



En kunskapsöversikt om mindfulness i arbetslivet

Jenny Vikman

2026-02-26

Innehållsförteckning

Sammanfattning	3
Inledning	3
<i>Vad är mindfulness?</i>	4
<i>Mindfulness och välbefinnande</i>	4
<i>Olika tekniker för mindfulness</i>	5
Exempel på mindfulness baserade program.....	6
Mindfulness i arbetslivet	7
<i>Effekt på psykiskt välbefinnande och kognitiv funktion</i>	8
<i>Mindfulness för specifika yrkesgrupper</i>	10
Svårigheter att tolka forskningen	12
Metod	13
<i>Litteratursökning</i>	13
<i>Inkluderings- och exkluderingskriterier</i>	13
Litteratur	14

Sammanfattning

Arbetsrelaterad stress är ett växande problem och innebär betydande kostnader för individer, organisationer och samhället. Mot denna bakgrund har olika former av mindfulnessbaserade interventioner (MBIs) blivit alltmer populära som verktyg för att hantera stress, stärka psykiskt välbefinnande och förebygga ohälsa i arbetslivet. Mindfulnessbaserade program (MBPs) bygger på en kombination av kontemplativ praktik och vetenskaplig metod. Lärares kompetens, förståelse för målgruppen och kontexten är centrala för genomförandet. Forskningen visar att mindfulness i arbetslivet kan bidra till förbättrad psykisk hälsa, kognitiv funktion och organisatorisk effektivitet.

MBIs har tydliga positiva effekter på stress, psykiskt välbefinnande och kognitiv funktion hos anställda i olika sektorer. Störst effekt ses på så kallad hedoniskt välbefinnande och emotionell reglering. Mindfulness kan också stärka uppmärksamhet, motståndskraft och ledarskapsförmåga. För att interventionerna ska vara hållbara krävs dock organisatoriskt stöd, långsiktighet och anpassning till den specifika kontexten. Mindfulness kan vara en viktig komponent i ett modernt och hälsofrämjande arbetsliv, men ersätter inte organisatoriska förbättringar vid hög arbetsbelastning eller utmanande arbetsvillkor.

Inledning

Arbetsrelaterad stress innebär betydande kostnader både för individer och samhället i stort. Stress i arbetslivet påverkar inte bara den enskilde arbetstagaren utan har även långsiktiga effekter på organisationers produktivitet, samt anställdas hälsa och välmående. Det är därför av stor vikt att identifiera och implementera effektiva metoder för att minska stress och förbättra individers psykiska hälsa i olika arbetsmiljöer. Ett växande område inom forskning och intervention är mindfulness, en metod som har visat sig ha potentiella fördelar för att minska stress och främja välbefinnande. Syftet med denna forskningsöversikt är att undersöka mindfulness som en metod för stressreduktion och dess effekter på välbefinnande i arbetslivet, samt att belysa relevanta tekniker och de empiriska resultaten från forskning inom detta område.

Vad är mindfulness?

I vardagligt språk används ofta ordet mindfulness som en synonym för att vara medvetet närvarande eller att uppmärksamma något utan att döma. Mindfulness kan anses vara motsatsen till tankevandring ("mind-wandering") och grubbleri ("rumination"). Oxford Online Dictionary definierar mindfulness som "the state or quality of being mindful" (www.oed.com). Även om mindfulness ofta benämns som ett tillstånd där man är medvetet närvarande (Brown & Ryan, 2003), är det samtidigt något som till viss del kan tillskrivas en persons egenskaper eller karaktärsdrag (Hülshager et al., 2013), men även något som man kan träna sig till (Jamieson & Tuckey, 2017).

Mindfulness är ett begrepp och en praktik som fått vid spridning i den västerländska kulturen och används flitigt inom områden som vården, arbetslivet och idrotten för att öka välbefinnande, förbättra hälsa, öka produktivitet eller prestation. Många människor världen över använder mindfulness som en naturlig del i sitt vardagliga liv. Det finns många applikationer och digitala plattformar där man kan göra olika mindfulnessövningar och kurser där man får lära sig verktyg och övningar för mindfulness.

Molekylärbiologen John Kabat-Sin har haft stort inflytande över hur vi i västvärlden tolkar och utövar mindfulness (Benn, 2016). Även om mindfulness har fått ett stort genomslag i västvärlden har praktiken rötter långt tillbaka i de österländska religiösa traditionernas läror (Hedenborg White, 2023).

Mindfulness och välbefinnande

Ett uttryck som ofta återkommer i forskningen om mindfulness är välbefinnande. Vad som läggs i begreppet kan variera beroende på kontext. I forskningen om mindfulness kopplat till arbetslivet använder man både ett medicinskt och ett psykologiskt förhållningssätt till välbefinnande.

Inom psykologin brukar man använda två begrepp för att definiera välbefinnande, eudaimonia och hedonism. Eudaimonia är ett begrepp som härstammar från antik grekisk filosofi, särskilt Aristoteles. Det översätts ofta som "välmående" eller "lycka". Inom psykologi refererar eudaimonia till ett tillstånd av att leva i enlighet med ens sanna jag och uppnå sin fulla potential. Det handlar inte bara om att uppleva njutning, utan om att leva ett meningsfullt och autentiskt liv. Från ett psykologiskt perspektiv innebär eudaimonia att individen engagerar sig i aktiviteter som är i linje med deras värderingar och intressen, vilket leder till en djupare känsla av tillfredsställelse och syfte. Detta kan inkludera personlig

utveckling, självförverkligande och att bidra till samhället (Ryan et al., 2008). Eudaimonia kan även beskrivas som psykologiskt välmående och sammanfattas i sex kärndimensioner:

- autonomi,
- kontroll över sin livssituation,
- personlig utveckling,
- positiva relationer till andra,
- meningsfullhet
- självacceptans (Ryff & Singer, 2008).

Hedonism förespråkar att njutning och lycka är de högsta goda och främsta målen i livet. Välbefinnande ur ett hedonistiskt perspektiv innebär att man fokuserar på lycka, vilket vanligtvis definieras som närvaron av positiva känslor och frånvaron av negativa känslor. Välbefinnande, ur ett medicinskt perspektiv, definieras ofta som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte bara frånvaro av sjukdom eller handikapp. Detta innebär att en person inte bara är fri från sjukdom, utan även upplever en hög livskvalitet och tillfredsställelse i livet ("Constitution of the world health organization," 1947). Ett mer nyanserat sätt att se på hälsa och välbefinnande är det salutogena perspektivet som betonar de faktorer som bidrar till och upprätthåller hälsa. I kontrast till detta står patogenes, som fokuserar på orsakerna till sjukdom. Ett centralt begrepp inom salutogen forskning är känsla av sammanhang, ofta förkortat KASAM på svenska och Sense of Coherence (SOC) på engelska. Detta begrepp introducerades av Aaron Antonovsky, som ser hälsa och sjukdom som något på en mångdimensionell skala snarare än ett binärt tillstånd (Mittelmark, 2022).

Olika tekniker för mindfulness

Det finns ett ökat intresse för mindfulness baserade program (MBPs) såsom mindfulness baserad stressreduktion (MBSR) och mindfulness baserad kognitiv terapi (MBCT). MBPs utgår från andliga traditioner likväl som vetenskap och samtidigt hämtar de kunskap från flera olika ämnesområden såsom medicin, psykologi och utbildning. Det är nödvändigt att definiera vad som utmärker dessa metoder och teknikerna för att de ska kunna utvecklas på ett hållbart sätt. Vad som är viktigt inom MBP är fokus på kontemplativa mindfulness praktiker, liksom de lärare som förmedlar processen. Dessa två delar är lika viktiga och läraren behöver

kunskap om vilken kontext och population man undervisar i likväl som själva tekniken och processen i sig (Crane et al., 2017).

MBSR utvecklades 1979 som ett utbildnings- och träningsprogram för att hjälpa personer med kroniska hälsoproblem och de som upplever ökande krav från psykologisk och emotionell stress. MBSR var det första programmet som var utformat för att användas inom medicin. Programmet syftar till att ge deltagarna verktyg för att hantera livets utmaningar på nya och mer konstruktiva sätt. En viktig aspekt av MBSR är att det är utövandet i sig som är i fokus inte eventuella utfall och resultat av utövandet (Benn, 2016; Kabat-Zinn, 2003).

MBCT utvecklades inom psykologin som en form av psykologisk profylax mot depression. Fokus för MBCT är att lära individer att bli mer medvetna om sina tankar och känslor och att förhålla sig till dem ur ett bredare, decentraliserat perspektiv som ”mentala händelser” snarare än som aspekter av jaget eller som nödvändigtvis korrekta reflektioner av verkligheten (Teasdale et al., 2000).

Exempel på mindfulness baserade program

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Förutom meditation inkluderar MBSR undervisning i kroppsskanning och yoga för att främja en öppen och icke-dömande observation samt acceptans av smärtsamma eller obehagliga sensationer, negativa tankar och känslor. Detta syftar till att minska förväntansångest, undvikande och andra maladaptiva mönster genom att undvika kognitiv bedömning.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Utöver meditation uppmuntrar MBCT till en accepterande och icke-dömande observation av negativa tankar och känslor. Detta förhindrar att kognitiva bedömningar leder till grubblande negativa tankar och vanemässig emotionell reaktivitet.

Mindfulness-Strengths-Based Intervention (MSBI) En hybridform av MBI som kombinerar mindful meditation, mindful living och Character-Strengths-Based Interventions (CSBI)

Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)

Förutom meditation lär MBRP ut färdigheter för återfallsprevention och främjar en icke-dömande, öppen och accepterande observation av begär. Målet är att bryta kopplingen mellan negativa tankar och känslor som är associerade med begär och återfall.

Mindfulness Training for Smoking (MTS)

Förutom meditation erbjuder MTS specifik träning i hur man tillämpar mindfulness på de faktorer som påverkar ett specifikt tillstånd, såsom rökavvänjning.

Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE)

Förutom meditation lär MORE ut en neutral, öppen och accepterande observation av smärtsamma sensationer. Programmet inkluderar även positiv psykologi och beteendetekniker som riktar sig mot de neurovetenskapliga grunderna för beroende.

Mindfulness i arbetslivet

Under de senaste decennierna har intresset för att främja psykisk hälsa och välbefinnande i arbetslivet ökat kraftigt. I detta sammanhang har mindfulnessbaserade interventioner etablerats som en central metod, med syfte att minska stress, stärka kognitiva förmågor och förbättra organisatoriska resultat. Forskning av Amishi P. Jha och Nina Rostrup (2015) visar att mindfulnessbaserad träning kan fungera som en skyddande faktor i arbetsmiljöer med hög risk genom att förbättra förmågan till uppmärksamhet. Bland militär personal framkom exempelvis att program som innehåller praktiska övningar, såsom andningsövningar, kroppsscanning och meditation, är mest effektiva för att upprätthålla koncentration och mental skärpa under intensiva träningsperioder. Resultaten betonar även vikten av att mindfulnessprogram innehåller regelbundna och praktiska övningsmoment.

Mindfulness har visat sig vara betydelsefullt inom ledarskap och organisationsutveckling. Genom att motverka multitasking och minska påverkan av informationsöverflöd kan mindfulness bidra till förbättrat beslutsfattande, ökad kreativitet och mer hållbara relationer på arbetsplatsen. Modellen för ”mindful leadership” omfattar sex dimensioner:

- värderingar och syfte,
- emotionell intelligens,
- kognitiv klarhet,
- fysisk medvetenhet,
- relationer och inspiration.

Forskning visar att dessa faktorer stärker både ledarens och medarbetarnas välbefinnande och prestation (Ehrlich, 2017). En integrering av mindfulness på både individ- och

organisationsnivå kan därmed skapa mer hållbara och högpresterande arbetsklimat. Genom att stärka kognitiva funktioner, emotionell stabilitet och organisationers förmåga till anpassning kan mindfulness dessutom bidra till ökad innovationskraft och resiliens i en snabbt föränderlig global miljö. Detta gör mindfulness till en strategisk resurs som kan ge långsiktiga konkurrensfördelar, förutsatt att implementeringen backas upp av ledningens engagemang och en övergripande kulturförändring (Krishnan, 2021).

Betydelsen av gedigen implementering framträder även i forskning om mindfulnessprogram för andra yrkesgrupper med höga stressnivåer. Burton et al. (2017) genomförde en systematisk översikt och metaanalys av mindfulnessbaserade interventioner för vårdpersonal, en grupp som ofta utsätts för omfattande arbetsrelaterad belastning. Resultaten visade en medelstor effekt på stressreduktion, vilket indikerar att både standardiserade och anpassade program kan bidra till förbättrat välbefinnande. Samtidigt lyftes utmaningar såsom höga avhopsnivåer och behovet av flexibla och tidsanpassade upplägg för att möjliggöra genomförandet i pressade vårdmiljöer. Liknande resultat ses inom skolan. Klingbeil och Renshaw (2018) metaanalys av 29 studier visar att mindfulnessbaserade interventioner för lärare ger en signifikant och medelstor positiv effekt på psykologiskt välbefinnande och stressnivåer. De största effekterna återfanns för självrapporterad mindfulness och emotionell reglering, medan effekterna på klassrumsklimat och undervisningspraktik var mer begränsade. Studien understryker att dessa insatser är lovande för att stärka lärares motståndskraft och förebygga utbrändhet, men att en hållbar implementering kräver resurser, tid och adekvat utbildning.

Trots dessa positiva effekter visar Daniels et al. (2021) att interventioner för hälsa och välbefinnande på arbetsplatsen inte sällan misslyckas, inte på grund av brister i själva programmets innehåll, utan på grund av otillräcklig implementering. För att insatser ska ge långsiktiga resultat krävs kontinuitet, organisatoriskt lärande och tydliga strukturer för styrning. Stöd från ledare, tillgång till resurser och realistiska förutsättningar framstår som avgörande, medan faktorer som motstånd, tidsbrist och externa påfrestningar kan hindra framgång. Sammanfattningsvis visar forskningen att hållbara och framgångsrika interventioner kräver uthållighet, anpassning till den specifika kontexten och ett starkt organisatoriskt stöd.

Effekt på psykiskt välbefinnande och kognitiv funktion

Mindfulnessbaserade interventioner (MBIs) har i flera studier visat tydligt positiva effekter på psykiskt välbefinnande. Enligt Vonderlin et al. (2020) minskar MBIs stressnivåer, ökar

medkänsla och arbetsengagemang samt reducerar somatiska besvär. Även arbetstillfredsställelse och motståndskraft mot arbetsrelaterad belastning påverkas positivt. Dessa resultat bekräftas av Sakuraya et al. (2020), som i en omfattande metaanalys av 39 randomiserade kontrollerade studier visade att psykologiska interventioner, särskilt mindfulness och kognitivt beteendebaserade program, ger en signifikant förbättring av subjektivt välbefinnande. Effekterna omfattade flera dimensioner:

- Evaluativt välbefinnande (t.ex. jobbtillfredsställelse)
- Hedoniskt välbefinnande (positiva känslor, vitalitet)
- Eudemoniskt välbefinnande (meningsfullhet och syfte)
- Mental komponent av livskvalitet

Sammantaget indikerar forskningen att mindfulness, genom sina positiva effekter på uppmärksamhet och arbetsminne, kan bidra till att förebygga stress och förbättra prestation. För personer som redan drabbats av utbrändhet räcker dock inte mindfulness – här krävs kompletterande insatser på organisatorisk nivå för att uppnå varaktig förbättring.

Lomas et al. (2019) genomförde en metaanalys som omfattade ett brett spektrum av MBIs i olika arbetsmiljöer. De fann att effekterna på välbefinnande var signifikanta, men att resultaten varierade beroende på kontext, yrkesgrupp och typ av intervention. Deras slutsats understryker betydelsen av att anpassa program till målgruppen och arbetsplatsens specifika förutsättningar. I takt med den digitala utvecklingen har även eHälsointerventioner med mindfulnessinslag fått en allt större roll. Stratton et al. (2017) visar i sin metaanalys att sådana interventioner har måttliga till starka effekter på stress, ångest och depression bland anställda. Deras goda tillgänglighet och skalbarhet gör dem särskilt relevanta i organisationer med begränsade resurser eller geografisk spridning. MBIs har bättre effekt i att stärka det hedoniska välbefinnandet, det vill säga öka positiva känslor och minska negativa känslor, än att stärka eudaimonia som är mer inriktat på välbefinnande och meningsfullhet. Monzani et al. (2021) har undersökt om Mindfulness-Strengths-Based Intervention (MSBI), en hybridform av MBI som kombinerar meditation, medveten närvaro i vardagen och Character-Strengths-Based Interventions (CSBI), kan ha en större effekt än MBIs både vad gäller det hedoniska och det eudaimiska välbefinnandet. Hypotesen är att genom att koppla inre medvetenhet (mindfulness) med individens karaktärsstyrkor (t.ex. hopp, mod, vänlighet) skapas en mer hållbar och motiverande förändring. Studien visade att MSBI hade en större effekt än MBI i alla delar av de uppmätta aspekterna av de anställdas välbefinnande.

För att interventionerna ska bli genomförbara och hållbara krävs dessutom strategiskt ledarskap och en stödjande organisationskultur. Tre nyckelfaktorer har identifierats som essentiella (Daniels et al., 2021):

- Kontinuitet – insatser måste upprätthållas över tid, inte ges som engångsinsatser.
- Lärande – organisationen måste dra lärdom av processen och anpassa programmet vid behov.
- Effektiv styrning (governance) – tydliga strukturer, ansvarsfördelning och stöd från ledningen är nödvändiga.

Sammantaget visar forskningen att mindfulnessbaserade interventioner har god effekt på anställdas psykiska hälsa, kognitiva funktion och övergripande välbefinnande. Effekterna är störst när interventionerna anpassas till den specifika kontexten, kombineras med organisatoriska insatser och integreras med andra psykologiska resurser, såsom karaktärsstyrkor. Även digitala format visar lovande resultat, men mer forskning behövs för att säkerställa effekternas långsiktighet.

Samtidigt är effekterna på utbrändhet mindre entydiga. Renaud och Lacroix (2023) framhåller att utbrändhet är nära kopplad till försämrade kognitiva funktioner, såsom arbetsminne, uppmärksamhet och exekutiv kontroll. Detta innebär att MBIs, även om de kan bidra till återhämtning, sannolikt behöver kombineras med organisatoriska förändringar för att ge långsiktiga effekter. Jha et al. (2019) har visat att mindfulness kan förbättra arbetsminnets funktion genom att stärka uppmärksamhet och minska risken för distraktion, särskilt under kognitivt krävande förhållanden. Detta tyder på att mindfulness inte enbart är ett verktyg för stresshantering, utan också kan höja kognitiv prestanda i komplexa arbetsmiljöer.

Mindfulness för specifika yrkesgrupper

Hälso- och sjukvårdspersonal har drabbats av utbrändhet och empatitrötthet i högre grad än andra grupper, vilket är korrelerat med sämre livskvalitet för individen, sämre patientvård och lägre självmedkänsla. I en metaanalys som kvantitativt sammanställt effekterna av mindfulnessbaserade interventioner på självmedkänsla hos hälso- och sjukvårdspersonal kunde man se att MBSR interventioner hade en positiv och varaktig effekt på personalens självmedkänsla. Resultaten indikerar att en rad olika interventionsformat, ledare, antal sessioner, duration och hemövningar ger positiva effekter på självmedkänsla (Wasson et al., 2020). Det finns visst stöd i litteraturen som tyder på att en högre dos mindfulness-träning ger

starkare effekt på välbefinnande jämfört med lägre dos träning (t.ex. endagsutbildning) i en allmän arbetspopulation (Chin et al., 2019). Intressant är att de studier där interventionen inkluderade ett internat hade större effekt (Wasson et al., 2020).

Flera olika studier har undersökt effekten av mindfulness som ett verktyg för att minska stress, ångest och depression hos sjukvårdspersonal. Karo et al. (2024) har sammanställt vad forskningen säger om vilken effekt mindfulnessinterventioner har för sjuksköterskor när det gäller stress, depression och ångest. I studien sammanställde man resultat från åtta olika länder och totalt 1 372 sjuksköterskor. Metaanalysen visade att mindfulness hade positiv effekt för den upplevda stressnivån och minskade depressionssymptom, däremot kunde man inte se några entydiga resultat när det gäller ångestsymptom. Detta återkommer i fler studier som lyfter fram positiva effekter av MBIs när det gäller stress, psykisk påfrestning och depression hos sjuksköterskor (H. J. Ramachandran et al., 2023).

Även om det finns många studier som undersökt mindfulness som ett verktyg för att minska stress och utbrändhet hos vårdpersonal är det viktigt att ta hänsyn till arbetsmiljön och organisationen som många gånger leder till stressrelaterad ohälsa. Forskningen visar att även om organisatoriska insatser kan ha potential att motverka viss arbetsrelaterad stress krävs det ofta mer resurser, och individuella insatser har visat sig vara kostnadseffektiva och lättare att anpassa till situationen (Xu et al., 2020). Betydelsen av stöd från arbetsgivaren återkommer i litteraturen och detta är särskilt viktigt i vården där arbetet är krävande med hög belastning. För att mindfulness ska ha effekt krävs att individen lägger tid på att öva på de verktyg som lärs ut inom MBIs. Därför måste relevant stöd för personalen beaktas i planeringen, utformningen och genomförandet av mindfulnessbaserade interventioner. Risken bli annars att mindfulness blir ytterligare ett stressmoment och något som används för att lägga över ansvar på individen för något som egentligen handlar om arbetsplatsen och brister i arbetsmiljön (Burton et al., 2017; H. J. Ramachandran et al., 2023). Trots dessa utmaningar visar forskningen att mindfulness, när det tillämpas i hälso- och sjukvårdssektorn, har potential att minska arbetsrelaterad stress och främja både personlig och professionell återhämtning. Det är samtidigt viktigt att forskningen fortsätter att utforska och justera interventionsupplägg för att säkerställa långsiktiga och hållbara effekter inom denna viktiga sektor.

En annan yrkesgrupp som utsätts för mycket stress är lärare, de behöver också ha förmåga att möta och ta hand om olika situationer som kräver empati och mellanmänsklig förmåga. Effekterna av mindfulnessinterventioner för lärare är blandade.

Mindfulnessbaserade interventioner förbättrar generellt lärares psykiska välbefinnande. Effekterna är särskilt starka för ökad medvetenhet och närvaro och i viss mån för minskad stress/ångest. Mindre, men ändå positiva effekter, syns för depression och utbrändhet (Zarate et al., 2019). Enligt Klingbeil och Renshaw (2018) verkar MBIs vara måttligt effektiva i att förbättra lärares välbefinnande och psykologiska funktion. Effekterna är mindre tydliga när det gäller hur lärarna agerar i klassrummet. Båda metaanalyserna visar att mindfulnessbaserade interventioner har klart positiva effekter på lärares psykiska välbefinnande, särskilt avseende stress och ångest. Effekterna på mer arbetsrelaterade utfall, såsom klassrumsklimat och undervisningsförmåga, är svagare eller oklara.

Svårigheter att tolka forskningen

Något som gör tolkningen av resultaten kring mindfulness och dess effekter i arbetslivet utmanande är att det inte finns några tydliga protokoll och mätmetoder för att utvärdera olika studiers effekter och i den forskning som är publicerad finns stora variationer (Lomas 2017). Exempelvis vilken typ av kontrollgrupp man använder i studien. Det kan vara en inaktiv kontrollgrupp som inte gör något alls eller en aktiv kontrollgrupp som gör en annan form av intervention.

En annan parameter som visat sig kunna inverka på resultatet är när en av forskarna är med och genomför interventionen. Detta kan påverka såväl trovärdighet som deltagarnas engagemang (de Vibe 2017). Resultaten är ibland motsägelsefulla och inkonsekventa, vilket kan bero på att studierna har stora variationer i upplägg. Det kan handla om skillnader i tid och intensitet i interventionen, olika mindfulness program och anpassningar av MBSR samt om kontrollgruppen får någon annan aktiv insats som exempelvis psykoedukation eller meditation eller ingen alls (Liu et al., 2023; J. H. Ramachandran et al., 2023). Detta medför att resultaten från olika studier kan vara svåra att jämföra. Därmed är det svårt att dra övergripande slutsatser även om många studier visar positiva effekter av mindfulnessbaserade interventioner i hälso- och sjukvård. Det är också viktigt att tänka igenom upplägg och struktur på interventionerna så att de anpassas efter kontexten. För sjukvårdspersonal kan det handla om att anpassa omfattning och tidsåtgång så att det fungerar att utföra på arbetsplatsen. Andra svårigheter med att tolka resultaten och effekterna av MBIs är att många hoppar av studierna i förtid (Burton et al., 2017).

Framtida studier bör ytterligare undersöka de potentiella effekterna av MBP på arbetsrelaterade utfall, särskilt på prestations- och produktivitetmått, och inkludera aktiva kontrollgrupper i sina studiedesigner (Vonderlin et al., 2020).

Metod

Litteratursökning

Sökningar har gjorts i databasen Scopus och EBSCO vilket är referensdatabaser över kvalitetsgranskad litteratur inom alla vetenskapsområden. Då översikten har haft ett relativt brett fokus med öppna forskningsfrågor kring MBPs i arbetslivet för att identifiera möjliga kunskapsluckor, kan översikten anses vara en scoping review snarare än en systematisk litteraturöversikt. En scoping review är en översiktsstudie som syftar till att ge en bild av den forskning som finns publicerad inom ett ämnesområde (Page et al., 2021). Några första fria sökningar i Google Scholar visade att det finns en hel del publicerat om MBPs i arbetslivet och därför togs beslutet att i denna översikt inkludera tidigare litteraturöversikter och metaanalyser som haft som syfte att sammanställa kunskapsfältet.

Sökningen gjordes baserat på sökblocken "mindfulness based intervention*" OR "mindfulness informed intervention*" OR "mindfulness based promotion" OR "mindfulness based program*" OR "workplace*" OR "work environment" OR "employee*" OR "working conditions" OR "wellbeing" OR "well-being" OR "well being" OR "wellness" OR "health"

Inkluderings- och exkluderingskriterier

Systematiska litteraturöversikter publicerade på engelska har inkluderats i översikten. Tidskriftsartiklar som publicerats på andra språk har exkluderats. Litteraturöversikter som har genomförts med en generell population inom arbetslivet har inkluderats. Översikter som fokuserat på specifika målgrupper med någon uttalad svårighet/ohälsa har exkluderats. Litteraturöversikter som undersökt interventionsstudier specifikt riktade mot mindfulness har inkluderats.

Litteratur

- Amishi P. Jha, A. B. M., Justin Dainer-Best, Suzanne Parker,, & Nina Rostrup, E. A. S. (2015). Minds “at attention”: Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts. *PLOS ONE*.
- Benn, S. (2016). Full catastrophe living (revised edition): Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness [Book Review]. *Education Forum*, 43(1), 37-37.
- Brown, W. K., & Ryan, M. R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z., & Hugh-Jones, S. (2017). How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 33(1), 3-13.
- Chin, B., Slutsky, J., Raye, J., & Creswell, D. J. (2019). Mindfulness training reduces stress at work: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 10(4), 627-638. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1022-0>
- Constitution of the world health organization. (1947). *Chron World Health Organ*, 1(1-2), 29-43.
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychol Med*, 47(6), 990-999. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>
- Daniels, K., Watson, D., Nayani, R., Tregaskis, O., Hogg, M., Etuknwa, A., & Semkina, A. (2021). Implementing practices focused on workplace health and psychological wellbeing: A systematic review. *Social Science & Medicine*, 277. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113888>
- Ehrlich, J. (2017). Mindful leadership: Focusing leaders and organizations. *Organizational Dynamics*, 46(4), 233-243. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2017.05.002>
- Hülshager, R. U., Alberts, M. E. J. H., Feinholdt, A., & Lang, B. W. J. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>

- Jamieson, D. S., & Tuckey, R. M. (2017). Mindfulness interventions in the workplace: A critique of the current state of the literature. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(2), 180-193. <https://doi.org/10.1037/ocp0000048>
- Jha, A. P., Denkova, E., Zanesco, A. P., Witkin, J. E., Rooks, J., & Rogers, S. L. (2019). Does mindfulness training help working memory 'work' better? *Current Opinion in Psychology, 28*, 273-278. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.012>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karo, M., Simorangkir, L., Daryanti Saragih, I., Suarilah, I., & Tzeng, H.-M. (2024). Effects of mindfulness-based interventions on reducing psychological distress among nurses: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Nursing Scholarship, 56*(2), 319-330. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jnu.12941>
- Klingbeil, D. A., & Renshaw, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for teachers: A meta-analysis of the emerging evidence base. *School Psychology Quarterly, 33*(4), 501-511. <https://doi.org/10.1037/spq0000291>
- Krishnan, H. A. (2021). Mindfulness as a strategy for sustainable competitive advantage. *Business Horizons, 64*(5), 697-709. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.023>
- Liu, H., Kong, L., Sun, Q., & Ma, X. (2023). The effects of mindfulness-based interventions on nurses' anxiety and depression: A meta-analysis. *Nursing Open, 10*(6), 3622-3634. <https://doi.org/10.1002/nop2.1610>
- Hedenborg White, M (2023). Mindfulness som historiskt och kulturellt fenomen: En forskningsöversikt. Malmö universitet. 41.
- Mittelmark, M. B. (2022). Salutogenesis from its origins to the present. I M. B. Mittelmark, G. F. Bauer, L. Vaandrager, J. M. Pelikan, S. Sagy, M. Eriksson, B. Lindstrom, & C. Meier Magistretti (Red.), *The handbook of salutogenesis* (2nd uppl., s. 3-4). https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_1
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). The prisma 2020 statement: An

- updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Ramachandran, H. J., Bin Mahmud, Muhammad S., Rajendran, P., Jiang, Y., Cheng, L., & Wang, W. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychological well-being, burnout and post-traumatic stress disorder among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 32(11-12), 2323-2338.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jocn.16265>
- Ramachandran, J. H., Mahmud, B. S. M., Rajendran, P., Jiang, Y., Cheng, L., & Wang, W. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychological well-being, burnout and post-traumatic stress disorder among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 32(11-12), 2323-2338.
<https://doi.org/10.1111/jocn.16265>
- Renaud, C., & Lacroix, A. (2023). Systematic review of occupational burnout in relation to cognitive functions: Current issues and treatments. *International Journal of Stress Management*, 30(2), 109-127. <https://doi.org/10.1037/str0000279>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Teasdale, J. D., Ridgewaya, V. A., Segal, Z. V., Lau, M. A., Williams, J. M. G., & Soulsby, J. M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>
- Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3>
- Wasson, S. R., Barratt, C., & O'Brien, H. W. (2020). Effects of mindfulness-based interventions on self-compassion in health care professionals: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11(8), 1914-1934. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01342-5>
- Xu, H., Kynoch, K., Tuckett, A., & Eley, R. (2020). Effectiveness of interventions to reduce emergency department staff occupational stress and/or burnout: A systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 18(6), 1156-1188. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-D-19-00252>

Zarate, K., Maggin, D. M., & Passmore, A. (2019). Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. *Psychology in the Schools*, 56(10), 1700-1715.
<https://doi.org/10.1002/pits.22308>