

***Medierer medfølende kjærlighet og konfliktstil
sammenhengen mellom mindfulness og tilfredshet
med parforholdet?***

*Does compassionate love and conflict strategy mediate the relationship
between mindfulness and relationship satisfaction?*

—
Maria Joy Johanne Platt

Hovedoppgave i PSY-2901, profesjonsstudiet i psykologi - Mai 2016





INSTITUTT FOR PSYKOLOGI

Medierer medfølende kjærighet og konfliktstil sammenhengen mellom mindfulness og tilfredshet med parforholdet?

**Does compassionate love and conflict strategy mediate the relationship between
mindfulness and relationship satisfaction?**

HOVEDOPPGAVE

PSY-2901

Profesjonsstudiet i psykologi

Maria Joy Johanne Platt

Høst 2015/Vår 2016

Forord

Studiens hypoteser, valg av spørreskjemaer og design ble utviklet i samarbeid med min hovedveileder og biveileder. Rekruttering av deltagere og datainnsamling har jeg gjort på egenhånd. Jeg oversatte selv spørreskjemaene til norsk. Utformingen av prosjektskissen som ble sendt til REK utførte jeg selv. Jeg har selv hentet inn mesteparten av litteraturen til studien, men har også fått svært gode anbefalinger av både hovedveileder og biveileder underveis.

Det har vært en lærerik og til tider krevende prosess å utvikle og gjennomføre et forskningsstudie selv. Særlig har det vært interessant å følge prosessen fra en spirende idé om et forskningsspørsmål til håndfaste data som ga resultater. Jeg er veldig glad for å ha fått undersøke to fenomener som berører og beriker livene til så mange mennesker; nemlig kjærligheten og mindfulness. Det har vært spennende å forske på noe som vanskelig lar seg beskrive med ord, men som likevel er kilde til så mange gode opplevelser.

Jeg vil takke min hovedveileder Jens Thimm for veiledning, tilbakemeldinger og råd fra begynnelse til slutt. Samtidig vil jeg takke min biveileder Kari Galaaen for råd, ideer og tips. En takk rettes også til alle som deltok i studien. Avslutningsvis vil jeg også takke min kjæreste og samboer for inspirasjon, motivasjon og støtte under hele prosessen.

Sammendrag

Tilfredshet med parforholdet har stor innvirkning på vår generelle livstilfredshet og opplevde mening. Det er blitt funnet at mindfulness er assosiert med tilfredshet med forholdet, men det er gjort lite forskning på hvordan denne assosiasjonen fungerer. Formålet med denne studien er å undersøke forholdene mellom *trait mindfulness*, *tilfredshet med forholdet*, *medfølelse kjærighet* og *konfliktstiler*. Utvalget bestod av 212 personer som var i et parforhold. Resultatene viste at det var en medierende effekt av konfliktstilene *kompromiss* og *reaktivitet* på forholdet mellom *trait mindfulness* og *tilfredshet med forholdet*. Det ble ikke funnet noen assosiasjon mellom mindfulness og medfølelse kjærighet, og medfølelse kjærighet medierte ikke forholdet mellom mindfulness og *tilfredshet med forholdet*. Det ble også avdekket mønster i assosiasjonene mellom aspekter ved mindfulness og de ulike konfliktstilene som sett i lys av funn fra forskningsfeltet viser at mindfulness er et fenomen som påvirker flere aspekter av kognisjon, emosjoner og atferd som er relevante for samspill og fungering i parforholdet. Av disse resultatene foreslås det at mindfulness kan påvirke *tilfredshet med forholdet* og konflikter i parforholdet positivt fordi det skaper en pause mellom opplevelse og handling, gjør at man kan sette ord på egne tanker og følelser, regulere eget stress og sinne, og bli mindre negativt påvirket av konflikter.

Abstract

Relationship satisfaction greatly affects our general satisfaction with life and experienced meaning. It has been found that mindfulness is associated with relationship satisfaction, but few have studied how this association works. The purpose of this study is to investigate the relationship between *trait mindfulness*, *relationship satisfaction*, *compassionate love* and *romantic partner conflict strategy*. The sample consisted of 212 people who at the time were in a romantic relationship. The results showed that there was a mediating effect of the conflict strategies *compromise* and *interactional reactivity* on the relationship between *trait mindfulness* and *relationship satisfaction*. No association was found between measures of *mindfulness* and *compassionate love*, and *compassionate love* did not mediate the relationship between *mindfulness* and *relationship satisfaction*. Patterns of associations between aspects of *mindfulness* and *conflict strategies* emerged, and were interpreted as evidence of the notion that *mindfulness* is a phenomena that encompasses aspects of cognition, emotion and behaviour that positively influences aspects of the romantic relationship. From these results, it is suggested that *mindfulness* has a positive influence on *relationship satisfaction* because it creates a momentary break between experience and action, help people describe and understand their own thoughts and feelings, help them regulate stress and anger, and make them less negatively influenced by romantic conflict, and give them a momentarily break between experience and action.

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING	6
Mindfulness.....	6
Betydningen av medfølende kjærighet og konfliktstil for tilfredshet.....	9
Positive assosiasjoner mellom mindfulness og tilfredshet med forholdet..	12
Mindfulness-baserte intervensjoner.....	13
Mulige mekanismer for hvordan mindfulness påvirker forholdet.....	14
Formålet med studien.....	15
METODE	16
Utvalg.....	16
Instrumenter.....	17
Mindfulness.....	17
Konfliktstil.....	18
Medfølende kjærighet.....	19
Tilfredshet med forholdet.....	19
Oversettelser.....	20
Prosedyre og etikk.....	20
Statistiske analyser.....	20
RESULTATER	21
Beskrivende statistikk.....	21
Gruppeforskjeller.....	22
Hovedfunn.....	24
Andre funn.....	28
DISKUSJON	28
Kliniske implikasjoner.....	36
Styrker og svakheter ved studien.....	37
Videre.....	39
KONKLUSJON	39
REFERANSER	40
APPENDIX	44

Innledning

Tilfredshet med parforholdet har stor innvirkning på vår generelle livstilfredshet og opplevde mening. For mange mennesker er det å få oppleve kjærligheten blant et av de viktigste målene i livet. Livet er fullt av opp- og nedturer, og utfordringer som legger press på forholdet og utfordrer kjærligheten. De fleste par klarer fint å løse konfliktene som oppstår seg selv i mellom, mens andre opplever at konfliktene deres er tærende på dem selv og forholdet. Det er blitt gjort mye forskning på hva som bidrar til at forhold vedvarer og fungerer, og hva som står i veien for dette. Man har funnet at tilfredshet med forholdet påvirkes blant annet hyppighet av konflikter, varme i samspill, og konfliktstil (Gottman og Krokoff, 1989; Kiecolt-Glaser, Malarkey, Chee, Newton, Cacioppo, Mao, & Glaser, 1993).

De siste årene har flere empiriske studier avdekket at også mindfulness påvirker forholdet og aspekter ved forholdet positivt. Blant annet er det funnet at mindfulness i en forholdskontekst er forbundet med mestring av sinne (Nanda, 2013; Wachs, & Cordova, 2007), økt tilfredshet med forholdet (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007; Burpee & Langer, 2005; Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004; Kozlowski, 2013; Wachs, & Cordova, 2007) og seksuell tilfredshet (Barnes, et al., 2007).

Et søk avslører derimot at det gjort lite forskning for å avdekke mekanismene som mindfulness yter sin påvirkning gjennom for å påvirke samspillet i parforholdet. Dette er ikke uventet, da forskningen som har avdekket assosiasjoner mellom mindfulness og aspekter ved forholdet er relativt ny. Formålet med denne studien er å undersøke hvordan mindfulness påvirker samspillet i parforholdet. Dette ble gjort med en forventning om at personers naturlige tendens til å være mindful vil påvirke deres *konfliktstil*, *medfølelse*, samt *tilfredshet med forholdet*. I denne oppgaven vil jeg innledningsvis redegjøre for hva mindfulness er og for forskningen som viser hvordan samspillet i parforholdet påvirker tilfredshet. Deretter vil jeg se på hvilke sammenhenger mellom mindfulness og samspillet i parforholdet som er blitt avdekket av forskning, før jeg undersøker hvordan disse sammenhengene forklares. Avslutningsvis vil funnene fra min studie presenteres før de blir diskutert i lys av tidligere forskning.

Mindfulness

På norsk blir mindfulness ofte oversatt til oppmerksomhet nærvær, men dette begrepet er ikke dekkende nok til å forklare alle de ulike aspektene som fenomenet berører. Den norske oversettelsen av begrepet kommer til kort fordi mindfulness berører flere dimensjoner utover

oppmerksomheten og tilstedeværelse i nået. Psykologisk sett berører fenomenet aspekter av vår oppmerksomhet, kognisjon og emosjonsregulering (Greeson, 2009). På grunn av dette vil derfor det engelske ordet *mindfulness* benyttes i denne oppgaven for å referere til dette omfattende fenomenet av menneskelig kognitiv virksomhet.

Historisk sett har *mindfulness* utgjort en kjerne innenfor buddhistisk lære og dets meditasjonsformer, men Kabat-Zinn (2003) argumenterer for at *mindfulness* er en medfødt egenskap og en naturlig tendens, som har fått utviklet og raffinert sin praksis gjennom den buddhistiske tradisjon og ulike meditasjonsformer. *Mindfulness* har blitt omtalt som en tilstand eller væremåte som kjennetegnes av å være oppmerksomt tilstedeværende i nåtiden, å inneha en aksepterende og ikke-dømmende holdning, samt en evne til å observere tanker, kropp og følelser uten å la seg automatisk involvere (Kabat-Zinn, 2003).

I forskningssammenheng skilles det mellom *state* og *trait* *mindfulness*, der *state* *mindfulness* er en mindful tilstand, mens *trait* *mindfulness* kan være en naturlig tendens til å tre inn i denne tilstanden. Hvorvidt man skiller mellom *state* og *trait* er avhengig av hvordan *mindfulness* operasjonaliseres. Noen operasjonaliserer *mindfulness* som bestående av én dimensjon, mens andre definerer det som bestående av to eller flere faktorer (Sauer, Schmidt, Hinterberger, Lynch, Büssing, & Kohls, 2013). Det er blitt utviklet flere spørreskjemaer som er ment å måle *mindfulness*, blant annet er Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) av Brown, og Ryan (2003) og Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ) av Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer og Toney (2006) mye brukt. MAAS måler *mindfulness* som bestående av én dimensjon av oppmerksomhet, mens FFMQ måler *mindfulness* som fem ulike aspekter, samtidig som det angir generell *mindfulness*. Flere slike spørreskjema kan sees i Sauer et al. (2013) sin drøfting angående *mindfulness* og hvordan det kan måles.

Det har vært noe uenighet om hvordan *mindfulness* skal operasjonaliseres og defineres. Det er foreslått en operasjonell definisjon av *mindfulness* som bestående av to komponenter (Bishop et al., 2004). Disse komponentene er *selv-regulering* av oppmerksomhet og *holdning til opplevelse*. *Selv-regulering* defineres som en metakognitiv evne som innebærer regulering av oppmerksomheten, oppmerksomhetsskifte, samt inhibering av grubling. *Holdning til opplevelse* defineres som en prosess der man adopterer et desentrert perspektiv på egne tanker og følelser, som er preget av åpenhet, nysgjerrighet og aksept for innholdet i eget sinn (Bishop et al., 2004).

Som nevnt tidligere definerer Brown og Ryan (2003) derimot mindfulness som bestående av én dimensjon som er knyttet til oppmerksomhet, mens Baer et al. (2006) operasjonaliserer mindfulness som bestående av fem ulike faktorer, samt en samlet måling av generell mindfulness. Disse faktorene er å være *ikke-reagerende*, å *observere*, å ha *bevisst tilstedeværelse i handling*, å *beskrive*, og å være *ikke-dømmende*. Å være *ikke-reagerende* innebærer tendenser eller en evne til å ikke reagere overdrevent på indre opplevelser. *Observere* vil si å være bevisst og legge merke til sine ytre omgivelser og indre opplevelser. *Bevisst tilstedeværelse i handling* innebærer å handle med oppmerksomt nærvær fremfor automatisk og distraheret. *Beskrive* vil si å kunne sette ord indre opplevelser. Å være *ikke-dømmende* innebærer å frastå fra å bedømme sine opplevelser, tanker og følelser, og heller være aksepterende ovenfor dem (Baer et al., 2006).

Noen mener også at mindfulness er selve kjernen i effektiv terapi, og at det har utgjort en viktig fellesfaktor terapeutisk behandling lenge før fenomenet fikk den statusen i terapi- og meditasjonsmiljøet som det har i dag. Martin (1997) er en av disse. I sin drøfting definerer han mindfulness som:

«en tilstand av psykologisk frihet som inntreffer når oppmerksomheten er stille og tøyelig, uten tilknytning til spesielle synspunkter.» (s. 291-292)

Han trekker frem at mindfulness kan sees på som en av kjerneprosessene i mange terapiformer, blant annet psykodynamisk orientert terapi og kognitiv atferdsterapi. Videre argumenterer han for at mindfulness kan oppfylle to roller i terapi: en form for åpen oppmerksomhet som fasiliterer innsikt som sees ved psykodynamisk terapi, innsiktsmediasjon og desentrering, og en form for fokusert oppmerksomhet som fasiliterer handling som sees ved kognitiv atferdsterapi, konsentrasjonsmeditasjon og deautomatisering. I god terapi kan det tenkes at man trer inn og ut av de to ulike formene for oppmerksomhet for å fostre forståelse og skape endring (Martin, 1997). Det kan se ut til at disse to rollene har likhetstrekk med de to komponentene som Bishop et al. (2004) foreslår at mindfulness består av, ved at de også berører aspekter av selv-regulering av oppmerksomhet og holdning til opplevelser. Oppmerksomhetsformen som fasiliterer innsikt vil gjøre personen i stand til å slutte å identifisere seg med sine tanker og følelser, og heller innta en posisjon av en som observerer. Videre vil oppmerksomhetsformen som fasiliterer handling gjør personen i stand til å trekke seg tilbake fra automatisk handling og reaksjon ved at man får kontroll over fokuset for sin oppmerksomhet (Martin, 1997).

I sin drøfting foreslår Shapiro, Carlson, Astin og Freedman (2006) en modell for å forklare hvorfor mindfulness-baserte intervensjoner virker. De foreslår at mindfulness består av de tre grunnkomponentene intensjon, oppmerksomhet og holdning. Videre foreslår de at mindfulness innebærer et perspektivskifte. Perspektivskiftet innebærer at man trer tilbake og evner å observere tankene sine, i stedet for å automatisk involvere seg i dem og identifisere seg selv med dem, og på lik linje med Martin (1997) sammenligner de dette med de psykologiske konseptene som desentrering, deautomatisering og løsgjøring. De foreslår videre at perspektivskiftet kan føre til at andre mekanismer bidrar til positive utfall i forhold til selvregulering, selvstyring, emosjonell, kognitiv og atferdsfleksibilitet, oppklaring i verdier, og eksponering.

Det er også funnet at mindfulness er relatert positivt til bedre fungering og trivsel for individet selv. I en review-studie er det funnet at mindfulness er assosiert med færre emosjonelle vansker, bedre livskvalitet og psykisk tilstand, samt at det påvirker helseatferd, og somatisk helse positivt (Greeson, 2009). Samme studie fant også at personer som er mindful av natur er mindre stressede, engstelige og deprimerte, og mer inspirerte, glade, håpefulle og fornøyd med livet enn personer som er mindre mindful, samt at mindfulness har positive innflytelser på hjernen, det autonome nervesystemet, immunsystemet og helseatferd. Det er også funnet at mindfulness er assosiert med bedre psykisk helse, og at dette forholdet medieres av mindfulness sin positive påvirkning av emosjonsregulering, grubling og løsgjøring (Coffey, & Hartmann, 2008). Videre er det også blitt avdekket at personer som er mindful er mindre nevrotiske av personlighet, og da særlig med tanke på personlighetsuttrykk av depressivitet, selv-bevissthet, fiendtlighet og impulsivitet, samt at de opplever mer autonomi i hverdagen, færre ubehagelige affekter og flere positive affekter (Brown, & Ryan, 2003). Det er også funnet at mindfulness-trening kan gi strukturelle endringer i hjerneområder som er forbundet med opplevelse av medfølelse og pleieatferd (Tirch, 2010).

Samlet sett kan man det se ut til at personer som er tilbøyelige til å være mindful ser ut til å ha bedre forutsetninger for å være mindre stresset, ha god psykisk og somatisk helse, samt til å ha bedre psykososial fungering. I seg selv gjør ikke dette en nødvendigvis mer tilfreds med parforholdet, men det skaper muligens bedre forutsetninger for dette.

Betydningen av medfølelse, kjærighet og konfliktstil for tilfredshet i parforholdet

I følge Gran (2004) har det skjedd en viktig endring i synet på parforholdet i det vestlige Europa de siste århundrene. Denne er at man ikke lenger blir et par av økonomiske

eller praktiske grunner, men at man gjør det for sin egen del, fordi begge partene ønsker det. Dette kan også sees i sammenheng med at vi i løpet av de siste årene har begynt å vurdere tilfredshet med parforholdet som viktigere enn vår tilfredshet med jobb og økonomi (Johnson, 2008). I følge Johnson (2008) blir det i dagens samfunn forventet at den kjærlighet og omtanke som det tidligere har krevet en hel landsby for å gi, nå skal gis av én person. *Tilfredshet med parforholdet* blir dermed viktig, men konflikter kan true dette.

I følge Gran (2008) består paret av tre skikkelser; de to partnerne og det paret de utgjør, eller selve parforholdet. I sin bok argumenterer hun for at det gode parforhold er avhengig av en tro på et felles prosjekt og hverandre, men også av at man anstrenger seg for å være en god utgave av seg selv, samtidig som man er lyttende og henvendt mot sin partners tanker og følelser. Hun trekker også frem at det finnes viktige mekanismer i gode parforhold som brukes for å reparere «skader» som oppstår som følge av konflikt. Disse er å lytte etter den andres intensjon, ta i mot den andres forslag, og være i stand til å fravike en plan eller et mønster. Denne måten å pleie forholdet på, og måten man søker å reparere når man har gjort forholdet vondt, kan se ut til å ha fellestrekk med *medfølelse kjærlighet* eller mindfulness.

Medfølelse kjærlighet er én av de mange formene kjærlighet kan ta. Sprecher og Fehr (2005) utviklet et instrument for å måle denne formen for kjærlighet. Det er en form for kjærlighet som er preget av altruisme, og omfatter både ens nærmeste, men også fremmede eller hele menneskeheten. Den skiller seg fra lidenskapelig kjærlighet og vennskapelig kjærlighet. I følge Sprecher og Fehr (2005) er *medfølelse kjærlighet*:

«en holdning mot andre som kjennetegnes av tanker, følelser og atferd som er rettet mot å ivareta og vise omsorg, ømhet og omtanke, samt et ønske om å støtte og forstå, særlig når den andre personen oppfattes å ha behov for støtte og omsorg.» (s. 630)

Selv om begrepet er relatert til empati, argumenterer Sprecher og Fehr (2005) for at det er mer omfattende og vedvarende i den forstand at empati innebærer å dele en annens tilstand, mens medfølelse er en følelse i seg selv som er rettet mot andre. I tillegg trekker de frem at samtidig som medfølelse innebærer aspekter som sees ved empati som ømhet og omsorg, innebærer det også en atferdstendens i å være selv-oppofrende. I sin utforming av The Compassionate Love Scale (CLS) fant de at *medfølelse kjærlighet* mot fremmede, menneskeheten generelt, og nære relasjoner var relatert til empati, pro-sosial atferd, religiøsitet og spiritualitet (Sprecher, & Fehr, 2005). Som nevnt tidligere er det blitt funnet en

assosiasjon mellom mindfulness-trening og opplevelsen av medfølelse (Tirch, 2010). Det er tenkelig at mindfulness på lignende måte kan være relatert til *medfølende kjærighet*.

Hvordan man håndterer konflikter i forholdet kan også være avgjørende for tilfredshet og trivsel. Konflikter i et parforhold kan være alt fra små hverdagslige uenigheter til større, mer gjennomgripende konflikter. I følge Gran (2004) er konflikter vanlige og nødvendige når to mennesker lever tett på hverandre over tid. Hun trekker frem at konflikter har potensiale til både å hjelpe paret over viktige terskler i forholdet og til å ødelegge for dem. Hva avgjør så om konflikten fører til vekst eller ødeleggelse?

Det har blitt funnet at fiendtlig eller negativ atferd under diskusjon i forholdet er forbundet med flere negative immunologiske endringer, høyere nivå av stresshormoner og forhøyet blodtrykk etter selve diskusjonen (Kiecolt-Glaser, et al., 1993). Par som har negativt pregede samspill vil også over tid være mer misfornøyde med forholdet, ha flere alvorlige problemer i forholdet, ha dårligere helse, ha høyere risiko for separasjon, samt ha mer preg av forsvar og tilbaketrekking i sine samspill (Gottman, & Levenson, 1992).

På tross av dette, kan ikke konfliktstiler nødvendigvis deles inn i negative eller positive kategorier. Gottman og Krokoff (1989) utførte en studie der samspillet til flere par over tid ble observert. De så at sinne og uenighet i konflikter ikke nødvendigvis førte til at tilfredsheten med forholdet sank. Dette så det ved at par som var i konflikt måtte «betale» for konflikten med at humør og tilfredshet ble negativt påvirket der og da, men at det på sikt gjorde dem mer tilfredse med forholdet. De så også at konflikter preget av å gå i forsvar (med tendens til klaging), trekke seg tilbake eller vise stahet på sikt ledet til mindre tilfredshet med forholdet. (Gottman, & Krokoff, 1989).

En senere studie av Gottman og Levenson (2002) undersøkte samspillet til 70 gifte par på en periode over 14 år for å undersøke hva som ledet til separasjon. Etter 14 år hadde 21 av parene skilt seg. De fant at parene som skilte seg tidlig i forholdet hadde høyere nivå av sinne og negativitet, mens parene som skilte seg senere hadde høyere nøytral affekt og høye skin-conductance nivå (et mål på undertrykking av affekt). Forfatterne av studien argumenterte for at høyt eskalerende konflikter gjør det vanskelig å bli i forholdet, men også for at det kan se ut til at mangel på passende affekt fører til økende distansering og isolering mellom partene som til slutt blir for mye til at man kan bli værende i forholdet (Gottman, & Levenson, 2002).

Funn av positive assosiasjoner mellom mindfulness og tilfredshet med parforholdet

Det er funnet flere positive assosiasjoner knyttet til mindfulness og dets påvirkninger på samspillet i parforholdet. Blant annet er det funnet at mindfulness er forbundet med en rekke positive aspekter som kan bidra til at en blir mer fornøyd med forholdet sitt, samtidig som det er forbundet med emosjonelle verktøy for å regulere egne følelser, mestre sinne og håndtere stress (Barnes, et al., 2007; Heppner, Kernis, Lakey, Campbell, Goldman, Davis, & Cascio, 2008; Nanda, 2013; Wachs, & Cordova, 2007).

I sin casestudie av et par i terapi illustrerer Nanda (2013) hvordan mindfulness kan bidra til mestring av sinne. Personen i Nandas (2013) eksempel får dette til ved å møte sitt eget sinne med nysgjerrighet, og anerkjenne at det kommer fra ham selv, som senere fører til at han klarer å regulere sinnet sitt. Dette er dog kun en illustrasjon av én case, men den får støtte ved at studier også har funnet at mindfulness-intervensjoner kan bidra til sinnemestring. Heppner et al. (2008) utførte to studier der de undersøkte hvordan mindfulness kunne dempe sinne og aggresjon. I deres første studie fant de at *trait* mindfulness var forbundet med mindre fiendtlig attribusjon i vurderinger av andre, samt mindre tilbøyelighet til å ønske å ta igjen eller reagere med sinne mot andre. I deres andre studie fant de at personer som var i en mindful tilstand (*state* mindfulness) viste mindre aggressiv atferd etter sosial avvisning. De argumenterte for at dette kan komme av at personer som er mindful opplever mindre ego-involvering når de er i konflikt (Heppner, et al. 2008).

En empirisk studie utført av Wachs og Cordova (2007) tok for seg *trait* mindfulness, tilfredshet med forholdet, samt flere aspekter ved forholdet som angikk emosjonelt repertoar. De fant at *trait* mindfulness bidro til økt tilfredshet med forholdet, samt at dette forholdet ble mediert av grad av emosjonelt repertoar, og da særlig av evnen til å regulere sinneuttrykk, og evne til å identifisere og kommunisere emosjoner. Videre fant de også at mindfulness var relatert til empati (Wachs, & Cordova, 2007).

En longitudinell studie utført av Barnes, et al. (2007) fant at høy *trait* mindfulness kunne predikere høyere tilfredshet med forholdet, og bedre evner til å respondere konstruktivt på vanlig stress relatert til forholdet. Forskerne utførte også en annen studie (Barnes, et al., 2007) der det ble induisert konflikt for parene som deltok. De fant at personer med *trait* mindfulness hadde lavere nivå av angst, sinne og fiendtlighet etter diskusjonen. *Trait* mindfulness predikerte også mindre negative endringer i kjærlighet og forpliktelse til forholdet, samt positive endringer i forhold til dette. De så også at *state* mindfulness var

relatert til bedre kvalitet på diskusjonen. Samlet sett kan det derfor være rimelig å anta at personer som er mindful opplever konflikter mindre truende og stressende, samt at de opptrer mer rolig, og mindre fiendtlig underveis.

Mindfulness-baserte intervensjoner. Som nevnt tidligere varierer personer i sin grad av *trait* mindfulness. Det er utviklet en rekke mindfulness-baserte intervensjoner med den hensikt å hjelpe personer å bli mer mindful, men det er også funnet at slike intervensjoner kan ha flere positive effekter utover dette. Mindfulness-baserte intervensjoner har for eksempel vist seg å være effektive i behandling av depresjon og angstlidelser (f. eks. Metcalf & Dimidjian, 2014).

Slike intervensjoner kan også tilpasses parforholdet. I en studie av Carson, et al. (2004) fant de at par uten store problemer i forholdet sitt som hadde vært gjennom en mindfulness-basert intervensjon rettet mot parforholdet opplevde flere positive endringer. De fant at parene opplevde forbedring i autonomi, tilfredshet med forholdet, nærhet, aksept for hverandre, samt at de følte seg mer tilknyttet hverandre. Videre så de også positive effekter på individenes evne til stressmestring og relasjonelle fungering. En senere analyse av den samme studien viste at disse forbedringene kunne forklares av partenes opplevelse av å delta i spennende, nye aktiviteter som førte til selvutvikling (Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2007). En annen studie fant at også deltagelse i en mindfulness-basert intervensjon førte til forbedringer i spiritualitet, psykologisk velbefinnende og medisinsk symptomtrykk (Carmody, Reed, Kristeller, & Merriam, 2008).

Mindfulness benyttes også i sexologisk terapi som innføring i «Good Enough Sex» (GES) med gode resultater (McCarthy, & Wald, 2013). En studie har vist at en mindfulness-basert psykoedukativ gruppeintervensjon ga forbedringer i lyst og tilfredshet hos kvinner med nedsatt seksuell lyst og/eller seksuelle dysfunksjoner, med særlig gode effekter for kvinner som tidligere har vært utsatt for seksuelle overgrep (Brotto, Basson, & Luria, 2008). En studie har også funnet at ammende mødre som deltok i en mindfulness-basert intervensjon ble mer selvmedfølende, følte seg mer fornøyde med seg selv som mødre, og hadde større mestringstro til seg selv i morsrollen (Perez-Blasco, Viguer, Rodrigo, 2013).

Samlet sett ser det derfor ut til at personer som er mindful kan ha bedre forutsetninger for å mestre stress og sinne, kommunisere egne følelser og tanker, kommunisere rolig under konflikt, ha god psykisk fungering, oppleve mer nærhet og tilknytning til partner, ha god

seksuell lyst og tilfredshet, samt ha mer selvmedfølelse og større tiltro til seg selv i foreldrerollen.

Forskning på mulige mekanismer for hvordan mindfulness påvirker parforholdet

Det blir tydelig at mindfulness påvirker samspillet i parforholdet i en positiv retning. Spørsmålet som da gjenstår, er hvordan mindfulness yter denne påvirkningen. Det er ikke blitt gjort mye forskning på mulige mekanismer mindfulness kan virke gjennom for å påvirke parforholdet positivt. Av den forskningen som er blitt gjort, er det flere gode studier som har sett på mulige mekanismer.

Etter funn fra sin review-studie foreslår Kozlowski (2013) at mindfulness kan se ut til å påvirke parforholdet positivt ved å forsterke individuelt velbefinnende, øke empatiske evner, øke seksuell tilfredsstillelse og fungering, gi hensiktsmessige måter å respondere på stress på, samt at det forbedrer emosjonell kommunikasjon i selve forholdet. Noe lignende ble også funnet av Wachs og Cordova (2007) i deres empiriske studie. De fant at forholdet mellom mindfulness og *tilfredshet med forholdet* ble mediert av evnen til å identifisere og kommunisere egne emosjoner, samt reguleringen av sinneuttrykk, eller reaktivitet knyttet til sinne.

En nyere drøfting som ble publisert mens denne oppgaven ble skrevet kan videre kaste lys på noen av prosessene som mindfulness yter sin påvirkning gjennom. Av resultatene fra studiene de gjennomgår, formulerer Karremans, Schellekens og Kappe (2015) en modell for mindfulness sin innflytelse på parforholdet. I modellen påvirker partenes grad av mindfulness grunnmekanismer (som bevissthet ovenfor ellers implisitte prosesser, emosjonsregulering, eksekutiv kontroll og tilknytning til andre), som i sin tur påvirker affektive og kognitive og atferdsprosesser i forholdet, som til slutt påvirker de ulike partenes tilfredshet. Disse prosessene er dyadiske, som vil si at de angår partenes samspill.

De argumenterer også for at mindfulness kan forhindre positive prosesser i forholdet eller føre til at man velger å forlate forholdet (Karremans, et al., 2015). Dette forklarer de kan skje ved at de blir bevisst på de skadelige aspektene ved forholdet, samt at mindfulness kan bidra til at de har nok selvmedfølelse til forlate det for sin egen del. Videre argumenterer de for at automatiske og implisitte prosesser i forholdet (som egentlig kan være pleiende for forholdet) kan hindres siden mindfulness innebærer deautomatisering. Eksempel på en slik prosess er unngåelse, som i noen tilfeller kan være en funksjonell måte å håndtere konflikter med partneren på, fordi det gir rom for at begge partene «kjøler seg ned» eller får rom til å

tenke. En annen måte mindfulness kan påvirke disse prosessene på er ved at man blir bevisst at man er positivt forutinntatt mot partneren, og føre til at den «rosefargede illusjonen» som holder forholdet sammen blir brutt (Karremans, et al., 2015). Den «rosefargede illusjonen» er ikke kun noe klisjéaktig som oppstår i dårlig fungerende forhold, faktisk kan det være en viktig del av godt fungerende forhold. I en studie av Murray, Holmes, og Griffin (1996) fant de at par som idealiserte hverandre ble mer tilfredse med parforholdet selv i møte med tvil og konflikter, at de opplevde at tvil og konflikter avtok over tid, samt at de opplevde forbedret velbefinnende av å bli idealisert av sin partner. Dersom man ser på Karremans et al. (2015) og Murray et al. (1996) sine studier i sammenheng er det dermed mulig at mindfulness kan påvirke forholdet negativt ved å forhindre eller inhibere viktige automatiske og implisitte prosesser som opprettholder den «rosefargede illusjonen».

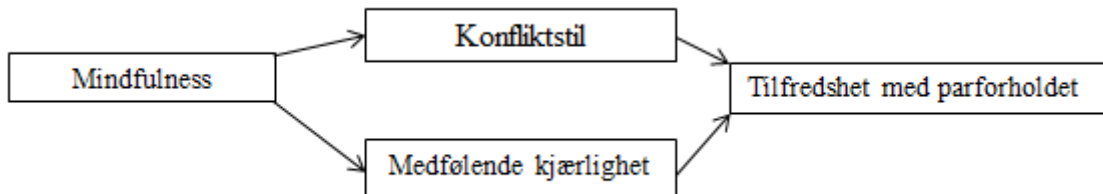
Formålet med denne studien

Samlet sett viser forskningsfeltet at mindfulness i de fleste tilfeller er forbundet med økt tilfredshet med forholdet, men det er ennå ikke tydelig hvordan mindfulness yter denne påvirkningen. Av forskningen blir det tydelig at hvordan paret håndterer konflikter i forholdet har mye å si for deres individuelle velbefinnende, tilfredshet og fungering. Samtidig er det flere av studiene som peker i den retning at mindfulness har en positiv innvirkning på hvordan man er i samspill med hverandre, samt på ens egen psykiske helse og fungering. Derfor ville det vært interessant å utforske om mindfulness sin påvirkning på *tilfredshet med forholdet* kan forklares av hvordan man løser konflikter, pleier forholdet og ivaretar sin partner.

Hensikten med denne studien er å undersøke om det finnes en sammenheng mellom *trait mindfulness*, *konfliktstil* i parforholdet, uttrykk av *medfølelse kjærighet* og *tilfredshet med parforholdet*. Spørsmål som skal besvares med denne studien er:

- Hvilke aspekter ved mindfulness er det som påvirker samspillet i forholdet?
- Er mindfulness relatert til hvilken *konfliktstil* man er tilbøyelig til å benytte for å løse konflikter i parforholdet?
- Er mindfulness relatert til hvordan man pleier forholdet, i dette tilfellet som uttrykk av *medfølelse kjærighet* ovenfor partner?
- Medierer *konfliktstil* og *medfølelse kjærighet* sammenhengen mellom mindfulness og tilfredshet med forholdet? Se figur 1 for forslag til modell.

Figur 1. Forslag til modell



Basert på funn fra forskningen på mindfulness og parforholdet stilles følgende hypoteser:

1. Høy *trait mindfulness* vil være assosiert med hensiktsmessige *konfliktstiler*, *tilfredshet med forholdet* og *medfølende kjærighet*.
2. Forholdet mellom *trait mindfulness* og *tilfredshet med forholdet* medieres av *medfølende kjærighet* og *konfliktstil*.

Metode

Utvalg

Respondentene var personer som for tiden var i et parforhold. Totalt 218 deltagere besvarte instrumentene. Fem av deltagerne oppga at de for tiden var enslige, og ble derfor fjernet fra datasettet før de statistiske analysene ble gjennomført. I tillegg var det én av deltagerne som ikke samtykket til studien, og deres data ble også fjernet. Dermed var det totalt 212 deltagere som ble inkludert i dataanalysene.

Aldersspennet var fra 19 til 59 år, gjennomsnittsalderen var 28.16 år og medianen var 26 år. 82.1 % av deltagerne var kvinner. 31.1 % av respondentene hadde barn. 28.3 % av deltagerne hadde kjæreste, 46.7 % hadde samboer, mens 25 % var gifte.

73.1 % av respondentene hadde kjennskap til mindfulness fra før. 65.6 % av deltagerne drev ikke med bønn, meditasjon, yoga, mindfulness eller lignende regelmessig. Se tabell 1 for en oversikt over bakgrunnsvariablene.

Tabell 1

Bakgrunnsvariabler

Alder, gjennomsnitt (SD)	28.16 (7.37)
Kjønn (prosent kvinner)	82.1 %
Kjennskap til mindfulness	73.1 %

Praksis med antall caser og % av responser:*

Bønn	19 (9 %)
Meditasjon	19 (9 %)
Yoga, tai chi e.l.	37 (17.5 %)
Annet/lignende (%)	15 (7.1 %)
Ingen praksis (%)	139 (65.6 %)

* Multiple-choice svar format, der deltagerne kunne velge flere alternativer samtidig. Prosentandelene vil derfor samlet overstige 100 %.

Instrumenter

Mindfulness. Mindfulness ble målt ved hjelp av *The Five Factor Mindfulness Questionnaire* (FFMQ; Baer et al., 2006). For denne studien ble det benyttet den norske oversettelsen av FFMQ, som ble tilpasset til bruk i Norge av Dundas, Vøllestad, Binder og Sivertsen (2013). FFMQ består av 39 spørsmål som måler fem ulike faktorer ved mindfulness i hverdagen. Disse faktorene bestod opprinnelig av ledd fra fem ulike mindfulness spørreskjema (Dundas et al., 2013). Disse faktorene er å være *ikke-reagerende*, å *observere*, å ha *bevisst tilstedeværelse i handling*, å *beskrive*, og å være *ikke-dømmende*.

Å være *ikke-reagerende* innebærer er tendenser eller en evne til å ikke reagere overdrevent på indre opplevelser (målt med høy skåre på f.eks. «Jeg oppfatter følelsene mine uten at jeg trenger å reagere på dem»). *Observere* vil si å være bevisst og legge merke til sine ytre omgivelser og indre opplevelser (målt med høy skåre på f.eks. «Når jeg dusjer eller bader er jeg oppmerksom på hvordan vannet føles mot kroppen»). *Bevisst tilstedeværelse i handling* innebærer å handle med oppmerksomt nærvær fremfor automatisk og distraheret (målt med lav skåre på f.eks. «Jeg oppdager at jeg gjør ting uten å være oppmerksom»). *Beskrive* vil si å kunne sette ord indre opplevelser (målt med høy skåre på f.eks. «Det ligger naturlig for meg å sette ord på erfaringene mine»). Å være *ikke-dømmende* innebærer å forstå fra å bedømme sine opplevelser, tanker og følelser, og heller være aksepterende ovenfor dem (målt ved høy skåre på f.eks. «Når jeg har forstyrrende tanker eller forestillingsbilder, tar det ikke lang tid før jeg kjenner meg rolig igjen»).

Respondentene ble presentert for utsagnene til FFMQ og ble bedt om å angi på en skala i hvilken grad utsagnene vanligvis gjaldt for ham/henne. FFMQ benytter seg av en

Likert-skala fra 1 til 5, der 1 er «Aldri eller veldig sjeldent sant», 3 er «Av og til sant», mens 5 er «Veldig ofte eller alltid sant».

FFMQ ble valgt fordi dens fem ulike faktorer er sensitive for å oppdage forskjeller i de ulike aspektene av mindfulness og kan benyttes på personer som ikke har mottatt eksplisitt opplæring i mindfulness. Ved tilpasningen av FFMQ for norske utvalg fant Dundas, et al. (2013) at FFMQ korrelerte som forventet med andre vanlige mål av mindfulness, nevrotisisme, grubling, emosjonsregulering, negative selvvurderinger og depresjon. I denne studien var Cronbach's alpha innenfor akseptable nivåer for målene til FFMQ. Den var .89 for total *mindfulness* skåre, .82 for *observere*, .87 for *beskrive*, .87 for *bevisst tilstedeværelse*, .90 for *ikke-dømmende*, og .76 for *ikke-reagerende*.

Konfliktstil. Konfliktstil ble målt ved hjelp av *Romantic Partner Conflict Scale* (RPCS; Zacchilli, Hendrick, & Hendrick, 2009). RPCS består av 39 spørsmål. Den er rettet mot å måle ulike konfliktstrategier som er vanlige å benytte for å løse vanlige og dagligdagse konflikter som oppstår når man lever i et parforhold. RPCS skiller seg fra andre instrumenter for konflikter i parforholdet ved at den ikke utelukkende måler aggressiv og skadelig atferd, ikke kun gjelder gifte par, og forholder seg ikke utelukkende til tema som kilde til konflikt, som økonomi eller barneoppdragelse (Zacchilli et al., 2009). Dermed er den velegnet til å undersøke vanlige måter par forsøker å løse konflikt på, uten at den knytter seg til konkrete tema, og uten at paret er nødt å være gift, samboere eller foreldre.

Konfliktstilene i RPCS er *kompromiss*, *dominering*, *unngåelse*, *atskillelse*, *underkastelse*, og *reaktivitet*. *Kompromiss* innebærer at partnerne forhandler og samarbeider slik at de begge skal bli fornøyde (målt med høy skåre på f.eks. «Når vi har en konflikt forsøker vi å samarbeide for at begge skal være fornøyde med løsningen»). *Dominering* innebærer at en av partene forsøker å dominere den andre parten ved at han/hun forsøker å ta kontroll, vinne diskusjonen eller få den andre parten til å gi seg (målt med høy skåre på f.eks. «Når vi diskuterer gjør jeg det klart for partneren min at det jeg som bestemmer»). *Unngåelse* innebærer at partneren forsøker å unngå å skape konflikt i første omgang (målt med høy skåre på f.eks. «Jeg unngår uenigheter med partneren min.»). *Atskillelse* innebærer at partnerne trekker seg vekk fra hverandre for å «kjøle seg ned», med en intensjon om at de vil løse diskusjonen på et senere tidspunkt når de begge er roligere (målt med høy skåre på f.eks. «Når vi opplever uoverensstemmelser, skilles vi oss fra hverandre en stund, men forventer å håndtere det senere.»). *Underkastelse* innebærer at en av partene overgir seg for å tilfredsstille

den andre parten eller for å få diskusjonen til å ta slutt (målt med høy skåre på f.eks. «Jeg overgir meg vanligvis når vi er uenige.»). *Reaktivitet* karakteriseres av rapportert gjensidig verbal aggresjon, mistillit til hverandre og emosjonell fiendtlighet (målt med høy skåre på f.eks. «Jeg blir verbalt aggressiv mot partneren min når vi diskuterer.»). Cronbach's alpha var innenfor akseptable nivåer for mål ved RPCS, og var .92 for *kompromiss*, .87 for *dominering*, .86 for *unngåelse*, .86 for *atskillelse*, .83 for *underkastelse*, og .77 for *reaktivitet*.

I følge Zacchilli et al. (2009) er *kompromiss* den mest konstruktive strategien, mens *dominering* og *reaktivitet* er de mest tydelig destruktive strategiene. I tillegg hevder de at *underkastelse* også kan være destruktiv, mens *unngåelse* og *atskillelse* er hverken tydelig konstruktive eller destruktive strategier. På denne måten omfatter RPCS både konstruktive og destruktive strategier, samt strategier som faller midt i mellom.

Medfølelse og kjærlighet. Aspekter av medfølelse og omsorgsfull kjærlighet ble målt ved hjelp av *Compassionate Love Scale* (CLS; Sprecher, & Fehr, 2005). CLS består av 21 spørsmål, og korrelerer med mål av empati, hjelpsomhet, religiøsitet/spiritualitet, og prososial atferd (Sprecher & Fehr, 2005). Den kan benyttes for å måle medfølelse og kjærlighet mot enten partner, nære relasjoner eller hele menneskeheten. For denne studien ble CLS for medfølelse og kjærlighet mot partner benyttet. Eksempel på spørsmål fra spørreskjemaet er: «Når jeg hører at partneren min har det tøft opplever jeg mye medfølelse for ham/henne».

Medfølelse og kjærlighet er preget av altruisme, og omfatter både ens nærmeste, men også hele menneskeheten. Den skiller seg fra lidenskapelig kjærlighet og vennskapelig kjærlighet. I følge Sprecher og Fehr (2005) er medfølelse og kjærlighet:

«en holdning mot andre som kjennetegnes av tanker, følelser og atferd som er rettet mot å ivareta og vise omsorg, ømhet og omtanke, samt et ønske om å støtte og forstå».
(s. 630)

Dette gjelder spesielt når den andre personen ser ut til å ha behov for støtte og omsorg. I denne studien var Cronbach's alpha for CLS innenfor et akseptabelt nivå, med en Cronbach's alpha på .91.

Tilfredshet med forholdet. Generell tilfredshet med forholdet ble målt ved hjelp av *Relationship Assessment Scale* (RAS; Hendrick, 1988). RAS består av 7 spørsmål. Den korrelerer med andre mål relatert til forholdet, deriblant til mål av kjærlighet, selvfølelse, seksuelle holdninger, følelser av forpliktelse og investering i forholdet (Hendrick, 1988).

Eksempel på spørsmål fra spørreskjemaet er: «Generelt sett, hvor fornøyd er du med forholdet deres?». For RAS i denne studien var Cronbach's alpha .89, og dermed innenfor det akseptable nivået.

Oversettelser

Ved oppstart av denne studien fantes det ikke norske oversettelser for RPCS, CLS, og RAS. Disse ble derfor oversatt til norsk av undertegnede. Under oversettingsarbeidet ble det lagt vekt på å få frem meningen i spørsmålene, samt sikte det inn mot det det var ment å måle, fremfor å skape en ordrett og direkte oversettelse. Både de originale utgavene av instrumentene og undertegnedes oversettelser er å finne vedlagt i Appendix.

Prosedyre og etikk

Innsamling av data foregikk elektronisk ved hjelp av Questback. Deltagerne ble invitert til å delta i studien via e-post invitasjoner, innlegg i det digitale undervisningsrommet Fronter, eller via invitasjoner i grupper på Facebook. Det var frivillig for respondentene å delta og de fikk ingen kompensasjon for deres deltagelse. Respondentene ble opplyst om studien tok ca. 10-15 minutter å gjennomføre og de ble informert om at studiets formål var å undersøke om mindfulness påvirker samspelet i parforholdet. Studiens betingelser var lik for alle respondentene.

En skisse av studien og spørsmål om den var fremleggelsespliktig ble sendt til den Regionale komiteen for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK - Nord) av veileder. Tilbakemeldingen var at studien ikke var fremleggingspliktig (se Appendix).

Respondentene var anonyme, ved at Questbacks funksjon «skjult identitet» ble benyttet, slik at respondentens IP-adresse eller e-post ikke ble kjent for undertegnede. Respondentene ble imidlertid opplyst om at det alltid er en risiko for at uvedkommende kan trenge seg inn i internettbaserte tjenester som Questback, og at det derfor forelå en risiko for å bli identifisert. Studiens første spørsmål hentet inn eksplisitt samtykke til deltagelse fra respondentene.

Statistiske analyser

Det ble beregnet gjennomsnitt, standardavvik og intern konsistens for *medfølelse* (*CLS*), *tilfredshet med parforholdet* (*RAS*), *konfliktstiler* (*RPCS*) og aspekter av *mindfulness* (*FFMQ*). For en oversikt over hvilke ledd som ble reversert, se Appendix. Deretter ble det beregnet bivariante korrelasjoner mellom alle mål, samt t-tester for

sammenligning av menn og kvinner, og mellom de med og uten barn. Det ble også gjort noen statistiske tilpasninger¹ for å korrigere noen feil som hendte under utformingen av studien i Questback.

En multipel medierende modell ble testet med Hayes' Process tool i SPSS (Hayes, 2013). I modellen var *trait mindfulness* prediktor (totalskåren i FFMQ) og *tilfredshet med forholdet* (totalskåre av RAS) var utfallsvariabelen, mens de ulike *konfliktstilene* (totalskårer for hver stil i RPCS) var mediatorer. På grunn av liten størrelse på utvalget ble det for usikkert å estimere bootstrap konfidensintervall med bias-korreksjon metoden. Det ble derfor beregnet med percentil-metoden i stedet. For estimering av konfidensintervallene på 95 % -lig nivå ble det benyttet 10 000 bootstrap samples.

Resultater

Beskrivende statistikk

Tabell 2 viser en komplett oversikt over den beskrivende statistikken for alle mål. Cronbach's alpha var innenfor akseptable nivåer for alle mål. Som det kommer frem tabell 2 har deltagerne gjennomsnittlig lite praksis av mindfulness i hverdagen. På tross av dette er deltagerne gjennomsnittlig sett noe mindful, som sett ved at den gjennomsnittlige totalskåren for FFMQ er 3.34, der 5 er den høyest mulige skåren.

I forhold til konfliktstiler kan man se at den vanligste konfliktstilen (med høyest gjennomsnittlig skåre) er *kompromiss*, deretter fulgt av *unngåelse*. De resterende konfliktstilene har lav gjennomsnittlig skåre, med *reaktivitet* som den konfliktstilen med lavest skåre. Det blir dermed tydelig at dette utvalget er mer tilbøyelige til å benytte seg av mer hensiktsmessige strategier i møte med konflikt i sitt parforhold.

Den gjennomsnittlige skåren for uttrykk av *medfølelse kjærlighet* ovenfor partner er 5.92, der 7 er høyest mulig skåre. Videre er den gjennomsnittlige skåren for *tilfredshet med*

¹ Ved lansering av studien ble det siste svaralternativet for spørsmål 1 om praksis av mindfulness i hverdagen slettet med en feil. Dette ble ikke oppdaget før datainnsamlingen var ferdig. Dette var svaralternativet «1 gang den siste måneden» på spørsmålet «Hvor ofte har du de siste 4 ukene praktisert øvelser i oppmerksomhetstrening (kroppskann, avspenning, yoga, Qi Gong, Tai Chi eller meditasjon)?».

For å kunne beregne en skåre for praksis av mindfulness i hverdagen ble derfor de to siste leddene i hvert spørsmål for dette settet slått sammen, slik at «2 ganger siste måned» og «1 gang siste måned», samt «11-20 minutter» og «0-10 minutter slått sammen til henholdsvis «1-2 ganger siste måned» og «0-20 minutter». Dermed vil den samlede skåren for praksis være mindre nøyaktig, og heller en mer generell angivelse av praksis.

Lengde på forhold måtte utelates fra analysen, da det var en stor andel av deltagerne som ikke oppga om de siktet til måned eller år da de rapporterte om lengden på sitt forhold, slik at det ble umulig å kvantifisere variabelen.

forholdet høy, 4.26, der 5 er høyest mulig skåre. Deltagerne virker derfor å være tilfredse med sine forhold, og virker å være medfølende ovenfor partneren sin.

Tabell 2
Beskrivende statistikk for alle mål

	M (SD)	Cronbach's alpha
FFMQ Total	3.40 (0.43)	.89
FFMQ Observere	3.36 (0.71)	.82
FFMQ Beskrive	3.82 (0.71)	.87
FFMQ Bevisst tilstedeværelse	3.22 (0.67)	.87
FFMQ Ikke-dømmende	3.55 (0.80)	.90
FFMQ Ikke-reagerende	3.03 (0.59)	.76
RPCS Kompromiss	3.78 (0.67)	.92
RPCS Dominering	2.30 (0.80)	.87
RPCS Unngåelse	2.73 (0.94)	.86
RPCS Atskillelse	2.49 (0.94)	.86
RPCS Underkastelse	2.38 (0.71)	.83
RPCS Reaktivitet	1.88 (0.67)	.77
CLS Medfølende kjærighet	5.92 (0.71)	.91
RAS Tilfredshet med forholdet	4.26 (0.68)	.89
Praksis i hverdagen	4.24 (0.90)	.78

FFMQ= Five Factor Mindfulness Questionnaire (5 er høyeste skåre)

RPCS= Romantic Partner Conflict Scale (5 er høyeste skåre)

CLS= Compassionate Love Scale (7 er høyeste skåre)

RAS= Relationship Assessment Scale (5 er høyeste skåre)

Praksis= Bruk av mindfulness i hverdagen (5 er høyeste, og indikerer *lite* tid brukt på praksis)

Gruppeforskjeller. Det ble avdekket noen kjønnsforskjeller, samt forskjeller mellom foreldre og personer uten barn. Disse kan sees i tabell 3 og 4. I følge Field, (2009) kan effektstørrelser måles ved Pearson's korrelasjonskoeffisient, r , der $r = .10$ er en liten effekt, $r = .30$ er en middels effekt, og $r = .50$ er en stor effekt. Kjønnsforskjellene som ble observert var at kvinner var mer tilbøyelige til å bruke *dominering* enn menn ($r = .19$, liten effektstørrelse), og at menn mer tilbøyelige til *underkastelse* enn kvinner ($r = .17$, liten effektstørrelse). Det var også forskjeller mellom skårene til foreldre og personer uten barn. Foreldre hadde høyere *totalskåre* i *FFMQ* enn personer uten barn ($r = .15$), samt høyere skåre i *beskrive* enn de uten barn ($r = .17$). Foreldre var mindre tilbøyelige til å inngå *kompromiss* ($r = .15$), og mer tilbøyelige til å benytte seg av *atskillelse* ($r = .17$) enn personer uten barn. Alle de observerte forskjellene mellom foreldre og dem uten barn hadde små effektstørrelser.

Tabell 3
Kjønnsforskjeller

	M (SD) kvinner	M (SD) menn	<i>t</i> (<i>df</i>)
FFMQ Total	3.40 (0.42)	3.41 (0.44)	- 0.14 (210)
FFMQ Observere	3.37 (0.70)	3.29 (0.76)	0.65 (210)
FFMQ Beskrive	3.83 (0.68)	3.70 (0.82)	1.12 (210)
FFMQ Bevisst tilstedeværelse	3.20 (0.67)	3.30 (0.63)	- 0.86 (210)
FFMQ Ikke-dømmende	3.56 (0.80)	3.51 (0.79)	0.34 (210)
FFMQ Ikke-reagerende	2.98 (0.55)	3.23 (0.75)	- 2.00 (46.05)
RPCS Kompromiss	3.77 (0.68)	3.81 (0.60)	- 0.35 (210)
RPCS Dominering	2.39 (0.77)	1.98 (0.87)	2.78 (210)**
RPCS Unngåelse	2.75 (0.92)	2.67 (1.02)	0.49 (210)
RPCS Atskillelse	2.51 (0.85)	2.37 (0.83)	0.93 (210)
RPCS Underkastelse	2.33 (0.69)	2.64 (0.74)	- 2.47 (210)**
RPCS Reaktivitet	1.91 (0.69)	1.72 (0.55)	1.60 (210)
CLS Medfølelse kjærlighet	5.91 (0.69)	5.98 (0.80)	- 0.62 (210)
RAS Tilfredshet med forholdet	4.27 (0.67)	4.25 (0.71)	0.12 (210)
Praksis	4.25 (0.85)	4.18 (1.11)	0.37 (46.88)

** $p < .01$

FFMQ= Five Factor Mindfulness Questionnaire (5 er høyeste skåre)

RPCS= Romantic Partner Conflict Scale (5 er høyeste skåre)

CLS= Compassionate Love Scale (7 er høyeste skåre)

RAS= Relationship Assessment Scale (5 er høyeste skåre)

Praksis= Bruk av mindfulness i hverdagen (5 er høyeste, og indikerer *lite* tid brukt på praksis)

Tabell 4
Forskjeller mellom foreldre og dem uten barn

	M (SD) foreldre	M (SD) uten barn	<i>t</i> (df)
FFMQ Total	3.50 (0.41)	3.36 (0.43)	2.13 (210)*
FFMQ Observere	3.42 (0.66)	3.33 (0.74)	0.82 (210)
FFMQ Beskrive	4.00 (0.71)	3.73 (0.69)	2.56 (210)*
FFMQ Bevisst tilstedeværelse	3.25 (0.63)	3.20 (0.68)	0.51 (210)
FFMQ Ikke-dømmende	3.70 (0.75)	3.48 (0.81)	1.88 (210)
FFMQ Ikke-reagerende	3.04 (0.54)	3.01 (0.62)	0.34 (210)
RPCS Kompromiss	3.63 (0.68)	3.84 (0.65)	- 2.17 (210)*
RPCS Dominering	2.39 (0.84)	2.26 (0.78)	1.08 (210)
RPCS Unngåelse	2.70 (0.79)	2.75 (1.00)	- 0.42 (157.37)
RPCS Atskillelse	2.66 (0.70)	2.41 (0.89)	2.18 (156.74)*
RPCS Underkastelse	2.43 (0.62)	2.36 (0.75)	0.61 (210)
RPCS Reaktivitet	1.98 (0.64)	1.83 (0.69)	1.54 (210)
CLS Medfølelse kjærighet	5.87 (0.76)	5.94 (0.68)	- 0.63 (210)
RAS Tilfredshet med forholdet	4.13 (0.78)	4.32 (0.61)	- 1.90 (210)
Praksis	4.16 (1.03)	4.28 (0.83)	- 0.83 (104.72)

* $p < .05$

FFMQ= Five Factor Mindfulness Questionnaire (5 er høyeste skåre)

RPCS= Romantic Partner Conflict Scale (5 er høyeste skåre)

CLS= Compassionate Love Scale (7 er høyeste skåre)

RAS= Relationship Assessment Scale (5 er høyeste skåre)

Praksis= Bruk av mindfulness i hverdagen (5 er høyeste, og indikerer *lite* tid brukt på praksis)

Hovedfunn

Hypotese 1. Den første hypotesen var at «høy *trait mindfulness* vil være assosiert med hensiktsmessige *konfliktstiler*, *tilfredshet med forholdet* og *medfølelse kjærighet*». Det ble ikke funnet støtte for at høy *trait mindfulness* og aspekter ved dette var assosiert med *medfølelse kjærighet*. I forhold til *konfliktstiler* ble det funnet noen assosiasjoner. Disse var at høy *trait mindfulness* var assosiert med mer bruk av *kompromiss* ($r = .28$), og mindre bruk av *dominering* ($r = -.28$), *unngåelse* ($r = -.24$), og *reaktivitet* ($r = -.23$). Høy *trait mindfulness* var også assosiert med høyere *tilfredshet med forholdet* ($r = .18$). Se tabell 5 for en komplett oversikt over korrelasjonene mellom målene fra FFMQ, RPCS, RAS og CLS.

Funn relatert til aspekter ved *mindfulness*. I forhold til forskningsspørsmålet: «Hvilke aspekter ved *mindfulness* er det som påvirker samspillet i forholdet?» var det noen relevante korrelasjoner, som kan sees i tabell 5. *Tilfredshet med forholdet* var assosiert med aspektene *beskrive* ($r = .14$), *bevisst tilstedeværelse* ($r = .19$), og *ikke-dømmende* ($r = .25$). Videre ble det funnet at høye skårer på aspektet *beskrive* var assosiert med mer bruk av

kompromiss ($r = .25$), og mindre bruk av *dominering* ($r = -.22$), *unngåelse* ($r = -.29$), og *underkastelse* ($r = -.22$) i konflikter. Høye skårer på aspektet *bevisst tilstedeværelse* assosiert med mer bruk av *kompromiss* ($r = .19$), og mindre bruk av *dominering* ($r = -.16$), *unngåelse* ($r = -.29$), og *reaktivitet* ($r = -.21$). Videre var høye skårer på aspektet *ikke-dømmende* også forbundet med mer *kompromiss* ($r = .19$), samt mindre bruk av *dominering* ($r = -.17$) og *reaktivitet* ($r = -.27$). Skårene på aspektet *ikke-reagerende* var assosiert med mindre *reaktivitet* ($r = -.15$) i konflikter.

Hypotese 2. Den andre hypotesen var at «forholdet mellom *trait mindfulness* og *tilfredshet med forholdet* medieres av *medfølelse kjærighet* og *konfliktstil*». Data ble undersøkt med en multippel regresjonsanalyse. Den medierende modellen ble testet med Hayes sin tilnærming (2013). Da *medfølelse kjærighet* ikke korrelerte med *mindfulness* ble denne variabelen ikke inkludert i den medierende analysen. Først ble det analysert en multippel medierende modell med alle konfliktstilene. Resultatene kan sees i tabell 6. Det ble funnet at kun konfliktstilene *kompromiss* og *reaktivitet* var signifikante medierende variabler, og det ble derfor kjørt en analyse med kun disse to som medierende variabler. Resultatene av denne analysen kan sees i tabell 7.

Tabell 5
Korrelasjoner mellom alle mål fra instrumenter

	FFMQ Observere	FFMQ Beskrive	FFMQ Bevisst tilstedeværelse	FFMQ Ikke-dømmende	FFMQ Ikke-reagerende	FFMQ Total	RPCS Kompromiss	RPCS Dominering	RPCS Unngåelse	RPCS Atskillelse	RPCS Underkastelse	RPCS Reaktivitet	CLS Medfølelse kjærlyghet	RAS Tilfredshet med forholdet	Praksis Total
FFMQ Observere	.22 **	.08	-.11	.40 **	.50 **	.08	-.10	-.12	.07	-.07	.04	.00	-.08	-.41 **	
FFMQ Beskrive		.30 **	.25 **	.26 **	.67 **	.25 **	-.22 **	-.29 **	0.2	-.22 **	-.10	.03	.14 *	-.17 *	
FFMQ Bevisst tilstedeværelse			.41 **	.20 **	.66 **	.19 **	-.16 *	-.14 *	-.01	-.08	-.21 **	-.03	.19 **	-.14 *	
FFMQ Ikke-dømmende				.19 **	.61 **	.19 **	-.17 *	-.11	-.06	-.10	-.27 **	.05	.25 **	.00	
FFMQ Ikke-reagerende					.61 **	.12	-.21 **	-.05	.06	.13	-.15 *	-.08	.02	-.24 **	
FFMQ Total						.28 **	-.28 **	-.24 **	.02	-.13	-.23 **	.00	.18 **	-.31 **	
RPCS Kompromiss							-.34 **	-.20 **	-.09	-.16 *	-.48 **	.43 **	.59 **	-.03	
RPCS Dominering								.14 *	.04	.15 *	.47 **	-.18 *	-.26 **	.04	
RPCS Unngåelse									.09	.39 **	-.01	-.01	-.16 *	.10	
RPCS Atskillelse										.09	.23 **	.03	-.12	-.11	
RPCS Underkastelse											.21 **	.03	-.24 **	.06	
RPCS Reaktivitet												-.17 *	-.50 **	-.02	
CLS Medfølelse kjærlyghet													.49 **	.01	
RAS Tilfredshet med forholdet														.09	

* p < .05

** p < .01

FFMQ= Five Factor Mindfulness Questionnaire

RPCS= Romantic Partner Conflict Scale

CLS= Compassionate Love Scale

RAS= Relationship Assessment Scale

Tabell 6

Resultater fra analyse av en multipl medierende modell, med alle konfliktstiler som mediatorer

	Effekt (SE)	95 % Konfidensintervall
Total effekt	0.29(0.11)**	[0.08, 0.50]
Direkte effekt	- 0.03 (0.09)	[- 0.21, 0.16]
Total indirekte effekt	0.32 (0.09)*	[0.14, 0.50]
<u>Spesifikke indirekte effekter:</u>		
RPCS Kompromiss	0.20 (0.07)*	[0.08, 0.34]
RPCS Dominering	- 0.02 (0.03)	[- 0.09, 0.46]
RPCS Unngåelse	0.01 (0.02)	[- 0.03, 0.06]
RPCS Atskillelse	- 0.00 (0.01)	[- 0.02, 0.01]
RPCS Underkastelse	0.02 (0.02)	[- 0.01, 0.06]
RPCS Reaktivitet	0.10 (0.04)*	[0.03, 0.19]

* $p < .05$

** $p < .01$

RPCS= Romantic Partner Conflict Scale

Tabell 7

Resultater fra analyse av en multipl medierende modell, med kun kompromiss og reaktivitet som mediatorer

	Effekt (SE)	95 % Konfidensintervall
Total effekt	0.29(0.11)**	[0.08, 0.50]
Direkte effekt	- 0.01 (0.09)	[- 0.18, 0.16]
Total indirekte effekt	0.30 (0.08)*	[0.14, 0.47]
<u>Spesifikke indirekte effekter:</u>		
RPCS Kompromiss	0.20 (0.07)*	[0.08, 0.34]
RPCS Reaktivitet	0.10 (0.04)*	[0.03, 0.19]

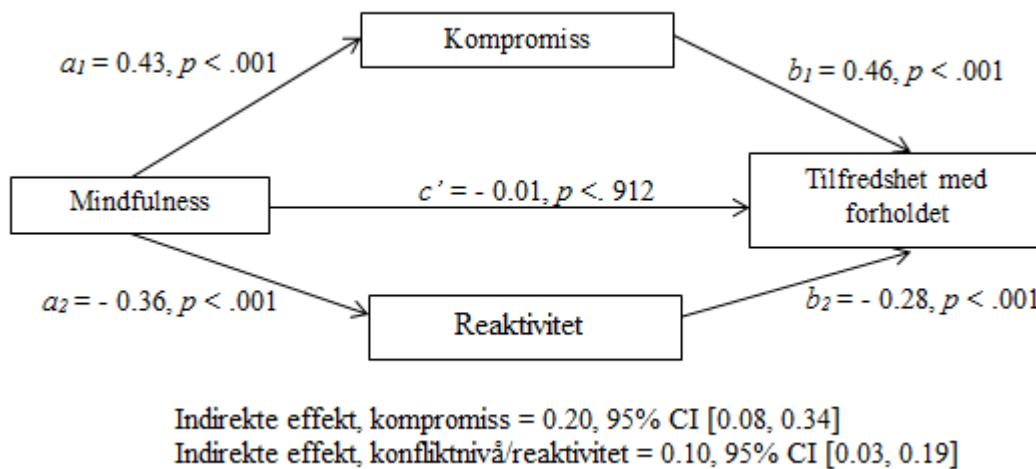
* $p < .05$

** $p < .01$

RPCS= Romantic Partner Conflict Scale

Som man kan se av tabell 7 er det en signifikant indirekte effekt av mindfulness på *tilfredshet med parforholdet* gjennom konfliktstilene *kompromiss* og *reaktivitet* ($a_1b_1 + a_2b_2 = 0.30$, BCa CI [0.14, 0.47], $p < .05$). Det ble også funnet en signifikant indirekte effekt av *trait mindfulness* på *tilfredshet med forholdet* gjennom *kompromiss* ($a_1b_1 = 0.20$, BCa CI [0.08, 0.34], $p < .05$), samt gjennom *reaktivitet* ($a_2b_2 = 0.10$, BCa CI [0.03, 0.19], $p < .05$). Når mediatorene ikke er med i modellen, kan *trait mindfulness* signifikant predikere *tilfredshet med parforholdet* ($c = 0.29$, BCa CI [0.08, 0.50], $p < .01$). Den direkte effekten, som er effekten av *trait mindfulness* på *tilfredshet med parforholdet* uavhengig av effekten av de foreslåtte mediatorene var ikke signifikant ($c' = 0.01$, $p = .912$). Se figur 2 for en oversikt over den medierende modellen og dets stier.

Figur 2. Den medierende modellen.



Variansen i *kompromiss* eller *reaktivitet* som kan forklares av *trait mindfulness* alene var for *kompromiss* $R^2 = .08, p < .001$, og for *reaktivitet* $R^2 = .05, p < .001$. Variansen i *tilfredshet* som kunne forklares av begge mediatorene og *trait mindfulness* var $R^2 = .41, p < .001$. Dersom man tar med *trait mindfulness* og alle konfliktstilene som mediatorer er variansen av *tilfredshet* som kan beregnes $R^2 = .42, p < .001$. De resterende konfliktstilene ser dermed ikke ut til å bidra i tilstrekkelig stor grad til at de ytterlige forklarer variansen i *tilfredshet* ved å mediere dets forhold til *trait mindfulness*.

Andre funn

Selv om *medfølelse kjærlighet* var urelatert til *trait mindfulness*, var det positivt assosiert med hensiktsmessige *konfliktstiler* (*kompromiss*, $r = .43$; *dominering*, $r = -.18$; *reaktivitet*, $r = -.17$), og *tilfredshet med forholdet* ($r = .49$).

Det bør også nevnes at praksis i hverdagen var forbundet med høyere *trait mindfulness* ($r = -.31$). Det var også assosiert med aspektene *observere* ($r = -.41$), *beskrive* ($r = -.17$), *bevisst tilstedeværelse* ($r = -.14$), og *ikke-reagerende* ($r = -.24$). Videre ble det også funnet at alder korrelerte med *beskrive*, $r = .21, p < .01$ og *trait mindfulness*, $r = .17, p < .05$.

Diskusjon

Formålet med denne studien var å undersøke om *mindfulness* som trekk ved individet var relatert til *tilfredshet med parforholdet*, samt å undersøke om dette eventuelle forholdet

ble mediert av *medfølende kjærighet* og/eller *konfliktstil*. Samtidig ble det nærmere undersøkt hvilke aspekter ved mindfulness som var assosiert med disse aspektene ved forholdet.

Hypotesene som skulle testes var: 1. «Høy *trait mindfulness* vil være assosiert med hensiktsmessige *konfliktstiler*, *tilfredshet med forholdet* og *medfølende kjærighet*» og 2. «Forholdet mellom *trait mindfulness* og *tilfredshet med forholdet* medieres av *medfølende kjærighet* og *konfliktstil*.» Resultatene viste delvis støtte for hypotesene. Mindfulness var ikke assosiert med uttrykk av *medfølende kjærighet*, og det fulgte videre at *medfølende kjærighet* heller ikke medierte forholdet mellom mindfulness og *tilfredshet med forholdet*. Videre viste resultatene støtte for at forholdet mellom mindfulness og *tilfredshet med forholdet* ble mediert av to konfliktstiler; *kompromiss* og *reaktivitet*.

Det ble også avdekket en rekke interessante assosiasjoner mellom spesifikke aspekter ved mindfulness, og *konfliktstiler*. Av disse var *observeringsaspektet* urelatert til *konfliktstiler*. De resterende aspektene var samlet sett positivt relatert til hensiktsmessige *konfliktstiler* og negativt relatert til de mer destruktive *konfliktstilene*, men på ulike måter.

Innledningsvis ble det funnet noen gruppeforskjeller. Det ble avdekket noen kjønnsforskjeller i forhold til konflikter i forholdet og mindfulness. Menn var mer *underkastende* i konflikter, mens kvinner var mer *dominerende*, men effektstørrelsen på denne forskjellen var liten. Dersom man antar at flesteparten av deltagerne er i forhold bestående av ulike kjønn, kan man se at dette er et samspill som kan henge sammen. Dette kan være en strategi for å bevare «husfreden». Både *underkastelse* og *dominering* var forbundet med lavere tilfredshet i denne studien, men det kan tenkes at dette samspillet er en strategi for å forhindre konflikteskalering (for eksempel med *reaktivitet*), som kanskje fører til ennå mindre tilfredshet. Det er tenkelig at en slik konflikthåndtering på sikt kan påvirke tilfredshet negativt fordi man unngår konflikter. Dette kan sees ved Gottman og Krokoffs studie (1989) der par «betalte» for uenigheter med at tilfredsheten sank der og da, men som på sikt opplevde at de ble mer tilfredse når de faktisk håndterte konfliktene, fremfor å unngå dem på denne måten.

Videre ble det også funnet at foreldre var mer mindful. Det kan hende at dette kommer av at foreldre kan være eldre enn personer uten barn, eller fordi foreldre viste seg å være gode på å *beskrive* egne tanker og følelser. Dette kan også sees i sammenheng med at høyere alder på lignende måte var forbundet med bedre evne til å *beskrive* egne tanker og følelser, samt at det var forbundet med høy skåre på generell mindfulness. Disse forskjellene kan komme av at foreldre ofte må være i stand til å forklare for sine barn hvorfor de gjør som de gjør, for

eksempel når en er i dårlig humør. Med andre ord kan det være noe med foreldrerollen og erfaring som gjør at en erverver seg flere verktøy knyttet til mindfulness. Videre ble det observert at foreldre i mindre grad benyttet seg av *kompromiss* og i større grad benyttet seg av *atskillelse* enn barnløse. Det er noe uklart hvorfor foreldre bruker *kompromiss* mindre enn barnløse, da deres høye skårer på *beskrive* og *trait* mindfulness kan gi dem verktøy for å benytte seg av det. En mulighet er at foreldre i større grad tar hensyn til *barna* og deres behov, fremfor sine egne eller partner sine behov når de løser konflikter. Spørsmålsleddene som angår *kompromiss* angår dessuten ens egne og partners ønsker, og tar ikke høyde for barnas eller familiens beste. I forhold til den mer hyppige bruken av *atskillelse* i konflikter, kan dette være en strategi som er ment å skjerme barna, samt forhindre at konflikt eskalerer. Det er viktig å merke seg at konfliktstiler ikke nødvendigvis kan deles inn i positive eller negative kategorier, da hvilken konfliktstil som er best vil avhenge av hvordan parforholdets samspill ser ut ellers. Videre hadde forskjellene mellom foreldre og dem uten barn hadde små effektstørrelser.

I forhold til hypotesene og forskningsspørsmålene som ble stilt, ble det funnet at *medfølelse kjærighet* viste seg å være var helt urelatert til mindfulness som trekk og dets assosierte aspekter. Dermed er det ikke funnet empirisk støtte for hypotesen om at mindfulness som trekk og uttrykk av *medfølelse kjærighet* er relaterte, og heller ikke for at *medfølelse kjærighet* medierer forholdet mellom mindfulness og *tilfredshet med forholdet*. Dette er noe overraskende, da det er funnet at mindfulness er relatert til spiritualitet, som i sin tur er relatert til uttrykk av medfølelse kjærighet (Carmody, et al., 2008; Sprecher, & Fehr, 2005). Videre er det noen spørsmål i CLS spørsmål som kunne tenkes seg å være relatert til aspekter ved mindfulness, som ikke-dømmende holdninger: «Jeg forsøker å forstå partneren min, fremfor å dømme ham/henne», og empati: «Det er lett for meg å føle smerten (og gleden) som partneren min opplever».

Det kan derimot finnes flere grunner til at man ikke ser dette forholdet i denne studien. Dersom man ser på den opprinnelige studien knyttet til utviklingen av CLS kan man se at *medfølelse kjærighet* var mer relatert religiøsitet og spiritualitet når det gjaldt fremmede eller menneskeheten, fremfor til sin partner. Dette kan komme av at uttrykk av *medfølelse kjærighet* i parforholdet regnes som en selvfølge, og som et essensielt aspekt eller fundament i forholdet. Når det kommer til å utvide dette til å gjelde fremmede eller hele menneskeheten er det mindre selvfølgelig. Det kan hende at utvidelse av sin medfølelse ovenfor andre utenfor

sine nærmeste er mer sannsynlig dersom man er spirituell, religiøs, eller innehar visse holdninger og idealer man lever etter (Sprecher, & Fehr, 2005).

Det er også verdt å nevne at FFMQ ikke benytter seg av den tradisjonelle buddhistiske eller spirituelle definisjonen av mindfulness, men heller benytter seg av en fenomenologisk tilnærming. Det er mulig at resultatene ville vært annerledes dersom man hadde benyttet seg av et spørreskjema forankret i buddhistisk psykologi, som for eksempel Freiburg Mindfulness Inventory (Sauer, et al., 2013). Samtidig ville denne måten å operasjonalisere mindfulness kreve et utvalg som har mer kjennskap til fenomenet eller praktiserer det selv. Videre kan et av spørsmålene i CLS også tenkes å være negativt relatert med mindfulness, fordi det angir en bekymringstendens, som mindfulness er negativt relatert med (Coffey, & Hartmann, 2008). Det aktuelle spørsmålet er: «Jeg bruker mye tid på å bekymre meg for min partners velbefinnende».

Uttrykk av *medfølende kjærighet* var derimot ikke urelatert til aspekter ved parforholdet. Det ble funnet støtte for at *medfølende kjærighet* var relatert til mer hensiktsmessig og ivaretagende samspill i forholdet, i tillegg til at det var assosiert med *tilfredshet med forholdet*. Dette er ikke overraskende, da høy skåre på CLS klart viser at ivaretagelse av partner og pleiing av forholdet er viktig for personen, og at det gir han/henne en følelse og glede og mening. Dette kan sees ved spørsmål som: «En av tingene som gir meg mest mening i livet er å hjelpe partneren min» og «Jeg vil tilbringe tid med partneren min slik at jeg kan finne måter for å berike hans/hennes liv». Det er også en mulighet for at konfliktstil kan virke medierende på forholdet mellom *medfølende kjærighet* og *tilfredshet med forholdet* i seg selv, men dette ble ikke undersøkt i denne omgang, da det faller utenfor forskning på mindfulness.

Resultatene viste videre at det fantes empirisk støtte for at forholdet mellom mindfulness som trekk og *tilfredshet med forholdet* ble mediert av to av *konfliktstilene*; *kompromiss* og *reaktivitet*, samt at mindfulness generelt og dets aspekter var forbundet med mer hensiktsmessig håndtering av konflikter. For å forstå hvorfor mindfulness yter denne påvirkningen på *tilfredshet* gjennom disse konfliktstilene vil sammenhengene mellom de ulike *konfliktstilene* og aspekter ved mindfulness bli gjennomgått i lys av andre funn i forskningsfeltet.

I tråd med andre funn i forskningsfeltet (Barnes, et al., 2007; Heppner, et al., 2008; Wachs, & Cordova, 2007) ble det funnet at mindfulness var forbundet med mindre aggresjon i

konflikter, i form av personer som var mindful benyttet seg mindre av destruktive konfliktstiler. Personer som var mer mindful var mer tilbøyelig til å benytte seg av *kompromiss*, samt mindre tilbøyelig til å benytte seg av *dominering* og *unngåelse*. I tillegg var de mindre verbalt aggressive og hadde lavere konfliktnivå. Særlig *dominering* og *reaktivitet* i konflikter er preget av sinne og aggresjon. Eksempler på spørsmål som var relatert til disse *konfliktstilene* er «Når vi diskuterer eller krangler forsøker jeg å vinne diskusjonen» og «Vi krangler høylytt når vi er uenige.». Flere studier har funnet at mindfulness er forbundet med bedre sinnemestring og mindre sinne, aggresjon og fiendtlighet (Barnes, et al., 2007; Brown, & Ryan, 2003; Heppner, et al., 2008; Nanda, 2013; Wachs, & Cordova, 2007). *Kompromiss* derimot krever god kommunikasjon og innsikt i både sine egne og partnerens følelser og tanker for at man skal finne en løsning begge parter er fornøyde med. Flere studier har funnet at mindfulness er relatert til bedre kommunikasjon i konflikt, samt emosjonsregulering (Barnes, et al., 2007; Coffey, & Hartmann, 2008; Wachs & Cordova, 2007).

I den opprinnelige studien for utviklingen av RPCS var konfliktstilene *unngåelse* og *atskillelse* urelatert til *tilfredshet med forholdet* (Hendrick, 1988). I denne studien kom det derimot frem at en tilbøyelighet til å unngå konflikter var forbundet med mindre *tilfredshet med forholdet*. Dette kan sees i sammenheng med Gottman og Krokoffs studie (1989), der de fant at par som håndterte konfliktene sine, selv om dette førte til sinne og uenighet, på sikt var mer tilfreds med forholdet sitt enn par som unngikk konflikter. Det er mulig at man unngår konflikter fordi man opplever motvilje eller manglende evne til å tåle de negative følelsene som kan oppstå i forsøk på å løse konflikt. Dette kan sees i sammenligning med resultatene fra Gottman og Levenson studie (2002), der de fant at høye nivåer av nøytral affekt på sikt var svært negativt for forholdet. Det kan tenkes at det er en sammenheng mellom *unngåelse* og høye nivåer av nøytral affekt, som på sikt kan gjøre at forholdet lider fordi viktige spørsmål ikke blir tatt opp, eller fordi man ikke tillegger nok vekt på hverandres følelser og opplevelser. Å være mindful er forbundet med mer aksept og mindre *unngåelse* (Greeson, 2009), og det sees også i resultatene som viser at man har større tilbøyelighet til å unngå konflikter med partneren dersom man er lite mindful av natur.

Observeringsaspektet ved mindfulness var urelatert til målene som var knyttet til parforholdet. Eksempler på spørsmål som er knyttet til dette aspektet er «Når jeg er ute og går, legger jeg bevisst merke til hvordan kroppen beveger seg» og «Når jeg dusjer eller bader er jeg oppmerksom på hvordan vannet føles mot kroppen». Det kan se ut til at evnen til å *observere* i seg selv ikke nødvendigvis gjør at en handler annerledes. Aspektets tilknytning til

det sanselige kan også tenkes å være relatert til tilfredshet med seksuelle aspekter ved forholdet, men dette ble ikke undersøkt i denne studien.

En annen mulighet for tolkning er også at det kan hende at personer som praktiserer mindfulness, tai chi, yoga eller lignende regelmessig også tolker spørsmålene som omhandler *observeringsaspektet* annerledes enn utrente ved at de legger noe mer i begrepet. En person med lite trening kan for eksempel oppleve det som selvfølgelig å legge merke til smaken på maten når de spiser og svare at de er svært enige, mens en person med mer trening i mindfulness kan svare at er mindre enige i dette, fordi de vet at de kunne vært flinkere ved å være helt blank, åpen og nysgjerrig når de smaker på maten. Bergomi, Tschacher, og Kupper (2013) fant for eksempel at *observeringsaspektet* ved FFMQ var relatert til psykiske helseplager, og argumenterte for at personer med meditasjonserfaring forstår spørsmålene godt, mens for befolkningen generelt kan enighet med leddene om observering antyde en overdreven oppmerksomhet rettet mot seg selv.

Beskrivelsesaspektet ved mindfulness var relatert til en større tilbøyelighet til å benytte seg av hensiktsmessige *konfliktstiler* som *kompromiss*, samt en mindre tilbøyelig til å benytte seg av destruktive *konfliktstiler* preget av *unngåelse*, *dominering* eller *underkastelse*. Det er funnet at mindfulness er forbundet med evne til å identifisere og kommunisere emosjoner, samt bedre kommunikasjon i konflikter (Barnes, et al., 2007; Kozlowski, 2013; Wachs, & Cordova, 2007). Dette kan forklare hvorfor man ser sammenhengen mellom *kompromiss* og *beskrivelsesaspektet*.

I forhold til at *beskrivelsesaspektet* er forbundet med mindre bruk av *dominering* og *underkastelse*, er en mulig tolkning at personer som har vanskelig for å sette ord på egne tanker, følelser, opplevelser og reaksjoner i større grad benytter seg av disse mer automatiserte og destruktive konfliktstrategiene fordi de mangler verktøyene for å gjøre seg forstått, hørt og sett med ord. Eksempler på spørsmål i FFMQ som angår *beskrivelsesaspektet* er blant annet «Jeg er flink til å finne ord for å beskrive følelsene mine», og «Selv om jeg er veldig opprørt, kan jeg finne måter å sette ord på det på». Særlig det siste eksemplet virker å være knyttet til å kunne sette ord på sin opplevelse, selv om man er følelsesmessig aktivert. Dette kan sees i sammenheng med at det kan skje et perspektivskifte, som Shapiro et al. (2006) foreslår skjer hos personer som er mindful. En mulighet er at det er noe ved *beskrivelsesaspektet* som skaper et perspektivskifte som gjør personen i stand til å tre tilbake fra opplevelsen, uten å la seg bli revet med av den. Det kan virke at det skjer noe med

opplevelsen når man er i stand til å sette ord på den, ved å eie sin opplevelse kan man se at man *er* den som opplever, og at man ikke er selve opplevelsen, som en slags løsgjøringsprosess.

Den *bevisste tilstedeværelsen* ved mindfulness virker også å gjøre en mer tilbøyelig til inngå *kompromiss*, samtidig som den gjør en mindre tilbøyelig til å benytte seg av *unngåelse* eller automatisk involvere seg i en gjensidig eskalerende konflikt. Dette gir mening, da *bevisst tilstedeværelse* er det motsatte av å automatisk la seg involvere og *unngåelse*. *Bevisst tilstedeværelse* kan sees på som en deautomatiserende prosess, som flere modeller for mindfulness fremhever som et viktig aspekt ved fenomenet (Martin, 1997; Shapiro, et al., 2006). På denne måten gir *bevisst tilstedeværelse* personen mer makt til å selv ta et valg og bestemme hvordan han/hun vil handle videre, fremfor å la seg rive med av sin umiddelbare opplevelse.

Det *ikke-dømmende* aspektet er også interessant å bemerke seg, da det innebærer å ikke dømme seg selv for innholdet i sine tanker eller for følelsene sine. Dette aspektet var også forbundet med mer hensiktsmessige konfliktstiler, men det var også relatert til mindre *dominering* og *reaktivitet* i konflikter. Dette aspektet kan sees på som en holdning til opplevelse, på lik linje med det Bishop et al. (2004) foreslår i sin operasjonalisering av mindfulness og som Martin (1997) trekker frem som en av mindfulness sine funksjoner. Denne holdningen utgjør et desentrert perspektiv på innholdet i sitt eget sinn, der man kan se på innholdet på avstand, og velge å akseptere det uten å vurdere seg selv negativt. Dette aspektet kan også sees i sammenheng med at studier har funnet at personer som er mindful opplever mindre negative effekter av å være i konflikt (Barnes, et al., 2007). Det er mulig at dette kommer av at de håndterer stresset som konflikten medfører bedre, men det kan også komme av at de evaluerer seg selv mindre negativt for å være i konflikt.

Også det å være *ikke-reagerende* var relatert til mindre *dominering* og *reaktivitet*. Det å kunne stille seg *ikke-dømmende* og *ikke-reagerende* ovenfor sitt eget indre liv, og ovenfor sine reaksjoner, tanker og følelser kan sees på som et mellomrom preget av refleksjon som skjer mellom observering av opplevelse og utretning av handling. Det er tenkelig at *dominering* og *reaktivitet*, som sees på som de mest destruktive *konfliktstilene*, også er de *konfliktstilene* som er mest preget av automatisering. Dette kan også sees i lys av å være en deautomatiserende prosess ved mindfulness, som nevnt tidligere.

Konfliktstilene *kompromiss* og *reaktivitet* medierte forholdet mellom mindfulness og tilfredshet med forholdet. Av dette blir det tydelig at personer som er mindful er mer tilfreds med forholdet sitt fordi de håndterer konflikter på en mer hensiktsmessig måte. Dette kan være av betydning sett i forhold til funnene relatert til aspekter ved mindfulness. Det kan se ut til det særlig er tre aspekter hos personer som er mindful som ser ut til å bidra til mer hensiktsmessig konflikthåndtering, og til at de blir mer tilfredse i sine forhold. Det ene er aspektet av *beskrivelse*, som gjør en i stand til å sette ord på det som skjer i en selv, og som utgjør et viktig verktøy for å benytte seg av strategier i konflikt som gjør at man kan ivareta seg selv og partneren. Dette aspektet kan også tenkes å gi bedre forutsetninger for emosjonsregulering, samt mestring av stress og sinne. Det andre aspektet er den *bevisste tilstedeværelsen* som gjør at en våger å gå i møte med sitt indre liv, og som forhindrer og *dominering* og *unngåelse* i konflikter. Det tredje aspektet er evnen til å skape et mellomrom mellom opplevelse og handling gjennom å være *ikke-dømmende* og *ikke-reagerende*, som bidrar til deautomatisering og gjør en mer i stand til å ta overordnede valg i forhold til handling. Disse aspektene kan sees på som verktøy for å pleie forholdet, på lik linje med Grans (2008) mekanismer for å pleie og ivareta forholdet, som ble nevnt innledningsvis. Særlig kan mekanismen som gjør at man er i stand til å fravike et mønster se ut til å være relatert til de overnevnte aspektene ved mindfulness. I korte trekk ser det derfor ut til at mindfulness gjør en mer i stand til å inngå *kompromiss*, og mindre tilbøyelig til å være aggressivt *reaktiv* i konflikter, via prosesser som deautomatisering, kommunikasjon og selvregulering.

Det er også verdt å nevne at *kompromiss* og *reaktivitet* har et spørsmålssett som i stor grad angår atferden til begge partene i forholdet. Atskillelse er også formulert på lignende vis. De resterende konfliktstilene, som *unngåelse*, *dominering* og *underkastelse* har spørsmålsledd om handlinger som påvirker partner eller som angår reaksjoner til partners handlinger, men de har ikke det samme elementet av samspill som *kompromiss*, *reaktivitet* og *atskillelse*. Atskillelse var dog ikke relatert til mindfulness eller dets aspekter. Dette er interessant, for *atskillelse* og *reaktivitet* var assosiert med hverandre. Det er tenkelig at par som bruker *atskillelse* gjør dette for å forhindre aggressive og gjensidig eskalerende konflikter eller fordi konfliktene deres vanligvis tar denne formen. Dersom dette stemmer, kan det tenkes at dersom disse parene ble mer mindful, vil de også hatt mindre behov for å bruke *atskillelse* for å håndtere konflikter. På grunn av dette kan det derfor se ut til at det er særlig gjennom det *gjensidige samspillet* i parforholdet mindfulness yter sin påvirkning på tilfredshet gjennom,

og da muligens på grunn av de foreslåtte aspektene eller verktøyene ved mindfulness som er blitt nevnt ovenfor. Det foreligger også en mulighet for at samspill i konflikter tar denne formen hos personer som er mindful fordi de kan ha valgt en partner som er lik dem i forhold til mindfulness, eller fordi deres partner blir påvirket av dem, men dette ble ikke undersøkt i denne studien.

Kliniske implikasjoner

Ut i fra resultatene i denne studien kan det se ut til at å øke mindfulness ved hjelp av for eksempel mindfulness-baserte intervensjoner kan være et godt og enkelt tilbud for par, i hvertfall med henholdsvis lette problemer i forholdet, da personene som deltok i denne studien jevnt over hadde lave konfliktnivåer og var ganske tilfredse med sine forhold. En fordel ved slike intervensjoner er at de kan gis for flere par om gangen. Videre kan slike intervensjoner gi paret verktøy som de selv kan benytte til å forbedre flere aspekter ved sitt forhold, som vist med Nandas (2013) case-illustrasjon om et par som opplever forbedringer i forholdet sitt etter å ha lært seg hvordan de kunne bli mer mindful. Verktøyene som mindfulness medfører ser ut til å gi personer bedre forutsetninger for å mestre og regulere stress, sinne og emosjoner, medføre mindre sannsynlighet for å unngå viktige konflikter, bedre evne til å tåle konflikter, samt hindre at man handler automatisk og etter gamle mønster «i affekt». Dette er verktøy som er viktige i alle relasjoner, ikke bare i forhold til partner. I mindfulness-baserte intervensjoner kan det tenkes at det ofte er et fokus innover som vektlegges, men ut i fra funnene i denne studien er det mulig at man vil kunne oppdage at en mindful tilstand kan påvirke hvordan man opptrer mot andre.

Som Martin (1997) trekker frem i sin drøfting er det flere aspekter ved mindfulness som i lang tid tilbake har blitt effektivt benyttet i terapi. Oddli (2016) drøfter i sitt fagessay at effektivitet i terapi kan tenkes å avhenge av tilpasning til pasientens verdier og meningssystem i den tiden terapien finner sted. For den pågående tidsperioden er mindfulness noe som kan betegnes som noe tidsriktig og nytt. Dette reflekteres i at det var 73.1 % som hadde kjennskap til begrepet fra før i denne studien, selv om 65.6 % av deltagerne ikke praktiserte mindfulness eller noe lignende til vanlig. Denne studien har vist at mindfulness sammenfaller med en rekke tidligere kjente psykologiske verktøy og evner. Sett i sammenheng kan det tenkes at mindfulness gir gode verktøy som er nyttige for par, foreldre og individer til å mestre egen hverdag og psykisk helse bedre, samtidig som det er kjent og nytt nok til at det kan ligge i positiv favør hos de som vil benytte det. Særlig det sistnevnte

punktet kan se ut til å ha noe for seg, da Carson, et al., (2007) fant at opplevelsen av noe nytt og spennende ved mindfulness-intervensjoner var et av aspektene ved fenomenet som gjorde det virkningsfullt for parene som deltok. Også dette taler positivt for bruken av mindfulness-baserte intervensjoner.

Videre kan det se ut til at mindfulness i seg selv ikke er relatert til pleiing av forholdet i form av medfølelse mot partner. Det er tenkelig at mindfulness vil være mer relatert til selvmedfølelse eller selvtilit, som i sin tur kan påvirke forholdet positivt ved at man bruker mindre tid og energi på å vurdere seg selv negativt og får mer tro på seg selv. *Medfølelse kjærighet* så ut til å være en essensiell del av sunne forhold, og det kan tenkes at forhold med lite eller fravær av *medfølelse kjærighet* står på utrygg grunn. Dette impliserer at mindfulness ikke kan benyttes for å gjøre par mer medfølelse ovenfor hverandre.

Styrker og svakheter ved studien

Denne studien har sine styrker og svakheter, samt noen begrensninger. En mulig svakhet er at det ikke var mulighet til å pilotteste oversettelsene for CLS, RPCS og RAS som ble gjort i forbindelse med denne studien. Dermed kan det hende at enkelte ledd kunne vært utformet bedre, eller at noe er gått tapt i oversettelsene.

Videre er det få mannlige deltakere, og det var ikke mulig å se på dyadiske prosesser fordi den ikke tar høyde for sammenligning av partneres skårer med hverandre. For eksempel ville det vært interessant å se om begge parter må være mindful for at samspillet blir mindre aggressivt og mer hensiktsmessig, eller om det holder at kun én part er mindful. Det ville også vært interessant å se om personer som er mindful har et mer hensiktsmessig samspill fordi de har valgt en partner som er lik dem selv. Samtidig er det flere mål som er relevant til parforholdet som ikke er tatt med. Eksempler er følelse av forpliktelse til forholdet, tanker og overbevisninger om partner og romantikk, tilknytningsstil, personlighet, andre faktorer relatert til tilfredshet (like holdninger, lik humor, eller begeistring for forholdet), individuelt velbefinnende, religiøsitet, delte signifikante opplevelser, tidligere traumer, pågående eller tidligere vold i forholdet, og seksuell tilfredshet.

Videre er det flere begrensninger eller svakheter knyttet til hvorvidt mindfulness i seg selv kan måles, siden det berører så mange ulike psykologiske aspekter, som oppmerksomhet, emosjonsregulering og kognisjon (Greeson, 2009; Heppner, et al., 2008; Wachs, & Cordova, 2007). I følge Bergomi et al. (2013), som utførte en undersøkelse om hvordan mindfulness måles ved hjelp av selv-rapportering, er det særlig tre utfordringer ved å måle mindfulness.

Disse er hvilke aspekter som skal måles, forholdet mellom disse aspektene og validiteten ved å benytte seg av selv-rapport.

I forhold til spørsmålet om hvordan mindfulness bør operasjonaliseres og konseptualiseres trekker Bergomi et al. (2013) frem at en mer omfattende konseptualisering er å foretrekke. De trekker også frem at FFMQ er nyttig for en omfattende utforskning av ulike aspekter ved mindfulness, men også at den har sine begrensninger. En av disse er at utviklingen av FFMQ ved å sette sammen ledd fra forskjellige mindfulness skalaer kan føre til at enkelte aspekter over- eller underrepresenteres.

En fordel ved FFMQ er at den måler mindfulness som bestående av flere aspekter i stedet for én dimensjon, noe som litteraturen støtter (Sauer et al., 2013). Dette har gjort det mulig å drøfte de spesifikke aspektene ved mindfulness og hvordan de påvirker samspeillet i forholdet. En annen fordel med bruken av FFMQ er at den ikke baseres på den tradisjonelle, buddhistiske definisjonen av mindfulness, men heller støtter seg på den psykologiske definisjonen (Sauer et al., 2013). Dette gjorde at det ikke er personers spirituelle holdninger som måles, men heller deres naturlige trekk og tilbøyeligheter. Samtidig ble det mulig å benytte det på personer uten kjennskap til mindfulness (Dundas, et al., 2013).

En annen utfordring er at hvordan man tolker spørsmålene i FFMQ kan avhenge av hvor mye kunnskap man har om mindfulness. Som nevnt tidligere i diskusjonen kan for eksempel ulærte personer ta det som en selvfølge å legge merke til sanselige opplevelser, som å smake maten man spiser, mens personer med erfaring med mindfulness kan erkjenne at de har forbedringspotensiale i forhold til dette.

Som ved alle studier som benytter selv-rapport som målemetode kan det være et responsskifte i denne studien, der deltagerne ikke klarer vurdere seg selv objektivt, vil fremstille seg selv positivt, eller får en tendens til å svare på en konsistent måte som passer med tidligere svar (Sauer et al., 2013). Videre kan ulike grupper tolke spørsmålene ulikt. Dette kan for eksempel sees i forhold til om deltagerne har barn eller ikke, ved at spørsmålene vurderes annerledes. For eksempel kan spørsmål vurderes til å si noe tilstanden til personenes parforhold eller deres evne til å være foreldre. Spørsmålsledd som «Vi krangler høyt når vi er uenige» eller «Jeg blir verbalt aggressiv mot partneren min når vi diskuterer» er eksempler på spørsmål som for personer uten barn kan tolkes som ufarlige, selv om de innebærer et høyt konfliktnivå. Dersom barn er inne i bildet og er vitne til slike konflikter, kan disse spørsmålene derimot si noe viktig om barnas velferd.

Videre

Det foreslås at videre forskning på fenomenet mindfulness i parforholdet bør ta for seg de dyadiske prosessene i forholdet, både hos par der begge er mindful, og hos par der det er en mismatch. Siden denne studien fant at det var særlig det gjensidige samspillet som blir påvirket, bør det også undersøkes om dette virkelig er tilfelle (ved for eksempel å bruke andre mål enn RPCS) eller om dette skyldtes hvordan RPCS deler opp konfliktstiler, eller om det skyldtes at partene matcher hverandre godt. I tråd med Karremans, et al. (2015) sine funn bør det også bli undersøkt om mindfulness forhindrer gode automatiske og implisitte prosesser i forholdet, eller om mindfulness bryter hull på den «rosefargede-illusjonen» i forholdet. Videre kan det også være interessant å undersøke de kvalitative sidene ved mindfulness i forholdet, samt om observeringsaspektet ved mindfulness er relatert til seksuell fungering og tilfredshet i forholdet. Det kan også være av interesse å benytte seg av FFMQ eller andre metoder å måle mindfulness på som tar høyde for at det innebærer flere aspekter, da denne studien avdekket flere nyanser ved aspektene til mindfulness som ville gått tapt dersom det hadde blitt benyttet en mer snever inndeling av fenomenet.

Konklusjon

Ut i fra funnene i denne studien konkluderes det dermed med at mindfulness kan se ut til å føre til mer *tilfredshet med parforholdet* fordi den gir en verktøy som gjør ivaretagende og positivt gjensidig samspill mulig. Samtidig later det til at mindfulness også fører til mindre uhensiktsmessige samspill og færre gjensidig eskalerende konflikter ved å forstyrre de automatiske prosessene som forårsaker dem. Etter å ha undersøkt hvilke funn som er blitt avdekket i forskningsfeltet, foreslås det at mindfulness ser ut til å styrke enkelte verktøy. Disse verktøyene foreslås å være: 1. En økt evne til å legge merke til og sette ord på egne tanker, følelser og opplevelser, 2. Opprettelsen av en pause mellom opplevelse og handling som virker deautomatiserende og som kan gjøre en bevisst på uhensiktsmessige mønstre, og 3. En evne til å gå i møte med og akseptere innholdet i sitt eget sinn, og til å romme og regulere dette. Det foreslås at det er disse prosessene ved mindfulness som bidrar til at personer som er mindful i større grad ser ut til å opptre på varmere og mer hensiktsmessige måter i konflikter i parforholdet, som i sin tur fører til at de blir mer tilfredse med forholdet. Videre konkluderes det med at mindfulness særlig ser ut til å ha en innvirkning på det gjensidige samspillet i konflikter, fremfor det individuelle.

Referanser

- 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.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress. *Journal of Marital and Family Therapy* 33 (4), 482-500.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). The Assessment of Mindfulness with Self-Report Measures: Existing Scales and Open Issues. *Mindfulness* 4 (3), 191-202.
- 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 (3), 230-241.
- Brotto, L. A., Basson, R., & Luria, M. (2008). A Mindfulness-Based Group Psychoeducational Intervention Targeting Sexual Arousal Disorder in Women. *The Journal of Sexual Medicine* 5 (7), 1646-1659.
- 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.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development* 12 (1), 43-51.
- Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of Psychosomatic Research* 64, 393-403.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-Based Relationship Enhancement. *Behavior Therapy* 35, 471-494.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2007). Self-Expansion as a Mediator of Relationship Improvements in a Mindfulness Intervention. *Journal of Marital and Family Therapy* 33 (4), 517-528.
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress. *Complementary Health Practice Review* 13 (2), 79-91.

- Dundas, I., Vøllestad, J., P.-E., & Sivertsen, B. (2013). The Five Factor Mindfulness Questionnaire in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology* 54 (3), 250-260.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3. utg.). London: SAGE Publications.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57 (1), 47-52.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health. *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (2), 221-233.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2002). A Two-Factor Model for Predicting When a Couple Will Divorce: Exploratory Analyses Using 14-Year Longitudinal Data. *Family Process* 41 (1), 83-96.
- Gran, S. (2004). *Kjærlighet i hastighetens tid*. Oslo: Aschehoug.
- Gran, S. (2008). *Kjærlighetens tre porter*. Oslo: Aschehoug.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. *Complementary Health Practice Review* 000 (00), 1-9.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis. A Regression-Based Approach*. New York, NY: The Guildford Press.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family* 50 (1), 93-98.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a Means of Reducing Aggressive Behavior: Dispositional and Situational Evidence. *Aggressive Behavior* 34 (5), 486-496.
- Johnson, S. (2008). *Hold Me Tight*. London: Little, Brown and Company.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), 144-156.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2015). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 1 –21.

- Kiecolt-Glaser, J. K., Malarkey, W. B., Chee, M., Newton, T., Cacioppo, J. T., Mao, H.-Y., & Glaser, R. (1993). Negative Behavior During Marital Conflict Is Associated With Immunological Down-Regulation. *Psychosomatic Medicine* 55, 395-409.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy* 28 (1-2), 92-104.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration* 7 (4), 291-312.
- McCarthy, B., & Wald, L. M. (2013). Mindfulness and Good Enough Sex. *Sexual and Relationship Therapy* 28 (1-2), 39-47.
- Metcalf, C. A., & Dimidjian, S. (2014). Extensions and Mechanisms of Mindfulness-based Cognitive Therapy: A Review of the Evidence. *Australian Psychologist* 49, 271-279.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The Self-Fulfilling Nature of Positive Illusions in Romantic Relationships: Love Is Not Blind, but Prescient. *Journal of Personality and Social Psychology* 71 (6), 1155-1180.
- Nanda, J. (2013). Mindful relationships. *Sexual and Relationship Therapy* 28 (1-2), 120-131.
- Oddli, H. W. (2016). Nyttet av dekantering. *Tidsskrift for norsk psykologforening* 53 (2), 135-138.
- Perez-Blasco, J., Viguer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: results of a pilot study. *Archives of Women's Mental Health* 16 (3), 227-236.
- Sauer, S. W., H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of Mindfulness: Review on State of the Art. *Mindfulness* 4, 3-17.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* 62 (3), 373-386.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate Love for Close Others and Humanity. *Journal of Social and Personal Relationships* 22 (5), 629-651.
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a Context for the Cultivation of Compassion. *International Journal of Cognitive Therapy* 3 (2), 113-123.

Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in Intimate Relationships. *Journal of Marital and Family Therapy* 33 (4), 464-481.

Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships* 26 (8), 1073-1096.

Appendix

RPCS	Original.....	45
	Norsk.....	47
CLS	Original.....	49
	Norsk.....	50
RAS	Original.....	51
	Norsk.....	52
FFMQ	53
BRUK AV MINDFULNESS	56
PROSJEKTSKISSE	57
SVAR FRA REK	61

Romantic Partner Conflict Scale
- originalversjon

Compromise

1. My partner and I collaborate to find a common ground to solve problems between us.
2. We try to collaborate so that we can reach a joint solution to conflict.
3. We collaborate to come up with the best solution for both of us when we have a problem.
4. In order to resolve conflict, we try to reach a compromise.
5. When my partner and I have conflict, we collaborate so that we are both happy with our decision.
6. The best way to resolve conflict between me and my partner is to find a middle ground.
7. Our conflicts usually end when we reach a compromise.
8. When we disagree, we work to find a solution that satisfies both of us.
9. When my partner and I disagree, we consider both sides of the argument.
10. We often resolve conflict by talking about the problem.
11. We try to find solutions that are acceptable to both of us.
12. Compromise is the best way to resolve conflict between my partner and me.
13. I try to meet my partner halfway to resolve a disagreement.
14. My partner and I negotiate to resolve our disagreements.

Domination

15. When we have conflict, I try to push my partner into choosing the solution that I think is best.
16. When we disagree, my goal is to convince my partner that I am right.
17. When we argue or fight, I try to win.
18. I try to take control when we argue.
19. I rarely let my partner win an argument.
20. When we argue, I let my partner know I am in charge.

Avoidance

21. I avoid disagreements with my partner.
22. I avoid conflict with my partner.

23. My partner and I try to avoid arguments.

Separation

24. When we disagree, we try to separate for a while so we can consider both sides of the argument.

25. When we experience conflict, we let each other cool off before discussing it further.

26. When we have conflict, we separate but expect to deal with it later.

27. When we have conflict, we withdraw from each other for a while for a “cooling-off” period.

28. Separation for a period of time can work well to let our conflicts cool down.

Submission

29. I give in to my partner’s wishes to settle arguments on my partner’s terms.

30. When we have conflict, I usually give in to my partner.

31. I surrender to my partner when we disagree on an issue.

32. Sometimes I agree with my partner just so the conflict will end.

33. When we argue, I usually try to satisfy my partner’s needs rather than my own.

Interactional reactivity

34. My partner and I have frequent conflicts.

35. Our conflicts usually last quite a while.

36. When my partner and I disagree, we argue loudly.

37. I suffer a lot from conflict with my partner.

38. I become verbally abusive to my partner when we have conflict.

39. My partner and I often argue because I do not trust him/her.

Skala for konflikter i parforholdet (Romantic Partner Conflict Scale)

- Norsk oversettelse av undertegnede

Rangert fra 0-4 på en Likert-skala etter hvor mye hvert utsagn stemmer for deg og/eller din partner. Fra «Stemmer ikke i det hele tatt» til «Stemmer veldig for meg/oss».

«Konflikter er vanlige i forhold, og kan være alt fra små diskusjoner, uenigheter eller uoverensstemmelser til krangling. Når du svarer, tenk på hvordan du håndterer konflikt med din partner. Tenk på et tema i en konflikt som har vært av betydning for deg og din partner i det siste. Når du fyller ut skjemaet nedenfor, svar etter hvordan du håndterte denne konflikten. Hvis du ikke kommer på noen nylig konflikt mellom deg og din partner, svar etter hvordan du typisk reager når dere i konflikt hverandre.»

Kompromiss (1-14)

1. Vi samarbeider for å finne et felles grunnlag for å løse problemer mellom oss.
2. Vi forsøker å samarbeide for å finne en felles løsning i konflikter.
3. Vi samarbeider for å finne den beste løsningen for oss begge når vi har et problem.
4. Vi prøver å inngå kompromiss for å løse konflikter.
5. Når vi har en konflikt forsøker vi å samarbeide for at begge skal være fornøyde med løsningen.
6. Den beste måten å løse konflikt mellom oss er å finne en middelvei.
7. Konflikten våre ender vanligvis når vi inngår et kompromiss.
8. Når vi er uenige jobber vi for å finne en løsning som gjør oss begge fornøyde.
9. Når vi er uenige overveier vi begge sidene av diskusjonen.
10. Vi forsøker ofte å løse konflikter ved å snakke om problemet.
11. Vi forsøker å finne løsninger som er akseptable for oss begge.
12. Å inngå kompromiss er den beste måten for å løse konflikter mellom oss.
13. Jeg forsøker å møte partneren min på halvveien for å løse uenigheter.
14. Vi forhandler for å løse våre uenigheter.

Dominering (15-20)

15. Når vi har en konflikt forsøker jeg å presse partneren min til å velge den løsningen jeg syntes er best.
16. Når vi er uenige er målet mitt å overtale partneren min om at jeg har rett.
17. Når vi diskuterer eller krangler forsøker jeg å vinne diskusjonen.

18. Jeg prøver å ta kontroll når vi diskuterer.
19. Jeg lar sjelden partneren min vinne en diskusjon.
20. Når vi diskuterer gjør jeg det klart for partneren min at det jeg som bestemmer.

Unngåelse (21-23)

21. Jeg unngår uenigheter med partneren min.
22. Jeg unngår konflikt med partneren min.
23. Vi forsøker å unngå diskusjoner.

Atskillelse (24-28)

24. Når vi er uenige forsøker vi å være adskilt en stund for å få tid til å vurdere begge sidene av saken.
25. Når vi opplever uenighet tar vi tid til å roe oss ned før vi fortsetter diskusjonen vår.
26. Når vi opplever uoverensstemmelser, skilles vi oss fra hverandre en stund, men forventer å håndtere det senere.
27. Når vi opplever konflikt, trekker vi oss fra hverandre en stund for å roe oss ned.
28. Å være adskilt for en stund fungerer bra for å la krangelen roe seg.

Underkastelse (29-33)

29. For å løse uoverensstemmelser gir jeg etter for min partners ønsker.
30. Når vi opplever konflikt, gir jeg vanligvis etter for partneren min.
31. Jeg overgir meg vanligvis når vi er uenige.
32. Noen ganger sier jeg meg enig med partneren min bare for å få diskusjonen overstått.
33. Når vi krangler forsøker jeg vanligvis å tilfredsstille partneren min sine behov fremfor mine egne.

Konfliktnivå/gjensidig reaktivitet (34-39)

34. Vi er ofte i konflikt med hverandre.
35. Konflikten våre varer vanligvis ganske lenge.
36. Vi krangler høylytt når vi er uenige.
37. Konflikter med partneren min tærer på meg.
38. Jeg blir verbalt aggressiv mot partneren min når vi diskuterer.
39. Vi krangler ofte fordi jeg ikke stoler på ham/henne.

Compassionate Love Scale

- originalversjon

1. When I see _____ feeling sad, I feel a need to reach out to him/her.
2. I spend a lot of time concerned about the well-being of _____.
3. When I hear about _____ going through a difficult time, I feel a great deal of compassion for him or her.
4. It is easy for me to feel the pain (and joy) experienced by _____.
5. If _____ needs help, I would do almost anything I could to help him or her.
6. I feel considerable compassionate love for _____.
7. I would rather suffer myself than see _____ suffer.
8. If given the opportunity, I am willing to sacrifice in order to let _____ achieve his/her goals.
9. I tend to feel compassion for _____.
10. One of the activities that provides me with the most meaning to my life is helping _____.
11. I would rather engage in actions that help _____ than engage in actions that would help me.
12. I often have tender feelings toward _____ when he or she seems to be in need.
13. I feel a selfless caring for _____.
14. I accept _____ even when he or she does things I think are wrong.
15. If _____ is troubled, I usually feel extreme tenderness and caring.
16. I try to understand rather than judge _____.
17. I try to put myself in _____'s shoes when he or she is in trouble.
18. I feel happy when I see that _____ is happy.
19. _____ can assume that I will be there if he/she needs me.
20. I want to spend time with _____ so that I can find ways to help enrich his/her life.
21. I very much wish to be kind and good to _____.

Medfølende kjærighet (Compassionate Love Scale)

- Norsk oversettelse av undertegnede

Skala fra 1 til 7 på alle ledd, rangert fra «Stemmer ikke for meg i det hele tatt» til «Stemmer veldig for meg».

1. Når jeg ser partneren min føle seg trist får jeg et behov for å nå ut til ham/henne.
2. Jeg bruker mye tid på å bekymre meg for min partners velbefinnende.
3. Når jeg hører at partneren min har det tøft opplever jeg mye medfølelse for ham/henne.
4. Det er lett for meg å føle smerten (og gleden) som partneren min opplever.
5. Hvis partneren min trenger hjelp ville jeg gjort nesten hva som helst for å hjelpe ham/henne.
6. Jeg føler betydelig mye medfølelse og ømhet for partneren min.
7. Jeg vil heller lide selv enn å se partneren min lide.
8. Gitt muligheten, ville jeg gjort oppofringer for å la partneren min oppnå sine mål.
9. Jeg pleier å ha medfølelse for partneren min.
10. En av tingene som gir meg mest mening i livet er å hjelpe partneren min.
11. Jeg vil heller delta i handlinger som hjelper partneren min, enn handlinger som hjelper meg selv.
12. Jeg opplever ofte varme følelser for partneren min når han/hun virker å være i nød.
13. Jeg føler uselvisk omsorg for partneren min.
14. Jeg aksepter partneren min, selv når han/hun gjør ting som jeg syntes er feil.
15. Hvis partneren min er bekymret, føler jeg vanligvis sterk ømhet og varme for ham/henne.
16. Jeg forsøker å forstå partneren min, fremfor å dømme ham/henne.
17. Jeg forsøker å se ting fra min partners side når han/hun har vansker.
18. Jeg blir glad når jeg ser at partneren min er glad.
19. Partneren min kan stole på at jeg er der når han/hun trenger meg.
20. Jeg vil tilbringe tid med partneren min slik at jeg kan finne måter for å berike hans/hennes liv.
21. Jeg har et sterkt ønske om å være snill og god mot partneren min.

Relationship Assessment Scale
- originalversjon

Please mark on the answer sheet the letter for each item which best answers that item for you.

1. How well does your partner meet your needs?
 - Poorly, average, extremely well
2. In general, how satisfied are you with your relationship?
 - Unsatisfied, average, extremely satisfied
3. How good is your relationship compared to most?
 - Poor, average, excellent
4. How often do you wish you hadn't gotten in this relationship?
 - Never, average, very often
5. To what extent has your relationship met your original expectations:
 - Hardly at all, average, completely
6. How much do you love your partner?
 - Not much, average, very much
7. How many problems are there in your relationship?
 - Very few, average, very many

Tilfredshet med parforholdet (Relationship Assessment Scale)

- Norsk oversettelse av undertegnede

7 ledd, 5-punkters responsskala rangert fra 1 (lav tilfredshet) til 5 (høy tilfredshet).

Punkt 2 og 4 i svarene har ikke tekst, men ble fremstilt med punkter i Questback.

Ledd som reverseres: (4 og 7).

1. Hvor godt tilfredsstiller din partner dine behov?
 - Dårlig, Gjennomsnittlig, Svært godt

2. Generelt sett, hvor fornøyd er du med forholdet deres?
 - Lite fornøyd, Gjennomsnittlig, Svært fornøyd

3. Hvor godt er forholdet ditt sammenlignet med andre sine forhold?
 - Dårlig, Gjennomsnittlig, Utmerket

4. Hvor ofte ønsker du at du ikke hadde havnet i dette forholdet?
 - Aldri, Gjennomsnittlig, Veldig ofte

5. I hvilken grad har forholdet deres oppfylt dine opprinnelige forventninger?
 - Ikke i det hele tatt, Gjennomsnittlig, Fullstendig

6. Hvor høyt elsker du din partner?
 - Ikke veldig høyt, Gjennomsnittlig, Svært høyt

7. Hvor mange problemer er det i forholdet deres?
 - Veldig få, Gjennomsnittlig, Veldig mange

Five Factor Mindfulness Questionnaire

Observere: 1 + 6 + 11 + 15 + 20 + 26 + 31 + 36

Beskrive: 2 + 7 + 12R + 16R + 22R + 27 + 32 + 37.

Bevisst tilstedeværelse: 5R + 8R + 13R + 18R + 23R + 28R + 34R + 38R.

Ikke-dømmende: 3R + 10R + 14R + 17R + 25R + 30R + 35R + 39R.

Ikke-reagerende: 4 + 9 + 19 + 21 + 24 + 29 + 33.

R = Ledd som reverseres.

Svaralternativene for alle spørsmålene er som følger:

- Aldri, eller veldig sjeldent sant
- Sjelden sant
- Av og til sant
- Ofte sant
- Veldig ofte eller alltid sant

«Vennligst ranger hvert av de følgende utsagnene ved hjelp av den oppgitte skalaen. Velg det som best beskriver din egen oppfatning av hva som vanligvis gjelder for deg.»

1. Når jeg er ute og går, legger jeg bevisst merke til hvordan kroppen beveger seg.
2. Jeg er flink til å finne ord for å beskrive følelsene mine.
3. Jeg kritiserer meg selv for å ha ufornuftige eller upassende følelser.
4. Jeg oppfatter følelsene mine uten at jeg trenger å reagere på dem.
5. Når jeg holder på med ting, begynner tankene å vandre og jeg blir lett distraheret.
6. Når jeg dusjer eller bader er jeg oppmerksom på hvordan vannet føles mot kroppen.
7. Jeg kan lett sette ord på oppfatninger, meninger og forventninger.
8. Jeg legger ikke merke til det jeg gjør fordi jeg drømmer meg bort, bekymrer meg eller er distraheret på andre måter.
9. Jeg observerer følelsene mine uten å bli fanget av dem.
10. Jeg forteller meg selv at jeg ikke burde føle det jeg føler.
11. Jeg legger merke til hvordan mat og drikke påvirker tankene, kroppsfornebbelsene og følelsene mine.
12. Det er vanskelig for meg å finne ord for å beskrive hva jeg tenker.
13. Jeg blir lett distraheret.

14. Jeg tror at noen av tankene mine er unormale eller dårlige, og at jeg ikke burde tenke slik.
15. Jeg legger merke til sanseopplevelser, som vinden i håret mitt eller solen mot ansiktet.
16. Jeg har vansker med å komme på de rette ordene for å uttrykke hva jeg føler om ting.
17. Jeg bedømmer om tankene mine er gode eller dårlige.
18. Jeg synes det er vanskelig å være fokusert på det som skjer i øyeblikket.
19. Når jeg får ubehagelige tanker eller forestillingsbilder, 'trår jeg tilbake' og er bevisst på tanken eller forestillingsbildet uten å bli overveldet.
20. Jeg legger merke til lyder, så som klokker som tikker, fugler som synger, eller biler som passerer.
21. I vanskelige situasjoner kan jeg stoppe opp uten å reagere umiddelbart.
22. Når jeg kjenner ting i kroppen er det vanskelig for meg å beskrive det, fordi jeg ikke finner de rette ordene.
23. Det virker som om jeg 'kjører på automatpilot' uten å være særlig bevisst på hva jeg gjør.
24. Når jeg har forstyrrende tanker eller forestillingsbilder, tar det ikke lang tid før jeg kjenner meg rolig igjen.
25. Jeg forteller meg selv at jeg ikke burde tenke sånn som jeg tenker.
26. Jeg legger merke til hvilken lukt eller aroma ting har.
27. Selv om jeg er veldig opprørt, kan jeg finne måter å sette ord på det på.
28. Jeg haster gjennom aktiviteter uten å være fullt oppmerksom på dem.
29. Når jeg har forstyrrende tanker eller forestillingsbilder er jeg i stand til å bare legge merke til dem uten å reagere.
30. Jeg synes at noen av følelsene mine er dårlige eller upassende, og at jeg ikke burde ha dem.
31. Jeg legger merke til visuelle elementer i kunstverk eller naturen, så som farger, former, overflate, eller mønstre av lys og skygge.
32. Det ligger naturlig for meg å sette ord på erfaringene mine.
33. Når jeg har ubehagelige tanker eller forestillingsbilder, legger jeg bare merke til dem og lar dem så fare.
34. Jeg gjør arbeidsoppgaver automatisk uten å være bevisst på hva jeg gjør.
35. Når jeg har ubehagelige tanker eller forestillingsbilder, bedømmer jeg meg selv som god eller dårlig avhengig av hva tanken/forestillingsbildet handler om.

36. Jeg legger merke til hvordan følelsene mine påvirker tanker og handlinger.
37. Jeg kan vanligvis gi en detaljert beskrivelse av hvordan jeg har det i øyeblikket.
38. Jeg oppdager at jeg gjør ting uten å være oppmerksom.
39. Jeg fordømmer meg selv når jeg har irrasjonelle ideer.

Bruk av mindfulness (praksis)

Ledd som reverseres: Ledd nummer 2.

1. Hvor ofte har du de siste 4 ukene praktisert øvelser i oppmerksomhetstrening (kroppskann, avspenning, yoga, Qi Gong, Tai Chi eller meditasjon)?
 - Daglig, 4-6 ganger i uken, 1-3 ganger i uken, 2 ganger siste måned, 1 gang den siste måneden, ikke øvet.
2. Når du øver, hvor lenge holder du vanligvis på?
 - 0-10 minutter, 11-20 minutter, 21-30 minutter, 31-45 minutter, >45 minutter
3. Hvor ofte har du de siste 4 ukene praktisert oppmerksomhet på pusten i dagliglivets situasjoner?
 - Daglig, 4-6 ganger i uken, 1-3 ganger i uken, 2 ganger siste måned, 1 gang siste måned, ikke øvet.
4. Hvor ofte har du de siste 4 ukene praktisert oppmerksomhetstrening i dagliglivets situasjoner (som når du går, spiser, dusjer, samtaler eller lignende)?
 - Daglig, 4-6 ganger i uken, 1-3 ganger i uken, 2 ganger siste måned, 1 gang siste måned, ikke øvet.

Prosjektskisse

Mindfulness og parforholdet

Bakgrunn

De siste tiårene har mindfulness vokst i popularitet i Norge, og det har også blitt stadig mer populært å benytte i terapi. En «mindful» tilstand eller væremåte kjennetegnes av å være oppmerksomt tilstedeværende i nåtiden i stedet for å la tankene leve i fortiden eller fremtiden, å inneha en aksepterende og ikke-dømmende holdning, samt en evne til å observere tanker, kropp og følelser uten å la seg automatisk involveres. Mindfulness-basert kognitiv terapi og intervensjoner har vist seg å være effektive i behandling av en rekke psykiske lidelser, blant annet tilbakevendende depresjon og angstlidelser (Metcalf, & Dimidijan, 2014). Man behøver derimot ikke nødvendigvis konkret opplæring i mindfulness-teknikker for å respondere på en «mindful» måte. Individer kan ha en naturlig tendens til å være «mindfulle» og det er utviklet verktøy for å undersøke mindfulness som trekk ved individet (Dundas, Vøllestad, Binder, & Sivertsen, 2013).

I tillegg til å være et nyttig verktøy i behandling av lettere psykiske lidelser har det også blitt avdekket at «mindfulness» kan ha positive virkninger på parforholdet. Det har blitt avdekket at mindfulness-baserte intervensjoner rettet mot paret kan bidra til økt tilfredshet med parforholdet, mindre stress, bedre stressmestring, mindre angst og bedre generell psykisk helse (Perez-Blasco, Viguer, & Rodrigo, 2013; Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2007; & Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004). Som nevnt kan individet variere i hvor stor grad de er «mindfulle» i sin væremåte. I parforholdet er «trait mindfulness» assosiert med bedre stresshåndtering, mer tilfredshet med parforholdet, mer seksuell tilfredshet, og bedre emosjonsregulering (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007). Det blir tydelig at mindfulness som trekk kan ha en betydning for hvordan man opptrer i samspill i parforholdet og at dette påvirker hvor tilfredse man er med parforholdet. Mekanismene bak hvordan mindfulness påvirker parforholdet kommer ikke tydelig frem, og det er utydelig hvordan mindfulness som trekk påvirker selve samspillet i parforholdet.

Hensikten med denne studien er å undersøke om det finnes en sammenheng mellom mindfulness som trekk hos individet, konfliktstil i parforholdet, konfliktnivå, uttrykk av medfølelse og kjærighet og tilfredshet med parforholdet. Spørsmål som skal besvares med denne studien:

- Er mindfulness som trekk relatert til konfliktnivå og hvilken konfliktstil man benytter i parforholdet?
- Er mindfulness som trekk relatert til uttrykk av medfølende kjærighet i parforholdet?
- Kan varians i tilfredshet med parforholdet forklares av konfliktstil, konfliktnivå, uttrykk av medfølende kjærighet eller mindfulness som trekk? Eventuelt hvordan er de relaterte?

Metode

Utvalg

Hovedsakelig studenter ved Universitetet i Tromsø og relaterte personer rekruttert via sosiale medier.

Instrumenter

- The Five Factor Mindfulness Questionnaire (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) har 39 spørsmål. Den kan benyttes på personer uten eksplisitt trening i mindfulness, og måler fem ulike faktorer ved mindfulness.
- Romantic Partner Conflict Scale (Zacchilli, Hendrick, & Hendrick, 2009) har 39 spørsmål, og måler dagligdags konflikt slik den oppleves av individer i parforhold. Den skiller seg fra andre instrumenter for konflikt i parforhold ved at den ikke utelukkende måler aggressiv og skadelig atferd.
- Compassionate Love Scale (Sprecher, & Fehr, 2005) har 21 spørsmål, og måler aspekter av medfølende og omsorgsfull kjærighet.
- Relationship Assessment Scale (Hendrick, 1988) har 7 spørsmål, og måler generell tilfredshet med parforholdet.

Prosedyre

Innsamling av data vil foregå elektronisk ved hjelp av Questback. Deltakerne vil hovedsakelig være studenter ved Universitet i Tromsø eller personer rekruttert via sosiale medier, og undersøkelsen vil foregå anonymt. Av demografiske opplysninger vil kjønn, alder, sivilstatus, og om respondenten har barn innhentes. I tillegg vil det bli spurt etter lengde for

pågående forhold, om man har kjennskap til mindfulness eller praktiserer det, og om man ber eller mediterer regelmessig.

Ved innhenting av data vil det Questbacks funksjon «skjult identitet» benyttes, slik at respondentens IP-adresse eller e-post ikke vil bli kjent for forskerne. Respondentene vil imidlertid bli opplyst om at det alltid er en risiko for at uvedkommende trenger seg inn i internettbaserte tjenester som Questback, og at det derfor foreligger en risiko for å bli identifisert.

Referanser for prosjektskisse

- 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.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy* 33 (4), 482–500.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & D. H., Baucom (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy* 35 (3), 471–494.
- Carson, J.W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2007). Self-expansion as a mediator of relationship improvements in a mindfulness intervention. *Journal of Marital and Family Therapy* 33, (4), 517–528.
- Dundas, I., Vøllestad, J., P.-E., & Sivertsen, B. (2013). The Five Factor Mindfulness Questionnaire in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology* 54 (3), 250-260.
- Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family* 50 (1), 93-98.
- Metcalf, C. A., & Dimidjian, S. (2014). Extensions and Mechanisms of Mindfulness-based Cognitive Therapy: A Review of the Evidence. *Australian Psychologist* 49, 271-279.
- Perez-Blasco, J., Viquer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: results of a pilot study. *Archives Women's Mental Health* 16 (3), 227–236.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships* 22 (5), 629-651.
- Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The Romantic Partner Conflict Scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships* 26 (8), 1073-1096.



Jens Thimm	Region: REK nord	Saksbehandler: Veronica Sørensen	Telefon: 77620758	Vår dato: 27.05.2015	Vår referanse: 2015/1086/REK nord
Institutt for Psykologi				Deres dato: 21.05.2015	Deres referanse:

2015/1086 Mindfulness i parforholdet

Vi viser til innsendt fremleggingsvurderingsskjema datert 21.05.2015.

Prosjektleder: Jens Thimm

Framleggingsplikt

De prosjektene som skal framlegges for REK er prosjekt som dreier seg om "medisinsk og helsefaglig forskning på mennesker, human biologisk materiale eller helseopplysninger", jf. helseforskningsloven (h) § 2. "Medisinsk og helsefaglig forskning" er i h § 4 a) definert som "virksomhet som utføres med vitenskapelig metodikk for å skaffe til veie ny kunnskap om helse og sykdom". Det er altså formålet med studien som avgjør om et prosjekt skal anses som framleggelsespliktig for REK eller ikke.

I dette prosjektet er formålet beskrevet som å «undersøke om det finnes en sammenheng mellom mindfulness som trekk hos individet, konfliktstil i parforholdet, konfliktnivå, uttrykk av medfølelse kjærighet og tilfredshet med parforholdet. Spørsmål som skal besvares med denne studien: Er mindfulness som trekk relatert til konfliktnivå og hvilken konfliktstil man benytter i parforholdet? Er mindfulness som trekk relatert til uttrykk av medfølelse kjærighet i parforholdet? Kan varians i tilfredshet med parforholdet forklares av konfliktstil, konfliktnivå, uttrykk av medfølelse kjærighet eller mindfulness som trekk? Eventuelt hvordan er de relaterte?»

REK har vurdert at det ikke er noen somatiske endepunkter i denne studien og at prosjektet faller utenfor rammene for helseforskningsloven. Prosjektet skal således ikke vurderes etter helseforskningsloven.

Vedtak

Etter søknaden fremstår prosjektet ikke som et medisinsk og helsefaglig forskningsprosjekt som faller innenfor helseforskningsloven. Prosjektet er ikke fremleggingspliktig, jf. hfl §§ 2 og 9, samt forskningsetikkloven § 4.

Klage

Komiteens vedtak kan påklages til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag, jfr. helseforskningsloven § 10, 3 ledd og forvaltningsloven § 28. En eventuell klage sendes til REK nord. Klagefristen er tre uker fra mottak av dette brevet, jfr. forvaltningsloven § 29.

Vi ber om at alle henvendelser sendes inn via vår saksportal: <http://helseforskning.etikkom.no> eller på e-post til: post@helseforskning.etikkom.no.

Vennligst oppgi vårt referansenummer i korrespondansen.

Med vennlig hilsen

May Britt Rossvoll
Sekretariatsleder

Veronica Sørensen
Seniorrådgiver