

Mindfulness in het HBO

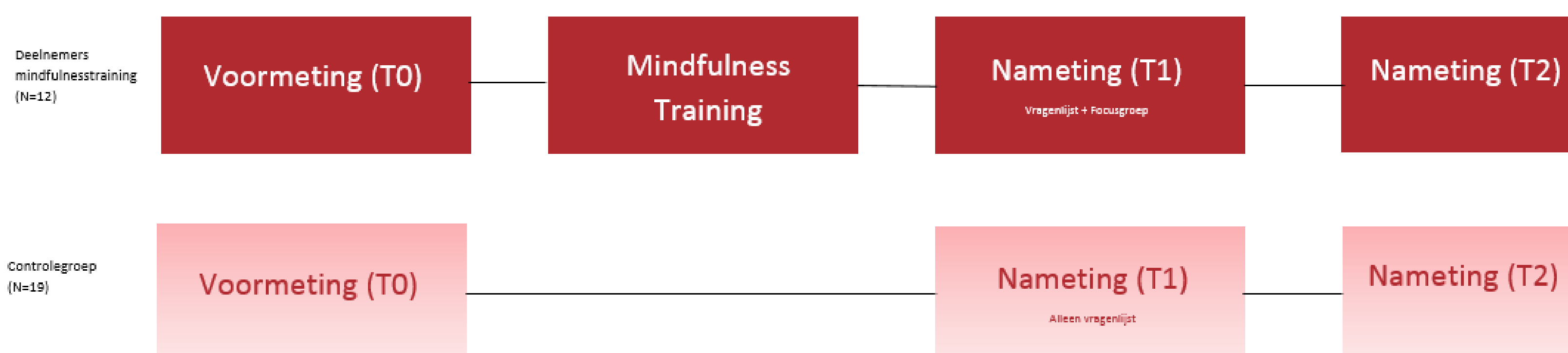
Nikkie Gubbels, MSc, Rutger Kappe, PhD, Sabine van Dijken-Stapel, MSc, Naomi Heijman BSc & Anup Sukul BSc

Introductie

Hoewel mindfulness geworteld is in het boeddhisme, is het in de moderne praktijk seculier en populair geworden in het bevorderen van het welzijn. Kabat-Zinn (2003), een van de pioniers van mindfulness, definieert het als *the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment*. Mindfulness wordt op verschillende manieren toegepast, maar de meest gebruikte vorm van mindfulness-training is het zogeheten Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR). MBSR is een gevestigd programma dat al ongeveer drie decennia beoefend wordt en een verscheidenheid aan oefeningen omvat, zoals formele en informele meditatie, ademgerichte aandacht, bodyscan, het verschuiven van aandacht over de zintuigen heen, monitoren van de moment-tot-moment-ervaringen, eetmeditatie en het vrijwillig verleggen van aandacht naar het huidige moment. Het lectoraat Studiesucces heeft een mindfulnessstraining aangeboden aan studenten in kader van de onderzoekslijn naar studentenwelzijn.

Theoretische Achtergrond

- Aangezien mindfulness uitvoerig bestudeerd is, bestaat er empirisch bewijs dat stelt dat op mindfulness gebaseerde sessies kunnen helpen bij een verscheidenheid aan klinische en niet-klinische problemen.
- Uit een meta-analyse bleek dat zowel gecontroleerde als ongecontroleerde studies naar de effecten van mindfulness een hoge mate van significantie vertoonden, wat impliceert dat mindfulness een effectieve oplossing was voor het verminderen van stress, angst, depressie en een verscheidenheid aan andere psychische gezondheidsproblemen (Grossman et al., 2004).
- Een andere, recentere meta-analyse die zich richtte op 209 studies en een totale steekproef van meer dan twaalfduizend deelnemers had, ontdekte dat mindfulness geassocieerd kan worden met langdurige positieve effecten op de geestelijke gezondheid (Khoury et al., 2013).
- Volgens een meta-analyse kan mindfulness effectief worden toegepast bij kinderen en jongeren, waarbij een van de belangrijkste positieve effecten een hogere cognitieve prestatie en een hogere weerstand voor stress is (Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach, 2014).

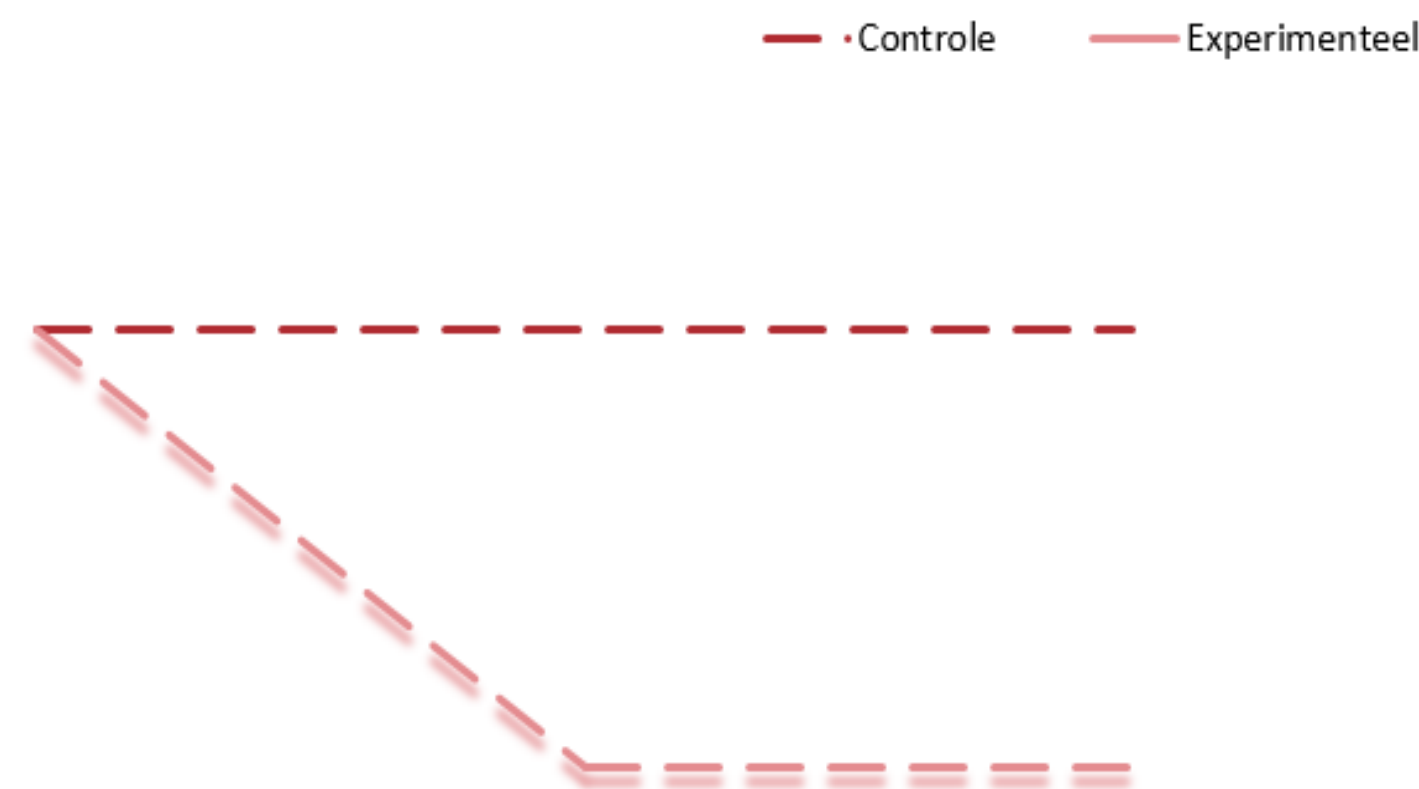


Doel en opzet van de studie

- Aangezien mindfulness veelbelovende resultaten laat zien, richtte het onderzoek in het kader van mindfulness van het Lectoraat Studiesucces zich op het effect van mindfulness binnen Hogeschool Inholland.
- Gedurende acht weken kregen 12 studenten een mindfulness training. Tijdens de twee uur durende training gingen studenten aan de slag met yoga, meditatie en aandachtsoefeningen. Daarnaast oefenden ze iedere dag 30 minuten thuis met een mindfulness-app (www.demindfulnessmentor.nl).
- Om te kijken welke effecten mindfulness met zich mee zou brengen, werden er vooraf en na de trainingen vragenlijsten afgenomen over o.a. de ervaring van stress, burn-out, nachtrust, psychologisch kapitaal en bevlogenheid. In een focusgroep is gevraagd naar de ervaring met mindfulness.

Hypotheses (zie grafiek rechts)

- De hypothese voorspelde dat participanten in de mindfulnessgroep significant minder stress burn-out, stressfrequentie, depressie zouden ervaren dan participanten uit de controlegroep.
- Bij de positieve aspecten (PsyCap, Nachtrust, Welzijn) werd er een significante toename verwacht bij de experimentele groep.
- De figuur rechts geeft de verwachte resultaten aan.



Resultaten

- Resultaten naar verwachting bekend. Data wordt momenteel geanalyseerd.
- Benieuwd naar de uitkomsten? Neem dan contact op met de onderzoekers.
- Op 13 december zal er een presentatie van de resultaten plaatsvinden op studiedag over studentwelzijn.

Bronnen

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., & Bouchard, V. et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal Of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

Meer weten?/ Rutger.Kappe@inholland.nl, Nikkie.Gubbels@inholland.nl, Anup.Sewnarainsukul@inholland.nl, Naomi.Heijman@inholland.nl