

Mindfulness då och nu

En analys av mindfulness som
begrepp och dess användning i
en arbetslivskontext
- en litteraturstudie

Frida Furebring

Handledare
Agneta Wångdahl Flinck



Lunds universitet
Sociologiska institutionen
Avdelningen för pedagogik

Abstract

Arbetets art: Kandidatuppsats

Sidantal: 35

Titel: Mindfulness då och nu, en analys av mindfulness som begrepp och dess användning i en arbetslivskontext - en litteraturstudie.

Författare: Frida Furebring

Handledare: Agneta Wångdahl Flinck

Datum: 2018-01-08

Sammanfattning: Denna kandidatuppsats är en litteraturstudie som beskriver och analyserar definitionen samt användningen av mindfulness. Rapporter från Försäkringskassan och SBU visar på en skrämmande ökning av sjukfall relaterade till stress och psykisk ohälsa, vilket har lett till stor problematik för företag och organisationer ekonomiskt såväl som vid rekrytering och bemanning. Mindfulness är ett begrepp som på senare år fått stor uppmärksamhet på arbetsmarknaden där det använts som hälsointervention. Emellertid vid närmare granskning framkom att mindfulness använts sedan lång tid tillbaka inom hinduismen och buddhismen. Följaktligen uppstod ett intresse kring mindfulness och syftet med kandidatuppsatsen blev att med utgångspunkt i aktuell litteratur beskriva och analysera definitioner av mindfulness samt diskutera hur dessa har använts i en arbetslivskontext. För att uppfylla syftet har även mindfulness ursprung och rötter analyserats samt diskuterats. Valet att utföra en litteraturstudie grundade sig i intresset för mindfulness som begrepp samt den bristande kunskapen i ämnet och kring begreppet mindfulness. Vidare användes två vetenskapsteoretiska ingångar som metodologisk grund. Foucaults diskursanalytiska perspektiv användes inom första området, vilket hade sin grund i de första två frågeställningarna, och användes för att analysera mindfulness ursprung samt vilka definitioner av mindfulness som använts genom tiden. Genom det diskursanalytiska perspektivet detekterades likheter och skillnader mellan begreppen samt hur tiden påverkat och förändrat mindfulness som begrepp. Mindfulness ter sig härstamma från hinduismen, buddhismen samt grekernas filosofi, och med tiden har begreppet förändrats utefter vilka trender som funnits i samhället. De modernare definitionerna av mindfulness framhäver mindfulness som en hälsointervention, vilken ska hjälpa mot stress, oro, ångest och utmattning. Varav mindfulness enligt buddhismen är en form av meditation där eftersträvan är att medvetandegöra förmimmelser och sensationer. Likväl finns flera likheter och skillnader, vilket ledde fram till en författad definition av mindfulness. Den andra vetenskapsteoretiska ingången låg till grund för det andra området och den sista frågeställningen. Den emancipatoriska paradigmen innebär att ett kritiskt angreppssätt hålls för att frigöras från förutfattade meningar och vanföreställningar. Här granskades hur mindfulness använts i en arbetslivskontext och det framkom att mindfulness främst använts som en form av hälsointervention för att bota stress, oro och ångest. Den mindfulness-baserade interventionen som främst använts av organisationer och företag är Kabat-Zinns MBSR. För vidare forskning bör fler studier med god kvalitet att eftersträvas. Även mer forskning gällande mindfulness frammarsch bör göras. Slutligen är målet att med denna uppsats fortsätta studierna i praktiken för att se vilka resultat en mindfulness-baserad intervention kan få i en organisation.

Nyckelord: *Mindfulness, meditation, stress, hälsointervention, MBI, MBSR, Kabat-Zinn,*

Innehåll

Förord	i
1. Introduktion	1
<i>1.1 Bakgrund</i>	<i>1</i>
1.1.1 Definitioner	2
1.1.1.1 Yoga Sutras	2
1.1.1.2 Meditation	2
1.1.1.3 Medveten närvaro	2
1.1.1.4 MBI – Mindfulness-baserade interventioner	2
1.1.1.5 Jon Kabat-Zinn och MBSR	2
<i>1.2 Avgränsning</i>	<i>3</i>
<i>1.3 Syfte</i>	<i>3</i>
<i>1.4 Frågeställningar</i>	<i>3</i>
<i>1.5 Pedagogisk relevans</i>	<i>4</i>
<i>1.6 Struktur på uppsatsen</i>	<i>4</i>
2. Metod	5
2.1 Utgångspunkter	5
2.1.1 Litteraturstudie som metod	5
2.2 Vetenskapsteoretisk ingång	6
2.2.1 Diskursanalys	6
2.2.2 Emancipatoriskt angreppssätt	8
2.3 Genomförande	8
2.3.1 Sökstrategi	8
2.3.2 Bearbetning av litteratur	9
2.4 Kvalitet och källkritik	10
2.4.1 Urval av litteratur	10
2.4.2 Källkritik	12
2.4.3 Trovärdighet och äkthet	12
2.4.4 Etiska överväganden	13
3. Presentation och analys av begreppet mindfulness - område ett	14
3.1 Definitioner av mindfulness	14
3.1.1 Dictionary of Hinduism (Lexikon om hinduismen)	14
3.1.1.1 Yoga Sutra	14
3.1.1.2 Mind (citta)	14
3.1.1.3 Abhyāsa	15
3.1.2 Dictionary of Buddhism (Lexikon om buddhismen)	15

3.1.2.1 Smrti.....	15
3.1.2.2 Smrti-upasthāna (foundation of mindfulness).....	15
3.1.2.3 Bodhyanga	15
3.1.2.4 Den Åttafaldiga Vägen.....	15
3.1.3 The Internet Encyclopedia of philosophy (Encyklopedin om filosofi).....	16
3.1.3.1 Mindfulness inom Buddhismen	16
3.1.3.2 Mindfulness inom Stoicismen.....	16
3.1.4 Encyclopedia of Body Image and Human Appearance (Encyklopedin om kroppsuppfattning och mänskligt utseende).....	17
3.1.5 Encyclopedia of psychology and religion (Encyklopedin om psykologi och religion).....	17
3.1.6 Encyclopedia of social psychology (Encyklopedin om socialpsykologi).....	18
3.1.7 The encyclopedia of the sciences of learning (Encyklopedin om kunskapen om lärande).....	19
3.2 <i>Slutsats – en analys av definitioner samt användning av begreppet mindfulness</i>	19
3.3 <i>Avslutande slutsats samt definition av mindfulness</i>	22
4. Mindfulness i en arbetslivskontext – område två.....	23
4.1 <i>Sammanfattning av de fyra tidskriftsartiklarna</i>	23
4.1.1 Mindfulness i arbetslivet	23
4.1.2 Mindfulness i statistiken	24
4.1.3 Mindfulness i praktiken.....	25
4.1.4 Mindfulness och kompetens.....	26
4.2 <i>Slutsats – en analys av mindfulness i en arbetslivskontext</i>	27
4.3 <i>Avslutande slutsats</i>	29
5. Diskussion	31
6. Slutsatser och framtida forskning.....	35
Referenser.....	36
<i>Litteratur</i>	36
<i>Elektroniska tidskrifter</i>	36
<i>Elektroniska encyklopedier och lexikon</i>	37
<i>Elektronisk Thesaurus</i>	39
<i>E-bok</i>	39

Förord

I enlighet med traditionen vill jag börja min kandidat-uppsats med att tacka alla som bidragit till att den blivit av. Jag vill tacka lärarna på PA-programmet vid Lunds Universitet, och i synnerhet min handledare Agneta Wångdahl Flinck – tack för all din hjälp och din fantastiska vägledning. Jag vill också rikta ett tack till Maja Carlson på Samhällsvetenskapliga biblioteket – utan din hjälp hade detta inte hänt. Likaså vill jag tacka min familj och min sambo för ett utomordentligt stöd, tålamod och nyfikenhet. Tack!

Lund, januari 2018.

1. Introduktion

Försäkringskassan rapporterade med sin statistik år 2016 att antalet sjukfall ökade med 98 000 fall från 2010 till år 2015. Av dessa sjukfall var majoriteten psykiskt relaterade, närmare bestämt 59 % av ökningen var psykiska sjukdomar. Stress är en av anledningarna att sjukfallen stigit med skrämmande siffror och att stressrelaterade sjukfall utgjorde 49 % av de psykiatriska diagnoserna. Även depression och ångestsyndrom har ökat med hela 92 % (https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275d4fe6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES, hämtad 2017-12-20). Vad är det som lett till att människan i dagens samhälle sakta går mot sin egen undergång? Vi spenderar idag större delen av våra liv på arbetsplatsen och ökar stressen där är människan illa ute. SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering, har granskat arbetsmiljöns relation till psykisk ohälsa. Det framhävs här att faktorer så som höga krav, begränsad kontroll över sitt arbete, brist på medkänsla samt höga prestationskrav och tidspress leder till ökad risk för depressions- och utmattningssymtom (http://www.sbu.se/globalassets/publikationer/Content0/1/arbetsmiljo_depression/Arbetsmiljo_depression_fulltext.pdf, hämtad 2017-12-20). Mitt intresse för mindfulness och meditation uppstod under den tid som jag utbildade mig till yogainstruktör och fick vetskap om de former av terapi och kompetensutvecklingsinsatser som organisationer satsade på för att förbättra hälsan hos deras anställda. Det myntade begreppet mindfulness var nytt och populärt på arbetsmarknaden och mitt intresse för användningen av mindfulness och dess verkan uppstod. Vidare valde jag att själv gå en mindfulness-workshop i koppling till kognitiv beteendeterapi, och insåg där att det fanns mycket att forska kring gällande mindfulness. Är mindfulness ett hållbart koncept? Inte bara vid individuella sjukfall, utan kan mindfulness faktiskt användas som verktyg i förebyggande fall såväl som vid akuta fall på arbetsplatser? Är mindfulness ett koncept som kan implementeras inom organisationer, och vad är dess koppling till resultat och produktivitet? Detta var frågor som jag började ställa mig när mitt intresse för mindfulness som begrepp och metod utvecklades. Vidare har min utbildning på personalvetarprogrammet samt mitt intresse för människans välmående lett till en undran av hur människans välmående kan påverka hans prestationer och resultat. Vad är relationen mellan människans välmående och organisationers resultat och produktivitet? Vid dessa reflektioner framkom idén om att granska mindfulness som begrepp och verktyg. Vid första åtanke var önskan att se vilka resultat mindfulness som kompetensförsörjningsinsats skulle kunna ha inom ett företag. Likväl insåg jag att detta skulle bli ett alldeles för stort projekt för detta arbete och därav kom idén att göra en litteraturstudie som en förberedande teoretisk undersökning. Denna skulle sedan kunna ligga till grund för kommande forskning.

1.1 Bakgrund

En närmare analys av mindfulness som begrepp gjordes och det framkom snabbt att mindfulness i sig är ett begrepp som använts och förespråkats sedan lång tid tillbaka inom filosofi och religion men att begreppet introducerades i en arbetslivskontext först för cirka tio år sedan

(<http://web.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/ehost/thesaurus?vid=3&sid=f250609b-ac30-43b6-aa0f-ce7325864e3b%40sessionmgr4010> Hämtad 2017-12-21). Likväl finns mycket nyuppkommen forskning kring begreppet, vilket ofta händer när ett nytt fenomen blir populärt på arbetsmarknaden.

1.1.1 Definitioner

Följande rubriker syftar till att ge läsaren större förståelse för begrepp och teorier som kommer diskuteras i följande uppsats. Då uppsatsen huvudsakliga fokus är definitionen samt användningen av mindfulness kommer detta begrepp att analyseras och diskuteras i kapitel 3, 4 och 5. Följande definitioner presenteras för att hjälpa läsaren förstå det aktuella ämnesfältet som kommer att diskuteras. Dessa definitioner kommer inte nödvändigtvis ha en stor roll i uppsatsens diskussion men kan spela stor roll för läsarens förståelse.

1.1.1.1 Yoga Sutras

Yoga Sutra är en textsamling skriven av Patañjali som utgör grunden för yogiska filosofi. Det finns 195 olika sutras som är uppdelade i pādas, varav den första pāda är samādhi, den andra är sādhanā, den tredje är vibūti, och den sista är kaivalya. Samadhi syftar till den djupa koncentrationen, sādhanā syftar till det ständiga övandet. Den tredje pāda syftar till de flertal stegen inom ashtanga yoga, däribland dhāraṇā(koncentration), dhyāna (meditation), och samādhi (fullständig koncentration). Den sista pāda kretsar kring frigörelse(<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198610250.001.0001/acref-9780198610250-e-2794#> Hämtad 2017-11-23). Yoga Sutra är en form av filosofisk dualism och Patanjali sägs ha framtagit dessa dokument någon gång mellan 200 f. kr - 200 e. kr. s (B.K.S Iyengar, 1995).

1.1.1.2 Meditation

Meditation förklaras ofta som tomrummet mellan tankar när sinnet stillas, vilket inte kan tvingas fram. Meditation betyder stilla eftertanke och ger oss ett avbrott i tankeverksamheten och den mentala aktiviteten, vilket kan uppnås genom träning av olika meditativa tekniker (Norberg, 2002).

1.1.1.3 Medveten närvaro

Medveten närvaro innebär att en är närvarande i det som händer utan att döma eller lägga några värderingar i de förnimmelser som uppstår, med mål att inte justera eller förändra. Medveten närvaro påkallas ofta inom yogans praktik (Mecweld, 2016).

1.1.1.4 MBI – Mindfulness-baserade interventioner

MBI står för mindfulness-baserade interventioner. Interventionerna, vilket är synonymt med insatser, kan utföras i företag eller inom organisationer och är ofta olika meditationsprogram. MBI har även förespråkats av British National Institute for Health and Care Excellence samt American Psychiatric Association (APA), bland annat som behandling för depression

(<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007>, hämtad 2017-10-20).

1.1.1.5 Jon Kabat-Zinn och MBSR

Jon Kabat-Zinn var den man som förde med sig mindfulness som metod till västvärlden och uppmärksammade dess positiva följder. Kabat-Zinn utformade MBSR, vilket står för *Mindfulness Based Stress Reduction* och är en form av hälsointervention samt en mindfulness-baserad intervention (MBI). Här är målet att öka medvetenhet om här och nu samt att uppmärksamma de tankar, känslor och förnimmelser som uppstår. Med denna ökade medvetenheten menas det att stress och oro ska minska (https://link.springer.com.ludwig.lub.lu.se/referenceworkentry/10.1007/978-0-387-71802-6_427, hämtad: 2017-11-17).

1.2 Avgränsning

Mindfulness ter sig vara ett relativt nyupptäckt begrepp inom personal och arbetslivsfrågor och enligt PsycINFO thesaurus myntades begreppet först 2006 (<http://web.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/ehost/thesaurus?vid=3&sid=f250609b-ac30-43b6-aa0f-ce7325864e3b%40sessionmgr4010> Hämtad 2017-12-21). Följaktligen är vad som ofta sker vid upptäckten av ett nytt begrepp och koncept att en stor uppståndelse kring begreppet uppstår, vilket kan vara anledningen till att mindfulness sedan 2006 blivit ett stort fenomen inom arbetslivet. Däremot är litteraturen relativt vag när det kommer till definitionen av mindfulness; vad mindfulness är samt vad det betyder. Vid sökningen av litteratur påträffades flera studier om hur mindfulness hjälpt eller inte hjälpt företag i utveckling, men desto mindre material kunde hittas gällande definitionen av mindfulness. Av denna anledning kommer jag därför att avgränsa syftet och sträva efter att beskriva och analysera de definitioner av mindfulness som finns. För att sätta undersökningen i ett ytterligare perspektiv kommer litteratur om mindfulness från perspektiv såsom filosofi, religion och psykologi också att användas. Genom att granska litteratur inom filosofi, religion och psykologi hoppas jag kunna finna var begreppet mindfulness härstammar från. Vidare kommer jag att analysera och beskriva hur mindfulness använts i en arbetslivskontext. Till hjälp inom detta område har jag valt ut fyra tidskriftsartiklar. Varför jag valt att använda mig av just dessa artiklar framhävs i metodkapitlet (se avsnitt om urval 2.4.1).

1.3 Syfte

‘Med utgångspunkt i aktuell litteratur är syftet att beskriva och analysera definitioner av mindfulness samt diskutera hur dessa har använts i en arbetslivskontext’

För att uppfylla syftet kommer även mindfulness ursprung och rötter att analyseras och diskuteras med hjälp av alternativ litteratur. Med aktuell respektive alternativ litteratur menas att begreppet mindfulness behandlas i litteraturen, vilka kan vara från varierande forskningsfält. Den aktuella litteraturen är den litteratur som framkommit nyligen inom personalvetenskapens forskningsfält, och kan anses vara mer modern. Varav den alternativa litteratur syftar till ytterligare ämnesfält så som filosofi, religion och psykologi. Dessa ämnesresurser används för att finna mindfulness ursprung samt tillföra ytterligare perspektiv.

1.4 Frågeställningar

För att tydliggöra och stödja syftet och undersökningsprocessen har tre frågeställningar framtagits. Frågeställningarna syftar till att förenkla analyseringsprocessen samt att skapa en tydlig röd tråd för läsaren då frågeställningarna kommer ligga till grund för uppsatsens struktur.

- Vilka definitioner av mindfulness har använts inom befintlig litteratur och vilken relation har dem till vetenskaplig forskning?
- Var har mindfulness sitt ursprung och vad är dess relation till dagens forskning?
- Hur har definitionerna av mindfulness använts i en arbetslivskontext?

För att ytterligare betona den struktur som uppsatsen följer är ovanstående frågeställningar indelade i två områden. Första området berör de första två frågeställningarna, varav den tredje frågeställningen är andra områdets fokus. Dessa två områden har olika vetenskapsteoretiska grunder och skiljer sig åt genom att sökningsprocessen och de använda källorna varierat.

1.5 Pedagogisk relevans

Denna uppsats skrivs på kandidatnivå inom ämnet pedagogik och har en stark förankring i detta ämne. Uppsatsen behandlar begreppet mindfulness och hur det definierats samt använts sedan dess ursprung. Därutöver analyseras och beskrivs hur mindfulness använts i en arbetslivskontext. Mindfulness är ett begrepp som syftar till förändring, utveckling och en pågående process, vilket i sig har en stark liknelse med pedagogik. Granberg förklarar att pedagogik idag är en beteckning för lärande, utveckling och fostran, vilka är pågående processer (2009) och har en stark liknelse med definitionerna av mindfulness (se kapitel 3,4 och 5 för analys av mindfulness som begrepp). Mindfulness är ett begrepp som med stor framfarsch tagit plats på arbetsmarknaden (S. Crane et. al, 2011) och därav är uppsatsen av stor relevans i det pedagogiska fältet så väl som i en arbetslivspedagogisk kontext.

1.6 Struktur på uppsatsen

För att hjälpa läsaren genom uppsatsen kommer här en kort förklaring till uppsatsens struktur. Kapitel två kommer att innehålla de metodologiska förklaringarna, och här redogörs för de vetenskapsteoretiska ingångarna samt sökning, bearbetning, urval, källkritik, trovärdighet och etiska överväganden. I detta kapitel presenteras även essentiell information om de vetenskapsteorier som ligger till grund för de båda områdenas analyser samt den avslutande diskussionen. Vidare i kapitel 3 behandlas område ett, vilket har sin grund i de första två frågeställningarna. Detta område har även sin förankring i Foucaults diskursanalytiska perspektiv. Först presenteras teori, vilket efterföljs av en analys gällande område ett. I slutet av analysen presenteras även den definition av mindfulness som skall komma att användas i resterande del av uppsatsen. Vidare innefattar kapitel 4 område två, vilket har sin grund i den tredje frågeställningen. Här framläggs fyra sammanfattningar av utvalda tidskriftsartiklarna och därefter förs en analys i koppling till den andra vetenskapsteoretiska utgångspunkten, den emancipatoriska paradigmen. I kapitel 5 sammanförs de båda kapitlens slutsatser till en avslutande diskussion och slutligen redogörs för kommande forskning.

2. Metod

Följande kapitel berör de metodologiska utgångspunkterna som använts för uppsatsen. Därefter diskuteras genomförandet i form av sökstrategier och bearbetning av material. Slutligen förs en metoddiskussion kring kvalitet och källkritik där även urval, trovärdighet och äkthet samt etiska övervägande tas i beaktning.

2.1 Utgångspunkter

Ett medvetet metodval är av yttersta vikt i strävan efter vetenskaplighet och att noga anpassa metod efter syftet kan leda till förstärkta analytiska slutsatser (Ejvegård, 1993). Därav, menar Ejvegård, kan det ibland vara lämpligt att kombinera flera metoder för att få fram bästa möjliga resultat. Det viktiga blir då att tydligt framhäva vilken metod som använts var och hur tillämpningen skett. Detta är också av yttersta vikt eftersom varje metod kan användas på olika sätt. Metodvalet har ofta en tydlig koppling till syftet genom att denna influerar valet av metod (Ejvegård, 1993). I likhet framhäver Denscombe (2009) att metodvalet ska vara grundat i forskarens reflektioner kring undersökningens relevans, etiska principer, utförbarhet och grundlighet (Denscombe, 2009). I nämnda stödpunkter ligger därav min grund för valet av en litteraturstudie som angreppssätt.

2.1.1 Litteraturstudie som metod

Valet av att göra en litteraturstudie har även sin grund i mitt intresse för mindfulness som begrepp, och på grund av min bristande kunskap som forskare inom ämnet föreföll sig valet av litteraturstudie lämpligt. Vidare anser jag även att ytterligare granskning, analys och förståelse för begreppet och dess användning alltid är viktigt. Genom att utföra en litteraturstudie önskar jag såväl finna ytterligare förståelse för begreppet mindfulness samt en stabil vetenskaplig grund för att sedan kunna utföra en empirisk studie inom samma forskningsfält. Jag anser med andra ord att jag ej har kunskapen att behandla ämnet i en empirisk studie. Det framhävs av Backman (2016) som menar att mycket av framgången inom det vetenskapliga arbetet kan spåras till den litterära granskningen. Att införskaffa rätt information och ta del av tidigare dokument menar Backman är av yttersta vikt. En litteraturgranskning kan hjälpa oss att belysa brister och svagheter i kunskapsmassan, finna en grund genom definitioner, begrepp och precisioner samt få ökad förståelse för tidigare använd metodik. Backman beskriver forskningsprocessen i form av problemformulering, litteratursökning, evaluering och urval, analys, tolkning samt rapportering. (Backman, 2016). I likhet betonar Mertens (2015) vikten av logiken i strukturen för att framhäva informationen och därmed framhäva de kritiska analyserna.

Mertens (2015) förklarar att en litteraturstudie kan ha två huvudsakliga skäl. Å ena sidan kan litteraturstudien ligga till grund för kommande empiriska studier och å andra sidan kan litteraturstudien vara målet i sig. När litteraturstudien görs för att skapa en stadig grund inför egen forskning bör den forma ett stabilt ramverk begreppsligt och definitionsmässigt menar Mertens (Mertens, 2015). I likhet skriver Backman (2016) om vikten av litteraturforskning och framhäver tre begrepp: litteraturgranskning, meta-analys samt forskningsöversikt. Dessa tre begrepp innefattar vikten av litterär förståelse. För att få ökad kunskap inom ett ämne samt för att finna en tydlig grund för kommande forskning krävs litterär granskning och förförståelse. Precis som Mertens betonar så menar Backman att den litterära aspekten är av stor vikt för förståelse inom ämnet i sig, såväl som i förberedande syfte (Backman, 2016).

Vad gäller min litteraturstudie ligger syftet relativt fördelat mellan de båda syftena. Precis som Mertens förklarar så önskar jag förbättra en praktik (Mertens, 2015). Genom analys och diskussion har jag för avsikt att erhålla information om begreppet mindfulness och därmed bidra med ökad förståelse kring definitioner av mindfulness samt användningen av dessa. I följd med detta önskar jag likväl bidra med fördjupad förståelse kring mindfulness och genom en integrerad diskussion kunna belysa begreppet i sig i förhoppning att bidra med större förståelse i det mindre såväl som den större kontexten. Samtidigt har jag för avsikt att denna litteraturstudie ska ligga till grund för kommande empiriska studier på mastersnivå. Önskan var till en början att utföra en empirisk studie med mindfulness som ämnesval men på grund av tidsbrist samt bristande kunskapen inom området föreföll sig en litteraturstudie logisk och relevant. Genom ökad kunskap inom området kan istället litteraturstudien ligga till grund för kommande studier. Därav håller jag mig jämnt fördelad mellan båda Mertens syften till varför en litteraturstudie utförs.

2.2 Vetenskapsteoretisk ingång

Vetenskapsteori bemöter hur vetenskaplig kunskap skapas samt provas. Vetenskapsteori har sin grund i filosofiska frågor om vad som är kunskap samt ifrågasättande av relationen mellan vetenskap och samhället. Forskningsmetodik och regler för kunskapsprövning är en del av vetenskapsteorins ändamålsenliga verksamhet (Wallén, 1996). Som tidigare nämnt skriver Ejvegård (1993) att “metodval och metodapplicering är ett viktigt sätt att sträva efter vetenskaplighet” (s.29, Ejvegård, 1993). Varav mitt val av metod är väl begrundat. I följande avsnitt kommer jag därför att presentera samt fördjupa mig i mina vetenskapsteoretiska grunder diskursanalys samt den emancipatoriska paradigmen, vilka båda har en stark koppling till uppsatsens resultat. Således kommer ett ständigt kritiskt granskande förhållningssätt att hållas.

2.2.1 Diskursanalys

Valet av diskursanalys som vetenskapsteoretisk grund beror till den skildring av begreppet mindfulness som har gjorts. Vilket vidare leder till att användningen av diskurs och diskursanalys som begrepp har specificerats avsevärt. Teorin, användningen och traditionerna kring diskursbegreppet är mycket omfattande, vilket kräver tydlig specifikation av användningsområde.

‘Diskurs’ i dess vanligaste benämning betecknar ett helhetligt och sammanhängande sjok av muntligt eller skriftligt tal. Denna användning är en snäv användning av diskursbegreppet som oftast används av lingvistik (Bergström & Boréus, 2012). Bergström och Boréus presenterar vidare den andra generationens användning av diskursbegreppet, vilket är en utvidgad användning av begreppet. CDA, critical discourse analysis (kritisk diskursanalys), kan förklaras som ett samtalsämne som är reglerat av historiskt och kulturellt givna regler. Hur makt och hegemoni konstruerar den diskursiva och icke-diskursiva analysen är också en stor del av CDA. Närmare bestämt påverkar diskursens processer diskursen själv (Bergström & Boréus, 2012). I likhet förklarar Börjesson (2003) att kritisk diskursanalys är problematiseringen av essensen i den föreställda verkligheten. Istället för att fråga hur företaget ser ut ifrågasätter en hur och varför företaget bildades. Enligt Börjesson bearbetas frågor om den kulturella och historiska påverkan och hur konstruktionerna påverkar samhället och den föreställda verkligheten inom diskursanalys. Diskursanalys grundar sig i traditionen att kunna dramatisera sina observationer och att ständigt hitta en intressant problematisering. Hur forskaren kan beskriva verkligheten samt hur den beskrivits innan har stor betydelse för val av perspektiv. Finns det redan en

konsensus kring diskursen krävs ett nytt förhållningssätt där fenomenet dramatiseras ytterligare. Det finns alltid ett ytterligare förhållningssätt att angripa, ett nytt perspektiv eller ett annorlunda sätt att förtälja informationen. Dramatiseringen av forskarens ämne och perspektiv bildar i sig ett ramverk, det talar aldrig för sig självt utan måste presenteras av forskaren. Dessa ramar utgör inte en begränsande struktur utan bildar endast en grund för förståelse och sammanhang (Börjesson, 2003). I likhet med Börjesson samt andra generationens diskursanvändare finns tredje generationens användning av diskurser, den så kallade poststrukturalistiska diskursanalysen. Denna upphäver ännu fler gränser för omgivningens påverkan och specificeras inte till ett socialt system (Bergström och Boréus, 2012).

Bergström och Boréus framhäver att diskursbegreppet och valet av att använda sig av diskursanalys är ingen självklarhet eftersom begreppet diskurs använts i flera generationer, varav specifika teoretiker, teorier och traditioner ofta anknyts till användningen av begreppet diskurs. Bland annat förknippas diskursteori till teoretiker så som Howart (Bergström och Boréus hänvisar till Howart (2007) s.353, 2012). Bergström och Boréus poängterar tydligt att det även inom diskursanalys finns flertal använda discipliner och att det har en mångvetenskaplig karaktär (Bergström & Boréus, 2012).

Den inriktning av diskursanalys som här kommer att användas är den foucauldianska inriktning som hör till den poststrukturalistiska generationen av studier (Bergström och Boréus, 2012). Inom den foucauldianska inriktningen finns två angreppssätt, det arkeologiska och det genealogiska angreppssättet, vilka båda ryms inom diskursen. Det arkeologiska angreppssättet söker historiens påverkan och synliggör tidigare epokers vetskap och regler. Varav det genealogiska angreppssättet har ett större fokus på makt och strävar efter att undersöka hur ett fenomen kan problematiseras eller används inom forskning. Bergström och Boréus menar på att båda dessa angreppssätt ryms inom Foucaults diskursanalys och att det genealogiska angreppssättet endast breddar diskursanalysen med sitt maktperspektiv. Foucaults inriktning inom diskursanalys framhäver gemensamma faktorer snarare än motsättningar. När motsättningarna görs är det snarare relationen som diskuteras mellan två diskurser. Utöver det betonas förändring och Foucault har ofta tagit ann ett längre tidsperspektiv för att kunna se de förändringar som skett med tiden (Bergström och Boréus, 2012).

Valet av diskursanalys som vetenskapsteori kommer vara grund för första området i denna litteraturstudie. Första området är baserat på de första två frågeställningarna: *vilka definitioner av mindfulness har använts inom befintlig litteratur och vilken relation har dem till vetenskaplig forskning?* samt; *Var har mindfulness sitt ursprung och vad är dess relation till dagens forskning?* Dessa frågeställningar behandlar begreppet mindfulness och dess ursprung, vilket har en tydlig koppling till Foucaults diskursanalys som vetenskapsteori. Genom att se till mindfulness ursprung samt vilka olika definitioner av mindfulness som idag används önskar jag finna vilka förändringar som skett under tidens gång. Jag kommer, precis som Foucault, framhäva de gemensamma drag som definitionerna av mindfulness har samt ställa de olika definitionerna i relation till varandra. Däremot kommer jag även att belysa vilka skillnader som finns, vilket är något som Foucault tar avstånd från att göra. Likväl kommer skillnaderna att framhävas samt användas för att belysa hur tiden skapat förändringar i användningen av begreppet mindfulness. Samtidigt vill jag också framhäva, precis som Börjesson (2003) betonar, att diskursanalys i Foucaults riktning kan användas på ett flertal sätt, med olika inriktningar och perspektiv. Därav har jag valt att endast rikta in mig på Foucaults nedbrytning och skildring av begrepp.

2.2.2 Emancipatoriskt angreppssätt

Det andra området som kommer behandlas under följande uppsats kretsar kring den tredje frågeställningen: *hur har definitionerna av mindfulness använts i en arbetslivskontext?* Vilket istället kräver ytterligare vetenskapsteoretisk grund. För att kunna besvara ovanstående frågeställning kommer ett emancipatoriskt angreppssätt att användas, vilket ofta benämns som det kritiska samt frigörande perspektivet (Thurén, 2007). Här är målet att frigöras från vanföreställningar och förutfattade meningar och genom ett kritiskt angreppssätt ska människan befrias från ett begränsat tänkande (Thurén, 2007). Thurén menar på att det emancipatoriska perspektivet ibland kallas "misstankens hermeneutik" (s.152, Thurén, 2007). I likhet skriver M. Rasmussen och Swindal (2002) att det emancipatoriska angreppssättet uppnår förståelse genom begrundan och kritiska teorimetoder. De framhäver att Gadamer kritiserade Habermas kritiska teori och menade att endast emancipatorisk reflektion kan leda till frigörelse (M. Rasmussen och Swindal, 2002). Analysen vid det andra området är grundat i detta kritiska och frigörande perspektiv. Genom att ha analyserat och beskrivit hur definitioner av mindfulness använts sedan dess ursprung inom området kommer sedan, i området två, ett kritiskt perspektiv tillhandahållas vid granskningen av mindfulness i en arbetslivskontext. Detta för att inte hamna i samma förutfattade meningar som ofta redan finns kring mindfulness som begrepp. Här är målet att frigöra oss från förutfattade meningar kring begreppet och uppnå förståelse genom ett kritiskt förhållningssätt.

2.3 Genomförande

Följande avsnitt kommer att presentera de sökstrategier som används för att införskaffa material, samt hur materialet har bearbetats.

2.3.1 Sökstrategi

Första fasen i sökprocessen, vilken Backman (2016) benämner som den inledande och preliminära sökningen, gjordes för att få en uppfattning av vad som redan finns inom ämnet. Målet var här att få en översikt över hur forskningsområdet ser ut. Backman beskriver forskningsöversikten som ett stadie där generaliseringar, teorier eller tillämpningar kan framkomma (Backman, 2016), vilket också var målet med denna process. Vid fortsatt granskning framkom att det tillgängliga materialet var av större omfattning än först trott och ytterligare specificering krävdes. Detta ledde mig även ifrån det som Backman varnar för, nämligen att svara på frågan "vad finns på området?" (s.75, Backman, 2016). Istället för att endast återberätta en översiktlig granskning av begreppet mindfulness och dess verkan fann jag ett intresse i hur begreppet mindfulness definieras och används. Detta eftersom det under den preliminära sökningen framkom många olika definitioner samt användningar av mindfulness. Följaktligen utformades ett syfte samt frågeställningar. Därefter följdes Backmans sex steg: problemformulering, litteratursökning, evaluering och urval, analys, tolkning samt rapportering (Backman, 2016).

När den preliminära sökningsprocessen genomförts förklarar Backman (2016) att den systematiska inventeringen ska påbörjas. Denna fas i sökningsprocessen blev en uppdelning av de två områden som presenterats ovan. Varför dessa två områden skiljer sig åt beror på att sökningsfokus samt den vetenskapsteoretiska grunden för vardera område behövde varieras. Inom första området har främst encyklopedier och lexikon används som sökstrategi, varav det andra fokusområdet krävde ytterligare material inhämtat från studier och forskning.

Vid sökningen inom första området begränsades sökningen direkt till internetbaserade encyklopedier och lexikon. För att utvidga sökningen krävdes att lexikon såväl som encyklopedier fick vara engelskspråkiga. Genom psykologernas, teologerna, sociologernas och samhällsvetarnas webbsidor vid Lunds Universitet fick jag tillgång till encyklopedier samt lexikon. Avgränsningen började med att jag endast sökte inom de encyklopedier och lexikon som var digitala. Därefter begränsades urvalet till de forum där sökorden 'mindfulness', 'mindful' eller 'mind', gav träffar. Ett urval gjordes sedan som grundades i lämplighet, kvalitet och sammanhang. Ett flertal träffar gav samma resultat, vilket ledde till att en av källorna valdes ut. Därpå fanns en strävan att hitta sammanhang men också mångsidighet. I likhet med Backman (2016) ska en mångsidighet alltid eftersträvas för att undvika att missa viktiga motstridigheter samt att uppnå ett bredare forskningsspektra.

Vid sökningen inom andra området kom jag fram till att det mest pedagogiska valet skulle vara att endast granska och analysera ett par tidskriftsartiklar som berörde användningen av mindfulness i en arbetslivskontext. Valet av att endast granska ett par artiklar är baserat på en strävan att kunna ge en enkel fördjupning i hur mindfulness används i en arbetslivskontext snarare än att granska ett stort utbud av tidskriftsartiklar och avhandlingar och därmed endast generalisera hur mindfulness används. Därav påbörjades sökningen i ett flertal databaser. Backman (2016) menar på att användningen av endast en databas inte är heltäckande samt att publiceringen här kan vara fördröjt, vilket innebär att den senaste litteraturen ej representeras. I likhet förklarar Friberg (2012) att vilken form av databas man använder sig av beror på ämnesområde. Varav det som föll sig smidigast var att använda mig av databaser så som LUB-search, EBSOhost, Emerald Insight, scopus samt swepub. Vid sökningen inom vardera databas har tillvägagångssättet varit i enlighet med Fribergs (2012) riktlinjer. För att göra sökningen så effektiv och resultatrik som möjligt använde jag mig av trunkering samt boolesk söklogik. Trunkering är användning asterisktecken varav boolesk söklogik innebär användning av ord så som AND och OR (Backman, 2016). Sökorden var följande: *mindfulness organisation** och *intervention** (observera trunkering). Ytterligare avgränsningar som gjordes för att få vederbörligt resultat var användningen av *peer reviewed* texter samt specificering av *dokumenttyp*, vilket Friberg (2012) rekommenderar. Friberg skriver också att ett första urval av titlarna är mycket användbart för att göra ett bra litteraturval. En kan då få en uppfattning om vad som kan sorteras bort. Efter den första sorteringen är abstract mycket användbara för att ytterligare kunna urskilja texterna ifrån varandra, menar Friberg (Friberg, 2012). Dessa riktlinjer följdes med grundlig granskning av texterna och ledde till att fyra artiklar framtogs inom område två.

För diskussion av *urval* se till avsnittet om *kvalitet och källkritik* (2.4).

2.3.2 Bearbetning av litteratur

Vid bearbetningen av materialet inom område ett har utgångspunkten varit i Foucaults diskursanalys och dess riktlinjer. Foucault ser till vilka gemensamma drag begreppet har samt hur förändringen tett sig genom tiden (Bergström och Boréus, 2012). I detta fall ligger fokusen på granskningen av definitionerna samt användningen av begreppet mindfulness under en längre tidsperiod. Det insamlade materialet framhäver användning av mindfulness från Yoga Sutrans tid (se avsnitt om definitioner 1.1.1.1 för mer info om Yoga Sutra) fram till etableringen av mindfulness på dagens arbetsmarknad. Vid bearbetningen av materialet har Fribergs (2012) riktlinjer för analys av text använts, där ett diskursanalytiskt perspektiv redovisas: "*textens språk; identifiera diskursens knutpunkter;*

beskriv de diskurser du analyserat; beskriv hur olika diskurser samverkar/kolliderar” (s. 157, Friberg, 2012).

Vidare har jag vid bearbetning av materialet inom område två haft ett ytterst granskande och kritiskt perspektiv för att på så sätt vara säker på att de valda tidskriftsartiklarna är trovärdiga och pålitliga. Den kritiska granskningen har sin grund i det emancipatoriska perspektivet, där frigörelse från förutfattade meningar kan uppnås genom kritisk granskning (Thurén, 2007). I likhet med Backmans (2016) teori kring preliminära och sekundära sökningsprocessen förklarar även Friberg (2012) att sökningsprocessen samt bearbetningen av materialet är essentiell. När ett helikopterperspektiv tagits an och ett urval framtagits ska en granskning av studiernas kvalitet ske. Friberg presenterar ett flertal frågeställningar som har varit av god användning vid granskningen av litteraturen. För att få ytterligare hjälp med bearbetningen av texterna har Fribergs tre steg använts: noggrann och upprepad läsning; sökning av likheter och skillnader; gör en sammanställning av texterna (Friberg, 2012). Slutligen har de fyra artiklarna satts i relation till den tredje frågeställningen.

2.4 Kvalitet och källkritik

Följande avsnitt är en diskussion kring uppsatsens kvalitet där urval såväl som källkritik, trovärdighet samt etiska övervägande tas med i diskussionen.

2.4.1 Urval av litteratur

Denna uppsats är en litteraturstudie, vilket innebär att den använda litteraturen är av största vikt. Friberg (2012) framhäver att en litteraturstudie bör innefatta omfattande och noggrant granskad litteratur. I jämförelse med en litteraturöversikt som endast kräver en mindre sammanställning av aktuell litteratur, krävs här en fördjupad granskning och förståelse kring litteraturen. Med Fribergs betoning har därför valet av källor varit väl genomtänkt. Vidare har jag för att begränsa urvalet använt mig av ett flertal avgränsningar under sökningsprocessen, vilka har poängterats ovan. Utöver dessa avgränsningar har jag även använt mig av Ulrichweb för att se till materialets äkthet och trovärdighet. Utgivare såväl som tidning och författare har här granskats och vidare diskuterats. För att se till hur många gånger artiklarna blivit refererade till tidigare har jag även använt mig av Google Scholar. Slutligen har jag även använt mig av primärkällor i den utsträckning som varit möjlig, vilket varit avsevärt svårt eftersom tidigare material i stort sett alltid använts. Att finna primärkällor till begreppet mindfulness skulle exempelvis kräva dokumentation skriven av Patanjali (se avsnitt 1.1.1.1) själv. Det samma gäller metodlitteraturen såväl som de använda artiklarna där referering till tidigare forskning ständigt fortlöper. Vilket i sig tyder på att det använda materialet i sig är trovärdigt.

Sökningsprocessen inom första området var lång och invecklad, då den innehöll många steg för att nå ett bra urval. Valet av encyklopedier och lexikon är främst baserat på den skildring de har gjort av begreppet mindfulness. Först och främst var jag ute efter källor som höll god kvalitet och därefter skulle definitionen av mindfulness vara förståelig men också komplettera de andra källornas definitioner. Urvalet blev en skildring av mindfulness längs en tidsaxel. För att kunna bemöta den andra frågeställningen: *Var har mindfulness sitt ursprung och vad är dess relation till dagens forskning?* har definitioner av mindfulness framtagits från lexikon om hinduismen och buddhismen, samt encyklopedin om filosofi som skildrar mindfulness enligt stoicismen. Dessa områden utgör den första delen av tidsaxeln och består av de äldsta definitionerna som kunde finnas under sökningsprocessen. Därefter har definitioner framtagits från encyklopedier inom ett flertal

ämnesfält så som psykologi, religion och socialpsykologi. Strävan var här att hitta definitioner som klingade väl tillsammans, och då inte bara genom likheter utan också skillnader. De källor och definitioner som valdes bort i urvalsprocessen berodde främst på att definitionerna inte kunde stå för sig själv utan hängde starkt ihop med ett område eller person. Exempelvis gav mindfulness som begrepp träffar vid sökningen inom internet-encyklopedin om filosofi. Bland dessa sökningsträffar var det många buddhisters, filosofers och teoretikers åsikter och tankar. Dessa valdes bort för att målet har varit att finna definitioner av mindfulness som kan stå för sig själva. Slutligen är sammanställningen av de utvalda encyklopedierna samt lexikonerna följande: *lexikon om hinduismen*, *lexikon om Buddhismen*, *encyklopedin om filosofi*, *encyklopedin om kroppsuppfattning och mänskligt utseende*, *encyklopedin om socialpsykologi*, *encyklopedin om psykologi och religion*, *encyklopedin om kunskapen om lärande*. Därutöver ligger de utvalda definitionerna också bra på tidsaxeln som representerar definitioner över en längre tid. Tidsperspektivet kommer sedan att kopplas samman med Foucaults diskursanalytiska perspektiv där likheter (och skillnader) mellan definitioner samt hur begreppet mindfulness ändrats med tiden ska granskas.

Efter en utförlig sökningsprocess kring det andra forskningsområdet framtogs fyra tidskriftsartiklar. De artiklar som valts ut är: *'Mindfulness-based Stress Reduction for Executives: Results from a Field'* skriven av Z, Mulla et. al; *Work-Related Mental Health and Job Performance: Can Mindfulness Help?* skriven av W, Gordon et. al; *'The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: an inclusive systematic review of the empirical literature'* skriven av T, Lomas et. al; *'Competence in Teaching Mindfulness-Based Courses: Concepts, Development and Assessment'* skriven av R. S, Crane et. al. Valet av artiklar är inte endast baserat på avgränsningar och aktualitet men också på det faktum att de kompletterar varandra mycket väl. Två av artiklarna ålägger hur mindfulness som insats fungerat i en organisation, varav den ena fokuserar på hur insatsen påverkat individens hälsa och den andra ålägger sig ett prestationsperspektiv. En av artiklarna behandlar hur den empiriska forskningen kring mindfulness som insats i organisationer ser ut samt hur trovärdig denna är. Den sista tidskriften behandlar mindfulness i relation till kompetens. Genom de första tre artiklarna får jag möjlighet att analysera och beskriva det som jag till en början planerat att undersöka, nämligen vilken påverkan mindfulness haft på arbetsmarknaden och på arbetsplatser. Istället för att se till en stor mängd data ger tidskriften *'The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: an inclusive systematic review of the empirical literature'* en sammanfattning av detta undersökningsområde. Dessutom ger *'Mindfulness-based Stress Reduction for Executives: Results from a Field'* samt *'Work-Related Mental Health and Job Performance: Can Mindfulness Help?'* ett fördjupat perspektiv på användningen av mindfulness och vilken påverkan den haft i organisationer. Därutöver har artiklarna även olika angreppsperspektiv inom forskningsområdet. Slutligen bidrar den fjärde tidskriften med ett ytterligare perspektiv. Här framhävs problematiken kring uppståndelsen kring mindfulness som begrepp och vilken kompetens som faktiskt krävs för att insatser ska utföras. I tidskriften belyser den kompetens, utbildning och standard som en ledare bör ha för att framföra en mindfulness-baserad kompetensförsörjningsinsats, samt vilken kompetens de ledare som lett insatserna haft eller inte haft. Dessa fyra artiklar bidrar tillsammans med en bred representation och tillåter mig såväl som läsaren att fördjupa sig i hur mindfulness använts i en arbetslivskontext samtidigt som det ger oss en överblick över forskning kring ämnet. Urvalet kan ses trovärdigt eftersom sökningsprocessen haft en stark metodologisk grund där riktlinjer granskats och följts.

2.4.2. Källkritik

Bell (2016) förklarar vikten av att litteraturgenomgången ska ge läsaren en tydlig representation inom ämnet, vilket till en början kan te sig relativt lätt. Likafullt krävs mycket av författaren för att trovärdighet och äkthet ska uppnås. Som författare bör det använda materialet granskas samt ifrågasättas och för att representationen av området ska vara nyanserad krävs organisering och bedömning från författarens sida. Att använda sig av avgränsningar och urvalsmetoder är verktyg som kan ge materialet större trovärdighet menar Bell (Bell, 2016). I likhet skriver Friberg (2012) att materialet som litteraturstudien baseras på bör vara av vetenskaplig grund, vilket i sig kan skilja sig åt beroende på tolkning och värderingar. Friberg menar att även tillvägagångssättet spelar stor roll vid granskning av den vetenskapliga grunden (Friberg, 2012). Som tidigare betonat har jag använt ett flertal avgränsningar samt noggrant urval för att tillgå ett trovärdigt resultat. Att kritiskt granska texterna har skett genom Ulrichwebb samt tillseende av citering och tidigare användning. Mertens (2015) framhäver även vikten av *vetenskaplighet*, *aktualitet* och diskussionen kring *primär- och sekundärkällor*. För övrigt håller uppsatsen en *vetenskaplig grund*, men en diskussion kring användning av de källor som ej är vetenskapligt baserat bör hanteras. Det kan diskuteras huruvida de material som berör Yoga Sutra samt meditation och medveten närvaro har en *vetenskaplig* i grund. Å ena sidan må dessa inte vara teorier som en kan upptäckas i kurslitteratur, å andra sidan ger google scholar såväl som lubsearch resultat på cirka 300 respektive 9000 träffar vid sökningen av "Patanjali Yoga Sutra". Vid diskussionen om huruvida dessa teorier anses vara *vetenskapliga* bör också syftet till dess användning tas i beaktning. Precis som Friberg (2012) betonade har även tillvägagångssättet samt användningen av teorier stor betydelse, och eftersom teorierna i detta fall används i syfte att belysa hur begreppet mindfulness utvecklats sedan dess ursprung ter det sig trovärdigt. Huruvida en vill kalla det *vetenskapligt* bör samtidigt diskuteras. Vidare anser jag att källor såväl som ämne håller sig *aktuellt*. Ämnet är ytterst angeläget då mindfulness är ett begrepp på frammarsch på arbetsmarknaden, vilket i sig har lett till att mycket av litteraturen är ny. Samtidigt har jag även använt mig av äldre källor i syfte till att belysa den förändring som skett kring begreppet mindfulness och dess användning. Därav anser jag att kriterierna kring aktualitet bemöts. Slutligen har jag som redan diskuterat strävat efter att använda mig av primärkällor, vilket tyvärr har varit besvärande svårt. Att kunna finna ursprungslitteratur och teori kring mindfulness skulle kräva dokumentation från filosofin som är omöjlig att tillhandagå. Istället kräver diskussionen kring primärkällor snarare en diskussion kring social- och subjektiv konstruktion. När äldre material används sker definitivt en konstruktion genom tolkning och värdering. För att säkerhetsställa att informationen likväl är trovärdig har flertal källor används för att finna gemensamma drag och utesluta att information felkonstruerats (om konstruktion egentligen kan benämnas som felaktig är samtidigt en frågeställning) med tiden. Sammanfattningsvis menar jag på att uppsatsen tillhandahåller *trovärdighet*, *aktualitet* samt *vetenskaplighet*. Likväl är målet inte att bevisa detta utan att föra en pågående diskussionen kring den problematik som uppstår vid litteraturstudier samt vid användning och tolkning av material.

2.4.3 Trovärdighet och äkthet

En diskussion kring trovärdighet och äkthet är av yttersta vikt vid kvalitativa studier framhäver Bryman (2006). Likväl är denna uppsats av annan karaktär och att diskutera validitet och reliabilitet för den kvalitativa forskningen blir ej applicerbart i detta fall. Samtidigt framhäver Bergström och Boréus det validitetsperspektiv som kommer med diskursanalys som vetenskapsteoretisk grund (2012). Somliga menar att det vid diskursanalys kan vara svårt för läsaren att förstå tolkningsverktygen. Samtidigt menar Bergström

och Boréus här att diskursanalytiker vid det argumentet syftar till att det konstruktiva angreppssättet är nära sammanlänkat med forskningsproblemet, varav kraven på det subjektiva förhållningssättet är mer accepterat vid en litteraturstudie än vid en empirisk studie (Bergström och Boréus, 2012). Likväl är det värt att poängtera att den sociala konstruktionen av information och tolkning såväl som det subjektiva förhållningssätt ofta sker vid analys av material såväl som vid tolkning av begrepp och definitioner. Detta är med andra ord något jag vill problematisera, att information kan anses som ständigt subjektiv. I synnerhet när en presentation av empirisk data inte kan presenteras utan endast fakta från andra forskare. Därmed bör frågor om huruvida information konstrueras att framhävas. Likafullt strävar jag efter trovärdighet och äkthet genom kompletterande material och stark granskning av litteraturen. De flertal perspektiv som åligger sig i uppsatsen ligger också som grund för uppsatsens trovärdighet.

2.4.4 Etiska överväganden

De etiska övervägandena kommer från filosofins diskussion kring det goda och sanna och är viktig del av den vetenskapliga texten. Wallén (1996) framhäver att det finns en stark koppling mellan etik och god kvalitet av forskningen. Den huvudsakliga etiska punkten vid en litteraturstudie blir att det inte fuskas med materialet och att man följer de vetenskapliga regler som finns. Dessa regler är sådana som att man ska betona vems teorier och antaganden som presenteras, samt att vara tydlig när ens egna reflektioner förs. Utöver det bör en även reflektera kring hur materialet kan komma att användas, menar Wallén. Exempelvis om materialet kan komma att användas för att orsaka någon eller något skada. Wallén framhäver ett flertal etiska överväganden som bör hållas vid kvalitativa studier, vilket även Bryman (2006) gör. Trots att denna uppsats inte är av kvalitativ metod är det minst lika viktigt att diskutera de etiska aspekterna som är möjliga vid en litteraturstudie, och precis som Bryman (2006) skriver är inte målet att presentera några lösningar till de etiska övervägandena. Istället är målet att belysa och framhäva dess problematik.

Mina etiska övervägande för denna uppsats har främst varit att vara noggrann med användning av materialet och den inhämtade teorin. Precis som betonat i källkritikavsnittet är det problematiskt att använda sig av litteratur som ej anses vara vetenskapligt baserat. Vid frågan om informationen ger läsaren förfalskad information vill jag säga att så ej är fallet. Som framhävt så kompletterar det material som i synnerhet belyser yogans filosofi, meditation och medveten närvaro varandra. Samma information går att hämta från ett flertal olika källor vilket i sig stärker dess trovärdighet. Vidare vill jag även betona att hanteringen av material och åsikter tagits under beaktning men att det alltid finns en problematik kring tolkning av materialet. En persons utlåtande kring ett ämne kan först te sig korrekt vid citering, eftersom all fakta kan ses som subjektiv såväl som socialt konstruerad. Denna problematik uppstår i synnerhet vid användningen av äldre litteratur, så som Patanjalis teorier samt de tidigaste användningarna av mindfulness som begrepp. Hur har informationen konstruerats med tidens flöde och vilken påverkan har den sociala konstruktionen? Denna problematik diskuterar även Foucault i sin diskursanalys och kommer att belysas i följande uppsats.

3. Presentation och analys av begreppet mindfulness - område ett

I följande kapitel kommer område ett att behandlas, vilket har sitt fokus på de första två frågeställningarna: *Vilka definitioner av mindfulness har använts inom befintlig litteratur och vilken relation har de till vetenskaplig forskning?* samt: *Var har mindfulness sitt ursprung och vad är dess relation till dagens forskning?* I detta kapitel kommer alltså definitioner av mindfulness samt dess användning att beskrivas och analyseras. Först kommer en presentation av ett flertal definitioner från olika encyklopedier och lexikon att framföras. Efter presentationerna av definitionerna kommer i avsnitt 3.2 en analys av definitionerna att framföras. Presentationen samt analysen kommer att hålla sig till de riktlinjer som framförts i metodkapitlet och strävan är att följa Fribergs riktlinjer: *textens språk: identifiera diskursens knutpunkter; beskriv de diskurser du analyserat; beskriv hur olika diskurser samverkar/kolliderar*”.

3.1 Definitioner av mindfulness

Följande del inom område ett är en presentation av olika definitioner, benämningar samt förklaringar av begreppet mindfulness. Vid sökningen inom flera encyklopedier såväl som lexikon har ett flertal träffar framkommit och alla kommer inte presenteras nedan. Vid sökningen har strävan varit efter att hitta en mångsidighet kring begreppet mindfulness och hur det definieras, för närmare diskussion kring urval av definitioner och källor se metodkapitlet avsnitt 2.3 samt 2.4. Vidare vill jag även framhålla att den information som presenteras här är endast med fokus på de delar där mindfulness som begrepp definierats eller använts. Därav är övrig information inte representativ för teorigrupperna i sig.

3.1.1 Dictionary of Hinduism (Lexikon om hinduismen)

Följande avsnitt beskriver ett flertal nyckelord inom hinduismen och yogisk filosofi. Vid sökningen av begreppet mindfulness framkom inga direkta träffar inom lexikonet om hinduismen, men varje träff kretsade kring 'mind', 'meditation', 'medvetenhet' eller 'koncentration'. Vid närmare fördjupning kring yoga sutra (vilket beskrivs nedan) så framkommer beskrivningar som liknar mindfulness som begrepp. Det refereras även till Yoga Sutra vid andra definitioner av mindfulness, därav har jag gjort valet att presentera detta perspektiv.

3.1.1.1 Yoga Sutra

Yoga Sutra är en textsamling skriven av Patañjali som utgör grunden för yogisk filosofi. Det finns 195 olika sutras som är uppdelade i pādas, varav den första pāda är samādhi, den andra är sādhanā, den tredje är vibūti, och den sista är kaivalya. Samadhi syftar till den djupa koncentrationen, sādhanā syftar till det ständiga övandet. Den tredje pāda syftar till de flertal stegen inom ashtanga yoga, därbland dhāraṇā(koncentration), dhyāna (meditation), och samādhi (fullständig koncentration). Den sista pāda kretsar kring frigörelse(<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198610250.001.0001/acref-9780198610250-e-2794#> hämtad 2017-11-23).

3.1.1.2 Mind (citta)

Mind (citta) Citta är en del av yogisk filosofi och benämns i Patañjalis Yoga Sutras. Genom meditation kontrolleras och stillas vår tankeverksamhet (<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198610250.01.0001/acref-9780198610250-e-657?rkey=pb1K7E&result=1> Hämtad 2017-11-23).

3.1.1.3 Abhyāsa

Abhyāsa betyder repetition och övning inom yogisk filosofi och syftar till den process som måste ske för att uppnå ett stillat sinne

(<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198610250.01.0001/acref-9780198610250-e-16?rskey=pb1K7E&result=2> Hämtad 2017-11-23).

3.1.2 Dictionary of Buddhism (Lexikon om buddhismen)

Nedan följer en presentation av de områden där mindfulness som begrepp definierats eller använts i Uppslagsverket om Buddhism.

3.1.2.1 Smṛti

Smṛti betyder mindfulness eller medvetenhet, och är det sinnestillstånd som uppmuntras för ökad förståelse och insyn. För att uppnå smṛti finns det flera meditationsövningar som leder till ökad medvetenhet. Smṛti är en del av de fyra byggstenarna i mindfulness (smṛti-upasthāna), de fem krafterna (bala), vägen till uppvaknande (bodhyaṅga) samt den åttafaldiga vägen (se avsnitt 3.1.2.4)

(<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198605607.01.0001/acref-9780198605607-e-1696#> hämtad 2017-11-20).

3.1.2.2 Smṛti-upasthāna (foundation of mindfulness)

Ettableringen av mindfulness är en av de äldsta och grundläggande systemen inom meditation. Denna meditation har lärts ut av Pāli Canon och består av fyra fokus: medvetenhet om kroppen (kāya), medvetenhet om känslorna (vedanā), medvetenhet om sinnet (citta) samt medvetenhet om ens mentala förmåga (dhammā). Begrundaren fokuserar på dessa fyra områden med stark förståelse (sampajañña) och blir starkt medveten om den mentala och fysiska processen som sker genom att hen observerar alla förnimmelser som kommer och går

(<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198605607.01.0001/acref-9780198605607-e-1697#> Hämtad 2017-11-20).

3.1.2.3 Bodhyaṅga

Bodhyaṅga är stegen till upplysning, vilket består av sju steg, enligt Pāli. 1. mindfulness/medvetenhet (sati); 2. undersökning av Dharma (dharma-vicaya); 3. energi (virīya); 4. glädje (pīṭi); 5. lugn (passaddhi); 6. meditation (samādhi); 7. själstro

(upekkhā)(<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198605607.001.0001/acref-9780198605607-e-284#> Hämtad 2017-11-20).

3.1.2.4 Den Åttafaldiga Vägen

Den Åttafaldiga Vägen är den sista av de fyra ädla sanningarna och är vägen som leder oss till samsāra och nirvāna. Den åttafaldiga vägen består av *Rätt förståelse*: innebär att du har förståelse för buddhismens lära, så som de fyra ädla sanningarna. *Rätt avsikt*: kräver att du tar avstånd från grymhet och illvilja och istället tar din grund i vänlighet och medmänsklighet. *Rätt tal*: syftar till att du inte ska ljuga, tala illa eller skvallra. *Rätt handling*: syftar till de fem reglerna (pañca-sīla): (1) inte skada eller döda, (2) inte ljuga, (3) inte ta saker förgivet, (4) avstå sexuella handlingar utanför äktenskap, (5) inte ta droger. *Rätt levebröd*: innebär att du ska undvika arbete som orsakar skada för andra, så som slaveri. *Rätt ansträngning*: syftar till att ett religiöst fokus ska hållas. *Rätt mindfulness*: kräver att du är medveten om vad du gör, tänker och känner. *Rätt meditation*: innebär att du tränar ditt sinne för att uppnå meditativ trans

3.1.3 The Internet Encyclopedia of philosophy (Encyklopedin om filosofi)

Vid sökningen inom encyklopedin för filosofi kom ett flertal träffar, varav alla inte presenteras nedan. Sökträffen inom encyklopedin var sådana som förklaring av Buddha, Stoicism, Vasubandhu och Śāntideva. Då Vasubandhu, Śāntideva och Buddha var lärare samt filosofer inom buddhismen presenteras endast en fördjupning kring Buddha och buddhismen, eftersom det är filosofin i sig som har koppling till begreppet mindfulness. Jag vill även återigen framhäva att den information som presenteras är endast med fokus på de delar där mindfulness som begrepp definieras eller används. Därav är information inte representativ för teorigrupperna i sig.

3.1.3.1 Mindfulness inom Buddhismen

Mindfulness i koppling till Buddhismen benämns inom *De fyra ädla sanningarna*, vilket är en av grundpelarna inom Buddhismen. *De fyra ädla sanningarna* består av fyra steg för att nå slutet av lidande. Inom det andra steget benämns mindfulness som en av de positiva effekterna av avsägelse från de tillstånd som kan orsaka skada för en själv eller andra. Det mentala tillstånd som ska uppnås heter på sanskrit 'taṇhā', vilket i den västerländska delen av världen översatts till önskan. Det framhävs tydligt att målet inte är att sträva efter allt en önskar, och istället har uttrycket ersatts med längtan. Längtan har i sig delats upp i tre olika former av längtan: "craving for sensual pleasures (kāmatāṇhā), craving for existence (bhavataṇhā), and craving for non-existence (vibhavataṇhā)". (<http://www.iep.utm.edu/buddha/>) Målet är inte att avstå från längtan utan från spirituell ignorans. När du lyckas med detta kan flertal olika mentala stadier uppstå, såsom mindfulness, lugn, medkänsla, altruism, medmänsklighet, kärlek, förståelse och osjälviskhet. Mindfulness benämns också i koppling till *the foundation of mindfulness (de fyra grunderna för mindfulness)* och nirvana. De fyra grunderna för mindfulness kunde i sig vara ett hjälpmedel för att frigöra oss, menade Buddha. Genom mindfulness kan sinnet sluta distraheras av dåtid och framtid, och genom att fokusera på nuet uppnå frigörelse.

Slutligen benämns även mindfulness i koppling till *den åttafaldiga vägen*, vilken består av *rätt förståelse, rätt avsikt, rätt tal, rätt handling, rätt levebröd, rätt ansträngning, rätt mindfulness, rätt meditation*. De betonar här att benämningen av *rätt* inte är motsatsen till *fel* utan snarare är strävan att uppnå perfektion. Detta betyder inte att buddhismens discipliner är den mest perfekta formen av etiska grunder (<http://www.iep.utm.edu/buddha/> Hämtad 2017-11-20).

3.1.3.2 Mindfulness inom Stoicismen

Stoicism är en disciplin inom romersk och grekisk filosofin. Här förespråkas ett lojalt levnadssätt där en lever i samklang med naturen och det enda onda är de lidelser som för bort oss från de så kallade dygderna. Mindfulness benämns inom stoicismen som en viktig faktor vid beslutande av viktiga beslut. Det betonas att användningen av mindfulness som i stillande och kontrollerande av ens tankar och sinne leder till att vi gör rätt bedömningar. Genom ett stillat sinne kommer rätt beslut att kunna fattas såväl praktiska samt logiska beslutsfattanden. Det framhävs även att deras definition av mindfulness bör särskiljas från den som används inom Buddhismens teori (<http://www.iep.utm.edu/stoicism/> Hämtad 2017-11-20).

3.1.4 Encyclopedia of Body Image and Human Appearance (Encyklopedin om kroppsuppfattning och mänskligt utseende)

Mindfulness enligt encyklopedin om kroppsuppfattning och mänskligt utseende beskrivs i ett flertal kontexter. Den huvudsakliga definitionen av mindfulness är ett icke-dömande, medvetet och accepterande förhållningssätt där en centrerar uppmärksamheten gentemot ens tankar, känslor och sensationer som uppstår. Encyklopedin framhäver även mindfulness och acceptans som ett specifikt fokus, vilket de beskriver som "processen där en fokuserar på upplevelserna av nuet med ett accepterande och icke-kritiskt förhållningssätt." (<http://www.sciencedirect.com.ludwig.lub.lu.se/science/article/pii/B978012384925000250#s0090> Hämtad 2017-12-21).

I encyklopedin redogörs också för hur mindfulness används inom asiatisk tro och hur den kan påverka vår syn på utseende och kroppsideal. Holistiskt utövande såsom yoga eller mindfulness kan leda till en förbättrad samt positiv kroppsideal. Inom mindfulness ligger fokuset på det emotionella, fysiska samt spirituella mående, där acceptans och medvetenhet framhävs. Som buddhistisk disciplin anses mindfulness fungera som behandling för förvrängd kroppssyn och därav psykisk ohälsa. I encyklopedin framförs även att många av dessa olika metoder härstammar från andra äldre traditioner såsom antika grekernas historia och indianernas traditioner. Mindfulness-utövande framhävs ha en stadig grund i den hinduistiska och buddhistiska meditationen, samt de tibetanska traditionerna. Även olika tekniker såsom Alexanderteknik, modern dans och bodywork är nära sammankopplade med östvärldens meditations- och spirualitetstraditioner (<http://www.sciencedirect.com.ludwig.lub.lu.se/science/article/pii/B9780123849250000390#p0060> Hämtad 2017-12-21).

Mindfulness beskrivs även som en form av kognitiv beteendeterapi. Mindfulness meditation har genom Jon Kabat-Zinns *mindfulness-based stress reduction*, MBSR, fått slagkraft i västvärlden. Likväl har mindfulness sedan länge varit en del av östvärldens filosofi. Det framhävs att mindfulness är en övning på att registrera förnimmelser som uppstår utan att justera, kontrollera eller ändra dem. Att lägga märke till förnimmelser utan att döma och därefter bli medveten om dem är målet med mindfulness. Att vara *mindful* innebär att en är medveten om sitt agerande samt att håller ett öppet sinne. För personer som redan har lågt självförtroende och negativ kroppsuppfattning kan mindfulness vara svårt. Därav är målet att träna patienter genom fokuserat tänkande där ett icke-dömande och accepterande förhållningssätt förespråkas. I likhet framhävs ytterligare metoder såsom kinestetisk och meditation som övningar för att hjälpa patienterna att bli mer *mindful* genom att lyssna på sin kropp och registrera signaler, reaktioner och förnimmelser. Tekniker som används är sådana som grundande meditationsövningar, empati- och medvetenhetsövningar samt kinestetisk. Även yoga framhävs som en form av *mindfulness*-utövande. Denna medvetna utövning leder till större medvetenhet i vardagen kring känslor och förnimmelser (<http://www.sciencedirect.com.ludwig.lub.lu.se/science/article/pii/B9780123849250000675#s0140> Hämtad 2017-12-21).

3.1.5 Encyclopedia of psychology and religion (Encyklopedin om psykologi och religion)

I encyklopedin om psykologi och religion redogörs för mindfulness ursprung. Mindfulness framhävs här härstamma från Buddhismens *Satipatthana Sutra* (the foundation of

mindfulness), vilket är nära sammankopplat med *Den åttafaldiga vägen*. Varje del av den åttafaldiga vägen är en del av Dharma. Den åttafaldiga vägen består av sju steg som tar en till det sista steget, nirvana. Mindfulness förklarar de är här en del av de olika stegen inom *Den åttafaldiga vägen*, i synnerhet steget *Rätt mindfulness*. Detta steg syftar till att öka vår medvetenhet kring våra förmimmelser, sensationer samt kropp och sinne. Vidare presenteras fyra faktorer som ingår i *rätt mindfulness*, nämligen att vara medveten om vad som händer i kroppen; att vara medveten om sensationer och emotioner; att vara medveten om våra tankeprocesser samt idéer, samt tankar och föreställningar.

I encyklopedin beskrivs även mindfulness som ett modernt psykologiskt begrepp, där begreppet anammats från de buddhistiska traditionerna. Mindfulness beskrivs här som en process där uppmärksamheten riktas till nuet genom att hålla sig medveten om förmimmelser, emotioner och tankar, utan att döma eller justera, istället uppmuntras ett accepterande förhållningssätt. Mindfulness beskrivs som motsatsens till mindlessness, vilket istället innebär att ett omedvetet förhållningssätt tas an, där automatiska och invanda handlingar tar över ens tillvaro.

Vidare förklaras även att mindfulness används som en modern hälsointervention för att behandla stress, sorg, psykisk ohälsa, kronisk smärta och narkotikamissbruk. Vid tyngre depressioner används mindfulness i kombination med kognitiv beteendeterapi. *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) förklaras som en viktig form av hälsointervention. Här är målet att öka medvetenhet om 'här och nu' samt uppmärksammande av tankar, känslor och förmimmelser. Med denna ökade medvetenheten menas det att stress och oro ska minska (https://link-springer-com.ludwig.lub.lu.se/referenceworkentry/10.1007/978-0-387-71802-6_427, hämtad: 2017-11-17).

3.1.6 Encyclopedia of social psychology (Encyklopedin om socialpsykologi)

I encyklopedin om socialpsykologi diskuteras mindfulness i relation till mindlessness. Mindfulness definieras här som 'inkluderande' och 'engagemang'. Att uppnå mindfulness kräver inte meditationen utan de fastslår att det är processen av att leva i nuet samt att registrera och lägga märke till sin omgivning och ens förmimmelser som är av relevans. Genom ökad medvetenhet och närvaro i nuet kan människor ta vara på möjligheter när de uppstår samt att undvika stress och oro när det uppkommer. I kontrast innebär mindlessness inte ignorans utan endast att en går på rutin, utan att aktivt lägga märke till eller reflektera över det som händer i omgivningen såväl som inombords. När man agerar mindlessness så handlar man automatiskt, vilket kan uppstå vid upprepning av händelser och handlande. Detta kan exempelvis ske vid bilkörning då vi av ren vana kör utan att reflektera över händelserna eller vårt handlande. Mindlessness kan också yttra sig genom att vi lyssnar och accepterar fakta utan att reflektera eller ifrågasätta informationen. Följaktligen kan mindlessness resultera i negativa konsekvenser. Ett av exemplena som framhävs i encyklopedin om hur mindlessness kan resultera i negativa konsekvenser är att de som lärde sig att köra bil förr i tiden fick lära sig att vid bromsning på isigt underlag ska man endast lätt pumpa på bromsen. Däremot, eftersom vi idag har ABS-bromsar så kräver det istället att man håller nere bromsen hårt. De äldre bilförarna kan alltså råka illa ut om de handlar utan reflektion, mindlessness. Ett ytterligare exempel på hur mindlessness kan resultera i problematik är hur språket binder människan till en uppfattning. Denna uppfattning är sedan ofta väldigt svår att förändra, i synnerhet om informationen delgetts av en auktoritet. Språket kan med andra ord binda människor till olika uppfattningar, vilket leder till mindlessness.

Encyklopedin framhäver att mindfulness inte nödvändigtvis måste ske genom meditation men att detta även används. Meditation presenteras som ett fenomen som uppstod i öst och finns i flertal olika former, så som zen buddhism eller transcendental meditation. Typiskt för meditation är att du sitter stilla i minst 20 minuter, två gånger om dagen, vilket i längden kan leda till minskad mindlessness (<http://sk.sagepub.com.ludwig.lub.lu.se/reference/socialpsychology/n340.xml> Hämtad 2017-11-19).

3.1.7 The encyclopedia of the sciences of learning (Encyklopedin om kunskapen om lärande)

I denna encyklopedi benämns mindfulness i relation till meditation. Det finns ett flertal olika sätt att uppnå meditation, däribland genom att fokusera på kroppsliga förnimmelser och andning, vilket ofta benämns som *mindfulness meditation*. Det finns även andra tillvägagångssätt att uppnå meditation såsom mantran, affirmationer, bön, framställning av mentala bilder och ljusmeditation. I encyklopedin betonas att det troligtvis är kombinationen av mindfulness meditation, Buddhismens filosofi samt begründande forskning som lett till den att mindfulness framfart i dagens samhälle. Inom mindfulness är strävan att öka medvetenhet och vara närvarande i 'här och nu', vilket menas kan leda till minskad oro, stress och depression. Detta eftersom den ökade medvetenheten eliminerar risken för upprepade, negativa mentala föreställningar. Genom att fokusera på nuet minskar risken för att problemen förstoras genom inbillade tankar.

Vidare förklaras det att mindfulness genomslagskraft i västvärlden i synnerhet har sin grund i Jon Kabat-Zinns MBSR, *Mindfulness Based Stress Reduction*. Mindfulnessövningar kan vara sådana som *kroppsscanning*, där fokuset riktas från kroppsdel till kroppsdel. Andra övningar kan vara sådana som andningsövningar eller uppmärksammandet av förnimmelserna i kroppen. Genom ökad medvetenhet för kropp, känslor och sinne ska ett lugnt fokus finnas, där ett icke-kritiskt och accepterande förhållningssätt bibehålls. Målet är att inte döma eller lägga värderingar i de förnimmelser och känslor som uppstår. Vidare har bland annat MBCT, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* samt ACT, *Acceptance Commitment Therapy* utvecklats efter MBSR:s framskridning, vilka också har sina grunder i mindfulness (https://link.springer.com.ludwig.lub.lu.se/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1428-6_938 Hämtad 2017-11-19).

3.2 Slutsats – en analys av definitioner samt användning av begreppet mindfulness

I följande avsnitt kommer en analys av det insamlade materialet inom område ett att föras. Till grund för analysen ligger de första två frågeställningarna samt Foucaults diskursanalytiska perspektiv. Första delen är en djupgående analys kring begreppet mindfulness och dess olika definitioner. Vidare kommer i avsnitt 3.3 en avslutande slutsats att framföras, där den definition av mindfulness som kommer att användas i följande delar av uppsatsen kommer att presenteras.

Innan analysen påbörjas ska också framhävas att det kommer refereras till encyklopedierna samt uppslagsverken med de svenska benämningarna, vilka har presenterats inom paranteserna i ovanstående rubriker.

Vid granskningen av de olika definitionerna framkommer en mängd likheter och skillnader. Tidsaxeln från hinduismen, till buddhismen, grekerna och de modernare teorier syf-

tar i stort sett alla på att mindfulness har sin grund i koncentration samt medvetenhet. Trots att mindfulness som begrepp aldrig nämnts inom hinduismen finns tydliga likheter mellan deras filosofi och med andra definitioner av mindfulness. Patañjalis Yoga Sutra förklaras ha flera riktlinjer såsom koncentration, meditation och upprepning. Det förklaras också att vårt sinne och tankeverksamhet kan stillas och kontrolleras genom meditation. Precis som i lexikonet om Buddhismens definition av mindfulness är målet att uppnå ett stilla och kontrollerat sinne, vilket inom buddhismen benämns som mindfulness. Skillnaden blir istället att det inom hinduismen inte specifikt benämns som mindfulness. I likhet framhävs begrepp inom den åttafaldiga vägen såsom koncentration, övning, upprepning och meditation, precis som i Patañjalis Yoga Sutra. I liknelse framkommer begrepp så som samādhi i både hinduismen och buddhismen, vilket syftar till djup koncentration (inom hinduismen) eller meditation (inom buddhismen). I jämförelse framhävs dock mer än bara den tankemässiga koncentrationen inom buddhismen. Här betonas att mindfulness uppnås vid medvetenhet kring förmimmelser, sensationer och tankar. Därav är fokuset inte bara på den mentala processen utan även de kroppsliga och emotionella processerna. Likväl betonas vikten av upprepning och repetition av övningar både inom hinduismen och buddhismen. Det viktiga är att vi kontinuerligt tränar vårt sinne för att uppnå stillhet är av yttersta vikt.

Det framkommer att mindfulness är ett väl etablerat begrepp inom buddhismen, då mindfulness gett ett brett sökresultat inom encyklopedierna. Definitionerna och användningarna av mindfulness inom buddhismen har en stark gemensam betoning av medvetenhet kring kropp och sinne, samt att mindfulness i sig använts som ett verktyg för att uppnå ett tillstånd. Inom *den åttafaldiga vägen* betonas *Rätt Mindfulness* som medvetenhet kring tankar och känslor, vilket är en av vägarna för att nå till samsāra och nirvāna. Inom *Bodhyāṅga* är mindfulness ett av stegen för att nå upplysning, och återigen är mindfulness ett verktyg för att nå ett tillstånd och ett mål. I jämförelse är mindfulness inom *de fyra ädla sanningarna* inte ett verktyg för att uppnå ett mål utan är istället målet i sig själv. För att nå slutet av lidande ska *de fyra ädla sanningarna* tillhållas, och en positiv effekt anses vara bland annat mindfulness. Mindfulness benämns här istället som ett tillstånd snarare än ett tillvägagångssätt. Med andra ord är användningen av mindfulness inom buddhismen också skiljaktig men fortfarande motsvarig eftersom mindfulness inom buddhismen benämns som både ett tillstånd och ett verktyg. Vidare är frågan huruvida ord som medvetenhet och uppmärksamhet inom buddhismen har samma mening som hinduismens betoning av koncentration.

Mindfulness inom Stoicismen har i sig tydliga likheter med hinduismen såväl som buddhismen. Mindfulness benämns här som stillandet och kontrollerande av ens tankar och sinne för att kunna fatta rätt beslut. Här ligger betoningen på kontrollerandet av ens tankar, precis som inom hinduismen. Samtidigt är betoningen är inte på koncentration utan på stillandet av sinnet, vilket i sig har större liknelse med buddhismens betoning av medvetenhet och meditation. Likväl kan koncentration, stillandet av sinnet samt medvetenhet i sig vara identiska i dess benämning. Detta eftersom målet fortfarande är att uppnå ett sinnestillstånd som gynnar människan. Följaktligen finns tydliga likheter mellan dessa äldre ursprungsdefinitioner av mindfulness och de modernare definitionerna av begreppet. Precis som buddhismens definition av mindfulness framkommer det i encyklopedierna om kroppsuppfattning och mänskligt utseende, socialpsykologi, Psykologi och religion samt kunskapen om lärande att mindfulness syftar till medvetenhet kring tankar, känslor, förmimmelser och sensationer. I encyklopedin om psykologi och religion förklaras att fokuset ska vara på nuet och de förmimmelser som uppstår. Det framkommer även, enligt

de modernare definitionerna, att mindfulness syftar till ett accepterande och tillåtande sinnestillstånd. Vid uppmärksammandet av ens förnimmelser och tankar ska ett tillåtande sinne gentemot ens upplevelser att hållas. Här ligger fokuset inte bara på tankarna utan också på känslor och sensationer, så som buddhismens definition. Samtidigt så sammankopplas också mindfulness och yoga i encyklopedin om kroppsuppfattning och mänskligt utseende, vilket i sig kan kopplas tillbaka till hinduismen Yoga Sutra och yogisk filosofi. Även referenser till grekernas filosofi görs i encyklopedin om kroppsuppfattning och mänskligt utseende, vilket i sig tyder på att definitionen av mindfulness som används är influerad av tidigare teorier och filosofier. I likhet refererar encyklopedin om psykologi och religion samt kunskapen om lärande till buddhismens egen definition av mindfulness och visar att mindfulness som ursprunglig definition påverkat de moderna definitionerna samt användningen av mindfulness. Likafullt framhävs att tankemässig koncentration också ska eftersträvas, vilket hinduismen också syftar till. Både buddhismen samt encyklopedierna om kroppsuppfattning och mänskligt utseende; psykologi och religion; socialpsykologi och kunskapen om lärande betonar alla mindfulness påverkan på den mentala samt fysiska hälsan. Genom att fokusera på nuet och eliminera tankar kring dåtid och framtid kan oro och stress undvikas, menar encyklopedierna. Målet är istället att bryta invanda mönster och reflektera kring nuet och aktuella förnimmelser, menar encyklopedin om socialpsykologi. I likhet förklarar encyklopedin om psykologi och religion att mindfulness som hälsointervention används för att minska kronisk smärta, oro, stress och psykisk ohälsa. I likhet förklarar encyklopedin om kunskapen om lärande att genom mindfulness och fokus på *'här och nu'* elimineras risken för upprepade negativa föreställningar. Även Buddhismen förklarar att mindfulness leder till förbättrad psykisk och fysisk hälsa. Vidare jämför encyklopedin om kroppsuppfattning och mänskligt utseende mindfulness-utövandet med andra tekniker så som alexanderteknik och modern dans, men menar på att alla dessa tekniker har sin grund i östvärldens meditations- och spiritualitetstraditioner. Detta har i sig likheter med hinduismens yoga sutras, vilket också består av flera olika riktlinjer (pādas).

Encyklopedin om kroppsuppfattning och mänskligt utseende samt encyklopedin om psykologi och religion definierar även mindfulness genom att sätta begreppet i relation till mindlessness. Encyklopedin om kroppsuppfattning och mänskligt utseende förklarar att mindlessness är när en handlar på automatik utan att reflektera över situationen eller ens handlingar. Mindlessness menar de yttrar sig genom ett icke-dömande och icke-reflekterande förhållningssätt där vi agerar enligt rutin. I likhet förklarar encyklopedin om psykologi och religion att mindfulness är mindlessness motsats, där ett omedvetet förhållningssätt samt invanda handlingar tar över ens tillvaro. Detta i sig har koppling till de andra encyklopediernas definitioner av mindfulness som metod för att medvetandegöra förnimmelser i nuet och att bryta automatiskt handlande. Detta har också likhet med buddhismen som menar på att mindfulness kan vara ett hjälpmedel för frigörelse. Fokuserar vi på nuet och släpper dåtid och framtid kan frigörelse uppnås. Detta benämns även inom stoicismen som menar på att vi ska frigöra vårt sinne för att sedan kunna fatta rätt beslut. I likhet beskrivs även i den åttafaldiga vägen de steg som krävs förr nå frigörelse genom meditativ trans. Även i Bodhyanga ska upplysning ske genom flera steg, och återigen är mindfulness ett av stegen för att nå Buddhismens form av frigörelse. Även Hinduismen har en stark förankring i strävan att nå frigörelse då den sista pādan i Yoga Sutra kretsar kring frigörelse.

Likheterna mellan encyklopedierna om kroppsuppfattning och mänskligt utseende; psykologi och religion; socialpsykologi och kunskapen om lärande är mycket stora och som

precis framhävts så menar de på att användningen av mindfulness i synnerhet fokuserar på att registrera de förnimmelser, sensationer och tankar som uppstår i nuet. Att fokusera på nuet istället för dåtid och framtid leder till skärpt medvetenhet, vilket somliga encyklopedier menar kan leda till förbättrad psykisk hälsa samt minskad stress och oro. Vad många av dessa encyklopedier refererar till är Jon Kabat-Zinns *mindfulness-based stress reduction*, MBSR. Encyklopedin om kroppsuppfattning och mänskligt utseende förklarar att mindfulness fick slagkraft i östvärlden genom MBSR, där Kabat-Zinn förklarar mindfulness som övningar i registrering av förnimmelser och upplevelser i nuet. Encyklopedin om kunskapen om lärande framhåller i likhet att övningar inom mindfulness och MBSR kan vara sådana som *kroppsscanning*, där du sakta riktar fokuset från kroppsdel till kroppsdel för att registrera förnimmelser, vilket också refereras till som en hälsointervention. Vidare framhävs också att ytterligare terapier har utvecklats efter MBSR framkom, så som MBCT, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* samt ACT, *Acceptance Commitment Therapy*. I samklang förklarar även encyklopedin om psykologi och religion att Kabat-Zinns MBSR anses vara en ytterst viktigt hälsointervention. Å ena sidan framhävs inte mindfulness som en hälsointervention inom varken buddhismen eller hinduismen. Å andra sidan framhävs egenskaper hos mindfulness som liknar de modernare definitionerna av mindfulness som hälsointervention. Detta tyder på att båda Buddhismen och Hinduismen använde sig av mindfulness-metoder för att uppnå förbättrad hälsa men att ordet hälsointervention ej hade myntats.

3.3 Avslutande slutsats samt definition av mindfulness

Analysen av de olika definitionerna av mindfulness har lett till att ett flertal likheter och skillnader detekterats och belysts. Mindfulness som begrepp har en tydlig förankring i buddhismen såväl som hinduismen och grekernas filosofi, där begreppets koppling till meditation förklaras. Vad som framkommer genom jämförelserna mellan definitionerna är att de tidigare definitionerna av mindfulness påverkat de senare och mer moderna definitionerna. Likväl kan en se en förändring i definitionen av mindfulness då fokuset istället skiftat till mindfulness som hälsointervention. Mindfulness används som ett hjälpmedel för att nå ett mål och målet i de modernare definitionerna är att minska stress, oro och ångest. Med tiden har definitionen av mindfulness förändrats. Samtidigt kan likheterna och skillnaderna tillsammans sammanfattas till en gemensam definition. Den definition av mindfulness som kommer att refereras till i resterande del av uppsatsen är följande:

“En meditationsform och hälsointervention där eftersträvan är att registrera de förnimmelser, sensationer och händelser som sker i nuet. Målet är att hålla ett accepterande och icke-dömande förhållningssätt, där ingen strävan efter att justera eller kontrollera förnimmelserna sker. Sinnet ska sluta distraheras av dåtid och framtid och genom ökad medvetenhet bryts automatiska och invanda mönster.”

4. Mindfulness i en arbetslivskontext – område två

I föregående kapitel redogjordes för område ett, vilket hade sin grund i de första två frågeställningarna. Ett flertal definitioner från encyklopedier samt lexikon presenterades, vilka sedan enligt det diskursanalytiska perspektivet analyserades. Detta område behandlades först för att främja läsarens förståelse kring begreppet mindfulness. Slutligen i ovanstående kapitel presenterades den definition av mindfulness som kommer ligga till grund för resterande del av uppsatsen. Följande kapitel behandlar område två, där fokus ligger på den tredje frågeställningen: *Hur har definitionerna av mindfulness använts i en arbetslivskontext?* Istället för att analysera mindfulness som begrepp kommer här fokuset att ligga på hur mindfulness har använts i en arbetslivskontext i dagens samhälle. Först kommer fyra sammanfattningar av de utvalda artiklarna att presenteras (för diskussion kring urval se avsnitt 2.4.1). Denna presentation av texterna håller sig i riktlinje med Fribergs tre steg: noggrann och upprepad läsning; sökning av likheter och skillnader; gör en sammanställning av texterna (Friberg, 2012). Sammanfattningarna av artiklarna kommer sedan ligga till grund för analysen av område två. Till grund för detta område, vilket främst understryks i analysen, ligger det emancipatoriska perspektivet. Detta kapitel, tillsammans med kapitel 2 och 3 ligger till grund för slutdiskussionen som presenteras i kapitel 5.

4.1 Sammanfattning av de fyra tidskriftsartiklarna

Tillsammans med artiklarnas namn kommer en svensk förkortning också att presenteras. Dessa förkortningar kommer att användas i följande analysdel för att skapa ett flöde i texten samt att underlätta för läsaren. De följande artiklarna är döpta till: "Mindfulness i arbetslivet", "Mindfulness i statistiken", "Mindfulness i praktiken" och "Mindfulness och Kompetens".

4.1.1 Mindfulness i arbetslivet

Tidskriften "*Work-related Mental Health and Job Performance: can mindfulness help?*" (<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007>, hämtad: 2017-10-20) diskuterar användningen av mindfulness som intervention. Det understryks att arbetsrelaterade hälsoproblem har kostat Storbritannien 26 miljarder pund per år, varav arbetsberoende är en av de hälsorelaterade tillstånd som diskuteras. Det framhävs att mentala hälsoproblem, så som arbetsrelaterad stress och arbetsmissbruk har lett till stora problem för organisationer, däribland ekonomiska problem såväl som problem för bemanning och rekryteringsföretag. MBI står för mindfulness-baserad intervention, vilket är en metod som blivit avsevärt stor på arbetsmarknaden de senaste åren. "Mindfulness i arbetslivet" har kritiskt granskat användningen samt konsekvenserna av en mindfulness-baserad intervention.

Vidare definieras mindfulness som begrepp i tidskriften. Det förklaras att mindfulness är en form av meditation som kommer från de buddhistiska traditionerna, där målet är att bli medveten om förnimmelser och sensationer i nuet. Det betonas att 72 % av Storbritanniens mindfulnessutövare tror att mindfulness har en positiv påverkan på människans hälsa. MBI har även förespråkats av British National Institute for Health and Care Excellence samt American Psychiatric Association (APA), bland annat som behandling för depression. Vidare förklaras mindfulness mer ingående i tidskriften. Mindfulness enligt buddhismen förespråkar medvetenhet i nuet och att tankar om dåtid och framtid ska elimineras.

De skriver att den buddhistiska läran menar på att omedvetenhet om nuet kan leda till automatiskt handlande. Genom mindfulness kan individen återigen börja uppleva, upptäcka och medvetet leva i nuet. Det framhävs också i tidskriften att definitionen av mindfulness är avsevärt tudelad, men gemensamma faktorer kring definitionen är att mindfulness syftar till att öka medvetenheten i nuet samt att mindfulness inte behöver ske genom meditation utan kan ske i dagliga aktiviteter. Även övningar förespråkas, så som andningsövningar, för att lättare öka medvetenhet om förnimmelser och sensationer. Vidare framhävs även att ett icke-dömande och accepterande tillvägagångssätt ska eftersträvas.

I tidskriften uppkallas en tvärvetenskaplig studie som undersökt relationen mellan mindfulness och arbetsrelaterat beteende där det framkommit att mindfulness kan minska risken för utbrändhet, ångest och depression. Även mindfulness som intervention och dess påverkan på arbetsprestation diskuteras i relation till ett par studier.

Slutsatserna som framhålls i tidskriften är att det finns ett växande intresse kring mindfulness och MBI. Mindfulness styrkor enligt tidskriften är: att det är kostnadseffektivt; det har inte rapporterats om någon negativ påverkan på varken organisationer eller arbetstagare; interventionen tillåter arbetstagare med olika kulturella- religiösa och utbildningsbakgrunder; det kan praktiseras kontinuerligt under arbetstid samt att det finns en möjlighet till positiv påverkan på arbetsrelaterad mental hälsa. Det understryks att MBI fungerar på alla organisationsnivåer. Slutligen framförs att baserat på de empiriska resultaten samt de undersökta studierna är MBI en rekommenderbar intervention för organisationer som vill förbättra sina anställdas arbetsrelaterade mentala hälsa (<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007>, hämtad: 2017-10-20).

4.1.2 Mindfulness i statistiken

I tidskriften ”*The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: an inclusive systematic review of the empirical literature*” (<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007> hämtad: 2017-10-20) framhävs att antalet sjukskrivningar och frånvaro från arbetet på grund av stress, oro, depression eller ångest har ökat med 24 % de senaste åren i Storbritannien. Till följd av den våg av mental ohälsa som sköljt över världen har mindfulness meditation och MBI (mindfulness-based intervention) framkommit som ett populärt koncept. Tidskriften består av en systematisk översikt över empiriska studier som behandlat begreppet mindfulness. Undersökningen har bestått av att granska studierna och därav dess trovärdighet. Totalt ansågs 153 studier att vara berättigade för användning.

Det refereras tillbaka till buddhismen och mindfulness rötter, där det understryks att mindfulness härstammar från buddhismen såväl som Brahmanska och indiska traditioner. Kabat-Zinn var den som riktade uppmärksamheten till mindfulness som koncept i västvärlden genom MBSR, *mindfulness-based stress reduction*, vilket tidskriften framhäver som en tydlig grund för mindfulness framsprång. MBSR, är ett grupprogram som sträcker sig mellan 8-10 veckor och syftar till att minska stress, oro, ångest och kronisk smärta. Mindfulness beskrivs som ett tillstånd liksom en form av meditation där strävan är ett tillåtande sinne. Mindfulness består av registrerandet av förnimmelser och sensationer där ett accepterande tillvägagångssätt hålls. Mindfulness refereras till både som ett tillstånd och som en metod i tidskriften men de förklarar tydligt vilken definition de använder sig av i olika delar av texten. Användningen av mindfulness som en form av meditation refereras till den mentala träningen i att öka medvetenhet och uppmärksamhet kring förnim-

melser och sensationer. Det finns tre ledord som leder denna övning: syfte, uppmärksamhet och attityd. Användningen av mindfulness i undersökningen är ej begränsad utan strävan har varit att hitta ett allomfattande perspektiv. Urvalet av källor har de sedan begränsat genom att sökningen avgränsades till mindfulness i koppling till arbete, yrke eller anställda.

I resultatdelen framhävs att hela 721 skrifter hade potential, däremot efter en granskning av abstract och texterna i fullo så framtoogs istället 153 skrifter, varav 12 571 deltagarna inkluderats i studierna. Vidare framförs det i tidskriften att studiernas kvalitet varit avsevärt låg, i synnerhet gällande struktur, heterogeniteten och bristande slutsatser. Därav har diskussionen och slutsatsen främst baserats på de 21 studier som ansågs kvalitativa nog.

I diskussionen framkommer att MBI har haft en någorlunda stor påverkan på psykisk hälsa. Ett flertal studier visar förbättrad psykisk hälsa gällande stress, oro och ångest samt utmattningssymptom. Ett par studier visade inget resultat alls och endast ett fåtal studier visade på negativa resultat till följd av mindfulness-baserade interventioner (MBI). Utöver att undersöka vilken påverkan MBI kan ha på psykisk ohälsa har det även granskats vilken påverkan MBI kan ha på välmående och arbetsprestation. Det framkommer att mindfulness har associerats med ökad arbetsprestation. Samtidigt betonas det att organisationerna i sig må leta efter förbättringar när de betalat för insatser så som MBI i organisationen. Likafullt har resultat som visar på ökad emotionell intelligens, återhämtningsförmåga, förbättrade relationer och välmående påpekats. Samtidigt var antalet studier som framhävde dessa resultat färre i jämförelse med den utsträckning som studierna visade på förbättrat resultat i relation till psykisk hälsa.

Slutligen framhålls i tidskriften att MBI till stor del resulterat i goda resultat vid granskningen av studierna. I och med det understryks MBI:s potential som hälsointervention. Samtidigt betonas också de brister de granskningen av studierna visat på, och att det krävs mer forskning inom ämnet, i synnerhet forskning av god kvalitet (<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007> hämtad: 2017-10-20).

4.1.3 Mindfulness i praktiken

I tidskriften ”*Mindfulness-based Stress Reduction for Executives: Results from a Field Experiment*”

(<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007>, hämtad: 2017-10-20) undersöks huruvida en 16-veckors MBSR-intervention har haft en påverkan på stressnivån hos de anställda på ett indiskt oljeföretag. Tillväxten i Indien har varit stor de senaste åren, vilket lett till att organisationsledarna ligger under ständig krav att prestera och vidareutvecklas. När arbetsgivarna vidare driver sina anställda att ta mer initiativ och prestera ökar också stressen hos arbetstagarna. Därav valdes MBSR ut som sekundär intervention, vilket syftar till att individen ska lära sig att båda hantera samt klara av stressen.

Mindfulness i den aktuella tidskriften förklaras ha sin grund i buddhistiska traditioner, men att Jon Kabat-Zinns MBSR har lett till att mindfulness fått stor uppmärksamhet i västvärlden. Definitionen av mindfulness som de använder sig av i tidskriften syftar till Kabat-Zinns definition, nämligen: ”den medveten som uppkommer när vi aktivt registrerar förnimmelser i nuet utan att döma eller lägga någon värdering i det som uppstår” (<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007>, hämtad: 2017-10-20). Vidare betonas att

flera studier visar på hur MBSR har lett till positiva resultat inom organisationer såväl som för individer.

Interventionen var ett 16-veckorsprogram för de anställda på Kochi Refinery i Indien. Interventionen började med en endagsintroduktion till MBSR, vilken leddes av en utbildad psykolog. Därefter fick deltagarna inspelade övningar i sittande meditation, kroppscanning, yoga och meditation för medlidande. Efter ett par veckor hölls återigen en dags workshop i MBSR. Utöver detta fick deltagarna även i uppgift att eftersträva medvetenhet i sina dagliga sysslor. Undersökningen var ett före- och efter- experiment, där deltagarnas stressnivåer mättes. Resultatet mättes bland annat genom mätning av kortisolnivåer samt blodtryck. Utöver det fylldes även självrapporter i samt mätning av kroppsligt-, mentalt och emotionellt mående beräknades genom ett självskattningsformulär.

Det understryks dock att undersökningen varit aningen begränsad, i synnerhet eftersom urvalsgruppen var avsevärt liten, samt att antalet avhopp var högre än vid andra MBSR-interventioner. Anledningen till att de 8 av 30 personerna hoppade av ska ha varit på grund av tidspress. Fortsättningsvis framkommer det i slutsatsen att resultaten visat positiva resultat i undersökningen i den bemärkelsen att stress minskat. Deltagarnas resultat visade på bättre söm, emotionellt beteende, vanor, fysiskt mående samt självkänsla genom MBSR-interventionen. I resultatet framkom även att sänkning av kortisolnivåer skett samt sänkt blodtryck

(<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007>, hämtad: 2017-10-20).

4.1.4 Mindfulness och kompetens

Tidskriften ”*Competence in Teaching Mindfulness-Based Courses: Concepts, Development and Assessment*”

(<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007>, hämtad: 2017-10-20) diskuterar konsekvenserna av mindfulness tillväxt. Mindfulness i form av Kabat-Zinns MBSR har varit en ytterst populär metod för behandling av stress och oro, samt som hjälpmedel för psykisk ohälsa. Vilket vidare lett till att efterfrågan på instruktörer som håller i MBSR-utbildningar ökat enormt. Efterfrågan har stigit så pass mycket att kompetensen hos de instruktörer som erbjuder mindfulness-utbildningar har ifrågasatts. Fokusen i tidskriften ligger vid MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) samt MBCT (*mindfulness-based cognitive therapy*). Det betonas att den stigande efterfrågan kring mindfulness innebär både positiva såväl som negativa konsekvenser. Det positiva, menar dem, är att efterfrågan framhäver en önskan hos individer och organisationer att förstå sig på god mental hälsa samt att stödja varandra i arbetet för förbättrad psykisk hälsa. Det negativa däremot är att kvalitén på utbildningarna tenderar att falla när instruktörer som ej är utbildade försöker leverera det budskap som MBSR står för. I detta fall blir det en fråga om kompetens. Det betonas att de personer som är berättigade att hålla i MBSR-utbildningar är de som har primär eller sekundär träning inom MBSR. Detta innebär att du antingen undervisats av Kabat Zinn (primär utbildning) eller någon av hans elever (sekundär utbildning). Fokusen i tidskriften är följaktligen en diskussion kring den kompetens som finns respektive saknas.

För att kunna diskutera den aktuella respektive bristande kompetensen redogörs för ett antal olika definitioner av kompetens såväl som för begreppet mindfulness. Mindfulness förklaras härstamma från äldre buddhistiska traditioner, där vikten av medvetenhet och

uppmärksamhet kring vårt sinne och våra upplevelser betonas. Det förklaras i tidskriften att det är aningen problematiskt sammanslå begreppet kompetens med mindfulness. De förklarar att begreppet kompetens går hand i hand med ord som prestation och bragder, vilket är något en ska ta avstånd från inom mindfulness. Istället måste kompetens och mindfulness sättas i relation till de lärare som lär ut mindfulness. Frågan är istället om de lärare som lär ut mindfulness har fullständig kompetens inom ämnet. Det framkommer även i tidskriften att det finns möjligheter för ett internationellt samarbete (genom bland annat the UK Network of Teacher Trainers) för att på så sätt säkerhetsställa att kvalitén hålls i den undervisning som sker inom mindfulness.

Slutligen diskuteras även på vilket sätt som kompetensen hos de som går mindfulnessutbildningar skall säkerhetsställas. I tidskriften framförs det exempel på vad utbildningen bör innehålla för kommande instruktörer. Bland annat granskning av portfolio, reflekterande uppgifter, akademiska inlämningar, självutvärdering, gruppuppgifter samt observation av klasser. Detta för att säkerhetsställa att de instruktörer som sedan ska lära ut har rätt kompetens och att workshops på företag sedan håller god kvalitet

(<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007>, hämtad: 2017-10-20).

4.2 Slutsats – en analys av mindfulness i en arbetslivskontext

I följande avsnitt kommer en analys av det insamlade materialet inom område två att presenteras. Till grund för denna analys ligger den sista frågeställningen: *Hur har definitionerna av mindfulness använts i en arbetslivskontext?* samt ett emancipatoriskt perspektiv. Första delen är en djupgående analys av de fyra artiklarna, vilka i följande analys kommer benämnas med de svenska förkortningar som presenterats i avsnitt 4.1. Här kommer det att analyseras vilka definitioner av mindfulness som använts i artiklarna och därefter hur begreppet nyttjats i en arbetslivskontext. Den emancipatoriska paradigmen tillför här ett kritiskt granskande perspektiv, allt för att vi sedan i kapitel 5 ska frigöras från vanföreställningar och begränsat tänkande som Thurén(2007) syftar till. Det emancipatoriska perspektivet är i följande avsnitt en essentiell faktor. I Del 4.3 kommer en avslutande slutsats att presenteras, vilket sedan kommer leda oss in i sista kapitlet och därmed slutdiskussionen.

Artiklarna kan till en början te sig olika, fast vid närmare analys framkommer att deras likheter är åtskilliga. De fyra artiklarna har alla liknande definitioner av mindfulness som begrepp. De benämner mindfulness som en form av meditation med ursprung i de buddhistiska traditionerna. Alla artiklar benämner också mindfulness som en form av meditation som härstammar från buddhismen. Likväl när artiklarna fortsätter diskussionen kring mindfulness fast denna gång i form av MBI (mindfulness-baserad intervention) eller MBSR (mindfulness-based stress reduction) så benämns inte mindfulness som en form av meditation, utan fokuset ligger snarare på att förklara mindfulness som ett verktyg och hjälpmedel för att öka medveten närvaro. Mindfulness menar de är att registrera förnimmelser och sensationer som sker i nuet, detta med ett tillåtande, accepterande och icke-dömande tillvägagångssätt. I ”mindfulness i arbetslivet” presenteras också olika övningar som görs inom mindfulnessprogram så som andningsövningar. Varför artiklarna tar avstånd från att benämna mindfulness-programmen och övningarna som en form av meditation framhävs ej. I tidskriften ”mindfulness i arbetslivet” förklaras fortsättningsvis att mindfulness inte måste ske genom meditation utan kan ske vid dagliga aktiviteter. Samtidigt definierar alla artiklar mindfulness genom att referera till buddhismens definition av mindfulness vilket är en form av meditation.

Vidare hänvisar alla artiklar till Kabat-Zinn som de menar presenterade mindfulness för västvärlden. Därutöver är det endast tre av artiklarna som faktiskt diskuterar MBSR, vilket är Kabat-Zinns meditationsprogram. Däribland understryker tidskriften "mindfulness i praktiken" att deras definition är i samklang med Kabat-Zinns definition av mindfulness. "Mindfulness i praktiken" har också specifikt granskat en organisation som använt sig av MBSR som mindfulness-baserad intervention, där resultaten visade på en förbättring i välmående hos deltagarna. Resultatet framhövdes genom mätningar av blodtryck och kortisolvärde såväl som genom självskattningsformulär. Samtidigt betonas att undersökningen varit aningen begränsad på grund av antalet deltagare, där ett flertal deltagare avslutade programmet i förtid på grund av tidspress på arbetsplatsen. Därmed anses kvalitén på studien också lägre. I likhet framhäver tidskriften "mindfulness i statistiken" att vid granskningen av de studier som gjorts gällande mindfulness var kvalitén relativt låg, varav i slutändan användes endast de 21 studier som ansågs ha god kvalitet. Kvalitén ifråga syftar till struktur, design, utförande och deltagande. Därmed har två artiklar ifrågasatt studiernas kvalitet samt trovärdighet. Även tidskriften "mindfulness och kompetens" har ett ytterst kritiskt perspektiv på mindfulness och dess frammarsch. Men här granskas inte specifikt studiernas kvalitet utan de personer som håller i mindfulness-programmens kompetens, det vill säga utbildningens kvalitet. Detta perspektiv har ingen av de andra artiklarna antagit, utan här diskuteras huruvida mindfulness snabba utveckling lett till bristande kompetens hos ledarna. Närmare bestämt ifrågasätts om utbildarna har den utbildning samt kunskap som krävs för att lära ut mindfulness som intervention. I detta fall är diskussionen specifikt kring de MBSR-program (mindfulnessprogram) som hålls runtom i världen och huruvida dessa håller god kvalitet eller ej. Till skillnad från de andra artiklarna så diskuteras primär och sekundär utläring av MBSR-programmen, vilket innebär att de som lär ut mindfulness har fått sin kunskap direkt av Kabat-Zinn eller hans lärjungar. I jämförelse har i "Mindfulness i praktiken" samt i "Mindfulness i statistiken" endast programmets utförande, längd och konsekvenser diskuterats, men inte vilka som ansvarat för utläringen. Samtidigt framhövs inte bara negativa följder av mindfulness-programmen i "Mindfulness och kompetens". Det positiva, menar dem, är att efterfrågan framhäver en önskan hos individer och organisationer att förstå sig på god mental hälsa samt att stödja varandra i arbetet för förbättrad psykisk hälsa. I likhet framhövs positiva följder i de andra artiklarna också, men dessa syftar mer till det individuella måendet. I jämförelse med tidskriften "mindfulness och kompetens" så framhövs inte i de andra artiklarna en önskan att förstå mental hälsa, utan endast att förbättra den. Istället framhövs i "Mindfulness i praktiken" de positiva resultaten av mindfulness-programmet genom mätning av kortisolnivåer samt blodtryck. I likhet presenterar tidskriften "mindfulness i statistiken" också tydliga siffror på hur resultat mätts och beräknats i relation till mindfulness-program. I jämförelse presenteras ingen specifik statistisk i form av siffror eller mätningar i artiklarna "mindfulness och kompetens" eller "mindfulness i arbetslivet".

Alla artiklar framhäver tydligt att mindfulness-programmen lett till förbättrad psykisk hälsa, i synnerhet gällande stress, oro, ångest, arbetsbelastning samt utmattningssymptom. Alla artiklar fäster uppmärksamheten till att mindfulness använts som en hälsointervention för att minska stress. Å ena sidan framhövs i artiklarna de positiva följderna, däribland minskning av stress och oro hos arbetstagare. Å andra sidan understryks i "mindfulness i statistiken" en kritisk granskning, nämligen att organisationerna tenderar att intala sig själva att förbättringar skett. I "Mindfulness i statistiken" betonas att när organisationer investerat i en förändringsinsats så tenderar de att leta efter förbättringar, istället för att se vad som faktiskt hänt i organisationerna. I likhet understryker "mindfulness och

kompetens” det kritiska angreppssätt de tagit an, vilket även framtas i ”mindfulness i statistiken”. I ”mindfulness i statistiken” framhålls likväl främst de resultat som visat på positiva resultat men de berör ändå de studier där resultatet varit neutralt eller negativt. Dessa studier är å ena sidan i minoritet i jämförelse med de positiva resultaten, å andra sidan diskuteras ändå inte anledningen till de negativa resultaten. I jämförelse skriver tidskriften ”mindfulness i arbetslivet” att inga negativa konsekvenser av mindfulness som intervention kan rapporteras, vilket redovisningarna i både ”mindfulness i statistiken” samt ”mindfulness och kompetens” motbevisar.

Vidare i ”Mindfulness och kompetens” diskuteras mindfulness relation till kompetens. I tidskriften understryks att mindfulness samt kompetens som begrepp inte kan sammankopplas då dessa förespråkar motsatta egenskaper. Inom begreppet kompetens inkluderas egenskaper så som prestation, resultat och bragder. Dessa egenskaper är något som alla artiklar tar avstånd ifrån när de definierar mindfulness som begrepp. Istället innebär mindfulness ett icke-dömande tillvägagångssätt där ett accepterande och tillåtande sinne ska främjas. ”Mindfulness och kompetens” diskuterar i sig denna problematik och förklarar precis som de andra artiklarna vikten av ett accepterande och prestationslöst tillvägagångssätt vid övandet av mindfulness. I likhet framhävs det i ”mindfulness i arbetslivet” att definitionen av mindfulness är relativt tudelad men att de gemensamma faktorerna är att mindfulness syftar till att öka medvetenhet i nuet. Med andra ord betonas inte acceptans och tillåtelse som gemensamma faktorer i begreppet, enligt ”Mindfulness i arbetslivet”. Likväl inkluderar definitionen av mindfulness i sig orden acceptans och tillåtelse.

Sammanfattningsvis har artiklarna en enad definition av mindfulness, som innebär att en ska registrera de förnimmelser och sensationer som uppstår i nuet med ett accepterande och tillåtande sinne. Därutöver så förklaras i alla artiklar att mindfulness ursprung härstammar från buddhismens traditioner. Likväl väljer artiklarna att inte hänvisa till mindfulness som meditation när de diskuterar användningen av mindfulness, vilket i motstrider buddhismens definition av mindfulness, vilken är en form av meditation. Vidare refererar alla artiklar till Kabat-Zinn och i tre av artiklarna är MBSR det mindfulness-program som diskuteras. Därtill framhäver alla artiklar tydliga positiva resultat till följd av mindfulness-baserade interventioner. I synnerhet framhäver artiklarna att mindfulness haft en positiv verkan i form av minskad arbetsbelastning, stress, oro, depression- och utmattningssymptom. Likväl är artiklarna oense om huruvida mindfulness endast resulterar i positiva konsekvenser, eller om mindfulness som intervention också kan resultera i negativa följder. I ”Mindfulness i statistiken” framhävs att organisationer letar efter positiva resultat när de investerat i förändringsinsatser, vilket kan vara anledningen till att endast positiva följder framhålls, menar dem. Även studier där mindfulness resulterat i negativa följder framhävs i ”Mindfulness i statistiken”. I likhet hålls även ett kritiskt perspektiv gällande mindfulness konsekvenser i ”Mindfulness och kompetens”, där ledarnas kompetens ifrågasätts. Likafullt framhävs mycket positiva resultat, vilket i ”mindfulness i praktiken” presenteras genom mätningar av kortisol- och blodtrycksvärden, samt självskattningsformulär. Även de andra artiklarna understryker främst de positiva resultat som mindfulness-interventioner resulterat i.

4.3 Avslutande slutsats

Avslutningsvis har definitionen av mindfulness i artiklarna en tydlig samklang med den definition av mindfulness som framtog i kapitel tre, nämligen:

“En meditationsform och hälsointervention där eftersträvan är att registrera de förnimmelser, sensationer och händelser som sker i nuet. Målet är att hålla ett accepterande och icke-dömmande förhållningssätt, där ingen strävan efter att justera eller kontrollera förnimmelserna sker. Sinnet ska sluta distraheras av dåtid och framtid och genom ökad medvetenhet bryts automatiska och invanda mönster.”

Gemensamt med denna definition är att En meditationsform och hälsointervention fter beskrivit mindfulness som en eftersträvan att registrera förnimmelser och sensationer i nuet, med ett accepterande och icke-dömmande förhållningssätt. I likhet ska fokuset vara på nuet och inte dåtid eller framtid. I jämförelse däremot refererar artiklarna dock till mindfulness som intervention snarare än meditation. Enda gången som mindfulness refereras till som en form meditation är vid diskussionen om mindfulness ursprung i buddhismen. Vidare framkommer tydligt att mindfulness används aktivt inom modern forskning och i en arbetslivskontext. Emellertid ska det diskuteras vidare kring grunden till hur definitionerna använts i en arbetslivskontext samt vilka konsekvenser som kan uppstå av dess användning. En sammankopplande diskussionen av alla tre frågeställningar kommer att presenteras i kapitel fem.

5. Diskussion

I föregående kapitel har grunden för kommande diskussion lagts. I första kapitlet presenterades de grundläggande definitionerna inom området mindfulness. I kapitel två presenterades de vetenskapsteoretiska grunderna, som sedan legat till grund för de förda analyserna. Vidare i kapitel tre redogjordes för område ett, där definitionerna av mindfulness beskrevs och analyserades. Till grund för detta område och dess analys var de första två frågeställningarna samt det diskursanalytiska perspektivet. Därefter tillförde kapitel fyra ett arbetslivsperspektiv genom område två, av vilken den sista frågeställningen samt den emancipatoriska paradigmen låg till grund för. I följande kapitel kommer en diskussion kring de material som presenterats i föregående kapitel att föras. Strävan är här att finna svar på frågeställningarna samt att därmed få en större förståelse för mindfulness som fenomen. Frågeställningarna ligger också som grund för diskussionens struktur och kommer föra läsaren till det avslutande avsnittet. I det avslutande avsnittet kommer en diskussion kring kommande forskning att föras, och slutligen presenteras de fattade slutsatserna.

Område ett hade sin grund i de första två frågeställningarna: *Vilka definitioner av mindfulness har använts inom befintlig litteratur och vilken relation har dem till vetenskaplig forskning?* Samt: *Var har mindfulness sitt ursprung och vad är dess relation till dagens forskning?* I uppsatsen har det tydligt framkommit flera olika definitioner av mindfulness, där somliga syftar till en mer meditativ form, somliga menar att mindfulness främst är en hälsointervention, andra refererar tillbaka till buddhismen och grekernas filosofi, och somliga menar att mindfulness är ett tillstånd snarare än ett verktyg. Följaktligen finns det både likheter och skillnader mellan område ett och två gällande definitionerna av begreppet mindfulness. Gemensamt mellan område ett och två är hänvisningen tillbaka till buddhismen. Inom område ett redogörs för mindfulness ursprung, vilket tar en tillbaka till hinduismen, buddhismen och grekernas filosofi och traditioner. Inom område två hänvisas endast tillbaka till buddhismen, där artiklarna förklarar att buddhismen lagt grunden för mindfulness. Vidare visar sig dock att somliga artiklar endast hänvisar till mindfulness som intervention och aldrig som en form av meditation, vilket i sig då motstrider sitt ursprung då buddhismen främst refererar till mindfulness som en form av meditation. Frågan i detta fall blir snarare varför författare samt användare av mindfulness skulle dra sig för att referera till mindfulness som en form av meditation? Är det för att ordet meditation kommer minska mindfulness trovärdighet som intervention? Inom område två framkommer också att alla artiklar hänvisar till Kabat-Zinns MBSR, vilket här innebär att mindfulness som intervention specifikt syftar till minskandet av stress. Det som alltså händer mellan områdena ett och två är inte bara att skillnader uppstår i definitionerna av mindfulness utan även användningen av denna förändras. Det som händer är att definitionen av mindfulness anpassas utefter dagens samhälle samt efterfrågan och popularitet på arbetsmarknaden. Med andra ord specificeras mindfulness som begrepp för att kunna bemöta dess publik. Följaktligen förklaras att Kabat-Zinns MBSR har fått stor uppmärksamhet, vilket verkar leda till att de aktuella mindfulness interventionerna avgränsas till det område som omgivningen har störst förståelse och kunskap om. Kan det vara så att definitionerna av mindfulness anpassas efter de trender som genomgår samhället? Kanske är det så att tidsaxeln visar på att definitionerna av mindfulness varierar beroende på tidsepok och vad som är populärt så väl som trendigt i dagens samhälle.

Vidare definieras mindfulness inom artiklarna, samt i koppling till Kabat-Zinns MBSR, endast som ett verktyg snarare än som ett sinnestillstånd. I område ett analyserades det fram att mindfulness kan refereras till som ett verktyg men också som ett tillstånd. Både inom buddhismen samt i encyklopedin om psykologi och religion förklaras mindfulness som ett tillstånd. Inom område två är definitionen aningen mer vag. Mindfulness i sig beskrivs mer som ett tillvägagångssätt, ett hjälpmedel som används för att uppnå ett tillstånd. Men tillståndet i sig definieras egentligen inte. Det som förklaras är att stress, oro, ångest och prestationskraven ska minska till som resultat av mindfulness. Är det detta tillstånd som är mindfulness? Är mindfulness synonymt för ingen stress, lugn och välmående? Varken inom område ett eller två framkommer det tydligt vad mindfulness som tillstånd innebär. Inom område ett förklaras att mindfulness leder till, men kanske också är, medvetenhet om ens närvaro, om nuet och de förnimmelser som uppstår. Vidare leder detta till lugn, minskad stress och större självmedvetenhet. Detta har i sig en tydlig koppling med det som beskrivs inom område två, att stress, oro och depressionssymtom minskar. Kanske är mindfulness både ett tillvägagångssätt och ett tillstånd och att encyklopedierna, lexikonerna och artiklarna omedvetet valt att särskilja begreppet från dessa specifikationer. Istället kanske en borde se mindfulness som en helhet, där tillvägagångssättet såväl som tillståndet är mindfulness. Samtidigt kan anledningen till att mindfulness specificerats vara för att undvika förvirring för läsaren. Skulle exempelvis en ytterligare mening adderas till den definition av mindfulness som framtagits i uppsatsen, för att även inkludera mindfulness som tillstånd, skulle eventuell förvirring uppstå. Frågan är om vi har svårt att förstå definitioner om de blir aningen tudelade. Skulle definitionen av mindfulness förklara att tillvägagångssättet är att registrera förnimmelser och sensationer med ett accepterande och icke-dömande tillstånd samtidigt som målet är att uppnå mindfulness, finns en risk att läsaren skulle bli förvirrad. Frågan blir med andra ord om mindfulness kan ses som både ett tillvägagångssätt och ett tillstånd men att definitionerna bör ske separat.

Vad som även framkommer vid granskningen av de båda områdena samt definitionerna av mindfulness är att det emotionella och kroppsliga betonas mer än den tankemässiga fokusen. Inom hinduismen kontrolleras samt stillas sinnet genom meditation och inom stoicismen så användes mindfulness för att stilla sinnet så de rätta besluten skulle kunna fattas. Vad som är intressant är att den tankemässiga fokusen betonas mindre och mindre ju modernare definitionen är. I encyklopedierna om kroppsuppfattning och mänskligt utseende, socialpsykologi, psykologi och religion samt kunskapen om lärande så betonas de emotionella och kroppsliga förnimmelser. Här innebär mindfulness att registrera de förnimmelser och sensationer som uppstår i nuet, vilket också understryks inom område två i de fyra artiklarna. Frågan blir här istället varför denna förändring med tiden skett? Precis som Foucault betonar i sitt diskursanalytiska perspektiv så ändras begreppsdefinitioner med tiden, men varför har människan valt att fokusera mer på det emotionella och kroppsliga i jämförelse med det tankemässiga? Kan det vara så att människan i dagens samhälle blir så stressade (och blir mer stressade) av sina tankar samt att fokusera på dem att det hjälpmedel som behövs är att lägga fokusen någon annanstans än på tankarna? Som framhävts via Försäkringskassan samt SBU så har siffrorna gällande stress och sjukskrivningar stigit enormt de senaste åren, vilket i sig tyder på att tiden också påverkat och förändrat definitionen samt användningen av mindfulness som begrepp. Kanske bör diskussionen istället avse varför människor idag lider av så mycket stress, oro och ångest. Har människans levnadssätt gjort att vi idag lider av mer stress och ångest och vad är detta grundat i? Kanske vore det bättre att faktiskt försöka förstå var människans ohälsosamma levnadssätt har sin grund i och istället försöka stoppa problemen innan de blir så

pass stora att stora hälsointerventioner krävs. Samtidigt så förs ständigt en diskussion om människans undergång och allt som stressar och oroar hen i vardagen, vilket alltid ska resultera i ett dåligt levnadssätt som sedan ska göra oss mer miserabla. Istället kanske det är bra att för en gång skull lägga fokus på de åtgärder som kan vidtas.

De båda frågeställningarna syftar till att undersöka frågorna hur mindfulness använts inom befintlig litteratur samt var mindfulness har sitt ursprung ifrån. Följaktligen finns det ett mångsidigt svar till dessa två frågor. Vid granskningen av definitionerna av mindfulness framkommer att dess ursprung kan härledas tillbaka till buddhismens, hinduismens samt grekernas filosofi och traditioner. Dessa definitioner däremot skiljer sig delvis åt gällande exempelvis fokus på det kroppsliga och emotionella respektive det tankemässiga. Vidare framkommer det även tydligt genom analysen av mindfulness att begreppet förändrats med tidens gång. Mindfulness benämns inte längre som en form av meditation eller ett tillstånd utan som ett hjälpmedel för att uppnå ett mål. Varför denna förändring skett kan bero på Kabat-Zinns och MBSR:s framgångar. Som tidigare nämnt så visar beskrivningen samt analysen av mindfulness och dess tidsaxel att definitionerna ändrats med tiden. Dessa förändringar må ha sin grund i de trender såväl som vad som efterfrågas i samhället. Användningen av mindfulness är idag främst som hjälpmedel för att minska stress, oro, ångest och som behandling av depression, vilket skiljer sig åt från hur mindfulness definierats inom hinduismen och buddhismen.

Det andra området samt den tredje frågeställningen: *Hur har definitionerna av mindfulness använts i en arbetslivskontext?* visade på hur förändringen genom tiden påverkat definitionen av mindfulness. Förändringen av definitionen visar bland annat på tydliga skillnader ifrån hinduismen och buddhismens definitioner. Hinduismen och buddhismen betonar vikten av övning och repetition, detta för att mindfulness meditation ska ge resultat. Någonstans i tiden har denna betoning försvunnit, för i artiklarnas definitioner av mindfulness betonas varken repetition eller övning. Istället leds mindfulness-programmen under 8-12 veckor, där mindfulness-övningar utförs kontinuerligt. Likväl är frågan vad som händer efter programmen? Resultaten av mindfulness-interventionerna kommer troligen att framstå, men frågan är snarare hur länge de individuella såväl som de organisatoriska resultaten håller i sig. Precis som buddhismen samt hinduismen pekar på så leder övning och repetition till kontinuerligt resultat. För att veta om arbetstagarna fortsätter med mindfulness-övningar skulle mer forskning gällande denna problematik behövas. Vad visar resultaten på efter ett år i organisationerna? Är det fortfarande en skillnad (om så skett) eller föll arbetstagarna tillbaka i gamla mönster igen? Vad händer med individerna såväl som resultatet om arbetstagarna slutar att repetera och öva de övningar som de fått?

Inom område två presenteras främst hur mindfulness använts i praktiken, och det är här ett tydligt fokus på mindfulness följer snarare än begreppets definition. Detta framhävs i artikeln ”mindfulness i arbetslivet”, där de menar på att definitionen av mindfulness är aningen tudelad. Hur mindfulness definieras bör egentligen vara lika essentiellt som hur det används inom organisationer, för vet inte organisationerna vad de använder sig av lär det bli ännu svårare att få fram resultat. Att utföra en intervention och insats i en organisation utan att veta vad insatsen innebär eller grundar sig i ter sig aningen svårt samt naivt. Därmed bör det vara en självklarhet för organisationer att ta reda på vad mindfulness betyder och innebär innan en mindfulness-baserad intervention genomförs. Likväl ger denna problematik svar på frågan hur mindfulness använts i en arbetslivskontext. Organisationer idag använder sig av de modeller som är populära på arbetsmarknaden. Kanske väljer organisationer och företag att använda sig av redan utformade program för att un-

derlätta arbetet då programmen är konkreta och tydliga. Samtidigt bör organisationerna fortfarande inhämta den information som krävs om interventionerna för att ge rätt information till organisationsmedlemmarna. De program som främst används i dagens tid är MBSR-liknande program där mindfulness verkar som ett verktyg för att bota stress, oro och ångest. MBSR framhävs av artiklarna, vilka menar på att MBSR lett till positiva resultat. Likafullt är det av vikt att också diskutera den problematik som framhävs i ”mindfulness och kompetens”, där utbildarna vid mindfulness-program ter sig ha bristande kompetens. Detta ifråga är tydligt sammanhängande med mindfulness plötsliga popularitet men i synnerhet efterfrågan till MBSR som specifik intervention. Först och främst bör ett tydligare system etableras så de organisationer som väljer att använda sig MBSR-program kan vara säkra på att kvalitét hålls. Därmed behöver fler även utbildas. Samtidigt bör kanske användare av mindfulness samt organisationer se till andra former av mindfulness också, och inte låsa sig vid specifika program. Kanske bör organisationer börja med att finna en fast definition av mindfulness och därefter välja de insatser eller program som är mest lämpligt i deras organisation. Att utföra kompetensutvecklingsinsatser är en omfattande process och kräver mycket förberedande arbete. Att därmed inte lägga tid på att välja den form av mindfulness-program som är mest lämpad för sin organisation vore aningslöst. Å ena sidan kan det verka aningen riskabelt att använda sig av program som inte är lika etablerade som MBSR. Å andra sidan kan användningen av en annan mindfulness-intervention kanske ge bättre resultat än om MBSR-programmen lärs ut av människor med bristande kompetens inom området eller om det visar sig att programmet var helt fel för organisationen och dess deltagare.

Så till frågan hur mindfulness använts i en arbetslivskontext. En markant skillnad kan detekteras i hur mindfulness definieras i artiklarna i jämförelse med ursprungsdefinitionerna. Artiklarna bidrar med modernare definitioner av mindfulness, vilket förklaras ha sitt ursprung i buddhismen. Samtidigt benämns inte mindfulness som en form av meditation, vilket det är inom buddhismen. Istället är mindfulness i en arbetslivskontext främst en form av hälsointervention som används av organisationer för att minska stress, oro, ångest och utmattning hos de anställda. Den mindfulness-baserade interventionen som främst används av organisationer och företag är Kabat-Zinns MBSR, och artiklarna framhäver tydligt de positiva resultat som MBSR har gett. Likväl är det av vikt för organisationerna att också tillge sig en förståelse av mindfulness och vad det betyder. Att ha förståelse kring det begrepp som den utvalda interventionen består av bör prioriteras. Följaktligen bör även efterforskning gällande mindfulness definition såväl som program, utbildare och utbildares kompetens att göras. Detta för att säkerhetsställa att organisationerna får ut bästa möjliga resultat. Därav är frågan hur mindfulness använts i en arbetslivskontext besvarad men det kvarstår fortfarande att säkerhetsställa att organisationerna har förståelse för den intervention de använder sig av. Att även veta hur positiva följder kan uppnås samt hur det positiva resultaten behålls i organisationen kan vara av betydelse.

6. Slutsatser och framtida forskning

Syfte så väl som frågeställningar har nu bemötts, tack vare de vetenskapsteoretiska ingångarna, i uppsatsens analyser så väl som i diskussionen, och genom att se till framtida undersökningar ska diskussionen avslutas. För att utvidga området och fördjupa vår förståelse gällande mindfulness ytterligare hade fler studier angående mindfulness resultat behövt utföras. Det framhävs i "mindfulness i statistiken" att av de studier som framtagits ansågs endast 21 av dessa hålla god kvalitet. Därav behövs mer forskning av god kvalitet gällande mindfulness positiva såväl som negativa konsekvenser. Vidare bör det även diskuteras de följder som mindfulness plötsliga popularitet har fått. Hur kan organisationer säkerhetsställa att mindfulness-programmen håller god kvalitet och hur ska organisationerna veta att ledaren besitter den kompetens som krävs för att goda resultat ska uppkomma? Det behövs fler utbildare inom mindfulness och ökad förståelse kring mindfulness som begrepp och dess definition. Vad som också vore intressant att undersöka är hur mindfulness-interventioner påverkar inte bara individen utan också vilka resultat det kan få för företag och organisationer. Vilka positiva respektive negativa konsekvenser kan MBI leda till för företag och hur ser resultaten ut gällande effektivitet, produktivitet och vinst ute i företagen efter interventionerna? Kan en se resultat direkt? Hur ser statistiken ut efter ett år? Därmed bör det även diskuteras vidare hur organisationer ska se till att de som deltar i interventionerna fortsätter använda sig av mindfulness-övningarna. För precis som hinduismen såväl som buddhismen betonar så krävs kontinuerlig övning och repetition. Hur ska organisationer säkerhetsställa att resultat sker (om så positiva resultat skett) kvarstår inom organisationen?

Avslutningsvis är målet att med denna uppsats att fortsätta studierna inom området och i synnerhet i praktiken. Med hjälp av detta arbete har en klarhet gällande definitioner av mindfulness samt dess ursprung och användning framstått. Därav kan den presenterade definitionen av mindfulness medtagas för att se vilka resultat en mindfulness-baserad intervention kan få i praktiken.

Referenser

Litteratur

- Backman, Jarl (2016): *Rapporter och uppsatser*. Upl 3:1. Studentlitteratur AB, Lund.
- Bergström, Göran och Boréus, Kristina (2012): *Textens mening och makt, metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Upl 3:3. Studentlitteratur AB, Lund.
- Bell, Judith (2016): *Introduktion till forskningsmetodik*. Upl 5:1. Studentlitteratur AB, Lund.
- Bryman, Alan (2006): *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upl 1:3. Daleke Grafiska AB, Malmö.
- Börjesson, Mats (2003): *Diskurser och konstruktioner. En sorts metodbok*. Studentlitteratur, Lund.
- Denscombe, Martyn (2009): *Forskningshandboken : för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna / Martyn Denscombe ; översättning: Per Larson*. Upl: 2:1. Studentlitteratur, Lund
- Friberg, Febe (2012): *Dags för uppsats, vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Upl 2:1. Studentlitteratur AB, Lund.
- Granberg, Otto (2009): *Lära eller läras, om kompetens och utbildningsplanering i arbetslivet*. Upl 2:1. Studentlitteratur AB, Lund.
- Iyengar, B.K.S (1995): *Light on yoga*. Revised. Schocken Books.
- M. Mertens, Donna (2015): *Research and Evaluation in Education and Psychology*. Ed. 4. SAGE Publication, Inc. USA.
- Mecweld, Magdalena (2016): *Vila dig i form med yinyoga*. Lux Publica & Magdalena Mecweld.
- Norberg, Ulrica (2002): *Poweryoga*. ICA Förlaget AB, Västerås.
- Thurén, Torsten (2007): *Vetenskapsteori för nybörjare*. Upl 2:3. Liber AB: Malmö
- Wallén, Göran (1996): *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*. Studentlitteratur: Lund.

Elektroniska tidskrifter

- Gordon, William; Shonin, Edo; Zangeneh, Masood; Griffiths, Mark (2014): *Work-Related Mental Health and Job Performance: Can Mindfulness Help?* In: International Journal of Mental Health & Addiction. April 2014, Vol. 12 Issue 2, p129-137. 9p. Från: <http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007> Hämtad: 2017-10-20

Lidwall, Ulrik Olsson-Bohlin, Christina (2016): *Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest*. Försäkringskassan, avdelningen för analys och prognos.
https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275d4fe6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES hämtad 2017-12-24.

Lomas, T; Ivtzan, I.; Hart, R.; Eiroa-Orosa, F.J.; Medina, J.C.; Rupperecht, S. (2017): *The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: an inclusive systematic review of the empirical literature*. In: European Journal of Work and Organizational Psychology. (European Journal of Work and Organizational Psychology, 4 July 2017, 26(4):492-513). Routledge. Från:
<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007> Hämtad: 2017-10-20.

Mulla, Zubin R.; Govindaraj, Kalaiselvan; Poliseti, Srinivasa Rao; George, Elis; More, Nagraj Rao S. (2017): *Mindfulness-based Stress Reduction for Executives: Results from a Field Experiment*. In: Business Perspectives & Research. July 2017, Vol. 5 Issue 2, p113-123. 11p. Från:
<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007>. Hämtad: 2017-10-20.

SBU: Statens beredning för medicinsk utvärdering (2014): *Arbetsmiljöns betydelse för symtom på depression och utmattningssyndrom - en systematisk litteraturöversikt*.
http://www.sbu.se/globalassets/publikationer/Content0/1/arbetsmiljo_depression/Arbetsmiljo_depression_fulltext.pdf, Hämtad 2017-12-24.

S. Crane, Rebecca; Kuyken, Willem; Williams, J. Mark G; P. Hastings, Richard; Cooper, Lucinda; J. V. Fennell, Melanie (2012): *Competence in Teaching Mindfulness-Based Courses: Concepts, Development and Assessment*. In: Mindfulness, March 2012, Volume 3, Issue 1, pp 76-84. Springer Link.
Från:<http://eds.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/eds/search/basic?vid=1&sid=fc83e48f-f1a8-45e6-a626-bf385b5fc4c7@sessionmgr4007>. Hämtad: 2017-10-20.

Elektroniska encyklopedier och lexikon

Body Image among Asian Americans. In: D.C, Walker; A.D, Murray, *Encyclopedia om Body Image and Human Appearance*.
<http://www.sciencedirect.com.ludwig.lub.lu.se/science/article/pii/B9780123849250000390#p0060> Hämtad 2017-12-21.

Body Image Behaviors: Checking, Fixing, and Avoiding. In: D.C, Walker; A.D, Murray, *Encyclopedia om Body Image and Human Appearance*.
<http://www.sciencedirect.com.ludwig.lub.lu.se/science/article/pii/B9780123849250000250#s0090> Hämtad 2017-12-21

Experiential and Somatopsychic Approaches to Body Image Change. In: D.C, Walker; A.D, Murray, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*.
<http://www.sciencedirect.com.ludwig.lub.lu.se/science/article/pii/B9780123849250000675#s0140>, hämtad 2017-12-21.

Hassed C. (2012) Mindfulness and Meditation. In: Seel N.M. (eds) *Encyclopedia of the Sciences of Learning*. Springer, Boston, MA https://link-springer-com.ludwig.lub.lu.se/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1428-6_938 Hämtad 2017-11-19).

Keown, Damien (2004): *A dictionary of Buddhism*. Oxford University Press.
<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198605607.01.0001/acref-9780198605607-e-1696#> Hämtad 2017-11-20.

Keown, Damien (2004): *A dictionary of Buddhism*. Oxford University Press.
<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198605607.01.0001/acref-9780198605607-e-569#> Hämtad 2017-11-20.

Keown, Damien (2004): *A dictionary of Buddhism*. Oxford University Press.
<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198605607.01.0001/acref-9780198605607-e-1697#> Hämtad 2017-11-20.

Keown, Damien (2004): *A dictionary of Buddhism*. Oxford University Press.
<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198605607.01.0001/acref-9780198605607-e-284#> Hämtad 2017-11-20.

Langer, Ellen: Mindfulness and mindlessness. In: Roy F. Baumeister & Kathleen D. Vohs *Encyclopedia of Social Psychology*. Sage Publication.
<http://sk.sagepub.com.ludwig.lub.lu.se/reference/socialpsychology/n340.xml> Hämtad 2017 -11-19.

Nash J. (2010) Mindfulness. In: Leeming D.A., Madden K., Marlan S. (eds) *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Springer, Boston, MA https://link-springer-com.ludwig.lub.lu.se/referenceworkentry/10.1007/978-0-387-71802-6_427 Hämtad: 2017-11-17.

Pigliucci, Massimo: Stoicism. In: Bradley Dowden (Edi) *Internet Encyclopedia of Philosophy*: <http://www.iep.utm.edu/stoicism/> Hämtad 2017-11-20.

Velez, Abraham: Buddha. In: Bradley Dowden (Edi) *Internet Encyclopedia of Philosophy* <http://www.iep.utm.edu/buddha/> Hämtad 2017-11-20.

W. J. Johnson (2009): *A dictionary of Hindhuism*. Oxford University Press.
<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198610250.001.0001/acref-9780198610250-e-657?rskey=pb1K7E&result=1>, hämtad 2017-11-23.

W. J. Johnson (2009): *A dictionary of Hindhuism*. Oxford University Press.
<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198610250.001.0001/acref-9780198610250-e-16?rskey=pb1K7E&result=2> Hämtad 2017-11-23

W. J. Johnson (2009): *A dictionary of Hindhuism*. Oxford University Press.
<http://www.oxfordreference.com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acref/9780198610250.001.0001/acref-9780198610250-e-2794#> Hämtad 2017-11-23.

Elektronisk Thesaurus

<http://web.a.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/ehost/thesaurus?vid=3&sid=f250609b-ac30-43b6-aa0f-ce7325864e3b%40sessionmgr4010> Hämtad 2017-12-21.

E-bok

M. Rasmussen, David; Swindal, David (2002): *Jürgen Habermas*. SAGE Publication Ltd. Online publication: Januari 15, 2013.



LUNDS
UNIVERSITET

LUNDS UNIVERSITET
Sociologiska institutionen
Avdelningen för pedagogik
Box 114, 221 00 LUND
WWW.soc.lu.se