

Yoga og Mindfulness som stressreducerende metoder gjennom teknologi og aktiv deltakelse i skolen

En kvalitativ undersøkelse

Elin-Kristin Hem Olsen

Veileder: Ingunn Hagen

NTNU

Psykologisk Institutt

INNHALDSFORTEGNELSE

1. Introduksjon	3
2. Metode	5
2.1. Deltakere	6
2.2. Intervensjon	7
2.3. Datainnsamling	8
2.3.1. Kvalitative intervju	8
2.3.2. Fokusgruppeintervju	8
2.4 Analyse	9
2.5 Etikk	9
3. Resultater	10
3.1. Opplevde helse- og stressproblematikk	10
3.2. Effekter av yoga og mindfulness	11
3.2.1. Positive opplevelser	11
3.2.2. Negative opplevelser	18
3.2.3. Lærerens rolle	24
4. Diskusjon	26
4.1. Verktøy for stresshåndtering	26
4.2. Begrensinger ved teknologi	27
4.3. Studiens begrensninger	28
5. Konklusjon	29
6. Referanser	30
7. APPENDIX	
A. Samtykkeskjema	
B. Intervjuguide 1	
C. Intervjuguide 2	
D. Intervjuguide 1 Lærere	
E. Intervjuguide 2 Lærere	
F. Intervjuguide Fokusgruppeintervju	

Nyere forskningsdata viser at unge i dag sliter psykisk, hele 15-20 % har psykiske plager som depresjon, angst, og atferdsproblemer (Skogen et al., 2014). Media og forskning presenterer i dag et bilde hvor unge stresser seg syke. Resultatene fra Ungdata 2013 (Nova, 2013) viser en trend hvor unge tilpasser seg det økende presset ved å drikke mindre, være flinkere på skolen, de er nærmere sine foreldre, og de bruke mindre vold. Det er på den ene siden en positiv trend, men for noen går det på bekostning av egen psykiske helse. Det kan se ut til at for noen vil presset for å være «snill og flink» føre til økte psykiske plager, spesielt hos jenter (Nova, 2013). I tillegg til økt stress blant unge så er frafallsraten i videregående skole høy (16 %), og den er høyere på yrkesfag enn studiespesialiserende (SSB, 2015). Statistikken viser at foreldres utdanningsnivå og karakterer fra grunnskolen er de viktigste faktorene for hvilke elever som faller fra og hvilke som fullfører (SSB, 2015). En omfattende norsk studie på frafall i videregående skole fant at bak statistikken lå det flere årsakssammenhenger som ikke var skolerelatert (Markussen & Seland, 2012). Studien viste at mellom hver 4.-5. elev som hadde falt fra i den videregående opplæringen begrunnet sitt frafall med psykiske problemer.

I Folkehelse rapporten (Major et al., 2011) etterlyses det universelle forebyggende tiltak hvor skolen foreslås som en god arena for å nå flest mulig unge. Et godt skolemiljø skal la barn og unge få utfolde seg og delta aktivt, være en arena hvor man opplever mestring og positive forhold, og ha et miljø som fremmer psykisk helse, trivsel og læring (Major et al., 2011). Det at skolen er en viktig arena for barn og unges utvikling fremheves i Barnekonvensjonens artikkel 29a (FN, 1989). Her står det klart at utdanningens formål er å «utvikle barnets personlighet, talent, og psykiske og fysiske evner så langt det er mulig». Forebyggende og helsefremmende tiltak som vektlegger barnets holistiske helse ligger derfor innenfor skolens ansvarsområde. En undersøkelse gjort på norske lærere, skoleledere og skoleeiere viser at norske lærere ønsker at skolen skal arbeide mer systematisk og forebyggende for å fremme god psykisk helse hos deres elever (Holen & Waagene, 2014).

Yoga og mindfulness har de siste årene ekspandert i antall brukere, og bruksområdene har blitt mange. Yoga og mindfulness kan sies å være et motsvar på den trenden man ser med mye prestasjonspress og økt teknologibruk. Yoga er en holistisk kropp-sinn-praksis som oppstod i India for over 2000 år siden. Opprinnelig ble Yoga ansett å være en streng livsstil for å oppnå et forhøyet nivå av bevissthet og selvrealisering. I dag er Yoga anerkjent som et effektivt verktøy for å bedre allmenn fysisk og psykisk helse (Balasubramaniam, Telles, &

Doraiswamy, 2013; Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles, & Sherman, 2012). Yoga består av mange ulike teknikker, hvor mindfulness (oppmerksomt nærvær) og meditasjon er en viktig del av yogapraksisen. I tillegg er pusteteknikker (pranayamas) essensielle. Vestlige yogatradisjoner bygger mer på yoga som en treningsform hvor det er de fysiske positurene (asanas) som står i fokus, noe som kalles for Hatha Yoga. I yogafilosofien anses de fysiske positurene som å være et middel for å oppnå kontakt mellom kropp og sinn, og er i sin rette forstand en fysisk form for meditatív praksis. Mindfulness er en tilstand av ikke-dømmende og åpenhjertelig tilstedeværelse i øyeblikket (Kabat-Zinn, 2005).

En metaanalyse på effekten av mindfulness-baserte intervensjoner i skolen ga positive indikasjoner på effekten av mindfulness (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014). Spesielt bidro mindfulness til å øke barns kognitive prestasjoner og motstandsdyktighet til stress. I en gjennomgang av litteraturen viste mindfulness seg å ha effekt på en rekke læringsrelevante områder (Meiklejohn et al., 2012). Blant annet tyder studiene på at mindfulness kan være med å øke unges arbeidshukommelse, oppmerksomhet, akademiske evner, sosiale evner, emosjonsregulering, og selvbilde, samt selvrapporterte bedringer i humør og redusert angst, stress og tretthet. En ny RCT-studie av et program for sosial og emosjonell læring med mindfulness viste at barneskoleelevene opplevde bedre kognitiv kontroll og stressfysiologi, mer empati og bedre perspektivtakning, emosjonell kontroll, optimisme, skoleselvkonsept, og mindfulness, og reduksjon i depressive symptomer (Schonert-Reichl et al., 2015).

Yoga har vist seg å ha mange av de samme effektene som mindfulness (Hagen & Nayar, 2014). En nylig litteraturgjennomgang viser at yoga i skolen kan ha en rekke fysiologiske og psykososiale effekter på elevene (Butzer, Bury, Telles, & Khalsa, 2016). Forskning på yoga i skolen er i startgroppen og kvaliteten på forskningen bærer preg av dette med lav til moderat kvalitet. Likevel gir resultatene indikasjon på at yoga kan være nyttige verktøy for sosial og emosjonell læring i skolen. Butzer med kollegaer (2016) hevder yoga har sin effekt gjennom kropp-sinn-bevissthet, selvregulering, og fysisk fitness. Disse tre komponentene påvirker igjen atferd, mental tilstand, og prestasjon. Sosial og emosjonell læring har som mål å bedre regulering av emosjoner inkludert stress, øke emosjonell bevissthet og bevissthet ovenfor egen atferd, perspektivtakning, og ansvarlig beslutningstaking (Butzer et al., 2016; Khalsa, 2015). En slik type læring har ofte blitt nedprioritert eller ikke blitt ansett som nyttig. Hovedmålet til skolen har først og fremst vært akademisk suksess, og man ser derfor at

skolen skiller mellom «hode og kropp» (Khalsa, 2015). Khalsa (2015) argumenterer for at yoga kan være et viktig verktøy for å utdanne «hele barnet».

Yoga og mindfulness er ikke bare metoder som kan anvendes for å redusere stress, men også teknikker som kan lære barnet å bli mer oppmerksom på egen kropp, pust, og bevissthet om hvem man er – de kan med andre ord også være identitetsskapende. På den måten vil yoga og mindfulness være gode eksempler på forebyggende og helsefremmende tiltak som kan anvendes i skolen for å styrke barn og unges psykiske og fysiske helse. Disse verktøyene bygger oppunder en holistisk tankegang om at psykososiale faktorer er nødvendige for trivsel og et godt læringsmiljø som en forutsetning for akademisk suksess. Det er ikke et mål i seg selv at yoga og mindfulness skal operere som de eneste tiltakene for å endre den økende prestasjonskulturen og påfølgende stresset hos unge, men heller være en metode for å sikre økt tilstedeværelse, ubetinget kjærlighet ovenfor seg selv og andre, og ivaretagelsen av troen på at «godt nok» er bra nok. Flere forebyggende tiltak må til for å endre de overordnede samfunnsfaktorene, og yoga og mindfulness kan være en del av disse.

Problemstilling: Hvordan opplever elever yoga og mindfulness som stressforebyggende metoder i ungdoms- og videregående skole ved hjelp av teknologi og aktiv deltakelse?

Metode

Hensikten med studien er å se på hvordan teknikker som yoga og mindfulness kan implementeres i skolen gjennom teknologi, og hvordan disse verktøyene oppleves av elever og lærere i skolen som eksempler på forebyggende og helsefremmende tiltak. Mer spesifikt vil vi undersøke hvordan elever opplever anvendelsen av disse teknikkene i egen stressmestring, og hvordan de eventuelt styrker egen psykiske og fysiske helse. Den overordnede problemstillingen er: «Hvordan opplever elever og lærere yoga og mindfulness som stressforebyggende metoder i skolen ved hjelp av teknologi og aktiv deltakelse?». Det ble brukt et kvalitativt forskningsdesign for å utforske elevenes og lærernes opplevelser av yoga og mindfulness i skolen gjennom teknologi. Grunnet at det er lite forskning på området (ingen i Norge), og formålet med studien er først og fremst å prøve å forstå opplevelsene av verktøyene. Kvalitative metoder er spesielt anvendbare på områder som er lite utforsket, og for å samle inn dybdeinformasjon om et tema for å belyse ulike opplevelser, holdninger, meninger og fenomener knyttet til tematikken. En kvalitativ utforskning av opplevelsen av yoga og mindfulness i skolen

gjennom teknologi vil kunne gi grunnlag for senere forskning, og da mer i retning av kvantitative metoder for å se nærmere på konkrete effekter slike intervensjoner eventuelt kan ha.

Deltakere

Intervjuobjektene ble rekruttert av Aktiv & Glad. Aktiv & Glad kontaktet videregående skoler i Trondheim. Tre skoler takket ja; Strinda, Thora Storm og Byåsen. To klasser fra hver skole ble med. Alle klassene var under Helse- og oppvekstfag. Felles for disse klassene er lengre perioder med praksis og lange skoledager. Deltakelse i prosjektet ble avklart med skolens rektor og lærerne for klassene. Alle elevene måtte delta i yoga og mindfulness som ble en del av skolehverdagen. Til sammen ble 24 elever og 5 lærere intervjuet ved intervjurunde 1, og 14 elever og 3 lærere ved intervjurunde 2. Tabell 1 viser antall og fordelingen av intervjuobjekter ved intervjurunde 1 og intervjurunde 2.

Tabell 1

Antall og kjønn ved intervjurunde 1 og intervjurunde 2

	Byåsen	Strinda	Thora Storm
Intervjurunde 1			
Total	7	5	12
Kvinner	4	3	12
Menn	3	2	-
Lærer	2	2	1
Intervjurunde 2			
Total	4	5	5
Kvinner	3	3	5
Menn	1	2	-
Lærer	-	2	1

Merknad. Én klasse ved Thora Storm og én klasse ved Byåsen deltok ikke ved intervjurunde 2. Lærer ved Byåsen var ikke tilgjengelig ved intervjurunde 2.

Elevene som ble intervjuet skrev under på informert samtykke (se Appendix A). Her ble de informert om formålet med studien, deltakelse i studien er frivillig, taushetsplikt og anonymitet. Det ble fremhevet at fullstendig anonymitet ikke er mulig da man i rapporten navngir skole og faglinje. For å sikre best mulig anonymitet så vil intervjuobjektene ha en anonym kode (se tabell 2). Videre ble intervjuobjektene informert om at intervjuene ville bli tatt opp via lydopptaker. Lydfilene ble oppbevart på en ekstern harddisk innelåst i et skap, og

de ble slettet etter transkribering. Intervjuobjektene fikk beskjed om at de kunne trekke seg når som helst fra studien.

Tabell 2

Koder for intervjuobjekter

	Byåsen		Thora Storm		Strinda
	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 1	Klasse 2	
Kvinner	B1J1	B2J1-3	TSHJ1-5	TSAJ1-7	SJ1-3
Menn	B1G1-2	B2G1	-	-	SG1-2
Lærer	BL1	BL2	TSHL1	TSHL2	SL1-2

Merknad. Strinda er egentlig to klasser, men har operert som én.

Intervensjon

Intervensjonen består av nettbaserte yogafilmer og mindfulness-lydfiler (se <http://aktivogglad.no/>). Yogafilmene har bestått av ulike øvelser innenfor grenen Hatha Yoga, og det er en utdannet yogainstruktør som har vist øvelsene. Mindfulness-lydfilene har blitt utviklet av en sykepleier med videreutdanning i psykisk helsearbeid. Til sammen har skolene hatt tilgang på 5 yoga filmer og 3 mindfulness-lydfiler. I starten av prosjektet var det kun 2 yogafilmer tilgjengelige slik at elevene skulle lære seg de ulike teknikkene godt. I uke 2 av prosjektet ble det lagt ut 1 mindfulness-lydfil. Utover i prosjektet har flere filmer og lydfiler blitt gjort tilgjengelige slik at det har vært mulig å variere. Yogafilmene har variert fra 4 min og opp mot 20 min. Mindfulness-lydfilene har variert mellom 4 min til 13 min. Yoga har blitt gjennomført på matter som klassene fikk tildelt av Aktiv & Glad. Mindfulness har blitt gjort sittende på stolen. I og med at klassene har ulik undervisningsopplegg har det vært opp til hver enkelt lærer å sette opp hvordan prosjektet skal gjennomføres. Lærerne ble ved oppstart av prosjektet gitt en mulig plan for gjennomføring av prosjektet, men de ble bedt om å tilpasse dette undervisning og praksisperioder. Anbefalt mengde yoga og mindfulness ble satt til 60 min i løpet av en skoleuke. Disse minuttene kunne man fordele fritt utover skoledagen, og det ble anbefalt at man utførte yoga og mindfulness på morgenen, rundt lunsj, og mot slutten av dagen. Elevene ble også oppfordret til å gjøre yoga og mindfulness hjemme. Deltakelse i prosjektet var først og fremst frivillig, men lærerne stod fritt til å kreve at elevene deltok da øvelsene ble en del av skolehverdagen. Dersom noen ikke ønsket å delta ble de bedt om enten å gå ut, sitte i ro, eller ligge stille på mattene. Om man ikke fikk til ulike øvelser skulle man prøve så godt man kunne. Lærerne deltok sammen med elevene.

I starten av prosjektet fikk hver klasse et foredrag om hva yoga og mindfulness er, og hvilke effekter disse metodene kan ha. Formålet med dette foredraget var å sette både elever og lærere inn i prosjektet, og for å gi de god nok informasjon til å vurdere om de ønsket å være med. De forskjellige klassene startet på ulike tidspunkt fra september – oktober.

Datainnsamling

For å gå i dybden på problemstillingen ble det brukt kvalitativ forskningsintervju. Det ble gjennomført to intervjuer hvor intervjurunde 1 tok sted i november/desember 2015 rett etter oppstart av prosjektet, og intervjurunde 2 i mars/april ved prosjektslutt. Grunnen til at det ble gjennomført to intervjurunder var for at intervjuobjektene skulle bli kjent med det å bli intervjuet, og som forsker hadde man mulighet til å se hva som fungerte og ikke fungerte. To intervjurunder gir også mulighet til å se på utviklingen mellom to perioder og man kan sammenligne svar fra runde 1 og 2. Her kan man undersøke om yoga og mindfulness kan ha en kortvarig og lengre effekt.

Ved intervjurunde 2 hadde to klasser trukket seg, én fra Byåsen og én fra Thora Storm. For å få informasjon om hvorfor de sluttet ble det gjennomført et lite fokusgruppeintervju med klassen på Thora Storm. Byåsen hadde ikke mulighet til dette, men de ble tilsendt spørsmål som de besvarte felles i klassen. Observasjon utgikk som metode grunnet praktiske og tidsmessige årsaker.

Kvalitative intervju. De kvalitative intervjuene var semistrukturerte. Spørsmålene var basert på teori om effekten av yoga og mindfulness. Semistrukturerte intervjuer ble benyttet fordi studien hadde en tydelig problemstilling knyttet yoga og mindfulness som stressreducerende verktøy. I tillegg opplevde intervjuer under første intervjurunde at mange av elevene ikke ga nok utfyllende svar ved for åpne spørsmål. Det ble derfor utformet intervjuguider (se Appendix B-E). Disse var veiledende og der det var nødvendig ble intervjuobjektene bedt om å utdype.

Før intervjuet startet ble elevene og lærerne igjen opplyst om anonymitet (ikke fullstendig) og taushetsplikt. I tillegg fikk de mulighet til å trekke seg dersom de ønsket det. De fikk mer informasjon om lydopptaket og hva som vil skje med lydfilen i etterkant.

Fokusgruppeintervju. Ut i løpet trakk to klasser seg (Byåsen og Thora Storm). Det var noe usikkerhet om hvorfor de hadde trukket seg. Derfor ble klassene spurt om de kunne være med på fokusgruppeintervju. Byåsen hadde ikke mulighet, men de fikk tilsendt spørsmålene fra intervjuguiden (se Appendix G). Det ble gjennomført et kort fokusgruppeintervju på Thora Storm. Elev og lærer hadde gitt samtykke. De ble informert om anonymitet (ikke fullstendig), taushetsplikt, lydopptak og håndtering av lydfil. De fikk

mulighet til ikke å delta dersom de ikke ønsket det. Alle i klassen ble med, og det var 7 elever og lærer tilstede.

Analyse

Analysen har vært teoridrevet fremfor induktiv. Dette fordi problemstillingen har vært spesifikk og basert på tidligere teori. Teoridreven analyse kan medføre mindre rik data, men være mer detaljrik på noen aspekter ved noe av datamaterialet. Induktiv analyse er ofte mer tettere opp mot dataene, mens teoridreven analyse er mindre tett og tar høyde for temaer som er å finne i relevant teori (Braune & Clarke, 2006). Tematisk analyse ble benyttet for å analysere datamaterialet. Analysen har tatt utgangspunkt i Braune og Clarke (2006) sin 6-stegsmodell. De 6 stegene er:

1. Datafamilisering (intervju og transkripsjon)
2. Innledende kodegenerering
3. Temasøk
4. Gjennomgang av tema
5. Definerings og merking av tema
6. Rapportskrivning

Analysen har blitt gjort fortløpende ved innsamling av data, og den har vært sirkulær. Sirkulær vil si at man har gått tilbake til de tidligere stegene for å få de beste temaene ved at man blir bedre kjent med datamaterialet. Temaene fra intervjurunde 1 og 2 ble sammenlignet.

Etikk

Studien er godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Deltakerne ble gitt og skrev under på et samtykkeskjema som informerte om innholdet i studien, taushetsplikt, og den begrensede anonymiteten (se Appendix A). Denne informasjonen ble også gitt muntlig i hver klasse, i tillegg til at intervjudeltakerne på nytt ble informert før gjennomføringen av intervjuet om forskers taushetsplikt, personvern og lagring av data, og begrenset anonymitet. Den begrensede anonymiteten er et resultat av både skolen og klassene vil bli publisert i en avsluttende rapport. Anonymitet i selve rapporteringen vil bli overholdt ved å bruke ikke-identifiserbare anonyme koder på hvert intervjusubjekt.

Prosjektet er et samarbeid med Aktiv & Glad og Psykologisk Institutt ved NTNU. Samarbeidet har tatt form som at Aktiv & Glad har bidratt med metodene yoga og mindfulness, og tilgang på skoler. Deltakelse i prosjektet har vært gratis for skolene. Forskingen har vært uavhengig av Aktiv & Glad, og ser på både negative og positive

aspekter ved metodene. Forskningsleder er professor Ingunn Hagen, og profesjonsstudent i psykologi, Elin-Kristin Hem, er forskningsmedarbeider. Det er Elin-Kristin som har stått for all datainnsamling og analysering. Midler er gitt av Norsk Forskningsråd gjennom Psykologisk Institutt ved NTNU.

Resultater

Opplevd helse- og stressproblematikk

I datamaterialet er det hele 16 av 24 elever som rapporterer at de opplever mye *stress* på skolen og i hverdagen. Det varierer fra elev til elev hvor mye stress de opplever, men det er likevel oppsiktsvekkende at et så stort flertall ser ut til å ha symptomer på stressreaksjoner. En rekke av elevene har også *smertes* i nakke, hode og rygg, noe som er oppsiktsvekkende gitt deres unge alder (18-22 år). *Tankekjør*, mye negative tankeprosesser, ser ut til å prege en god del av elevene. Tankene omhandler gjerne prestasjon på skole og i hverdagen. For én elev oppleves betydelig *dårlig samvittighet* i forhold til å ikke strekke til verken i skolearbeidet, sosialt eller i hverdagen. Andre helseproblemer er *søvnproblemer*, *rastløshet*, *tap av energi*, *dårlig humør*, *dårlig konsentrasjon*, *lav matlyst*, *problemer med søvn* og *overfladisk eller rask pust*. At så mange elever opplever symptomer på stress (eller andre helserelaterte problemer) er viktig å fremheve. I ulike rapporter vises det ofte til at det er «sårbare» individer som sliter med psykiske helseutfordringer. Resultatene herfra gir et litt annet bilde; de viser at et stort flertall av elever i videregående skole stresser altfor mye. Å ta vare på deres psykiske og fysiske helse er derfor kanskje den viktigste oppgaven skolen har foran seg. Se tabell 3 for en oversikt over hva elevene rapporterer.

Tabell 3

Helse- og stressproblemer rapportert av elevene

Symptomer	Antall	Utsagn
Opplevd stress	16	«Det er vel mest det at det er mye skolearbeid egentlig, og store forventninger... Jeg måtte jo slutte på all aktivitet fordi det ble for mye på skole, så jeg sluttet vel på alt i fjor høst» (B1G2)
		«Ja, jeg er veldig stresset med lekser og skole og få gjort ferdig ting. Jeg har ikke noe press hjemme, men det er selvfølgelig litt press. Jeg har alltid vært sånn at jeg skal gjøre ferdig oppgaver og sånt der til innleveringen på en måte, til fristen. Mange ganger blir jeg stresset og klarer ikke konsentrere meg rett og slett. Så ja.» (SJ1)
		«Du merker det liksom i hele kroppen. Du er liksom alltid ansent da» (TSHJ5)
Nakke/skuldre/rygg	8	«Ofte har jeg skuldrene helt opp til ørene hele dagen» (SJ1)

Tankekjør	8	«Nei, det er vel litt sånn «jeg jeg det ikke til nå så blir det ikke noen bra karakterer» eller får jeg ikke til her så blir det ikke førstelaget»» (B2J1) «Det er bare masse tanker hele tiden» (TSHJ3)
Hodepine	5	«Jeg sliter litt med hodepine og sånn her da. De finner ikke ut av hva det er for noe. Jeg har litt med hodepine helt siden oktober i fjor» (SG1)
Pust	5	Ja, jeg blir jo sånn «hehehehehehe», sånn fort pust, og tørr i munnen óg» (SJ2) «Nei, jeg puster ikke med magen» (SJ3)
Lav skolemotivasjon	4	«Jeg stresser aldri, det var liksom motivasjonene min som er ræva» (B1G1)
Energitap	3	«Jeg blir veldig fort sliten enn jeg egentlig burde. I alderen min så burde man ikke bli så sliten som man blir, men det merkes i hvert fall. (B2J1)
Konsentrasjon	3	«Jeg sliter å konsentrere meg om visse ting, om én og én ting. Så kan bli litt kaos» (B2J2)
Humør	2	«Nei, jeg kunne nesten bli litt sur. Eller ikke sur, men ja..Ja, nesten litt irritert» (B2G1)
Søvnproblemer	2	«Jeg sover i hver frimutt liksom. Jeg tror kanskje det er fordi jeg er litt stresset fordi jeg ikke tar det nok med ro liksom og ikke lar kroppen få hvile (TSHJ5)
Dårlig samvittighet	1	«...for egentlig så følte jeg litt sånn dårlig samvittighet og sånn på ettermiddagen hver gang jeg sitter og slapper av fordi jeg vet jeg har så mye å gjøre på skolen og sånn ellers. Så jeg sitter konstant meg en sånn klump i magen» (TSHJ1)
Rastløshet	1	«Jeg merker det ved at jeg ikke klarer å sitte i ro. Jeg må alltid riste på foten eller noe sånt når jeg er stresset. Eller holde å en penn eller noe sånt der» (TSAJ2)
Lav matlyst	1	

Merknad: Resultatene er fra intervjurunde 1 hvor elevene akkurat hadde startet med yoga og mindfulness. N = 24.

Effekt av yoga og mindfulness

Positive opplevelser

Yoga og mindfulness ser ut til å ha en rekke ulike effekter blant elevene i denne studien. Noen elever rapporterer opplevelser de deler med flere av sine medelever, mens andre har mer individuelle opplevelser av å gjøre yoga og mindfulness. I tillegg ser yoga og mindfulness til å påvirke elevene på flere områder samtidig. Tabell 4 under viser positive opplevelser som elevene rapporterer under de to intervjurundene. Hyppigst rapportert effekt er at de føler seg *avslappet eller rolig* etter å ha gjort yoga eller mindfulness. Mange rapporterer også at aktivitetene opererer som et *avbrekk* fra en ellers hektisk skolehverdag. Dette kan medføre

bedre *konsentrasjon* på skolearbeidet som en god del av elevene sier at de har merket en forbedring i. Elevene ser ut til å synes at skolearbeidet er mer overkommelig når de får disse pausene. For noen har følelsen av avbrekk gitt mer *skolemotivasjon* da skoledagen ikke virker så lang og mer overkommelig. Yoga og mindfulness oppleves også som avbrekk fra andre tanker og følelser som dagens ungdom går rundt med (f.eks. prestasjonsjag). For en god del av elevene gir yoga og mindfulness en *god start* på dagen når de har det på morgnen, og det blir mindre «rett på» med skole og fag. I og med at en rekke elever rapporterer at de kommer trøtte og kalde spesielt på vinterstid, så kan en fysisk aktivitet som yoga bidra til at kropp og hode settes i gang. Yoga er en lett fysisk aktivitet som ikke krever mye utstyr annet enn matte og løse klær, samt at man unngår å måtte dusje eller stelle seg i etterkant. Yoga krever heller ikke god fysisk form da alle kan tilpasse seg øvelsene etter sitt eget nivå. På den måten kan yoga være en lite invaderende, tidseffektiv, og inkluderende aktivitet inn i skolen.

Aktivitetene har også gjort noen elever mer *bevisst egne tanker og kropp*, samtidig som de har lært at det er «lov» å roe ned og slappe av. Kroppslig bevissthet omhandler spesielt fokus på pust og hvordan man kan bruke pusten som et mål for når man bør stresse ned og et verktøy for å gjøre nettopp dette. Flere elever sier også at de er blitt bevisst hvor anspente de er i skuldrene, og at de nå er mer bevisst på å senke dem. Det ser altså ut til at flere har lært å kjenne igjen kroppslige signaler på stress, og dermed er de bedre i stand til å gjøre noe med den tilstanden de befinner seg i. Tankebevissthet vil si at man har blitt mer bevisst på hvordan egne tankeprosesser påvirker hvordan man har det. Flere av elevene rapporterer at de nå klarer å observere egne tanker (e.g. metabevissthet) og de har endret holdningene til hvordan håndtere og se på tanker. Tanker er ikke nødvendigvis fakta, og det er noe man kan velge å gå inn i eller å ikke forholde seg til.

Det *fysiske aspektet* ved yoga blir fremhevet som en viktig komponent. Yoga oppleves å gi en mulighet for å strekke på muskulatur og uttøyning. I tillegg er det flere som sier at yoga oppleves som en form for fysisk trening. For én person ga yoga motivasjon til å starte og trene, og én annen sier at hun får bedre selvbilde av å gjøre yoga og at det motiverer til å fortsette annen trening. Yoga oppleves som en annerledes form for fysisk aktivitet hvor fokus er på uttøyning og strekking som mange av elevene normalt ikke gjør. Flere sier at de er stive i muskulaturen og at yoga er med på å mykne opp dette. Andre rapporterer at yoga og mindfulness påvirker smerter de sliter med, for eksempel hodepine, nakkesmerter og muskelsmerter. Én av elevene sier at hun har lært å akseptere og stå i smertene hun har ved at

hun har lært å bruke pust og aksept, samtidig som yogaen har vist henne at det er mulig å stå i smerte over tid uten at det skader.

Bedre klassemiljø blir nevnt av noen elever som en positiv effekt av å ha yoga og mindfulness i skolen. Dette samsvarer også med en del av lærernes responser. Aktivitetene blir et form for ankerpunkt i klassen og danner en felles opplevelse. Én elev sier at det bidrar til at man tør å dumme seg mer ut for de andre klassen, og på den måten at man blir mer tryggere på hverandre. Dette kan tolkes som at elevene har fått økt respekt og tillit til hverandre for den man er som person. Én lærer forteller at yogaen har skapt en nærhet i klassen: «Og det gjør jo noe..det gjør noe med samhold i klassen. Trygghet. Bare det å ta av seg skoene og ligge ved siden av medelever» (SL2, I2).

Det er få elever som rapporterer om en overordnet følelse av mindre opplevd stress. Stress er et sammensatt konsept, og mange har individuelle fornemmelser om hva det er. Det kan også være at det er vanskelig å oppdage at man er mindre stresset eller håndterer stress bedre. Selvrapport blir derfor en begrensende faktor når det gjelder å undersøke om elevene har bedres sinn evne til stresshåndtering.

Samlet viser resultatene at elevene opplever en rekke gode effekter av yoga og mindfulness, og det ser ut til at denne effekten er ganske umiddelbar da de allerede ved intervjurunde 1 rapporterte forbedringer. Det er likevel ikke slik at disse endringene er drastiske, men for noen elever har yoga og mindfulness påvirket deres evne til å håndtere stress og andre helse relaterte problemer i stor grad.

Tabell 4

Positive opplevelser av yoga og mindfulness

Rapportert effekt	Utsagn	Antall	
		Intervju 1	Intervju 2
Avslappet/rolig	«Mindfulness har funket, rett og slett fordi jeg slapper av» (B2J1, I1)	14	7
Konsentrasjon/oppmerksom/våken	«Jeg tror egentlig det har hjulpet på konsentrasjonen, jeg kom bare ikke på det da du spurte. Jeg har ganske dårlig konsentrasjon, men jeg tror kanskje at det roet seg litt rett etter at vi holdt på med det her, så jeg får til å konsentrere meg bedre. Kaoset kommer jo fort tilbake, men jeg føler meg mer våken etterpå, rett etter at vi har hatt en av tingene. Blir litt mer våken» (B2J2, I1)	11	7
	«Jeg blir mer konsentrert, hvert fall av mindfulness. Du får liksom slappet av og klarnet alle tankene» (B2G1, I1)		
Slappe av/roe ned		3	4

	«Ja, når jeg er hjemme på kveldene så tenker jeg at jeg skal slappe av, og da gjør jeg jo det da. Det gjør jeg jo» (SJ1, I1)		
	«Ja, lærer med det å ta det litt med ro i perioder jeg kjenner det blir litt for mye. Jeg prøver å legge det fra meg littegranne og sette meg ned for meg selv. Eller møte venner» (B2J1, I1)		
	«Nei, jeg roer litt ned hvis det er prøve og det får bare gå som det går, og så gjør du ditt beste, og så senker du skuldrene. Og det har funket mye bedre enn når jeg gruet meg til en prøve. Så heller bare å ta seg sammen og si at det går bra uansett. Det går bra uansett. Så jeg har fått en annen holdning til skolearbeid. Så lenge jeg gjør mitt beste så går det bra. [...] Jeg har lært meg å slappe av og ta det med ro» (B2J2, I2)		
Økt matlyst	«Jeg har lært at det er mulig å koble av i hverdagen når det er stress» (B2G1, I1)	1	
God start	«Ok, jeg vet ikke om det har noe med det her å gjøre, men jeg har fått opp matlysten, men ja» (SJ1, I1)	5	6
	«Det er en god start på dagen. Du kommer jo ofte trøtt på skolen og vil egentlig bare hjem å sove. Jeg føler meg nesten litt stiv i kroppen når jeg kommer på skolen, men etter det så føler jeg liksom at det løsner for vi tar jo sånn skulderbevegelser og sånt. Det syns jeg er veldig godt» (SJ1, I1)»		
	Jo, man blir jo litt varm da. Man kan jo føle at man har gjort noe trening eller noe sånt. Jeg syns egentlig det er litt artig da for da føler jeg at vi våkner litt mer. For på morgenen så sitter jo alle sånn og bare kikker, og hva skjer nå liksom. Så det er jo artig å gjøre noe annet før timen» (SJ3, I1)		
	«Jeg kjenner at nå sånn i vinter og sånn der at vi holder på med sånn der at vi kommer inn og er iskald og sånn der, og så begynner vi med det der [yoga], og så får du varmen i deg og blodsirkulasjonen og alt det der. Og da blir du varmere i kroppen og alt det der. Hvis du sitter inne og fryser så blir du jo ikke så på, så jeg føler jeg blir mer på etter det. Og jeg blir varmere i kroppen. Det er godt» (SJ1, I2)	9	7
Avbrekk/pause/variasjon	«At vi får prøve noe nytt, at vi ikke bare sitter og hører på noen snakke, sitte og skrive og sånt der. At vi får gjort noe annet» (SJ2, I1)		
Kroppsbevissthet			
Pust	«Når jeg er stresset så kan jeg ta tunge pust inn og ut» (SJ2, I1)	6	5
	«Det med at du skal puste ut med magen og inn. Det der syns jeg var skikkelig godt da» (SJ3, I1)		
	«...pusten og sånn det kan jeg bruke av og til hvis jeg føler meg stresset. Sånn som i går for eksempel så var jeg med på et fylkesmesterskap		

	<p>og da var jeg så nervøs, og da var det bare å puste og gjøre det litt ordentlig. [...] Ehm, det er jo sånn at hvis jeg blir stresset eller det er noe sånn at jeg blir sliten den dagen så er det bare sånn [puster tungt ut], liksom, få ut alt. Puste litt ordentlig. Et par ganger sånn at jeg skikkelig får ut det jeg tenker på» (B2J1, I2)</p>	8	5
Skuldre	<p>«Ja, når jeg sitter så sitter jeg ofte sånn her [løfter skuldrene], så jeg har prøvd å sette meg sånn her etterpå. Men det går ikke så lenge før jeg kommer tilbake hit [løfter skuldrene]» (SJ2, I1)</p> <p>«Ja, litt mer bevisst på hvordan jeg sitter og hvordan jeg står med skuldrene» (SJ2, I1)</p> <p>«Prøver kanskje å ha skuldrene litt mer ned for jeg går mye med skuldrene opp etter ørene. Så jeg har prøvd å tenke litt på det» (B2J1, I1)</p>		
Tankebevissthet/Endre tankegang	<p>«Eh, nei, det er kanskje det at hvis jeg vil så får jeg til det meste, for eksempel å få tankene littegranne bort» (B2J1, I1)</p> <p>«Ja, men jeg vet ikke om det er fordi vi har snakke så mye om det [stress] og blitt mer bevisst, eller om det er på grunn av yogaen. Men det er jo i forbindelse med yogaen at vi har begynt å snakke om det på skolen også. [...] Også har jeg jo det der med at jeg må drite i og tenke på det som har vært. Eller drite i å tenke på særremnet før eksamen nå. Så ja, også videre også videre. For det har vi jo blitt minnet på gjennom den der lydfila i hvert fall. Jeg prøver å tenke litt på det når jeg stresser litt» (TSHJ1, I1)</p> <p>«Det høres kanskje rart ut, men jeg tenker ikke så mye. Det.. gidder jeg ikke gå å tenke på alt som kan skje, heller tenke positive tanker i stedet for negative. Jeg er jo ungdom så jeg har jo negative tanker selv, men det er ikke like mye av det. Og det er jo greit. [...] Den [negativ tanke] legger jeg bare i søppelbøtta. [...] Til andre og heller se det positive i andre og ikke bare det negative, og også til meg selv også. Heller se det positive enn det negative. Og hvis det ikke helt går som det skulle så ikke tenke det negative og at jeg burde gjøre det og det. Heller lære av det og vit at du kan heller gjøre det bedre til neste gang i stedet for. Ta det heller som læring enn bare å se det negative » (B2J3, I2)</p> <p>«At jeg kan kontrollere mer, at jeg kan legge meg til ro uten å stresse så veldig mye. Jeg tror kanskje at jeg går sånn yoga og mindfulness i hodet mitt noen ganger, hvis du skjønner hva jeg mener» (SJ1, I2)</p> <p>«Ja, det er bare det at tankene bare dukker opp og sånn og så forsvinner de etter en stund. [...] Tankene bare stod der [før] liksom. Og de var der og jeg tenkte hele tiden liksom. Men nå tenker jeg over det og så forsvinner de. [...] Ja, og at jeg kan kontrollere de [tankene] mer» (SJ3, I2)</p> <p>«Nei, før jul så var jeg sånn at jeg skrev alt lærerne sa fordi jeg var så redd for å gå flipp av</p>	5	7

		noe som ikke står i bøkene. Jeg bare skriver og skriver og skriver, og får nesten gnagsår i hendene. Liksom sånn hvis jeg er borte en dag så spør jeg de andre om å få notatene eller om de kan ta bilde av dem. Men nå, hvis jeg er borte en dag eller er litt sliten så er det sikker ikke verdens undergang. Jeg har liksom ikke vært dårligere på skolen, men at jeg kanskje ikke fikk med meg det eller at jeg var borte en dag» (TSH1, I2)		
Fysisk	Trening	«Da føler jeg meg alltid bedre, da føler jeg at vi har hatt litt sånn gym da. Da har jeg fått gjort unna gymmen min for i dag»	3	2
	Tøye/strekk	«Med yogaen så får du jo strukket på noen muskler man ikke har strukket på før» (B2G1, I1)	14	7
	Skade/smerte	«Jeg har alltid slitt med ryggen da. Og der har jeg alltid vært sånn stiv og sånn, men når vi gjør det her så er det alltid bedre» (TSAJ2, I1)	5	1
		«Jeg har ikke så vondt i nakken så ofte lengre, og da får jeg ikke så mye hodepine lenger. Jeg tror det er fordi jeg tøyer så mye. For jeg har egentlig veldig mye vondt i hodet og nakken, men nå har jeg ikke det» (TSHJ1, I1)		
		«Faktisk siste måneden så har jeg vært plaget med hodepine, jeg vet ikke på grunn av hva. Men hvis de dagene vier på skolen og har den yogaen, det hjelper faktisk» (TSAJ6)		
		«Det er én ting i mindfulness tror jeg det er, hvor du tenker pust og aksept, så det [smertene] går over og ja.. bare pust og slapp av» (TSHJ5, I1)		
	Tilstedeværelse	«Du kjenner jo liksom luktene hvis de ber deg lukte, eller lydene. Jeg har lært meg å gjøre det» (SG1, I1)	2	
		«Blir litt roligere og tar det som det kommer i stedet for å sitte og grue seg for at nå skal vi begynne med et nytt tema eller mer noe sånt» (TSAJ3, I1)		
	Mindre tankekjør	«Etter at jeg har holdt på med det så er det ikke noe tankekaos» (B2J2, I1)	3	3
		«Det hjelper på, men da må jeg liksom holde på med det ofte hvis det skal hjelpe noe» (B»J2, I2)		
		«Du blir mer lettet etter at du har gjort øvelsen. Du slipper tenke så mye» (TSAJ5, I1)		
	Mindre opplevd stress		3	4
	Humør	«Humøret har lettet veldig. Jeg i mye bedre humør i skoledagen og når jeg kommer hjem. Jeg er jo stort sett i godt humør, men det har blitt bedre, ja» (B2J1, I1)	2	3

Klassemiljø	<p>«Litt, det er jo litt lettere stemning av og til hvert fall. Det er jo ikke alle som er med, med de fleste er jo med. Vi kan jo flire litt for det jo noen morsomme øvelser, og det blir litt sånn lettere stemning» (B2J3, I1)</p> <p>«Alle har jo fått brukt opp litt av energien, så det blir litt roligere i klassen. Mindre bråk hvert fall» (B2G1, I1)</p> <p>«Og så yogaen, det er som regel så mye artige øvelser så det blir en del fliring i klassen. Så det har styrket samholdet i klassen» (B2J1, I2)</p> <p>«Nei, vi tør å drite oss ut for hverandre. [...] Du tør å gjøre det utenom yogaen også. Du tør å si feil. Du...» (B2J3, I2)</p> <p>«Det er jo litt artig for det har jo ført til at det har brakt oss i klassen litt nærmere. [...] Men det er jo også blitt noe som man.. hvis vi ikke hadde hatt det så hadde vi jo bare begynnelsen av timen og så hadde vi liksom ikke hatt noe vi kunne snakket om etterpå. Vi tenker sikkert ikke over det at vi har noe å flire av sammen om og kose oss med. Jeg tror vi som er venner fra før av har blitt mer venner, men jeg skal jo ikke overdrive og si at det her har gjort at alle er gode venner. Men det er sikkert sånn underbevisst at det har hjulpet litt, men det tror jeg liksom hvis man deltar da. Hvis man er med og ikke melder seg ut» (SJ2, I2)</p> <p>«..fikk lyst til å være på skolen, til å studere, og lese og sånne ting. [...] Egentlig i det siste orket jeg ikke skolen så...så yogaøktene har virket bra, ja» (TSHJ2, I1)</p>	3	3
Skolemotivasjon	<p>«Den [skolemotivasjonen] har blitt bedre, det har den. [...] At vi ikke trengte å sitte ned og skrive hele tida, at vi kan gjøre noe annerledes også. Det der med den pausen, det er greit med en pause. Og at man blir motivert etterpå» (B2G1, I1)</p> <p>«[...] litt kanskje når vi skal ha yoga så har jeg blitt litt mer motivert. Det er litt artigere å komme på skolen og ha yoga i stedet for skolearbeid» (B1J1, I1)</p>	3	2
Treningsmotivasjon	<p>«Ja, jeg har faktisk begynt å trene ogå. [...] Ja, jeg føler meg liksom bedre etter at jeg har gjort det her og da kan jeg jo like godt bare begynne på trening» (TSAJ2, I1)</p> <p>«Ja, at det er positivt med trening uansett hva det er. Jeg vil fortsette med det. Det er veldig viktig med fysisk aktivitet. Det endrer på å humøret å være i fysisk aktivitet. [...] men nå vil jeg gjøre det mer og mer» (TSHJ2, I2)</p>	1	1
Bedre samvittighet	<p>«Men jeg har liksom lært med å bare «herregud, det er jo ei uke til, bare slapp av nå, så kan du heller ha energi i morgen»» (TSHJ1, I1)</p> <p>«Ja, jeg tror jeg har lært, det er jo det der med å slappe av og ikke tenke så mye. Det trenger jo ikke være skole som jeg går og har dårlig samvittighet for hele tiden, det kan være at jeg</p>	1	1

	ikke har gått tur med hunden eller at jeg har vært ute og jogget eller jeg har vært på fest i helga når jeg egentlig trengte å sove. Sånne ting. Da tenker jeg hvert fall på den lydfila; «slutt å tenke på det vonde i magen». Det er ikke noe vits i å tenke på det som har vært» (TSHJ1, I2)	
Mestring	«... kanskje mest det der med mestringa over å ha blitt litt mykere» (TSHJ1, I2)	1
Aksept	«Jeg er kanskje litt mer positiv etter å ha gjort det. Litt lettere for å akseptere meg selv. [...] Det er ofte sånn at når folk tenker om seg selv så tenker de bare negativt, men det er lettere å bare la være å tenke på det og bare tenke at «jaja, men sånn er det nå bare». Jeg vet ikke om det er fordi jeg har lært noe av noe annet det året her, men det har vært en del av det her» (B2J2, I2)	1
Egenomsorg	«Ta vare på seg selv i stedet for» (B2J3, I2)	1
Selvbilde	«[Å ikke gjøre yoga] Det påvirker meg.. jeg føler meg ikke helt frisk eller at kroppen trenger å opprettholdes, men jeg gjør ikke det. Jeg føler at det mangler noe og at jeg bør gjøre det, men når jeg kommer hjem fra skolen er jeg sliten og har ikke tid da gjør jeg det ikke. Det blir liksom at jeg, at jeg, kanskje at jeg ser litt ned på meg selv. Jeg gjør ikke det jeg vil. Og det påvirker meg negativt» (TSHJ2, I2)	1
Påvirker andre	«Når jeg føler meg bedre så påvirker det hvordan jeg kommuniserer med andre» (TSHJ2, I2) «Hvertfall tror jeg det påvirker dem som har sett meg på skolen og se som har tatt notater for meg. Jeg tror ikke jeg stresser dem opp på samme grad som jeg gjorde før. Fordi det tror jeg kanskje at jeg gjorde før. Det var mange som syns at jeg gjorde så mye for å dekke et lite kompetansemål og liksom sånn, nå klarer jeg liksom tenke på at jeg ikke trenger å pugge dag og natt for å forberede meg til en godkjent-ikke godkjent-vurdering Så jeg tror det påvirker dem ved at jeg er litt mer avslappet. Og så er det det utenfor skolen også, for jeg får jo hele tiden og spør dem om bekreftelse liksom. «Var det der ille?», «har jeg gjort noe galt?», eller sånne ting. At de må bekrefte for meg at «du har ikke gjort noe galt altså». Og det gjør jeg ikke så mye lengre» (TSHJ1, I2)	2

Merknad: Ved intervjurunde 1(I1) hadde elevene holdt på fra 1-3 uker, mens ved intervjurunde 2 (I2) hadde de gjort yoga i 5-6 mnd. N₁ = 24, N₂ = 14.

Negative opplevelser

Som man ser av resultatene over gir yoga og mindfulness en rekke positive helseeffekter, men flere elever rapporterer også negative opplevelser (se tabell 5 for nærmere beskrivelse). Spesielt fremheves hvordan mindfulness bidrar til å gjøre elevene mer trøtte. Denne opplevelsen har sammenheng med at mindfulness har blitt gjennomført på morgenen. Samme negative opplevelse er ikke gjeldende for bruk av yoga (bortsett fra for én person). Dette viser

at tidspunkt for å bruke verktøyene og hva som er formålet er vesentlig. Mindfulness kan gjøre en mer avslappet, og flere av elevene sier at de kunne tenkt seg å høre på lydfilen før de gikk og la seg. Mindfulness oppleves dermed ikke som en aktivitet som bidrar til økt fokus og konsentrasjon i skolearbeidet når man allerede er trøtt på morgenen. Det er noe usikkert hva elevene ville ha sagt om mindfulness dersom de hadde gjennomført den midt på eller slutten av dagen. Dette ble ikke gjort av praktiske eller tidsmessige årsaker. Lærerne ble anbefalt å legge inn mindfulness også senere på dagen. Ofte vil man da være mer «full» i hodet, og mindfulness kan hjelpe å samle tankene, gi en pause og få fokus på skolearbeid igjen. Behovet for å ha en mer aktiv aktivitet på morgenen, og heller ha mindfulness senere på dagen er noe én lærer oppsummerer godt

«[...] men skulle vi ha fortsatt med det her neste skoleår så ville jeg hatt den der mindfulnessbiten mot slutten av dagen. For på morgenen så er det akkurat som om de har et annet behov, det virker heller som om det er det her med det fysiske de har behov for. Gjøre de her øvelsene. Jeg tror de hadde hatt bedre utbytte av mindfulness på slutten av en dag for å få tenk, for å få tatt seg inn igjen sånn mentalt. Jeg vet ikke om det er riktig tenkt, men jeg tror det. At de hadde..at det hadde truffet bedre enn på morgenen sånn som vi har gjort da» (SL2, I2)

En annen negativ opplevelse som flere av elevene forteller om er hvordan *ikke-deltakelse* blant medelever påvirker dem. Av ukjente grunner er det noen medelever som ikke ønsker å delta i aktivitetene. De blir da sittende på matter eller stol uten å delta, og for noen oppleves dette ubehagelig da de får en følelse av å bli observert eller forstyrret i det de gjør. Ikke alle opplever ikke-deltakelse som ubehagelig, men likevel er det viktig å ta vare på de elevene som faktisk synes det påvirker dem negativt. Også noen lærere har opplevd ikke-deltakelse som en negativ faktor. Blant annet forteller én lærer at

«Nei, det har vært de gangene når noen har prøvd å melde seg ut at vi har måtte tatt det. Det har vært det negative, for det er ikke noe artig å gjennomføre noe når folk ikke vil være med på det. Så det har vært det som har vært det...men vi har jo snakket med dem og tatt dem inn og vært tydelige på det. Så det har gått greit.» (SL1, I2)

Én mulighet for å håndtere ikke-deltakelse er å be de som ikke deltar ligge med lukkede øyne på matten, eventuelt at de venter utenfor klasserommet i den tiden aktiviteten tar.

Grunnene til at noen velger å ikke delta kan være mange, men noen årsaker som blir nevnt er opplevelsen av at det er *lite variasjon*. Lite variasjon kan være med tanke på antall filmklipp eller lydfiler som er tilgjengelig og blir brukt, men det kan også være knyttet til at det er samme instruktør og stemme på alle filmene og lydfilene. En annen grunn kan være at noen ikke føler seg «hjemme» i yoga. Dette kan være knyttet til at de ikke får helt til øvelsene og dermed opplever *lav mestringsfølelse*. Noen forteller også at de ikke synes yoga passer inn i timene hvor man skal ha fokus på skolearbeid, men at man heller kan ha det i gymtimen. De skiller dermed mellom fokus på kropp og hode.

Aktivitetene kan også oppleves som en *tidstyv*, spesielt i perioder hvor det er mye skolearbeid og stress. Yoga og mindfulness blir her en aktivitet som man «må igjennom» heller enn at elevene ser det som et verktøy for å håndtere slike hektiske perioder eller situasjoner. Som et resultat av en hektisk skolehverdag er det flere elever som sier at det i slike perioder har vært *dårlig gjennomføring* av prosjektet. Elever fra én klasse forteller at de ikke har gjennomført yoga og mindfulness på flere måneder ved intervjurunde 2. Én av klassene ved Thora Storm slet med å gjennomføre yogaen og sluttet med prosjektet i desember. Her rapporterer elevene at det var fordi prosjektet ikke ble satt i system eller fulgt opp av lærerne på en tilstrekkelig måte. Flere av lærerne sier at tid har vært et stort problem for å få gjennomført aktivitetene, og spesielt siden elevene går på yrkesfag og er mye ute i praksis. Det vil bety at når de er på skolen så har de mye å ta igjen, og aktiviteter som gir avbrekk og mindre stress prioriteres bort fremfor fag. Dette kan virke mot sin hensikt da elevene ofte i slike perioder har behov for å roe og stresse ned, og heller bli gitt rom til å tilegne seg mye kunnskap.

Andre rapporterte negative opplevelser er kvalme ved yoga om morgenen, ingen opplevd endring eller effekt, smerte, uro i klassen, anspenhet, og krav om utstyr og visse type klær. Overordnet kan man konkludere med at for noen av elevene så har mindfulness og yoga visse negative sider ved seg i skolesammenheng. I en klasse med mange elever kan det være vanskelig å innføre felles aktiviteter som alle har kun positive opplevelser fra.

Tabell 5

Negative opplevelser av yoga og mindfulness

Rapporterte effekt	Utsagn	Intervjurunde 1	Intervjurunde 2
Trøtt	«Men vi blir kanskje mer trøttere når de skrur av lyset. Når vi skal lukke øynene. Hvert fall når vi skal legge oss ned på mattene. Da er det ikke noe artig å stille seg opp igjen» (SJ2, I1)	6	4

	<p>«Vi har jo gjort det [mindfulness] mest på morgenen, og da er vi jo som regel trøtte. Så flesteparten sovner jo sånn halvveis. Det er jo godt det, men det blir litt sånn slitsomt å starte timen igjen etterpå. Men jeg tror vi brukte den en annen plass en gang.. eller kanskje vi ikke gjorde det. Mindfulness er jo godt, men helst kanskje hvis du skulle ha roet ned eller noe sånt. Kanskje ikke til å starte dagen med» (B2J1, I2)</p>		
Ikke-deltakelse/negativ holdning	<p>«Det er jo litt dumt på en måte, fordi de står og kikker på og kan jo flire de også. Det er jo litt dumt at de ikke er med. Jeg syns nesten de burde ha vært med, at de måtte. Det er jo litt fint å være med på» (B2J3, I1)</p> <p>«Ehm, det er jo litt mindre motiverende av og til, å se at de bare sitter der. Men jeg tenker liksom sånn «synd for dem, da får ikke de rørt seg»» (B2J1, I2)</p> <p>«Og så blir folk lei. Det er jo ikke alle folk som liker å holde på med det. Det er jo veldig forskjellig hvordan folk liker å røre seg og sånn. Det er ikke så artig når så mange er negative til det» (B2J2, I2)</p>	2	4
Ingen opplevd forskjell/effekt	<p>«Det er på en måte jeg føler ikke at jeg merker en så veldig stor forskjell lenger. Kanskje mer i starten fordi det var nytt og sånn, men nå er jeg stresset hele tiden» (TSHJ3, I2)</p> <p>«[...] men det der mindfulness.. jeg fikk ikke så godt utbytte av det. [...] Det var ikke sånn at jeg ble helt sånn avslappet etter å ha hørt den, så jeg syns det ikke var så effektivt» (TSHJ2, I1)</p>	4	2
Dårlig Gjennomføring	<p>«Nei, vi har kanskje vært litt sløve på den siste måneden. Men før jul var det ganske regelmessig og</p>	1	5

	<p>etter jul også egentlig. I det siste så har det vært sløvere fordi vi har vært mindre på skolen. Så når vi er på skolen så må vi rekke alt, og da er det ikke alltid vi rekker det lille ti minutters-kvarteret» (SG2, I2)</p> <p>«Men det som har vært negativt med det er jo at det har vært dårlig gjennomføring av det noen ganger og ingen gjennomføring noen ganger» (TSHJ1, I2)</p> <p>«Jeg føler at vi ikke har gjort det godt nok, alle har stått og flirt litt i begynnelsen. Vi har kanskje ikke gjort det godt nok?» (SJ2, I1)</p> <p>«Men i det siste så har vi ikke hatt det, og det har vikret litt negativt at vi egentlig har hatt lyst til å ha det på en måte fordi det har vært så lenge siden. Men de [lærerne] er jo positive når vi skal ha det» (B2J1, I2)</p>		
Smerte	<p>«Det er det at hvis man ikke er helt sånn.. hvis man starter to-tre gange og ikke er fysisk aktiv fra før av, da gjør det vondt og da kan man ha den smerten her i flere dager. Men når du har gjort det flere ganger da vil det bli bedre og da vil du ikke ha den smerten du hadde fra starten. Så det er liksom at kanskje, det vil gjøre vondt. Noen øvelser uansett om du gjør det to-tre ganger så vil du få smerte. Det er kanskje tanken på smerte som gjlr at mange, og jeg, ikke gjør det så mye» (TSHJ2, I2)</p>	1	1
Kvalm	<p>«Jeg blir så kvalm og dårlig på morgenen, men når det er på ettermiddagene eller senere så blir jeg med og da går det bra. Det [yoga] er positivt, men hvis jeg prøver på morgenen så blir jeg bare dårligere og mer kvalm av det» (TSHJ4, I2)</p>	1	

Krav om utstyr/klær	«Det eneste er jo dumt at man ikke kan ha på seg trange bukser fordi da blir det vanskelig å gjennomføre yogaen» (TSHJ5, I2)	1	1
Anspent	«Jeg føler meg ikke mer avslappet, at jeg føler meg mer anspent av at vi må gjøre masse og så får vi det ikke til» (SJ2, I1)	1	
Lav mestringsfølelse	«Nei, jeg føler at jeg ikke får det til fordi jeg ikke blir noe mer avslappet av det. Kanskje det at de ikke gir, eller så er det bare jeg som ikke forstår det sier» (SJ2, I1) «»Ja, det er litt sånn du er litt stiv og støl om morgene så det er ikke alltid du får til det. Og da blir det litt sånn at du orker ikke å gjøre det fordi du ikke får det til. [...] Det er jo litt kjedelig at du ikke får til å være med. Så det er ikke akkurat sånn mestrings» (B2J3, I2)	4	1
Uro	«Ja, og det blir ikke rolig når vi gjør yoga. Jeg trenger kanskje at alle blir litt roligere» SJ2, I1)	1	1
Tidstyv/Ikke passende i skolen	«Jeg vet ikke, men det er bare det at jeg ikke syns det passer på skolen. Det her er en klasse for å studere ikke for å gjøre sånn yoga» (TSAJ3, I1) «Nei, for å være helt ærlig. Jeg skjønner jo hvorfor man har det, men jeg føler at vi kunne ha brukt tiden på en bedre måte føler jeg. At på en måte så føler jeg noen ganger at det er litt bortkastet å bruke tiden på det da» (B1G2, I1) «Det er at vi har nok av annet vi skal igjennom og yoga og mindfulness er enda en ting vi bare må igjennom» (B2J2, I2)	3	1
Lite variasjon	«Det er bare... jeg tror bare det er slitsomt å gjøre det samme hele tiden. Det var liksom ok når vi prøvde noe nytt, men så		4

ble det fort det samme»
(B2J2, I2)

«Jeg tror rett og slett de [ikke-deltakende] ikke gidder, og det er liksom så mye det samme. Jeg kjente også det i dag at når orker jeg ikke høre på hun der instruktøren. Hun sier det der, for det.. hun har vi hørt på så mange ganger så vi måtte høre på noe nytt» (SJ2, I2)

«Nei, det er bare den instruktøren. Det kunne ha vært flere instruktører»
(SG1, I2)

Merknad: Ved intervjurunde 1(I1) hadde elevene holdt på fra 1-3 uker, mens ved intervjurunde 2 (I2) hadde de gjort yoga i 5-6 mnd. $N_1 = 24$, $N_2 = 14$.

Lærerenes rolle

Lærerenes rolle i gjennomføringen av prosjektet anses som viktig. Mange av elevene sier at lærerenes deltakelse i aktivitetene har vært positivt. Én elev påpeker at «det har vært bra, det hadde vært rart om noen skulle stått og sett på. Da hadde nok færre deltatt» (B2J2, I2), og en annen elev sier «læreren har jo vært med, og det har vært ganske artig det også. Fått med lærerne for da får du en litt mer helhet i klassen, lærerne blir med og ikke bare står og ser på» (B2J3, I2). Læreren kan også ha en mer motiverende rolle, og én elev sier «så de er med og motiverer. De sier at alle skal være med og sånn» (B2G1, I2). Et annet viktig aspekt er hvorvidt lærerne har tvunget elevene til å delta. Dette sier en elev om viktigheten av at det er frivillig: «De har sagt at vi må prøve, men de kan ikke tvinge oss hvis vi ikke vil heller. Det har jo vært ganske greit at de ikke har tvunget oss, men at de heller sier at vi skal prøve å gjøre det vi får til» (B2J3, I2). Motivasjonen er som regel størst når man selv kan velge å delta i en aktivitet heller enn å bli tvunget til det. I tillegg er lærerne agendasettere, og dersom de velger å prioritere yoga og mindfulness kommuniserer de til sine elever at dette er viktig. Det kan se ut til at flere klasser har hatt problemer med å gjennomføre yoga og mindfulness i perioder med mye praksis, tentamen og prøver. Én elev sier «jeg tror lærerne har gjort det på en ganske bra måte mens vi har holdt på med det. Men de har ikke prioritert det i det siste. Det har vært en del fridager og sånn som vi må ta igjen» (B2J2, I2). Om lærerne velger å bortprioritere aktivitetene så gir det et signal til elevene at dette er ikke så viktig når det er hektiske perioder. Dette kan virke paradoksalt da aktivitetene er ment til nettopp å gi rom og

pause i en stressende skolehverdag. Lærerne har hatt ulike roller i klassen, blant annet forteller én lærer at

«rollen vår, eller min, har vært igangsetter. Vi har vært heldige at vi har hatt elever som har sagt at de er med. De har hentet mattene og gjort det. For hvis du har stor negativitet så hadde det vært mye vanskeligere. Da hadde vi sikkert gitt opp hvis de ikke hadde.. hvis ikke massen hadde vært med på det» (SL1, I2)

Her viser læreren til at de har satt i gang aktivitetene, men samtidig så har de vært avhengige av å ha motiverte og engasjerte elever som tar ansvar selv. En annen lærer sier at

«jeg tror egentlig vi har en ganske viktig rolle fordi vi er deltakende. For jeg tror at hvis vi ikke hadde vært det da tror jeg aldri dette hadde gått. Jeg mener bestemt at lærerne må være med, for ellers blir det helt rart at vi skal bare stå og se på dem. Nei, det hadde ikke gått. Nei, lærerens rolle er forbilledlig. Og da må du jo være positiv til det. Så vi lukker øynene når vi merker at de fleste har øynene opp så må vi det selv om vi merker at noen, at de fleste av dem har det. Og vi er jo ikke noe myke.. vi er jo ikke noe flinke i yoga verken jeg eller SL1, overhodet ikke. Men det tror jeg egentlig bare har vært positivt. For hadde nå en av oss vært superdyktig så er det ikke sikkert det hadde vært helt heldig heller, men jeg vet ikke. Det kan jo hende noen hadde syntes det hadde vært litt morsomt også» (SL2, I2)

Det at lærerne har vært deltakende virker å være ganske essensielt både fra det elevene sier og det lærerne selv sier. Læreren vil da kunne være en rollemodell som viser at det er ikke så farlig om man ikke er god eller dummer seg litt ut, og senke terskelen for å gjennomføre aktivitetene. I utsagnet over ser vi at lærerens positive holdning er avgjørende.

Et annet aspekt er behov for kompetanse hos lærerne. Dette behovet oppsummeres godt i dette utsagnet:

«nei, du skal bare trykke på den knappen og så skal du bare gjøre det. Du skal ikke sitte med noe kompetanse selv. Det trenger du ikke. [...] Da mener jeg dette her er en sånn veldig trygt og godt for alle, og ingen kan komme og si at dette er noe de ikke kan fordi de trykker på en knapp og så kommer det opp og så r det noen som forteller hva du skal gjøre. Uten å gjøre noe selv. Det kan ikke bli enklere. Du skal ikke foberede noe. Jeg skal ikke komme mandag morgen og så «hvilken øvelse skal vi gjøre i dag»» (TSHL, I2)

Aktivitetene er enkle å gjennomføre, og teknologien gjør det lett å administrere for lærerne. De trenger ikke å forberede seg, og har da en mulighet til å selv samle seg før timen starter. Flere av lærerne sier at yoga og mindfulness også virker positivt inn på egen helse og velvære.

De lærerne som har vært involvert i studien er de som har fått tilgang og informasjon om aktivitetene. Dermed har det vært opp til lærerne å gi denne informasjonen videre til andre lærere som elevene har i andre fag. Å skape struktur på tvers av lærere ser ut til å ha vært viktig, og én lærer påpeker sårbarheten det er å være alene om det. Hun sier

«ene kanskje å involvere flere lærere sånn at alle gjorde det. Fordi det blir så sårbart hvis jeg er borte eller hvis de skal ha noe annet i mine fag eller noe sånt, eller bytte time med noen så blir det litt sånn sårbart. For da mister de den gangen» (TSHL, I2).

Den ene klassen som avbrøt prosjektet måtte slutte på grunn av at læreren var mye borte, og ingen tok ansvar for å strukturere aktivitetene. Det kan derfor være en god idé å informere alle lærere, og timeplanfeste aktivitetene slik at det er satt av tid til å gjøre det.

Diskusjon

Verktøy for stresshåndtering

Forskningsspørsmålet omhandlet hvorvidt yoga og mindfulness kunne operere som stressreducerende verktøy for elevene. Det er vanskelig å si noe konkret om nivået av stress har endret seg, men det man kan si noe om er hva elevene har tilegnet seg av kunnskap om eget stress og hvordan de kan håndtere det. Som vi ser av resultatene over er det en god del som er blitt mer bevisst egne tanker og hvilken effekt det har på dem, samt mer bevissthet om hvordan stress kjennes på kroppen. Første steg er dermed å gjenkjenne når og hvordan man stresser. Noen av elevene har tatt med seg aktivitetene inn i hverdagen. Én gutt sier «for eksempel hvis det er en oppgave jeg skal levere inn så tar jeg meg en liten pause der jeg hører på mindfulness» (B2G1, I2). Her brukes verktøyet for å ta en pause fra skolearbeidet og bli mer konsentrert i etterkant. For andre har det endret måten de tenker på. Flere sier at tanker som tidligere skapte mye stress og ubehag nå er noe de kan gi mer slipp på. Disse elevene har dermed lært at yoga og mindfulness kan være gode mentale verktøy når man er stresset. For én elev beskriver hun det som

«ja, jeg føler ikke det er det den lydfilen sier at du skal slutte å tenke på sånne [negative] ting. Det er jo ikke akkurat en terapitime, men det er liksom sånn bare det

lille den [lydfilen] sier som jeg tar med meg videre og hvordan jeg kan bruke det»
(TSHJ1, I2)

For andre igjen er det fokus på pust og huske å senke skuldrene som blir ankerpunkt i en stressende hverdag. Pusten er kjent for å roe ned det sympatiske nervesystemet, og aktivere det parasympatiske som gjør at man blir mer avslappende og kommer ut av stresstilstand (Balasubramaniam et al., 2013). Et siste aspekt er yoga som noe fysisk. Det er et solid forskningsgrunnlag bak effekten fysisk aktivitet har på å redusere stress. Fysisk aktivitet vil gjøre kroppen mer motstandsdyktig og sterkere til å stå imot stress. Som vi ser av tabell 3, så er det mange elever som sier at yoga har gitt dem en mulighet til å bevege seg mer i en ellers så stillesittende hverdag. Noen har til og med blitt mer motivert til å trene da de nå har kjent på hvor godt det er å være i fysisk aktivitet, både for kropp og hode.

Oppsummert kan man konkludere med at flere av elevene har tatt til seg kunnskap og erfaring fra yoga og mindfulness som vil kunne styrke deres stresshåndtering i fremtiden. Det er likevel viktig å påpeke at dette er individuelle erfaringer og disse verktøyene er ikke nødvendigvis like effektive eller passende for alle.

Begrensninger ved teknologi

Både lydfilene (mindfulness) og videoklippene (yoga) er å finne på en teknologisk plattform. Yogainstruktøren er dermed ikke tilstede i rommet med elevene, og kan heller ikke tilpasse nivå eller øvelser etter hva elevene har behov for. Det er heller ikke mulig med individuell tilpasning. På en slik måte mister man mulighet for å gjøre yogapraksisen passende for hver enkelt elev.

En annen begrensning er variasjon. Dette er noe både lærere og elever påpeker. De savner variasjon i antall videoer og lydfiler, samt variasjon i instruktør. Det kan fort bli ensformig og mindre interessant når man ser eller hører på de samme klippene hver gang. En instruktør ville kunne ha laget nye program til hver gang.

Én lærer har også vært litt skeptisk til kvaliteten på noen av mindfulness-lydfilene. Tilbakemeldingen har gått ut på at lydfilens innhold og utforming ikke har vært tilpasset elever som har problemer med ordforståelse eller har egne vanskelige opplevelser de tar med seg inn i aktivitetene. Det er viktig å være oppmerksom på at det kan dukke opp vanskelige følelser og tanker, og målet er ikke at dette ikke skal forekomme. Det som er viktig her er at læreren er tilstede for å hjelpe eleven å akseptere og stå i de vanskelige følelsene og tankene.

For mange lærere som ikke er vant til å håndtere tanker og følelser på en slik måte så vil det være negativt at aktivitetene ikke ledes av en erfaren instruktør eller terapeut.

Til tross for at det er noen begrensninger ved å gjøre yoga og mindfulness gjennom teknologi, så har det sine fordeler. Det er kostnads- og tidseffektivt. Det stilles ingen krav om at læreren må ha en spesiell kompetanse, og læreren kan også justere aktivitetene fortløpende etter timeplanen. Elevene har også tilgang på videoene og lydfilene hjemmefra og derfor har de anledning til å ta dette med seg hjem. Det er noe som ville blitt vanskelig med kun instruktør. Teknologien gjør yoga og mindfulness mer tilgjengelig for alle. En annet punkt er også at det som mange oppfatter som «mystisk» ved yoga og mindfulness blir mer på avstand når det gis gjennom en tv-skjerm. Yoga og mindfulness blir gitt i en ganske ren form uten for mye østlig tradisjon rundt seg. Dette kan virke positivt i en innføringsfase, mens de som ønsker å gå videre vil kunne være mer åpen for en slik innfallsvinkel.

Oppsummert kan man si at det både er fordeler og ulemper med å benytte seg yoga og mindfulness levert gjennom teknologiske virkemidler. Likevel viser rapporteringen fra elever og lærere at de for det meste er utelukkende positive til teknologien.

Studiens begrensninger

Studien har en rekke begrensninger. Elevene som er valgt ut er kun fra yrkesfag, og det er derfor vanskelig å generalisere noe utover elever som går her. En annen begrensning er at to klasser droppet ut av studien etter første intervjurunde. Den ene klassen droppet ut fordi det ble vanskelig å gjennomføre på grunn av lite struktur omkring gjennomføringen, mens den andre klassen måtte slutte fordi det var så få elever som faktisk deltok ordentlig. Studien får dermed ikke fanget opp disse elevenes opplevelser i like stor grad som for dem som deltok fram til intervjurunde 2. I tillegg har det vært opp til den enkelte lærer hvordan prosjektet skal gjennomføres. Det har dermed variert fra klasse til klasse hvordan yoga og mindfulness har blitt brukt. Variasjonene er knyttet til ulike tidspunkt, lengde, hyppighet og type aktivitet. I og med at dette er en kvalitativ studie hvor vi ikke skal sammenligne svar så er ikke dette avgjørende for våre funn, men likevel så er det en begrensning. På den andre siden kan man si at det reflekterer virkeligheten der ute – ulike skoler har forskjellige måter å praktisere aktiviteter på og det er ulike behov blant elevene i de forskjellige klassene.

Prinsippet om triangulering har ikke blitt fulgt. Det vil si at studien ikke har implementert flere kilder til informasjon (f.eks. observasjon). Planen var å gjennomføre observasjoner, men på grunn av tid ble dette prioritert vekk. Selvrapportering gjennom

intervju er en begrensning da ikke alle respondenter har informasjon om seg selv like lett tilgjengelig. Intervjuer forutsetter at respondentene er bevisste egne indre prosesser. Det at elevene er unge gjør informasjonsinnhenting vanskelig da mange av elevene sliter med å sette ord på eller vite hva de tenker, føler, eller opplever.

Det har også vært en svakhet at det kun har vært én forsker som har transkribert og analysert alle dataene. Det er derfor ikke mulig å si noe objektivt om dataene. Forskerens subjektive analyse og fortolkning vil nødvendigvis påvirke funnene. Analysen har likevel vært preget av at den har ligget så tett opp til rådataene som mulig.

Konklusjon

Elever i Videregående skole, yrkesfag, kan ha stor nytte av yoga og mindfulness som stressreducerende verktøy både i og utenfor skolen. Det er individuelle erfaringer og effekter av å bruke disse aktivitetene i skolen, men overordnet så merker de fleste elever en eller annen form for positiv endring eller opplevelse. Det er likevel noen begrensninger å ha yoga og mindfulness i skolen. Den ene er at ikke alle ønsker å delta noe som gjør gjennomføringen vanskelig. Den andre er at det er liten tid i norsk skole til å innføre aktiviteter som tar mellom 5-20 minutter. Yoga og mindfulness bør kunne implementeres i tillegg til andre verktøy (f.eks. uteaktiviteter). Det viktigste er å gi elevene avbrekk fra en opplevd hektisk skolehverdag.

Referanser

- Balasubramaniam, M., Telles, S., & Doraiswamy, M. P. (2013). Yoga on our minds: A systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 3(117). doi: 10.3389/fpsyt.2012.00117
- Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: A short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012. doi:10.1155/2012/165410
- Butzer, B., Bury, D., Telles, S., & Khalsa, S. B. (2016). Implementing yoga within the school curriculum: a scientific rationale for improving social-emotional learning and positive students outcome. *Journal of Children's Service*, 11, 3-24. doi: 10.1108/JCS-10-2014-0044
- FN (1989). *FNs konvensjon om barnets rettigheter av 20.november 1989*.
- Holen, S. & Waagene, E. (2014). *Psykisk helse i skolen: Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse blant lærere, skoleledere, og skoleeiere*. Rapport 9/2014. Oslo: NIFU.
- Khalsa, S. B. (2015). Yoga in Schools: A scientific rationale and research review. In *Best practices for yoga in schools*, T. Childress & J. C. Harper (Red.). Atlanta GA: YSC-Omega Publications.
- Major, E. F., Dalgard, O. S., Mathisen, K. S., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M., & Aarø, L. E. (2011). *Bedre føre var – Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalninger*. Rapport 1/2011. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Markussen, E., Frøseth, M.W., Sandberg, N., Lødding, B., & Borgen, J.S. (2011). Early leaving, noncompletion and completion in upper secondary school in Norway. In

- S. Lamb, E. Markussen, R. Teese, N. Sandberg, & J. Polesel (Red.), *School dropout and completion: international comparative studies in theory and policy* (s. 253-271). Dordrecht: Springer.
- Markussen, E., & Seland, I. (2012). *Å redusere bortvalg - bare skolenes ansvar? En undersøkelse av bortvalg ved de videregående skolene i Akershus fylkeskommune skoleåret 2010-2011*. Rapport 6/2012. Oslo: NIFU.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M., Griffin, M., Biegel, G., Roach, A., . . . Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307. doi:10.1007/s12671-012-0094-5
- NOVA (2013). Ungdata. Nasjonale resultater 2010 – 2012. Rapport 10/13. Oslo: NOVA.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing Cognitive and Social-Emotional Development through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66. doi:10.1037/a0038454
- Skogen, J. C., Kjeldsen, A., Knudsen A. K., Myklestad, I., Nesvåg., R., Reneflot, A., & Major, E. (2014). *Psykisk helse hos barn og unge*. Folkehelse rapporten 2014. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- SSB (2015). Gjennomstrømming i videregående opplæring, 2009-2014. *Statistisk Sentralbyrå*. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/vgogjen> (Hentet 02.12.2015).
- Zenner, C., Herrleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 5. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00603

Hagen, I. & Nayar, U. S. (2014). Yoga for children and young people's mental health and well-being: Research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry*.

NRK (2015). *Setter stressmestring på timeplanen*. Tilgjengelig fra:

<http://www.nrk.no/norge/stressmestring-pa-timeplanen-1.12299288> (Hentet:

12.04.2015).

APPENDIX A

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

«*Mindfulness og Yoga som stressreducerende verktøy i skolen*»

Bakgrunn og formål

Formålet med studien er å undersøke på hvilken måte yoga og mindfulness kan være med å redusere stress og prestasjonspress hos ungdom i skolen, og om en nettbasert læringsportal vil kunne føre til at ungdommen bruker yoga/mindfulness også i hverdagen.

Prosjektet er et Halvtidsstipendiat ved Psykologisk Institutt på NTNU, og er et studentprosjekt. Studien vil gjennomføres i samarbeid med aktivitetsaktøren Aktiv & Glad, og skoler i Trondheim/Fylkeskommunen.

Din skole har ønsket å delta i prosjektet, og du er en av de elevene som vi ønsker å intervju og/eller observere.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Dersom du samtykker til å delta i studien så vil du kunne bli intervjuet ved minimum to anledninger i ca. 15-30 min. Du og resten av klassen vil bli observert når dere gjennomfører yoga/mindfulness. Det vil ikke alltid være en observatør til stede, men når dette er tilfelle så blir elevene gitt beskjed. Intervjuspørsmålene vil handle om hvordan ungdommene opplever yoga/mindfulness i skolesammenheng, men også utenfor skolen. Det vil bli stilt spørsmål om den enkelte persons opplevelse av stress på skolen og i hverdagen, og hvordan yoga/mindfulness har påvirket denne opplevelsen. Informasjonen vi får fra intervjuene og observasjonene vil registreres som lydopptak og som notater.

Skolen bestemmer hvor ofte elevene skal gjøre yoga/mindfulness, men det vil være omtrent 1 time per uke. Yogaen vil bestå av enkle øvelser som skal trene opp balanse, fleksibilitet og styrke, og hvor man lærer seg pusteteknikker. Mindfulness innebærer ulike øvelser hvor man forsøker å være tilstede her-og-nå, for eksempel ved å fokus på pusten eller fokusere på hvordan kroppen kjennes. Uavhengig av om du samtykker til å bli intervjuet/observert så vil du måtte gjennomføre aktivitetene (yoga/mindfulness) dersom disse er en del av skolehverdagen.

Om foresatte ønsker mer informasjon om studien er det bare å kontakte prosjektleder eller veileder. Da vil man kunne få tilgang på intervjuet, forskningsprotokoll og mer utdypende beskrivelse av prosjektet.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Prosjektveileder og student, samt leder for Aktiv & Glad, vil ha tilgang på opplysninger om deg. Opptak/intervju vil bli lagret anonymt med en koblingsnøkkel (f.eks. liste med tall som er koblet med navnelisten/intervjuene) som lagres adskilt fra disse dataene.

I publikasjon vil deltakerne være anonyme, men navn på skole og alder vil kunne fremkomme i en eventuell artikkel.

Prosjektet skal etter planen avsluttes i juni 2016 og alt av personopplysninger vil anonymiseres. Lydopptak vil slettes. Materialet vil bli lagret på en datamaskin med passordbeskyttelse, men da anonymt.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke seg fra studien. Du vil kunne trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn gjennom hele prosjektet. Dersom du trekker tilbake samtykket, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert. Du vil fortsatt delta i normal undervisning og dersom aktiviteter knyttet til prosjektet er innenfor skoletiden må du delta i disse. Du trenger likevel ikke stille til intervju, og beskrivelser om observasjoner i klasserommet vil ikke inkludere din deltakelse i aktivitetene.

Dersom du har spørsmål til studien, ta kontakt med stipendiat og prosjektleder Elin-Kristin Hem på 95470353 eller veileder Ingunn Hagen på 41663015. Renate Bolland i Aktiv & Glad kan kontaktes på 95768487 dersom det er noen spørsmål om aktivitetene, yoga/mindfulness.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og samtykker til at jeg kan delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

INTERVJUGUIDE 1

Overordnet:

- Lengde på intervju bør ikke overskride 30 min per elev/lærer
- Semistrukturert intervju
- Åpne spørsmål som vil kunne gi mest mulig informasjon
- La eleven få tid til å tenke – stillhet er bra
- Gode oppfølgingsspørsmål når informanten står fast
- Tilpasse spørsmålene til om intervjupersonen er elev eller lærer; tilpasse spørsmålene til elevens alder (ungdoms- eller videregående skole)
- Forsikre seg om at personen har forstått spørsmålet
- Informasjon om intervjuene skal ha bli gitt på forhånd både i samtykkeerklæringen og på informasjonsmøtet; likevel viktig å påpeke at personen har rett til å trekke seg når som helst

Fase 1: Rammesetting

- Løs prat (2 min)
- Informasjon (5 min)
 - Tema for intervjuet
 - Forklar hva intervjuet skal brukes til
 - Forklar taushetsplikt og anonymitet
 - Spør om noe er uklart og om respondenten har noen spørsmål
 - Informer om opptak; sørg for samtykke til opptak
 - Start opptak

Fase 2: Innledende spørsmål

- På hvilken måte har du opplevd stress og press i skolen og hverdagen generelt? (Før du begynte med yoga/mindfulness)
 - Motivasjon for skolen
 - En typisk hverdag for deg
 - Hvordan merker du at du er stresset eller at det er mye press?
- Hvorfor tror du at du opplever stress?
- Hvordan opplever du din generelle psykiske helse?
- Hvordan har du opplevd aktivitetene yoga og mindfulness til nå?
- Hva har du lært av yoga/mindfulness som du kan bruke i skolen og hverdagen?
 - Hvilke verktøy har du nå som du ikke hadde?
 - Hva har du lært om deg selv?
- Eventuelle oppfølgingsspørsmål

Fase 3: Nøkkelspørsmål

Yoga og mindfulness som stressreducerende verktøy

- På hvilken måte har du opplevd at yoga og/eller mindfulness har påvirket stress og press på skolen og/eller i hverdagen?
- Har du opplevd noen andre endringer enn de du har nevnt nå?
 - F.eks. motivasjon, konsentrasjon, avslapning, humør
- Hva tenker du om å ha yoga og/eller mindfulness som en del av skolehverdagen?
- Hva har likt best ved yoga/mindfulness?
- Eventuelle oppfølgingsspørsmål

Om bruken av yoga og mindfulness utenfor skolen

- På hvilken måte har du tatt med deg yoga og/eller mindfulness hjem/brukt dem utenfor skolen?
- Hva måtte til for at du skulle brukt yoga og/eller mindfulness (mer) utenfor skolen?
- Eventuelle oppfølgingsspørsmål

Fase 4: Tilbakeblikk

- Oppsummering av funn
- Har jeg forstått deg riktig?
- Er det noe du ønsker å legge til?

APPENDIX D

INTERVJUGUIDE 2

Overordnet:

- Lengde på intervju bør ikke overskride 30 min per elev/lærer
- Semistrukturert intervju
- Åpne spørsmål som vil kunne gi mest mulig informasjon
- La eleven få tid til å tenke – stillhet er bra
- Gode oppfølgingsspørsmål når informanten står fast
- Tilpasse spørsmålene til elevens alder (ungdoms- eller videregående skole)
- Forsikre seg om at personen har forstått spørsmålet
- Informasjon om intervjuene skal ha bli gitt på forhånd både i samtykkeerklæringen og på informasjonsmøtet; likevel viktig å påpeke at personen har rett til å trekke seg når som helst

Fase 1: Rammesetting

- Løs prat (2 min)
- Informasjon (5 min)
 - Tema for intervjuet
 - Forklar hva intervjuet skal brukes til
 - Forklar taushetsplikt og anonymitet
 - Spør om noe er uklart og om respondenten har noen spørsmål
 - Informer om opptak; sørg for samtykke til opptak
 - Start opptak

Fase 2: Innledende spørsmål

- Hva er yoga/mindfulness for deg nå etter å ha praktisert det en stund?
- Kan du fortelle om din opplevelse av å ha yoga og mindfulness i skolehverdagen?
- Hva har yoga/mindfulness betydd for deg og din hverdag?
- Har du lært noe av yoga/mindfulness som du kan bruke i skolen og hverdagen, hva i så fall og på hvilken måte?
- Har du lært noe om deg selv? Hva sitter du igjen med etter dette prosjektet?
- Hva er din holdning til yoga/mindfulness nå?

Fase 3: Nøkkelspørsmål

Yoga og mindfulness som stressreducerende verktøy

- Kan du fortelle hvordan du har opplevd yoga/mindfulness på egen psykiske og fysiske helse? (F.eks. stress, press osv.)
 - *Om bevissthet*
 - Hvilket forhold har du nå til kroppen din?
 - Hvilket forhold har du nå til tankene dine?
 - Hvilket forhold har du nå til følelsene dine?

- Kan du fortelle om hvordan skolehverdagen har vært siden forrige intervju og nå som dere har holdt på med yoga en stund?
 - Hvordan oppleves skolehverdagen nå?
 - Har du opplevd noen andre endringer enn de du har nevnt nå? (F.eks. motivasjon, konsentrasjon, avslapning, humør)
- Hva tenker du nå om å ha yoga og/eller mindfulness som en del av skolehverdagen (etter prosjektslutt)?
- Har du hatt noen negative opplevelser av yoga/mindfulness?
- Eventuelle oppfølgingsspørsmål

Om bruken av yoga og mindfulness utenfor skolen

- Hva betyr yoga/mindfulness for deg utenfor skolen?
 - På hvilken måte har du tatt med deg yoga og/eller mindfulness hjem/brukt dem utenfor skolen?
 - Hva måtte til for at du skulle brukt yoga og/eller mindfulness (mer) utenfor skolen?
 - Eventuelle oppfølgingsspørsmål

Fase 4: Tilbakeblikk

- Oppsummering av funn
- Har jeg forstått deg riktig?
- Er det noe du ønsker å legge til?

APPENDIX E

INTERVJUGUIDE LÆRER 1

Overordnet:

- Lengde på intervju bør ikke overskride 30 min per elev/lærer
- Semistrukturert intervju
- Åpne spørsmål som vil kunne gi mest mulig informasjon
- La læreren få tid til å tenke – stillhet er bra
- Gode oppfølgingsspørsmål når informanten står fast
- Tilpasse spørsmålene til om intervjupersonen er elev eller lærer
- Forsikre seg om at personen har forstått spørsmålet
- Informasjon om intervjuene skal ha bli gitt på forhånd både i samtykkeerklæringen og på informasjonsmøtet; likevel viktig å påpeke at personen har rett til å trekke seg når som helst

Fase 1: Rammesetting

- Løs prat (2 min)
- Informasjon (5 min)
 - Tema for intervjuet
 - Forklar hva intervjuet skal brukes til
 - Forklar taushetsplikt og anonymitet
 - Spør om noe er uklart og om respondenten har noen spørsmål
 - Informer om opptak; sørg for samtykke til opptak
 - Start opptak

Fase 2: Innledende spørsmål

- På hvilken måte har du opplevd stress og press blant elevene dine?
- Hvordan er elevenes skolemotivasjon?
- Hvordan har du opplevd aktivitetene yoga og mindfulness til nå?
- Hva har du lært av yoga/mindfulness?
 - Hvordan kan du bruke disse verktøyene i undervisning?
 - Hva har du lært om deg selv som lærer?
- Eventuelle oppfølgingsspørsmål

Fase 3: Nøkkelspørsmål

Yoga og mindfulness som stressreducerende verktøy

- På hvilken måte har du opplevd at yoga og/eller mindfulness har påvirket dine elever?
- Har du opplevd noen andre endringer enn de du har nevnt nå?
 - F.eks. motivasjon, konsentrasjon, avslapning, humør
- Hva tenker du om å ha yoga og/eller mindfulness som en del av skolehverdagen?
 - Nok kompetanse?
 - Tidsbruk

- Film versus instruktør
- Nytteverdi/effekt
- Videreføring av prosjektet
- Eventuelle oppfølgingsspørsmål

Om bruken av yoga og mindfulness utenfor skolen

- På hvilken måte har du oppmuntret elevene til å ta med seg verktøyene hjem?
- Eventuelle oppfølgingsspørsmål

Fase 4: Tilbakeblikk

- Oppsummering av funn
- Har jeg forstått deg riktig?
- Er det noe du ønsker å legge til?

APPENDIX F

INTERVJUGUIDE LÆRER 2

Overordnet:

- Lengde på intervju bør ikke overskride 30 min per elev/lærer
- Semistrukturert intervju
- Åpne spørsmål som vil kunne gi mest mulig informasjon
- La læreren få tid til å tenke – stillhet er bra
- Gode oppfølgingsspørsmål når informanten står fast
- Tilpasse spørsmålene til om intervjupersonen er elev eller lærer
- Forsikre seg om at personen har forstått spørsmålet
- Informasjon om intervjuene skal ha bli gitt på forhånd både i samtykkeerklæringen og på informasjonsmøtet; likevel viktig å påpeke at personen har rett til å trekke seg når som helst

Fase 1: Rammesetting

- Løs prat (2 min)
- Informasjon (5 min)
 - Tema for intervjuet
 - Forklar hva intervjuet skal brukes til
 - Forklar taushetsplikt og anonymitet
 - Spør om noe er uklart og om respondenten har noen spørsmål
 - Informer om opptak; sørg for samtykke til opptak
 - Start opptak

Fase 2: Innledende spørsmål

- Kan du fortelle om din opplevelse av yoga/mindfulness i din klasse og for deg som lærer?
 - Hvilke eventuelle negative opplevelser har du hatt?
- Hva har du lært av yoga/mindfulness?
 - Hvordan kan du bruke disse verktøyene i undervisning?
 - Hva har du lært om deg selv som lærer?
- Hva har vært mest lærerikt med denne prosessen?
 - Har du opplevd noen «hindringer» på veien?
- Om du skulle vært med på dette på nytt hva ville du gjort annerledes?
- Eventuelle oppfølgingsspørsmål

Fase 3: Nøkkelspørsmål

Yoga og mindfulness som stressreducerende verktøy

- Kan du fortelle om hvordan du har opplevd yoga/mindfulness på dine elevers psykiske helse slik du ser det (f.eks. stress, prestasjonspress)?

- Hvordan forholder elevene seg nå til stressende situasjoner på skolen (sammenlignet med forrige intervjurunde), eller situasjoner med mye press (f.eks prøver, eksamener, innleveringer)?
- Har du opplevd noen andre endringer enn de du har nevnt nå? (F.eks. motivasjon, konsentrasjon, avslapning, humør)
- Hvordan har eventuelle endringer påvirket læringssituasjonen?
- Hva tenker du nå om å ha yoga og/eller mindfulness som en del av skolehverdagen?
- Eventuelle oppfølgings spørsmål

Fase 4: Tilbakeblikk

- Oppsummering av funn
- Har jeg forstått deg riktig?
- Er det noe du ønsker å legge til?