

(Mind)full fart framåt

En studie om mindfulness, ledarskap och handelshögskolestudenter i en föränderlig tid

ABSTRACT

The development of digitalization and globalization is increasing the external pressure on leaders. To help leaders operate in this context, the concepts of mindfulness, emotional intelligence and self-compassion have developed and grown in popularity in academia and among companies over recent decades. This despite, the concepts have not gained foothold in the institutions aiming to train the leaders of the future: the business schools.

This study examines the effects of a two-week long mindfulness program on business school students. An intervention is conducted and evaluated using a multi-method approach. Qualitative data, gathered using in-depth interviews, are combined with quantitative data from self-report measurement scales to understand the effects of the intervention. These effects are then analyzed using a model developed from the most prominent leadership theories in emotional intelligence, self-compassion and mindfulness.

The empirical findings show that the business school students experience a range of effects from the intervention. The following analysis then shows that these effects are strengthening the emotional intelligence and self-compassion dimensions of 'self-leadership', i.e. the ability to lead oneself. Through these findings, the study strengthens the research in leadership that is concerned with the intersect between mindfulness, emotional intelligence and self-compassion. The study hence help closing a knowledge gap with importance for both business schools and the leaders of today and tomorrow.

Keywords: mindfulness, emotional intelligence, self-compassion, leadership, business school students

Handledare: Ingalill Holmberg & Maria Booth
Kursansvarig: Laurence Romani

Vi vill rikta våra varmaste tack till:

Studenterna på Handelshögskolan i Stockholm som valt att delta i studien
Utan er, ingen studie

Ingalill Holmberg och Maria Booth
För handledning och kritisk granskning

Ola Schenström och Mindfulnesscenter
För stöd och resurser

Lars-Olof Lychnell
För ovärderlig inspiration

Emma Stenström och Kajsa Asplund
För tidig vägledning

*Antonia Wijkström, Josefine Hagberg, Henrik Olsson, Jacob Sigling,
Simon Hartvig och Oskar Ydenius*
För kritisk granskning och god kamratskap

Emil Bustos och Magnus Irie
För stöd i tider av hög press

*Mormor Gun-Britt Lodin, Mamma Carola Övringe-Hakula, Pappa Kari Hakula,
Mamma Tove Wiklander och Pappa Jörgen Wiklander*
Våra tuffaste och mest kärleksfulla kritiker

Innehållsförteckning

1.	Introduktion.....	6
1.1	Bakgrund och problemformulering.....	6
1.2	Sammanfattning av forskningsläget.....	7
1.2.1	Tidigare forskning.....	7
1.2.2	Kunskapsgap.....	9
1.3	Syfte och relevans.....	9
1.4	Forskningsfrågor.....	10
2.	Metod.....	11
2.1	Val av forskningsstrategi och forskningsdesign.....	11
2.2	Val av undersökningssubjekt.....	12
2.2.1	Val av handelshögskola.....	12
2.2.2	Urvalsram.....	12
2.2.3	Urval av studiesubjekt.....	12
2.3	Design av intervention.....	14
2.3.1	Programmet Prova På Mindfulness.....	14
2.4	Insamling av kvalitativ data.....	14
2.4.1	Dagboksanteckningar.....	14
2.4.2	Djupintervjuer.....	14
2.5	Insamling av kvantitativ data.....	15
2.5.1	Self-Compassion Scale (12 frågor).....	15
2.5.2	Compassion Scale (24 frågor).....	15
2.5.3	Five Facet Mindfulness Questionnaire (39 frågor).....	16
2.5.4	Perceived Stress Scale (10 frågor).....	16
2.6	Metod för hantering av empiri.....	16
2.6.1	Kvalitativ data.....	16
2.6.2	Kvantitativ data.....	16
2.6.3	Analys.....	17
2.7	Kommentar om avgränsningar.....	17
2.8	Metoddiskussion.....	18
2.8.1	Etiska aspekter.....	18
2.8.2	Forskningskriterier.....	19
3.	Teoretisk referensram.....	20
3.1	Sambanden mellan mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla.....	20
3.2	Teori inom mindfulness.....	21
3.2.1	Forskningsområden.....	22
3.3	Teori inom emotionell intelligens.....	23
3.4	Teori inom självmedkänsla.....	24
3.5	Hur emotionell intelligens & självmedkänsla bemöter ledarskapsutmaningar.....	25
3.6	Analysmatris.....	26
4.	Empiri.....	27
4.1	Kvalitativ data.....	27
4.1.1	Studiesubjektens allmänna uppfattning av interventionen.....	27
4.1.2	Studiesubjektens upplevda effekter av interventionen.....	28
4.2	Kvantitativ data.....	32
4.2.1	Resultat för Self-Compassion Scale.....	33
4.2.2	Resultat för Compassion Scale.....	35
4.2.3	Resultat för Five Facet Mindfulness Questionnaire.....	37

4.2.4 Resultat för Perceived Stress Scale.....	39
4.3 Delresultat ett.....	40
4.4 Datagranskning.....	41
4.4.1 Antal genomförda träningstillfällen.....	41
4.4.2. Antaganden för kvantitativ dataanalys.....	42
4.4.3 Eventuella snedvridningar i kvantitativ data.....	43
5. Analys.....	44
5.1 Analys av resultat.....	44
5.1.1 Ökad självmedvetenhet.....	46
5.1.2 Ökad självkontroll.....	47
5.1.3 Ökad självvänlighet.....	47
5.1.4 Ökad självbalans.....	48
5.1.5 Ökad avslappningsförmåga.....	49
5.1.6 Övriga dimensioner och effekter.....	49
5.2 Sammantagen analys och delresultat två.....	50
6. Slutsats och diskussion.....	51
6.1 Sammanfattning av resultat.....	51
6.2 Bidrag till forskningsläget.....	53
6.2.1 Teoretiska implikationer för ledarskapsforskningen.....	53
6.3 Praktiska implikationer.....	55
6.4 Studiens relevans.....	55
6.5 Begränsningar av studiens design och genomförande.....	56
6.6 Förslag på framtida forskning och avslutande reflektioner.....	56
7. Referenser.....	58
7.1 Litteratur.....	58
7.2 Internetkällor.....	63
7.3 Mailkällor.....	64
7.4 Muntliga källor.....	64
8. Appendix.....	65
Appendix A1: Urvalsram.....	65
Appendix A2: Intervjuguide.....	66
Appendix A3: Intervjulist och datum för insamling av data.....	68
Appendix A4: Histogram över uppmätta medelvärden.....	69
Appendix A5: Shapiro-Wilk W-tester.....	70
Appendix A6: Levenes test för homogen varians mellan test- och kontrollgruppen.....	71
Appendix A7: Data som använts vid statistiska beräkningar.....	72
Appendix A8: Självskattningsskalor i enkät.....	73
Self Compassion Scale - How I typically act towards myself in difficult times.....	73
Compassion Scale - How I typically act towards others.....	73
Five Facet Mindfulness Questionnaire.....	75
Perceived Stress Scale.....	77
Appendix A9: Lista över tabeller, figurer och diagram.....	78

"Jag ser det mer som att mindfulness är en intelligent sak att investera sin tid i. Och sig själv i. För att du får ut någonting väldigt viktigt och vettigt utav det."

Student på Handelshögskolan i Stockholm

1. Introduktion

1.1 Bakgrund och problemformulering

Samhället och människans förhållande till teknik och arbete förändras i en rasande takt. Digitaliseringen med dess ständiga uppkoppling suddar ut gränsen mellan arbetstid och privat tid (Axell, 2016). Flöden och digitala kanaler följs och uppdateras konstant; enligt forskningen på grund av den ångest som uppstår när vi inte upplever oss ha kontroll över vår digitala tillvaro (Rosen, 2013). Utvecklingen har resulterat i att antalet sjukfall ökar. Den största boven är den ökade psykiska påfrestningen och stressreaktioner är den diagnos som ökat mest mellan 2010 och 2015 (Axell, 2016). Störst risk att drabbas av stressrelaterade depressioner löper mellanchefer (Prins m.fl., 2015).

För människor i ledarskapspositioner innebär detta att verka i en ständigt föränderlig kontext, med hög extern press. Utöver att garantera ett hållbart arbetsklimat för sig själv och sina anställda i den digitaliserade tidsåldern måste också allt snabbare förändringar i ekonomi, kommunikation och förutsättningar i omvärlden hanteras (Goleman, Boyatzis & McKee, 2013). I takt med utvecklingen har forskningen kring metoder för att hantera den nya vardagen vuxit lavinartat och efterfrågan från ledarna är stor.

Ett område som växer snabbt är mindfulness (Brown, Ryan & Creswell, 2007; Reitz & Chaskalson, 2016). Konceptet är i sin grund en mental träningsform som syftar till att öka förmågan att behålla fokus på nuet och därigenom förmågan att skapa distans till distraherande tankar och känslor av oro. I media lyfts konceptet fram som en mirakelkur för att minska stress och uppnå en inre harmoni. Kvällstidningar, affärspress och ledarskapsmagasin höjer alla begreppet till skyarna (t.ex. Forsström, 2015). I en värld där tempot är ständigt ökande ser många mindfulness som en räddning, en egen oas att sjunka ner i för att hämta kraft och energi.

På ledarskapsforskningsfronten har området emotionell intelligens vunnit mark. Med emotionell intelligens menas, brett definierat, förmågan att förstå sig själv och sina egna känslor, för att därigenom också kunna förstå andras (Salovey & Mayer, 1990). Ledare som tränar sin emotionella intelligens ökar förmågan att fatta bra beslut, då de genom träningen får en bättre förståelse för sig själv och människorna i sin omgivning. Enligt aktuell forskning är det därigenom också möjligt att på ett bättre sätt hantera den stress och externa press som kommit med den nya tiden (Wiens & McKee, 2016).

Ett nära besläktat koncept, som också vuxit fram inom ledarskapsforskningen, är självmedkänsla. Konceptet tangerar emotionell intelligens och betecknar förmågan att känna empati och medkänsla gentemot sig själv och därigenom gentemot andra (Neff, Whittaker & Karl, 2016).

Koncepten mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla har tydliga gemensamma beröringspunkter. Genom att träna mindfulness menar forskningen att det är möjligt att stärka sin emotionella intelligens och självmedkänsla (Goleman, Boyatzis & McKee, 2013; Neff, 2003b). Ur dessa perspektiv anses mindfulnesssträning stärka ledare och människor i allmänhet som verkar i den nya tidseran. Detta återspeglas i ett ökat intresse för mindfulness inom näringslivet, där alltfler företag erbjuder sina chefer och anställda tillgång till mindfulnesssträning (Purser & Milillo, 2015). Trots det ökade intresset inom forskning och näringsliv har mindfulness inte fått samma genomslag hos handelshögskolorna, som ofta har som uttalat syfte att utbilda och förse näringslivet med dess framtida ledare.

Det är här, i skärningspunkten mellan mindfulness som koncept, emotionell intelligens och självmedkänsla som svar på den nya tidens ledarskapsutmaningar, samt handelshögskolornas intention att utbilda framtidens ledare, som denna studie tar sitt avstamp.

1.2 Sammanfattning av forskningsläget

1.2.1 Tidigare forskning

Forskning har klarlagt att mindfulnesssträning, i form av meditation, har varit en betydelsefull del av den asiatiska och buddistiska kulturen i årtusenden (Conze, 1956; Kabat-Zinn, 2005). Inom buddismen ses mindfulness och meditation som sammanlänkade, där mindfulness som tillstånd tränas genom meditation (Kabat-Zinn, 2003). Enligt den sekulära psykologin kan mindfulness och meditation dock separeras, även om de i många fall är sammanlänkade (Dane, 2011). Där beskrivs mindfulness som en psykisk sinnestillvaro som inte nödvändigtvis är en konsekvens av meditationsträning (Brown & Ryan, 2003). Det innebär att individer kan uppnå sinnestillståndet givet att de fokuserar sin uppmärksamhet på nuet (Weick & Sutcliffe, 2006).

Trots konceptets signifikanta historia vaknade intresset inom den västliga akademien inte förrän nyligen (Dane, 2011). Genomslaget kom 1979, när den amerikanske molekylärbiologen Jon

Kabat-Zinn presenterade mindfulnessprogrammet Mindfulness-Based Stress Reduction (härefter kallat MBSR), ett träningsprogram som sträcker sig över åtta veckor. Programmet togs fram i syfte att generera ett verktyg för stressreducering. Sedan dess har det akademiska intresset för mindfulness exploderat (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Forskningen kring mindfulness är numer multidisciplinär. Effekterna studeras inom såväl medicin och neurovetenskap som inom psykologi och ledarskap. Inom medicin och psykologi har forskningen primärt fokuserat på effekterna av mindfulnesssträning när den använts som klinisk behandling vid psykiska eller fysiska besvär (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Resultaten har varit positiva, vilket har medfört att mindfulness har fått allt större spridning som behandlingsmetod. Inom neurovetenskapen har det också klarlagts att långvarig träning i mindfulness påverkar hjärnans fysiska struktur (Nilsson, 2013).

Forskningen inom emotionell intelligens är i sin tur ett relativt nytt forskningsområde. Fram till 1990-talet dominerades ledarskapsforskningen av ett rationellt och logiskt synsätt på ledarskap (Ashkanasy, Härtel & Daus, 2002). Ledarnas och följarnas känslor betraktades som någonting separat, fram till dess att Daniel Goleman presenterade emotionell intelligens som en viktig förklaringsfaktor för framgångsrikt ledarskap (Goleman, 1998). De traditionella egenskaperna som intelligens och tuffhet beskrevs fortsatt som viktiga, men kompletterades av Golemans fem beståndsdelar av emotionell intelligens: självmedvetenhet, självkontroll, motivation, empati och sociala färdigheter (Goleman, 1998).

Även om andra definitioner av emotionell intelligens har framträtt inom forskningen är Golemans ursprungliga variant den dominerande inom akademi och näringsliv. Definitionen lämnar dock en lucka kring den forskning som vuxit fram kring självmedkänsla. Vissa forskare menar att teoribildningen på detta område bör betraktas som en del av emotionell intelligens (Heffernan, Griffin, McNulty & Fitzpatrick, 2010). Oavsett om självmedkänsla betraktas som en del av emotionell intelligens eller som en separat teori är det tydligt att det finns gemensamma beröringspunkter. Exempelvis är det klarlagt att det finns en positiv korrelation mellan individers emotionella intelligens och självmedkänsla (Heffernan, Griffin, McNulty & Fitzpatrick, 2010). Teoribildningen kring självmedkänsla har, likt mindfulness, vuxit fram från den buddistiska traditionen och har uppmärksamrats inom akademien de senaste årtiondena (Neff, Whittaker & Karl, 2016). Enligt Neff (2003b) grundar sig förmågan att känna medkänsla mot andra i att känna empati och tillåtelse gentemot sig själv.

1.2.2 Kunskapsgap

Trots att det akademiska intresset för mindfulness har vuxit under de senaste decennierna är forskningsområdet fortfarande ungt. Tidigare forskning har primärt varit inriktad på att utvärdera de kliniska effekterna av det ovan nämnda programmet MBSR (Carling, 2010). Ytterst lite forskning har genomförts på webbaserade mindfulnessprogram som sträcker sig under kortare tidsperioder (t.ex. Glück & Maercker, 2011; Krusche m.fl., 2012).

Ytterligare en dimension av kunskapsgapet finns i ledarskapsforskningen kring emotionell intelligens och självmedkänsla. Trots att kopplingen mellan mindfulnesssträning och dessa områden är klarlagd, har ytterst lite forskning utvärderat effekter av mindfulnessprogram i direkta termer av emotionell intelligens och/eller självmedkänsla (t.ex. Shapiro, Wang & Peltason, 2015; Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). Till vår kännedom har ingen sådan forskning gjorts på kortare mindfulnessprogram.

En tredje dimension av kunskapsgapet handlar om ledaregenskapsorienterade studier av mindfulness effekter i handelshögskolekontexter. Till vår kännedom har ingen sådan forskning gjorts på handelshögskolestudenter, trots att kontexten beskrivs som stressande och krävande (Sociala utskottet, 2017).

1.3 Syfte och relevans

Denna studie syftar till att bidra till att minska det ovan beskrivna kunskapsgapet. Efter att ha varit i kontakt med ett antal forskare och organisationer som arbetar med mindfulness fick vi möjlighet att använda mindfulnessprogrammet *Prova På Mindfulness*, ett två-veckor långt mindfulnessprogram, för att bygga en intervention och basera vår studie på upplevda effekter av denna. Till vår kännedom har endast en studie, med ett annat fokus, gjorts på programmet (Sjödén & Vesa, 2013).

Vi har strävat efter att generera teoretiska insikter kring huruvida människor upplever effekter av att genomgå programmet och om dessa kan förklaras i termer av emotionell intelligens och självmedkänsla. Koncepten mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla har tydliga gemensamma beståndsdelar och representerar tankeskolor som vuxit fram som svar på den förändrade samhällskontext som dagens och framtidens ledare måste navigera i. Utöver den akademiska relevansen som finns i att minska det ovan beskrivna kunskapsgapet har

forskningen också hög praktisk relevans. Barriärerna för att påbörja ett två veckor långt program är betydligt lägre än för att påbörja längre program. Mer relevant forskning skulle därmed på sikt potentiellt kunna bidra till såväl ett ökat välmående för fler människor som till förbättrade möjligheter för ledare i den globaliserade och digitaliserade tidseran.

För att ytterligare stärka den samhälleliga relevansen av resultaten har studien utförts på handelshögskolestudenter. Detta motiveras särskilt av handelshögskolornas intention att utbilda framtidens ledare och av att kontexten sannolikt spelar roll för effekterna av mindfulnesssträning. Ingenting pekar på att den digitaliserade och globaliserade världens allt högre tempo är på väg att mattas av. Om forskning kan fastslå att kortare mindfulnessprogram har stärkande effekter i termer av emotionell intelligens och självmedkänsla, områden som forskning har visat ökar chansen att klara av den nya tidens ledarskap, kan det finnas incitament för handelshögskolor att inkorporera den typen av program i sina utbildningar.

1.4 Forskningsfrågor

Utifrån det ovan beskrivna syftet undersöks effekterna av programmet *Prova På Mindfulness* utifrån följande två forskningsfrågor:

1. Upplever handelshögskolestudenter effekter av att genomgå programmet *Prova På Mindfulness*?
2. Har eventuellt identifierade effekter betydelse för ledare utifrån teori om emotionell intelligens och självmedkänsla?

2. Metod

I denna sektion beskrivs de forskningsstrategier och metoder som använts för att besvara studiens forskningsfrågor.

2.1 Val av forskningsstrategi och forskningsdesign

Då kunskapsläget kring den typ av mindfulnessprogram som *Prova På Mindfulness* representerar är begränsat har vi valt att använda en flermetodsstrategi för att besvara forskningsfrågorna. Det innebär att vi samlat in både kvalitativ och kvantitativ data. Då syftet är att generera teoretiska insikter har tonvikten koncentrerats till den kvalitativa datan, vilket innebär att den kvantitativa datan primärt bör ses som ett komplement (Bryman & Bell, 2013).

Som utgångspunkt för studiens forskningsdesign har en kombination av experimentell design och longitudinell design använts (Bryman & Bell, 2013). En intervention baserad på programmet *Prova På Mindfulness* har genomförts tillsammans med ett antal studenter på Handelshögskolan i Stockholm. Genom studien benämns studenterna som "studiesubjekten". Både kvalitativ och kvantitativ empiri har samlats in genom intervjuer, dagboksanteckningar och enkäter.

De ovan beskrivna strategi- och designvalen innebär att studien rör sig inom forskningens tolkande paradigm (Bryman & Bell, 2013). Detta är viktigt att konstatera, eftersom det innebär att vi sätter studenternas egna upplevelser av mindfulnesssträningen i fokus. Detta gäller även den kvantitativa datan, då denna är insamlad genom användandet av självskattningsskalor.

Primärt besvaras frågeställningarna genom ett explorativt angreppssätt (Bryman & Bell, 2013). Induktiva och deduktiva metoder har varvats i en iterativ process i syfte att skapa god förståelse för de upplevda effekter som forskningsfråga ett ämne undersöka. Induktiva metoder har präglat hanteringen av den kvalitativa datan, även om vissa deduktiva drag återfinns även här. Exempelvis har frågorna i intervjuguiden till viss del oundvikligen influerats av tidigare teori. Hanteringen av den kvantitativa datan har å sin sida präglats primärt av deduktiva metoder. Sammantaget har vi valt att lägga studiens tonvikt på dess induktiva delar, då syftet är att generera teoretiska insikter. De deduktiva metoderna har använts för att stärka upp analys och validitet (se 2.8 Metoddiskussion).

2.2 Val av undersökningssubjekt

2.2.1 Val av handelshögskola

Studiens forskningsfrågor är avgränsade till handelshögskolestudenters upplevda effekter av interventionen. Det innebär att det har varit möjligt att genomföra studien med studenter från olika handelshögskolor runt om i världen. Av tillgänglighetsskäl har vi valt att genomföra studien på Handelshögskolan i Stockholm, Sveriges högst rankade handelshögskola (Financial Times, 2015). Det innebär att urvalet på en grundnivå är ett bekvämlighetsurval (Bryman & Bell, 2013).

2.2.2 Urvalsram

Utifrån valet att genomföra studien på Handelshögskolan i Stockholm består urvalsramen av de studenter som studerar på universitetet (se Appendix A1). Vi har valt att studera studenter på kandidat- och masternivå, vilket innebär att doktorander inte ingår i urvalsramen. Totalt är 1873 studenter inskrivna på kandidat- och masterprogrammen och dessa utgör studiens urvalsram (Handelshögskolan i Stockholm, 2017).

2.2.3 Urval av studiesubjekt

2.2.3.1 Testgrupp

Eftersom frågeställningen rör handelshögskolestudenter i allmänhet har vi strävat efter att få så stor spridning som möjligt i studieprogram och antal slutförda studieår. För att inte få en snedvridning utifrån kön har vi också strävat efter jämn könsbalans i urvalet. Ytterligare ett kriterium var svenskspråkighet, då det aktuella mindfulnessprogrammet ges på svenska.

Det innebär att vi på denna nivå av urvalsprocessen har använt oss av en form av kvoturval (Bryman & Bell, 2013). Vi har personligen approcherat studenter och frågat om de är intresserade av att delta i vår studie. Totalt har 12 studenter genomfört interventionen, en siffra som ligger i linje med vårt ursprungliga mål. Studiesubjekt från samtliga program, med undantag för masterprogrammen Business Management och Business & Management, fanns representerade i testgruppen. Samtliga studieår på kandidatnivå (1–3) och det första året på masternivå (4) fanns representerade. Sju studiesubjekt identifierade sig som kvinnor och fem som män. Den uppgivna åldern varierade mellan 20 och 27 år (se Tabell 1).

2.2.3.2 Kontrollgrupp

För att möjliggöra jämförelser har kvantitativ data samlats in av en passiv kontrollgrupp. Denna har bestått av studenter som inte genomgått interventionen. Kontrollgruppen konstruerades utifrån samma kriterier som testgruppen för att minimera skillnaderna mellan grupperna. 13 handelshögskolestudenter approcherades på samma sätt som studenterna i testgruppen och tackade ja till att delta. Av dessa uteslöts data från två individer då de inte höll sig inom tidsramarna, vilket innebär att data från 11 individer har använts.

Studenter från samtliga program, med undantag för masterprogrammen Business Management, Finance och International Business, fanns representerade i kontrollgruppen. Samtliga studieår på kandidatnivå (1–3) och samtliga år på masternivå (4–5) fanns representerade. Sex studiesubjekt identifierade sig som kvinnor och fem som män. Den uppgivna åldern varierade mellan 20 och 24 år.

Översikt studieobjekt						
<i>Studiesubjekt</i>	<i>Grupp</i>	<i>Studienivå</i>	<i>Studieprogram</i>	<i>Studieår</i>	<i>Kön</i>	<i>Ålder</i>
Studiesubjekt 1	Test	Kandidat	Business & Economics	1	Man	20
Studiesubjekt 2	Test	Kandidat	Business & Economics	1	Kvinna	20
Studiesubjekt 3	Test	Kandidat	Business & Economics	1	Kvinna	20
Studiesubjekt 4	Test	Kandidat	Business & Economics	2	Kvinna	23
Studiesubjekt 5	Test	Kandidat	Business & Economics	2	Man	23
Studiesubjekt 6	Test	Kandidat	Retail Management	2	Kvinna	22
Studiesubjekt 7	Test	Kandidat	Retail Management	2	Man	20
Studiesubjekt 8	Test	Kandidat	Business & Economics	3	Kvinna	22
Studiesubjekt 9	Test	Master	Accounting & Financial Management	4	Kvinna	23
Studiesubjekt 10	Test	Master	International Business	4	Man	27
Studiesubjekt 11	Test	Master	Economics	4	Kvinna	24
Studiesubjekt 12	Test	Master	Finance	4	Man	24
Studiesubjekt 13	Kontroll	Kandidat	Business & Economics	1	Kvinna	21
Studiesubjekt 14	Kontroll	Kandidat	Business & Economics	1	Kvinna	20
Studiesubjekt 15	Kontroll	Kandidat	Business & Economics	2	Kvinna	20
Studiesubjekt 16	Kontroll	Kandidat	Business & Economics	2	Man	21
Studiesubjekt 17	Kontroll	Kandidat	Retail Management	2	Kvinna	20
Studiesubjekt 18	Kontroll	Kandidat	Retail Management	3	Man	21
Studiesubjekt 19	Kontroll	Kandidat	Business & Economics	3	Man	23
Studiesubjekt 20	Kontroll	Kandidat	Business & Economics	3	Kvinna	22
Studiesubjekt 21	Kontroll	Master	Accounting & Financial Management	4	Man	23
Studiesubjekt 22	Kontroll	Master	Business Management	4	Kvinna	23
Studiesubjekt 23	Kontroll	Master	Economics	5	Man	24

Tabell 1: Översikt studiesubjekt

2.3 Design av intervention

2.3.1 Programmet Prova På Mindfulness

Prova På Mindfulness är ett program för strukturerad träning i mindfulness och har utvecklats av företaget Mindfulnesscenter. Det utformades av Ola Schenström på uppdrag av Walter Osika på Stressforskningsinstitutet vid Stockholms Universitet och Stressmottagningen vid Karolinska Institutet. Den initiala avsikten med programmet var att förbereda långtidssjukskrivna, med utmattningsdiagnos och kronisk stress, för rehabilitering. Förhoppningen var att förbättra patienternas arbetsminne och känslomässiga reglering, då tidigare forskning visade på förbättringar inom dessa områden (Zeidan, 2010). Av olika anledningar genomfördes inte projektet och programmet strukturerades om i syfte att skapa ett program för personer som är intresserade av att prova att träna mindfulness (Sjödin & Vesa, 2013). Programmet innehåller inga spirituella eller religiösa inslag.

Interventionen innehåller 24 träningstillfällen och studiesubjekten har instruerats att genomföra dessa uppdelat på två gånger per dag under två veckor. Programmet administreras som en e-kurs av Mindfulnesscenter, vilket innebär att träningsinstruktionerna nås genom Mindfulnesscenters hemsida eller genom deras mobilapplikation. Träningen är utformad på följande sätt: Deltagaren startar den aktuella träningssessionen och följer därefter muntligt guideade instruktioner i cirka 10 minuter. Programmet innehåller två typer av mindfulnessövningar. Den första övningen kallas andningsankare. I övningen tränar deltagaren på att bibehålla fokus på sin andning. Den andra övningen kallas kroppsskanning, där deltagaren utforskar eventuella kroppsliga förnimmelser.

2.4 Insamling av kvalitativ data

2.4.1 Dagboksanteckningar

Studiesubjekten uppmanades att föra dagbok kring eventuella upplevelser kopplade till träningen. Dagböckerna fördes ofta i digitalt format och samlades in efter interventionen.

2.4.2 Djupintervjuer

Efter interventionens avslut genomfördes kvalitativa djupintervjuer med samtliga studiesubjekt i testgruppen, i syfte att undersöka om de upplevt några effekter av interventionen. Vi valde att använda oss av semistrukturerade intervjuer, då detta format tillät oss att leda in samtalet på

effekter, men samtidigt garanterade att fokus hamnade på studiesubjektens egna berättelser. Formatet tillät oss också att ställa följdfrågor, vilket vi bedömde vara viktigt för att förstå eventuella nyanser av effekterna. Som utgångspunkt för intervjuerna använde vi oss av en intervjuguide (se Appendix A2). En lista med start- och slutdatum för interventionen samt datum för intervju hittas i Appendix A3.

2.5 Insamling av kvantitativ data

Testgruppen inledde interventionen med att fylla i en enkät och avslutade interventionen med att fylla i samma enkät ytterligare en gång. Kontrollgruppen fyllde i samma enkät vid två tillfällen med två veckors mellanrum (se Appendix A3). Enkäten innehöll fyra självskattningsskalor: Self-Compassion Scale, Compassion Scale, Five Facet Mindfulness Questionnaire samt Perceived Stress Scale. Skalorna syftar till att mäta olika självupplevda egenskaper, kopplade till forskningsfrågorna, hos studiesubjekten och presenteras nedan. Vi gjorde bedömningen att formulera samtliga enkätfrågor i enighet med hur de ursprungligen är definierade, vilket medför att samtliga enkätfrågor är på engelska. Detta bör beaktas då det engelska språket kan präglade respondenternas svar.

2.5.1 Self-Compassion Scale (12 frågor)

Skalan värderar respondentens självupplevda nivå av självmedkänsla och är det dominerande mätverktyget inom detta forskningsområde (Neff, 2003a). Skalan mäter de sex faktorerna självvänlighet, självdömande, upplevd känsla av gemensam samvaro, isolering, självbalans (mindfulness) och överidentifikation. Ett högre medelvärde implicerar en högre grad av självmedkänsla (Neff, 2015). Skalan är utformad med lägsta svarsalternativvärdet "1 = nästan aldrig" och högsta värdet "5 = nästan alltid".

2.5.2 Compassion Scale (24 frågor)

Compassion Scale kommer från Neffs (2003) forskning om självmedkänsla, med fokus på medkänsla gentemot andra. Skalan mäter de sex motpolerna vänlighet och indifferens, medmänsklighet och separation samt självbalans och frigörelse. Ett högre medelvärde implicerar en högre grad av medkänsla (Pommier, 2010). Skalan är utformad med lägsta svarsalternativvärdet "1 = nästan aldrig" och högsta värdet "5 = nästan alltid".

2.5.3 Five Facet Mindfulness Questionnaire (39 frågor)

Five Facet Mindfulness Questionnaire är framtagen utifrån en faktoranalytisk studie om fem självständigt utvecklade mindfulnessskalor. I studien utvecklades fem faktorer som representerar olika element av den sekulära konceptualiseringen av mindfulness. De fem faktorerna värderar respondentens grad av observerande, beskrivande, medvetet agerande, kontroll över impulsivitet samt icke-dömande gentemot inre tankar och känslor. Ett högre medelvärde implicerar en högre grad av de fem ovan beskrivna mindfulnessfaktorerna (Bergomi m.fl., 2012; Baer m.fl., 2006). Skalan är utformad med lägsta svarsalternativvärdet "1 = aldrig eller mycket sällan sant" och högsta värdet "5 = väldigt ofta eller alltid sant".

2.5.4 Perceived Stress Scale (10 frågor)

Skalan är det vanligaste psykologiverktyget för att mäta stress. Skalan mäter vilken stressnivå respondenten upplevt under den senaste månaden. Ett lägre medelvärde implicerar att respondenten upplever en lägre grad av stress (Roberti, Harrington & Storch, 2006). Skalan är utformad med lägsta svarsalternativvärdet "0 = aldrig" och högsta värdet "4 = väldigt ofta".

2.6 Metod för hantering av empiri

2.6.1 Kvalitativ data

Den insamlade kvalitativa datan angreps först utifrån ett underifrån-perspektiv. Effekter sammanställdes tematiskt i en iterativ process utifrån gemensamma faktorer. Inga i förväg bestämda kategorier eller begrepp användes. Detta tillvägagångssätt för kodning ligger i linje med vad som kallas för öppen kodning (Bryman & Bell, 2013). Under processen har vi strävat efter att minimera borttagande och förvridning av relevant information. Vi har också strävat efter att inte generalisera utan belägg för detta.

2.6.2 Kvantitativ data

Den insamlade kvantitativa datan behandlades i tre steg. Först utfördes reversering av de delvärden som enligt skalornas utformning ska reverseras. Ett antal av frågorna är omvänt formulerade jämfört med övriga, vilket innebär att studiesubjektens svar på dessa måste omvandlas från 1 till 5, 2 till 4, 4 till 2 och 5 till 1 (och motsvarande för Perceived Stress Scale som sträcker sig mellan 0 och 4) för att kunna analyseras. Därefter beräknades studiesubjektens medelpoäng vid de olika mättillfällena på de olika skalorna. Slutligen genomfördes statistisk

analys av test- och kontrollgruppernas medelvärden vid de olika mättillfällena för att undersöka eventuella effekter av interventionen. Värt att notera är att studiesubjekt 6 ej ingår i beräkningarna för Five Facet Mindfulness Questionnaire eller Perceived Stress Scale, då personen valde att inte svara på dessa skalor vid mättillfälle ett.

2.6.2.1 Statistiska tester

För att få en mer nyanserad bild av interventionens effekter jämfördes resultaten mellan test- och kontrollgruppen genom ett antal dubbelsidiga t-tester. Ett t-test är en statistisk metod som används för att undersöka om det finns någon skillnad mellan två urvalsgruppernas medelvärden, där populationens standardavvikelse är okänd.

Fyra t-tester på gruppernas medelvärden utfördes för respektive skala: ett mellan kontroll- och testgruppens medelvärden vid mättillfälle ett i syfte att undersöka om grupperna skiljde sig åt innan interventionen, ett mellan kontroll- och testgruppens medelvärden vid mättillfälle två i syfte att undersöka om grupperna skiljde sig åt efter interventionen, ett av testgruppens medelvärden mellan mättillfälle ett och två i syfte att undersöka eventuell effekt under tiden som interventionen pågick och slutligen ett av kontrollgruppens medelvärden mellan mättillfälle ett och två i syfte att undersöka om kontrollgruppens värden förändrats trots att individerna inte genomgått någon intervention. Testernas underliggande antaganden statueras, diskuteras och testas (se 4.4.2 Antaganden för kvantitativ dataanalys).

2.6.3 Analys

Vid analysen av den insamlade empirin kategoriseras de effekter som identifierats i den kvalitativa och kvantitativa empirin utifrån dimensioner av teori inom emotionell intelligens, självvänlighet och mindfulness. Analysen utgör därigenom bryggan mellan insamlad empiri och tidigare forskning.

2.7 Kommentar om avgränsningar

Utifrån de ovan beskrivna metodvalen kan studiens avgränsningar härledas. Det är effekterna av programmet *Prova På Mindfulness* som studeras genom en intervention. Den kvantitativa empirin avgränsas till de fyra använda självskattningsskalorna, medan den kvalitativa empirin avgränsas till de genomförda djupintervjuer och de insamlade dagböckerna. Analysmässigt begränsas studien till teori inom mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla.

2.8 Metoddiskussion

De valda forskningsfrågorna hade kunnat besvaras genom olika forskningsstrategier. En renodlat deduktiv strategi med utgångspunkt i nuvarande forskningsläge hade kunnat användas, genom att ställa upp hypoteser och testa dessa. En sådan strategi hade dock varit begränsande, eftersom det hade krävt att vi i förväg begränsat oss till ett antal kvantifierbara eller på förhand kodade effekter. Det hade enligt vår bedömning försämrat möjligheten att besvara forskningsfråga ett, då det är sannolikt att vissa effekter inte hade upptäckts.

En renodlat induktiv forskningsstrategi hade å andra sidan också varit begränsade, eftersom en sådan inte hade tillåtit oss att använda den teori som redan finns kring längre programvarianter av mindfulnesssträning och dess koppling till emotionell intelligens och självmedkänsla. Därigenom hade möjligheten till meningsfull analys kraftigt begränsats, vilket hade haft negativ påverkan på möjligheten att besvara forskningsfråga två.

Likväl hade valet att låsa sig till kvalitativ eller kvantitativ empiri också varit begränsande. Utan kvalitativ empiri hade studien tappat viktiga nyanser och utan kvantitativ empiri hade jämförelser med en passiv kontrollgrupp varit svårt att genomföra. Sammantaget gör vi bedömningen att den valda flermetodsstrategin därmed är väl lämpad för att besvara studiens forskningsfrågor.

2.8.1 Etiska aspekter

Av integritetsskäl har studiesubjekten anonymiserats. Vi bedömer att detta har bidragit till att studiesubjekten har kunnat uttrycka sig mer öppet, både i intervjuerna och i enkäten. Innan studien publicerades fick studiesubjekten godkänna de citat som presenteras i empiri-avsnittet. Av etiska skäl har studiesubjekten alltid haft möjligheten att inte svara på frågor i enkäten och under intervjuerna.

2.8.2 Forskningskriterier

Forskning inom organisations- och ledarskapsteori bedöms generellt utifrån tre forskningskriterier: reliabilitet, replikerbarhet samt validitet (Bryman & Bell, 2013). I termer av reliabilitet, som främst är relevant för studiens kvantitativa delar, bedömer vi våra valda mätinstrument som stabila. Deras reliabilitet är väl belagd i tidigare studier (t.ex. Neff, 2015; Pommier, 2010; Bergomi m.fl., 2012; Roberti, Harrington & Storch, 2006).

Ur en replikerbarhetssynvinkel har vi strävat efter att beskriva våra valda metoder och tillvägagångssätt så utförligt som möjligt. Vi gör därmed bedömningen att studien bör vara enkel att replikera.

Validitetskriteriet kan delas upp i intern, extern samt ekologisk validitet (Bryman & Bell, 2013). Intern validitet berör kausalitet (Bryman & Bell, 2013). I denna studies fall handlar kriteriet om huruvida effekterna som studiesubjekten upplever verkligen uppkommer genom interventionen, eller om andra faktorer påverkar. Vi har genomgående arbetat med den kvalitativa empirin utifrån risken om detta och uteslutit data vi bedömt som osäker. Det är också ett skäl till att vi bedömde det som viktigt att inkludera kvantitativ data. Genom jämförelser med en passiv kontrollgrupp kan vi kontrollera för eventuella underliggande trender och därigenom stärka den interna validiteten.

Extern validitet handlar om huruvida resultat kan anses vara generaliserbara. Urvalen av studiesubjekt har, som ovan nämnts, gjorts utifrån en urvalsram av handelshögskolestudenter och en kombination av ett bekvämlighetsurval och ett kvoturval. Det innebär att studiens resultat inte bör sägas vara generellt gällande (Bryman & Bell, 2013). Urvalsmetoden ligger dock väl i linje med studiens syfte att bedriva explorativ forskning och generera teoretiska insikter (Bryman & Bell, 2013).

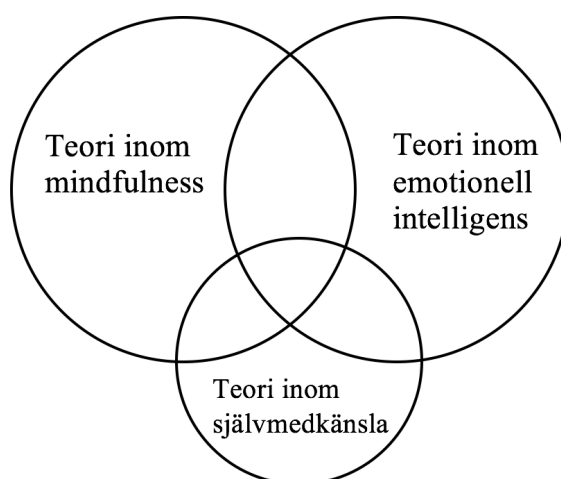
Gällande ekologisk validitet, som handlar om huruvida studieresultat är tillämpliga i människors vardag och naturliga sociala miljöer (Bryman & Bell, 2013), är det tydligt att studiens intervention utgör en förändring av miljön. Detta ligger i själva frågeställningens natur, eftersom syftet är att undersöka effekterna som uppstår av att genomföra mindfulnessprogrammet. Det är förändringen i sig som är av akademiskt intresse. Givet frågeställningarna gör vi därmed bedömningen att studiens ekologiska validitet är hög.

3. Teoretisk referensram

Under denna rubrik definieras studiens teoretiska referensram. För att ge en så uttömmande bild som möjligt varvas teori med tidigare empiriskt fastställda resultat. Som introduktion beskrivs kopplingen mellan mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla. Därefter behandlas koncepten var för sig. Slutligen knyts referensramen ihop genom definierandet av en analysmatris, som senare används för att analysera den insamlade empirin.

3.1 Sambanden mellan mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla

Mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla har flera gemensamma beröringspunkter och har väckt stort parallellt intresse inom akademien under senare år (Heffernan m.fl., 2010; Brown, Ryan & Creswell, 2007). Enligt forskningen är det möjligt att stärka sin emotionella intelligens och förmåga till självmedkänsla genom att träna mindfulness (Goleman, Boyatzis & McKee, 2013; Neff, 2003b).



Figur 1: Sambanden mellan mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla

Golemans (1998) definition av emotionell intelligens innefattar förmågan att visa empati gentemot andra, men inte förmågan att visa empati gentemot sig själv. Detta behandlas däremot inom självmedkänsla. Det finns dock forskare som behandlar empati gentemot sig själv som en del av emotionell intelligens-konceptet (Heffernan m.fl., 2010). Vi har trots detta valt att presentera emotionell intelligens utifrån Golemans (1998) definition och självmedkänsla utifrån Neffs (2003b) definition, då dessa är dominerande inom respektive forskningsområde. Utifrån detta är förmågan att visa empati gentemot sig själv en mer central del inom självmedkänsla än inom emotionell intelligens.

Både självmedkänsla och mindfulness har rötter i buddismen. Enligt Neff (2003b) beskrivs även mindfulness som ett av tre psykologiska tillstånd inom självmedkänsla.

3.2 Teori inom mindfulness

Mindfulnesssträning har fyllt en betydelsefull funktion inom den buddistiska kulturen i årtusenden (Conze, 1956; Kabat-Zinn, 2005). Där syftar mindfulnesssträning till att nå djup insikt, känna medkänsla och kunna eliminera bakomliggande orsaker till lidande. På så sätt kan hållbara psykologiska förändringar i välmående uppnås (Lutz, Dunne, & Davidson, 2007).

Trots den långa historien inom buddismen så är det inte förrän nyligen som intresset för mindfulness har ökat inom akademien (Dane, 2011). Västvärldens stora genomslag kom 1979, när den amerikanske molekylärbiologen Jon Kabat-Zinn presenterade Mindfulness-Based Stress Reduction, eller MBSR, som är ett åtta veckor långt kliniskt program (Carling, 2010). Hittills är det främst forskare inom medicin och psykologi som studerat effekterna av mindfulnesssträning vid klinisk behandling. I jämförelse har relativt lite forskning fokuserat på att förstå mindfulness som koncept (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Inom detta kunskapsgap har det vuxit fram en ny konceptualisering av mindfulness, som studerar de psykologiska aspekterna utifrån ett västerländskt och sekulärt perspektiv (t.ex. Chanowitz & Langer, 1981). En av de mest erkända forskarna i den västerländska konceptualiseringen är Ellen Langer, som beskriver mindfulness som läran att ändra tankesätt: från att vara "mindless" till att vara "mindful" (Weick & Putnam, 2006). Inom denna konceptualisering av mindfulness läggs tonvikten på närvaro och uppmärksamhet (t.ex. Weick m.fl., 2008).

Ett flertal definitioner av mindfulness har presenterats i forskningen. De flesta forskare beskriver att mindfulness innebär en klar medvetenhet av ens inre och yttre värld (Dane, 2011). Detta inkluderar en medvetenhet om känslor, tankar, sensationer och händelser, som de ter sig i varje moment (t.ex. Mishra, 2004). Det kan summeras som "ren uppmärksamhet" (Engler, 1984) eller "äkta medvetenhet" (Das, 1997). En mycket vanlig definition är "att fokusera uppmärksamhet på ett speciellt sätt: på syfte, nuet och icke-dömande" (Kabat-Zinn, 2005).

3.2.1 Forskningsområden

3.2.1.1 Medicinska och neurovetenskapliga effekter av mindfulness

Medicinska forskare har studerat hur mindfulnesssträning påverkar hjärnan och visat att effekterna är så tydliga att de kan identifieras via hjärnscanning (Sato m.fl., 2012). Träningsformen ökar aktiviteten i vänster hjärnhalvas parasympatiska nervsystem, den del av hjärnan som förknippas med ökad känsla av lugn, glädje, hoppfullhet och kreativitet (Nilssonne, 2016). Mindfulness ökar också densiteten av gråa hjärnceller i de regioner som involverar inlärning, emotionell reglering och minnesprocessering (Hölzel m.fl., 2010). Ett flertal studier har dessutom klarlagt att träningen stärker kroppens immunförsvar. En orsak är att träningsformen reducerar stresshormonet kortisol och ökar produktionen av antikroppar mot vaccin (Tang m.fl., 2007). Forskningen har också visat att träningsformen kan öka sömnkvalitet, minska ångest, minska humörsvängningar, minska stressymptom samt förbättra smärtkontroll och livskvalitet (Hülshager, Reinhikdt & Nübold, 2015; Baron & Cayer, 2010).

3.2.1.2 Psykologiska effekter av mindfulness

Inom psykologin studeras mindfulness som förmågan att skapa distans till tankar och känslor. Ur detta perspektiv kan tankar och känslor ses som objekt som uppmärksammas på samma sätt som objekt som noteras genom syn, hörsel och andra sinnen. Flera forskare argumenterar för att kärnan av mindfulness handlar om att med klarhet kunna se interna och externa upplevelser som de är, vilket kallas för desensibilisering (Brown, Ryan & Creswell, 2007). När man är medveten om tankar och de känslor som uppstår som följd av tankarna, så minskar risken för att tankarna ska färgas av subjektiva fördomar (Niemic m.fl., 2010). Likt en zoomande lins kan man genom mindfulness välja om man vill studera situationer utifrån mer ensidiga eller bredare perspektiv (Cullen, 2006; Welwood, 1996).

Genom mindfulnesssträning blir tankar på så sätt "bara tankar" och känslor "bara känslor", snarare än objektivt sanna reflektioner av verkligheten (Hayes, 2004; Kabat-Zinn, 1990; Linehan, 1993a). Ett sådant synsätt medför större tolerans för obehagligheter och större förmåga att välja reaktion på impulser. Sammantaget innebär detta en mer effektiv självkontroll (Borkovec, 2002). När man intar detta decentraliserade perspektiv får man dessutom insikt om aktuella beteenden och vanemönster. Då kan man i nästa steg välja om man vill motverka negativa vanemönster, exempelvis ältande eller tvångstankar och de psykologiska tillstånd som dessa beteenden medför (Teasdale m.fl., 2002). När man tränar på att acceptera saker som de

är medför detta känslor av att vara tillfreds oberoende av vad som sker runtomkring (McIntosh, 1997; Tart, 1994). Det är ett sätt att kringgå självgenererade framställningar om hur livet borde vara, vilket innebär att man distanseras till "det verkliga livet". När man tränar på att inte fly eller ignorera det som sker i livet har man större möjlighet att komma i närmare kontakt med sina upplevelser (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Förmågan att distansera sig innebär också en möjlighet att se bortom det egna egoistiska perspektivet. När fokus på det egoistiska perspektivet avtar ökar förmågan att ta hand om mänskliga relationer (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Detta tar sig uttryck i ökad empati och medkänsla gentemot sig själv och andra (Chiesa & Serretti, 2009).

3.3 Teori inom emotionell intelligens

Emotionell intelligens förklaras som förmågan att känna igen och förstå sina egna och andras känslor, för att nyttja detta i relationer med andra (Goleman, 1998). Som ledarskapsförmåga påverkar emotionell intelligens därmed hur väl andra färdigheter exekveras (Cherniss & Goleman, 2001). En stor del av tidigare forskning berör hur individer kan kontrollera sina känslor för att hantera stress och motverka utbrändhet (Wiens & McKee, 2016).

Historisk sett har forskare behandlat känslor och intelligens som motsatser. Detta ändrades när Salovey och Mayer (1989) påvisade möjligheten att förhålla sig rationellt till känslor (Brackett m.fl., 2011). Teorin fick stor spridning när Goleman (1998) analyserade 200 globala företag i slutet av 1990-talet. När han analyserade tekniska färdigheter (IQ) och emotionell intelligens (EQ) som faktorer bakom framgångsrika prestationer, så framgick det att emotionell intelligens var dubbelt så viktigt som övriga egenskaper för ledarskapspositioner på samtliga organisatoriska nivåer. Efter detta forskningsmässiga genombrott har teorin fått en kraftig spridning. Exempelvis har flera professioner börjat nyttja begreppen i yrkeslivet (Brackett m.fl., 2011). Det har senare kartlagts att alla har individuella uppsättningar av emotionell intelligens, med olika styrkor och svagheter (Ashkanasy, Härtel & Daus, 2002).

Emotionell intelligens tränas via signalsubstanser i vänster hjärnhalvas limbiska system, som hanterar impulser, känslor och drivkrafter. I det limbiska systemet tränas dessutom förmågan att ändra beteendemönster. Denna del av hjärnan skiljer sig mycket från den delen som hanterar analys och logik. Att träna sin empati tar exempelvis längre tid än att lära sig hur man gör en riskanalys. Vänster hjärnhalva stimuleras inte genom att läsa om emotionell intelligens i en

bok. Det tränas istället genom feedback och dedikerad mängdträning (Reitz & Chaskalson 2016; Goleman, Boyatzis & McKee, 2013).

Emotionell intelligens består av fem beståndsdelar: självmedvetenhet, självkontroll, motivation, empati och sociala färdigheter (Goleman, 1998). Självmedvetenhet, självkontroll och motivation karakteriseras som självledarskap, medan empati och sociala färdigheter involverar individens förmåga att hantera relationer med andra.

Självmedvetenhet innebär förmågan att känna igen, förstå och uttrycka sina känslor, styrkor, behov, drivkrafter och humör samt förstå hur dessa påverkar en själv, andra och prestationen på arbetet (Goleman, 1998; Wiens & McKee, 2016). Det kännetecknas även med att ha självdistans och en realistisk bedömning av sig själv.

Självkontroll innebär förmågan att kontrollera eller styra tankar, känslor och impulser till att bli positivt användbara. Detta medför en benägenhet till reflektion och trygghet i osäkra förändringsprocesser.

Motivation innebär en passion som grundar sig i djupliggande drivkrafter bortom lön och status. Detta möjliggör att individen kan vara fortsatt optimistisk när det går mindre bra.

Empati innebär förmågan att förstå andras känslor och därefter bemöta andra utifrån hur de agerar på sina känslor. Genom att förstå andras känslor kan man ta intelligenta beslut.

Sociala färdigheter kännetecknas med att kunna vägleda andra människor i en fördelaktig riktning. Förmågan kan argumenteras vara kulminationen av övriga komponenter inom emotionell intelligens, eftersom individer tenderar att vara effektiva i sina sociala relationer när de är kapabla att förstå, kontrollera och empatisera med sina egna och andras känslor.

3.4 Teori inom självmedkänsla

När vi aktivt anstränger oss för att förstå oss själva och andra, så börjar vi även bry oss mer om oss själva och andra (Wiens & McKee, 2016). Detta kännetecknar forskningsområdet självmedkänsla, som introducerades under 1990-talet (Hopfl & Linstead, 1993). Självmedkänsla innebär att vara vänlig, tillåtande och förstående mot sig själv vid

konfrontation av negativa upplevelser (Neff, 2003b). Forskningen har identifierat att självmedkänsla hjälper mot depression, oro och stress. Som följd har självmedkänsla en positiv påverkan på psykiskt välmående, lycka, motivation, optimism och tillfredställelse med livet (Zessin m.fl., 2015; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Neff m.fl., 2007a, b). Konceptets tre komponenter har en positiv och en negativ motpol som visar på medmänskligt i kontrast till icke-medmänskligt beteende. Dessa komponenter är självvänlighet i kontrast till självdömande, upplevd känsla av mänsklig samvaro i kontrast till mänsklig isolering och självbalans (mindfulness) i kontrast till överidentifikation.

Självvänlighet i kontrast till självdömande innefattar att vara vänlig, supportrande och förstående mot sig själv. Man bemöter sig själv med acceptans och värme istället för att vara kritisk mot sina tillkortakommanden.

Upplevd känsla av mänsklig samvaro i kontrast till mänsklig isolering innebär att se upplevelser som gemensamt mänskliga. Att ha den bredare insikten att alla människor gör misstag, istället för att kritisera sig själv för att vara den enda "misslyckade" personen bland alla andra perfekta liv.

Självbalans (mindfulness) i kontrast till överidentifikation-dimensionen definierar mindfulness snävt i jämförelse med den bredare förståelsen av konceptet. Neff (2003b) beskriver mindfulness som ett psykiskt tillstånd inom konceptet självmedkänsla: att med klarhet och balans distansera sig till jobbiga känslor eller upplevelser, utan att låsas och identifiera sig med negativa tankemönster, vilket förknippas med överidentifikation. Vi väljer att översätta Neffs definition av mindfulness till självbalans, för att tydliggöra på vilket sätt definitionen skiljer sig från den bredare förståelsen av mindfulness.

3.5 Hur emotionell intelligens & självmedkänsla bemöter ledarskapsutmaningar

Självkontroll hjälper mot arbetsrelaterad stress och minskar risken för utbrändhet hos ledare (Boyatzis & McKee, 2005; Nikolaou & Tsasis, 2002). Då näringslivet präglas av snabba förändringar är det dessutom viktigt att förstå vilken emotionell påverkan som förändringsprocesser har på en själv och andra. En förutsättning, för att kunna hjälpa organisationer att förändras, är att ledare i första steget är kapabla till att hantera sina egna oros- och osäkerhetskänslor (Bunker, 1997). Som ledare bör man också vara mottaglig för hur

verkligheten i organisationerna ser ut (Goleman, Boyatzis & McKee, 2013). Därefter bör man vara medveten om vilka emotionella reaktioner som förändringsprocesser har på sina medarbetare för att kunna hjälpa medarbetarna hantera dessa reaktioner (Goleman, 2001).

Vid behov av nytänkande är träning inom emotionell intelligens ett sätt att stimulera kreativitet och förmågan att bryta gamla vanemönster (Goleman, Boyatzis & McKee, 2013). Dessa förmågor hjälper också ledare att rikta fokus dit de önskar, trots distraherande moment och jobbiga känslor (Goleman, 2013). Majoriteten av beslutssituationerna som ledare står inför inkluderar att man till viss del behöver förlita sig på sin intuition. De ledare som har en god självmedvetenhet tenderar att ha en intuition "som pekar åt rätt håll", eftersom de är vana vid att kunna sortera bort känslor som är missledande (Goleman, 2001).

3.6 Analysmatris

Analysmatrisen definieras utifrån ovan beskriven forskning. Analysdimensionerna definieras för att undersöka identifierade effekter i empirin. Dessa effekter placeras längs med y-axeln under *Upplevda effekter*, för att visualisera vilka effekter som kan kopplas till vilka analysdimensioner. Sammantaget definieras analysmatrisen utifrån tre huvuddimensioner: emotionell intelligens, självmedkänsla och mindfulness. Emotionell intelligens-dimensionen innehåller fem underdimensioner: effekter kopplade till självmedvetenhet, självkontroll, motivation, empati och sociala färdigheter. Självmedkänsla-dimensionen innehåller underdimensionerna självvänlighet, upplevd känsla av mänsklig samvaro och självbalans.

	Emotionell intelligens					Självmedkänsla			
Upplevda effekter	Självmedvetenhet	Självkontroll	Motivation	Empati	Sociala färdigheter	Självvänlighet	Upplevd känsla av mänsklig samvaro	Självbalans	Mindfulness-effekter

Figur 2: Analysmatris

4. Empiri

Under denna rubrik presenteras den insamlade empirin. Den kvalitativa och den kvantitativa datan presenteras var för sig, enligt tidigare beskriven metod (se 2.6 Metod för hantering av empiri). Därefter sammanfattas ett delresultat. Slutligen granskas datan och resultaten ur ett kritiskt perspektiv.

4.1 Kvalitativ data

Under denna delrubrik presenteras studiens kvalitativa data. Först presenteras en kort introduktion av studiesubjektens allmänna upplevelser av interventionen. Därefter presenteras de effekter som studiesubjekten upplevt av interventionen.

4.1.1 Studiesubjektens allmänna uppfattning av interventionen

Studiesubjekten hade varierande kunskap om mindfulness innan de genomgick interventionen. Kunskapsnivån var generellt låg. Majoriteten av studiesubjekten hade hört talas om begreppet, men hade ingen större inblick i dess innebörd.

Samtliga studiesubjekt berättar att upplevelsen av träningen varierade mellan träningstillfällena, beroende på dagsform och hur mycket schemalagd tid de hade under dagen. Samtliga uttrycker också att de haft svårt att få in rutinen att träna två gånger om dagen i två veckor. De beskriver att de har mycket att göra och att många tankar i huvudet ibland har lett till att de inte kunnat fokusera. För ett par av studiesubjekten har detta vid enstaka tillfällen resulterat i irritation över mindfulnessinstruktörens tonläge och guidning. Samtliga studiesubjekt har dock konstaterat att de positiva effekter som de upplevt av träningen har övervägt stressen av att "tvingas" träna varje dag.

Många studiesubjekt berättar också att de har svårt att avgöra om det enbart är mindfulnessträningen som är den kausala anledningen till deras upplevda effekter. En vanligt förekommande beskrivning är: *"Jag vet inte om det beror på mindfulness eller på att solen skiner, men jag tycker mig ha en bättre förmåga att ta avstånd"* (studiesubjekt 8). Vidare beskriver en majoritet av studiesubjekten effekterna som kortsiktiga. De menar att effekterna är starka under och direkt efter träningstillfället, men att de avtar allteftersom. De flesta uppger även att effekterna är av mildare karaktär.

Efter interventionen beskriver samtliga studiesubjekt sin inställning till mindfulness som positiv. De uppger sig vilja fortsätta med träningen, främst för att använda den som ett reaktivt verktyg vid behov. Samtliga studiesubjekt anser också att de effekter de upplevt av interventionen skulle gynna dem om de befann sig i en ledarposition.

4.1.2 Studiesubjektens upplevda effekter av interventionen

4.1.2.1 Ökad medvetenhet om livssituationen och dess formbarhet

Flera studiesubjekt beskriver hur de under interventionen börjat reflektera över sin livssituation, sina vardagliga åtaganden och återhämtning. Ett flertal har reflekterat över att de tenderar att hoppa mellan jobb, skola och kåraktiviteter. De beskriver att de kommit till insikten att "de har mycket på sitt bord" och att de har som ambition att omprioritera sina åtaganden.

Flera studiesubjekt berättar också att de har blivit mer medvetna om att de ofta är lätt distraherade, stressade och tankspridda. Vissa uttrycker att denna insikt har varit en tankeställare och att de efter programmet upplever sig vara mer ödmjuka inför att livssituationen går att påverka. Studiesubjekt 8 beskriver exempelvis: *"Jag hade nog innan såhär: det är ingenting för mig, det kommer inte påverka mig speciellt mycket, jag är som jag är typ. Men jag har blivit mer och mer ödmjuk inför att man är formbar och det finns andra sätt att se på saker och på sig själv än vad jag kanske trodde."*

4.1.2.2 Ökad motivation till att värna den fysiska och psykiska hälsan

Flera studiesubjekt berättar att de känner sig mer motiverade till att värna om sitt psykiska och fysiska välmående. Studiesubjekt 4 upplever att mindfulnessträningen har haft en sådan effekt på personlighetsnivå: *"Jag har ju alltid sett mig själv som en positiv person men sen så har jag känt i vissa perioder nu att jag liksom har förlorat den delen av mig själv lite, och blivit en annan person. Det här [mindfulnessprogrammet] i kombination med träning men att också bli mer hälsosam generellt får mig att hitta tillbaka till den som tycker att jag är."*

4.1.2.3 Upplevt tillfälliga känslor av lugn, närvaro och avkoppling

Ett flertal studiesubjekt förklarar att mindfulnessträningen ger möjlighet att koppla bort vardagens måsten för en stund. Samtliga studiesubjekt beskriver känslan som följer av ett träningspass som lugn, närvarande och avkopplande. De flesta berättar att de känner sig mest närvarande under och direkt efter ett träningstillfälle. Studiesubjekt 10 beskriver: *"När jag gör*

mindfulness, så ser nog folk mig som frånvarande snarare än närvarande. Men jag ser ju mig som närvarande i mig själv, och sen när man är klar, då kan man vara mer närvarande liksom utåt, tror jag." I vissa fall har känslan stannat kvar en längre stund, medan den andra gånger försvunnit relativt snabbt.

4.1.2.4 Upplevt påminnelse om vikten av att ta pauser

Majoriteten av studiesubjekten tar återkommande upp värdet av att väva in pauser i vardagen genom mindfulnesssträningen. De är tydliga med att införandet av vardagspauser är en tankegång som de upplever som viktig. Exempelvis förklarar studiesubjekt 1: *"Alltså jag tror att det är väldigt bra att man får den här, alltså det skapas en annan struktur på vardagen. Även om du är mitt uppe i tentaplugg eller mitt uppe i något kärevent eller vad det än är, eller jobb - att det finns alltid 10 minuter att lägga över för sig själv och slappna av. Jag tror att, genom att man avsätter 10 minuter just för att bara stänga av allting och ta hand om sig själv, att det även finns ett värde i det."*

4.1.2.5 Lättare att sova

Flera studiesubjekt berättar att de har somnat snabbare än vanligt när de har tränat mindfulness tidigare på kvällen. De kopplar detta till den avslappnande känslan de upplevt efter ett träningspass. Effekten exemplifieras av studiesubjekt 9: *"När jag hade hans guidning till exempel, då märkte jag att kunde jag somna på fem minuter efter det. Jag har vanligtvis ganska svårt att somna, så det var väldigt bra verktyg för att kunna lugna ner sig."*

4.1.2.6 Ökad medvetenhet om stress

Vidare beskriver ett flertal studiesubjekt att de blivit mer lyhörda och medvetna om när de blir stressade, både kring det mentala tillståndet och kring hur kroppen reagerar fysiskt. Exempelvis beskriver studiesubjekt 8 hur hen har blivit bättre på att notera sin stress mentalt: *"Jag tycker att jag har blivit bättre på att, när jag känner mig stressad och att det händer mycket, att mer kunna ta ett steg tillbaka utifrån det. Och vara medveten om det och tala om för mig själv att: okej, nu är jag stressad, nu hände det här. Men att bara komma till den insikten är för mig ett ganska stort steg. Jag tror att genom att säga det för mig själv så har jag insett att det inte är ett normalläge att vara i."*

4.1.2.7 Lägre stressnivå

Flera studiesubjekt upplever att programmet har fungerat som ursäkt till att ta en paus, vilket stundtals har minskat deras stress. Samtliga studiesubjekt förklarar att de upplevt träningen som ytterligare ett måste, vilket i sin tur ökat stressen. Alla menar dock att den positiva effekten av att genomföra träningen överväger den negativa av att "behöva" träna.

4.1.2.8 Ökad förmåga att hantera stressiga situationer

Vanligt förekommande är att studiesubjekten beskriver mindfulness som ett verktyg för att reaktivt hantera stressiga situationer och att de efter genomförd träning har kunnat agera mer "sansat". Genom att ta till mindfulnesssträningen som verktyg upplever de att de kunnat sänka sina stresstoppar. Studiesubjekt 7 beskriver det som: *"Om jag märker att jag blir jävligt stressad över någonting, så vet jag att jag alltid kan gå till det här och bara ta en paus. Signa ut lite och sedan komma tillbaka och inte vara lika, eller jag har ju fortfarande lika mycket grejer att göra, men kunna se det på ett lite mer sansat sätt kanske."*

4.1.2.9 Förändrat förhållningssätt till stressrelaterade symptom och ångestladdade känslor

Flera studiesubjekt beskriver att de valt att träna mindfulness när de upplevt negativa känslor. Det exemplifieras av studiesubjekt 4: *"Jag har gjort det när jag har mått dåligt på olika sätt, då tycker jag att det hjälper."* Studiesubjekt 11 upplever att den nedvarvning och avkoppling, som följt av mindfulnesssträningen, tillsammans med andra faktorer har hjälpt mot hans stressrelaterade illamående. Flera av studiesubjekten förklarar att träningen har uppmuntrat till att "inte ta saker så gravallvarligt, att man bara kan göra sitt bästa", vilket har minskat ångesten av att känna sig otillräcklig. Exempelvis beskriver studiesubjekt 3: *"Jag upplever att jag ser på andra med en mer realistisk syn genom att jag ser på mig själv med en mer realistisk syn... Det har hjälpt mig absolut i att inte ta till mig den här stressen där jag tänker att alla är hur grymma som helst och jag inte är tillräckligt bra."*

4.1.2.10 Ökad distans till tankar och känslor

Ett flertal av studiesubjekten upplever att de genom mindfulnesssträningen har tränat på att "zooma ut" och skapa distans till tankar och känslor. Detta har bidragit till att de har kunnat skapa distans till sina åtaganden. Därigenom har de kunnat "strunta i brus" och reflektera över sin situation från ett utifrånperspektiv. Exempelvis förklarar studiesubjekt 8 att hen, genom

träningen, har kunnat zooma ut och "tagit tempen på sig själv" som ett mer objektivt sätt att identifiera hur hen mår.

4.1.2.11 Ökad förståelse av tankar och känslor

Flera av studiesubjekten upplever att de tydligare kan sätta ord på humör, känslor och varför de uppstått till följd av den ökade distansen till tankarna och känslorna. Vissa studiesubjekt upplever att de utvecklat ett mer icke-dömande förhållningssätt till tankar och känslor. Studiesubjekt 5 upplever exempelvis: *"Det har väl förstärkt och fått mig att tänka ännu mer på det här att känslor är någonting separat. Det är en reaktion. Och att bara för att man känner en sak behöver man inte reagera på det."*

4.1.2.12 Större möjlighet att göra aktiva val och hantera känslor

Ett flertal studiesubjekt upplever att de som följd av den ökade distansen till tankar och känslor har kunnat göra fler "aktiva val". Studiesubjekt 8 beskriver: *"Jag tror nog mer att jag har märkt av, alltså efter programmet som helhet, att jag har fått en lite annan "approach". Och ett sätt att kunna hantera när det händer mycket saker. Hur jag ser på det själv och agerar i sådana situationer och hur mina tankar går."*

Detta återspeglas i att flera studiesubjekt upplever en ökad förmåga att kunna välja hur de vill agera på impulser. Studiesubjekt 2 har exempelvis upplevt att hen har kunnat styra impulser: *"Alltså om man är jättearg på att någon inte har diskat eller någonting. Om vi säger små beslut. Att istället för att börja skälla och vara arg, så kan man fråga lugnare "har du inte diskat?". Man tänker: skäll inte nu. Kanske ta ett steg tillbaka."* Vidare säger sig flera studiesubjekt ha upplevt att de har kunnat påverka sitt humör när de känt sig irriterade eller upprörda. Studiesubjekt 7 beskriver till exempel: *"Jag har använt det lite när jag spelat FIFA. När jag torskade två matcher på rad, så bara: fan, nu går det åt helvete. Om man då sätter sig och kör det här i tio minuter och sen så kommer man tillbaks. Då har man släppt det som var innan och så kan man fokusera från början."*

4.1.2.13 Större acceptans gentemot sig själv

Flera studiesubjekt beskriver att träningen har resulterat i att de är "snällare" och mindre dömande gentemot sig själva. Vissa menar också att valet att träna mindfulness i sig är ett initiativ till att vara mer tillåtande gentemot sig själv. Exempelvis upplever studiesubjekt 8:

"Det har gjort mig snällare mot mig själv, eftersom jag har tagit mig tiden till att göra det här som har varit bra för mitt välmående. Som har hjälpt mig. Det har blivit ett sätt att vara snällare mot sig själv. Visa respekt mot sig själv och sitt eget välmående, ta det på allvar och inte bara trycka undan det."

4.1.2.14 Börjat använda mindfulnesssträning som metod för att rensa tankarna och "börja om"

Flera studiesubjekt berättar att de har många tankar i huvudet samtidigt och att mindfulnesssträningen har fungerat som ett verktyg för att rikta fokus dit de vill. Flera har testat att ta en paus för att träna mindfulness när de studerat inför en tenta och då upplevt att uppgifter har blivit enklare att lösa, eftersom de har kunnat se problemet från en ny infallsvinkel.

De aktuella studiesubjekten förklarar detta med att de upplevt en känsla av klarhet efter genomförd mindfulnesssträning, vilket ökar förmågan att rikta fokus dit de vill. Detta återspeglas exempelvis i hur studiesubjekt 10 upplever det: *"Direkt efter man är klar med ett pass, när man kört tio minuter, så tror jag att man känner att man ser saker lite klarare. Att man känner såhär: ah men nu är det en "fresh start". Nu tar vi tag i dagen, eller nu tar vi tag i vad det nu är man håller på med. Och det gör att man får ett nytt fokus."*

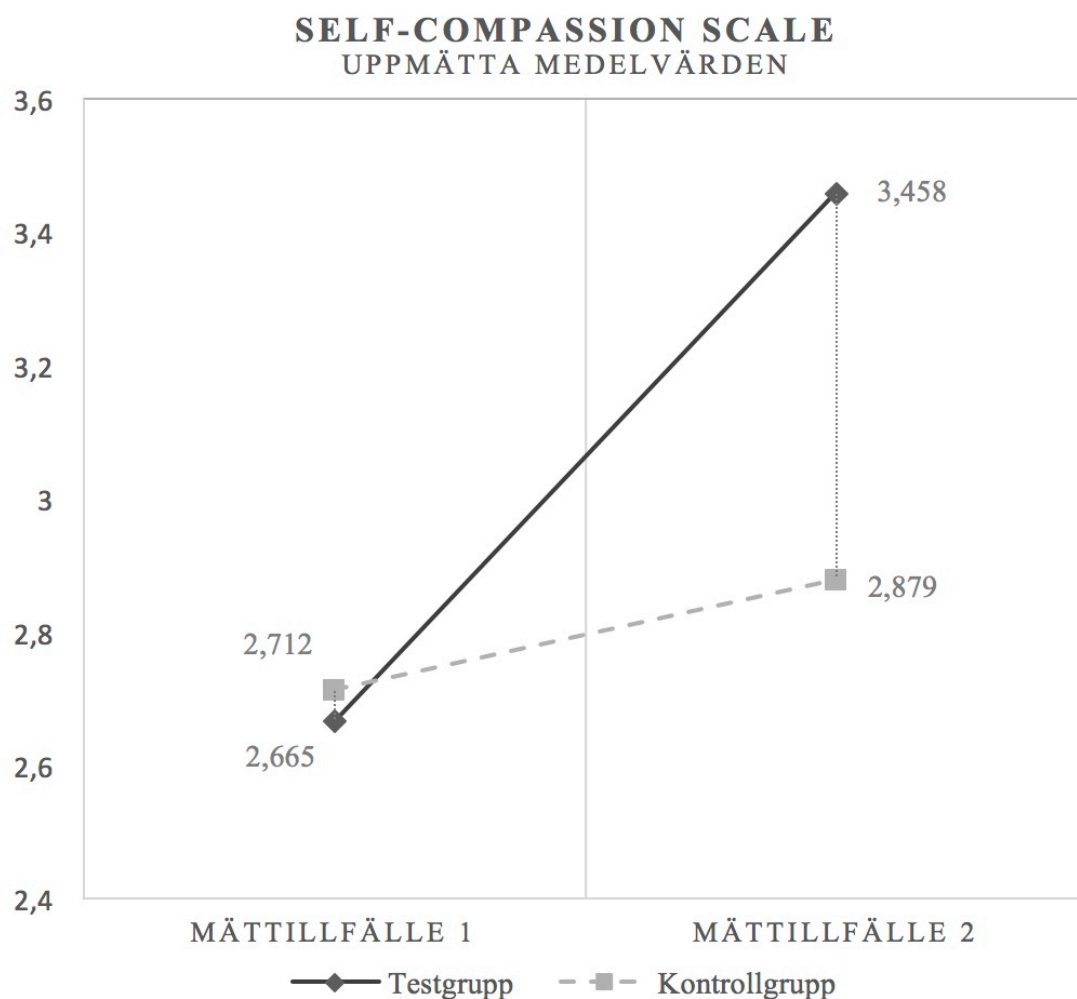
4.1.2.15 Börjat använda andning som metod för att hitta närvaro och fokus vid önskvärda tillfällen

Flera studiesubjekt berättar att de genom interventionen utvecklat ett verktyg för att öka sin närvaro även vid tillfällen de inte haft möjlighet att träna mindfulness. De berättar att de aktivt börjat ta djupa andetag när de känt sig ofokuserade, för att återkoppla till känslan av närvaro som de upplevt vid mindfulnesssträning.

4.2 Kvantitativ data

Nedan presenteras resultaten av utförda statistiska beräkningar skala för skala. Kvantitativ data på observationsnivå kan ses i Appendix A7.

4.2.1 Resultat för Self-Compassion Scale



Graf 1: Uppmätta gruppmedelvärden för Self-Compassion Scale

Resultat Self-Compassion Scale			
	Mättillfälle 1 (1)	Mättillfälle 2 (2)	Effekt (2-1)
Kontrollgrupp (K) (n=11)	2,712 (0,147)	2,879 (0,110)	0,167 (0,125)
Testgrupp (T) (n=12)	2,665 (0,181)	3,458 (0,171)	0,794*** (0,135)
Gruppskillnad (T-K)	-0,047 (0,235)	0,580** (0,208)	

Siffrorna avser medelvärden och har rundats av till tre decimaler. Standardavvikelse inom parentes. n är antal observationer. * $p < 0,1$, ** $p < 0,05$, *** $p < 0,01$

Tabell 2: Resultat för Self-Compassion Scale

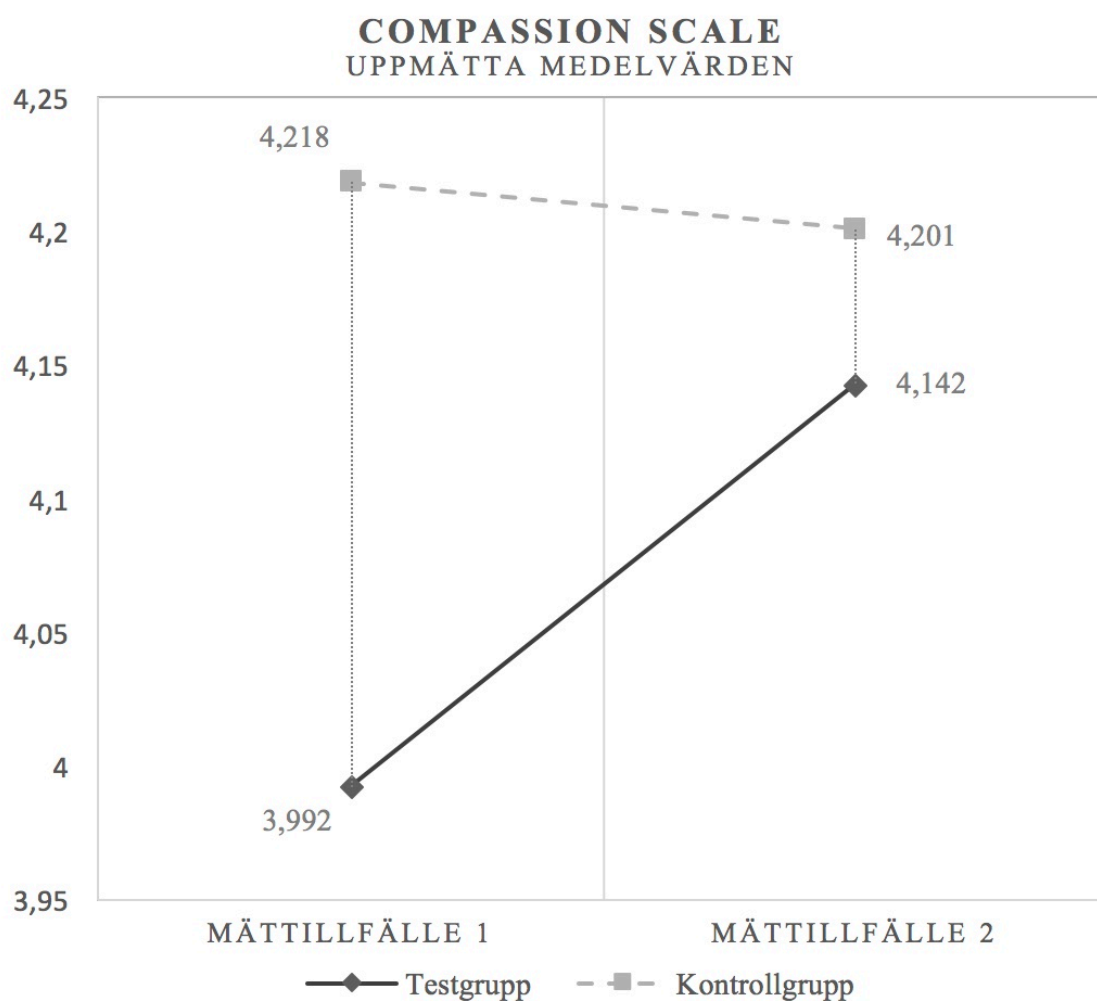
Testgruppens medelvärde för Self-Compassion Scale var vid mättillfälle ett 2,665 (standardfel 0,181) och vid mättillfälle två 3,458 (standardfel 0,171), vilket innebär att gruppens medelvärde ökade med 0,794 enheter (standardfel 0,135) mellan mättillfällena. Statistisk signifikans kunde uppmätas för ökningen (villkor: $t(11) = -5,8689$, $p = 0,001$).

Kontrollgruppens medelvärde var vid mättillfälle ett 2,712 (standardfel 0,147) och vid mättillfälle två 2,879 (standardfel 0,110), vilket innebär att gruppens medelvärde ökade med 0,167 enheter (standardfel 0,125) mellan mättillfällena. Statistisk signifikans kunde inte uppmätas för ökningen.

Ingen statistisk signifikans kunde uppmätas mellan test- och kontrollgruppens medelvärden vid mättillfälle ett. Vid mättillfälle två kunde statistisk signifikans för skillnaden uppmätas ($t(21) = -2,792$, $p = 0,0109$).

Sammantaget tolkar vi dessa resultat som att interventionen har haft en positiv effekt på testgruppens självupplevda självmedkänsla, då förändringen för testgruppen är statistiskt signifikans medan kontrollgruppen inte uppvisade någon statistiskt signifikant förändring.

4.2.2 Resultat för Compassion Scale



Graf 2: Uppmätta gruppmedelvärden för Compassion Scale

Resultat Compassion Scale			
	Mättillfälle 1 (1)	Mättillfälle 2 (2)	Effekt (2-1)
Kontrollgrupp (K) (n=11)	4,218 (0,110)	4,201 (0,160)	-0,017 (0,083)
Testgrupp (T) (n=12)	3,992 (0,138)	4,142 (0,142)	0,150 (0,106)
Gruppskillnad (T-K)	-0,226 (0,179)	-0,058 (0,214)	

Siffrorna avser medelvärden och har rundats av till tre decimaler. Standardavvikelse inom parentes. n är antal observationer. * $p < 0,1$, ** $p < 0,05$, *** $p < 0,01$

Tabell 3: Resultat för Compassion Scale

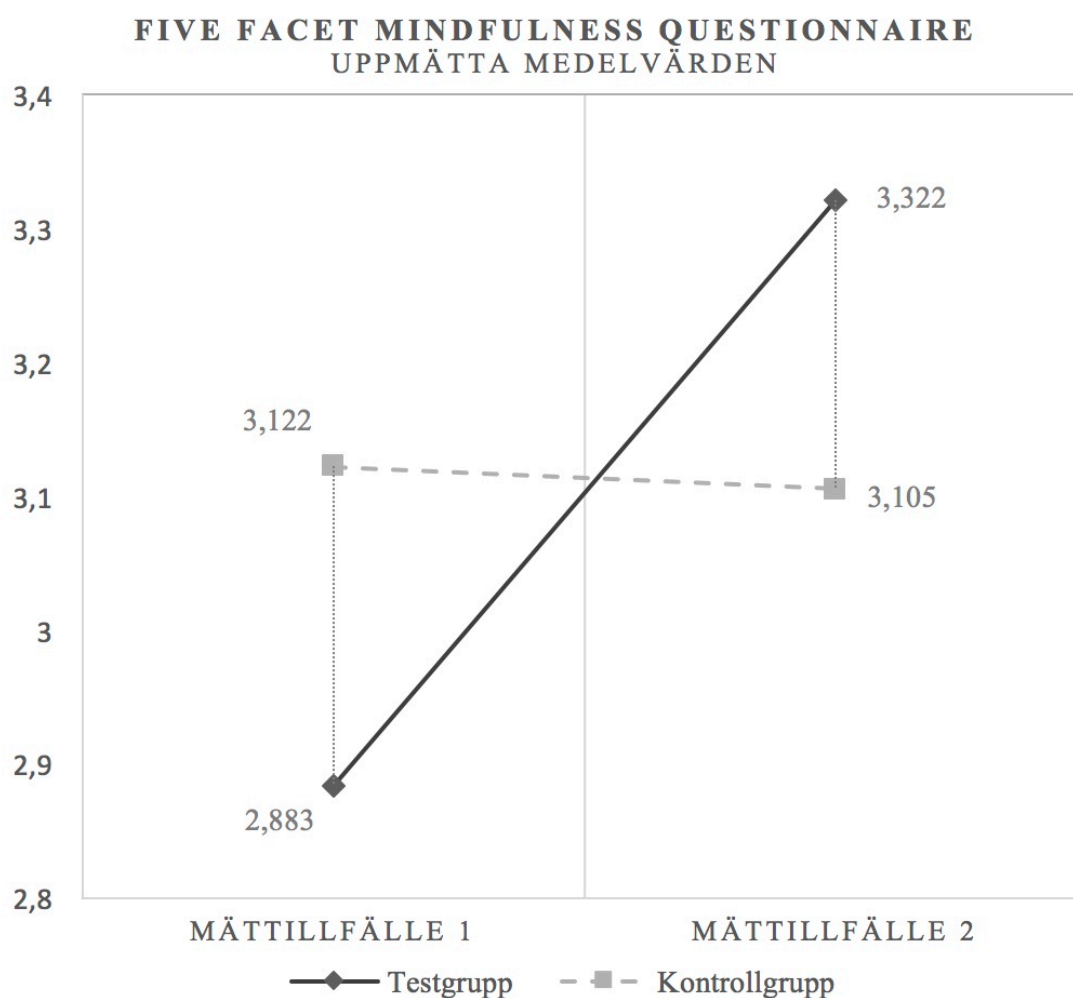
Testgruppens medelvärde för Compassion Scale var vid mättillfälle ett 3,992 (standardfel 0,138) och vid mättillfälle två 4,142 (standardfel 0,142), vilket innebär att gruppens medelvärde ökade med 0,150 enheter (standardfel 0,106) mellan mättillfällena. Statistisk signifikans kunde inte uppmätas för ökningen.

Kontrollgruppens medelvärde var vid mättillfälle ett 4,218 (standardfel 0,110) och vid mättillfälle två 4,201 (standardfel 0,160), vilket innebär att gruppens medelvärde minskade med 0,017 enheter (standardfel 0,083) mellan mättillfällena. Statistisk signifikans kunde inte uppmätas för minskningen.

Ingen statistisk signifikans kunde uppmätas mellan test- och kontrollgruppens medelvärden vid mättillfälle ett eller två.

Sammantaget är vår tolkning att resultatet pekar mot att interventionen haft en svag positiv effekt på testgruppens självupplevda medkänsla, men då förändringen för gruppen inte är statistiskt signifikant bör inga säkra slutsatser dras.

4.2.3 Resultat för Five Facet Mindfulness Questionnaire



Graf 3: Uppmätta gruppmedelvärden för Five Facet Mindfulness Questionnaire

Resultat Five Facet Mindfulness Questionnaire			
	Mättillfälle 1 (1)	Mättillfälle 2 (2)	Effekt (2-1)
Kontrollgrupp (K) (n=11)	3,122 (0,155)	3,105 (0,163)	-0,017 (0,057)
Testgrupp (T) (n=11)	2,883 (0,080)	3,322 (0,125)	0,438*** (0,134)
Gruppskillnad (T-K)	-0,239 (0,175)	0,217 (0,205)	

Siffrorna avser medelvärden och har rundats av till tre decimaler. Standardavvikelse inom parentes. n är antal observationer. * $p < 0,1$, ** $p < 0,05$, *** $p < 0,01$

Tabell 4: Resultat för Five Facet Mindfulness Questionnaire

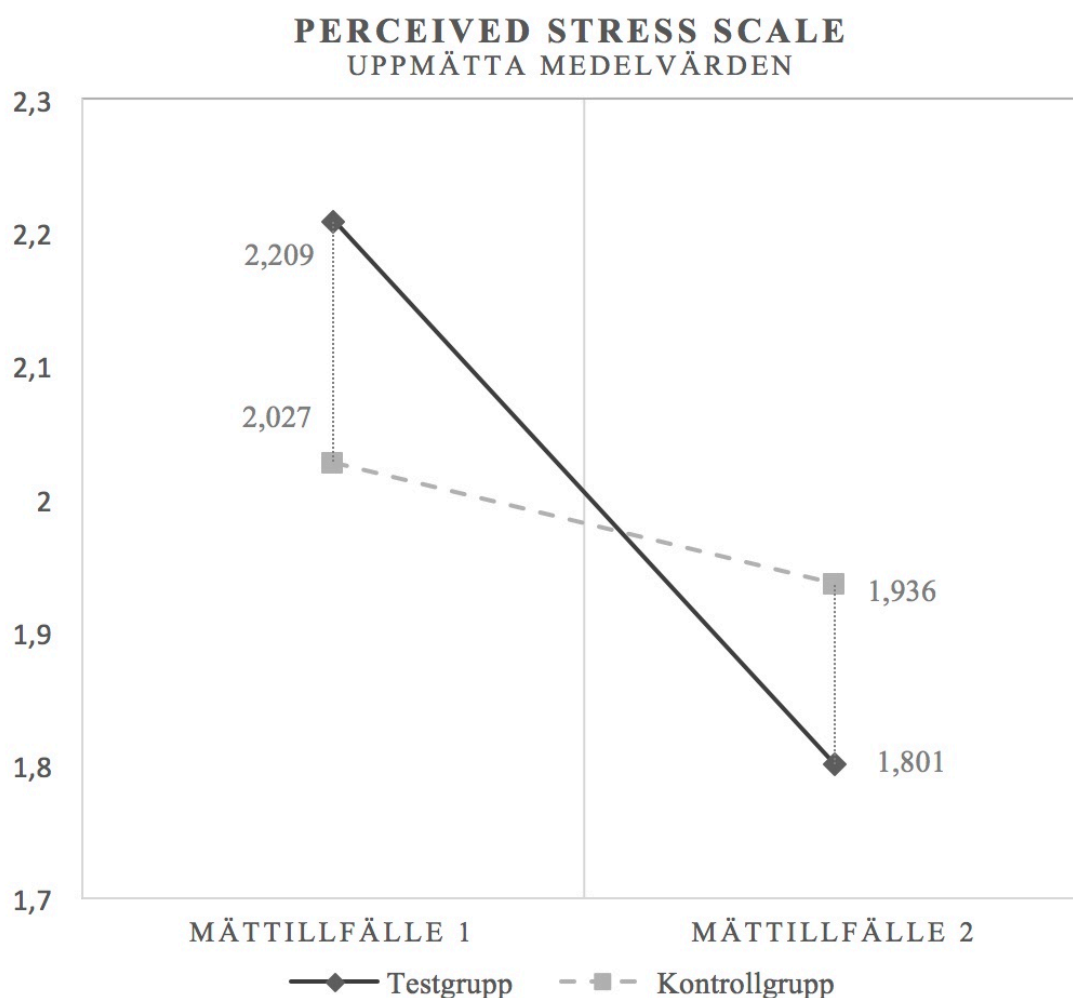
Testgruppens medelvärde för Five Facet Mindfulness Questionnaire var vid mättillfälle ett 2,883 (standardfel 0,080) och vid mättillfälle två 3,322 (standardfel 0,125), vilket innebär att gruppens medelvärde ökade med 0,438 enheter (standardfel 0,134) mellan mättillfällena. Statistisk signifikans kunde uppmätas för ökningen (villkor: $t(10) = -3,2635$, $p = 0,0085$).

Kontrollgruppens medelvärde var vid mättillfälle ett 3,122 (standardfel 0,155) och vid mättillfälle två 3,105 (standardfel 0,163), vilket innebär att gruppens medelvärde minskade med 0,017 enheter (standardfel 0,057) mellan mättillfällena. Statistisk signifikans kunde inte uppmätas för minskningen.

Ingen statistisk signifikans kunde uppmätas mellan test- och kontrollgruppens medelvärden vid mättillfälle ett eller två.

Sammantaget tolkar vi dessa resultat som att interventionen har haft en positiv effekt på testgruppens självupplevda nivå av mindfulness, då förändringen för testgruppen är statistiskt signifikans medan kontrollgruppen inte uppvisade någon statistiskt signifikant förändring.

4.2.4 Resultat för Perceived Stress Scale



Graf 4: Uppmätta gruppmedelvärden för Perceived Stress Scale

Resultat Perceived Stress Scale			
	Måttillfälle 1 (1)	Måttillfälle 2 (2)	Effekt (2-1)
Kontrollgrupp (K) (n=11)	2,027 (0,184)	1,936 (0,181)	-0,091 (0,105)
Testgrupp (T) (n=11)	2,209 (0,124)	1,801 (0,214)	-0,408*** (0,166)
Gruppskillnad (T-K)	0,182 (0,222)	-0,135 (0,280)	

Siffrorna avser medelvärden och har rundats av till tre decimaler. Standardavvikelse inom parantes. n är antal observationer. * $p < 0,1$, ** $p < 0,05$, *** $p < 0,01$

Tabell 5: Resultat för Perceived Stress Scale

Testgruppens medelvärde för Perceived Stress Scale var vid mättillfälle ett 2,209 (standardfel 0,124) och vid mättillfälle två 1,801 (standardfel 0,214), vilket innebär att gruppens medelvärde minskade med 0,408 enheter (standardfel 0,166) mellan mättillfällena. Statistisk signifikans kunde uppmätas för minskningen (villkor: $t(10) = 2,4552$, $p = 0,0339$).

Kontrollgruppens medelvärde var vid mättillfälle ett 2,027 (standardfel 0,184) och vid mättillfälle två 1,936 (standardfel 0,181), vilket innebär att gruppens medelvärde minskade med 0,091 enheter (standardfel 0,105) mellan mättillfällena. Statistisk signifikans kunde inte uppmätas för minskningen.

Ingen statistisk signifikans kunde uppmätas mellan test- och kontrollgruppens medelvärden vid mättillfälle ett eller två.

Sammantaget är vår tolkning att resultatet pekar mot att interventionen har haft en positiv effekt på testgruppens självupplevda stressnivå, då förändringen för testgruppen är statistiskt signifikant medan kontrollgruppen inte uppvisade någon statistiskt signifikant förändring.

4.3 Delresultat ett

Utifrån vår uppställning av den kvalitativa empirin kan femton effekter härledas till interventionen. Vissa av effekterna går in i och bygger på varandra; exempelvis leder den ökade distansen till tankar och känslor till att studiesubjekten också upplever sig bättre på att hantera dem. Effekterna bör därför förstås som sammanflätade delar av en större helhet.

Effekterna tar sig också uttryck i den kvantitativa datan, där testgruppen rapporterar en högre nivå av självmedkänsla, en högre nivå av medkänsla, en högre nivå av mindfulness samt en lägre nivå av stress efter att ha genomgått interventionen. Förändringarna i självmedkänsla, mindfulness och stress är statistiskt signifikanta. Kontrollgruppen uppvisar inga statistiskt signifikanta förändringar i skalorna.

4.4 Datagranskning

Under studien har vi kritiskt granskat vår data och våra resultat. Dessa diskuteras nedan.

4.4.1 Antal genomförda träningstillfällen

En osäkerhet återfinns i studiesubjektens faktiska genomförande av interventionens träningstillfällen. Data från Mindfulnesscenter visar att fem av studiesubjekten har genomfört samtliga träningstillfällen, medan övriga har genomfört delar av programmet (se Appendix A3). Samtidigt uppgav flera studiesubjekt att deras sessioner inte har registrerats och/eller att de missförstått instruktionerna och genomfört en specifik träningssession flera gånger, vilket inte registrerats av programmet. Ytterligare en osäkerhetsaspekt finns i svårigheten att kontrollera att även registrerade sessioner faktiskt har genomförts av studiesubjekten, då det teoretiskt sett är möjligt att starta sessionen för att därefter göra någonting annat. På grund av dessa osäkerheter har vi valt att använda data från samtliga studiesubjekt. Detta innebär att resultaten bör tolkas spegla effekten av att delta i interventionen, inte effekten av antalet genomförda träningstillfällen. Metoden kan beskrivas tillhöra *Intention-to-Treat*-metodologin för analys (Hollis & Campbell, 1999).

Detta val får betydelse för tolkningen av de kvantitativa resultaten. Att hävda att programmet genom antalet träningstillfällen skulle ha en viss effektstorlek skulle vara att dra för långt gående slutsatser. För att undersöka om interventionen haft någon effekt, vilket är studiens syfte, kan datan dock användas. Om inga förändringar uppmäts hade utebliven träning varit en teoretisk potentiell förklaringsfaktor. Detta skulle kunna vara fallet i Compassion Scale, där inga statistiska signifikanta förändringar uppmättes för testgruppen.

Trovärdigheten för effekterna i den kvalitativa datan torde inte påverkas av valet att inkludera empiri från samtliga studiesubjekt, då vi enbart har tagit med effekter som studiesubjekten själva säger sig ha upplevt. Eventuellt kan effekter ha uteblivit om ett flertal studiesubjekt inte genomfört hela programmet. På så sätt blir teorin som generas inte uttömmande, men sådana slutsatser hade vi å andra sidan inte kunnat dra annars heller. Då hade betydligt mer omfattande forskning krävts.

4.4.2. Antaganden för kvantitativ dataanalys

Vid jämförelserna mellan test- och kontrollgruppen användes t-test baserat på två oberoende urvalsgrupper. De underliggande antagandena i dessa t-test formuleras nedan (Leard Statistics, 2013), där den beroende variabeln är uppmätt medelvärde och den oberoende variabeln är grupptillhörighet:

1. Den beroende variabeln ska vara kontinuerlig
2. Observationerna ska vara oberoende av varandra
3. Den beroende variabeln ska inte innehålla outliers
4. Den beroende variabeln ska vara ungefärligt normalfördelad för varje kategori av den oberoende variabeln
5. Den beroende variabelns varians ska vara homogen mellan grupperna
6. Den oberoende variabeln ska bestå av två oberoende grupper

Vid jämförelserna mellan mättillfälle ett och två för test- respektive kontrollgruppen användes ett t-test baserat på beroende (paired) urval. Enligt Leard Statistics (2013) är de underliggande antagandena i dessa test följande:

1. Den beroende variabeln ska vara kontinuerlig
2. Observationerna ska vara oberoende av varandra
3. Den beroende variabeln ska inte innehålla outliers
4. Distributionen av skillnader mellan den beroende variabeln mellan grupperna ska vara ungefärligt normalfördelad

Antagande 1, 2, och 3 är samma för båda metoderna. Antagande 1 uppfylls genom att det är skalornas medelvärden som är den beroende variabeln. Antagande 2 uppfylls genom den använda urvalsmetoden. Antagande 3 håller vid båda mättillfällena för samtliga skalor utom Perceived Stress Scale, där en outlier finns vid mättillfälle två i kontrollgruppen (se Appendix A4).

Antagande 4 skiljer sig mellan metoderna, men testas på samma sätt genom utförandet av Shapiro-Wilk-test (Leard Statistics, 2013). Testen visar att normalfördelning inte kan förkastas för någon skala vid vardera mättillfälle för respektive grupp på signifikansnivåer om 0,05 eller

lägre, vilket pekar mot att antagandet håller för de oberoende t-testen. Inte heller för distributionen för skillnader mellan den beroende variabeln mellan grupperna kan normalfördelning förkastas, vilket pekar mot att antagandet också håller för de beroende t-testen (se Appendix A5).

Antagande 5 och 6 gäller enbart för de oberoende t-testen. Antagande 5 testas genom Levenes test för homogen varians (Leard Statistics, 2013). Testen visar att lika varians inte kan förkastas för någon av jämförelserna av grupperna vid testtillfälle ett eller två på signifikansnivåer om 0,05 eller lägre, vilket stärker antagandet (se Appendix A6). Antagande 6 uppfylls genom den använda urvalsmetoden. Sammantaget pekar analysen mot att antagandena till hög grad är uppfyllda.

4.4.3 Eventuella snedvridningar i kvantitativ data

En eventuell snedvridning i den kvantitativa datan ligger i vårt val att tillåta studiesubjekten att inte svara på samtliga delfrågor i de olika skalorna. Av detta följde att sex skalmedelvärden beräknades med avsaknad av ett delsvar och att ett medelvärde beräknades med avsaknad av två delsvar. Totalt beräknades 184 skalmedelvärden, av vilka 180 användes för statistiska beräkningar. Fyra uteslöts på grund av ett större antal saknade svar än två, vilket vi bedömde som en för hög osäkerhetsfaktor (se Appendix A7). Vi gör bedömningen att datamängden hade begränsats mer av att utesluta de sju medelvärdena än vad den skadas av att innehålla dem. Ur en statistisk synvinkel torde eventuell snedvridning vara ytterst marginell.

En annan eventuell snedvridning återfinns i tidsförskjutningen på två veckor som föreligger mellan insamlandet av datan för test- och kontrollgruppen (se Appendix A3). Denna påverkar inte datan eller de statistiska beräkningarna i sig, men den skulle kunna påverka jämförelsen av utvecklingen hos test- och kontrollgruppen. Tidsförskjutningen är dock relativt liten och vi bedömer därmed det som riktigt att ändå inkludera kontrollgruppens resultat i studien. Argumentet för detta stärks också av kontrollgruppens ytterst små förändringar mellan mättillfälle ett och två.

Slutligen bör det lilla antalet studiesubjekt i urvals- och metodgruppen nämnas. Skälet till detta är metodvalet att fokusera på kvalitativa djupintervjuer. Nackdelen ligger i den kvantitativa analysen, där ett större antal studiesubjekt hade inneburit större statistisk säkerhet.

5. Analys

Under denna rubrik sätts resultaten i förhållande till tidigare teori inom mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla. Den tidigare definierade analysmatrisen används för att undersöka effekterna som identifierats i empirin. Utifrån detta görs en sammantagen analys som mynnar ut i ett delresultat.

5.1 Analys av resultat

Genom analysmatrisen analyseras effekterna i empirin. Analysen presenteras utförligt i avsnittet och sammanfattas grafisk i analysmatrisen nedan.

	Emotionell intelligens					Självmedkänsla			
Upplevda effekter	Självmedvetenhet	Självkontroll	Motivation	Empati	Sociala färdigheter	Självvänlighet	Upplevd känsla av mänsklig samvaro	Självbalans	Mindfulness-effekter
Ökad medvetenhet om livssituationen och dess formbarhet	✓								✓
Ökad medvetenhet om och förändrat förhållningssätt till den fysiska och psykiska hälsan	✓								✓
Upplevt påminnelse om vikten av att ta pauser	✓								✓
Ökad medvetenhet om stress	✓								✓
Ökad förståelse av tankar och känslor	✓							✓	✓
Ökad förmåga att hantera stressiga situationer		✓							✓
Ökad distans till tankar och känslor		✓				✓		✓	✓
Större möjlighet att göra aktiva val och hantera egna känslor		✓							✓

<i>Fortsättning</i>	Emotionell intelligens					Självmedkänsla			
Upplevda effekter	Självmedvetenhet	Självkontroll	Motivation	Empati	Sociala färdigheter	Självvänlighet	Upplevd känsla av mänsklig samvaro	Självbalans	Mindfulness-effekter
Börjat använda mindfulness-träning som metod för att rensa tankarna och "börja om"		✓							✓
Börjat använda andning som metod för att hitta närvaro och fokus vid önskvärda tillfällen		✓							✓
Ökad motivation till att värna den fysiska och psykiska hälsan						✓			✓
Förändrat förhållningssätt till stressrelaterade symptom och ångestladdade känslor						✓		✓	✓
Större acceptans gentemot sig själv						✓			✓
Lättare att sova									✓
Upplevt tillfälliga känslor av lugn, närvaro och avkoppling									✓
Lägre stressnivå									✓
Statistiskt signifikant ökning i SCS						✓	✓	✓	✓
Statistiskt signifikant ökning i FFMQ	✓	✓				✓			✓
Statistiskt signifikant minskning i PSS									✓

Figur 3: Analysmatris med effekter

Vi kan först konstatera att samtliga effekter i empirin har identifierats i tidigare mindfulnessforskning, men då som följd av längre mindfulnessprogram. Att de nu identifieras som följd av kortare program är därmed nytt.

När effekterna undersöks utifrån dimensionerna i analysmatrisen framstår ett tydligt och intressant mönster. Effekterna kan främst kopplas till ökad självmedvetenhet, ökad självkontroll, ökad självvänlighet och ökad självbalans. Detta stärks både av den kvalitativa och av den kvantitativa empirin. De kvantitativa resultaten stärker sannolikheten för ett kausalt samband, eftersom kontrollgruppen inte upplevt statistiskt signifikanta förändringar. I de effekter som inte kan kopplas till dessa dimensioner finner vi också ett samband: ökad avslappningsförmåga.

5.1.1 Ökad självmedvetenhet

Följande effekter som identifierats i den kvalitativa empirin kan knytas till ökad självmedvetenhet: *Ökad medvetenhet om livssituationen och dess formbarhet, Ökad medvetenhet om och förändrat förhållningssätt till den fysiska och psykiska hälsan, Upplevt påminnelse om vikten av att ta pauser, Ökad medvetenhet om stress och Ökad förståelse av tankar och känslor.* Tolkningen stärks också av testgruppens statistiskt signifikanta ökning i Five Facet Mindfulness Questionnaire, där "medvetet observerande och beskrivande" är två av faktorerna som mäts.

Ökad självmedvetenhet
Ökad medvetenhet om och förändrat förhållningssätt till den fysiska och psykiska hälsan
Ökad medvetenhet om livssituationen och dess formbarhet
Upplevt påminnelse om vikten av att ta pauser
Ökad förståelse av tankar och känslor
Ökad medvetenhet om stress
<i>Statistiskt signifikant ökning i FFMQ</i>

Figur 4: Analysdimension Ökad självmedvetenhet

5.1.2 Ökad självkontroll

Följande effekter i den kvalitativa empirin kan knytas till ökad självkontroll: *Ökad förmåga att hantera stressiga situationer, Ökad distans till tankar och känslor, Större möjlighet att göra aktiva val och hantera egna känslor, Börjat använda mindfulnesssträning som metod för att rensa tankarna och "börja om" samt Börjat använda andning som metod för att hitta närvaro och fokus vid önskvärda tillfällen.* Även detta stärks av den statistiskt signifikanta ökningen i Five Facet Mindfulness Questionnaire, genom mätfaktorerna "medvetet agerande" och "kontroll över impulsivitet".

Ökad självkontroll
Ökad förmåga att hantera stressiga situationer
Börjat använda mindfulnesssträning som metod för att rensa tankarna och "börja om"
Börjat använda andning som metod för att hitta närvaro och fokus vid önskvärda tillfällen
Större möjlighet att göra aktiva val och hantera egna känslor
Ökad distans till tankar och känslor
<i>Statistiskt signifikant ökning i FFMQ</i>

Figur 5: Analysdimension Ökad självkontroll

5.1.3 Ökad självvänlighet

Följande effekter i den kvalitativa empirin kan knytas till ökad självvänlighet: *Ökad motivation till att värna den fysiska och psykiska hälsan, Förändrat förhållningssätt till stressrelaterade symptom och ångestladdade känslor, Ökad distans till tankar och känslor samt Större acceptans gentemot sig själv.* I den kvantitativa empirin tar sig detta uttryck genom testgruppens statistiskt signifikanta ökning i Self-Compassion Scale, där självvänlighet ingår som mätfaktor.

Ökad självvänlighet Ökad distans till tankar och känslor Större acceptans gentemot sig själv Ökad motivation till att värna den fysiska och psykiska hälsan Förändrat förhållningssätt till stressrelaterade symtom och ångestladdade känslor Ökad medvetenhet om stress
<i>Statistiskt signifikant ökning i FFMQ och SCS</i>

Figur 6: Analysdimension Ökad självvänlighet

5.1.4 Ökad självbalans

Följande effekter i den kvalitativa datan kan knytas till ökad självbalans: *Förändrat förhållningssätt till stressrelaterade symptom och ångestladdade känslor, Ökad distans till tankar och känslor* samt *Ökad förståelse av tankar och känslor*. Testgruppens statistiskt signifikanta ökning i Self-Compassion Scale stärker detta, då skalan inkluderar självbalans som mätfaktor.

Ökad självbalans Ökad förståelse av tankar och känslor Ökad distans till tankar och känslor Förändrat förhållningssätt till stressrelaterade symptom och ångestladdade känslor
<i>Statistiskt signifikant ökning i SCS</i>

Figur 7: Analysdimension Ökad självbalans

5.1.5 Ökad avslappningsförmåga

Av de effekter som identifierats i den kvalitativa empirin kan *Lättare att sova*, *Upplevt tillfälliga känslor av lugn, närvaro och avkoppling* och *Lägre stressnivå* inte direkt kopplas till någon av dimensionerna som berör emotionell intelligens eller självmedkänsla i analysmatrisen. Vi finner däremot en intressant underliggande koppling mellan effekterna, då de alla handlar om ökad avslappningsförmåga. Vi väljer därför att definiera detta begrepp och använder det framöver som analysdimension. Testgruppens statistiskt signifikanta minskning i Perceived Stress Scale stärker också denna dimension.

Ökad avslappningsförmåga
Lättare att sova
Upplevt tillfälliga känslor av lugn, närvaro och avkoppling
Lägre stressnivå
<i>Statistiskt signifikant minskning i PSS</i>

Figur 8: Analysdimension Ökad avslappningsförmåga

5.1.6 Övriga dimensioner och effekter

Endast ökningen i Self-Compassion Scale kan kopplas till dimensionen upplevd känsla av mänsklig samvaro. Då denna effekt dock bara är en av flera mätfaktorer i Self-Compassion Scale och inte har något belägg i den kvalitativa empirin torde den totala effekten i dimensionen vara svag. Inga effekter kan kopplas till dimensionerna motivation empati eller sociala färdigheter. Detta är intressant, eftersom de nämnda dimensionerna är de enda i analysmatrisen som direkt kopplar till förmågan att hantera relationer med andra människor. Tolkningen att inga effekter kan kopplas till empati eller sociala färdigheter stärks också av den kvantitativa datan, där ingen statistisk signifikans kunde uppmätas för testgruppens förändring i Compassion Scale.

5.2 Sammantagen analys och delresultat två

Analysen ovan pekar mot att interventionen har haft effekter som kan kopplas till ökad självmedvetenhet, ökad självkontroll, ökad självvänlighet, ökad självbalans och ökad avslappningsförmåga. De fyra första är kopplade till självledarskap, det vill säga förmågan att leda sig själv, som berörs i teorin om emotionell intelligens och självmedkänsla.

Även om teoribildningen inom emotionell intelligens och självmedkänsla inte inkluderar avslappningsförmåga har forskning inom psykologi påvisat hur högt tempo och höga stressnivåer påverkar en ledars hälsa och prestationer negativt (Wiens & McKee, 2016). På grund av detta indirekta samspel, mellan en hälsosamt hållbar livsstil och prestation, väljer vi att koppla även den ökade avslappningsförmågan till självledarskap. Det är sannolikt att denna dimension kan ha en indirekt påverkan på andra identifierade underdimensioner; exempelvis torde bättre sömn leda till bättre förutsättningar för att utöva självkontroll.

Sammantaget gör vi analysen att effekterna i empirin kan kopplas till dimensioner som innefattas under begreppet självledarskap. Vi gör också analysen att inga effekter som *direkt* kopplar till relationer med andra människor finns i empirin. Detta är en skillnad mot tidigare studier på längre mindfulnessprogram, då dessa funnit effekter som direkt berör relationer med andra.

6. Slutsats och diskussion

Under denna rubrik diskuteras studiens resultat i ljuset av gjorda metodval och tidigare forskning.

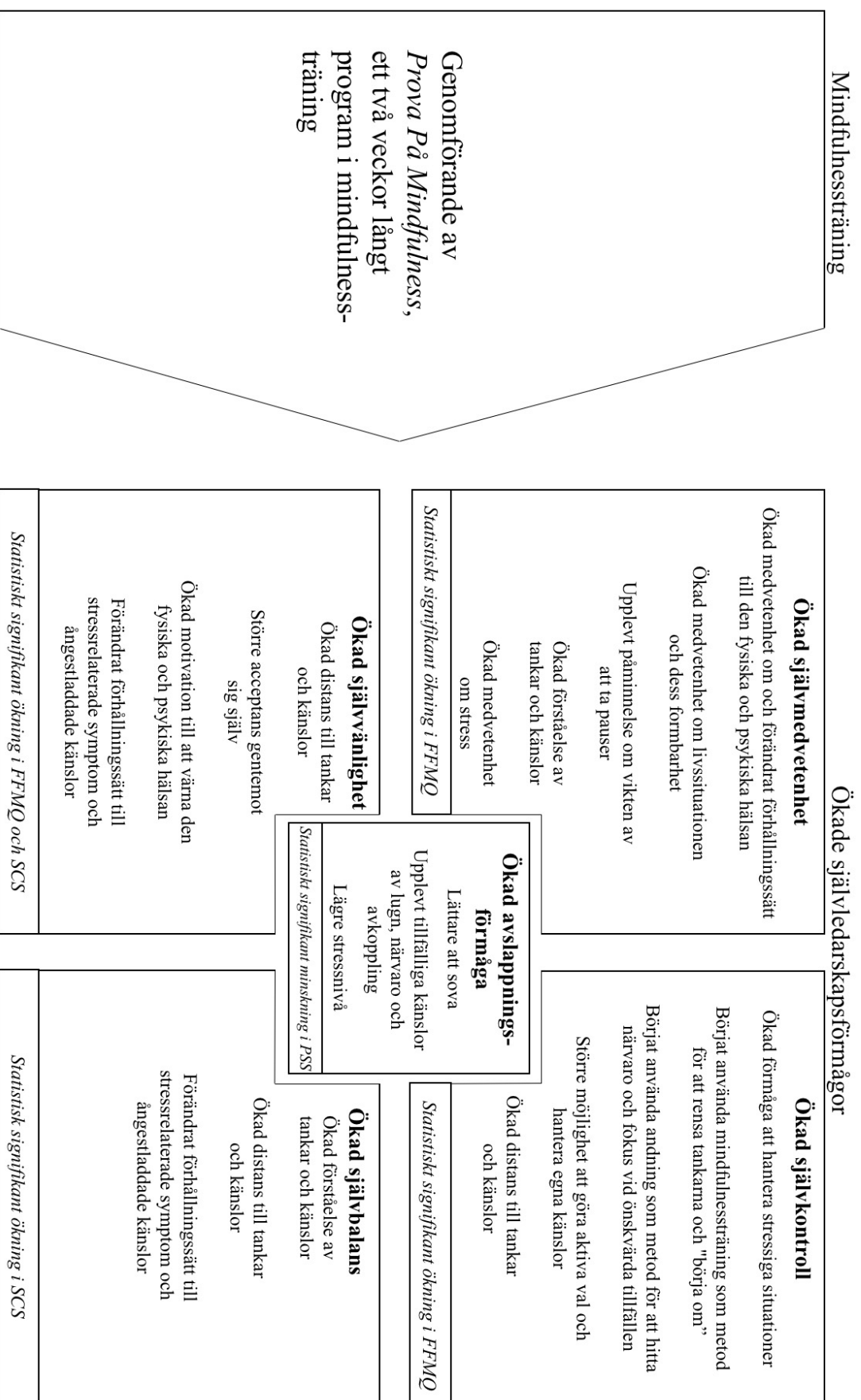
6.1 Sammanfattning av resultat

Denna studie har syftat till att undersöka effekterna av att genomgå programmet *Prova På Mindfulness* hos handelshögskolestudenter. Två forskningsfrågor har ställts:

1. Upplever handelshögskolestudenter effekter av att genomgå programmet *Prova På Mindfulness*?
2. Har eventuellt identifierade effekter betydelse för ledare utifrån teori om emotionell intelligens och självmedkänsla?

Forskningsfråga ett har besvarats under rubrik 4. *Empiri*, vilken mynnar ut i ett delresultat (se 4.3 Delresultat ett). Där har vi visat att de handelshögskolestudenter som genomgått interventionen har upplevt ett antal effekter. 15 effekter identifierades i den kvalitativa datan. Den kvantitativa datan visade att testgruppen upplevt högre självmedkänsla, en högre nivå av mindfulness och en lägre stressnivå. Effekterna visas i resultatmodellen nedan.

Forskningsfråga två har besvarats under rubrik 5. *Analys* (se 5.2 Sammantagen analys och delresultat två). Effekterna kopplas där till emotionell intelligens och självmedkänsla, förmågor som vi i studiens inledning och teoretiska referensram visar blir allt viktigare för ledare. De dimensioner som främst har stärkts av mindfulnesssträningen är ökad självmedvetenhet, självkontroll, självvänlighet och självbalans, samt vår egendefinierande dimension avslappningsförmåga. Samtliga kan betraktas som självledarskapsförmågor, som gör det möjligt att effektivt leda sig själv. Enligt teorin beskrivs sådana förmågor vara en förutsättning för att stärka relationer med andra. Resultaten och den sammantagna analysen visualiseras i resultatmodellen nedan.



Figur 9: Resultatmodell som visualiserar de upplevda effekterna kopplat till självledarskapsförmågor

6.2 Bidrag till forskningsläget

Genom att besvara de ställda forskningsfrågorna har studien bidragit till att minska kunskapsgapet kring effekter av kortare mindfulnessprogram och dessas koppling till ledarskapsförmågor i termer av emotionell intelligens och självmedkänsla. Då interventionen genomförts på handelshögskolestudenter har också denna kontextuella dimension av kunskapsgapet minskat. Detta är relevant eftersom det är sannolikt att effekter av mindfulnessprogram påverkas av kontexten.

Tidigare mindfulnessforskning, som studerat effekterna av längre mindfulnessprogram, har identifierat att mindfulnesssträning både påverkar förmågor som kan kopplas till självledarskap och förmågan att hantera relationer med andra (Wiens & McKee, 2016). Denna studie, som studerat effekter av kortare mindfulnessprogram, har visat att studiesubjekten upplevt effekter som främst kan kopplas till självledarskapsförmågor. Det innebär att studiens resultat också genererar förklaringsvärde utifrån en tidsaspekt. De effekter som kortare program i mindfulness tycks ge upphov till kan främst kopplas till självledarskapsförmågor, medan det verkar krävas längre perioder av träning för att se effekter som *direkt* kan kopplas till att hantera relationer med andra.

Vi menar inte att våra resultat är uttömmande eller allmänt giltiga. Som tidigare diskuterat har syftet inte varit att fastslå positivistiskt sanna hypoteser, utan snarare att generera teoretiska insikter. Därigenom bör resultaten snarare ses som en grund att utföra vidare forskning utifrån.

6.2.1 Teoretiska implikationer för ledarskapsforskningen

Genom besvarandet av forskningsfråga två ansluter sig studien till ledarskapsforskningen. Ledarskap är ett brett forskningsfält, och hur ledarskap som koncept har förståtts och studerats har varierat med tiden. Det senaste århundradets forskning kan grovt delas in i tre kategorier: ledarskap förstått som ledares egenskaper och färdigheter, ledarskap som relation mellan ledare och följare samt ledarskap som social process (Bolden m.fl., 2011). Under var och en av dessa kategorier finns en mängd teorier, modeller och verktyg som lyfter fram och betonar olika aspekter av ledarskapets natur (Svenningsson & Alvesson, 2010).

Givet denna studies frågeställning är det lätt att dra slutsatsen att vi rör oss inom den första kategorin, ledarskap förstått som ledares egenskaper och färdigheter. Riktigt så enkelt tillåter

sig dock avgränsningen inte att göras. De egenskaper och färdigheter som påverkats genom de funna effekterna kan också indirekt påverka andra, vilket visats i empirin. Det vi ändå kan konstatera är att våra resultat implicit sätter ledaren i centrum. Det är *ledaren* som har ansvar för att vara mindful och träna mindfulness och därigenom stärka sin emotionella intelligens och självmedkänsla, även om syftet är att förbättra relationen till följarna. Detta placerar följarna i periferin. Detta faktum har i sig en metabetydelse för forskningsfältet, eftersom det innebär att våra resultat kan tolkas stärka en *heroisk* syn på ledarskap (Sveningsson & Alvesson, 2010). Att mindfulnessrelaterad ledarskapsforskning på en metateoretisk nivå kan förstärka den heroiska synen på ledarskap, i en tid av globalisering och digitalisering med allt högre press på individer i ledarskapspositioner, kan vid en första anblick te sig motsättningsfullt. Många menar att mindfulness ska användas för att *minska* eller hantera pressen, men istället kommer här en *ökad* press. Utöver allt annat en heroisk ledare ska hinna med, som att inspirera, kommunicera, visa omsorg om medarbetare etc., ska hen också hinna träna mindfulness. Detta motsatsfenomen fångas också i denna studies kvalitativa empiri, där studiesubjekten beskriver sig känna press över att *behöva* träna mindfulness och samtidigt upplever en rad positiva effekter av att faktiskt genomföra träningen.

Vi menar att just detta sätter fingret på hur den mindfulnessrelaterade ledarskapsforskningen bör förstås. I en kontext med allt högre extern press bör förmågor kopplade till mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla inte bara förstås som stärkande för ledarskapet som sådant, utan också som en grundläggande förutsättning för att långsiktigt klara av att hantera den ökade externa pressen utan att gå under. Tursamt nog har forskning, såsom denna studie, visat att förmågorna i fråga kan förstärkas genom träning. Den här kategorien av ledarskapsförmågor bör därmed förstås som annorlunda än de som traditionellt förknippas med den heroiska synen på ledarskap. De är dynamiska, inneboende och kopplar ofta indirekt till relationen mellan ledare och följare.

Utifrån detta tror vi inte att mindfulness som koncept är en "management-fluga" som snart kommer att försvinna. Behovet av verktyg som hjälper ledare att hållbart verka i den digitaliserade och globaliserade tidseran torde vara fortsatt stort framöver.

6.3 Praktiska implikationer

Studiens resultat har visat att ett två veckor långt mindfulnessprogram kan ha positiva effekter för handelshögskolestudenter, både på individ- och ledarskapsnivå. För handelshögskolestudenter som är intresserade av att prova att träna mindfulness och/eller öva upp den emotionella intelligensen och självmedkänslan kan programmet därmed rekommenderas.

Vi menar också att det finns ett värde för handelshögskolorna att erbjuda den typ av utbildning i mindfulness som *Prova På Mindfulness* representerar. Tillsammans med teoretisk utbildning om emotionell intelligens och självmedkänsla tror vi att det skulle kunna stärka handelshögskolestudenters förutsättningar för att långsiktigt och hållbart fungera som människor och ledare i en globaliserad och digitaliserad tid.

Vi menar också att det är troligt att andra organisationer och företag, där individer befinner sig under hög extern press, skulle kunna dra nytta av att erbjuda denna typ av kortare mindfulnessprogram. En viss försiktighet bör dock iakttas, eftersom de metod- och strategival vi använt gör att resultaten inte är allmänt generaliserbara. Det finns ingen garanti för att individer som genomgår samma program i andra kontexter kommer uppleva samma, eller ens några, effekter.

Det är viktigt att poängtera att mindfulnesssträning inte syftar till att göra individen *passivt* medveten och accepterande till eventuell stressnivå eller icke-hälsosamma arbetsförhållanden. Snarare bör det ses som ett sätt att få tillgång till information om sig själva och sin omgivning, vilket ger ett bättre underlag att fatta beslut ifrån.

6.4 Studiens relevans

Genom att besvara forskningsfrågorna och minska kunskapsgapet i ett område vi bedömer som relevant för ledarskapsforskningen i en föränderlig kontext, och som har praktiska implikationer för både individer, handelshögskolor och andra organisationer, gör vi bedömningen att studien och dess resultat har hög akademisk relevans.

6.5 Begränsningar av studiens design och genomförande

Studien har ett antal begränsningar som bör belysas. Vi har valt att använda mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla som teoretisk referensram för att undersöka interventionens effekter. Det är sannolikt att andra ledarskapsteorier, såsom exempelvis transformativt ledarskap, också hade kunnat användas. Sådana teorier är generellt inte knutna till individens inneboende egenskaper på samma sätt, vilket troligtvis innebär att resultaten hade kunnat tolkas annorlunda. Vidare har tidigare forskning, till vår kännedom, inte klarlagt att mindfulnesssträning kan användas för att stärka dessa ledarskapsförmågor. De har heller inte samma forskningsbelagda koppling till ledares förmågor att hantera den nya tidens utmaningar på ett personligt plan. Utifrån detta gör vi bedömningen att val av sådana referensteorier hade minskat studiens relevans.

Vidare har vi av praktiska resurs- och tidsskäl valt att avgränsa den kvantitativa delen av studien till att innefatta fyra skalor. Det finns troligen andra självskattningsskalor som kan kopplas till de aktuella koncepten och som hade kunnat belysa andra aspekter av interventionens effekter.

6.6 Förslag på framtida forskning och avslutande reflektioner

Effekterna av kortare mindfulnessprogram behöver utforskas betydligt mer utförligt. Vår förhoppning är att denna studies resultat kan användas som utgångspunkt för framtida forskning. Genom att använda deduktiva forskningsmetoder skulle effekterna som vi funnit kunna testas med mer statistiskt robusta metoder. Studier på andra självskattningsskalor, som mäter andra aspekter av effekterna, skulle kunna användas vid randomiserade test- och kontrollstudier. Ur ett ledarskapsforskningsperspektiv vore det även relevant att undersöka hur ledares mindfulnesssträning påverkar *följares* förståelse av ledare och ledarskap. Även fler explorativa studier behöver göras för att generera ytterligare teoretiska insikter och undersöka olika kontexters betydelse för upplevda effekter. Studier med kontrollgrupper som genomgår andra former av interventioner, såsom att lyssna på renodlade avslappningsslingor, hade kunnat undersöka om effekter från mindfulness skiljer sig från effekter av avslappning.

På ett mer generellt plan kan vi konstatera att mindfulnessforskningen fortfarande är ung och spretig. Det finns mycket kvar att göra. Det behövs en tydligare akademisk konsensus kring definitioner och koncept. Synergierna mellan de psykologiska, medicinska och ledarskapsrelaterade delarna av forskningen behöver förstärkas.

Som undersökningssubjekt inom ledarskapsforskningen befinner sig mindfulness fortfarande i sin linda. Vi är glada över att ha fått bidra till den akademiska utvecklingen och ser med tillförsikt på potentialen för framtida forskning.

Happy meditating!

7. Referenser

7.1 Litteratur

Ashkanasy, N. M., Härtel, C. E.J. & Daus, C. S. (2002). Diversity and Emotion: The New Frontiers in Organizational Behavior Research. *Journal of Management*, 28(3), 307–338.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Baron, C. & Cayer, M. (2011). Fostering post-conventional consciousness in leaders: why and how?. *Journal of Management Development*, 30(4), 344–365.

Bergomi, C. Tschacher, W. & Kupper, Z. (2012). The Assessment of Mindfulness with Self-Report Measures: Existing Scales and Open Issues. *Springer*, 4, 191–202.

Bolden, R., Hawkins, B., Gosling, J. & Taylor, S. (2011). Exploring Leadership – Individual, Organizational and Societal Perspectives. New York: Oxford University Press.

Borkovec, T. D. (2002). Life in the future versus life in the present. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 76–80.

Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2005). Resonant leadership: Renewing yourself and connecting with others through mindfulness, hope and compassion. Boston, MA: Harvard Business Press.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

Brown, K. W., Ryan R. M. & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutory Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.

Bryman, A. & Bell, E. (2013). Företagsekonomiska forskningsmodeller. 2 uppl. Stockholm: Liber.

Bunker, K. A. (1997). The power of vulnerability in contemporary leadership: Consulting Psychology Journal, 49(2), 122-136.

Chanowitz, B., & Langer, E. J. (1981). Premature cognitive commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(6), 1051–1063.

Cherniss, C. & Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.

Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600.

Conze, E. (1956). *Buddhist meditation*. London, UK: Allen & Unwin.

Cullen, M. (2006). Mindfulness: The heart of Buddhist meditation? *Inquiring Mind*, 22, 4–7, 28–29.

Dane, E. (2008). Examining experience and its role in dynamic versus static decision-making effectiveness. Paper presented at the annual meeting of the Academy of Management, Anaheim, CA.

Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37(4), 997–1018.

Das, S. (1997). *Awakening the Buddha within*. New York: Broadway.

Engler, J. (1984). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: developmental stages in the representation of self. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1), 25–61.

Goleman, D. (2013). The Focused Leader. *Harvard Business Review*, 91(12).

Goleman, D., Boyatzis, R. & McKee, A. (2013). *Primal Leadership*. Boston, Massachusetts: Harvard Business Review Press.

Goleman, D. (1998). What Makes a Leader? I: Essentials Reads for Global Leaders, *Harvard Business Review*, 61-75.

Glück, T.M., & Maercker, A. (2011). A randomized controlled pilot study of a brief web-based mindfulness training. *BMC Psychiatry*, 11(175), 1-12.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship. I: Hayes, S. C., Follette V. M. & Linehan, M. M. (red.). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. New York: Guilford. 1–29.

Heffernan, M., Griffin, M. T. Q., McNulty S. R. & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16, 366–373.

- Hollis, S. & Campbell, F. (1999). What is meant by intention to treat analysis? Survey of published randomised controlled trials. *Bmj*, 319, 670-674.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222–227.
- Hülshager, U. R., Feinholdt, A. & Nübold, A. (2015). A low-dose mindfulness intervention and recovery from work: Effects on psychological detachment, sleep quality, and sleep duration. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88, 464–489.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., Pitman, R. K., & Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 11–17.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacourt.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.
- Krusche, A., Cyhlarova, E., King, S., & Williams, J.M.G. (2010) Mindfulness online: a preliminary evaluation of the feasibility of a web-based mindfulness course and the impact on stress. *BMJ Open*, 2(3).
- Linehan, M. (1993a). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford.
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. I: Zelazo, P. D., Moscovitch, M. & Thompson, E. (red.). The Cambridge handbook of consciousness. New York: Cambridge University Press. 497-54.
- McIntosh, W. D. (1997). East meets West: Parallels between Zen Buddhism and social psychology. *International Journal for the Psychology of Religion*, 7(1), 37–52.
- Michenbaum, D. (1979). Cognitive-behavior modification: An integrative approach. New York: Plenum.
- Mishra, P. (2004). An end to suffering: The Buddha in the World. New York: Farrar, Straus & Giroux.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Neff, K. D. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Springer*, 7(1), 264-274.

Neff, K.D., Whittaker, T. A. & Karl, A. (2016). Examining the Factor Sctructure of the Self-Compassion Scale in Four Distinct Populations: Is the Use of a Total Scale Score Justified? *Journal of Personality Assessment*.

Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C. & Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existing threat: the role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(2), 344-365.

Nikolaou, I., & Tsaousis, I. (2002). Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational stress and organizational commitment. *The International Journal of Organizational Analysis*, 10(4), 327–342.

Nilsonne, Å. (2016). Mindfulness i hjärnan. Stockholm: Natur & Kultur.

Pommier, E. A. (2010). The Compassion Scale. Presented to Faculty of the Graduate School of The University of Texas at Austin.

Prins, S. J., Bates. L. M., Keyes. K. M., Muntaner, C. (2015). Anxious? Depressed? You might be suffering from capitalism: contradictory class locations and the prevalence of depression and anxiety in the USA. *Sociology of Health & Illness*, 37(8), 1352–1372.

Purser, R. E. & Milillo, J. (2015). Mindfulness Revisited: A Buddhist-Based Conceptualization. *Journal of Management Inquiry*, Vol. 24(1), 3–24.

Roberti, J. W., Harrington, L. N. & Storch, E. A. (2016). Further Psychometric Support for the 10-Item Version of the Perceived Stress Scale. *Journal of College Counseling*, 9(2), 132-147.

Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211.

Sato, J. R., Kozasa, E. H., Russell, T. A., Radvany, J., Mello, L. E. A. M., Lacerda, S. S., & Amaro, E. (2012). Brain imaging analysis can identify participants under regular mental training. *PLoS ONE*, 7.

Shapiro, S. L., Wang, M. C. & Peltason, E. H. (2015). I: Mindfulness in organizations. Reb, J. & Atkins, W. B. (red). United Kingdom: Cambridge University Press, 17–42.

Sjödin, L. & Vesa, N. (2013). Ett webbaserat kortprogram i mindfulness: Effekter på upplevd stress. Examensarbete i psykologi, Umeå universitet.

Svenningsson, S. & Alvesson, M. (2010). Ledarskap. 1:4 uppl. Malmö: Liber.

Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M. K., Fan, M., & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152–17156.

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275–287.

Weick, K. E., & Putnam, T. (2006). Organizing for mindfulness: Eastern wisdom and Western knowledge. *Journal of Management Inquiry*, 15(3), 275–287.

Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2006). Mindfulness and the quality of organizational attention. *Organization Science*, 17(4), 514–524.

Welwood, J. (1996). Love and awakening. New York: Harper Collins.

Wiens, K. J. & McKee, A. (2016). Leading through burnout: the influence of emotional intelligence on the ability of executive level physician leaders to cope with occupational stress and burnout. A dissertation in Penn Chief Learning Officer, presented to the Faculties of the University of Pennsylvania.

Zeidan, F., Johnson, S.K, Diamond, B.J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.

Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.

7.2 Internetkällor

Axell, P. (2016, 13 december). Psykosociala risker och ett gränslöst arbetssätt – arbetslivets stora framtida utmaningar. *BG Institute*, hämtad 2017-04-26, från <https://www.bginstitute.se/2016/12/psykosociala-risker-och-ett-granslost-arbetssatt-arbetslivets-stora-framtida-utmaningar/>

Carling, M. (2010, 18 maj). Mannen som får världen att meditera. *Svenska Dagbladet*, hämtad 2017-05-05, från <https://www.svd.se/mannen-som-far-varlden-att-meditera>

Financial Times. (2015). FT Business Education – European business school ranking 2015. Hämtad: 2017-03-21, från: <http://im.ft-static.com/content/images/81b920b4-98ac-11e5-95c7-d47aa298f769.pdf>

Forsström, A. (2015, 16 augusti). Mindfulness sätter fokus på jobbet. *DN. Ekonomi*, hämtad: 2017-04-26, från <http://www.dn.se/arkiv/jobb/mindfulness-satter-fokus-pa-jobbet/>

Leard Statistics. (2013). Paired t-test using Stata. Hämtad: 2017-05-12, från <https://statistics.laerd.com/stata-tutorials/paired-t-test-using-stata.php>

Leard Statistics. (2013). Independent t-test using Stata. Hämtad: 2017-05-12, från <https://statistics.laerd.com/stata-tutorials/independent-t-test-using-stata.php>

Reitz, M. & Chaskalson, M. (2016). How to Bring Mindfulness to Your Company's Leadership. *Harvard Business Review*, hämtad: 2017-04-19, från <https://hbr.org/2016/12/how-to-bring-mindfulness-to-your-companys-leadership>

Rosen, L. (2013). "Ständig uppkoppling farligt för barns hjärnor". *SVT NYHETER*, hämtad: 2017-04-26, från <https://www.svt.se/nyheter/vetenskap/forskare-multitasking-farligt-for-barns-hjarnor>

Sociala utskottet (2017). The Social Committee Health Survey, The Student Association at the Stockholm School of Economics PDF. Hämtad (2017-04-24).

7.3 Mailkällor

Handelshögskolan i Stockholm. (2017). Mailkorrespondens med informationsenhet, hämtad: 2017-03-22

7.4 Muntliga källor

Studiesubjekt 1. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Business & Economics, studieår 1. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-11.

Studiesubjekt 2. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Business & Economics, studieår 1. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-06.

Studiesubjekt 3. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Business & Economics, studieår 1. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-13.

Studiesubjekt 4. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Business & Economics, studieår 2. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-10.

Studiesubjekt 5. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Business & Economics, studieår 2. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-05.

Studiesubjekt 6. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Retail Management, studieår 2. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-12.

Studiesubjekt 7. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Retail Management, studieår 2. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-04.

Studiesubjekt 8. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Business & Economics, studieår 3. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-12.

Studiesubjekt 9. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Accounting & Financial Management, studieår 4. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-10.

Studiesubjekt 10. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram International Business, studieår 4. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-12.

Studiesubjekt 11. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Economics, studieår 4. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-05.

Studiesubjekt 12. Student på Handelshögskolan i Stockholm. Studieprogram Finance, studieår 4. Intervju med Elin Wiklander och David Hakula 2017-04-14.

8. Appendix

Appendix A1: Urvalsram

Urvalsram		
<i>Program</i>	<i>Studienivå</i>	<i>Antal studenter</i>
Business & Economics	Kandidatnivå	974
Retail Management	Kandidatnivå	188
International Business	Masternivå	86
Business & Management	Masternivå	67
Finance	Masternivå	192
Economics	Masternivå	114
Accounting & Financial Management	Masternivå	140
Business Management (sista intag 2015)	Masternivå	112
<i>Totalt antal studenter</i>		1873

Tabell 6: Urvalsram

Appendix A2: Intervjuguide

Frågorna i denna intervjumall användes som utgångspunkt för intervjuerna av studiesubjekten. Följdfrågor användes för att få förtydliganden och djupare nyanser av svaren.

Inledning

Skulle det vara OK för dig om vi spelar in samtalet? Alla uppgifter behandlas naturligt anonymt och konfidentiellt.

Generell kunskap om mindfulness

Vad kände du till om mindfulness innan studiens påbörjan?

Hur skulle du definiera mindfulness idag?

Om interventionen

Hur har du upplevt programmet som helhet?

Hur har du upplevt de enskilda träningstillfällena?

Har du upplevt någon effekt direkt efter att du tränat?

Märker du någon skillnad i vardagen såhär efter att du genomfört hela programmet?

Vad tyckte du om att träna två gånger om dagen?

Har träningen fått dig att reflektera på något sätt?

I större drag, har du märkt att programmet har påverkat dig?

Upplever du att genomförandet av programmet har haft någon påverkan din stressnivå?

Upplever du att genomförandet av programmet har haft någon påverkan din förmåga att hantera stressiga situationer?

Upplever du att genomförandet av programmet har haft någon påverkan på hur du ser på dig själv?

Upplever du att genomförandet av programmet har haft någon påverkan på din koncentrationsförmåga?

Upplever du att genomförandet av programmet har haft någon påverkan på din självkontroll?

Upplever du att genomförandet av programmet har ökat din känsla av närvaro i olika situationer?

Upplever du att genomförandet har påverkat din motivation?

Upplever du att genomförandet av programmet har påverkat hur du agerar i sociala sammanhang?

Upplever du att genomförandet av programmet har påverkat hur du ser på andra?

Tror du att genomförandet av programmet har påverkat din förmåga att fatta beslut?

Tror du att andra upplever ditt beteende annorlunda nu efter att du genomfört programmet?

I allmänhet, upplever du att genomförandet av programmet har du påverkat förmågor som är värdefulla för en ledare att ha?

Om Handelshögskolan i Stockholm

Hur skulle du beskriva miljön på Handelshögskolan?

Tror du att miljön påverkar dig?

Reflekterar du något över miljön i din vardag?

Skulle du säga att du gör något aktivt för att hantera den miljö som du beskriver?

Hur upplever du att det är att jobba/samarbeta med studenter på Handelshögskolan?

Skiljer det sig från när du jobbar/samarbetar med personer utanför Handelshögskolan?

Tror du att genomförandet av det här programmet har påverkat din förmåga att hantera miljön på Handelshögskolan?

Om mindfulness i kontexten på Handelshögskolan

Har du berättat för kollegor/medstudenter att du har genomgått mindfulnessprogrammet? Hur har de i så fall reagerat?

Hur tror du att studenter på Handelshögskolan i Stockholm i allmänhet reagerar när man berättar att man tränar mindfulness?

Hur tror du att folk ute i näringslivet i allmänhet reagerar när man berättar att man tränar mindfulness?

Om framtiden

Hur skulle du beskriva din inställning till mindfulness som koncept såhär efter att du genomfört programmet?

Tror du att du kommer fortsätta träna mindfulness nu efter att programmet är avslutat?

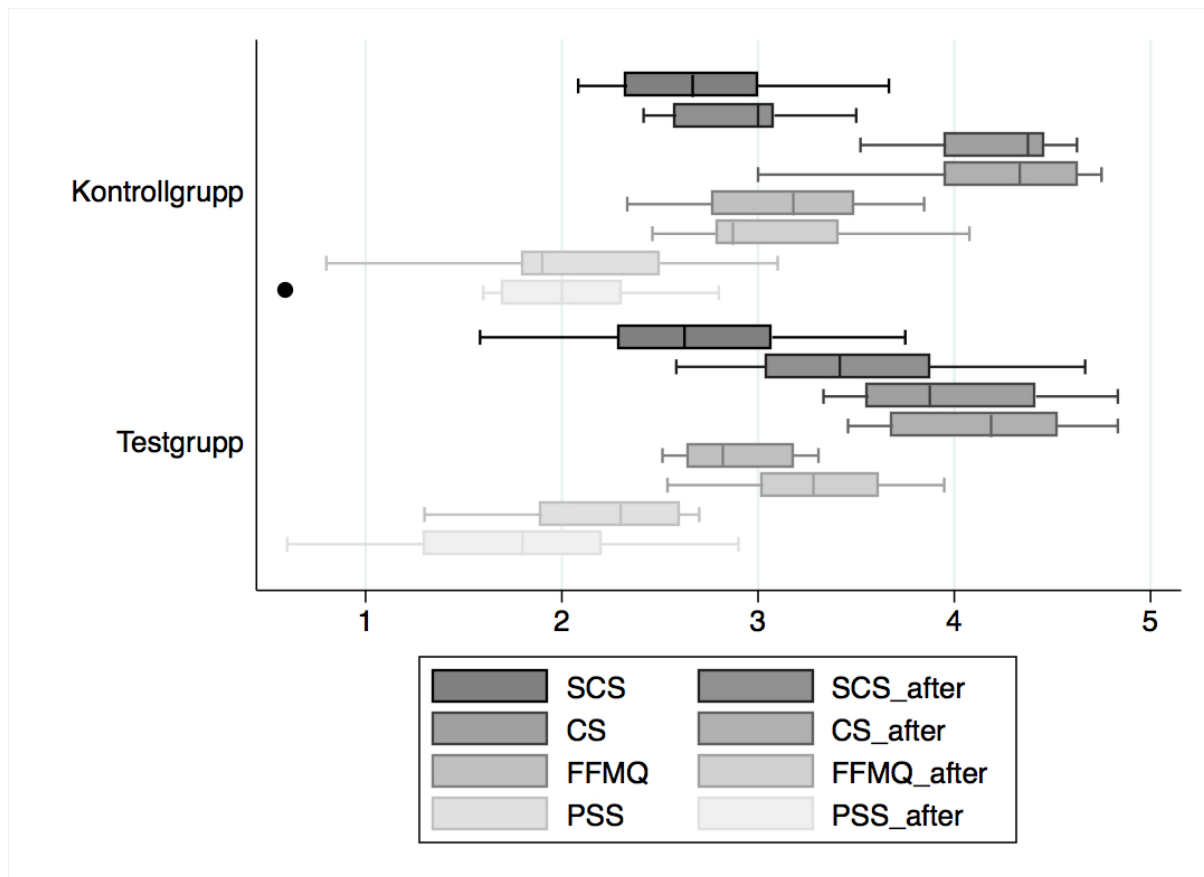
Tror du att du skulle uppleva fler förändringar om du fortsatte att träna mindfulness?

Appendix A3: Intervjulistan och datum för insamling av data

Översikt datum					
<i>Studiesubjekt</i>	<i>Startdatum intervention</i>	<i>Registrerad andel av genomfört program</i>	<i>Intervjudatum</i>	<i>Datum för insamling kvantitativ data: Måttillfälle 1</i>	<i>Datum för insamling kvantitativ data: Måttillfälle 2</i>
Studiesubjekt 1	2017-03-22	100%	2017-04-11	2017-03-22	2017-04-07
Studiesubjekt 2	2017-03-19	75%	2017-04-06	2017-03-19	2017-04-06
Studiesubjekt 3	2017-03-16	50%	2017-04-13	2017-03-16	2017-04-12
Studiesubjekt 4	2017-03-18	33%	2017-04-10	2017-03-18	2017-04-03
Studiesubjekt 5	2017-03-15	42%	2017-04-05	2017-03-15	2017-04-05
Studiesubjekt 6	2017-03-17	54%	2017-04-12	2017-03-17	2017-04-17
Studiesubjekt 7	2017-03-15	100%	2017-04-04	2017-03-15	2017-04-04
Studiesubjekt 8	2017-03-23	100%	2017-04-12	2017-03-21	2017-04-07
Studiesubjekt 9	2017-03-18	91,67%	2017-04-10	2017-03-18	2017-04-03
Studiesubjekt 10	2017-03-18	100%	2017-04-12	2017-03-18	2017-04-12
Studiesubjekt 11	2017-03-18	100%	2017-04-05	2017-03-18	2017-04-05
Studiesubjekt 12	2017-03-29	83%	2017-04-14	2017-03-21	2017-04-12
Studiesubjekt 13	-	-	-	2017-04-03	2017-04-20
Studiesubjekt 14	-	-	-	2017-03-30	2017-04-15
Studiesubjekt 15	-	-	-	2017-03-31	2017-04-22
Studiesubjekt 16	-	-	-	2017-04-03	2017-04-18
Studiesubjekt 17	-	-	-	2017-04-04	2017-04-21
Studiesubjekt 18	-	-	-	2017-04-01	2017-04-19
Studiesubjekt 19	-	-	-	2017-03-30	2017-04-14
Studiesubjekt 20	-	-	-	2017-04-02	2017-04-19
Studiesubjekt 21	-	-	-	2017-03-30	2017-04-14
Studiesubjekt 22	-	-	-	2017-03-30	2017-04-14
Studiesubjekt 23	-	-	-	2017-04-02	2017-04-19

Tabell 7: Intervjulistan och datum för insamling av data

Appendix A4: Histogram över uppmätta medelvärden



Variabler utan suffixet *_after* representerar uppmätta värden vid mättillfälle ett. Variabler med suffixet *_after* representerar uppmätta värden vid mättillfälle två. Den svarta prickens representerar den uotlier som identifierats i datan.

Graf 5: Histogram över uppmätta medelvärden

Appendix A5: Shapiro-Wilk W-tester

<i>Shapiro-Wilk W test för normalfördelning: Per skala, grupp och mättillfälle</i>							
<i>Variabel</i>	<i>Grupp</i>	<i>Mättillfälle</i>	<i>Obs</i>	<i>W</i>	<i>V</i>	<i>z</i>	<i>Prob > z</i>
SCS	Kontroll	1	11	0,93385	1,071	0,123	0,45112
SCS	Test	1	12	0,94955	0,843	-0,333	0,63038
SCS_after	Kontroll	2	11	0,92139	1,273	0,439	0,33039
SCS_after	Test	2	12	0,97596	0,402	-1,777	0,96224
CS	Kontroll	1	11	0,86593	2,171	1,485	0,06871
CS	Test	1	12	0,93685	1,055	0,105	0,45833
CS_after	Kontroll	2	11	0,8855	1,854	1,164	0,12211
CS_after	Test	2	12	0,92412	1,268	0,462	0,32195
FFMQ	Kontroll	1	11	0,94787	0,844	-0,297	0,61692
FFMQ	Test	1	11	0,9445	0,899	-0,188	0,5747
FFMQ_after	Kontroll	2	11	0,89687	1,67	0,957	0,16923
FFMQ_after	Test	2	11	0,98078	0,311	-1,886	0,97035
PSS	Kontroll	1	11	0,92507	1,213	0,35	0,36318
PSS	Test	1	11	0,93133	1,112	0,191	0,42446
PSS_after	Kontroll	2	11	0,93788	1,006	0,01	0,49589
PSS_after	Test	2	11	0,96345	0,592	-0,892	0,8139

Variabler utan suffixet *_after* representerar uppmätta värden vid mättillfälle ett. Variabler med suffixet *_after* representerar uppmätta värden vid mättillfälle två.

Tabell 8: Shapiro-Wilk W test för normalfördelning: Per skala, grupp och mättillfälle

<i>Shapiro-Wilk W test för normalitet: Skillnader mellan mättillfällen per skala och grupp</i>						
<i>Variabel</i>	<i>Grupp</i>	<i>Obs</i>	<i>W</i>	<i>V</i>	<i>z</i>	<i>Prob > z</i>
SCS_diff	Kontroll	11	0,94101	0,955	-0,081	0,53248
SCS_diff	Test	12	0,96583	0,571	-0,1092	0,86266
CS_diff	Kontroll	11	0,96553	0,558	-0,987	0,83816
CS_diff	Test	12	0,90915	1,518	0,813	0,20803
FFMQ_diff	Kontroll	11	0,96693	0,535	-1,053	0,85394
FFMQ_diff	Test	11	0,91909	1,31	0,493	0,31114
PSS_diff	Kontroll	11	0,973631	0,384	-1,574	0,9422
PSS_diff	Test	11	0,97993	0,325	-1,822	0,96575

Variabler med suffixet *diff* representerar skillnaden mellan mättillfälle ett och två och har beräknats som $var_diff = var_after - var$.

Tabell 9: Shapiro-Wilk W test för normalfördelning: Skillnader mellan mättillfällen per skala och grupp

Appendix A6: Levenes test för homogen varians mellan test- och kontrollgruppen

Levenes test för homogen varians mellan test- och kontrollgrupp				
<i>Var</i>	<i>Måttillfälle</i>	<i>W0</i>	<i>df</i>	<i>Pr > F</i>
SCS	1	0,19204904	(1, 21)	0,66569156
SCS_after	2	1,3672873	(1, 21)	0,25538016
CS	1	2,1032767	(1, 21)	0,16175665
CS_after	2	0,00872121	(1, 21)	0,92648103
FFMQ	1	3,9230906	(1, 20)	0,0615484
FFMQ_after	2	0,8028483	(1, 20)	0,38090148
PSS	1	0,507811	(1, 20)	0,4843196
PSS_after	2	0,27050623	(1, 20)	0,608702

Variabler utan suffixet *_after* representerar uppmätta värden vid måttillfälle ett. Variabler med suffixet *_after* representerar uppmätta värden vid måttillfälle två. *W0* representerar Levenes robusta teststatistiska.

Tabell 10: Levenes test för homogen varians mellan test- och kontrollgrupp

Appendix A7: Data som använts vid statistiska beräkningar

Data som använts vid statistiska beräkningar							
Observations-ID	Test-dummy (=1 för testgruppen)	Time- dummy (=1 vid andra mättillfället)	Medelvärde Self- Compassion Scale	Medelvärde Compassion Scale	Medelvärde Five Facet Mindfulness Questionnaire	Medelvärde Perceived Stress Scale	Individ-ID
T24	1	0	2,67	3,33	2,97	2,60	NR7
T23	1	0	3,42	3,79	2,92	2,00	NR5
T22	1	0	2,50	3,63	2,64	2,40	NR3
T21	1	0	2,58	3,88	(Ej slutförd)	(Ej slutförd)	NR6
T20	1	0	3,42	4,30*	3,23	1,90	NR11
T19	1	0	2,58	4,42	2,82	1,90	NR4
T18	1	0	1,58	3,88	2,51	2,20	NR9
T17	1	0	3,75	3,48*	3,31	1,30	NR10
T16	1	0	2,00	4,83	2,77	2,30	NR2
T15	1	0	2,08	4,42	2,62	2,60	NR8
T14	1	0	2,73*	3,50	3,18	2,70	NR12
T13	1	0	2,67	4,46	2,74	2,40	NR1
T12	1	1	2,75	3,96	2,54	2,20	NR9
T11	1	1	4,08	4,50	3,95	0,60	NR4
T10	1	1	3,42	3,46	2,90	2,90	NR7
T9	1	1	4,67	4,83	3,77	1,11	NR5
T8	1	1	3,83	4,46	3,59	1,80	NR11
T7	1	1	3,50	4,75	3,51	1,80	NR2
T6	1	1	3,08	4,25	3,28	1,90	NR1
T5	1	1	2,58	4,54	3,03	2,90	NR8
T4	1	1	3,92	3,83	3,21	1,30	NR10
T3	1	1	3,42	4,13	3,62	1,30	NR3
T2	1	1	3,00	3,54	3,15	2,00	NR12
T1	1	1	3,25	3,46	(2,95)	(1,20)	NR6
K23	0	0	2,08	4,54	2,77	1,90	C1
K22	0	0	2,33	4,38	3,82	0,80	C2
K21	0	0	3,42	4,46	3,85	1,80	C3
K20	0	0	3,67	4,38	3,49	2,00*	C4
K18	0	0	2,67	4,63	2,33	3,10	C6
K17	0	0	2,67	3,63	3,41	2,00	C7
K16	0	0	2,33	4,21	2,34*	2,80	C8
K15	0	0	2,83	4,29	3,23	1,70	C9
K14	0	0	2,50	4,42	2,90	2,50	C10
K13	0	0	2,33	3,52*	3,18	1,80	C11
K12	0	0	3,00	3,96	3,03	1,90	C12
K11	0	1	3,00	4,08	3,41	1,70	C4
K10	0	1	3,08	4,17	4,08	0,60	C2
K9	0	1	2,58	4,67	2,79	2,00	C1
K7	0	1	3,50	4,46	3,97	1,70	C3
K6	0	1	3,00	3,00	3,05	1,70	C11
K4	0	1	3,33	4,33	2,82	2,30	C9
K3	0	1	2,58	3,58	3,33	1,60	C7
K2	0	1	2,50	4,75	2,51**	2,20	C8
K1	0	1	2,42	4,63	2,87	2,80	C10
K0	0	1	3,08	3,96	2,85	2,00	C12
K-1	0	1	2,58	4,58	2,46	2,70	C6

* indikerar att studiesubjektet i observationen valt att inte svara på en delfråga.

** indikerar att studiesubjektet i observationen valt att svara på två delfrågor.

Värden inom parentes indikerar att värdena inte använts i statistiska beräkningar då studiesubjektet valt att ej slutföra den aktuella skalan vid samtliga mättillfällen.

Tabell 11: Data som har använts vid statistiska beräkningar

Appendix A8: Självskattningsskalor i enkät

Self Compassion Scale - How I typically act towards myself in difficult times

1= Almost never 2 3 4 5 = Almost Always

When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy.

I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like.

I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like.

I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like.

I try to see my failings as part of the human condition.

I try to see my failings as part of the human condition.

When something upsets me I try to keep my emotions in balance.

When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure.

When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong.

When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people.

I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.

I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like.

Compassion Scale - How I typically act towards others

1 = Almost never 2 3 4 5 = Almost always

When people cry in front of me, I often don't feel anything at all.

Sometimes when people talk about their problems, I feel like I don't care.

I don't feel emotionally connected to people in pain.

I pay careful attention when other people talk to me.

I feel detached from others when they tell me their tales of woe.

If I see someone going through a difficult time, I try to be caring toward that person.

I often tune out when people tell me about their troubles.

I like to be there for others in times of difficulty.

I notice when people are upset, even if they don't say anything.

When I see someone feeling down, I feel like I can't relate to them.

Everyone feels down sometimes, it is part of being human.

Sometimes I am cold to others when they are down and out.

I tend to listen patiently when people tell me their problems.

I don't concern myself with other people's problems.

It's important to recognize that all people have weaknesses and no one's perfect.

My heart goes out to people who are unhappy.

Despite my differences with others, I know that everyone feels pain just like me.

When others are feeling troubled, I usually let someone else attend to them.

I don't think much about the concerns of others.

Suffering is just a part of the common human experience.

When people tell me about their problems, I try to keep a balanced perspective on the situation.

I can't really connect with other people when they're suffering.

I try to avoid people who are experiencing a lot of pain.

When others feel sadness, I try to comfort them.

Five Facet Mindfulness Questionnaire

1 = Never or very rarely true
4 = Often true

2 = Rarely true

3 = Sometimes true
5 = Very often or always true

When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving.

I'm good at finding words to describe my feelings.

I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.

I perceive my feelings and emotions without having to react to them.

When I do things, my mind wanders off and I'm easily distracted.

When I take a shower or bath, I stay alert to the sensations of water on my body.

I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words.

I don't pay attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or otherwise distracted.

I watch my feelings without getting lost in them.

I tell myself I shouldn't be feeling the way I'm feeling.

I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.

It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking.

I am easily distracted.

I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way.

I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.

I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.

I make judgments about whether my thoughts are good or bad.

I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.

When I have distressing thoughts or images, I "step back" and am aware of the thought or image without getting taken over by it.

I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing.

In difficult situations, I can pause without immediately reacting.

When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the right words.

It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing.

When I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after.

I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking.

I notice the smells and aromas of things.

Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words.

I rush through activities without being really attentive to them.

When I have distressing thoughts or images I am able just to notice them without reacting.

I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them.

I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shadow.

My natural tendency is to put my experiences into words.

When I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go.

I do jobs or tasks automatically without being aware of what I'm doing.

When I have distressing thoughts or images, I judge myself as good or bad, depending what the thought/image is about.

I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior.

I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.

I find myself doing things without paying attention.

I disapprove of myself when I have irrational ideas.

Perceived Stress Scale

0 = Never

1 = Almost Never

2 = Sometimes

3 Fairly Often

4 = Very Often

In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?

In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?

In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?

In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?

In the last month, how often have you felt that things were going your way?

In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?

In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?

In the last month, how often have you felt that you were on top of things?

In the last month, how often have you been angered because of things that were outside of your control?

In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?

My age is: ... (in years):

I identify myself as...

Male

Female

Other

Please write which program of study and year that you are currently enrolled in. (For example, Bachelor Program in Retail Management, Year 3):

Appendix A9: Lista över tabeller, figurer och diagram

Tabeller

Tabell 1: Översikt studiesubjekt.....	Sida 13
Tabell 2: Resultat för Self-Compassion Scale.....	Sida 33
Tabell 3: Resultat för Compassion Scale.....	Sida 35
Tabell 4: Resultat för Five Facet Mindfulness Questionnaire.....	Sida 37
Tabell 5: Resultat för Perceived Stress Scale.....	Sida 39
Tabell 6: Urvalsram.....	Sida 65
Tabell 7: Intervjulist och datum för insamling av data.....	Sida 68
Tabell 8: Shapiro-Wilk W test för normalfördelning: Per skala, grupp och mättillfälle..	Sida 70
Tabell 9: Shapiro-Wilk W test för normalfördelning: Skillnader mellan mättillfällena per skala och grupp	Sida 70
Tabell 10: Levenes test för homogen varians mellan test- och kontrollgrupp.....	Sida 71
Tabell 11: Data som har använts vid statistiska beräkningar.....	Sida 72

Figurer

Figur 1: Sambanden mellan mindfulness, emotionell intelligens och självmedkänsla....	Sida 20
Figur 2: Analysmatris.....	Sida 26
Figur 3: Analysmatris med effekter.....	Sida 44–45
Figur 4: Analysdimension Ökad självmedvetenhet.....	Sida 46
Figur 5: Analysdimension Ökad självkontroll.....	Sida 47
Figur 6: Analysdimension Ökad självvänlighet.....	Sida 48
Figur 7: Analysdimension Ökad självbalans.....	Sida 48
Figur 8: Analysdimension Ökad avslappningsförmåga.....	Sida 49
Figur 9: Resultatmodell som visualiserar de upplevda effekterna kopplat till självledarskapsförmågor.....	Sida 52

Grafer

Graf 1: Uppmätta gruppmedelvärden för Self-Compassion Scale.....	Sida 33
Graf 2: Uppmätta gruppmedelvärden för Compassion Scale.....	Sida 35
Graf 3: Uppmätta gruppmedelvärden för Five Facet Mindfulness Questionnaire.....	Sida 37
Graf 4: Uppmätta gruppmedelvärden för Perceived Stress Scale.....	Sida 39