



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

En mental tvättmaskin, en plats att vila

En intervjustudie om förväntningar på yoga som stressreduktion

Rebecca Adler & Käbi Petersson

Psykologexamensuppsats. 2015

Handledare: Helene Båtshake
Bihandledare: Daiva Daukantaitė
Examinator: Erwin Apitzsch

Tack

Nu när vi sitter med uppsats i hand, finns det flera personer vi känner tacksamhet gentemot. Vi vill börja med att tacka våra informanter, som så generöst har delat med sig av sina intressanta tankar och upplevelser. Utan er, ingen uppsats! Vi vill också gärna tacka vår handledare Helene Båtshake för engagemang, kunskap och skratt. Tack till Daiva Daukantaitė och Rachel Maddux, för att ni lät oss vara delaktiga i ert projekt, och till Anna Ahlerup för gott samarbete. Utan Karin Casimir Lindholms lägenhetsnycklar, ingen trygg plats att skriva på, tack så mycket för det! Mammor, pappor, systrar och bröder, tack för ert stöd och för att ni existerar. Namaste!

Abstract

The aim of this study was to explore individuals' expectations of starting practicing yoga as a stress reducing intervention. In relation to this, two sub aims followed: to explore individuals stress experiences and how they see yoga as a phenomena. Finally, we wished to reflect upon yoga as psychological treatment, and how expectations can influence the experience of yoga. Semi-structured interviews were conducted with seven participants, who were about to start their yoga. The study was based on a hermeneutic phenomenological approach, and the material was analysed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Five main themes emerged: *Experiences of stress, Yoga as a phenomena, Yoga as psychological treatment, A safe room* and *Searching for the good life*. The participants had strong faith in yoga and its potential to enhance health, well-being and the ability to independently cope with problems. They saw yoga as a helpful intervention to reduce different kinds of ill-being, both physical and psychological. For some of them, yoga was seen as an alternative to psychological treatments. The participants pictured the yoga room as a safe place where you are accepted and able to rest. The importance of being accepted in the yoga context could be explained by the constant evaluation from others, which by the participants was being described as part of their stress experience.

Keywords: *yoga, mindfulness, meditation, expectations, psychological treatment, stress, stress reduction, placebo*

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka individers förväntningar inför att börja utöva yoga i stressreducerande syfte. Relaterat till detta fanns två undersyften: att undersöka individers egna upplevelser av stress, samt deras föreställningar kring yoga som fenomen. Slutligen ville vi även förstå yoga som psykologisk behandlingsmetod, samt att reflektera kring förväntningars eventuella effekt på yogaupplevelsen. Semi-strukturerade intervjuer gjordes med sju deltagare, vilka samtliga stod inför att börja utöva yoga med mål att minska sin stress. Studiens vetenskapsteoretiska ansats är hermeneutisk fenomenologisk. Intervjumaterialet analyserades genom en modifierad version av metoden Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Detta ledde fram till fem huvudteman: *Upplevelser av stress*, *Synen på yoga som fenomen*, *Yoga som psykologisk behandling*, *Ett tryggt rum* och *Sökande efter det goda livet*. Resultatet visade att informanterna överlag hade en stor tilltro till yoga och dess potential att öka hälsa, välbefinnande och förmågan att på egen hand bemästra problem. De tänkte sig att yoga kan vara verksamt mot olika typer av ohälsa, fysisk såväl som psykisk. Yoga sågs av flera deltagare som ett alternativ till psykologisk behandling. Deltagarna såg framför sig yogarummet som en trygg plats där man blir accepterad och kan vila. Att bli accepterad i yogasammanhanget framstod som extra viktigt då deltagarnas beskrivningar av sin egen stress innefattade upplevelser av att ständigt vara bedömd och utvärderad.

Nyckelord: *yoga, mindfulness, meditation, förväntningar, psykologisk behandling, stress, stressreduktion, placebo*

Innehållsförteckning

Introduktion	7
Teori och tidigare forskning	9
Litteratursökning	9
Stress	9
<i>Stress hos individen: definition?</i>	9
<i>Stress i samhället: sjukskrivningar och utmattning</i>	10
<i>Att hantera stress: coping</i>	11
<i>Att hantera stress: behandling</i>	11
Yoga och dess roll i behandling	11
Olika former av psykologisk behandling	12
<i>Etablerade terapiformer</i>	12
<i>Tredje vågens psykoterapeutiska behandlingsinslag</i>	14
Placebo och förväntanseffekter	14
Syfte	17
Metod	18
Metodbakgrund	18
Fenomenologi	18
Hermeneutik	19
Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)	20
Redovisning av förförståelse	21
Vår förförståelse	21
Rekrytering av informanter	22
Informanter	22
Datinsamling	23
Intervjuer	23
Analys	24
Etiska ställningstaganden	25
Validitet och reliabilitet	26
Resultat: huvudtema	27
Upplevelser av stress	28
Synen på yoga som fenomen	30
Ett tryggt rum	33
Yoga som psykologisk behandling	37
Sökande efter det goda livet	41
Diskussion	44
Resultatdiskussion	44
Hur ser informanternas förväntningar inför att börja utöva yoga ut?	44
Hur kan förväntningar på yoga hänga ihop med stress och föreställningar kring yoga som fenomen?	45
Behandling utan behandlare: faktorer för en effektiv behandling?	46
Implikationer för psykologisk behandling	48
Metoddiskussion	49
Reflektioner kring vår förförståelse	49
Rekrytering av informanter	50
Datinsamling	51
Analys och resultat	52
Framtida forskning	53
Referenser	55

Introduktion

Det är nog mycket psykologi över det (...) som jag kallade det innan; fysisk psykologi (Veronica)

Yoga kan beskrivas som en kropp-själ-intervention. Det är en meditationsform (Menezes, Dalpiaz, Kiesow, Sperb, Hertzberg, & Oliveira, 2015) från Indien, som innefattar fysiska ställningar (asanas), kontrollerade andningstekniker (pranayama) och meditationsövningar utvecklade för att verka för fysiskt och psykologiskt välbefinnande (Frank, Bose & Schrobenhauser-Clonan, 2014). Yoga är idag den sjunde mest populära idrottsaktiviteten i Sverige för vuxna, strax efter motionssimning. År 2013 utövade över 600 000 personer yoga, meditation eller liknande aktivitet regelbundet. Av dem var en stor majoritet kvinnor. Det var vanligare att utöva yoga än till exempel dans, längdskidåkning och spinning (Riksidrottsförbundet, 2014). Ett exempel på en plats där yoga utövas är Friskis&Svettis, som säger sig vara Sveriges största träningskedja. Enligt egen utsago är de idag också Sveriges största yogastudio, och håller på sina träningsanläggningar fler än 300 yogapass varje vecka runt om i landet (Friskis&Svettis, 2015).

I skrivande stund pågår ett kvantitativt forskningsprojekt på Lunds universitets psykologiska institution. Projektets syfte är att ta reda på vilken effekt yoga har på olika aspekter av stress, psykologisk hälsa och välbefinnande hos personer vars stressnivå skattats som hög. Detta projekt är utgångspunkten för vår studie. Medan den större studien statistiskt mäter hur yogautövande påverkar individernas hälsa och välbefinnande, har vi valt att fördjupa oss i sju av dess deltagares *subjektiva* upplevelser. Hur *upplever* deltagarna själva stress? Hur ser *de själva* på yoga som fenomen, och huvudfokus för vår studie; vilka *förväntningar* har de inför att börja utöva yoga i stressreducerande syfte?

Ovan nämnda projekt är förmodligen bara en liten del av vad som just nu pågår inom yogaforskningen. Som en del i uppsatsarbetet, gjorde vi en artikelsökning i Lunds sökmotor "LubSearch" efter artiklar från 2001 till 2015 innehållande ordet "yoga". Sökningen resulterade i inte mindre än 27 200 träffar! Uppsvinget inom yogaforskningen verkar dock ha startat redan mellan 1991 och 2000, då sökträffarna ligger på 1 892 publicerade artiklar, jämfört med enbart 504 mellan 1981 och 1990. Att intresset ökat explosionsartat blir extra tydligt om man gör motsvarande

artikelsökning mellan årtalen 1898 och 1910. Detta ger fem artiklar, och kan jämföras med de 337 som fås fram om man istället söker på ordet ”massage”.

Det är inte bara antalet publikationer som ökat. Genom att titta närmare på vilka artiklar som publicerats, går det även att se att variationen gällande intresseområden är stor. Texterna i början av seklet handlar till största del om yogans historia och praktiska utövande, ofta med religiös eller filosofisk koppling. På trettioåret märks en önskan om att utvärdera yoga vetenskapligt, men huvudparten av träffarna är fortfarande religiöst färgade. På sjuttioåret kommer de första randomiserade kontrollerade studierna, och man börjar undersöka om yoga kan förebygga och behandla specifika sjukdomar. Denna utveckling mot att yogaforskningen blir alltmer empiriskt inriktad och får allt större plats i vetenskapliga tidskrifter, fortsätter stadigt fram till idag. Inom det psykologiska fältet har yoga kommit att uppmärksammas och studeras som intervention för en rad olika tillstånd såsom stress (Frank, Bose & Schrobenhauser-Clonan, 2014; Sharma, 2014; Chong, Tsunaka, Tsang, Chan, & Cheung, 2011), posttraumatiskt stressyndrom (van der Kolk, Stone, West, Rhodes, Emerson, Suvak & Spinazzola, 2014), tvångssyndrom (Sarris, Camfield & Berk, 2012), depression (Pilkington, Kirkwood, Rampes & Richardson, 2015) schizofreni (Vancampfort, Vansteelandt, Scheewe, Probst, Knapen, De Herdt & De Hert, 2012; Cramer, Lauche, Klose, Langhorst & Dobos, 2013) och olika typer av ätstörningar (Carei, Fyfe-Johnson, Breuner & Brown, 2010).

Att med kvalitativ forskning lyfta fram det subjektiva perspektivet gällande studiens undersökta fenomen är viktigt av flera orsaker. Stress ligger bakom den största delen av den arbetsrelaterade ohälsan i Sverige (Ivarsson, 2014). Stress har i forskning visat sig inkludera en subjektiv upplevelse, som till stor del är beroende av individens egna tolkningar och reaktioner (Währborg, 2009). Vidare har förväntningar visat sig ha en betydande effekt på olika behandlingars utfall (Amanzio & Benedetti, 1999; Espay, Banks, Szaflarski, Linke, Norris, Eliassen & Allendorfer, 2015; Kirsch, Deacon, Huedo-Medina, Johnson, Scoboria & Moore, 2008; Greenberg & Pascual-Leone, 2006; Vogel, Wei, Boysen & Wester, 2005). En persons förväntningar är en viktig psykologisk faktor bakom placeboeffekten (Hägg, 2010). Det är av värde att tillföra ett subjektivt perspektiv kring vad förväntningar på yoga kan bestå av.

Teori och tidigare forskning

Nedan kommer vi att redogöra för forskning kring uppsatsens tre ”ben”: stress, yoga och placebo/förväntanseffekter. Sambandet mellan de tre benen kan kort sammanfattas som följer; stress är ett problem i stora delar av världen (Henderson, Glozier, & Holland Elliott, 2005), och vår artikelsökning visar att yoga beforskas som behandling för att få bukt med detta hälsoproblem. Vidare framkommer i forskning att individers förväntningar på sin behandling har en påverkan på dess effekt (Amanzio & Benedetti, 2014).

Då vi är intresserade av att jämföra yoga som behandling med andra psykologiska behandlingsmetoder kommer vi dessutom kort att redogöra för gemensamma faktorer hos olika terapiformer.

Litteratursökning. Vi inledde vårt arbete med att göra en övergripande artikelsökning för att få en bild av yogafältet och hur yogaforskningen historiskt sett har utvecklats. Senare i processen gjorde vi mer specificerade sökningar för att finna artiklar relevanta för våra frågeställningar och för informanternas berättelser. För att hitta litteratur inom våra intresseområden använde vi artikeldatabasen PsychINFO. Vi använde oss även av Lunds universitets sökmotor Lubsearch. De inkluderade forskningsartiklarna kommer huvudsakligen från peer reviewed tidskrifter, vilka i första hand publicerats under de senaste tio åren. Artiklarna är i huvudsak kvantitativa. Exempel på sökord som användes är ”yoga”, “placebo psychotherapy”, “stress yoga”, “yoga occupational stress”, “yoga depression” och “yoga schizofrenia”. För information som inte gick att hitta i vetenskapliga artiklar sökte vi oss till organisationers samt statliga myndigheters hemsidor och tidskrifter. En anledning till detta var en önskan att spegla yoga i dagens samhälle. Vid behov av kompletterande information, såsom definitioner av begrepp, vände vi oss till facklitteraturen.

Stress

Stress hos individen: definition? Stress kan ses som en blandning av subjektiva upplevelser och konkreta fysiologiska faktorer, som exempelvis förhöjd kortisolproduktion i kroppen. Det finns ingen vedertagen definition av begreppet. Detta kan bero på att stress inte är ett statiskt tillstånd, vilket medför svårigheter att ringa in vad det är med statistiska mätmetoder (Währborg, 2009). Traditionellt har stress kategoriserats som ett fysiologiskt fenomen, men modern forskning har allt mer

kommit att ta hänsyn till att individens unika reaktion på en stressituation har betydelse för hur den fysiologiska reaktionen blir (Währborg, 2009). I Egidius psykologilexikon (2008) beskrivs stress som ett tillstånd som individer hamnar i när de blir "...utsatta för påfrestningar av olika slag som de får problem med att hantera och komma ur. Stress innefattar yttre händelser (så kallade *stressorer*) som innebär en påfrestning, och reaktioner på dessa (*stressreaktioner*) från personens sida." (Egidius, 2008, s.666). En etablerad teori kring stress är krav-kontrollmodellen, som i korthet går ut på att ju högre krav och ju lägre kontroll en individ upplever, desto mer stressad blir hen (Karasek & Theorell, 1990). Stressreaktionen avgörs alltså inte av en bestämd yttre faktor utan av miljöns samspel med individen, innefattande hens varseblivning, tolkning och motivation. Ju mer man kommit att inkludera denna personliga dimension, desto svårare har det blivit att avgöra vad stress är. Detta kan skapa problem då patienten *upplever* sig sjuk, men inte uppfyller objektiva kriterier för att uppnå en diagnos och få hjälp. Upplevelser av exempelvis motivationsbrist, slitenhet och trötthet är oftast inte tillräckligt för att få sjukintyg. Detta medverkar troligtvis till att många individer idag får sin stress bekräftad först när de utvecklat "mätbara" sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. För att i medicinska sammanhang diagnostisera och förtydliga vad man menar med stress, används termer som utbrändhet, depression och utmattning (Währborg, 2009).

Stress i samhället: sjukskrivningar och utmattning. Långtidssjukskrivningar är ett samhällsproblem i västvärlden. Som exempel kan nämnas Storbritannien, där en undersökning från en brittisk myndighet visar att stressrelaterad ohälsa orsakar cirka 40% av alla sjukskrivningar (Health and Safety Executive, 2014). Där står även hjärt-kärlsjukdomar, som har visat sig ha samband med stress (Kuper & Marmot, 2003), för en fjärdedel av alla dödsfall (Hoyert & Xu, 2012). I Sverige ökar den arbetsrelaterade ohälsan, och under 2014 hade nästan 25 % haft besvär på grund av sitt arbete. Den vanligaste orsaken till dessa besvär är stress. Kvinnor drabbas oftare än män, och under 2014 hade nästan 8 % av kvinnorna behövt vara hemma från jobbet på grund av arbetsrelaterad problematik (Ivarsson, 2014). De som sjukskrivs på grund av stress får ofta diagnosen utmattningssyndrom. Utmattningssyndrom kan leda till en nedsatt arbetsförmåga under lång tid (Socialstyrelsen, 2008).

Stress har även visat sig ha samband med olika former av psykisk ohälsa (Stansfeld & Candy, 2006), sömnstörningar och smärta i nacke och rygg (Peterson, Demerouti, Bergström, Samuelsson, Asberg & Nygren, 2008).

Att hantera stress: coping. Från att tidigare i forskarvärlden främst ha haft fokus på vad som bidrar till utvecklingen av stress, har man på senare tid alltmer kommit att intressera sig för hur individer själva kan förbättra sin hälsa eller bromsa en begynnande stressrelaterad sjukdomsutveckling. Användningen av olika copingstrategier är exempel på detta. Coping är individens förmåga att bemästra stress och ångest. Vanligen görs skillnad mellan känslomässiga och problemorienterade copingstrategier. Med de problemfokuserade copingstrategierna är individen inriktad på att konkret lösa stressituationen, alternativt att förändra den så att den slutar uppfattas som stressande. Använder man emotionsfokuserade strategier, fokuserar man istället på att hantera de känslor som situationen ger upphov till. En ytterligare form av coping är socialt stöd, då man vänder sig till andra för att få emotionellt stöd och hjälp i en stressituation (Währborg, 2009).

Att hantera stress: behandling. Stress- och stressrelaterad sjukdom kan omfatta både sociala, medicinska och psykologiska aspekter. Denna komplexitet gör att målet för en behandling inte alltid är självklar, och kan se olika ut för patient och behandlare. Därför är det viktigt att behandlingsmålen är uttalade (Währborg, 2009).

Psykologisk behandling är ett sätt att hjälpa individer med stress och stressrelaterade sjukdomar. En central del av behandlingsarbetet är att arbeta med individens förmåga att kunna bemästra stressande situationer. Fysisk aktivitet kan reducera stress, och är ett viktigt inslag i effektiv stressbehandling (Währborg, 2009).

Yoga och dess roll i behandling

En fördel med att erbjuda yoga som behandling är att det är en billig intervention (Fiore et al., 2014). Yoga ses ofta som en komplementär behandling som är särskilt effektiv vid stressrelaterade besvär (Frank et al., 2014). De senaste åren har ett flertal review-artiklar publicerats om yoga som behandling för en rad olika tillstånd, bland annat yoga som stresshantering (Chong et al., 2011), yoga för vuxna med typ 2-diabetes (Innes & Vincent, 2007), astma (Posadzki & Ernst, 2011), kronisk smärta (Büssing, Schnepf, Ostermann, & Neugebauer, 2009; Posadzki & Ernst, 2011), samt yogaprogram för riskfaktorer kopplade till kroniska sjukdomar (Yang, 2007). Merparten av fynden pekar på att yoga är verksamt vid samtliga av dessa tillstånd, men att framtida studier bör uppfylla högre krav gällande randomisering, kontroll, och längre uppföljningar (Park et al., 2013). Det har även forskats kring yoga som behandling för mer renodlad psykiatrisk problematik. Yogaforskningen har fått mycket kritik generellt sett, och kvaliteten på

studierna är ofta bristfällig (Pilkington et al., 2005). Preliminära resultat antyder dock att yoga, antingen som egen metod eller som tillägg till andra behandlingsmetoder, kan vara verksamt vid tvångssyndrom (Sarris et al., 2012) depression (Pilkington et al., 2015), posttraumatiskt stressyndrom (van der Kolk et al., 2014) samt olika typer av ätstörningar (Carei et al., 2010). För psykotiska tillstånd är resultaten blandade (Vancampfort et al., 2012; Cramer et al., 2013).

Meditation och yoga är exempel på två sätt att ägna sig åt mindfulness (Greenberg & Harris, 2012). Mindfulnesssträning handlar om att lära sig att kontrollera sin uppmärksamhet, så att man kan vara närvarande i nuet, i kontrast till att uppmärksamheten "svävar" iväg till dåtiden eller framtiden (Kabat-Zinn, 2005). Man övar upp sin förmåga att vara här och nu och bara klara av stunden. Detta tänker man sig minskar risken för att fördjupa smärta och lidande (Kåver, 2006). Att älta och grubbla påverkar både kroppen och psyket negativt, vilket Brosschot, Gerin och Thayer (2006) visar i en review-artikel. De argumenterar för att detta sker genom att ältande och grubblande förlänger den känslomässiga och fysiologiska aktiveringen kring stressande situationer, både innan och efter att situationen inträffar. En ökad förmåga till fokus på nuet skulle därför kunna vara en förklaring till att yoga kan vara verksamt som behandling för flera psykiatriska diagnoser (Sarris et al., 2012; van der Kolk et al., 2014; Carei et al., 2010; Pilkington et al., 2015).

Yoga som stressbehandling är mer beforskat än yoga som behandling för psykiatriska diagnoser. Det finns ett antal RCT-studier av god kvalitet som visar att yoga är effektivt som behandling mot stress. Dock är resultaten ibland motstridiga, och det finns behov av fler och bättre studier kring yoga som stressbehandling (Sharma, 2014).

Olika former av psykologisk behandling

Etablerade terapiformer. Sedan 1960-talet har det skett en stark ökning av antalet terapiformer och av intresset för psykoterapiforskning. Parallellt med den ökade mängden terapiforskning, har kraven ökat på att terapiformerna ska vara evidensbaserade. Dock ger många terapiformer en generell positiv effekt, och de olika formerna tycks ha i stort sett samma effekter. Frågan väcks därför om det är en speciell behandlingsteknik eller mer generella faktorer som bidrar till behandlingseffekten. Genom att se vilka verksamma mekanismer som återkommer i olika terapiformer, kan man försöka ringa in gemensamma faktorer i terapeutisk

behandling. Exponering för situationer/tankar/känslor som väcker obehag är en sådan verksam mekanism, som kan anses ingå mer eller mindre i all terapi (Sandell, Holmqvist & Philips, 2008). Den andra är affektiv närvaro. Den affektiva laddningen i terapiprocessen har visat sig ha betydelse för terapins utfall (Greenberg & Pascual-Leone, 2006). Insikt är en tredje faktor, som handlar om att patienten tar till sig kunskap på ett känslomässigt och "grundat" plan, i kontrast till att förstå den rent intellektuellt. Ytterligare en mekanism är mindfulness och mentalisering, som handlar om hur en person kan förhålla sig till psykologiska upplevelser som just upplevelser och inte konkreta fakta. Dessa två begrepp har något olika kvalitet, men båda handlar om att individen ska kunna upprätthålla en distans mellan upplevelsen av mentalt innehåll och tolkningen av det. Personen ska kunna flytta uppmärksamheten mellan fysiologiska sensationer, tankar och känslor på ett icke-värderande sätt. Den sista mekanismen är den terapeutiska relationens, eller alliansens, betydelse för terapin. Inom psykodynamisk teori betonas även ramarna, det vill säga terapins yttre struktur i fråga om bland annat tid och rum, som en viktig beståndsdel i terapin (Sandell et al., 2008).

Jerome och Julia Frank (1991) har en teori kring läkande faktorer som de menar är universella mellan behandlingsformer. Dessa faktorer är en känslomässigt laddad relation, ett bestämt arrangemang som stärker patientens förväntningar och ger trygghet, en teori eller myt som förklarar symtomen, och en ritual eller procedur som kräver ett aktivt deltagande både från patient och terapeut och som båda tror på.

Exempel på andra centrala begrepp inom psykologi och behandling är "jagstyrka", som kan definieras som självständighet och en förmåga att kunna skjuta upp behovstillfredsställelse i de fall det är adaptivt, "agens", som kan definieras som att man själv har inflytande över sitt liv, sina känslor, sina tankar och handlingar, "affektreglering", som innebär en förmåga att kunna hantera sina känslor på ett adaptivt vis och inte överväldigas av dem (Egidius, 2008), samt "självomhändertagande", vilket betyder det omhändertagande som individen ger sig själv i syfte att bevara eller förbättra livet och hälsan (Orem, 1991).

Sedan 90-talet har det forskats intensivt på KBT-behandling över internet, som visat sig vara effektiv (Andersson, Ljótsson, Hedman & Carlbring, 2013). Att denna behandling fungerar utan att terapeuten och klienten någonsin behöver mötas, väcker frågor kring vad som krävs för att skapa en terapeutisk allians och vilken betydelse relationen har för behandlingen.

Tredje vågens psykoterapeutiska behandlingsinslag. Parallellt med att yoga som självständig psykologisk behandling väcker ett ökat intresse från forskarhåll, har även delar av den etablerade psykoterapivärlden i västvärlden påverkats av ett mer österländskt synsätt. Framförallt har man utgått från traditionell KBT, men lagt till inslag som acceptans och mindfulness/meditation (Hayes, 2005). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) är ett exempel på en relativt ny terapiform som knyter an till mindfulness/yogatraditionen genom att terapin fokuserar på acceptans, snarare än på att försöka förändra patientens inre och yttre värld. Det bedrivs mycket forskning kring ACT:s effektivitet. Metodens effektivitet har visat sig jämförbar med etablerade terapiformer vid behandling av en rad psykiatriska diagnoser (A-Tjak, Morina, Emmelkamp, Davis, Powers & Smits, 2015).

Placebo och förväntanseffekter. Det finns ingen definition av begreppet placebo som alla är överens om. På latin betyder placebo ”jag ska eller kommer att behaga”, och är sedan gammalt knutet till sjukvården. Under vår litteratursökning märktes två tendenser gällande de moderna definitionerna. De var antingen vaga eller hade en snäv medicinsk inriktning, vilket gjorde dem mindre användbara för denna studie. I artiklar om placebo märktes vidare att begreppet oftast inte definierades över huvud taget. Placeboeffekter har kallats för förväntanseffekter, detta på grund av att många anser att just medvetna förväntningar, både hos patient och vårdgivare, är en viktig psykologisk faktor bakom effekten (Hägg, 2010). Utifrån denna synvinkel definierar vi begreppet som; när en individs förväntningar på någon typ av behandling slår in, just på grund av att man hade dessa förväntningar. I denna studie kommer begreppen “placebo” och “förväntanseffekter” att användas synonymt.

Traditionellt har placebo setts som ett fenomen som stör forskning, och som ska kontrolleras. På senare tid har dock ett ökat intresse för placebo märkts inom forskarvärlden. Många forskare menar att man bör förändra synen på placebo inom forskning och praktik. Istället för att se på fenomenet som en enbart störande variabel, strävar somliga forskare nu efter att omdefiniera placebo som en viktig del i behandling av olika sjukdomstillstånd. Utifrån detta synsätt handlar placebo om hur kvaliteten på relationen mellan vårdgivaren och patienten kan påverka personens läkningsförmåga, om betydelsen av ritualer kring vården och om hur patientens tro, hopp och föreställningsförmåga är en del av läkningsprocessen (Harvard Medical School, n.d.).

Placebo är ett högst verkligt fenomen som påverkar kroppen på mätbara sätt. Detta visas bland annat i en studie av Amanzio och Benedetti (1999), där försökspersoners smärta minskade via olika hjärnstrukturer beroende på vilken typ av smärtstillande medicin de själva trodde att de hade fått. Förväntningar har även visat sig vara en viktig del av psykologisk behandling, både farmakologisk och psykoterapeutisk. En stor metastudie, där man har gått igenom även opublicerade studier och därigenom kunnat undvika publikationsbias, har visat att skillnaden i behandlingsutfall mellan placebo och antidepressiva läkemedel är mycket liten. Detta gäller för milda till måttliga depressioner. Vid svåra fall av depression har antidepressiva läkemedel en större påverkan på patientens välmående än vad placebo har. Detta verkar dock snarare bero på att patienter med svåra depressioner är mindre mottagliga för placebo, än på att antidepressiva läkemedel fungerar utmärkt för denna patientgrupp (Kirsch et al., 2008). En review-artikel av Chiesa et al., (2010) knyter samman mindfulness, placebo, psykoterapi och psykofarmaka genom att peka på att hjärnan påverkas på liknande vis av de olika sätten att hantera fysisk eller psykisk smärta. De starkaste sambanden finns mellan hur hjärnan påverkas av mindfulnesssträning och psykoterapi. De delar av hjärnan som påverkas associeras med emotioner och emotionsreglering, och det verkar som att såväl mindfulness som placebo, psykoterapi och psykofarmaka ökar personens förmåga att hantera sina känslor. Konkret betyder detta att prefrontala delar av hjärnan involveras mer i affektregleringen, medan amygdala aktiveras mindre. Att samma delar av hjärnan aktiveras/avaktiveras vid behandling av såväl smärta som social fobi, depression och obehagskänslor när man tittar på otäcka fotografier, skulle kunna betyda att såväl placebo som mindfulness, psykoterapi och psykofarmaka påverkar en individs allmänna förmåga till emotionsreglering. Studien lyfter fram tecken på att psykofarmaka verkar genom att dämpa ångestnivåerna konstant, medan placebo, psykoterapi och mindfulness samtliga ökar individens förmåga att hantera ångest när den uppstår.

När det gäller psykoterapi rör sig patienters förväntningar inom två områden: förväntningar på terapins process och förväntningar på dess effekt (Tambling, 2012). Positiva förväntningar kring behandlingsutfallet påverkar vilka förändringar terapin leder till för patienten på ett positivt vis (Greenberg et al., 2006; Vogel et al., 2005), medan forskningen kring processförväntningars betydelse är mer tvetydig (Constantino, Ametrano & Greenberg, 2012). Forskning visar att positiva

förväntningar kring en terapiprocess ökar behandlingseffekten, men att höga förväntningar även är relaterade till besvikelse på terapin om de inte slår in. När patientens förväntningar på terapins utformning överensstämmer med den verkliga terapisituationen, stärker det även den terapeutiska alliansen, eller relationen, mellan patient och behandlare (Joyce & Piper, 1998). I vår litteratursökning har vi inte funnit forskning kring patienters konkreta förväntningar på processen kring psykologisk behandling, undantaget förväntningar kring den behandlingstid som de tänker sig krävs för att de ska bli hjälpta.

Eftersom det finns mycket forskning som visar att en persons förväntningar på en behandling har stor betydelse för behandlingsutfallet (Chiesa et al., 2010; Amanzio & Benedetti, 1999; Kirsch et al., 2008; Greenberg et al., 2006; Vogel et al., 2005), är det relevant att forska kring hur förväntningar på en stressreducerande intervention kan se ut. Det mest beforskade området inom placeboforskningen är smärta (Meissner, 2011). Det är rimligt att anta att individers förväntningar på smärtbehandling är ganska enkla (smärtan kommer att minska), och att skillnaderna mellan olika personers förväntningar inte är så stora. Förväntningarna på behandling av psykologisk problematik bör rimligen vara mer komplexa, och variera mer i befolkningen. Ett exempel är forskning kring förväntningar på parterapi. Denna visar att det finns starka förväntningar kring vad parterapi ska leda till, men att innehållet i dessa varierar (Tambling, 2012). Det finns därför en tydlig vinst i att undersöka hur förväntningar på en behandling kan variera, istället för att utgå ifrån att patienters förväntningar överensstämmer med det uttalade syftet med interventionen. Då yoga ses som en behandling mot stress (Frank et al., 2014), vilket en stor del av befolkningen lider av (Ivarsson, 2014), är det viktigt att bedriva forskning kring yoga som behandlingsform. I den bör ingå att undersöka vad hjälpsökande personer själva förväntar sig av sin behandling.

Forskningen kring förväntningar på behandlingsutfall inom olika behandlingsformer ökar. För att öka reliabiliteten när man mäter begreppet förväntningar inför behandlingsformer, som i vårt fall yoga, krävs kvalitativa djupintervjuer för att förstå hur patienterna själva formulerar och conceptualiserar dessa. Det kan bidra med en ökad förståelse av vad patienter förväntar sig när de börjar nya behandlingar, och vad som därför i forskningssammanhang är användbart att mäta (Hsu, Sherman, Eaves, Turner, Cherkin, Crompton, & Ritenbaugh, 2014). I denna studie intresserar vi oss för de förväntningar som individen har medveten

tillgång till, eftersom endast dessa är möjliga för oss att komma åt. Vi är dock medvetna om att omedvetna processer troligen också påverkar placeboeffekten. Vid vår litteratursökning har vi inte funnit någon tidigare kvalitativ studie som undersöker förväntningar på yoga som behandling för stress.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka sju informanternas förväntningar inför att börja utöva yoga för att reducera sin stress. För att verkligen kunna förstå fenomenet som undersöks, är det nödvändigt att även få insyn i informanternas syn på yoga som fenomen samt deras upplevelser av stress. Ambitionen är att så fullödigt som möjligt utforska informanternas upplevelsevärldar, där de befinner sig inför sitt yogautövandes start. Genom att använda en kvalitativ ansats ville vi bidra med en djupare förståelse för individers upplevelser kring att börja med yoga som stressreduktion, och fördjupa forskningen kring stress, yoga som psykologisk behandlingsmetod samt förväntningars inverkan på psykologisk behandling. Studiens frågeställningar är:

Huvudfrågeställning:

- Hur ser informanternas förväntningar ut inför att börja utöva yoga i stressreducerande syfte?

Sekundära frågeställningar:

- Vilka föreställningar har informanterna kring yoga som fenomen?
- Vad är stress för informanterna, och vad har de för upplevelser av att vara stressade?
- Hur kan yoga som behandlingsmetod förstås i förhållande till andra psykologiska behandlingsmetoder?
- Hur kan förväntningars effekt på informanternas yogaupplevelser tänkas se ut?

Metod

Metodbakgrund

Då vi med denna studie vill fördjupa snarare än att generalisera resultat, är det inte önskvärt att kvantifiera resultatet. Metoden för datainsamling och analys är kvalitativ, med sin grund i både hermeneutik, fenomenologi samt ideografi: Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

Enligt kvalitativ metodik kan hypoteser som görs upp på förhand begränsa forskarnas förståelse för individers hela, subjektiva upplevelse av ett fenomen (Willig, 2013). Eftersom denna studies syfte är att så långt det är möjligt skildra informanternas unika upplevelser, utformades inga forskningshypoteser. Istället skrevs öppna forskningsfrågor, designade för att ge en så fyllig och rik bild som möjligt av forskarnas intresseområden. Studiens ursprungliga frågeställningar behandlade hur informanternas förväntningar ser ut inför att börja utöva yoga som stressintervention, samt vilka föreställningar de har kring yoga som fenomen. Senare i processen tillkom de resterande sekundära frågeställningarna som handlar om hur yoga som psykologisk behandling kan förstås, informanternas upplevelser av stress, samt hur förväntningarnas effekt på informanternas yogaupplevelser kan tänkas se ut. De senare frågeställningarna växte fram utifrån läsningar och bearbetning av intervjumaterialet.

Viktigt i kvalitativ forskning är även att forskarna är medvetna om och redogör för sin förförståelse kring fenomenet som studeras (Willig, 2013).

Nedan följer en redogörelse för studiens vetenskapliga grund, analysmetod och kunskapsanspråk, så att läsaren ska få en bild av metodvalet, hur analysmetoden gått till samt av vår egen förförståelse.

Fenomenologi

Fenomenologi är en filosofisk ansats som intresserar sig för världen, såsom den upplevs av en viss individ i en viss kontext och vid en viss tidpunkt. Ur detta perspektiv finns det ingen anledning att se objekten och subjekten som separata från *upplevelsen* av dem, eftersom de manifesterar sig på olika sätt för olika människor beroende på personens sammanhang, perceptionsvinkel och mentala innehåll innefattande önsningar, förhoppningar, bedömningar, känslor, mål och syften. Man kan säga att objekt framträder som fenomen; alltså objekten såsom de upplevs i vårt medvetande när vi engagerar oss i omvärlden. Fenomenologin handlar alltså om

subjektivitet, och har inte som mål att göra generella påståenden om världen (Willig, 2013). Husserl introducerade fenomenologin i början på 1900-talet. Han menade att det för filosofen var möjligt att få fram själva essensen i upplevelsen av ett visst fenomen genom att lägga sina antaganden, förutfattade meningar och förförståelse åt sidan (Willig, 2013). Idag är det tveksamt om någon fenomenologisk forskare i psykologi skulle hävda att det är möjligt att upphäva sin förförståelse i betraktandet av ett fenomen. Många har istället anammat den hermeneutiska fenomenologin, där forskarens tolkning ses som en oundviklig och integrerad del av den fenomenologiska analysen. Interpretative Phenomenology Analysis (IPA) är en version av den tolkande fenomenologiska ansatsen, som hämtar inspiration från den hermeneutiska traditionen (Willig, 2013). Inom IPA ses den fenomenologiska forskningen som ett systematiskt och uppmärksamt reflekterande över vardagens livserfarenheter. Som IPA-forskare delar man även Husserls syn på att "upplevelser" består av både själva aktiviteten eller situationen som individen upplever, och av mentala och affektiva responser som är kopplade till aktiviteten, såsom minnen, ånger och önskan (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Förväntan inför någonting ses därmed som en upplevelse i sig.

Hermeneutik

Hermeneutik är en filosofi om förståelse genom tolkning (Smith et al., 2009). Då människan är en meningsskapande varelse, inbegrips enligt denna tradition en tolkning i alla beskrivningar som vi gör. När en person berättar om en upplevelse, kommer berättelsen alltså att reflektera just hens försök att *begripliggöra* sin upplevelse. Människans förståelseprocess kan beskrivas med den "hermeneutiska cirkeln". För att förstå detaljer (exempelvis en text) krävs en förståelse av en helhet (exempelvis texten som helhet och den historiska och kulturella helhet som texten skrevs i). Samtidigt kräver förståelsen av helheten en förståelse av detaljerna som bygger upp helheten. I denna meningsskapande process rör vi oss cirkulärt i en växelverkan mellan delar och helhet, från förförståelse och antagande till tolkning och tillbaka igen (Willig, 2013). Molander (2009) redogör för hur en hermeneutikers uppgift kan anses vara att förena sin förståelse av delar och helhet, både vid texttolkning och vid tolkning av människor och mänskliga kulturella uttryck överlag (Molander, 2009). Som lyssnare och läsare engagerar vi oss nära i vad som sagts och skrivits (Smith et al., 2009). Genom tolkandet vidgas vår förståelse, vi skapar ny mening och utvecklar därmed en ny förförståelse att utgå ifrån. Vi omtolkar hela tiden vår verklighet och lär oss att förstå den på ett nytt sätt (Ödman, 2007).

Som forskare är man alltså engagerad i att, genom sin tolkning, försöka förstå vad deltagaren genom sin tolkning försöker förstå (Smith et al., 2009). Med dessa synsätt bör vi alltså *inte* sätta vår förförståelse inom parentes. Som en tolkande fenomenologisk forskare använder och arbetar man istället med den, i syfte att få fram en så avancerad förståelse som möjligt för fenomenet (Willig, 2013).

Interpretative phenomenological analysis (IPA)

IPA introducerades i mitten på 90-talet (Smith et al., 2009). Metoden är kvalitativt fenomenologisk och syftar till att utforska deltagarens personliga värld av upplevelser (Willig, 2013). Målet är att utforska kvaliteten och strukturen av upplevelsen utifrån individens perspektiv. Som användare av denna metod, har man dock accepterat omöjligheten i att få direkt tillgång till sina deltagares livsvärldar. I enlighet med de hermeneutiska tankegångarna, är analysen som forskaren presenterar alltid en *tolkning* av deltagarens beskrivna upplevelse. På så sätt har IPA sin grund både i fenomenologi och hermeneutik. Utforskandet av deltagarens livsvärld måste omfatta forskarens egen förförståelse, men även interaktionen mellan forskaren och deltagaren (Willig, 2013). Tillgången till deltagarens upplevelse är alltid beroende av vad hen berättar om den (Smith et al., 2009), utifrån hur hen försöker förstå den. En forskare som använder sig av IPA kan därigenom sägas vara sysselsatt med dubbel hermeneutik, i det att hen försöker förstå meningen i en upplevelse som även deltagaren försöker förstå meningen i! Vad som skiljer forskarens tolkande från deltagarens, är dock att forskaren arbetar med sitt meningsskapande på ett mer självmedvetet och systematiskt vis (Smith et al., 2009). Ett användbart tankesätt i analysprocessen är att använda sig av den hermeneutiska cirkeln (Smith et al., 2009).

IPA strävar också efter att vara ideografisk. Forskaren vill noggrant undersöka ett särskilt fall för att i detalj ta del av hur upplevelsen förstås av just *den här* personen. Eftersom forskaren vill förmedla någonting om upplevelsen för var och en av dem som delgett sin beskrivning, har man ofta få deltagare i IPA-studier. Genom att arbeta utifrån denna metod, kan man alltså ge en detaljerad och nyanserad analys av *särskilda exempel* på upplevelser. Den analytiska processen inleds med ett detaljerat undersökande av varje persons material. Först därefter rör man sig vidare till att undersöka likheter och skillnader mellan de olika materialen. Forskaren kan då se mönster av meningsskapande för dessa personer som reflekterat över samma upplevelsetema (Smith et al., 2009).

Redovisning av förförståelse

Forskare som använder IPA är medvetna om att tolkningen av deltagarnas tankar influeras av forskarens förförståelse i form av hens sätt att tänka, hens antaganden och föreställningar (Willig, 2013). Forskaren tar alltid med sig sina egna referensramar in i arbetet, och tolkar oundvikligen i enlighet med dessa. Därför kan tolkningen aldrig vara absolut, utan endast relativ (Alvesson & Sköldbberg, 1994). Då forskaren själv påverkar forskningsprocessen, är det viktigt att reflektera över dennes roll och påverkan på process och resultat. Genom att reflektera kring sin roll, bidrar forskaren med en självkritisk medvetenhet kring hur hen är delaktig i att skapa meningskonstruktioner genom själva forskningsprocessen. (Willig, 2013).

Vår förförståelse

Vi som författare till denna studie går sista terminen på psykologprogrammet. Utbildningen har bidragit med kunskap om stress utifrån ett psykosomatiskt och psykologiskt perspektiv. Denna kunskap är en del av vår förförståelse vid utforskandet av stressaspekten. Programmet har även gett utbildning i samtalsteknik samt gett praktisk erfarenhet av att bedriva samtalsterapi. Det faktum att vi är psykologstudenter har troligtvis varit en påverkansfaktor i interaktionen mellan intervjuare och deltagare. Förmodligen hade exempelvis en läkarstuderande uppmärksammat och fått ta del av andra upplevelseaspekter.

Ett av våra intresseområden är att djupare förstå psykologisk behandling. I författandet av denna uppsats har detta inneburit att vi valt att lägga ett raster över materialet, och undersökt yoga i relation till andra psykologiska behandlingsformer. Detta kräver att vi är medvetna kring och tydliga med att vi aktivt väljer att lyfta fram psykologiska och terapeutiska aspekter utifrån vårt intresseområde och medvetandegör risken för bias i tolkning av deltagarmaterialet.

Vi har båda ett personligt intresse för mindfulness och meditation. Vi har även sedan tidigare en viss teoretisk kunskap kring utövandet av, samt filosofin bakom dessa praktiker. Innan intervjuerna genomfördes hade vi gjort en viss kunskapsinsamling kring yogans ställning i forskarsamhället. Vidare har vi båda själva praktiserat mindfulness, meditation och yoga i olika former. Vår inställning till yoga, mindfulness och meditation som utövandeformer är positiv. Vi upplever både att utövandet ger oss en känsla av ökat lugn och välbefinnande. Dock upplever vi att mer forskning behövs för att säkerställa att yoga inte enbart är billig metod, utan fullgod som behandlingsintervention.

Den kunskap och de erfarenheter vi har kring yoga, meditation och mindfulness är en del av den förståelse som vi har med oss in i intervjurummet och forskningsprocessen. Inför intervjuerna gick vi själva på två yogapass på den träningsanläggning där informanterna skulle börja utöva sin yoga. Detta gjorde vi eftersom vi ville få en förståelse för hur yoga lärs ut och vad den består av i just den kontext som våra deltagare stod i begrepp att gå in i.

Slutligen har vi intervjuat deltagare som samtliga är akademiker och anställda vid Lunds universitet. Vi är själva psykologstudenter vid detta universitet, och har därigenom en viss inblick i hur arbetssituationen kan se ut.

Rekrytering av informanter

Sju informanter intervjuades. Samtliga upplevde sig stressade och stod inför att börja utöva yoga, och är därmed i enlighet med IPA:s önskan om att finna ett urval som delar upplevelser av ett givet fenomen (Smith et al., 2009). Samtliga deltagare deltog även i en större kvantitativ studie vid Lunds universitet, och rekryterades till vår studie per telefon i samband med inkludering i den större studien. Ett bekvämlighetsurval gjordes, vilket konkret betyder att de första som tackade ja till att bli intervjuade av oss även var de som inkluderades i vår studie. Den större studien ville ta reda på vilken effekt yoga har på olika aspekter av stress, psykologisk hälsa och välbefinnande hos personer vars stressnivå skattats som hög. Alla deltagare i båda studierna var anställda vid Lunds universitet. Som en del av den större studien skulle deltagarna utöva yoga under sexton veckors tid. De var dock fria att fortsätta med yogan även efter studiens avslut. I rekryteringsprocessen eftersträvade vi ett deltagarantal på sex personer då detta överensstämmer med IPA:s riktlinjer. Vi valde dock att rekrytera åtta med tanke på risk för avhopp. Innan intervjuerna hoppade en av våra deltagare av den större studien, och var därför inte längre aktuell för vår studie.

Informanter

Sju informanter rekryterades. Informanterna var i tjugofem- till femtioårsåldern. De är samtliga anställda vid Lunds universitet och arbetar nästan alla med forskning. En annan faktor de har gemensamt är att de är kvinnor. Deltagarna intervjuades ungefär en vecka innan de skulle påbörja sitt yogautövande.

Den större studien fokuserade på yoga som en stressreducerande intervention. Därför var deltagarna vid studiens start samtliga skattade som måttligt eller mycket stressade enligt en förkortad version av Perceived Stress Scale - 10. Vi var dock noga med att göra det tydligt för informanterna att även om de deltog i en studie kring just

stress, så kunde de ha många olika orsaker till att vilja börja med yoga nu. Med detta ville vi uppmuntra dem att tala fritt kring sina förväntningar på yogan, utan att känna sig låsta av den större studiens syfte. Flera av deltagarna hade provat yoga, meditation och andra liknande tekniker tidigare, men endast sporadiskt och oftast flera år tillbaka i tiden.

Datainsamling

Vi använde semi-strukturerade intervjuer som metod för datainsamling, vilket också är det vanliga sättet när man använder IPA som metod (Smith, 2009). Vid en semi-strukturerad intervju är det forskarens forskningsfråga som intervjun utgår från (Willig, 2013). Målet är att ge deltagaren möjlighet att dela med sig av sin upplevelse av fenomenet. Forskaren underlättar detta genom att vara aktiv i sitt utforskande. Den intervjuguide som först utformades testades i en pilotintervju i syfte att se om frågorna gav fylliga svar som besvarade studiens forskningsfrågor på ett intressant sätt. Ett annat syfte med pilotintervjun var att undersöka om det kunde finnas relevanta teman som frågorna inte täckte. Efter pilotintervjun konstaterades att intervjuguiden var relevant, men att vissa frågor behövde modifieras. Pilotintervjun gav också uppslag till nya frågor, vilka inkluderades i intervjuguiden. Syftet med att forskaren utgår från en egenutformad intervjumall, är att underlätta för deltagaren och intervjuaren att på ett bekvämt sätt undersöka och få fram en detaljrik upplevelse. Frågorna ska vara öppna, icke-ledande och uppmuntra deltagaren att delge sin upplevelse (Smith et al., 2009).

Intervjuer. Intervjuerna genomfördes den 19:e – 27:e februari 2015. De spelades in för att kunna analyseras på ett kvalitativt och systematiskt sätt, i enlighet med metoden (Smith et al., 2009). Längden på samtalen varierade mellan cirka 30 och 60 minuter. De genomfördes på olika platser i Lund utifrån informanternas önskemål. Intervjuerna delades mellan oss så att en av oss genomförde fyra intervjuer, och den andra genomförde tre. Varje intervju transkriberades av intervjuaren själv. Efter varje samtal skrev intervjuaren även ner det hon mindes kring stämningen i rummet, samt hennes egna intryck kring intervjun och informanten. I transkriberingarna noterades det som intervjuaren mindes av informanternas kroppsspråk, samt annan icke-verbal kommunikation som skratt och pauser.

I början av forskningsprocessen var en andra intervjuomgång inplanerad. Efter genomläsning av transkriberingarna från den första intervjuomgången, bestämde vi oss dock för att inte genomföra denna andra omgång på grund av att vi redan hade

tillräcklig data för att kunna göra en vetenskapligt intressant studie. Utöver detta ville vi undvika att göra uppsatsen för bred och riskera att studiens huvudfokus (förväntningar) skulle hamna i skymundan.

Analys

I vår analys använde vi IPA som metod. Arbetet med intervjutexterna var noggrant och detaljerat. Smith et al., (2009) poängterar att IPA innebär ett flexibelt sätt att arbeta, och att essensen av IPA ligger i dess analytiska fokus, snarare än i fasta metodregler. Enligt IPA:s riktlinjer för dataanalys genomförs de första stegen i tolkningsprocessen i varje intervju för sig. Det finns dock utrymme för att modifiera metoden om forskarna exempelvis har fler än sex intervjuer (Smith et al., 2009). Eftersom vi har material från sju intervjuer, valde vi därför att påbörja tematiseringen *mellan* intervjuerna innan vi hade tematiserat varje intervju för sig, vilket metoden egentligen förespråkar (Smith et al., 2009). Genom hela forskningsprocessen, från den inledande artikelsökningen, via utarbetande av intervjuguide, intervjuer, transkriberande och genomläsningar av transkriberingar, antecknades fria reflektioner kring materialet i ett gemensamt dokument. Anteckningarna gjordes för att vi skulle få en närmare relation till deltagarnas berättelser, samt för att vi tillfälligt skulle kunna lägga tankarna kring dem åt sidan. Under transkriberingsgenomläsningarna gjordes anteckningarna mer strukturerat. Vi läste våra egna och varandras transkriberingar och skrev ner reflektioner, sammanfattningar och "skisser" till tematiseringar i varsin marginal. Dessa strukturerade anteckningar samlades sedan i ett eget dokument, där de även sorterades i kluster eller preliminära teman, vilka namngavs efter hand. Anteckningarna märktes med kodnummer för att veta vilken informant som sagt vad, och därigenom kunna bibehålla ett ideografiskt fokus. Vi strävade efter att tydliggöra både likheter och skillnader i deltagarnas berättelser. Syftet med detta var både att berika synen på hur förväntningar på yoga kan te sig, och att hålla fokus ideografiskt. Somliga anteckningar låg nära deltagarnas egna ord. Andra bestod av tolkande passager utifrån mer abstrakta begrepp och vår psykologiska kunskap.

Exempel på kluster:

Yoga som individprojekt

Det trygga rummet

Förväntningars effekt

Yoga är en läkande kraft

Identitet

I nästa steg återvände vi till intervjumaterialet för att undersöka om våra kluster var representativa för vad försökspersonerna faktiskt hade sagt, samt för att hitta meningsbärande textpassager. Innan vi bestämde oss för de slutgiltiga tematiseringarna, hade vi en diskussion kring hur klustren förhöll sig till varandra, och hur man kunde förstå dem. Vi gjorde även mind-maps för att få en bild av hur materialet hängde ihop. Denna process ledde fram till en lista över övergripande teman samt underteman. Studiens slutgiltiga teman höll sig nära informanternas berättelser, men hade genom analysprocessen höjts till en högre abstraktionsnivå utifrån våra kunskaper om stress och psykologisk behandling. I namngivningen av teman strävade vi efter att återge meningsinnehållet från informanternas utsagor, samtidigt som vi ville strukturera resultaten på ett sätt som blir tydligt för läsaren.

Studiens huvudteman:

Upplevelser av stress

Synen på yoga som fenomen

Yoga som psykologisk behandling

Ett tryggt rum

Sökande efter det goda livet

Etiska ställningstaganden

Den större studien, som uppsatsen är en del av, har blivit godkänd av regionala etikprövningsnämnden. Inför vår studie gav Institutionen för psykologi klartecken till att ingen vidare etikprövning krävdes. Kvale och Brinkmann (2009) betonar ett förhållningssätt där man lägger vikt vid att hålla en etisk diskussion levande under hela processens gång, snarare än att se det som en uppsättning regler att ta hänsyn till enbart i början av en studie. Under arbetets gång, har vi fortlöpande aktivt lyft de etiska frågor som väckts. Genomgående har vi aktualiserat etiska diskussioner både kring arbetsprocess och hanterande av deltagarmaterial.

I samband med att deltagarna rekryterades till den större studien, tillfrågades om de även ville delta i denna kvalitativa studie. De informerades om att deras svar inte påverkade deras medverkan i den större studien. Information om anonymitet och avidentifiering i uppsatsen gavs inför själva intervjun. Informanterna informerades muntligt om syftet med studien, samt om att deltagandet var frivilligt och att de hade

möjlighet att avbryta det när de önskade. De gavs även möjlighet att få transkriberingen av sin genomförda intervju skickad till sig. Efter att vi gjort valet att inte genomföra den andra intervjuomgången, informerades de om detta. De erbjöds möjligheten att för sin egen skull ha ett andra samtal kring sitt yogautövande, men informerades om att det som sades under detta andra samtal inte skulle komma att inkluderas i studien. För att skydda deltagarnas anonymitet har vi försett dem med pseudonymer, samt avstått från att nämna fakta som skulle kunna identifiera dem som individer. Även namnet på träningsanläggningen som är aktuell för yogautövandet är fingerat.

Validitet och reliabilitet

Ett sätt att förklara validitet på, är till vilken grad forskningen beskriver, mäter eller förklarar det som är avsett att just beskriva, mäta eller förklara. Utifrån frågan om validitet/trovärdighet, tillåter kvalitativa studier sina deltagare att utmana forskarens antaganden om olika begrepps/kategoriernas mening och relevans (Willig, 2013). Vad forskaren tror sig veta är inte definitivt, och hen kan därmed i processen få revidera sin syn på det studerade fenomenet. Under arbetet med studien, har vi aktivt valt att upprepade gånger gå från helhet till del och tillbaka igen; från antagande till material och tillbaka till en ny tolkning av fenomenet. Vår förförståelse har använts men ständigt ifrågasatts.

Reflexivitet handlar om forskarens självkritiska hållning vad gäller rannsokandet av sin egen förförståelse, och är också betydelsefull när man talar om validitet (Willig, 2013). Denna aspekt kan ses som ett mått på studiens tillförlitlighet (Kvale & Brinkmann, 2009). Forskaren tittar fortlöpande på och utvärderar sin egen roll i processen, och hur man kan tänkas påverka sin arbetsprocess. Detta höjer validiteten, och minskar problem i forskarens meningsskapande.

Enkelt uttryckt är något reliabelt om det ger samma svar vid olika tillfällen. Reliabilitet är ett centralt begrepp inom kvantitativ forskning, men mindre relevant inom den kvalitativa. Anledningen är att kvalitativ forskning i detalj undersöker en särskild upplevelse och inte strävar mot att generalisera resultaten till en stor population (Willig, 2013).

Resultat

Nedan presenteras resultatet utifrån intervjuernas fem huvudteman: *Upplevelser av stress*, *Synen på yoga som fenomen*, *Yoga som psykologisk behandling*, *Ett tryggt rum* och *Sökande efter det goda livet*. För att skydda informanternas anonymitet och samtidigt kunna redogöra för deras individuella upplevelser, har vi försett dem med pseudonymerna Saga, Veronica, Erika, Anita, Jessika, Siri och Lena. Även namnet på den träningslokal i vilken yogautövandet äger rum har ändrats till ”Träningshallen”. Vi har valt att justera språket i vissa citat, i syfte att underlätta för läsaren. Vi har exempelvis tagit bort upprepningar, ord och meningar som vi inte upplevt viktiga för meningsinnehållet i det informanterna har sagt. Vi har dock varit noga med att inte ändra innebörden i citaten.

Tabell 1

Studiens teman och underteman

Övergripande tema	Undertema
Upplevelser av stress	Stress i vardagen Stress kopplat till känslor Hantering av stress
Synen på yoga som fenomen	Yoga är positivt laddat och behövs Yoga som ett sätt att vara Yoga som ett sätt att leva
Ett tryggt rum	I yogarummet finns... Yogarummets gränser: tankar, tid och rum Vilorummet
Yoga som psykologisk behandling	Kroppslig och själslig hälsa hör ihop Reglering av tankar, känslor och intryck
Sökande efter det goda livet	Energi, lust och vitalitet Att lyssna inåt: medvetenhet och reflektion

Upplevelser av stress

Stress i vardagen. Deltagarna ser stress som något entydigt negativt som kan skada kroppen och göra en sjuk. Samtliga deltagare beskriver att stressen orsakas av deras arbete, eller av en kombination av arbete och hemliv. Tidsbrist och "spretighet" i arbetsuppgifterna är viktiga stressfaktorer, vilket informanterna försöker hantera på olika sätt. Jessica berättar att när hon sätter gränser och inte gör mer arbete än hon mår bra av, leder det till att hon måste arbeta ännu hårdare dagen efter. Flera av informanterna beskriver att de måste ta arbete med sig hem efter jobbet, och att tankarna på arbetet påverkar fritiden negativt.

Informanterna berättar om hur stressen påverkar dem fysiskt såväl som psykiskt. Av samtliga ges beskrivningar på hur stress tar sig uttryck rent kroppsligt. För deltagarna har stress samband med exempelvis fysisk smärta, högt blodtryck och sömnsvårigheter. Även mer kvalitativa upplevelseaspekter beskrivs, såsom en känsla av att vara uppjagad, ha koncentrationssvårigheter och en upplevelse av att inte ha full kapacitet. De flesta informanter berättar om hur de märker av stressen både på det fysiska och det psykiska planet. Lena berättar dock att hon mentalt kan känna sig fri från stress, men att kroppsliga "adrenalinstick" och en skenande puls signalerar till henne att kroppen är stressad. Saga tror att yoga kan bidra med en kroppslig stressreduktion och därigenom påverka hälsan positivt.

Hela kroppen... det säger ju sig självt att cellerna går bärsärkagång när de ska utsättas för dem... alla de här stresssubstanserna som släpps ut i kroppen liksom. Kan man få bort dem så rent hälsomässigt så tror jag att man... (Saga)

Stress kopplat till känslor. Även uttalat psykologiska faktorer påverkar deltagarnas upplevelser av att vara stressade. Veronica beskriver att osäkerheten i arbetsuppgifterna och vad som förväntas av henne leder till stress.

Så det är en sån typ av stress, osäkerhetsstress, och där kommer ju oron att göra fel... starkt in. (Veronica)

Några av deltagarna ger intryck av att använda stress som ett samlingsnamn för olika typer av negativa känslor. Veronica berättar att arbetet skapar mycket tankar,

stress och oro. Hon beskriver att hon inte vet vad som kommer först, om det är oron eller stressen. Erika refererar till sin höst som både stressig och "tuff" och kopplar den stressiga perioden till sin tuffa uppväxt.

Ehm... ja, det har varit en väldigt stressig höst. Allt har fallit på plats nu. (...) Nej alltså det är väl mest att jag har ju liksom haft en tuff uppväxt. Och... en tuff höst nu. (Erika)

Jag blir väldigt orolig när... tänk om nånting går fel eller... så då försöker jag, då försöker jag planera extra noga. Och då kanske, då blir jag stressad extra mycket (...) när jag oroar mig så... nämen då måste jag skriva det på två lappar istället för en för... tänk om jag glömmer den ena nånstans... (Veronica)

Hantering av stress. De flesta av deltagarna ser stressen som sitt eget ansvar, som något som det är deras egen uppgift att arbeta med. Anita säger att bara hon kan göra sina arbetsuppgifter. Hon berättar att det inte finns någon som hon kan lägga över dem på. Hon beskriver även att det är en del av hennes identitet att vara stresstålig.

Men jag blir, kan bli irriterad på mig själv för när jag blir stressad, jag blir det för att jag har jättemycket att göra, men alla säger 'när du säger att du har mycket att göra, då hade ju nån annan dött'. För jag har alltså i mig själv en hög arbetskapacitet, jag kan ha fruktansvärt många bollar i luften utan att det påverkar. (Anita)

Kopplat till arbetet, önskar Veronica att yogan kan leda till en känsla av att allt inte är hennes ansvar, och hon hoppas kunna hantera "misslyckanden" bättre. I nuläget beskriver hon att hon klandrar sig själv vid motgångar. Hon hoppas att yogan ska hjälpa henne med detta genom att öka hennes förmåga att se saker mer distanserat från sig själv.

Eftersom stressen av samtliga ses som något negativt, arbetar informanterna för att minska eller kontrollera den på olika sätt. Detta kan göras genom att försöka hantera eller förändra de yttre omständigheterna, till exempel genom planering eller genom att arbeta övertid. Anita har också pratat med sin chef om att hon har för

många arbetsuppgifter. En annan strategi är att sträva efter att förändra sin inre värld för att påverkas mindre av stressen, vilket informanterna arbetar med på olika sätt. Jessica tror att stresstankarna kan försvinna om man tänker på andra saker, och Anita använder andningsövningar för att minska stress och andra negativa känslor. En ofta beskriven strategi för att minska stressen är att sortera i sitt liv för att öka känslan av kontroll. Sorteringen innefattar vad som ska göras, tänkas och kännas på olika platser och vid olika tidpunkter. Tydligast uppdelning görs mellan arbete och fritid, och flera av informanterna beskriver en önskan om att inte tänka på sina jobb när de är lediga. Samtliga deltagare söker sig till yogan med hopp om att deras stress ska minska, och somliga av dem uttrycker att de ser yoga som ren stresshantering. De flesta har en tro på att yogan kommer att kunna hjälpa dem att hantera stressen, men ett par av deltagarna är osäkra på om detta verkligen kommer att hända.

Så just i det här fallet så vet jag inte exakt vad det är jag förväntar mig. Utan det är mer att det skulle kunna bli bättre på något vis. Men jag vet egentligen inte hur. Och jag har ju fortfarande lika mycket att göra på jobbet (skrattar).
(Jessica)

Synen på yoga som fenomen

Yoga är positivt laddat och behövs. De flesta informanter ger en bild av yoga som utbredd, lättåtkomlig och populär. Yoga beskrivs som en statusmarkör, något som det är roligt att berätta för andra om. När informanterna har pratat med andra om att de ska börja utöva yoga, har omgivningen svarat med reaktioner som ”intressant” och ”spännande”. Några av deltagarna knyter allmänhetens positiva inställning till att forskning har påvisat yogas goda effekter. Siri nämner även forskning kring att individer på egen hand kan påverka sin hälsa.

Att man inte bara ska gå och bli frisk i vården, utan att man kan hålla sig frisk och så. (Siri)

Flera av informanterna har även själva en stark tilltro till att yoga kan öka människors välmående. Ingen av dem tror att yoga har några större biverkningar, utan ser på yogan som något odelat positivt.

Alltså jag tror väldigt mycket på yogan. Och jag tror det, jag tror att man blir hjälpt på väldigt olika sätt. Beroende på hur man mår när man börjar. (Anita)

Anita tror att en orsak till att börja utöva yoga idag, är just att det upplevs som populärt. Hon tror dock att yogatrenden kan ge orimliga förväntningar på utövandets effekter på vighet, styrka och skönhet. Informanterna beskriver att media påverkar bilden av yoga, och vad yoga är förmedlas genom förebilder. Siri anser att det spelar stor roll vilka dessa är, och att dagens yogaförebilder har en attraktionskraft på många.

Det är alltid lätt att göra nånting som många gör, det finns fler förebilder. Då [på 70-talet] var det ju de förebilderna som var då (...) karlar som var liksom jättesmala sådär hålkindade och sådär (...) inte nån som man känner att man vill identifiera sig med.” (Siri)

Många av deltagarna tänker att människor behöver yoga särskilt mycket idag. Saga anser att behovet av yoga hör samman med att samhället ställer för stora krav på självständighet och på individens eget ansvar.

Idag när allting ska... Man ska vara så himla duktig. Alla ska ju klara sig själva. Är du på ett jobb, så... allting är ju så utplattat så du ska ju helst... du ska ju ro hela den här grejen själv, det är ju inte den här, att man liksom kan täcka upp för varandra utan, du ska ju liksom ta alla beslut, du ska liksom driva alltihop. (Saga)

Jessika tänker sig att många har behov av att stanna upp, tänka och ta det lugnt idag. Veronica tror att det alltid har funnits ett mänskligt behov att pausa, ta hand om sig själv och förstå sina egna tankar, och att ta tid för sig själv i en lugnande miljö.

Och nu kallas det yoga, men då kanske man tyckte... jamen då sa man att 'jag måste sitta här och titta ut genom fönstret'. (Veronica)

Yoga som ett sätt att vara. Yoga är för flera av informanterna inte bara en aktivitet, utan ett förhållningssätt och ett sätt att vara på. Detta uttrycks ibland som att man ”är” yoga, eller ”har” yoga i sig. Ett exempel på detta är en yogautövare som

Saga mött och beskriver som harmonisk i ”hela sitt sätt att vara på och röra sig”. Deltagarna har tydliga bilder av vem som utövar yoga. De tänker sig att identiteten kring yoga innefattar ett fokus på hälsa, sundhet och kost, vilket kan ta sig uttryck i att man äter nyttigt, vegetariskt och ekologiskt.

Håller man på med yoga så är man... ah, kanske mer i kontakt med sig själv, och... med såna här saker och vet vad man mår bra av och vad man inte mår bra av och man kanske sköter sig på många plan liksom, att man kanske då, ja att man sköter sig helt enkelt. (Jessika)

Informanterna ser även yogautövare som lugna, balanserade, stabila och förmögna att hantera livets olika situationer. Saga tänker sig att yogapersoner kan acceptera och hantera livet som det är. Hon tror att den typiska yogautövaren har känslor och reagerar på saker, men kan hålla sin stress i schack, och inte ”går i spinn”. Några av informanterna tänker sig att den typiska yogapersonen är i kontakt med sig själv och lyssnar inåt. Erika tror att yogautövare både har ett självomhändertagande och ett omhändertagande av andra, och att detta kan visa sig exempelvis i att man väljer ett omvårdande yrke. Informanterna har olika föreställningar kring huruvida människors personlighet påverkas av att utöva yoga. Jessika tror att de som redan är sunda, trygga och medvetna dras till yogan av dessa orsaker. Hon tror alltså inte att yogautövande har så stor påverkan på ens personlighet. Flera av informanterna tror att den typiska yogautövaren hade en viss typ av läggning redan från början, men att yoga ändå påverkar en, exempelvis genom att man hittar nya sidor hos sig själv genom att lyssna inåt. Anita tänker sig att yoga kan förstärka ens positiva personlighetsdrag; att man genom yoga kan ta vara på de resurser som man hade i sig redan innan.

Yoga som ett sätt att leva. Erika tror att yoga kan förändra inriktningen på ens liv. Detta sker genom att man lyssnar inåt.

Att man tittar på sig själv lite. Och kanske känner efter vad man själv vill och kanske... påverkas av det. (Erika)

Siri tycker att det är svårt att tänka på yoga isolerat från livsstilen kring den. Hon har svårt att tänka sig någon som yogar och samtidigt lever ”fel”. Informanternas

beskrivningar av yogalivsstilen innefattar förhållningssätt till sig själv och andra, medvetenhet om exempelvis miljöfrågor, eller att man rent konkret ägnar sig mycket åt yoga och exempelvis åker på yogaresor. Flera av informanterna tror att yogan antingen kan genomsyra hela livet, eller vara en aktivitet bland andra. Det finns en bredd i hur stor plats de olika informanterna tänker sig att yogan ska ta i deras egna liv. Yogan kan antingen vara ett sätt att leva och ta sig an livet, en behandlingsform för olika typer av problem, eller en träningsform eller fritidsaktivitet. Deltagarna skiljer sig åt i hur mycket de önskar att yogan ska vara en andlig upplevelse. Många av dem har en bild av att yoga har haft en religiös koppling, men att den har sekulariserats. Samtidigt pratar några av dem om att yoga är en del av "en större idé".

Andlighet har jag nog alltid varit intresserad av lite grann då och då under hela livet. Förutom att det alltid har stannat på intresse... och jag är egentligen ganska emot... jag har svårt att tro på djupare andlighet än att jag kan göra yoga ungefär (hehe). Eller meditation. Så... hon [en välkänd yogautövare] är väl bra där i balansen att hon känns på riktigt, att hon inte är helt galen med idéer, men ändå... levererar den här lugna känslan och den här andligheten. (Veronica)

Ett tryggt rum

Och så ska man vara yrkeskvinna, supermamma... ja. Och så ska man vara snygg och vältränad, och ha... (...) Man behöver nånstans där man bara kan vila. (...) Du måste hitta nånstans att bara stänga av och bara vara med dig själv. För kan du inte vara med dig själv... då vilar du ju aldrig. (Saga)

De flesta av deltagarna talar om förväntningar kring själva yogarummet och olika aspekter av det. De lägger mer vikt vid yogarummet, och stämningen där inne, än vad de talar om själva yogan som en konkret aktivitet. Yogarummet ser de framför sig som en trygg plats, och en plats som skiljer ut sig från andra platser i deras vardag. Det finns olika signaler på att yogarummet är ett "undantagsrum", till exempel hur rummet ser ut och hur människorna i det beter sig. Att yogarummet är ovanligt, och att yogatimmen är utmätt, gör att man där på ett tryggt sätt kan tillåta sig ett utrymme

som är unikt för just detta rum. Som citeras ovan kopplar Saga behovet av ett tryggt rum till att samhället ställer hårda krav på människor.

I yogarummet finns... I yogarummet är det mörkt och tyst. Det är lugnt och stilla, det spelas musik och det finns tända ljus. Miljön är vacker och fridfull.

Det är ett mörkt rum man går in i, det är tyst, lugnt och skönt. (Lena)

Men det är ju också... miljön är ju lugnande. Och att det är musik som spelar, och musiken påminner om den större idén om yogan. Så att du är inte ensam, du är en del av det här liksom. (Veronica)

Under yogatimmen är man en del av en grupp, vilket deltagarna har olika typer av förväntningar kring. Några av deltagarna tror inte att gruppen har betydelse för yogaupplevelsen över huvud taget, andra tror att gruppen kommer att vara viktig för deras yogautövande. Jessika anser att det är enklare att meditera och hitta ett fokus när man är i en grupp. För henne är det också viktigt vilka som ingår i gruppen. Hon vill gärna att de andra gruppmedlemmarna ska vara personer som har yoga som en livsstil, snarare än som enbart en träningsform. Ingen av deltagarna pratar om att de hoppas finna gemenskap i sitt eget yogautövande på Träningshallen. Däremot tar några av informanterna upp gemenskapsaspekter kring yoga i stort. Veronicas bild är att gruppen generellt sett är viktig för upplevelsen av yoga. Att vara en del av en yogagrupp förstärker yogans effekt. Dock tror hon inte att detta kommer att hända på Träningshallen.

Jag kommer inte att känna folk. Dels om man går i en klass eller kurs och där lär man känna varandra och då vet man vad de andra upplever eller, man kanske delar nån information innan... och man kanske åker nånstans tillsammans av de som är intresserade av det. Men Träningshallen kommer vara helt annorlunda för där bryr man sig inte... eller man pratar inte med de andra så mycket, eller *förväntas* göra det. Och då... då avtar effekten mycket snabbare tror jag. (Veronica)

Även ledarens kvaliteter är viktiga; både vilken kunskap hen har och hur djup hens koppling är till yogan. Lena säger att hon tycker det är viktigt att ledaren är

kompetent, någon man kan lära sig saker av, men också att hen är lugn, och att det lugnet smittar av sig på en själv. Jessika säger att hon tror att det kan uppstå problem kring yogan på Träningshallen, eftersom ledarna kan ha en brist på förankring i yogan. En sak som Siri tror kan göra att Träningshallens yoga känns mindre ”på riktigt”, är att ledarna varierar; att det inte är samma ledare varje gång man kommer dit.

Det är flera av deltagarna som beskriver att själva platsen där man gör yogan är viktig. Jessika och Siri tänker inte på Träningshallens yoga som ”riktig” yoga. Detta beror dels på filosofin bakom, att de föreställer sig att man har skalat bort andlighet, men också på själva platsen. För Jessika är idealet att utöva yoga i Indien, eller åtminstone ”som i Indien”. Flera av deltagarna pratar om att de skulle vilja göra en yogaresa, till Indien eller andra platser. När informanterna föreställer sig yogautövande ser de ofta framför sig att yogan görs på en vacker och lugn plats i naturen.

Och så såhär liksom att man står nånstans på en strand och så... solen går ner och jättemysigt och (skrattar till), ja men det är väl lite så man känner.
(Jessika)

Yogarummets gränser: tankar, tid och rum. Viktiga aspekter av ramarna kring yogan är tidsgränser och rumsgränser. Detta innebär olika saker för olika deltagare, men flera av dem berättar att de tror att gränserna i tid och rum kommer att hjälpa dem att lyssna på sig själva och vara kvar i nuet, eftersom de rent konkret inte kan göra något annat än yoga i yogarummet. Gränserna i tid och rum ger en känsla av kontroll, som gör att man vågar släppa en del av sin vanliga kontroll när man befinner sig inom dessa ramar. Flera av informanterna berättar att de föreställer sig att man kan ”stänga av” under yogatimmen. Att stänga av handlar om att inte tänka på de saker man annars tänker på. Erika tror att det faktum att man är ”tvungen” att vara kvar på yogan kommer att hjälpa henne att vara närvarande, att unna sig tiden för sig själv, och att unna sig att gå in i sig själv. Jessika beskriver yogatimmen som att man där försätter sig i en situation där det inte går att tänka. För henne är en viktig aspekt av yoga att man distraheras från sina stresstankar i yogarummet. Veronica hoppas att hon kommer att kunna släppa tankarna på vardagen under yogatimmen. Erika tror också

att hon kommer att kunna tänka vissa tankar under yogan, för att sedan slippa tänka på dem i sitt övriga liv.

Ja, det är ju en möjlighet att verkligen koncentrera sig på sin insida. Helt och hållet. Och rensa tankarna. Kanske bara, alltså släppa tankar över huvud taget. (...) Och sen, samtidigt så... alltså det är ibland när man har mycket tankar så kanske man kan tänka på det just då, och sen släppa det sen när man går ut. Det kan vara... lite olika där. Positivt på många sätt. (Erika)

Vilorummet. Saga föreställer sig yogarummet som en plats där man bara kan vila, och släppa allt annat. Flera informanter tänker sig att yogamiljön är lugnande. De föreställer sig också att det finns en känsla av acceptans i yogarummet; att man får vara som man är och att det inte ställs krav på en på samma sätt som utanför rummet.

Ja men precis, och slappna av och liksom... veta att det är ok att tänka det eller, bara veta att det är ok att släppa allting. (Erika)

Lena beskriver att det är hjälpsamt att vara i en grupp eftersom det tar bort fokus från henne själv och gör att hon inte känner sig utvärderad. Flera av informanterna pratar om yogan som ett sammanhang där man är välkommen vem man än är, där man kan bli ovillkorligt accepterad och inte behöver prestera. Yogan ses också av några som en kärleksfull miljö. Erika beskriver yogarummet som en plats som man kan gå till oavsett hur man mår. Veronica tror att om hon kan bli accepterad av yogan, så kan hon också börja acceptera sig själv. Den tillåtande stämningen som informanterna föreställer sig finns i yogakontexten kan uttryckas konkret, som att man i yogan inte behöver göra mer än vad man orkar eller klarar.

Ja det är mest den [kroppen]... om den bestämmer sig för att nä, det här tycker jag inte om, det här vill jag inte göra liksom. (...) men yogan är ju väldigt inriktad på att man ska göra rörelser på det sättet att... alltså du går inte längre än vad du klarar av liksom. (Saga)

Jag vet inte varför jag kallar yoga paus, men jag ser det nog som... ja just det, för att rörelserna handlar ju bara om sin egen kropp. Och du behöver inte göra nånting mer än vad du klarar, lyfta nånting mer än... Visst, du behöver ju

vrida på dig lite extra. Men du kan stanna där, du kan stanna där du inte kan. Eller där det är bekvämt för dig. Du kanske kan lyfta ännu mer än vad som behövs, men du behöver inte göra det. Det är hela tiden att det är på dina villkor, och... du är inte utvärderad. Och det har nog alltid funnits behov för det kan jag tänka mig. (...) Det är på dina villkor och du är accepterad. (Veronica)

Den accepterande hållningen kan också uttryckas i mer andliga och känslomässiga termer.

Och det kändes bra, för det är exakt vad man tänker att yoga är... det är kärlek och... alla är kärlek. Jag är kärlek, du är kärlek, vi mår bra tillsammans. (...) New age-känsla, vad det nu kan vara. (Veronica)

Flera av informanterna berättar även att de önskar uppnå en ökad känsla av acceptans gentemot sig själva. Några tänker att självacceptansen kan öka just genom att yogakontexten i sig upplevs accepterande. De tänker sig också att denna känsla kan uppnås genom att yogautövandet gör en tryggare i sig själv. En av deltagarna berättar att hon tror att den ökade förmågan till självacceptans generellt sett är en viktig del av yogans effekt, och att den kan hjälpa mot exempelvis depression.

Yoga som psykologisk behandling

Endast ett fåtal av deltagarna kategoriserar explicit yoga som en psykologisk behandlingsform. Däremot finns hos de flesta en tydlig förväntan på att deras yogautövande ska bidra med ett ökat psykologiskt välbefinnande. Veronica säger att hon tror att yoga kan hjälpa mot ”lite själsliga problem överlag”.

Utöver stress söker sig informanterna till yogan för att få hjälp med exempelvis oro, sömnproblem, social ångest, brister i självkänsla och självförtroende, grubblande och ältande, prestationsångest, rädsla att släppa kontroll, brister i självomhändertagande, problematik kring affektreglering, traumatiska minnen och negativa erfarenheter från uppväxten. Bland deltagarna nämns en tro på att yoga generellt kan hjälpa vid exempelvis depression, ensamhetsproblematik och livskriser. Anita berättar att yogan tidigare i hennes liv har hjälpt henne igenom en skilsmässa, och för Erika är yogan ett sätt att bearbeta sin tuffa uppväxt och hitta ett inre lugn. Hon ser också yogan som ett sätt att lyssna inåt och känna efter vad hon själv vill.

Hon tänker sig att hon under yogatimmarna kommer att kunna ”känna precis det hon känner”. Hon ser också på yogan som ett verktyg för att kunna hantera svåra dagar.

Det är en plats där typ jag kan andas eller vad man ska säga. Oavsett hur jag mår så kan jag vara där. (Erika)

Kroppslig och själslig hälsa hör ihop.

Så det är nog mycket psykologi över det. Men det är ju... ja som jag kallade det innan; fysisk psykologi. (Veronica)

Samtliga deltagare vill att yoga ska påverka deras kroppar på olika sätt. Bland annat vill man bli smidigare, starkare och mjukare. Man tänker sig också att yoga kan påverka blodtrycket och förebygga skador. Flera av deltagarna pratar på olika sätt om att kroppen och psyket hör ihop. Just därför upplever man yoga som en bra metod för att bli av med olika problem, eftersom man uppfattar yoga som en aktivitet som parallellt arbetar med kroppen och psyket. Problem i den ena dimensionen kan påverka den andra, likväl som behandling av den ena dimensionen kan påverka den andra. Erika tänker att man kan få ont i ryggen av att vara mentalt spänd, och att mycket fysisk smärta egentligen är psykologisk. Anita tänker sig att man kan bli sjuk om man lägger för mycket energi på negativa tankar. Om man å andra sidan fokuserar på nuet så går kroppen lättare ner i normalvärden, vilket är bra för ens fysiska hälsa. Hennes tro är att spänningar skadar kroppen, oavsett om de är fysiska eller psykiska. Lena tror att stress låser kroppen och hämmar dess energiflöden. Därför kan man minska sin stress genom att låsa upp kroppen genom yoga, vilket påverkar psyket på ett positivt sätt och sänker stressen.

Och lära kroppen att slappna av. Det tror jag på... alltså på själva yogan, att man står i olika positioner och får energiflöden i kroppen. (Lena)

Reglering av tankar, känslor och intryck

Det är spild energi att gå och haka upp sig på saker som inte går att påverka. Försöka bara, men få mer av det här tänket 'släpp de dumma tankarna, bara bli av med dem'. Och så... använd energi till det som är viktigt, som... ger nånting bra. För mig och min närhet så att säga. (Anita)

De flesta av deltagarna ser yogan som en metod för att hantera eller bli av med negativa känslor. Dessa negativa känslor kan handla om stress, oro och ångest. Flera pratar också om att de vill bli av med och sortera tankar. Veronica berättar att hon har ett konstant "bzzt" av tankar i huvudet, som hon hoppas kan minska genom yogan. Saga önskar sig mindre stress och trötthet, och vill också slippa känslor av oro, osäkerhet och prestationsångest. Hon beskriver samtidigt att hon vill ha kvar även sina negativa känslor, men inte *dras med* i dem lika starkt som nu.

Det betyder inte att jag måste trycka igång allt och gå i spinn liksom. Med det menar jag inte att man inte ska reagera och bli arg glad ledsen. Det är andra saker. Men (...) man behöver liksom inte tagga upp sig inför allt och få allting sittandes utanför kroppen. (Saga)

Tankarna man vill bli av med kan annars vara obehagliga, eller sådana som man bara vill tänka under en viss tid eller på en viss plats. Yoga ses då som ett sätt att få ut dessa tankar ur huvudet när man inte vill ha dem. Sortering av tankar kan också handla om fokus; man upplever att man har för många tankar samtidigt.

Klarna upp hjärnan, kan man säga det? Konstigt det låter, men alltså så att man... linjerna i hjärnan, man blir av med allt sånt skvalp. Allt sudd emellan. Få mig lite mer fokuserad. (...) För mig, som jag tänker yogan, så är det liksom en... mental... tvättmaskin. (Anita)

Några av deltagarna beskriver hur de föreställer sig att förändringarna ska uppnås. Flera av dem har förväntningar på att yogan ska ge dem "verktyg" för att hantera stress, klara av situationer, lugna sig själva och må bättre. De flesta definierar inte vad de tror att dessa verktyg konkret består av.

Jag tycker ändå att jag har kommit ganska långt med mig själv... och liksom... insikt om vad som är vad liksom... det är inte bara så att saker bara händer längre. Men jag har inga verktyg... för att hantera allt det här när det bara snurrar runt omkring mig. Det här vardagliga, lämna, hämta på skolan, man ska till jobbet, man ska... (Saga)

Några av deltagarna vill lära sig verktyg under yogatimmarna som de sedan ska kunna ta med sig därifrån och medvetet använda sig av i sin vardag, medan andra pratar om att yogan ska ändra deras förhållningssätt till livet på ett djupare plan. Lena vill ha verktyg för att kunna slappna av och sova bättre. Hon beskriver att hon önskar få tillgång till ett "meditativt tillstånd" som hon kan gå in i när hon ska sova. När föreställningarna om verktyg beskrivs konkret handlar de oftast annars om andningsövningar. Erika hoppas att hon, när en stressande situation uppstår, ska kunna påminna sig själv om att andas och "gå in i sig själv".

Just att gå in i sig själv beskrivs av flera andra som ett potentiellt hjälpsamt verktyg. Meditation, avslappning och medveten närvaro nämns som också som tekniker för att till exempel släppa tankar. Anita tänker sig att man kan "ventilera ut" stress och oönskade känslor genom andning. För henne kan yoga bryta negativa tanke spiraler som på sikt kan leda till psykisk ohälsa. Spiralerna bryts just genom användning av verktyg och positivt tänkande. Jessika har upplevt att meditation har hjälpt henne att tömma huvudet.

Vi satt i en halvtimme tre kvart nånting, och det, jag vet nån gång av de sista så var det som, var det att... jag satte mig där och sen var det slut. Du vet bara så där, tiden bara var borta. (Jessika)

Saga har haft liknande upplevelser under yogautövande. De flesta av deltagarna beskriver även att de vill kunna påverkas mindre av intryck, och ibland välja vilka intryck de ska "ta in".

Och inte hela tiden bli bombaderad av saker. Jo, man kan bli bombaderad men man tar inte in det på samma sätt. Man väljer vad man tar in (...) Man väljer vad man vill tro på, vad man vill se vad man vill tycka och tänka. (Lena)

Sökande efter det goda livet

Genom informanternas förväntningar på hur yogan ska påverka dem och deras liv, får vi tillgång till information kring deras syn på vad ett gott liv innebär. Man kan se detta tema som en målbild; hur man vill att livet ska se ut när yogan har gjort vad man hoppas på.

Energi, lust och vitalitet. Flera av informanterna önskar att deras liv ska styras mer av lust än av måsten. Man vill ha färre negativa tankar och känslor, och fler positiva. Det nämns en önskan om att kunna vakna på morgonen med en positiv förväntan på dagen. De flesta av informanterna beskriver önskningar om att yogan ska göra dem piggare och ge dem mer energi. Energin vill man använda till att vara mer aktiv, till exempel att orka göra fler saker på sin fritid, eller att ha mer energi över till relationer. Informanterna har en bild av att man får energi av att utöva yoga. På så sätt ska man kunna ta tillvara på sin fritid mer, och låta den ta större plats i ens liv.

Orka med lite mer, alltså jag är en människa som gör alltid massa saker, men jag... känner jag skulle vilja, ibland, ibland på senare tid har jag känt mig väldigt trött när jag kommer hem. Och... även om jag har två hundar, jag tar dem och går ut och går, så skulle jag vilja orka lite mer. Jag känner, om jag inte har förbrukat så mycket energi under min dag, men ändå gjort ett bra arbete (...) att jag ska ha lite mer resurser kvar. När arbetet är slut, att... den delen av livet kan ta lite större proportioner. (Anita)

Att bara kunna vara. Utan att jag för den skull blir jättetrött och bara vill gå och lägga mig, för det är lite så det funkar nu (...) och att kunna vara tillsammans med andra människor och vara närvarande. (Saga)

Flera av deltagarna pratar om yogan som ett fritidsintresse, att själva aktiviteten i sig ska göra livet roligare och mer meningsfullt. Det kan handla både om att ha någonting "mysigt, härligt och kul" att gå till en vanlig vardag, och om att till exempel åka på utlandsresor med yogatema.

Att lyssna inåt: medvetenhet och reflektion.

Och det är väl också rätt mycket det att kunna vila med mig själv, och det betyder inte att jag ska somna (...) utan det betyder att bara kunna vara med mig själv, dricka en kopp te och bara njuta liksom. (Saga)

Lena pratar om att hon tror att yogan kan hjälpa en att hitta en trygghet i sig själv och att kunna trivas. Hon hoppas att yogan kan få henne att landa, lugna ner sig och känna efter lite.

Inte vilja vara nån annanstans när man utövar yoga. Att man är här och nu. Det är för mig yoga. Att hitta sig själv. Jag är här och nu. Jag är den jag är, här och nu. (Lena)

Samtliga deltagare önskar ett större lugn i sina liv. Lugnet beskrivs som harmoni, att landa, att slappna av och vila, att det är tyst både i rummet och i huvudet, att dra sig tillbaka, fridfullhet, att varva ner, att gå ner i nivå. Lugnet kan handla om att ha ett lugnare liv, att bli lugnare som person, att känna ett lugn i kroppen, och att ha en lugn plats att gå till. Att slappna av och lugna ner sig kopplas till att ta sig tid, och till att reflektera. Deltagarna pratar dels om att det är bra för kropp och själ att vara lugn, dels om att de tycker att det är behagligt och skönt. Veronica beskriver också att hon tror att det finns ett mänskligt behov av att reflektera. Deltagarna värderar även att vara "här och nu", vilket beskrivs som att inte tänka på det som har varit och det som ska komma, eller som att lyssna på sig själv. Flera av deltagarna kopplar ihop medveten närvaro med lugn, och med att inte grubbla så mycket. Att vara här och nu handlar också om att lära sig att inte bli överstimulerad.

Att kunna lyssna av sin kropp, kunna känna liksom... vad det är för signaler som kommer kanske. För just... många gånger tror jag att jag... det går så fort... eller jag är så avtrubbad, så många gånger har inte jag de här signalerna... eller man lyssnar inte in de här signalerna... sen förstör man väl sina signaler också, om man använder vad det nu än är liksom, till att liksom döva känslor... döva signaler. Då lyssnar du ju inte på dig själv över huvud taget. (Saga)

Några av deltagarna önskar också att de kunde bli bättre på att acceptera tillvarons osäkerhet och oförutsägbarhet, och kunna ta livet mer som det är utan att behöva kontrollera allting.

Diskussion

Resultatdiskussion

Den huvudsakliga frågeställningen var hur sju informanternas förväntningar inför att börja utöva yoga såg ut. För att frågeställningen skulle kunna undersökas på djupet, hade vi även sekundära frågeställningar kring informanternas föreställningar kring yoga som fenomen och deras upplevelser av att vara stressade. Ytterligare sekundära frågeställningar har varit hur man kan förstå yoga som en psykologisk behandlingsmetod, och hur man kan tänka kring förväntningars eventuella effekter på informanternas yogaupplevelser. I resultatdiskussionen kommer vi att börja med att besvara vår huvudfrågeställning. Därefter kommer vi att diskutera utifrån den ovan beskrivna tidigare forskningen och denna studies resultat. Vi kommer även att diskutera på vilka sätt resultaten kan användas i behandling och fortsatt forskning. Då IPA:s vetenskapliga ansats är såväl fenomenologisk som hermeneutisk, har vi hållit oss så nära informanternas beskrivna upplevelser som möjligt, men även aktivt arbetat med tolkning.

Hur ser informanternas förväntningar inför att börja utöva yoga ut?

Informanterna förväntar sig att bli lugnare och mindre stressade med hjälp av yogan. För flera av informanterna innefattar stressbegreppet olika typer av negativa känslor, vilka de följaktligen vill ska minska. De förväntar sig att förbättringen ska märkas både psykologiskt och kroppsligt. Det finns även förväntningar på att det allmänna välbefinnandet ska öka, och de flesta av deltagarna har en stark tro på att yoga kan hjälpa dem och andra att komma tillrätta med olika typer av problem, såväl psykiska som fysiska. Att få verktyg för att hantera stressande eller svåra situationer nämns av flera som önskvärt, och som den effektiva komponenten i yogan. Detta kan jämföras med tillgången till copingstrategier, som enligt Währborg (2009) kan användas för att förbättra sin hälsa. Överlag handlar informanternas önskningar snarare om emotionsfokuserade än problemfokuserade copingstrategier, i det att de fokuserar på att vilja kunna hantera de inre känslor som situationer ger upphov till (Währborg, 2009). Flera av deltagarna beskriver en yttre arbetsmiljö som är svår att få ihop, och som innefattar höga krav och osäkerhet. Samtidigt ser deltagarna stressen som sitt eget ansvar att hantera. Ingen av informanterna nämner arbetsplatsernas eller chefernas ansvar. Från vår sida väcker detta frågor kring individen i vår kultur. Vad beror det på; synen att vi ska på egen hand kunna klara av och stå ut med krav, stress, och ohälsa?

Informanterna har även förväntningar kring ramarna och processen kring yoga. Dessa handlar exempelvis om att känna sig lugn, trygg och accepterad i yogakontexten. Man vill få en tid och en plats för reflektion, paus och inlyssnande av sina egna signaler, vilket är relaterat till tids- och rumsgränserna kring yogan. Processförväntningarna handlar även om konkreta aspekter kopplade till yogarummet, exempelvis att det är mörkt och tyst. Förväntningarna kring yoga som konkret aktivitet är mer diffust beskrivna, men informanterna föreställer sig att yoga kommer att vara en kombination av mental och fysisk träning, och att denna kombination är önskvärd och verksam.

Slutligen vill man bli bättre på tanke- och emotionsreglering, samt bli piggare och få en mer aktiv och meningsfull fritid. Det finns förväntningar på att yoga kan förändra ens livsstil och förhållningssätt till livet.

Hur kan förväntningar på yoga hänga ihop med stress och föreställningar kring yoga som fenomen? Stress beskrivs som något enbart negativt. Kroppen nämns av samtliga deltagare vara platsen där stressen tar sig tydliga uttryck, men stressen beskrivs även ha en stor psykisk påverkan. Den beskrivna stressen har att göra med informanternas uppfattning om hur långt deras egna ansvar sträcker sig. Förutom den faktiska tidsbristen, är stressen också kopplad till en känsla av att vara jagad, att aldrig känna att man har gjort tillräckligt, och en känsla av att hela tiden vara bedömd och utvärderad. Vi ser att en känsla av att vara konstant bedömd kan vara en viktig del av stressupplevelsen. Detta tydliga fokus på sociala och relationella aspekter av stress ingår inte i exempelvis den klassiska krav – kontrollmodellen (Karasek & Theorell, 1990).

Yoga å sin sida beskrivs som något enbart positivt som informanterna *tror* på, vilket kan ha samband med att man upplever yoga som en etablerad och positivt värderad del av vår kultur. Det egna ansvaret och de höga kraven utifrån som beskrivs ovan, kopplas ihop med behovet av yoga i dagens samhälle. Flera upplever att det finns ett allmänt behov av en plats för att stanna upp, reflektera och få lugn. Deltagarna önskar även att yogan ska leda till ökade känslor av balans, kontroll och stabilitet. Det är rimligt att tänka sig att stress kan öka behovet av kontroll och struktur. Utifrån krav – kontrollmodellen (Karasek & Theorell, 1990) kan man tänka sig att deltagarna, som upplever att de har högt ställda krav på sig, försöker kompensera för detta genom att öka sin egen upplevelse av kontroll genom yogautövandet. Det kan finnas en risk för att yogan därigenom blir ytterligare en

arena för prestation och strävan mot perfektion, vilket kan exemplifieras med hur informanterna beskriver sina bilder av den typiske yogautövaren. Bilderna förmedlar ideal som att aldrig befinna sig i känslomässig obalans eller ta saker personligt. Vi som psykologstudenter upplever en fara i detta, då starka känslor är en del av ett normalt mänskligt fungerande och idealen därigenom är orealistiska. Känslor kan även vara viktiga signaler på att en situation har gått för långt, och att gränserna för vad man klarar av har överskridits.

Den bild informanterna har av vad yoga kan ge, överensstämmer väl med de behov som stressen har lett till hos dem. Dessa behov beskrivs som att ha en plats för att bara kunna vara, utan att behöva prestera, bli utvärderad eller jagad av tiden och kraven; där man är accepterad för den man är. Längtan efter rummet som är lugnt, tyst, mörkt, en plats att vila. Den harmoniska och lugna yogapersonen blir en attraktiv förebild för hur man kan leva ett liv.

Deltagarnas förväntningar är tydliga. De målar upp bilder av vad de vill att yogan ska ge dem. Synen på vad yoga kan erbjuda, överensstämmer väl med vad de upplever att de har behov av. Med andra ord; personernas förväntningar är tydliga röster för vad de önskar få ut av sin behandling. De allra flesta vet vad de saknar, och vad de behöver. De kvalitativa aspekterna av yogan beskrivs betydligt mer än det rent konkreta utförandet. Tystnaden, vilsamheten, acceptansen, att kunna stanna och landa. Den enda yogaposition som nämns är barnets position, då man ligger i fosterställning, andas och bara är.

Behandling utan behandlare: faktorer för en effektiv behandling? Inom terapiforskning betonas betydelsen av den personliga relationen, eller alliansen, mellan behandlare och patient (Sandell et al., 2008). Julia och Jerome Franks teori lyfter en känslomässigt laddad relation, och en bestämd ritual eller procedur som exempel på läkande faktorer i alla effektiva psykologiska behandlingar (Frank & Frank, 1991). Våra deltagare lägger stor vikt vid ritualen och arrangemanget, men mindre vikt vid relationers betydelse för att bli hjälpt av yogan. Detta är kanske inte så märkligt eftersom yoga som metod inte kräver en relation mellan ledare och utövare. Vad resultatet däremot visar är att karismatiska förebilder inom yogavärlden kan vara av stor betydelse för utövarnas känsla av tillhörighet. Förebilderna är även viktiga för att förmedla vad yoga är och kan ge en. Vi upplever också att det hos deltagarna finns ett behov av att relatera till någonting inom yogan. Ibland uttrycks detta som att man har en relation till själva yogan som fenomen, eller till

sammanhanget kring yogan. Man beskriver att man föreställer sig att man kommer att bli exempelvis accepterad, men nämner inte av *vem* man ska bli accepterad. Hos oss väcker detta funderingar kring om psykologisk behandling är möjlig utan en faktisk terapeuts medverkan. Kanske kan förebilderna, sammanhanget, eller yogagruppen i vissa fall vara fullgoda ersättare för en behandlare? Yoga kan i detta avseende jämföras med internet-KBT, som inte heller kräver en aktiv behandlare i rummet.

En skillnad mellan yoga och etablerade former av psykologisk behandling är att yoga är ordlöst. I psykoterapi pratar man kring sina problem och strävar efter att bearbeta dem genom samtal. Det kan vara så att vissa hoppas på att yoga ska ge effekter som liknar terapeutiska effekter, men utan samtalsinslaget. ACT är en psykoterapeutisk metod som utgår från KBT, men även inkluderar faktorer gemensamma med yoga, såsom acceptans och mindfulnesssträning (Hayes, 2005). ACT har effekt jämförbar med etablerade terapiformer vid flera former av psykiatrisk problematik (A-Tjak et al., 2015). Inom forskningen har yoga fått blandade resultat, exempelvis vid psykotiska tillstånd (Vancampfort et al., 2012; Cramer et al., 2013). Man kan spekulera i vad denna skillnad beror på. En möjlig orsak skulle kunna vara att vissa typer av psykiatrisk problematik kräver samtalsinslag för att behandlas effektivt. Till skillnad från samtalsterapi erbjuder dock yoga möjlighet till fysisk träning och förändring, vilket torde vara hjälpsamt vid vissa typer av problematik som tydligt innefattar både kroppen och psyket. Detta skulle kunna vara en orsak till att yoga har visat sig särskilt effektiv vid stress. Flera av informanterna gör kopplingen att yoga är speciellt bra eftersom metoden inkluderar både kroppen och det mentala. En möjlig kombination, som vi tror i många fall hade kunnat vara verksam, är att gå i samtalsbehandling parallellt med yogautövande. Som klient får man därigenom möjlighet att sätta ord på de tankar och känslor som yogan väcker.

Informanterna önskar en ökad balans i livet. Att sträva efter balans påminner även om begreppet självomhändertagande, som vi upplever att man i många terapier strävar efter att öka. Att vilja vara stabil och ha en känsla av kontroll över vad man känner, tänker och gör, anknyter också till begreppen agens, jagstyrka och affektreglering. Därigenom skulle man kunna säga att deltagarna strävar efter att genom yogan närma sig kvaliteter som vi uppfattar som centrala inom det psykoterapeutiska fältet. Dessa aspekter kopplas av många psykologer ihop med välmående, och många av informanterna verkar även de anse att de är viktiga för att de ska må bra.

Implikationer för psykologisk behandling. Forskning visar att förväntningar på såväl medicinska som psykologiska behandlingar är av stor betydelse för behandlingens effekt (Amanzio & Benedetti, 1999; Espay et al., 2015; Kirsch et al., 2008; Tambling, 2012; Greenberg et al., 2006; Vogel et al., 2005; Chiesa et al., 2010). Utifrån detta strävar somliga forskare efter att uppvärdera placebobegreppet, som fortfarande har en negativ klang. Förmågan till självläkning lyfts fram som en väsentlig del av behandling, som i forskning bör förstås och i behandling bör utnyttjas (Harvard Medical School, n.d.). Detta är en inställning som vi delar. Förväntningar på psykologisk behandling kan dels handla om behandlingsprocessen, dels om utfallet (Tambling, 2012). Utifrån forskningen kan man tänka sig att våra deltagares ofta höga förväntningar på yogas effekt kommer att påverka vad de får ut av yogan på ett positivt sätt. Effekten av processförväntningar är mer komplex. Om en individs förväntningar kring en terapiprocess uppfylls, påverkar detta utfallet positivt. Men om de inte uppfylls, kan detta leda till besvikelse på behandlingen (Joyce & Piper, 1998). Vi anser att det är rimligt att tänka sig att besvikelse på en behandling dels kan påverka viljan att gå kvar i behandlingen, dels hur stark ens tilltro till just denna behandling är fortsättningsvis. Informanternas förväntningar kan påverka deras upplevelse av yogan, samt vad de får ut av den, på olika sätt beroende på om de upplever att de överensstämmer med verkligheten eller inte.

Vår litteratursökning tyder på att yoga i allt högre grad beforskas som en behandling för olika typer av psykologisk problematik. Såväl utifrån ett patient- som ett samhällsekonomiskt perspektiv är det relevant att fundera kring hur man ska ställa sig till blivande utövares förväntningar, både kring process och utfall. Bör man ta hänsyn till dem, och i så fall på ett individuellt eller ett generellt plan? Med andra ord: bör vi gå mot mer individanpassade behandlingar? Detta val kan motiveras med att förväntningar på en psykologisk behandling kan skilja sig åt (Tambling, 2012) och vara komplexa. Att ha samtal kring förväntningar tidigt i behandlingen gör sannolikt klientens mål mer konkreta och realistiska. Klienten får sätta ord på vad hen förväntar sig och därigenom göra detta tydligt inför sig själv. Eller bör vi snarare forska kring vilka vanliga förväntningar som finns kring yoga, och eventuellt låta denna kunskap påverka hur vi utformar yoga som behandling? Sådan forskning kan ge kunskap kring vad exempelvis stressade individer generellt önskar få hjälp med. Vår åsikt är att såväl forskare som behandlare bör ställa sig dessa frågor, även inom andra former av psykologisk behandling. Att som klient uppleva att ens förväntningar och önsningar

tas på allvar bör förbättra såväl allians med behandlaren som känsla av agens. Vi tror även att forskning kring generella förväntningar på psykologisk behandling kan användas för att förbättra behandlingsmetoder.

Ytterligare en aspekt av förväntningars påverkan hör samman med kopplingen mellan högt ställda förväntningar och besvikelse på behandlingar (Joyce & Piper, 1998). Många av våra informanter ser yoga som en läkande kraft, som kan hjälpa mot alla möjliga typer av problem, fysiska såväl som psykiska. Några särskilt negativa effekter beskrivs inte. Flera av informanterna har även en bild av att forskning ger stöd till yoga som metod. Från vår sida väcker detta funderingar kring om tilltron till yoga ibland kan vara *för* stor, då det visserligen finns forskningsstöd för att yoga är verksamt vid vissa typer av problematik, men långt ifrån alla. En stor del av forskningen kring yoga har även metodmässiga brister (Park et al., 2013; Pilkington et al., 2005). Under vår litteratursökning har vi hittat ytterst få exempel på studier som påvisar negativa biverkningar av yoga. Däremot kan det finnas en risk att individer söker sig till yoga för tillstånd som kan behöva annan typ av behandling.

Samtidigt har yoga i forskningen visat goda resultat som stressbehandling, och preliminära resultat pekar mot att yoga kan vara verksamt även vid annan typ av psykologisk problematik (Sarris et al., 2012; van der Kolk et al., 2014; Carei et al., 2010; Pilkington et al., 2015). Att yogautövande är populärt i samhället (Riksidrottsförbundet, 2014) bör även tyda på att människor mår bra av det, eller får någon typ av behov uppfyllda av yoga, forskningsstöd eller ej.

Metoddiskussion

Reflektioner kring vår förförståelse. Inom hermeneutisk fenomenologisk forskning är det viktigt att behålla en medvetenhet kring forskarens egen förförståelse (Willig, 2013). Under arbetets gång har vi därför haft fortlöpande diskussioner kring våra egna antaganden kring de undersökta fenomenen, och på vilka sätt de kan ha påverkat forskningsprocessen. Vi är medvetna om att våra egna erfarenheter av såväl yoga som stress kan ha påverkat vår förståelse för och tolkning av resultaten. Forskarens förförståelse kring ett undersökt fenomen riskerar alltid att färga process, material och analys. Är man inte uppmärksam och kritiskt inställd till sina egna föreställningar, riskerar man att bli ”hemmablind” (Willig, 2013). Detta hade kunnat ske om vi exempelvis okritiskt hade låtit våra egna positiva yogaupplevelser påverka tolkningen av intervjumaterialet. Under arbetet med studien har vi utifrån detta lagt våra antaganden under lupp. En positiv aspekt av vår kunskap kring och erfarenhet av

yoga, är att den har gett oss större möjlighet att begripa och sätta oss in i informanternas beskrivningar i ett större perspektiv. I en växelverkan enligt den hermeneutiska cirkeln har vi på ett stimulerande vis pendlat mellan våra antaganden och informanternas upplevelsebeskrivningar. Denna växelverkan har lett till att våra antaganden kring stress, yoga och förväntningar successivt har förändrats efter hand som arbetet med materialet har fortskridit, vilket vi fortlöpande har diskuterat.

Det faktum att vi båda är psykologstudenter, och har intresse för psykologisk behandling i stort, har med allra största sannolikhet påverkat resultaten. Detta kan märkas genom att få av deltagarna uttryckligen pratar om yoga som en psykologisk behandling, men att vi har tagit oss friheten att diskutera yoga som en psykologisk behandling utifrån att många av informanterna har föreställningar kring att yoga kan avhjälpa psykologisk problematik. Vår medvetenhet kring vår förförståelse har dock lett till att vi har hållit tillbaka alltför långtgående tolkningar kring likheter mellan yoga och andra former av psykologisk behandling. Vidare har den träning i samtalsteknik som psykologutbildningen ger, sannolikt bidragit till goda intervjusituationer och gett oss fylligare material. Möjligen kan det faktum att vi snart är färdigutbildade psykologer även i sig ha skapat ett förtroende för oss som intervjuare.

Genom att beskriva vår förförståelse och diskutera dess eventuella påverkan på studien, får läsaren inblick i bakgrunden till våra resultat och analyser. Detta ger läsaren chans att på egen hand reflektera över alternativa tolkningar av materialet, vilket ökar studiens vetenskapliga tillförlitlighet (Willig, 2013).

Rekrytering av informanter. Vi tillämpade ett bekvämlighetsurval när deltagarna till studien valdes, vilket konkret betydde att vi inte aktivt valde ut våra deltagare, utan inkluderade de första från den större studien som visade intresse för att delta. Bakgrunden till att ett bekvämlighetsurval gjordes var att uppsatsen skrevs under tidsbegränsning, att vi av praktiska och ekonomiska skäl inte kunde genomföra intervjuerna på andra orter, samt att vi var intresserade av personer som *skulle börja* utöva yoga, snarare än att redan ha ett aktivt utövande. Att hitta personer som har ett intresse för någonting, och ska börja utöva någonting, men ännu inte är en del av kontexten kring denna aktivitet, kan vara svårt. Således valde vi att enbart rekrytera personer inom den större studien. Dessa uppfyllde alla våra inklusionskriterier, som att bo inom ett rimligt avstånd från oss, och att stå i begrepp att börja med yoga. Våra kriterier uppfylldes “automatiskt”, då de även tillhörde den större studiens kriterier för

inklusion. En konsekvens av bekvämlighetsurvalet är att samtliga deltagare i studien är kvinnor. Detta gör det svårt att spekulera kring eventuella genusskillnader i förväntningar på yoga, upplevelser av stress och synen på yoga som fenomen. Samtidigt uppstår frågan varför samtliga personer som visade intresse för att delta i vår studie var kvinnor. Snedfördelningen är representativ för samhället i stort, då kvinnor är stressade i högre utsträckning än män (Ivarsson, 2014), och även utövar yoga i högre utsträckning (Riksidrottsförbundet, 2014). En annan konsekvens av att ett bekvämlighetsurval tillämpades är att våra informanter samtliga är akademiker, och på olika sätt arbetar med forskning. Det är svårt att fullt ut utvärdera hur detta faktum har påverkat resultatet, men en rimlig tolkning är att bredden i berättelserna hade blivit större om informanterna hade haft mer olika bakgrund. Individer som själva arbetar med forskning bör även ha en större inblick i forskningsprocessen än vad resten av allmänheten har, vilket även det kan ha påverkat resultatet. Dock vill vi påminna om att vi med denna studie inte gör anspråk på att teckna någon generell bild av förväntningar på yoga, utan att skildra just dessa informanters unika förväntningar och upplevelser.

Att några av våra informanter har utövat yoga tidigare, och därigenom har minnen av yogaupplevelser, bör ha påverkat deras förväntningar inför det aktuella utövandet. Vi gjorde dock bedömningen att deras erfarenheter inte var ett bekymmer för studien, då de var sporadiska och ofta låg långt tillbaka i tiden. De av deltagarna som någon gång utövat yoga, beskrev detta i termer av att de hade "provat på" yoga, snarare än att de var en del av kontexten eller hade mycket kunskap på området. Att stå inför att börja utöva yoga i uttalat stressreducerande syfte är för samtliga deltagare unikt. Deltagarna med praktisk erfarenhet av yoga har en förförståelse kring yoga som fenomen, men det har även de informanter som aldrig utövat yoga, men fått en bild av utövandet via exempelvis media och andras berättelser.

Datainsamling. Intervjuguiden som användes utprovades först i en pilotintervju, varefter den genomarbetades igen. Efter pilotintervjun modifierades vissa frågor, medan andra lades till, i en strävan att intervjufrågorna skulle vara relevanta för informanterna, ge uttömmande och intressanta svar samt generera information som knyter an till studiens frågeställningar. Intervjuerna var semistrukturerade, och i transformeringarna märks att intervjusituationen ibland påverkats av skillnader mellan oss avseende förförståelse och samtalsstil, trots att vi båda strävat efter att hålla oss till intervjuguiden. Detta är inget märkvärdigt i sig;

självkärligt färgar ens intervjuares personlighet och unika intresseområden vad hen uppmärksammar och frågar vidare om i en intervjusituation. De skillnader som fanns mellan våra intervjustilar har fördjupat och breddat materialet, då vi fokuserat på något olika aspekter av studiens ämnen. Ett exempel är att en av oss i större utsträckning än den andra frågat vidare kring psykologisk problematik. Senare intervjuer kan ha påverkats av de tidigare genomförda intervjuerna, då vår förförståelse successivt förändrades genom arbetets gång. Denna påverkan har både positiva och negativa sidor. Att ha en fylligare förförståelse kan ha lett till att vi omedvetet har varit mer styrande i de senare intervjuerna, men även att vi snabbare har kunnat hitta och fokusera på centrala aspekter av fenomenen. Som psykologstudenter har vi träning kring samtalsmetoder och terapi. Detta har vi upplevt som hjälpsamt i intervjuarbetet, då det har hjälpt oss att ställa relevanta följdfrågor och att vara känsliga inför vilka samtalsämnen informanterna har bedömt som viktiga.

I början av forskningsprocessen hade vi intentionen att genomföra två intervjuomgångar med våra informanter. Uppföljningsintervjuerna var planerade att ske ett par veckor efter att de påbörjat sitt yogautövande. Intervjuerna i den andra omgången skulle ha varit kortare, och fokuserat på deltagarnas upplevelser av att utöva yoga. Efter genomläsning av transkriberingarna från de första intervjuerna gjorde vi dock bedömningen att avstå från att genomföra en andra intervjuomgång. Detta val gjordes utifrån att resultatet från de första intervjuerna var rikt, fylligt och intressant, och att vi därför upplevde att fler intervjuer inte behövdes; en andra intervjuomgång skulle kunna göra resultaten spretiga, samt att uppsatsens centrala frågor skulle komma i skymundan.

Analys och resultat. Eftersom vi har haft något fler deltagare än vad man traditionellt använder sig av inom IPA, valde vi att analysera materialet enligt en modifierad version av IPA; vi började inte tematiseringsprocessen med att skapa teman i varje intervju för sig, utan gjorde intervjuövergripande teman direkt. Det är möjligt att resultatet hade haft fler nyanser om vi hade påbörjat tematiseringen inom varje intervju. Samtidigt har det faktum att vi har haft fler deltagare gett en bredd åt resultatet. Detta är en viktig poäng, då vi just strävar efter att återge likheter och skillnader som kan finnas i förväntningar på att börja utöva yoga.

IPA innehåller inga konkreta regler för hur mycket tolkning forskaren får göra i relation till materialet (Smith et al., 2009). För oss har detta lett till diskussion, då vi har upplevt att vissa uttalanden har gjorts "mellan raderna" i informanternas

berättelser, utan att formuleras explicit. Vi har även fört en diskussion kring hur många informanter som behöver ha beskrivit något, innan detta kan redovisas som ett resultat. För att hantera dessa dilemman har vi upprepade gånger återvänt till transkriberingarna av intervjuerna, för att läsa dem igen “med nya ögon” och se till att våra tolkningar inte ligger för långt ifrån vad informanterna faktiskt har sagt. Detta tillvägagångssätt kan beskrivas som “den hermeneutiska cirkeln” (Smith et al., 2009). Vi har genom analysarbetet strävat efter att utgå från informanternas bild av de undersökta fenomenen, samt att lyfta fram huvuddragen, och det intressanta, i deras berättelser.

Ytterligare en utmaning under arbetet med analysen var att flera av våra centrala begrepp, som “yoga”, “stress” och “förväntningar”, antingen saknar tydliga definitioner, eller definieras på olika sätt i olika sammanhang. Detta kan ha lett till att olika informanter lade in olika saker i dessa begrepp. Ett exempel är begreppet “stress”, vilket somliga verkar ha använt som ett brett samlingsnamn för obehagliga känslor, medan andra har haft smalare definitioner av begreppet. Detta har för oss varit en utmaning, då vi inte har kunnat vara säkra på att informanterna har pratat om samma saker. Samtidigt kan denna studie bredda förståelsen kring begreppen, just genom att informanterna har fyllt dem med olika innehåll.

Denna studies resultat är mångfacetterat. Vi har haft ambitionen att på djupet utforska informanternas upplevelsevärldar, där de befann sig inför sitt yogautövandes start. Deras liv var påtagligt stressfyllda, och stressen var också för de allra flesta den huvudsakliga orsaken till att söka sig till yoga. Resultatets bredd inbegriper såväl stress som förväntningar och föreställningar kring yoga. Härigenom anser vi att målet att göra informanternas upplevelser rättvisa är uppfyllt så långt det är möjligt.

Framtida forskning. Som tidigare beskrivits är yoga ett område som beforskats flitigt under de senaste årtiondena. Dock har stora delar av denna forskning varit metodologiskt bristfällig (Park et al., 2013; Pilkington et al., 2005). Vi anser att det behövs mer forskning kring yoga som psykologisk behandlingsmetod, inte minst kvalitativa studier som beskriver olika aspekter av yoga som psykologisk behandling. Särskilt efterfrågar vi forskning som undersöker effekter av olika kombinationer av yoga och samtal.

I denna studie valde vi att inte göra en uppföljande intervjuomgång, vilken hade kunnat ge kunskap kring eventuella kopplingar mellan förväntningar på yoga och senare upplevelser och behandlingseffekter. Fortsatt önskar vi forskning som

kopplar olika typer av förväntningar, både kring process och utfall, till yogas faktiska behandlingseffekter.

Vi önskar även mer forskning kring förväntningars effekter på psykologisk behandling i allmänhet. Vi ser ett behov av studier kring vad förväntningar på psykologisk behandling kan bestå av, och vilka konsekvenser behandlares olika inställning till patientens förväntningar får för effekterna av behandlingen.

Subjektiva upplevelser av stress lyser med sin frånvaro inom forskningen. Vår åsikt är att det skulle behövas en djupare förståelse för individers egna bilder av att vara stressade, både för att kunna operationalisera begreppet på ett mer rättvisande vis, och för att kunna lägga upp adekvata behandlingar.

Ett genusperspektiv på forskningen kring stress och yoga vore önskvärt. Vad i samhället gör kvinnor stressade i högre utsträckning än män? Och vad ligger bakom att så många kvinnor utövar just yoga?

Referenser:

- Alvesson, M. & Sköldböck, K. (1994). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- A-Tjak, J., Morina, N., Emmelkamp, P., Davis, M., Powers, M., & Smits, J. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764
- Amanzio, M., & Benedetti, F. (1999). Neuropharmacological dissection of placebo analgesia: Expectation-activated opioid systems versus conditioning-activated specific subsystems. *Journal of Neuroscience*, 19(1), 484-494.
- Andersson, G., Ljótsson, B., Hedman, E., & Carlbring, P. (2013). Guided internet-based CBT for common mental disorders. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(4), 223-233. doi:10.1007/s10879-013-9237-9
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). Original Article: The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(1), 113-124. doi:10.1016/j.jpsychores.2005.06.074
- Büssing, A., Schnepf, W., Ostermann, T., & Neugebauer, E. (2009). Pain PO-024: Impact of yoga on chronic pain—A review. *European Journal of Integrative Medicine*, 1(2), 236-237. doi:10.1016/j.eujim.2009.08.027
- Carei, T. R., Fyfe-Johnson, A. L., Breuner, C. C., & Brown, M. A. (2010). Original article: Randomized Controlled Clinical Trial of Yoga in the Treatment of Eating Disorders. *Journal of Adolescent Health*, 46(3), 346-351. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.08.007
- Chong, C., Tsunaka, M., Tsang, H., Chan, E., & Cheung, W. (2011). Effects of yoga on stress management in healthy adults: A systematic review. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 17(1), 32-38.
- Chiesa, A., Brambilla, P., & Serretti, A. (2010). Functional neural correlates of mindfulness meditations in comparison with psychotherapy, pharmacotherapy and placebo effect. Is there a link?. *Acta Neuropsychiatrica*, 22(3), 104-117.
- Constantino, M., Ametrano, R., & Greenberg, R. (2012). Clinician interventions and participant characteristics that foster adaptive patient expectations for psychotherapy and psychotherapeutic change. *Psychotherapy*, 49(4), 557-569. doi:10.1037/a0029440

- Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for schizophrenia: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, *13*(1), 1-12. doi:10.1186/1471-244X-13-32
- Cramer, H., Dobos, G., Langhorst, J., & Posadzki, P. (2014). Yoga for asthma: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Allergy, Asthma and Immunology*, *112*(6), 503-510.e5. doi:10.1016/j.anai.2014.03.014
- Darragh, M., Booth, R. J., & Consedine, N. S. (2014). Investigating the 'placebo personality' outside the pain paradigm. *Journal of Psychosomatic Research*, *76*(4), 414-421. doi:10.1016/j.jpsychores.2014.02.011
- Egidius, H. (2008). *Psykologilexikon*. (4. utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Espay, A., Banks, C., Szaflarski, J., Linke, M., Norris, M., Eliassen, J., & Allendorfer, J. (2015). Placebo effect of medication cost in Parkinson disease: A randomized double-blind study. *Neurology*, *84*(8), 794-802. doi:10.1212/WNL.0000000000001282
- Fiore, R., Nelson, R., & Tosti, E. (2014). The Use of Yoga, Meditation, Mantram, and Mindfulness to Enhance Coping in Veterans with PTSD. *Therapeutic Recreation Journal*, *48*(4), 337-340.
- Frank, J., Bose, B., & Schrobenhauser-Clonan, A. (2014). Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Mental Health, Stress Coping Strategies, and Attitudes Toward Violence: Findings From a High-Risk Sample. *Journal of Applied School Psychology*, *30*(1), 29-49. doi: 10.1080/15377903.2013.863259
- Frank, J. D., & Frank, J. B. (1991). *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy (3rd (ed.))*. Baltimore, MD, US: Johns Hopkins University Press.
- Friskis&Svettis (2015, 3 februari). Tio år med yoga. *Friskis&Svettis*. Hämtad 6 maj från <http://web.friskissvettis.se/nyheter/10-ar-med-yoga-i-friskis-svettis>
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(5), 611-630. doi:10.1002/jclp.20252
- Greenberg, R. P., Constantino, M. J., & Bruce, N. (2006). Are patient expectations still relevant for psychotherapy process and outcome? *Clinical Psychology Review*, *26*(6), 657-678. doi:10.1016/j.cpr.2005.03.002

- Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161-166. doi:10.1111/j.1750-8606.2011.00215.x
- Harvard Medical School. (n.d.) Program in Placebo Studies & Therapeutic Encounter (PiPS). Hämtad 6 maj 2015 från Harvard Medical School: <http://programinplacebostudies.org/>
- Hayes, S.C. (2005). *Get out of your mind and into your life: the new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Health and Safety Executive (2014) *Stress-related and psychological disorders in Great Britain 2014*. (Health and Safety Executive 2014). Hämtad 6 maj från <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/stress.pdf>
- Henderson, M., Glozier, N., & Holland Elliott, K. (2005). Long term sickness absence: Is caused by common conditions and needs managing. *BMJ : British Medical Journal*, 330(7495), 802–803. doi: 10.1136/bmj.330.7495.802
- Hoyert, D. L. & Xu, J. (2012). Deaths: preliminary data for 2011 *National vital statistics reports 61* (6), 1-51.
- Hsu, C., Sherman, K. J., Eaves, E. R., Turner, J. A., Cherkin, D. C., Crompton, D., & Ritenbaugh, C. (2014). New perspectives on patient expectations of treatment outcomes: results from qualitative interviews with patients seeking complementary and alternative medicine treatments for chronic low back pain. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14276. doi:10.1186/1472-6882-14-276
- Hägg, E. (2010). *Den föränderliga människan: ett biopsykosocialt perspektiv*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Innes, K., & Vincent, H. (2007). The influence of yoga-based programs on risk profiles in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 4(4), 469-486.
- Ivarsson, E. (2014) Besvär av stress ökar i arbetslivet. *Välfärd*, 4, 8-9. Hämtad 6 maj från http://www.scb.se/Statistik/_Publikationer/LE0001_2014K04_TI_00_A05_TII1404.pdf
- Joyce, A. S., & Piper, W. E. (1998). Expectancy, the therapeutic alliance, and treatment outcome in short-term individual psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*, 7(3), 236-248.

- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. (Delta trade pbk. reissue.) New York: Delta Trade Paperbacks.
- Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Kirsch, I., Deacon, B., Huedo-Medina, T., Johnson, B., Scoboria, A., & Moore, T. (2008). Initial severity and antidepressant benefits: A meta-analysis of data submitted to the food and drug administration. *Plos Medicine*, 5(2), 0260-0268. doi:10.1371/journal.pmed.0050045
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Kuper, H., & Marmot, M. (2003). Job Strain, Job Demands, Decision Latitude, and Risk of Coronary Heart Disease within the Whitehall II Study. *Journal of Epidemiology and Community Health* (1979-), (2). 147.
- Kåver, A. (2006). *KBT i utveckling: en introduktion till kognitiv beteendeterapi*. (1. utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Meissner, K. (2011). The placebo effect and the autonomic nervous system: evidence for an intimate relationship. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, (1572). 1808.
- Menezes, C. B., Dalpiaz, N. R., Kiesow, L. G., Sperb, W., Hertzberg, J., & Oliveira, A. A. (2015). Yoga and emotion regulation: A review of primary psychological outcomes and their physiological correlates. *Psychology & Neuroscience*, 8(1), 82-101. doi:10.1037/h0100353
- Molander, J. (2003). *Vetenskapsteoretiska grunder: historia och begrepp*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Orem, D. E. (1991). *Nursing: Concept of practice* (4. uppl.). St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.
- Park, C. L., Groessl, E., Maiya, M., Sarkin, A., Eisen, S. V., Riley, K., & Elwy, A. R. (2014). Comparison groups in yoga research: a systematic review and critical evaluation of the literature. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(5), 920-929. doi:10.1016/j.ctim.2014.08.008
- Peterson, U., Demerouti, E., Bergström, G., Samuelsson, M., Asberg, M., & Nygren, A. (2008). Burnout and physical and mental health among Swedish healthcare

- workers. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 84-95. doi:10.1111/j.1365-2648.2007.04580.x
- Pilkington, K., Kirkwood, G., Rampes, H., & Richardson, J. (2005). Yoga for depression: The research evidence. *Journal of Affective Disorders*, 89(1-3), 13-24. doi:10.1016/j.jad.2005.08.013
- Posadzki, P., & Ernst, E. (2011). Yoga for asthma? A systematic review of randomized clinical trials. *Journal of Asthma*, 48(6), 632-639. doi:10.3109/02770903.2011.584358
- Riksidrottsförbundet (2014). *Verksamhetsberättelse med årsredovisningar 2013*. Hämtad 6 maj från http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_48733/cf_394/Verksamhetsberattelse_2013.PDF
- Sandell, R., Holmqvist, R. & Philips, B. (2008). Vad hjälper i psykodynamisk terapi?. I B. Philips & R. Holmqvist (Red.), *Vad är verksamt i psykoterapi*. (s. 27-48). (1. uppl.). Stockholm: Liber.
- Sarris, J., Camfield, D., & Berk, M. (2012). Review: Complementary medicine, self-help, and lifestyle interventions for Obsessive Compulsive Disorder (OCD) and the OCD spectrum: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 138213-221. doi:10.1016/j.jad.2011.04.051
- Sharma, M. (2014). Yoga as an Alternative and Complementary Approach for Stress Management: A Systematic Review. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 19(1), 59-67. doi:10.1177/2156587213503344
- Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. Los Angeles: Sage.
- Socialstyrelsen. (2008, 15 maj). Sjukskrivning vid utmattningssyndrom. Hämtad 6 maj 2015 från <http://www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/forsakringsmedicinsktbeslutsstod/utmattningssyndrom>
- Stansfeld, S., & Candy, B. (2006). Psychosocial work environment and mental health—a meta-analytic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, (6). 443.

- Tambling, R. (2012). A Literature Review of Therapeutic Expectancy Effects. *Contemporary Family Therapy*, 34(3), 402-415. doi:10.1007/s10591-012-9201-y
- Vogel, D., Wei, M., Boysen, G., & Wester, S. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 459-470. doi:10.1037/0022-0167.52.4.459
- Vancampfort, D., Vansteelandt, K., Scheewe, T., Probst, M., Knapen, J., De Herdt, A., & De Hert, M. (2012). Yoga in schizophrenia: a systematic review of randomised controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126(1), 12-20. doi:10.1111/j.1600-0447.2012.01865.x
- van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M. & Spinazzola, J. (2014) Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), 559-565.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. (3. ed.) Maidenhead: McGraw Hill Education, Open University Press.
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. (2., [rev. och utök.] utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Yang, K. (2007). A review of yoga programs for four leading risk factors of chronic diseases. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 4(4), 487-491.
- Ödman, P. (2007). *Tolkning, förståelse, vetande: hermeneutik i teori och praktik*. (2., [omarb.] uppl.) Stockholm: Norstedts akademiska förlag.

Intervjuguide

Block 1: Bakgrund och nusituation

- 1: Har du tidigare erfarenhet av yoga? (Så du har hört om yoga, i vilket sammanhang? Vad var det då som väckte ditt intresse?)
- 2: Varför väljer du att börja utöva yoga nu/Vad tänkte du när du öppnade mailet? Hur känns det nu inför att du ska börja?
- 3: Beskriv en situation i din vardag när du upplever...

Block 2: Framtid (Grotta runt!)

- 1: Hur tror du att yogan kommer att påverka dig ... som person?
- 2: ... ditt liv.
- 3: Om du skulle föreställa dig en situation där allt du önskat att yogan ska leda till har slagit in, hur skulle den vara? Hur märker du det?
- 4: Vad skulle det sämsta som yogan skulle kunna leda till vara (worst case scenario)?
- 5: Vet din bekantskapskrets att du ska börja med yoga? Hur har de reagerat på det?

Block 3: Bilden av yoga som fenomen

- 1: Om du skulle föreställa dig en person som håller på med yoga, och om du skulle vilja beskriva den för mig – den personen (den typiska yogapersonen ... kön, ålder, yrke, bekantskapskrets, utseende m.m.).
- 2: Är det en särskild typ av människor som börjar med yoga tror du? Eller *blir man* en viss typ?
- 3: Visa bilden: Det här är Yoga Girl. Hon heter egentligen Rachel Bråthen, känner du till henne? Hon har ett instagramkonto som handlar om hennes yogaliv, och det har över en miljon följare. Vad tänker du när du hör det här?

Block 4: Yoga som behandlingsmetod

- 1: Vad tror du i allmänhet att yoga kan hjälpa mot? Finns det fler saker som yoga kan bota/förbättra? (Vi är intresserade av din bild, inte objektiva fakta!)

Nu har jag ställt mina frågor. Är det något mer du vill tillägga som du tänker att jag behöver veta för att verkligen få en klar bild av hur du känner inför att börja med yogan?

Hur upplevde du det här samtalet?