\_ 33. När jag har tankar eller inre bilder som gör mig känslomässigt upprörd, noterar jag dem bara och släpper dem sedan.
- \_\_\_\_\_ 34. Jag arbetar eller gör uppgifter automatiskt utan att vara närvarande i det jag gör.
- \_\_\_\_\_ 35. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, värderar jag mig själv som bra eller dålig, beroende på vad tanken eller bilden handlar om.
- \_\_\_\_\_ 36. Jag är uppmärksam på hur mina känslor påverkar mina tankar och beteenden.
- \_\_\_\_\_ 37. Jag kan vanligtvis beskriva ganska detaljerat hur jag känner mig i ett visst ögonblick.
- \_\_\_\_\_ 38. Jag kommer på mig själv med att göra saker utan att vara uppmärksam.
- \_\_\_\_\_ 39. Jag ogillar mig själv när jag har konstiga eller ologiska tankar.

Frågor som var svåra att förstå eller svåra att besvara .....\_..... \_.....

Kommentarer:.....

.....

## FFMQ\_skala 1 Reviderad försöksversion

Namn: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Skatta följande påståenden genom att använda den bifogade skalan. Sätt en ring runt den siffra som stämmer bäst med din egen uppfattning om hur det i allmänhet är för dig.

	Påståendet stämmer				
	Aldrig/ mkt sällan	sällan	ibland	ofta	mkt ofta/ alltid
1. Jag lägger märke till mina känslor utan att behöva reagera på dem	1	2	3	4	5
2. Jag kan iakta mina känslor utan att bli uppslukad av dem	1	2	3	4	5
3. När jag har tankar eller inre bilder som får mig att må dåligt, blir jag lugn igen snart efteråt	1	2	3	4	5
4. När jag har tankar eller föreställningar som jag mår dåligt av, tar jag "ett steg tillbaka" och är medveten om dem utan att överväldigas av dem	1	2	3	4	5
5. I svåra situationer kan jag stanna upp i stället för att reagera på en gång	1	2	3	4	5
6. När jag har tankar eller inre bilder som får mig att känna mig illa till mods, kan jag lägga märke till dem utan att behöva göra något	1	2	3	4	5
7. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, blir jag lugn igen snart efteråt	1	2	3	4	5
8. När jag har tankar eller inre bilder som jag mår dåligt av, noterar jag dem bara och släpper dem sedan	1	2	3	4	5
9. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder, tar jag "ett steg tillbaka" och är medveten om tanken eller bilden utan att överväldigas av den	1	2	3	4	5
10. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder kan jag lägga märke till dem utan att behöva göra något	1	2	3	4	5
11. När jag har tankar eller inre bilder som gör mig känslomässigt upprörd, noterar jag dem bara och släpper dem sedan	1	2	3	4	5

Frågor som du tyckte var särskilt krångliga/svåra att besvara?

\_\_\_\_\_

Kommentarer: .....

.....

## Fem aspekter på medveten närvaro (FFMQ)

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

	Påståendet stämmer				
	Aldrig/ nästan aldrig	sällan	ibland	ofta	alltid
1. När jag går, lägger jag med avsikt märke till hur det känns att röra kroppen	1	2	3	4	5
2. Jag är bra på att hitta ord som beskriver mina känslor	1	2	3	4	5
3. Jag kritiserar mig själv för att ha känslor som är irrationella eller olämpliga	1	2	3	4	5
4. Jag lägger märke till mina känslor utan att behöva reagera på dem	1	2	3	4	5
5. När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och jag blir lätt distraherad	1	2	3	4	5
6. När jag tar en dusch eller ett bad så är jag uppmärksam på upplevelsen av vatten på min kropp	1	2	3	4	5
7. Jag har lätt för att sätta ord på mina uppfattningar, åsikter och förväntningar	1	2	3	4	5
8. Jag är inte uppmärksam på vad jag gör, på grund av att jag dagdrömmer, oroar mig eller är distraherad på andra sätt	1	2	3	4	5
9. Jag kan iaktta mina känslor utan att bli uppslukad av dem	1	2	3	4	5
10. Jag säger till mig själv att jag inte borde känna som jag gör	1	2	3	4	5
11. Jag lägger märke till hur mat och dryck påverkar mina tankar, känslor och hur det känns i kroppen	1	2	3	4	5
12. Jag är uppmärksam på känselintryck, till exempel av vinden i mitt hår eller solen på mitt ansikte	1	2	3	4	5
13. Jag har problem med att hitta de rätta orden för att uttrycka vad jag tycker om saker och ting	1	2	3	4	5
14. Jag gör bedömningar av om mina tankar är bra eller dåliga	1	2	3	4	5
15. Jag tycker att det är svårt att hålla kvar min uppmärksamhet på det som händer i nuet	1	2	3	4	5

Vänd, frågorna fortsätter på nästa sida

---

Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13:1, 27-45. Svensk översättning och bearbetning 2008 efter samråd med R.A. Baer: Lund, L.G., Hansen, E., Lunds Universitet. Broberg, A., Lilja, J., Josefsson, T., Göteborgs Universitet & Sköld, C., Karolinska Institutet.

	Påståendet stämmer				
	Aldrig/ nästan aldrig	sällan	ibland	ofta	alltid
16. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder tar jag "ett steg tillbaka", och är medveten om tanken eller bilden utan att överväldigas av den	1	2	3	4	5
17. Jag är uppmärksam på ljud, som t ex klockors tickande, fågelkvitter och passerande bilar	1	2	3	4	5
18. När jag känner något i kroppen är det svårt för mig att beskriva det, eftersom jag inte kan hitta de rätta orden	1	2	3	4	5
19. När jag har tankar eller inre bilder som får mig att må dåligt, blir jag lugn igen snart efteråt	1	2	3	4	5
20. Jag säger till mig själv att jag inte borde tänka som jag gör	1	2	3	4	5
21. Jag lägger märke till hur saker luktar och smakar	1	2	3	4	5
22. Även när jag är fruktansvärt upprörd kan jag hitta ett sätt att uttrycka det i ord	1	2	3	4	5
23. Jag hastar igenom aktiviteter utan att vara riktigt uppmärksam på dem	1	2	3	4	5
24. När jag har tankar eller inre bilder som får mig att känna mig illa till mods, kan jag lägga märke till dem utan att behöva göra något	1	2	3	4	5
25. Jag lägger märke till detaljer i konstverk och i naturen, som färger, former, eller mönster av ljus och skugga	1	2	3	4	5
26. Det känns naturligt för mig att sätta ord på mina upplevelser	1	2	3	4	5
27. När jag har tankar eller inre bilder som jag mår dåligt av, noterar jag dem bara och släpper dem sedan	1	2	3	4	5
28. Jag kommer på mig själv med att göra saker utan att vara uppmärksam	1	2	3	4	5
29. Jag ogillar mig själv när jag har konstiga eller ologiska tankar	1	2	3	4	5

---

Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13:1, 27-45. Svensk översättning och bearbetning 2008 efter samråd med R.A. Baer: Lund, L.G., Hansen, E., Lunds Universitet. Broberg, A., Lilja, J., Josefsson, T., Göteborgs Universitet & Sköld, C., Karolinska Institutet.