



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Motivation bakom initial och nuvarande yogapraktik

En kartläggande kvantitativ studie om vad som motiverar
yogautövare i sin praktik och vad de får ut av den

Hanna Sundquist & Maja Andreani

Psykologexamensuppsats. 2018.

Handledare: Lars-Gunnar Lundh
Examinator: Erwin Apitzsch

Sammanfattning

Den aktuella studien ämnade kartlägga vad som motiverar yogautövare att börja med yoga och om motivationen förändras över tid. Det undersöktes även vilka subjektiva effekter som upplevdes av yoga och huruvida dessa samvarierade med de nuvarande motivationsfaktorerna. Även samband mellan olika motivationsfaktorer och praktikens karakteristika undersöktes, såsom frekvens, längd, om deltagarna var yogalärare, ålder, kön, upplevelse av social samhörighet, intention samt praktiserande av icke-fysiska aspekter. Deltagarna bestod av 450 svenska yogautövare som besvarade en enkät. Resultatet visade att det fanns såväl fysiska som psykiska hälsofrämjande motiv bakom att påbörja yoga och t-tester visade att de flesta av dessa skattades som ännu viktigare i de nuvarande motiven. De effekter som rapporterades mest i den nuvarande praktiken var ökad upplevelse av välbefinnande i vardagen och ökad upplevelse av medveten närvaro i samband med passet. Korrelationsanalyser indikerade att det fanns ett samband mellan effekter och nuvarande motivationsfaktorer. Resultatet på t-tester, chi-två-tester och korrelationsanalyser visade slutligen att samtliga ovannämnda karakteristika hade betydelse för skattning av de nuvarande motivationsfaktorerna. Deltagare som t.ex. ägnar sig åt icke-fysisk praktik skattade högre på bl.a. andlighet/spiritualitet. Framtida forskning bör undersöka motivation och effekter djupare genom standardiserade skattningsskalor samt kvalitativa metoder.

Nyckelord: Yoga, motivation, effekter

Abstract

The current study aimed to find what motivates the start of a yoga practice and whether motivation changes over time. Subjectively experienced effects of yoga and how these correlated with current motivation were also explored. Correlations between motivation and characteristics of yoga such as frequency, duration, if the participants were yoga teachers, age, gender, experience of community, intention and non-physical yoga practice were also investigated. The sample consisted of 450 Swedish yoga practitioners who responded to a survey. The result revealed physical and psychological motives behind beginning a yoga practice, and t-tests showed that most motives were even more important in the current practice. The effects that participants reported the most were increased every-day experience of well-being and increased experience of mindfulness during the session. Correlational analyses indicated that there were correlations between effects and current motives. The results from t-tests, chi-squared tests, and correlational analyses indicated that all of the characteristics mentioned above had an impact on the current motives. Participants who e.g. dedicate themselves to non-physical yoga practice scored higher on among others spirituality. Further research should investigate motivation and effects deeper by means of standardized measures and qualitative methods.

Keywords: Yoga, motivation, effects

Författarnas tack!

Tack till samtliga personer som tog sig tiden och engagemanget för att delta och därför möjliggjorde denna studie. Ett stort tack till vår handledare Lars-Gunnar Lundh för den stora kunskapsbank han sitter inne på och för ovärderlig och konkret feedback och svar på alla våra frågor. Slutligen ett tack till varandra, för att vi kompletterat varandra och lyckats stå ut med att arbeta tillsammans i nästan ett halvår.

Innehållsförteckning

Introduktion.....	6
<i>Teori och bakgrund</i>	<i>6</i>
<i>Tidigare forskning.....</i>	<i>11</i>
<i>Syfte.....</i>	<i>19</i>
Metod.....	20
<i>Undersökningsdeltagare.....</i>	<i>20</i>
<i>Instrument.....</i>	<i>20</i>
<i>Etiska överväganden.....</i>	<i>23</i>
<i>Procedur.....</i>	<i>24</i>
<i>Dataanalys.....</i>	<i>24</i>
Resultat.....	26
<i>Yogapraktikens karakteristika.....</i>	<i>26</i>
<i>Besvarande av frågeställningar</i>	<i>29</i>
Diskussion.....	42
<i>Yogapraktikens karakteristika</i>	<i>43</i>
<i>Diskussion av frågeställningar.....</i>	<i>43</i>
<i>Metoddiskussion.....</i>	<i>49</i>
<i>Slutsatser.....</i>	<i>50</i>
<i>Framtida forskning.....</i>	<i>50</i>
Referenser.....	52
Bilagor.....	60
<i>Bilaga 1. Enkät.....</i>	<i>60</i>
<i>Bilaga 2. Rekryteringsaffisch.....</i>	<i>64</i>
<i>Bilaga 3. Informationstext.....</i>	<i>65</i>

Introduktion

Yoga är en antik österländsk mental och fysisk praktik som i allt högre grad utövas i västerländska länder (da Silva, Ravindran & Ravindran, 2009). Forskarvärlden har under senare år uppmärksammat yogans självomhändertagande natur och intresserat sig för de fysiska och psykologiska effekter den kan föra med sig. Psykosomatisk medicin, vilket innebär att kropp och sinne inte kan skiljas från varandra funktionsmässigt utan påverkar varandra ömsesidigt, har också kommit att bli allmänt vedertagen och accepterad (Kroese, 2008). Användandet av psykosomatiska interventioner, bland annat yoga, har enligt en nationell undersökning i USA observerats öka som komplementära och alternativa behandlingar (KAM) som personer söker sig till (Barnes, Bloom & Nahin, 2008). Användandet av KAM har observerats syfta till att förbättra hälsa och hantera smärta (Rakel & Faass, 2006) och de vanligaste tillstånden är muskel- eller skelettmärtillstånd, oro och depression (Barnes et al., 2008). Psykosomatiska behandlingar har i större utsträckning börjat användas inom psykoterapeutiskt arbete. Bland annat har en terapi benämnd *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) utvecklats av Kabat-Zinn (2003) för att behandla personer med fysisk eller emotionell smärta och stressrelaterade tillstånd som inte helt svarat på traditionella behandlingsmetoder i den traditionella sjukvården. MBSR innefattar yogarörelser, gående- och andningsfokuserad meditation, kroppsscanning och psykoedukation (Zainal, Booth & Huppert, 2013). I Sverige har det även utvecklats en yogaform som används inom vården, benämnd MediYoga. Det är en lugn yogaform utformad så att individer ska kunna delta oavsett psykiska eller fysiska besvär (Köhn, Person Lundholm, Bryngelsson, Anderzén Carlsson & Westerdahl, 2013) och den kan användas för bl.a. utmattning och ryggsmärta (<https://mediyoga.se/kunskap/mediyoga/>). Genom att yoga utförs i grupp är det ett kostnadseffektivt sätt att behandla många personer.

I takt med att MediYoga används som komplementär vårdinsats i Sverige, och då forskning från andra länder pekar på att yoga används i självomhändertagande syften, är det meningsfullt att undersöka vad som lockar personer att börja praktisera yoga, vad som gör att de väljer att upprätthålla sin praktik över tid och om de anser att de upplever de effekter de motiveras av.

Teori och bakgrund

Historisk bakgrund och filosofi bakom yoga. Yoga är ett av sex ortodoxa system inom indisk filosofi som systematiserades av Patanjali i hans klassiska verk *Yoga sutras* (Iyengar, 2015) och har praktiserats i Indien i över 4 000 år (da Silva et al., 2009). Traditionellt är yoga betraktat och utformat att vara en spirituell praktik med målet att genom

ökad medvetenhet nå självförverkligande (Varambally & Gangadhar, 2012). Under senare decennier har yoga dock fått genomslag i väst som verktyg för att utveckla och bibehålla fysiskt och psykiskt välmående (da Silva et al., 2009).

Ordet yoga kommer från den sanskritiska roten ”yuj” vilken innebär att förena (Iyengar, 2015). Dess traditionella innebörd är förening mellan det individuella medvetandet och det universella medvetandet för att genom detta nå frigörelse (Sarawati, 2008). För att nå denna förening krävs enligt den inledande versen i *Yoga sutras* att man stillar sinnet till ett tillstånd av totalt lugn, så att man kan uppleva livet som det verkligen är (Satchidananda, 2012). Man kan således också se sig själv för vad man verkligen är (Pavulraj Michael, 2015) och når därmed en sann ökad självkänedom. En mer praktisk förståelse av yoga innebär att balansera och harmonisera kroppen, sinnet och emotionerna (Sarawati, 2008).

Iyengar (2015) skriver att det enligt den klassiska yogiska filosofin finns fyra olika vägar att gå för att nå frigörelse. *Karma yoga* handlar om att arbeta hårt och vara till tjänst för andra. *Bhakti yoga* innebär djup tillgivenhet och kärlek gentemot en personlig gud. *Jnana yoga* betraktas som kunskapens väg och innebär att på olika vis studera och tillägna sig heliga skrifter. Slutligen handlar *Raja yoga* även kallat *ashtanga yoga* om att försöka nå full kontroll över sitt sinne, passioner, tankar och resonering och är den metod som oftast ägnas mest uppmärksamhet idag. Ordet *ashtanga* betyder åtta och det som åsyftas är att man bör vandra en åttastegsväg och Antony (2014) har sammanfattat dessa steg. De två första går ut på att förhålla sig till regler för att leva ett moraliskt liv, och de benämns *yama* och *niyama*. Det tredje och fjärde steget handlar om att stärka sin fysik genom kroppspositioner, kallade *asanas*, samt genom andningsövningar, kallade *pranayama*. Steg 5-8 (*pratyahara*, *dharana*, *dhyana* och *samadhi*) innebär att gradvis plocka bort sensoriska intryck genom fokuserad uppmärksamhet, ostörd meditation och perfekt mental isolering. Samtliga steg utgör en del av yogapraktiken och man blir således aldrig färdig med något av dessa.

Traditionellt är yoga betraktat och utformat att vara en spirituell praktik (Varambally & Gangadhar, 2012). Den yogapraktik som utövas i väst idag är enligt Sarabacker (2014) främst fokuserad på den fysiska kroppen medan spiritualitet ofta betraktas som något sekundärt. Samma författare skriver att det inte finns någon motsättning i att praktiken primärt är fysisk och att den samtidigt kan vara spirituell samt betonar att man då tänker sig att det spirituella nås genom utvecklingen av den fysiska kroppen. Antony (2014) är av en annan åsikt och anser att den yoga som vi skapat i väst innebär kulturell appropriering. Genom att det spirituella, som var grunden i yogan och från början vilade på hinduiska religiösa

föreställningar, får stå åt sidan för inflytande av global kapitalism, då yogan omvandlats till något som marknadsförs och säljs i form av t.ex. träningsklasser, accessoarer och retreats.

Olika yogastilar och gemensamma komponenter. Det finns ett otal olika yogastilar (Sharma & Haider, 2012). Inom alla stilar av yoga betonas att praktiken ska genomföras med stor medvetenhet och fokus på nuet, där andningen får agera rytm för rörelserna och där ständigt utforskande av den egna kroppen uppmuntras (Brisbon & Lowery, 2011). Detta innebär att yoga är en naturlig träning i mindfulness, vilket kommit att bli ett stort och erkänt begrepp inom psykoterapi (Davis & Hayes, 2011). Vidare inkluderar samtliga moderna yogastilar kroppspositioner, andningövningar och meditation (Sharma & Haider, 2012), vilket innebär att yoga betraktas som mer än enbart träning och därför ofta benämns som praktik. Vad som skiljer de olika formerna åt handlar framför allt om hur mycket vikt och tid som läggs vid dessa komponenter, vilket innebär att vissa stilar framför allt betonar det fysiska och andra framför allt betonar det meditativa (Cramer, Lauche, Langhorst & Dobos, 2016). Inom yoga talar man ibland om att ha en intention inför sitt praktiserande, det som åsyftas då är att ha ett specifikt fokus eller syfte t.ex. ”idag vill jag vara medvetet närvarande under min praktik.”

Asanas (kroppspositioner). Inom yoga betraktas kroppen och sinnet som två oseparatorbara entiteter där varje mental knut eller blockering motsvaras av en fysisk och vice versa. Målet med asanas, oavsett stil, är att på ett somatopsykiskt sätt lösa upp dessa mentala knutar eller blockeringar i sinnet genom att lösa upp de fysiska spänningar som dessa betraktas vara länkade till. Detta görs genom att man använder sig av olika typer av kroppspositioner och rörelseflöden som utmanar kroppens styrka, balans eller flexibilitet och ämnar hålla kroppen i god form (Sarawati, 2008). Dessa typer av fysiskt krävande positioner används t.ex. i hatha, vinyasa, Iyengar, ashtanga, kundalini och hot yoga. Ett exempel på en sådan position är ”trädet” som innebär att stå på ett ben, med det andra benet vilande på ståbenets innanlår så att det böjda benet pekar rakt ut åt sidan och med båda händerna sträckta upp mot skyn (Iyengar, 2015). Positionerna kan även vara mer varsamma, stilla och ämnade att skapa maximal avslappning och återhämtning för kroppen (Norberg, 2016). Dessa typer av positioner återfinns bl.a. i yogastilarna yin, restorative och MediYoga eller som vilopositioner och avslutningspositioner i de mer fysiska stilarna (Sarawati, 2008). Ett exempel på en sådan position är barnets position, vilken innebär att sitta på knä och fälla överkroppen framåt och vila magen mot låren och pannan i marken (Norberg, 2016). Då yoga inom många stilar i hög grad kan anpassas efter individuella fysiska behov genom användning av olika hjälpmedel såsom klossar och bälten, kan praktiken utföras av personer med olika fysiska förutsättningar.

Pranayama (andningsövningar). Ordet *prana* betyder livskraft och ordet *ayama* betyder expansion. Pranayama kan således beskrivas som ”expansion av livskraft” och andningen används som verktyg för att uppnå denna expansion (Sarawati, 2008). Iyengar (2015) skriver: ”The yogi’s life is not measured by the number of his days but by the numbers of his breaths” (s. 23), vilket påvisar hur mycket kraft som tillskrivs andningen inom yogan. Inom den yogiska traditionen tänker man sig att vi har en energikropp vilken man ämnar påverka genom sin pranayamapraktik (Sarawati, 2008) genom att man via andetag har som mål att rensa kroppen från energiblockeringar och toxiner (Iyengar, 2015). Andetaget och sinnet betraktas ha en relation där de ömsesidigt påverkar varandra, där individen antas kunna påverka sitt sinne genom manipulation av sitt andetag men också att sinnets tillstånd påverkar hur vi andas naturligt (Brown & Gerbarg, 2009). Andningsövningarna betraktas vidare enligt tradition som ett nödvändigt steg för att nå ett meditativt tillstånd (Zaccaro et al., 2018).

Det finns ett flertal olika andningsövningarna man kan använda sig av i strävan mot detta mål (Iyengar, 2005). Vissa utmanar och stärker kroppen och andningsorganen fysiskt som t.ex. *kapalbhati*, vilken innebär att man gör kraftfulla snabba utandningar genom näsan för att rena lungorna, stärka nervsystemet, massera inre organ och skapa vitalisering (Sarawati, 2008). Andra handlar snarare om att lugna kroppen och sinnet via påverkan av det parasympatiska nervsystemet (Brown & Gerbarg, 2009). Ett exempel på en sådan teknik är *nadi shodhana* som innebär att man växelvis täpper igen ena näsborren och andas djupt och långsamt genom en näsborre i taget. Därigenom vill man skapa en lugn rytm för hjärnan och hjärtat som bidrar till minskad stress och oro samt ökad avslappning och fokus (Sarawati, 2008).

Dhyana (meditation och mindfulness). Meditation betraktas som det sista steget mot frigörelse (Iyengar, 2015). Det beskrivs vara något som inte fullt ut kan definieras och förklaras med ord, utan måste erfaras (Kroese, 2008). Det finns trots detta försök att beskriva vad meditation är. Iyengar (2015) skriver: ”When the flow of concentration is uninterrupted, the state that arises is dhyana (meditation)” (s. 30). Vidare beskriver Iyengar (2015) att detta tillstånd innebär att personens kropp, andetag, sinne, förnuft och själva blir ett med det universellt andliga och att detta stadium är förknippat med en känsla av lycksalighet. Kroese (2008) poängterar att det ursprungliga målet med meditation må ha varit andligt men att den moderna människan idag oftare använder sig av meditation för att nå avslappning och få mer energi. Trots att det finns flera olika meditationstekniker är det enligt Kroese (2008) inte väsentligt vilken teknik man använder sig av, utan att det handlar om att vara närvarande i nuet. Således bör meditationen inte vara en strävan efter någonting; varken andlighet,

avslappning eller energi, men sådana effekter kanske ändå kan uppstå som bieffekter till detta tillstånd.

Ett begrepp som kanske är mer bekant för vissa läsare är begreppet mindfulness som växt i popularitet och även kommit att integreras i psykoterapi. Enligt Kabat-Zinn (2015) handlar mindfulness om att med ett öppet sinne betrakta och ta in allt i ens omgivning, utan att reagera på det. Vidare kan mindfulness delas upp i två undergrupper, den som uppnås genom aktiva försök att nå detta tillstånd, så kallat deliberate mindfulness, och den som sker spontant utan aktiva försök, så kallat effortless mindfulness.

Något om motivationsteori. Self-Determination Theory är en teori utvecklad av Deci och Ryan (1985) som beskriver människans psykologiska motivation till att utföra olika beteenden. När man gör något för att man njuter av aktiviteten och de upplevelser som kommer av denna, kallas det för att man drivs av inre motivation. Yttre motivation innebär istället att man utför en aktivitet för att uppnå något till följd av denna. Enligt Ryan och Deci (2000) finns det olika grader av yttre motivation. Värdet i en aktivitet kan nämligen överensstämma i högre eller lägre grad med individens personliga värderingar. Beroende på hur väl internaliserat värdet som är kopplat till en viss aktivitet är, kan en individs beteende präglas av motvillighet, passiv medgörlighet eller aktivt engagemang. Ju mer en handlings värde har internaliserats, desto mer drivs den av självbestämd yttre motivation. En handling vars värden inte är internaliserade drivs å andra sidan av icke-självbestämd yttre motivation (Kirkland, Karlin, Stellino & Pulos, 2011). Dessa begrepp kan användas för att beskriva olika motiv bakom fysisk träning såsom yoga. Att vilja uppnå god fysisk kondition eller sociala och känslomässiga vinster, t.ex. att hantera stress eller att umgås med andra, kategoriseras som självbestämda yttre motiv då de speglar värden som typiskt sett är internaliserade (Dacey, Baltzell & Zaichkowsky, 2008; Kirkland et al., 2011). Vikthantering och utseendefaktorer är å andra sidan ofta inte internaliserade utan ämnade att uppnå acceptans från omgivningen och kategoriseras därför som drivna av icke-självbestämda yttre motiv (Dacey et al., 2008; Kirkland et al., 2011). Inre motivation och självbestämd yttre motivation har visats vara positivt associerade till den mängd fysisk aktivitet man ägnar sig åt, medan icke självbestämd yttre motivation har mindre påverkan (Dacey et al., 2008; Kirkland et al., 2011).

Tidigare forskning

Motiv till att utöva yoga. I en studie av Quilty, Saper, Goldstein och Khalsa (2013) som genomfördes i USA deltog 602 personer. Majoriteten av deltagarna var kvinnor (86 %) med en medianålder på 35,5 år. I studien skiljde författarna inte mellan initiala och nuvarande motiv utan resultatet var en sammanslagning av dessa. Fysisk aktivitet och generellt välbefinnande skattades som de vanligaste motivatorerna att utöva yoga, där båda rapporterades av 81 % av deltagarna. Många angav även att de motiverades av stresshantering (73 %). I studien rapporterades andra motivatorer vara sökandet efter en spirituellt upplevelse (37 %), förbättra hälsotillstånd (28 %), personlig rekommendation (25 %), sjukdomsprevention (23 %), sökandet efter en hobby (18 %), social interaktion (16 %) och läkarrekommendation (5 %). En femtedel valde även att ange fritextsvar och dessa kretsade framför allt kring att återvända till en avbruten yogapraktik, att hantera vikt, att påbörja en ny livsresa och att få ökad mental klarhet och fokus, balans och flexibilitet.

Philips (2005) undersökte inre och yttre motivation hos 127 amerikanska yogautövare. Av deltagarna var 72,2 % kvinnor och medelåldern var 39,50 år. Författaren fann att de skattade högt på inre och självbestämd yttre motivation till att träna yoga och att de inte identifierade sig med icke självbestämd yttre motivation. I en amerikansk studie av Cox, Ullrich-French, Cole och D'Hondt-Taylor (2016) ingick 148 deltagare som till 80 % var kvinnor i yngre åldrar (88 % mellan 18–23 år). De angav att de framför allt motiverades av att vilja förbättra sin hälsa och fitness och av en jämförelsevis lägre grad av att uppnå njutning som följd av utövandet. I en australiensk studie med 571 deltagare som bestod av kvinnor, med en genomsnittlig ålder på 35,99 år, fann författarna att yogadeltagare i högre grad motiverades att utöva yoga för att uppnå hälsa och fitness än av utseenderelaterade anledningar (Prichard & Tiggemann, 2008).

I studien observerades dessutom att tid som spenderades på yogabaserad träning var negativt korrelerad till utseenderelaterade anledningar och positivt korrelerad till hälsa och fitness-anledningar. Även Zajac och Schier (2011) fann i en studie med 138 deltagare (M = 27,86 år) att kvinnor från Kanada och Polen som praktiserade yoga motiverades av hälsoskäl och att även stresshantering var en viktig motivator.

Förändrade motivationsfaktorer. I en australiensk studie (Penman, Cohen, Stevens & Jackson, 2012) ingick 2 567 deltagare, varav 85,5 % var kvinnor med en genomsnittlig ålder på 41,43 år. De vanligaste motivationsfaktorerna för att börja utöva yoga var att förbättra hälsa och fitness samt att öka flexibilitet/muskeltonus, vilka angavs av 71,9 % respektive 70,5 %. Dessa ökade till 82 % respektive 86 % som anledningar till att fortsätta

med praktiken. Att minska stress eller ångest motiverade till en början 58,4 % och ökade sedan till 79,4 %. Spiritualitet ökade från 18,9 % till 43 %. Synen på yoga som ”ett medel att utvecklas personligt” ökade från 29 % till 59,1 %. Att använda yoga för att förbättra sin prestation i en annan aktivitet ökade från 10,9 % till 19,6 %. Att använda yoga som självomhändertagande vid klimakteriet eller för annan kvinnorelaterad hälsa ökade från 3,4 % till 7,8 %. Två motivatorer som var relativt stabila var specifik hälso- eller medicinsk orsak som motiverade 19,7 % att börja och 21,2 % till fortsatt utövande, samt graviditet/förlossning som ökade från 3,2 % till 3,8 %. Att man utövade yoga för att det var trendigt minskade från 2,6 % till 0,5 %.

I en amerikansk fallstudie av Lewis (2008) intervjuades nio yogautövare. Flera av deltagarna berättade att de hade börjat yoga genom att någon i deras närhet hade motiverat eller inspirerat dem till att gå på sin första klass. Livsförändringar såsom att flytta till en ny stad hade motiverat en del av deltagarna att söka sig till yoga för att skapa sig ett nytt sammanhang och en ny trygghet. Vidare hade vissa av deltagarna motiverats av hälsorelaterad oro och valt att prova utöva yoga i tro och hopp om att denna skulle hjälpa efter att de fått någon sjukdom eller skada. När deltagarna delade med sig av vad som motiverat dem att fortsätta med praktiken framkom både psykologiska, sociala och fysiska aspekter. De berättade att yogan hade fått dem att upptäcka meditation och avslappning. De upplevde också att de blivit hjälpta med att handskas med sina relationer, både privata och professionella, då t.ex. tålamod och självförtroende hade ökat. Vidare hade yoga blivit ett sätt att handskas med stress på arbetet, i form av t.ex. andningsövningar. Andra aspekter som framkom var att deltagarna upplevde att yoga lett till bättre fysisk hälsa. Även ökad styrka betraktades som viktigt och deltagarna föredrog den sorts styrka och smidighet som kom av att träna yoga jämfört med att träna på ett gym. Flera beskrev också en viss fysisk sensation efter yogapasset som en meningsfull motivator. Författaren liknade denna känsla vid upplevelsen som uppstår under sex och drogrus och menade att yoga kan betraktas som ett medel att på ett säkert sätt förändra medvetandet och uppnå känslor av intim fysisk njutning inom sig själv.

I en kanadensisk studie av Wertman, Wister och Mitchell (2016) jämfördes motivation att utöva yoga mellan medelålders personer (40-54 år) och äldre personer (55 år och äldre). Deltagarna i studien (n = 452) bestod av framför allt kvinnor (77,9 %) och var i genomsnitt 52,7 år. Författarna gjorde först kvantitativa mätningar av anledningarna till att deltagarna hade börjat med yoga och därefter genomfördes djupintervjuer med 20 av deltagarna (tio från respektive åldersgrupp med lika många kvinnor som män) för att ta reda på vad som motiverat

dem till att fortsätta med yogan. En rad kvantitativa skillnader i motivation observerades mellan medelålders personer och äldre personer. De äldre motiverades i högre grad än de i medelåldern att börja efter att de fått en medicinsk diagnos samt för att motverka benskörhet, medan de i medelåldern initialt i högre grad än de äldre motiverades av att öka sin muskelstyrka och minska i vikt. Man observerade även att medelålders och äldre valde olika stilar av yoga, där de äldre i högre utsträckning tenderade att välja lugna och varsamma stilar medan de yngre tenderade att praktisera fysiskt intensiva stilar. Författarna resonerade att valet av stil skulle kunna spegla de olika motiven bakom utövandet, där lugna stilar kan vara mer adekvata när man praktiserar självomhändertagande vid sjukdom och intensiva stilar kan passa mer när man ämnar öka sin muskelstyrka och minska i vikt. Vidare fann författarna även svaga samband mellan ålder och initial motivation att utforska spiritualitet och meditera, där de i medelåldern motiverades av detta i högre utsträckning än de äldre. Författarna poängterar att denna skillnad skulle kunna bero både på kronologisk ålder och på tidsperioden då man börjat utöva yoga. Författarna observerade även kvantitativa skillnader mellan könen då kvinnor i högre grad motiverades att praktisera yoga för att öka sin muskelstyrka och för att hantera benskörhet.

Under djupintervjuerna fann Wertman et al. (2016) att deltagarna hade flera anledningar till att de hade valt att fortsätta att utöva yoga. De berättade att yogan blivit ett sätt att känna samhörighet med andra människor och att det både gav dem socialt stöd och en anledning att komma ut. Somliga betonade dock viljan att gå på yogaklasser ensamma då de betraktade yogan som en inre praktik. Deltagarna berättade också att de utövade yoga även när de inte var på mattan, genom att de t.ex. i högre grad kunde acceptera vad de kunde respektive inte kunde förändra i livet. Ett fåtal av deltagarna delade med sig av sina upplevelser kring att deras homosexualitet accepterades i yogasammanhanget och att praktiken hade hjälpt dem att lära sig om sig själva, något de hade haft svårt med tidigare i livet. Slutligen framkom vissa könsspecifika skillnader i kvinnors respektive män sätt att prata om vad i yogan som motiverade dem att praktisera. Kvinnor tenderade att i större utsträckning tala om att yoga och meditation hjälpte dem att handskas med olika negativa känslomässiga tillstånd, medan män istället tenderade att tala om fysisk hälsa och hur yogan hjälpte dem att handskas med t.ex. fysiska skador.

I en amerikansk studie av Park, Riley, Bedesin och Stewart (2016a) jämfördes motivation för att utöva yoga hos 542 yogaelever och yogalärare. Eleverna var till 84,4 % kvinnor med en medelålder på 45,78 år (SD = 14,04 år) medan lärarna var till 94 % kvinnor med en medelålder på 42,21 år (SD = 11,89 år). Till skillnad från övriga beskrivna studier där

deltagarna fått välja flera anledningar, fick deltagarna i denna studie välja en primär anledning som motiverade deras yogapraktik samt flera sekundära anledningar. Den primära anledningen till att man började utöva yoga hade ändrats hos majoriteten av deltagarna när de beskrev vad som motiverade dem att fortsätta (61,3 % av eleverna och 85,5 % av lärarna). Hos eleverna korrelerade den totala mängden praktik, d.v.s. längd och frekvens, positivt med förändring av den primära anledningen. Författarna resonerade att detta samband skulle kunna bero på att denna grupp präglades av större variation än lärarna. Yoga hade initialt primärt motiverats av träning hos 19,4 % av eleverna och 21 % av lärarna, flexibilitet hos 16,7 % av eleverna och 6,4 % av lärarna samt stresslindring hos 14,4 % av eleverna och 19,9 % av lärarna. Majoriteten av deltagarna förändrade efterhand sin primära motivator och i den fortsatta praktiken motiverade träning endast 5,0 % av eleverna och 0,8 % av lärarna, flexibilitet motiverade 6,8 % av studenterna och 1,5 % av lärarna medan stresslindring motiverade 15,8 % av eleverna och 12,8 % av lärarna. De nya vanligaste primära motiven var fortsatt stresslindring tillsammans med de nytilkomna motiven spiritualitet (som ökade från 5 % till 23,5 % hos eleverna och från 7,1 % till 50,4 % hos lärarna) samt depressions- och ångestlindring (som ökade från 5,0 % till 9,0 % hos eleverna och sjönk från 9,6 % till 7,5 % hos lärarna). Park et al. (2016a) fann dessutom att båda grupperna angav nya sekundära faktorer som motiverade dem till att fortsätta sin yogapraktik. Hos eleverna hade avslappning ökat från 53,9 % till 62,9 %, stresslindring hade ökat från 52,5 % till 62,0 %, flexibilitet hade ökat från 58,1 % till 63,3 %, träning hade ökat från 47,8 % till 55,2 %, spiritualitet hade ökat från 24,2 % till 48,0 % och slutligen hade komma i form ökat från 44,2 % till 46,2 %. Hos lärarna hade avslappning ökat från 41,0 % till 60,2 %, rörlighet hade ökat från 41,7 % till 61,7 %, stresslindring hade ökat från 40,4 % till 57,9 %, träning hade ökat från 35,3 % till 47,4 %, depression- och ångestlindring hade ökat från 27,6 % till 42,1 % och slutligen hade spiritualitet ökat från 31,1 % till 49,6 %. Båda grupperna skrev även fritextsvar till varför de börjat samt fortsatt att praktisera yoga. Vanliga anledningar till att börja var nyfikenhet, man hade följt med en vän, man hade velat träffa nya människor och man hade varit intresserad av kopplingen mellan kropp och sinne. Vanliga anledningar till att fortsätta var att man önskat få en känsla av samhörighet, att man tyckt det var roligt, att det upplevdes som njutningsfullt, att man fått ökad självkänedom, bättre sömn och ökad mindfulness. Studien indikerade slutligen att det fanns många olika motiv som yogan erbjöd, eftersom deltagarna initialt rapporterade i genomsnitt runt fyra orsaker som motiverade dem utöver den primära motivatorn.

Psykologiska effekter av yoga. Yoga har observerats kunna öka välbefinnande hos friska individer i form av ökad positiv affekt (Harris, Jennings, Katz, Abenavoli & Greenberg,

2016), ökad optimism (Kjellgren & Anderson, 2015), bättre sömn och energi, ökad känsla av avslappning, självutveckling och förbättrad emotionell reglering (Park, Riley & Braun, 2016b). Vidare observerade Philips (2005) att en del yogautövare säger sig ha upplevt flowtillstånd under praktiken. Flowtillstånd innebär en upplevelse av att handling och medvetande smälter samman, total koncentration, en känsla av kontroll samt avsaknad av självmedvetenhet och tidsuppfattning och har observerats vara associerat med välbefinnande (Blom & Hammarkrantz, 2014). Även personer med olika former av cancer har observerats öka sitt välbefinnande i samband med yoga genom att de bland annat beskrev att yogan gett ökad glädje, vitalitet, avslappning, optimism och hopp samt förbättrad sömn (Haier, Duda & Branss-Tallen, 2018; Loudon, Barnett & Williams, 2017). Vidare har kvalitativa upplevelser av yogautövare beskrivits kring att man kunnat se livet från nya perspektiv, att man fått känslor av sinnesro och balans samt ökad glädje (Kjellgren & Anderson, 2015). Enligt en studie av Zaccaro et al. (2018) observerades det långsamma andetaget som används i yoga vara associerat med att individer upplever ökad avslappning, känsla av välbehag och alerthet. Vidare har yoga rapporterats, och i störst utsträckning de som är yogalärare, ge en känsla av samhörighet med andra (Park et al., 2016b). Känsla av tillhörighet och att yogan gett ett socialt stöd har även observerats i kvalitativa rapporter där yogadeltagare beskrivit att yogan bidragit till att de fått bekanta på studion och att det gav energi att dela en aktivitet med andra (Wertman et al., 2016).

Ökad mindfulness i samband med yogautövande har observerats i ett flertal studier (Cox et al., 2016; Gard et al., 2012; Harris et al., 2016). Positiva effekter av olika typer av mindfulnessbaserade interventioner har i forskning visats vara ökat subjektivt välmående, minskade psykologiska symptom och emotionell reaktivitet, ökat prosocialt beteende samt ökad förmåga till beteendereglering (Donald et al., 2018; Keng, Smoski & Robins, 2011). Vidare fann Gard et al. (2012) att yogapraktik kunde öka såväl mindfulness som självmedkänsla och att dessa två faktorer skulle kunna mediera effekten av yogautövande på livstillfredsställelse. Yogautövare har vidare rapporterat att yoga ökat deras självkänedom (Gonçalves, Makuch, Setubal, Barros & Bahamondes, 2016) och att de har fått en ökad medvetenhet kring den egna kroppen och det egna sinnet (Loudon et al., 2017).

Avseende spiritualitet fann Gaiswinkler och Unterrainer (2016) att yogautövare med ett högt engagemang i sin praktik tenderade att skatta högre på generell religiositet, känsla av tillhörighet och upplevelse av spirituellt välbefinnande än såväl gymnastikutövare som personer vars involvering i yogan var mindre. Spirituellt välbefinnande som en positiv effekt

av yogan observerades även av Park et al. (2016b) hos framför allt yogalärare och i mindre grad hos yogaelever.

Den subjektiva upplevelsen av stress har i ett flertal studier observerats minska i samband med yoga- och mindfulnessutövande (Granath, Ingvarsson, Von Thiele & Lundberg, 2006; Hylander, Johansson, Daukantaitė & Ruggeri, 2017; Lever Taylor, Strauss, Cavanagh, & Jones, 2014; Michalsen et al., 2005). En nyligen publicerad metastudie indikerade att praktiserande av yoga asanas var associerat med ökad reglering av det sympatiska nervsystemet och HPA-axeln samt att dessa förbättringar var större än vad som kunnat ses hos aktiva kontrollgrupper (Pascoe, Thompson & Ski, 2017). Yoga verkar således kunna påverka den somatiska aktiveringen som utgör en del av stressreaktionen.

Upplevelsen av oro (vilket kan betraktas som den tankemässiga komponenten av ångest; Kåver, 2017) har enligt Cramer, Lauche, Langhorst och Dobos (2016) visats kunna minska med en yogapraktik. Specifikt har utövandet av olika yogiska andningsövningar i flera studier observerats leda till minskad ångest (Bidgoli, Taghadosi, Gilasi & Farokhian, 2016; Norlander, Axelsson, Bood, Kjellgren & Saatcioglu, 2007; Vedamurthachar, Damodaran, Lakshmanan & Kochupillai, 2013). I en nyligen publicerad metastudie av Cramer et al. (2017b) ingick deltagare med såväl ångestdiagnoser som personer med förhöjda ångestnivåer utan formella diagnoser. Resultatet visade effekter av yoga jämfört med såväl ingen behandling som med aktiva kontrollgrupper. Dock syntes inga signifikanta effekter på patienter med formella ångestdiagnoser, utan enbart på de utan formella diagnoser. I en annan metastudie konkluderades att mindfulness som enda behandling hade en liten till medelstor effekt på att reducera ångest (Blanck et al., 2018). Enligt da Silva et al. (2009) skulle en minskning av stresshormonet kortisol, som har påvisats i flera studier hos personer som genomgått yogainterventioner, kunna vara det som bidrar till den ångestreducerande effekten av yoga.

I en metaanalys av Cramer, Lauche, Langhorst och Dobos (2013) observerades att yoga kunde ha en positiv kortsiktig effekt på depression. Enligt författarna fanns det dock inte tillräckligt med forskningsunderlag för att kunna dra slutsatser om långsiktiga effekter. I en annan nyligen publicerad litteraturöversikt av Cramer, Anheyer, Lauche och Dobos (2017a) jämfördes yoga med andra vanliga depressionsbehandlingar. Författarna fann att yogan hade likvärdiga effekter som träning och medicin, och något mindre effekt än elbehandling (ECT) men konkluderade att fältet fortfarande inte var tillräckligt beforskat för att man skulle kunna rekommendera yoga som en komplementär behandling för depression. Ytterligare en metaanalys av Blanck et al. (2018) indikerade att mindfulness som enda behandling hade en

liten till medelstor effekt på att reducera depression. Enligt Cramer et al. (2013) skulle en del av förklaringen till yogans effekter på depression kunna vara att den reglerar individens konstanta stressrespons som förekommer under depressionen. Streeter et al. (2010) fann också att yogapraktik ökade GABA-nivåerna i thalamus och att det var positivt korrelerat med förbättrat mående hos friska individer.

Yogapraktikens karakteristika, som frekvensen och tid på dygnet, har observerats ha betydelse för upplevda effekter enligt en del studier. Det observerades t.ex. att personer som praktiserade yoga varje morgon fem dagar i veckan skattade högre positiv affekt och mindfulness än de som praktiserade en eller två gånger i veckan under kvällstid (Meissner, Cantell, Steiner & Sanchez, 2016). Även upplevelsen av ökad energi, glädje, sociala förhållanden och sömn observerades vara associerat till frekvensen av yogautövande (Ross, Friedmann, Bevans & Thomas, 2013).

Fysiologiska effekter av yoga. Yoga har visats förbättra styrka, rörlighet (Gothe & McAuley, 2016; Park et al., 2016b) och balans (Gothe & McAuley, 2016; Nick, Petramfar, Ghodsbin, Keshavarzi & Jahanbin, 2016). Yoga har även visat sig kunna bidra till viktkontroll och vara associerat med bland annat ett minskat BMI (Rioux & Ritenbaugh, 2013; Ross et al., 2013) Yogapraktik har vidare associerats med bl.a. sänkta kortisolnivåer, sänkt diastoliskt blodtryck, sänkt systoliskt blodtryck, sänkt medelartärtryck, sänkt vilopuls och sänkt blodsockernivå i fastande tillstånd (Pascoe et al., 2017). Yogapraktik har enligt en metastudie även visats kunna minska upplevelsen av kronisk smärta och känslig tarm (Cramer et al., 2016). Andra studier på smärttillstånd där yogapraktik har observerats vara associerat med positiv effekt är smärtrelaterad endometrios (Gonçalves, Barros & Bahamondes, 2017), kronisk ryggsmärta och huvudvärk (Büssing, Ostermann, Luedtke & Michalsen, 2012; Michalsen et al., 2005).

Enligt Abel, Lloyd & Williams (2013) verkade yogapraktik ha en positiv effekt på lungfunktion, något som förmodligen var associerat till hur mycket tid som ägnats åt pranayama. I en nyligen sammanställd metaanalys konkluderade författarna att långsamma andningsövningar hade effekt på det parasympatiska nervsystemet och fick det att förändra hjärtrytm och öka blodflödet i kortikala och subkortikala strukturer av hjärnan (Zaccaro et al., 2018).

Enligt en metastudie om meditation, yoga och neuroradiologi av Hazari och Sarkar (2014) presenterades att regelbunden praktik av mindfulness och yoga visades leda till strukturella och funktionella hjärnförändringar. Trots att det fanns variationer mellan hur dessa förändringar sett ut i de olika studier som ingick kunde man konstatera att det i de flesta

studier observerades förändringar i flera delar av prefrontala kortex. Närmare bestämt berördes delar som har en viktig funktion för medvetenhet kring interoceptiva och exteroceptiva stimuli och som påverkar självuppfattning, emotionsbearbetning, empati, smärtbearbetning och minne. Regelbundet praktiserande visade sig enligt studien även förstärka ett nätverk i hjärnan som har en viktig roll i att minnas dåtid, planera för framtiden samt förstå andra personers synvinklar.

Sammanfattande kommentarer. Flera av ovanstående studier har indikerat att det funnits många olika orsaker av både fysisk, mental, social och spirituell karaktär som motiverat personer att börja praktisera yoga, men att det framför allt är fysiska hälsoaspekter som till en början lockat allra flest. Enligt de studier som undersökt förändringar i motivation har man kunnat se ett mönster av att deltagarna angav andra skäl för sin nuvarande praktik än de som först fick dem att börja, och att de nuvarande i högre grad kretsade kring psykologiskt självomhändertagande. Även spiritualitet och en känsla av samhörighet med andra yogautövare har återkommit som motiv till den fortsatta praktiken. Tidigare forskning indikerade vidare att det kan finnas diskrepanser i motivation avseende ålder och kön.

Få studier om motivation har undersökt skillnader mellan det som först motiverade yogautövare att påbörja en praktik och det som senare motiverar dem att fortsätta. Flera författare har enbart studerat frekvenser och har inte undersökt ifall det funnits en signifikant skillnad mellan faktorer som motiverar en initial respektive fortsatt praktik. En del tidigare studier inom fältet har inte diversifierat mellan olika aspekter av hälsa utan använt sig av begrepp som "fitness och hälsa" vilket kan innefatta såväl fysiska som psykologiska aspekter. Det är då problematiskt att veta hur deltagarna har tolkat begreppet och i slutändan blir det därmed svårt att veta vilka faktorer som egentligen har motiverat praktiken. Vidare har få studier undersökt vilken yogastil deltagarna utövade eller redogjort för om deltagarna ägnat sig åt andra delar av yogan än enbart den fysiska såsom andningsövningar, meditation och filosofi. Det är möjligt att valen av stilar eller komponenter av yoga beror på vad som motiverar en att praktisera. Det råder även en brist på studier som undersökt samband mellan frekvens och längd av yogapraktik i förhållande till motivation. I tidigare forskning har det slutligen givits förslag på att undersöka om en medveten intention bakom praktiken har betydelse för varför man praktiserar yoga (Park et al., 2016a). Genom att ta hänsyn till dessa faktorer ämnar den aktuella studien bidra till att fördjupa den förståelse som i nuläget finns kring motivation och yoga.

Bland psykologiska effekter rapporterades yoga ha ökat olika aspekter av välbefinnande, ha ökat avslappning, ha bidragit till känsla av samhörighet med andra, ha ökat

mindfulness, till viss del ha ökat självkänedom, ha minskat upplevelse av stress och till viss del även oro och nedstämdhet, samt ha varit associerat till spiritualitet hos framför allt yogalärare. Vidare observerades att frekvens av yogautövande haft betydelse för hur många och hur starka effekter man upplevt av yogan. Fysiologiska effekter av yoga har observerats vara ökad styrka, rörlighet och balans. Vidare har yoga visats bidra till viktkontroll och en rad fysiologiska förändringar som minskning av kortisol, blodtryck och vilopuls samt ha positiva effekter på lungfunktion. Yoga har även observerats kunna bidra till minskad smärtupplevelse samt till strukturella och funktionella hjärnförändringar. Det finns till författarnas kännedom ingen befintlig studie som undersökt en kombination av motivation och upplevda effekter av yogan. Genom att inkludera båda dessa aspekter ämnar denna studie att bli den första att identifiera huruvida yogautövare upplever de effekter som de i nuläget motiveras av i sin yogapraktik.

Syfte

Syftet med den aktuella studien är att på ett brett plan kartlägga vad som motiverat personer att börja utöva yoga samt hur motivationen bakom praktiken ser ut i dagsläget. Genom detta ämnas identifiera huruvida motivationen förändras eller är stabil. Vidare ämnar undersökningen kartlägga om det finns ett samband mellan olika typer av motivationsfaktorer och följande variabler: frekvens och längd av yogapraktik, ålder, kön, upplevelse av social samhörighet, intention bakom praktiken samt om man ägnar sig åt andra delar av yogan är den fysiska. Studien avser slutligen även undersöka huruvida yogautövare upplever att de får ut de effekter som motiverar deras nuvarande praktik.

Frågeställningar.

Frågeställning 1. Vilka faktorer motiverar personer att börja yoga samt fortsätta med sin nuvarande praktik? Finns det en signifikant diskrepans mellan dessa?

Frågeställning 2. Vilka subjektivt upplevda effekter av yogapraktiken rapporteras och finns det signifikanta samband mellan dessa effekter och de motiv deltagarna anger för sitt nuvarande yogautövande?

Frågeställning 3. Finns det ett signifikant samband mellan initiala samt nuvarande motivationsfaktorer och kön respektive ålder?

Frågeställning 4. Finns det signifikanta diskrepanser i hur nuvarande motivationsfaktorer skattas mellan de som a) har respektive som inte har en intention? b) är respektive inte är yogalärare? c) ägnar respektive inte ägnar sig åt icke-fysiska aspekter av yoga? d) upplever respektive inte upplever social samhörighet?

Frågeställning 5. Har längden respektive frekvensen av praktiken betydelse för hur man har skattat de nuvarande motivationsfaktorerna?

Metod

Den aktuella studien var en kartläggande icke-experimentell tvärsnittsstudie med kvantitativ ansats.

Undersökningsdeltagare

Kriterierna för inkludering i studien var att deltagaren skulle vara över 18 år och ha praktiserat yoga under minst två månader. I brist på tidigare forskning som undersökt motivationsförändring över tid i förhållande till yoga, bedömde författarna att två månader ansågs vara ett minimum för att hinna komma in i praktiken tillräckligt mycket för att ha en chans utveckla uppfattningen om den. Deltagarna rekryterades från hela Sverige via Facebook i flera rikstäckande yogaforum. Dessa var #beyoga365, Psykologer som yogar/mediterar, Yogaliv i Varberg samt Yoga Teachers in Malmö. Anslutningen från Skåne kan vara överrepresenterad då det även sattes upp affischer som informerade om studien i två skånska städer.

Totalt besvarade 453 personer enkäten, varav 3 personer exkluderades då de hade utövat yoga i mindre än två månader. Studiens deltagare utgjordes således av 450 deltagare. Av dessa var 96,9 % kvinnor (436 personer), 2,2 % män (10 personer) och 0,9 % övrigt (4 personer). Av dessa var 36,2 % (163 personer) yogalärare. Deltagarnas ålder varierade mellan 19 och 82 år med en genomsnittlig ålder på 41,34 år (SD = 11,16). Dessa delades in i åldersspann, där den yngre gruppen (19-34 år) utgjordes av 28,9 %, medelåldersgruppen (35-54 år) utgjordes av 60,2 % och den äldre gruppen (55-82 år) utgjordes av 10,9 %.

Instrument

Baserat på vad som i tidigare forskning observerats motivera personer att utföra yoga och har observerats som upplevda effekter av yoga, konstruerades en enkät (se bilaga 1). Frågor som lades till då de kunde tänkas påverka motivationsfaktorerna var hur ofta man praktiserar, hur länge man har praktiserat, huruvida man har en intention bakom praktiken, huruvida man upplever samhörighet inom yogan, huruvida man är yogalärare samt huruvida man ägnar sig åt andra aspekter av yoga än de fysiska. Då studien var av kartläggande karaktär och ämnade ligga till grund för vidare forskning, genomfördes ingen pilotstudie av enkäten.

Demografiska uppgifter. Denna del av enkäten kartlade kön, ålder och huruvida man var yogalärare eller inte. Man hade möjlighet att välja mellan könen "Kvinna", "Man" eller

“Annat”. I ett fritextfält fick man ange sin ålder i antal år. Detta betraktades som ett lika gott mått som att ange födelseår. Slutligen fick man välja mellan alternativen “Ja” eller “Nej” på frågan om man var yogalärare.

Yogapraktikens karaktäristika. Denna del av enkäten kartlade längd, frekvens, yogastil, komponenter som ingick i yogapraktiken, intention bakom praktiken samt om man upplevde en känsla av social samhörighet i sitt yogautövande. På frågan ”Hur länge har du praktiserat yoga” fanns åtta svarsalternativ, från ”Mindre än 2 månader” till ”5 år eller mer”. På frågan “Hur ofta praktiserar du yoga?” fanns fem svarsalternativ, från “Mindre än 1 gång/vecka”, till “Mer än 3 gånger/vecka”. Vidare fick man välja en yogastil hen primärt ägnade sig åt. I brist på officiell statistik bestod svarsalternativen av de till författarnas kännedom nio vanligast förekommande yogastilarna, dels baserat på vilka som lärs ut på olika yogastudior i Sverige och dels på vilka tidigare forskning har undersökt. Här kunde man även ange ett fritextsvar som beskrev vilken stil man menade om man svarat ”Annat”. Därefter fick man välja fritt antal yogastilar som man ägnade sig åt sekundärt, där samma svarsalternativ förekom. Deltagarna fick vidare besvara frågan “Ägnar du dig åt andra delar av yoga än fysisk praktik?” och kunde välja flera av alternativen “Pranayama/andningspraktik”, “Meditation”, “Filosofi” eller “Inget av ovanstående.” På frågan “Brukar du ha en intention inför din praktik? Intentionen kan vara satt antingen av dig själv eller av din lärare” kunde man välja ett av fyra alternativ, från “Aldrig” till “Alltid”. Slutligen fick deltagarna besvara frågan “Upplever du att det finns ett ’community?’ på den studio du praktiserar på och/eller kan du dela dina upplevelser av yoga med andra personer?” där de kunde välja mellan alternativen “Ja” eller “Nej”.

Motivation. Denna del av enkäten utgjorde huvudfrågorna för denna studie och ämnade kartlägga deltagarnas initiala och nuvarande motivation till att praktisera yoga. För att besvara vad som initialt motiverat personer att praktisera yoga fick man frågan “Vad var det som motiverade dig till att börja praktisera yoga när du först började? Försök att komma ihåg hur viktigt det var för dig att uppnå följande”. Motivationsfaktorerna bestod av *öka upplevelse av välbefinnande, öka upplevelse av medveten närvaro, avslappning, hantera stress, hantera nedstämdhet, hantera oro, hantera fysiska skador/sjukdomar, andlighet/spiritualitet, lära känna andra människor, öka självkännedom, hålla mig i form (t.ex. ökad muskelstyrka, flexibilitet, balans), vikthantering*, eller *annat*. Det var även möjligt att skriva ett fritextsvar med ytterligare motivatorer då man valt *annat*. Deltagarna ombads att ta ställning till hur viktiga de olika faktorerna var utifrån alternativen “Mycket viktigt”, “Ganska viktigt” eller “Inte alls viktigt”. Här indikerade högre poäng på en motivationsfaktor högre motivation.

Deltagarna fick här även besvara vilken som var deras primära motivationsfaktor som beskrevs som "viktigaste motivationsfaktor".

För att besvara vad som i nuläget motiverade personer att utöva yoga fick man ta ställning till frågan "Vad är din nuvarande motivation till att praktisera yoga? Hur viktigt är det för dig att uppnå följande". De två första motivationsfaktorerna var uppdelade i två alternativ, nämligen *upplevelse av välbefinnande i vardagen*, *upplevelse av välbefinnande i samband med passet*, *upplevelse av medveten närvaro i vardagen* samt *upplevelse av medveten närvaro i samband med passet*. De resterande motivatorerna var samma som i frågan angående den initiala motivationen. Även här fick deltagarna ta ställning till vilket av de nämnda alternativen som var deras primära motivator.

Upplevda effekter av yoga. I den sista delen av enkäten undersöktes vad man ansåg sig få ut av yogapraktiken. På frågan "Vad tycker du att du har fått ut av att praktisera yoga" fick man ta ställning till varje faktor genom att svara "Ja, mycket", "Ja, en del" eller "Nej". Det var också möjligt att skriva ett fritextsvar vid val av "Annat". Även här indikerade högre poäng på en faktor en högre upplevd effekt.

Benämning och kategorisering av motivatorer och effekter. Motivatorerna *välbefinnande*, *medveten närvaro*, *avslappning*, *hantera stress*, *hantera nedstämdhet*, *hantera oro* och *lära känna nya människor* speglar psykologiska aspekter av hälsa. I utformningen av enkäten valdes begreppet *oro* istället för *ångest* med motivering att detta är ett mer vardagligt begrepp som fler personer antas kunna relatera till. Motivatorerna *hantera fysiska skador/sjukdomar*, *hålla mig i form* och *vikthantering* speglar fysiologiska aspekter av hälsa. *Öka självkännet* kan både spegla psykologiska och fysiologiska hälsoaspekter medan *andlighet/spiritualitet* kan betraktas som en existentiell aspekt av hälsa. Vidare kan *välbefinnande*, *medveten närvaro*, *avslappning*, *andlighet/spiritualitet*, *öka självkännet* samt *hålla mig i form*, antas spegla främjande av positiva hälsoaspekter, medan *hantera stress*, *hantera oro*, *hantera nedstämdhet* och *hantera fysiska skador/sjukdomar* kan antas spegla hantering av ohälsoaspekter. *Lära känna nya människor* samt *vikthantering* kan tänkas spegla såväl främjande av positiva hälsoaspekter som hantering av negativa ohälsoaspekter, genom att t.ex. en social isolering eller en övervikt kan behöva avhjälpas, samtidigt som man kan söka sig till andra personer samt hålla en god vikt för att upprätthålla ett välmående.

Vid kartläggningen av nuvarande motivationsfaktorer samt subjektivt upplevda effekter delades motivationsfaktorerna *välbefinnande* samt *medveten närvaro* upp i två olika faktorer vardera. Svartalternativen i dessa delar blev således *upplevelse av välbefinnande i vardagen*, *upplevelse av välbefinnande i samband med passet*, *upplevelse av medveten*

närvaro i vardagen samt upplevelse av medveten närvaro i samband med passet. Anledningen till denna uppdelning var att undersöka om deltagarna motiverades till att praktisera yoga för att den gav dem välbefinnande och medveten närvaro under själva aktiviteten eller om de motiverades av att den förser dem med detta även i vardagen. Den ämnade även kartläggas om deltagarna upplever effekter av dessa faktorer inte enbart i samband med aktiviteten utan även i vardagen.

En annan anledning till uppdelningen var att den möjliggjorde att undersöka välbefinnande och medveten närvaro i förhållande till Self-Determination Theory, och kartlägga om deltagarna motiverades av inre motivation och därför praktiserade med syftet att uppnå njutning eller närvaro i stunden eller om de drevs av självbestämd yttre motivation och därför praktiserade för att uppnå detta även i andra sammanhang. Denna uppdelning av begreppen *välbefinnande* och *medveten närvaro* gjordes inte under kartläggandet av initial motivation då deltagarna inte antogs kunna differentiera mellan dessa alternativ på ett meningsfullt sätt innan de provat på aktiviteten.

Utifrån Self-Determination Theory kan vidare *avslappning, hantera stress, hantera nedstämdhet, hantera oro, hantera fysiska skador/sjukdomar* och *öka självkänedom* antas spegla självbestämd yttre motivation då dessa rör hälsomässiga och psykologiska internaliserade värden. *Hålla mig i form (t.ex. ökad muskelstyrka, flexibilitet, balans)* skulle kunna kopplas till såväl utseendemässig som hälsomässig anledning bakom praktiken. För att denna faktor skulle kunna associeras till fysisk hälsa snarare än utseende och betraktas som självbestämd yttre motivation adderades beskrivningen *t.ex. ökad muskelstyrka, flexibilitet och balans* och ett annat utseendemässigt alternativ, nämligen *vikthantering*, lades till som eget svarsalternativ som betraktas drivet av icke-självbestämd motivation.

Etiska överväganden

Den aktuella studien bedömdes inte kunna orsaka några negativa konsekvenser för deltagarna. Samtliga deltagare informerades genom enkätens inledande text om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt och anonymt samt att de när som helst under pågående ifyllande av enkäten kunde avbryta sin medverkan. De uppgifter som registrerades var kön och ålder och dessa bedömdes i den aktuella studien inte vara av känslig karaktär. Då deltagandet i övrigt var anonymt och data analyserades på gruppnivå och endast uppsatsförfattarna och uppsatshandledaren hade tillgång till insamlade data kunde information inte kopplas till specifika individer, studior eller städer.

Procedur

Enkäten konstruerades via Lunds universitets webbaserade enkätverktyg Sunet Survey och publicerades i flera olika yogaforum via Facebook samt på författarnas personliga sociala medier där en kort beskrivning av studien och dess syfte fanns med. Affischer sattes även upp på två yogastudior i två skånska städer, i flera olika byggnader vid Lunds universitet samt på Lunds tekniska högskola. På affischerna presenterades kort information om studien där länk och QR-kod till enkäten fanns (se bilaga 2). Via länken nåddes man först av en informationstext om studien. I denna ingick uppgifter om vem som utförde forskningen, studiens syfte, att enkäten var frivillig och anonym samt kontaktuppgifter till studiens författare och handledare och instruktion om att ta kontakt vid eventuella frågor eller synpunkter (se bilaga 3). Därefter kunde man besvara enkäten som tog ca 5 minuter att genomföra. För att skicka in sina svar krävdes att man besvarat samtliga frågor. Enkäten var öppen att besvaras mellan 24/9 och 18/10 2018. Information saknas om hur många som nåddes av information om enkäten men då den stängdes hade den 453 respondenter.

Dataanalys

Data analyserades med *IBM SPSS version 25*.

Jämförelse av icke-ekvivalenta variabler. Eftersom variablerna välbefinnande och medveten närvaro beskrevs på olika sätt vid initial motivation än vid nuvarande motivation samt subjektivt upplevd effekt kunde ingen exakt jämförelse göras mellan dessa variabler i frågeställning 1 och 2. Istället jämfördes initial *öka upplevelse av välbefinnande* med såväl *upplevelse av välbefinnande i vardagen* som med *upplevelse av välbefinnande i samband med passet*. *Öka upplevelse av medveten närvaro* jämfördes med såväl *upplevelse av medveten närvaro i vardagen* som med *upplevelsen av medveten närvaro i samband med passet*.

Transformation av variabler. För att underlätta jämförelsen i yogapraktikens karakteristika mellan lärare och elever samt underlätta analysen i frågeställning 4 grupperades några av variablerna samman. Samtliga deltagare som till någon grad hade en intention (sällan, ibland eller alltid) grupperades och jämfördes med de som aldrig hade en intention och de som till någon grad hade en icke fysiska praktik (meditation, pranayama, filosofi eller kombinerad praktik) grupperades och jämfördes med de som enbart ägnade sig åt fysisk praktik.

Korrigerig för multipla jämförelser. Det gjordes flera antal jämförelser i många av analyserna och för att korrigera för detta dividerades *p*-värdet med antalet jämförelser som gjordes i varje analys.

Exkludering av faktor. Svartalernativet *annat* ingick endast i frekvensanalyserna för att skapa utrymme för deltagarna att ange andra motivatorer eller upplevda effekter än de som fanns som svartalernativ. Denna faktor exkluderades därefter från att ingå i samtliga av de övriga analyser som genomfördes.

Aktuella tester för studien.

Frekvensanalys. Beräkning av frekvenser applicerades på samtliga variabler under yogapraktikens karakteristika (längd, frekvens, primära och sekundära yogastilar, upplevelse av samhörighet, intention bakom praktik, andra aspekter än fysiska) samt för att besvara delar av frågeställning 1 gällande motivationsfaktorer innan man påbörjade praktiken samt delen av frågeställning 2 angående subjektivt upplevda effekter av yoga.

Chi-två-test för oberoende grupper (χ^2). Detta test användes för att undersöka om det fanns signifikanta skillnader i yogapraktikens karakteristika mellan yogalärare och elever. Innan testet genomfördes undersöktes förutsättningarna för testet. Då förutsättningen om att svartsfrekvensen ska vara ≥ 5 för att testet ska kunna genomföras slogs grupper samman och det skapades andra intervall än de som förekommit i enkäten gällande längd och frekvens av praktik.

T-test. T-test för beroende stickprov användes för att besvara den del av frågeställning 1 som om handlade om signifikanta skillnader i initial och nuvarande motivation. T-test för oberoende stickprov användes för att besvara frågeställning 4 gällande om det fanns signifikanta skillnader i nuvarande motivationsfaktorer mellan de som hade respektive inte hade en intention bakom sin praktik, de som ägnade sig respektive inte ägnade sig åt andra aspekter av yoga än de fysiska, de som var respektive inte var yogalärare samt de som upplevde respektive inte upplevde en samhörighet i sin yogapraktik. Innan testet genomfördes preliminära analyser för undersöka om förutsättningarna uppnåddes.

McNemar's test. Detta test användes för att undersöka om det skett en signifikant förändring i primär motivator mellan initial och nuvarande motivation. Innan genomförande av testet undersöktes förutsättningarna.

Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient (r). I den aktuella studien användes denna sorts korrelationsberäkning för att besvara frågeställning 3 om samband mellan ålder och initiala respektive nuvarande motivationsfaktorer. Innan genomförande av testet undersöktes förutsättningarna.

Spearman's rangkorrelationskoefficient (r_s). När förutsättningarna för Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient inte uppnåddes användes denna icke-parametriska

motsvarighet. I detta fall var det i frågeställning 2 för att analysera om nuvarande motivation korrelerade med subjektivt upplevda effekter samt i frågeställning 5 för att analysera om längd respektive frekvens av praktik korrelerade med nuvarande motivationsfaktorer.

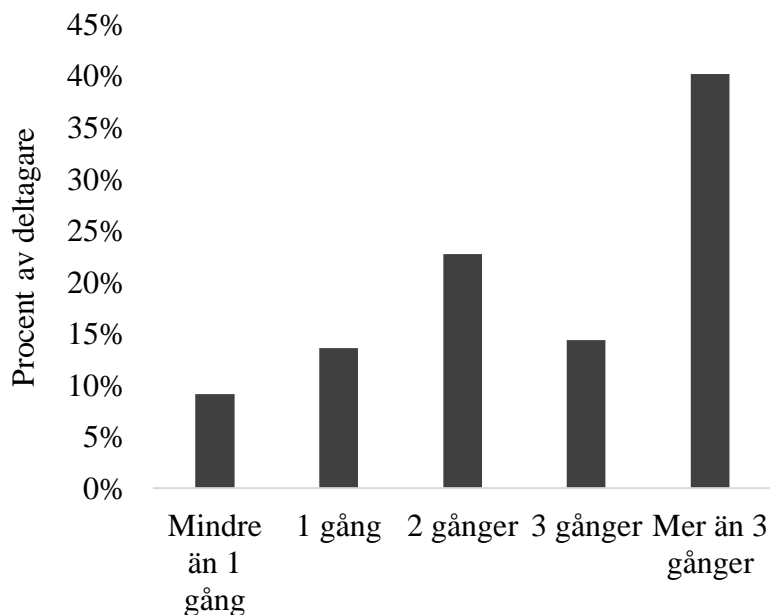
Cohen's d. I den aktuella studien användes detta mått för att bedöma effektstorleken i de skillnader som visade sig signifikanta efter genomförda t-test i frågeställning 1 - 4.

Phi (ϕ). Denna korrelationskoefficient beräknades i samband med Chi-två-testen som visade sig vara signifikanta i jämförelserna mellan lärare och elever gällande yogapraktikens karakteristiska.

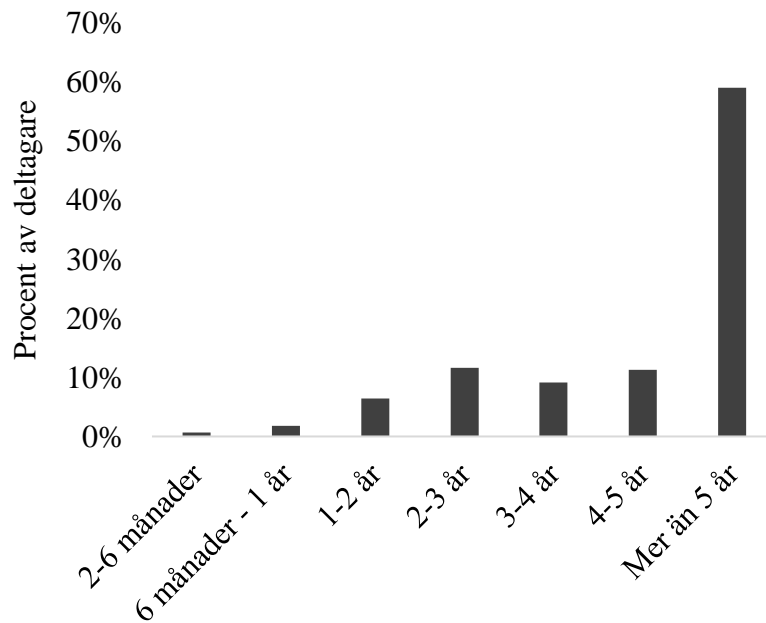
Resultat

Yogapraktikens karakteristika

I figur 1 och 2 presenteras hur ofta deltagarna utövade yoga per vecka samt under hur lång tid de hade ägnat sig åt denna praktik. Gällande längd av yogapraktik angav de flesta deltagarna (59,1 %) att de hade utövat yoga i 5 år eller mer och minst angav att de hade utövat yoga i 2-6 månader (0,7 %). Avseende frekvens av praktik var vanligast förekommande att man hade praktiserat mer än 3 gånger per vecka (40,2 %) och minst förekommande var mindre än 1 gång per vecka (9,1 %).

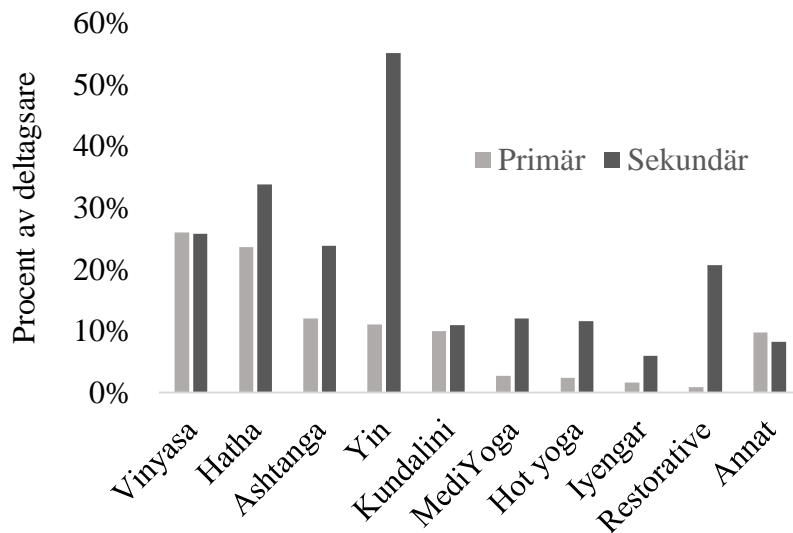


Figur 1. Procent av deltagare som utövar yoga mindre än en gång/vecka, 1 gång/vecka, 2 gånger/vecka, 3 gånger/vecka samt mer än 3 gånger/vecka.



Figur 2. Procent av deltagare som har utövat yoga i 2-6 månader, 6 månader-1 år, 1-2 år, 2-3 år, 3-4 år, 4-5 år samt mer än 5 år.

I figur 3 presenteras hur många av deltagarna som ägnade sig åt primär respektive sekundär yogastil. Den mest angivna primära yogastilen var vinyasa (26,0 %), och den minst angivna var restorative (0,9 %). En del deltagare (9,8 %) rapporterade en annan än de föreslagna yogastilarna och dessa andra stilar beskrevs av deltagarna vara bland annat global yoga, virya yoga, mixad stil, satyananda yoga och klassisk indisk yoga. Majoriteten av deltagarna (87,3 %) rapporterade dessutom att de ägnade sig åt sekundära yogastilar utöver den primärt valda stilen. Den mest angivna sekundära yogastilen var yin (55,1 %) och den minst angivna var Iyengar (6,0 %).



Figur 3. Procent av deltagare som ägnar sig åt primärt och sekundärt åt yogastilarna vinyasa, hatha, ashtanga, yin, kundalini, MediYoga, hot yoga, Iyengar, Restorative samt Annat.

De flesta (71,8 %) upplevde social samhörighet på den studio de praktiserade på och/eller att de kunde dela sina upplevelser av yoga med andra personer. Vidare angav ungefär hälften (55,1 %) av deltagarna att de ibland hade en intention bakom sin yogapraktik. Detta följdes av att ofta (24,4 %), alltid (11,6 %) och aldrig (8,9 %) ha en intention. Majoriteten (83,3 %) av deltagarna ägnade sig även åt andra aspekter av yoga än de fysiska, som meditation (73,3 %), pranayama (62,2 %) och filosofi (39,8 %). Deltagarna som valt att beskriva hur de ägnade sig åt filosofi rapporterade i fritext framförallt att de läste skrifter och andra filosofiska texter samt att de praktiserade filosofin i vardagen.

Skillnader i karaktäristika mellan yogalärare och elever. Det observerades ingen signifikant skillnad i ålder mellan lärare och elever.

Gällande längd av praktik fanns det en signifikant skillnad mellan lärare och elever: $\chi^2(1) = 37,93$ ($p \leq 0,0001$), $\phi = 0,29$. Bland lärarna angav 95,1 % att de praktiserat i mer än 3 år och motsvarande andel av eleverna som angav denna längd var 70,7 %.

Det fanns även en signifikant skillnad mellan lärare och elever avseende frekvens av yogapraktik: $\chi^2(1) = 53,12$ ($p \leq 0,0001$), $\phi = 0,34$. Bland lärarna angav 62,6 % att de praktiserade mer än 3 gånger per vecka medan 27,5 % av eleverna angav denna frekvens.

Det var även mer förekommande att lärare (96,3 %) än elever (88,2 %) hade en intention bakom sin praktik: $\chi^2(1) = 8,56$ ($p = 0,003$), $\phi = 0,14$. Vidare angav fler lärare (79,1

%) än elever (67,6 %) att de upplevde sig ha samhörighet i sitt yogautövande: $\chi^2(1) = 6,84$ ($p = 0,009$), $\phi = 0,120$. Slutligen angav fler lärare (96,3 %) än elever (75,6 %) att de ägnade sig åt icke-fysiska aspekter av yoga $\chi^2(1) = 31,7$ ($p \leq 0,0001$), $\phi = 0,27$.

Besvarande av frågeställningar

Frågeställning 1. Vilka faktorer motiverar personer att börja yoga samt fortsätta med sin nuvarande praktik? Finns det en signifikant diskrepans mellan dessa?

Tabell 1 visar hur deltagarna skattade betydelsen av olika faktorer bakom att de ursprungligen började med yoga, tabell 2 visar deras skattningar av hur viktiga olika faktorer var i nuläget medan tabell 3 visar skillnaden mellan initiala och nuvarande motivation.

Tabell 1

Procentuell andel av deltagarna som skattade betydelsen av olika initiala motivationsfaktorer samt primär motivator

<i>Motivationsfaktor</i>	<i>Mycket viktigt</i>	<i>Ganska viktigt</i>	<i>Inte alls viktigt</i>	<i>Primär motivator</i>
Öka upplevelse av välbefinnande	68,2 %	26,4 %	5,3 %	20,0 %
Öka upplevelse av medveten närvaro	40,7 %	34,2 %	25,1 %	4,2 %
Avslappning	59,4 %	34,2 %	10,9 %	6,0 %
Hantera stress	54,4 %	27,3 %	18,2 %	16,4 %
Hantera nedstämdhet	29,8 %	28,7 %	41,6 %	4,0 %
Hantera oro	31,8 %	29,8 %	38,4 %	4,2 %
Andlighet/spiritualitet	15,1 %	26,9 %	58,0 %	1,3 %
Lära känna andra människor	3,6 %	13,6 %	82,9 %	0,2 %
Öka självkänedom	38,0 %	38,4 %	23,6 %	4,0 %
Hantera fysiska skador/sjukdomar	31,6 %	29,6 %	39,3 %	9,3 %
Hålla mig i form	57,8 %	31,6 %	10,7 %	25,3 %
Vikthantering	8,9 %	18,2 %	72,9 %	0,9 %
Annat	17,6 %	8,0 %	74,4 %	4,0 %

Not: Deltagarna kunde enbart ange en primär motivator.

Resultatet av initial motivation visar att *hålla mig i form* var den faktor som flest angav som den primära motivatorn till att de börjat yoga, men den relativa betydelsen av flera andra motivationsfaktorer skattades minst lika högt.

Bland de deltagare som angett *annat* och beskrivit detta i fritext för de initiala motivationsfaktorerna återkom svar kring att man börjat yoga av nyfikenhet och lust att lära något nytt, för att uppnå inre balans och att stilla sitt sinne, för att någon närstående rekommenderat det, för att man betraktat yogan som kravlös/icke-tävlande samt för att få egentid.

Tabell 2

Procentuell andel av deltagarna som skattade betydelsen av olika nuvarande motivationsfaktorer samt primär motivator

<i>Motivationsfaktor</i>	<i>Mycket viktigt</i>	<i>Ganska viktigt</i>	<i>Inte alls viktigt</i>	<i>Primär motivator</i>
Öka upplevelse av välbefinnande i vardagen	87,3 %	11,8 %	0,9 %	44,2 %
Öka upplevelse av välbefinnande i samband med passet	56,2 %	36,9 %	6,9 %	3,1 %
Öka upplevelse av medveten närvaro i vardagen	66,0 %	28,7 %	5,3 %	9,3 %
Öka upplevelse av medveten närvaro i samband med passet	67,1 %	27,3 %	5,6 %	0,4 %
Avslappning	66,9 %	29,8 %	3,3 %	3,1 %
Hantera stress	61,3 %	30,2 %	8,4 %	9,6 %
Hantera nedstämdhet	35,6 %	35,6 %	28,9 %	1,6 %
Hantera oro	40,2 %	35,1 %	24,7 %	1,3 %
Andlighet/spiritualitet	31,3 %	35,1 %	33,6 %	4,0 %
Lära känna andra människor	4,4 %	26,2 %	69,3 %	0,0 %
Öka självkänedom	55,6 %	34,4 %	10,0 %	6,2 %
Hantera fysiska skador/sjukdomar	36,4 %	39,1 %	24,4 %	6,7 %
Hålla mig i form	51,8 %	40,4 %	7,8 %	7,8 %
Vikthantering	7,6 %	18,4 %	74,0 %	0,2 %
Annat	17,3 %	6,2 %	76,4 %	2,4 %

Not: Deltagarna kunde enbart ange en primär motivator.

Resultatet av nuvarande motivation visar att en majoritet av deltagarna i sin nuvarande praktik motiverades av att *öka upplevelse av välbefinnande i vardagen*. Detta var även den i störst utsträckning angivna primära motivatorn.

Bland de deltagare som angett *annat* och beskrivit detta för de nuvarande motivationsfaktorerna kretsade svaren kring att man motiverades av att förebygga skador och ohälsa, skapa stabilitet eller balans i livet, stilla sinnet, hantera inre oro vid ADHD, utmana sig själv, öka kroppsmedvetenhet eller -känedom, kravlöst/icke-tävlande, öka acceptans, få

egentid, andningen, upprätthålla egen praktik för att kunna undervisa andra, av självomhändertagande samt för att man tyckte det var roligt.

Tabell 3

Resultat av t-test för beroende stickprov avseende diskrepanser mellan initiala och nuvarande motivationsfaktorer med medelvärde, standardavvikelse, t-poäng och effektstorlek

<i>Motivationsfaktor</i>	<i>M₁ (SD₁)</i>	<i>M₂ (SD₂)</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
Välbefinnande i vardagen	2,63 (0,58)	2,86 (0,37)	- 7,74***	0,48
Välbefinnande i samband med passet	2,63 (0,58)	2,49 (0,62)	3,46**	- 0,22
Medveten närvaro i vardagen	2,16 (0,80)	2,61 (0,59)	- 5,86***	0,65
Medveten närvaro i samband med passet	2,16 (0,80)	2,62 (0,56)	- 10,90***	0,66
Avslappning	2,44 (0,68)	2,63 (0,55)	- 5,86***	0,31
Hantera stress	2,36 (0,65)	2,53 (0,77)	- 4,57***	0,24
Hantera nedstämdhet	1,88 (0,83)	2,06 (0,80)	- 5,03***	0,22
Hantera oro	1,93 (0,84)	2,16 (0,79)	- 5,80***	0,28
Andlighet/spiritualitet	1,57 (0,74)	1,98 (0,80)	- 11,15***	0,53
Lära känna nya människor	1,21 (0,49)	1,35 (0,56)	- 5,54***	0,26
Öka självkänedom	2,14 (0,77)	2,45 (0,67)	- 8,07***	0,43
Hantera fysiska skador/sjukdomar	1,91 (0,84)	2,12 (0,77)	- 5,742***	0,26
Hålla sig i form	2,44 (0,63)	2,47 (0,68)	- 0,99	-
Vikthantering	1,36 (0,64)	1,34 (0,61)	1,03	-

***p ≤ 0,001, ***p ≤ 0,0001 (two-tailed)*

Not. M₁ betecknar initiala motivationsfaktorer och M₂ betecknar nuvarande motivationsfaktorer.

Resultatet i tabell 3 visar att de motivationsfaktorer som ökat mest i betydelse (dvs. de som uppvisar största effektstorlekar) var *medveten närvaro i vardagen* och *i samband med passet*, *andlighet/spiritualitet* samt *välbefinnande i vardagen*.

Vad gäller jämförelsen mellan hur ofta en motivationsfaktor skattades som den primära nu och initialt visar McNemar's test att det skett en signifikant ökning ($p \leq 0,004$, *two-tailed*) i hur många som angav *öka välbefinnande i vardagen* samt *öka medveten närvaro i samband med passet* som primär motivator nu jämfört med initialt. Färre angav som primärt motiv i sin nuvarande praktik att *öka välbefinnande i samband med passet*, *öka medveten*

närvaro i vardagen, hantera stress samt hålla sig i form jämfört med hur många som angav dessa som primär faktor initialt.

Frågeställning 2. Vilka subjektivt upplevda effekter av yogapraktiken rapporteras och finns det signifikanta samband mellan dessa effekter och de motiv deltagarna anger för sitt nuvarande yogautövande?

Tabell 4 presenterar hur deltagarna skattade subjektivt upplevda effekter och i tabell 5 avläses korrelationer (r_s) mellan nuvarande motivation och subjektivt upplevda effekter inom respektive motivator.

Tabell 4

Procentuell andel av deltagarna som skattade subjektivt upplevda effekter

<i>Subjektivt upplevd effekt</i>	<i>Ja, mycket</i>	<i>Ja, en del</i>	<i>Nej</i>
Ökad upplevelse av välbefinnande i vardagen	76,7 %	22,2 %	1,1 %
Ökad upplevelse av välbefinnande i samband med passet	45,8 %	23,8 %	0,4 %
Ökad upplevelse av medveten närvaro i vardagen	54,2 %	41,8 %	4,0 %
Ökad upplevelse av medveten närvaro i samband med passet	71,1 %	27,3 %	1,6 %
Avslappning	72,4 %	27,1 %	0,4 %
Hantera stress	64,9 %	32,7 %	2,4 %
Hantera nedstämdhet	39,1 %	47,6 %	13,3 %
Hantera oro	41,3 %	47,3 %	11,3 %
Andlighet/spiritualitet	34,4 %	42,9 %	22,7 %
Lära känna andra människor	18,0 %	50,4 %	31,6 %
Ökad självkänedom	60,7 %	34,2 %	5,1 %
Hantera fysiska skador/sjukdomar	37,3 %	45,1 %	17,6 %
Hålla mig i form	56,4 %	39,8 %	3,8 %
Vikthantering	7,6 %	32,0 %	60,4 %
Annat	12,7 %	8,2 %	79,1 %

Resultatet i tabell 4 visar att de motivatorer en majoritet av deltagarna angav att de upplevde mycket effekt av var *ökad upplevelse av välbefinnande i vardagen, ökad upplevelse av medveten närvaro i vardagen, ökad upplevelse av medveten närvaro i samband med passet, avslappning, hantera stress, ökad självkänedom samt hålla mig i form*. Bland de deltagare som svarat *annat* på subjektivt upplevda effekter och valt att beskriva dessa återkom svar kring att man upplevt att yogan gav självkärlek, glädje, balans i livet, acceptans, ökad kroppskänedom, fokus, mental stabilitet, personlig utveckling, egentid och att man fått lättare att se helheten och andra syner på tillvaron.

Tabell 5

Spearman's rangkorrelationskoefficient för nuvarande motivation och subjektivt upplevda effekter

Motivationsfaktor	r_s
Välbefinnande i vardagen	0,38**
Välbefinnande i samband med passet	0,32**
Medveten närvaro i vardagen	0,44**
Medveten närvaro i samband med passet	0,47**
Avslappning	0,40**
Hantera stress	0,41**
Hantera nedstämdhet	0,53**
Hantera oro	0,52**
Andlighet/spiritualitet	0,74**
Lära känna andra människor	0,46**
Öka självkänedom	0,56**
Hantera fysiska skador/sjukdomar	0,60**
Hålla mig i form	0,42**
Vikthantering	0,53**

** $p \leq 0,001$ (two-tailed)

Resultatet i tabell 5 visar att det finns positiva medelstarka eller starka korrelationer mellan samtliga av de nuvarande motivationsfaktorerna och subjektivt upplevda effekter.

Frågeställning 3. Finns det ett signifikant samband mellan initiala samt nuvarande motivationsfaktorer och kön respektive ålder?

Det genomfördes inga analyser på kön då det fanns för få deltagare som angav andra svar än "kvinna" på frågan om vilket kön de hade.

För att undersöka sambandet mellan initial respektive nuvarande motivation och ålder genomfördes korrelationsanalyser (r) mellan ålder och samtliga initiala och nuvarande motivationsfaktorer förutom *annat*. Resultatet visas i tabell 6 och tabell 7. Det fanns ett negativt samband ($r = -0,16$) mellan ålder och den nuvarande motivationsfaktorn *hantera nedstämdhet* ($p \leq 0,001$, *two-tailed*).

Tabell 6

Pearsons produktmoment-korrelationskoefficient för ålder och initiala motivationsfaktorer

Motivationsfaktor	r
Öka välbefinnande	0,07
Öka medveten närvaro	0,07
Avslappning	0,11
Hantera stress	0,06
Hantera nedstämdhet	- 0,10
Hantera oro	- 0,08
Andlighet/spiritualitet	0,13
Lära känna andra människor	0,03
Öka självkänedom	0,03
Hantera fysiska skador/sjukdomar	0,11
Hålla mig i form	0,00
Vikthantering	- 0,03

Tabell 7

Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient (r) för ålder och nuvarande motivationsfaktorer

Motivationsfaktor	<i>r</i>
Upplevelse av välbefinnande i vardagen	0,00
Upplevelse av välbefinnande i samband med passet	0,00
Upplevelse av medveten närvaro i vardagen	- 0,06
Upplevelse av medveten närvaro i samband med passet	0,00
Avslappning	0,02
Hantera stress	- 0,08
Hantera nedstämdhet	- 0,16**
Hantera oro	- 0,12
Andlighet/spiritualitet	0,00
Lära känna andra människor	- 0,01
Öka självkänedom	0,03
Hantera fysiska skador/sjukdomar	0,13
Hålla mig i form	0,04
Vikthantering	0,03

Frågeställning 4. Finns det signifikanta diskrepanser i hur nuvarande motivationsfaktorer skattas mellan de som a) har respektive som inte har en intention? b) är respektive inte är yogalärare? c) ägnar respektive inte ägnar sig åt icke-fysiska aspekter av yoga? d) upplever respektive inte upplever social samhörighet?

a) Intention. Resultatet i tabell 8 visar att det fanns signifikanta skillnader nuvarande motivation mellan de som hade en intention och de som inte hade en intention i förhållande till *öka upplevelse av medveten närvaro i vardagen, spiritualitet/andlighet, lära känna andra människor samt öka självkänedom.*

Tabell 8

Resultat av t-test för oberoende stickprov avseende diskrepanser mellan deltagare som har en intention respektive inte har en intention bakom sin praktik, med medelvärde, standardavvikelse, t-poäng och effektstorlek

Motivationsfaktor	M ₁ (SD ₁)	M ₂ (SD ₂)	t	d
Välbefinnande i vardagen	2,88 (0,34)	2,73 (0,55)	1,72	-
Välbefinnande i samband med passet	2,49 (0,62)	2,52 (0,64)	- 0,34	-
Medveten närvaro i vardagen	2,68 (0,54)	2,25 (0,71)	2,93*	0,78
Medveten närvaro i samband med passet	2,63 (0,58)	2,43 (0,68)	1,89	-
Avslappning	2,65 (0,54)	2,53 (0,64)	1,16	-
Hantera stress	2,54 (0,65)	2,43 (0,64)	1,06	-
Hantera nedstämdhet	2,08 (0,79)	1,90 (0,87)	1,38	-
Hantera oro	2,18 (0,78)	1,95 (0,90)	1,52	-
Andlighet/spiritualitet	2,03 (0,81)	1,45 (0,60)	4,43***	0,82
Lära känna nya människor	1,37 (0,57)	1,15 (0,43)	3,02*	0,39
Öka självkänedom	2,49 (0,65)	2,08 (0,73)	3,82***	0,59
Hantera fysiska skador/sjukdomar	2,13 (0,77)	1,98 (0,83)	1,25	-
Hålla mig i form	2,45 (0,62)	2,38 (0,77)	0,57	-
Vikthantering	1,33 (0,60)	1,40 (0,74)	- 0,70	-

* $p \leq 0,05 / 14 = 0,004$, *** $p \leq 0,0001$ (two-tailed)

Not. M₁ betecknar grupp med intention (N = 410) och M₂ betecknar grupp utan intention (N = 40).

b) Yogalärare. Resultatet i tabell 9 visar att det fanns signifikanta skillnader i nuvarande motivation mellan yogalärare och icke-yogalärare i förhållande till öka upplevelse av medveten närvaro i vardagen, andlighet/spiritualitet, lära känna nya människor och öka självkänedom.

Tabell 9

Resultat av t-test för oberoende stickprov avseende diskrepanser mellan deltagare som är yogalärare respektive inte är yogalärare, med medelvärde, standardavvikelse, t-poäng och effektstorlek

<i>Motivationsfaktor</i>	<i>M₁ (SD₁)</i>	<i>M₂ (SD₂)</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
Välbefinnande i vardagen	2,91 (0,33)	2,84 (0,39)	1,98	-
Välbefinnande i samband med passet	2,41 (0,67)	2,54 (0,59)	- 2,04	-
Medveten närvaro i vardagen	2,75 (0,49)	2,52 (0,62)	4,38***	0,41
Medveten närvaro i samband med passet	2,63 (0,58)	2,61 (0,60)	0,42	-
Avslappning	2,64 (0,52)	2,63 (0,56)	0,07	-
Hantera stress	2,58 (0,64)	2,50 (0,65)	1,18	-
Hantera nedstämdhet	2,15 (0,79)	2,02 (0,81)	1,61	-
Hantera oro	2,23 (0,78)	2,12 (0,80)	1,45	-
Andlighet/spiritualitet	2,22 (0,79)	1,84 (0,79)	4,95***	0,48
Lära känna nya människor	1,52 (0,64)	1,26 (0,49)	4,44***	0,46
Öka självkänedom	2,66 (0,58)	2,34 (0,69)	5,15***	0,50
Hantera fysiska skador/sjukdomar	2,18 (0,74)	2,09 (0,79)	1,20	-
Hålla sig i form	2,41 (0,63)	2,47 (0,64)	0,73	-
Vikthantering	1,24 (0,52)	1,39 (0,65)	2,69	-

*** $p \leq 0,0001$ (two-tailed)

Not. M₁ betecknar yogalärare (N = 163) och M₂ betecknar icke yogalärare (N = 287).

c) Icke-fysiska aspekter av yoga. Resultatet i tabell 10 visar att det fanns signifikanta skillnader nuvarande motivation mellan de som ägnade sig åt icke-fysiska aspekter och de som inte ägnade sig åt icke-fysiska aspekter i förhållande till fem av variablerna: *medveten närvaro i vardagen, hantera oro, andlighet/spiritualitet, öka självkänedom och hålla mig i form.*

Tabell 10

Resultat av *t*-test för oberoende stickprov avseende diskrepanser mellan deltagare som ägnar sig åt icke-fysiska aspekter och de som inte gör det, med medelvärde, standardavvikelse, *t*-poäng och effektstorlek

Motivationsfaktor	$M_1 (SD_1)$	$M_2 (SD_2)$	<i>t</i>	<i>d</i>
Välbefinnande i vardagen	2,89 (0,34)	2,75 (0,47)	2,45	-
Välbefinnande i samband med passet	2,48 (0,63)	2,55 (0,57)	- 0,91	-
Medveten närvaro i vardagen	2,68 (0,53)	2,25 (0,71)	5,00***	0,69
Medveten närvaro i samband med passet	2,64 (0,57)	2,51 (0,68)	1,47	-
Avslappning	2,66 (0,54)	2,54 (0,55)	1,68	-
Hantera stress	2,57 (0,62)	2,32 (0,75)	2,79	-
Hantera nedstämdhet	2,11 (0,80)	1,86 (0,76)	2,54	-
Hantera oro	2,21 (0,78)	1,89 (0,81)	3,18*	0,40
Andlighet/spiritualitet	2,09 (0,80)	1,43 (0,57)	8,41***	0,96
Lära känna nya människor	1,37 (0,58)	1,25 (0,49)	1,90	-
Öka självkänedom	2,56 (0,61)	1,95 (0,73)	7,71***	0,91
Hantera fysiska skador/sjukdomar	2,12 (0,76)	2,11 (0,83)	0,18	-
Hålla sig i form	2,40 (0,65)	2,63 (0,54)	- 3,29**	0,39
Vikthantering	1,30 (0,58)	1,49 (0,72)	- 2,07	-

* $p \leq 0,05 / 14 = 0,004$, ** $p \leq 0,001$, *** $p \leq 0,0001$ (two-tailed)

Not. M_1 betecknar grupp som ägnar sig åt icke-fysiska aspekter (N = 374) och M_2 betecknar grupp som inte ägnar sig åt icke-fysiska aspekter (N = 76).

d) Social samhörighet. Resultatet i tabell 11 visar att det fanns signifikanta skillnader nuvarande motivation mellan de som upplevde social samhörighet och de som inte upplevde social samhörighet i förhållande till variablerna *spiritualitet/andlighet* och *öka självkänedom*.

Tabell 11

Resultat av t-test för oberoende stickprov avseende diskrepanser mellan deltagare som upplever social samhörighet i yogapraktiken och de som inte upplever social samhörighet i yogapraktiken, med medelvärde, standardavvikelse, t-poäng och effektstorlek

<i>Motivationsfaktor</i>	<i>M₁ (SD₁)</i>	<i>M₂ (SD₂)</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
Välbefinnande i vardagen	2,87 (0,37)	2,85 (0,36)	0,51	-
Välbefinnande i samband med passet	2,46 (0,63)	2,57 (0,60)	- 1,74	-
Medveten närvaro i vardagen	2,65 (0,58)	2,50 (0,60)	2,47	-
Medveten närvaro i samband med passet	2,63 (0,60)	2,57 (0,57)	0,92	-
Avslappning	2,64 (0,55)	2,62 (0,55)	0,33	-
Hantera stress	2,55 (0,63)	2,46 (0,70)	1,26	-
Hantera nedstämdhet	2,10 (0,78)	1,98 (0,84)	1,50	-
Hantera oro	2,19 (0,78)	2,06 (0,81)	1,56	-
Andlighet/spiritualitet	2,07 (0,82)	1,76 (0,73)	3,71***	0,40
Lära känna nya människor	1,38 (0,58)	1,27 (0,51)	2,09	-
Öka självkänedom	2,53 (0,63)	2,28 (0,74)	3,37**	0,35
Hantera fysiska skador/sjukdomar	2,11 (0,77)	2,13 (0,79)	- 0,24	-
Hålla sig i form	2,45 (0,61)	2,41 (0,69)	0,61	0,39
Vikthantering	1,32 (0,60)	1,37 (0,65)	- 0,75	-

p ≤ 0,05 / 14 = 0,004, **p ≤ 0,001, *p ≤ 0,0001 (two-tailed)*

Not. M₁ betecknar grupp som upplever social samhörighet i yogapraktiken (N = 127) och M₂ betecknar grupp som inte upplever samhörighet i yogapraktiken (N = 323).

Frågeställning 5. Har längden respektive frekvensen av praktiken betydelse för hur man har skattat de nuvarande motivationsfaktorerna?

I tabell 12 presenteras korrelationssamband (*r_s*) mellan frekvens av yogapraktik och nuvarande motivationsfaktorer. Frekvensen av praktik korrelerade positivt med ett flertal olika motivationsfaktorer: *upplevelse av välbefinnande i vardagen, upplevelse av medveten närvaro i vardagen, hantera oro, spiritualitet/andlighet, lära känna nya människor, öka, självkänedom* samt *hantera fysiska skador/sjukdomar*. Frekvens av praktik korrelerade även

negativt med motivationsfaktorn *hantera oro*. Korrelations samband (r_s) mellan längd av yogapraktik och nuvarande motivationsfaktorer presenteras i tabell 13. Längd av praktik korrelerade positivt med skattning av motivationsfaktorn *andlighet/spiritualitet*.

Tabell 12

*Spearman's rangkorrelations-
koefficient för frekvens av yogautövande
och nuvarande motivationsfaktorer*

Motivationsfaktor	r_s
Upplevelse av välbefinnande i vardagen	0,19***
Upplevelse av välbefinnande i samband med passet	- 0,05
Upplevelse av medveten närvaro i vardagen	0,21***
Upplevelse av medveten närvaro i samband med passet	0,05
Avslappning	- 0,01
Hantera stress	0,07
Hantera nedstämdhet	0,08
Hantera oro	- 0,14**
Andlighet/spiritualitet	0,29***
Lära känna andra människor	0,18***
Öka självkänedom	0,21***
Hantera fysiska skador/sjukdomar	0,16**
Hålla mig i form	- 0,01
Vikthantering	- 0,04

** $p \leq 0,001$, *** $p \leq 0,0001$ (two-tailed)

Tabell 13

*Spearman's rangkorrelationskoefficient
för längd av yogautövande och nuvarande
motivationsfaktorer*

Motivationsfaktor	r_s
Upplevelse av välbefinnande i vardagen	0,07
Upplevelse av välbefinnande i samband med passet	- 0,13
Upplevelse av medveten närvaro i vardagen	0,11
Upplevelse av medveten närvaro i samband med passet	0,09
Avslappning	- 0,02
Hantera stress	- 0,01
Hantera nedstämdhet	- 0,08
Hantera oro	- 0,05
Andlighet/spiritualitet	0,16**
Lära känna andra människor	0,05
Öka självkänedom	0,05
Hantera fysiska skador/sjukdomar	0,05
Hålla mig i form	- 0,05
Vikthantering	- 0,05

** $p \leq 0,001$ (two-tailed)

Diskussion

Resultaten bekräftar till viss del tidigare forskningsresultat. Många börjar att utöva yoga för att hålla sig i form, men även andra hälsofrämjande aspekter visar sig vara viktiga. Skattningen av de flesta av motivationsfaktorerna har ökat i betydelse för praktiken i nuläget jämfört med initialt. Detta indikerar att deltagarnas initiala motivatorer upplevs som viktigare samt att de upptäcker nya allteftersom yogapraktiken fortskrider. Aspekter som speglar praktikens karakteristika, d.v.s. intention bakom praktiken, huruvida man är yogalärare,

praktiserande av icke-fysiska aspekter, upplevelse av social samhörighet samt längd och frekvens är aspekter som har betydelse för hur deltagarna skattar vissa av de nuvarande motivationsfaktorerna. Även ålder visar sig ha en liten betydelse för hur man motiverar sin praktik. Resultatet för subjektivt upplevda effekter indikerar att deltagarna upplever många effekter av att utöva yoga och att det finns ett samband mellan dessa och faktorerna som deltagarna i nuläget motiveras av.

Yogapraktikens karaktäristika

Värt att notera är att urvalet av deltagare i studien speglar en erfaren yogagrupp som är mycket intresserad av och ägnar mycket tid åt yoga. Över hälften av dem har således utövat yoga i 5 år eller mer, och över 40 % av dem anger att de utövar yoga tre gånger per vecka eller mer.

Det är vanligt förekommande att deltagarna involverar fler delar än asanas i sin yogapraktik och meditation är den icke-fysiska komponent som allra flest ägnar sig åt. Detta resultat står i kontrast till det Sarabacker (2014) beskriver, att den västerländska yogan främst är fokuserad på den fysiska kroppen. Resultatet skulle kunna bero på att deltagare med lång erfarenhet och stort intresse av yoga valt att fördjupa sin praktik och ta in fler komponenter av yogan än de som de kanske ursprungligen mötte då de först började praktisera.

Avseende primär yogastil ägnar sig nästan hälften av deltagarna åt vinyasa eller hatha men utöver detta finns det en stor variation i utövandet. Sammantaget lockas deltagarna framför allt av en mer fysiskt krävande praktik i det primära valet av yogastil, då enbart en minoritet har angett att de primärt ägnar sig åt de lugnare mer varsamma stilarna. Vidare ägnar sig en majoritet åt minst en annan yogastil utöver den de valt som den primära. Även här praktiseras flera olika stilar, men den absolut vanligaste är en av de lugnare varianterna, yin. Även de andra mindre fysiskt krävande stilarna restorative och MediYoga praktiseras sekundärt av sammanlagt många deltagare. Detta innebär att mer än hälften av de som utövar yoga väljer att komplettera sin primära fysiskt krävande yogastil med en lugnare och mer varsam.

Diskussion av frågeställningar

Frågeställning 1. Vilka faktorer motiverar personer att börja yoga samt fortsätta med sin nuvarande praktik? Finns det en signifikant diskrepans mellan dessa?

Deltagarna i den aktuella studien tycks påbörja sin yogapraktik med föreställningen om att yoga kan hjälpa dem med ett flertal aspekter av psykisk och fysisk hälsa, något som speglar det Park et al. (2016a) och Lewis (2008) fann i sina studier. Även de faktorer som inte valts som den primära motivatorn rapporteras vara "mycket viktiga" för många deltagare i denna

studie. Detta visar på vikten av att vara öppen och lyhörd för att människor ofta har flera olika anledningar till varför de vänder sig till yogan, och det kan vara vilseledande att t.ex. enbart titta på primära motivatorer. Gällande primära initiala motivationsfaktorer rapporteras *hålla mig i form* vara den mest förekommande faktorn, vilken anges av ungefär en fjärdedel av deltagarna som deras primära initiala motivator. Detta är ett resultat som överensstämmer med resultatet från tidigare studier på området (Cox et al., 2016; Park et al., 2016a; Penman et al., 2012; Quilty et al., 2013). Vidare tyder resultatet på att deltagarna inte enbart initialt har vänt sig till yogan för att avhjälpa negativ psykisk eller fysisk ohälsa, utan att de eftersträvar att öka positiva och stärkande aspekter hos sig själva som både kan tänkas vara skyddande mot psykisk ohälsa och främja en positiv psykisk hälsa.

Andelen deltagare som anger att har börjat utöva yoga på grund av *andlighet/spiritualitet* är lägre än vad som har observerats i tidigare studier (Park et al., 2016a; Penman et al., 2012; Quilty et al., 2013). Att få personer lockas till yogan av spirituella anledningar skulle kunna spegla det sekulariserade samhälle som råder i Sverige, eller bero på att denna aspekt av yoga inte betonas speciellt mycket i t.ex. media.

Skattningarna av de flesta nuvarande motivatorers betydelse har ökat jämfört med de initiala skattningarna, vilket indikerar att motivatorerna dels blir viktigare och dels att nya upptäcks allteftersom yogapraktiken fortskrider. Dessa förändringar skulle kunna bero på att deltagarna påbörjar sin praktik med vissa föreställningar om vad yogan ska ge dem, baserat på t.ex. vad de hört från andra eller exponerats för genom media, men att de med tiden på egen hand lär sig mer om vad yoga kan innebära och då upptäcker andra saker de tänker sig att de kan uppnå med den. Den primära motivatorn ändras till att i nuet vara *välbefinnande i vardagen*, vilket tyder på att fokus för självomhändertagandet har skiftat. Vidare är *hantering av stress* i den aktuella studien den av de faktorer som speglar ohälsa som skattas högst både som initial och nuvarande motivator, vilket observerats även i tidigare forskning (Park et al. 2016a; Penman et al., 2012; Quilty et al., 2013; Zajac & Schier, 2011). Att *andlighet/spiritualitet* får ta större plats som motiv till den fortsatta praktiken skulle vidare kunna spegla en öppenhet och ett behov hos deltagarna att utöva en andlig praktik i ett sekulariserat Sverige. Sammantaget innebär ökningarna av motivation att såväl självomhändertagande av de positiva psykiska och fysiska hälsoaspekterna samt hantering av psykisk och fysisk ohälsa har blivit viktigare i takt med att praktiken fördjupats.

En majoritet av deltagarna rapporterar att de i nuläget motiveras av *välbefinnande och medveten närvaro i samband med passet*. Detta kan likställas med att de drivs av en inre motivation till att utöva yoga, då det är aktiviteten i sig som bereder dem välbehag. Det är

även en majoritet av deltagarna som i nuläget motiveras av *välmående och medveten närvaro i vardagen, avslappning, hantera stress, hantera nedstämdhet, hantera oro, öka självkännet, hantera fysiska skador/sjukdomar samt hålla mig i form*. Detta tyder på att deltagarna inte bara erfar välmående i samband med yogapassen, utan att dessa upplevelser även sträcker sig till andra aspekter av livet utanför yogamattan. Sammantaget betyder detta att yoga även verkar motiveras av självbestämd yttre motivation. Den icke-självbestämda motivationen förefaller vara av mindre betydelse, då *vikthantering* motiverar en minoritet av deltagarna. Sammanfattningsvis överensstämmer dessa resultat med det som framkommit i tidigare forskning kring motivationsfaktorer och Self-Determination Theory (Dacey et al., 2008; Kirkland et al., 2011; Prichard & Tiggemann, 2008; Zajac & Schier, 2011). Samtidigt är yoga en praktik där självomhändertagande aspekter ofta betonas medan utseenderelaterade aspekter som t.ex. vikthantering inte får lika stort fokus. Därför finns risken att testdeltagarna har påverkats av denna mer allmänna uppfattning av vad yoga ”ska” innebära i sina enkätsvar, vilket kan ha influerat de aktuella resultaten till att självomhändertagande aspekter skattas högre medan vikthantering skattas lägre.

Frågeställning 2. Vilka subjektivt upplevda effekter av yogapraktiken rapporteras och finns det signifikanta samband mellan dessa effekter och de motiv deltagarna anger för sitt nuvarande yogautövande?

En majoritet av deltagarna i den aktuella studien upplever de effekter som undersöktes. Ett undantag är *vikthantering* där endast en minoritet av deltagarna upplever effekt. Positiva medelstarka och starka samband råder mellan den typ av faktorer som deltagarna motiveras av och den typ av effekter de upplever att yogan ger dem. Detta resultat kan innebära att deltagarna motiveras att praktisera yoga p.g.a. specifika förväntningar på effekter och att de sedan upplever att yogan ger dem dessa. Sambandet kan dock även vara det omvända, där deltagarna i relation till sin praktik upplever vissa effekter och därefter motiveras av att praktisera för att fortsätta uppnå dessa, medan effekter de inte upplever slutar motivera dem i deras praktik.

Frågeställning 3. Finns det ett signifikant samband mellan initiala samt nuvarande motivationsfaktorer och kön respektive ålder? Då endast 14 personer angett annat kön än “kvinna”, kunde inga jämförelser göras mellan könen. Likaså i tidigare studier på området är det vanligt förekommande att man enbart studerat kvinnliga populationer (Prichard & Tiggemann, 2008; Zajac & Schier, 2011) och i de studier män har ingått har kvinnor ofta varit överrepresenterade (Park et al., 2016a; Penman et al., 2012; Philips, 2005;

Quilty et al, 2013; Wertman et al, 2016). Detta kan dock tänkas spegla verkligheten då betydligt fler kvinnor än män vistas på yogastudior.

De skillnader i motivationsfaktorer mellan yngre och äldre personer som har observerats i tidigare forskning (Wertman et al., 2016) bekräftas inte i den aktuella studien. Däremot observeras en signifikant negativ korrelation mellan ålder och nuvarande motivation till att *hantera nedstämdhet*. Att yngre personer motiveras mer av detta än äldre skulle antingen kunna bero på att yngre personer mår sämre än äldre och därför söker sig till yoga som ett verktyg för detta, eller för att de äldre inte uppfattar yogan som ett verktyg till att hantera nedstämdhet. Vidare är flera motivationsfaktorer signifikanta innan *p*-värdet korrigeras för antal jämförelser. Att dessa tendenser inte visar sig signifikanta efter korrigerings, såsom observerats i tidigare litteratur, skulle kunna bero på att deltagarna i den aktuella studien inte är jämnt fördelade över olika åldrar och att enbart 9,6 % tillhör den kategori som Wertman et al. (2016) definierar som ”äldre”, vilket kan ha bidragit till försvagade samband.

Frågeställning 4. Finns det signifikanta diskrepanser i hur nuvarande motivationsfaktorer skattas mellan de som a) har respektive som inte har en intention? b) är respektive inte är yogalärare? c) ägnar respektive inte ägnar sig åt icke-fysiska aspekter av yoga? d) upplever respektive inte upplever social samhörighet?

a) Intention. I resultatet observeras att deltagare som har en intention bakom sin praktik skattar signifikant högre på *andlighet/spiritualitet* och *öka självkänedom* som nuvarande motivationsfaktorer än den grupp som inte har en intention. Om man som yogautövare tänker sig yogapraktiken som en spirituellt praktik är det möjligt att man själv ser sig sträva mot det ursprungliga spirituella målet att förena det individuella och det universella medvetandet för att nå frigörelse (Sarawati, 2008). En förutsättning för detta mål är att stilla sitt sinne och att få en objektiv upplevelse av sig själv och livet (Pavulraj Michael, 2015; Satchidananda, 2012), vilket kan tolkas som att få en ökad självkänedom. Det blir därmed naturligt att man medvetet riktar sin uppmärksamhet och praktiserar yoga med ett tydligt fokus och mål, vilket en intention kan tänkas främja.

b) Yogalärare. Yogalärare som grupp skiljer sig från elever genom att de skattar att de i sin nuvarande praktik i högre grad motiveras av *upplevelse av medveten närvaro i vardagen*, *andlighet/spiritualitet*, *lära känna andra människor* samt *öka självkänedom* än de som enbart är elever. Att utbilda sig till yogalärare innebär att man studerar alla aspekter av yogan, inte enbart den fysiska. Kanske blir detta ett första närmare möte med den yogiska filosofin och dess spirituella rötter, vilket skulle kunna tänkas innebära att man börjar intressera sig

mer för spiritualitet och att detta därför utvecklas till en viktigare motivationsfaktor än den var tidigare. Genom djupare studier kan man tänka sig att man kanske anammar det ursprungliga målet med yogan mot frigörelse och därför integrerar yogan i övriga aspekter av livet. Detta skulle kunna leda till att man försöker praktisera medveten närvaro i vardagen och använder praktiken för att öka sin självkänedom. Man kan emellertid anta att anledningen att yogalärare motiveras mer av dessa aspekter är den omvända, alltså att det är intresset för dessa motivationsfaktorer och nyfikenheten på yoga som livsstil som från början bidrar till valet att utbilda sig till yogalärare.

Avseende att yogalärare i högre grad motiveras av att *lära känna andra människor*, kan man tänka sig att själva yrket främjar den typen av möten då det är ett socialt arbete. Läraren möter dagligen sina elever och lär kanske så småningom känna de personer som kommer till studion. Samtidigt kan yoga bli ett sätt att möta andra med liknande intressen som en själv och praktiken kan bli den gemensamma nämnaren i relationen till kollegor och vänner.

c) *Icke-fysisk praktik.* Resultatet för icke-fysisk praktik visar att de som ägnar sig åt pranayama, meditation och/eller filosofi rapporterar signifikant högre poäng på *medveten närvaro i vardagen, hantera oro, andlighet/spiritualitet* och *öka självkänedom* som nuvarande anledningar att praktisera yoga jämfört med de deltagare som inte ägnar sig åt icke-fysiska aspekter. Anledningen till att *upplevelse av medveten närvaro i vardagen* skattats högre skulle kunna bero på att pranayama och meditation kan betraktas som ytterligare medel utöver den fysiska praktiken för att uppnå detta tillstånd. Avseende det faktum att fler deltagare som ägnar sig åt icke-fysisk praktik motiveras av *andlighet/spiritualitet*, kan det tyckas naturligt att man väljer att ägna sig åt dessa aspekter av yoga då man enligt åttastegsvägen behöver ägna sig åt bl.a. pranayama och meditation för att nå frigörelse (Antony, 2014). Vidare handlar självkänedom om mer än att enbart lära känna den fysiska kroppen och om man motiveras av att *öka självkänedom* kan utövandet av icke-fysiska aspekter av yoga vara ett sätt att vidga sin yogapraktik för att lära känna flera delar av sig själv, t.ex. genom att lära känna sitt sinne i meditation. För att kunna lära känna och stilla sinnet i meditation kan tänkas att pranayama används som verktyg för att lugna kroppen och möjliggöra detta. En annan tolkning av resultaten för dessa motivatorer grundar sig i den tidigare nämnda kopplingen mellan spiritualitet, medveten närvaro och självkänedom, där alla dessa tre motivatorer kan tänkas spegla en spirituellt praktik. Om ens praktik präglas av spiritualitet kan man därför tänkas skatta högt på samtliga av dessa.

Det kan finnas flera anledningar till att deltagares icke-fysiska praktik motiveras av *hantering av oro*. I vår kultur finns det föreställningar om att andningen kan stilla oro, exempelvis genom att "ta några djupa andetag för att lugna ner sig", varför pranayama kan tänkas vara ett medel för att uppnå detta. Meditation är också något som många i väst praktiserar för att nå avslappning (Kroese, 2008), vilket kan tänkas betraktas som en motpol till oro, och därför förklara varför personer som motiveras av oroshantering i större grad ägnar sig åt icke-fysiska praktiker.

Slutligen rapporterar de som ägnar sig åt andra aspekter av yoga signifikant lägre poäng på att *hålla sig i form* och *vikthantering* som nuvarande motivationsfaktorer än de som inte ägnar sig åt detta. Man kan tänka sig att de som inkluderar icke-fysiska aspekter betraktar dessa aspekter som minst lika viktiga som den fysiska praktiken, möjligtvis som en del av det spirituella målet. Det skulle kunna betyda att dessa personer är beredda att offra vissa fysiska aspekter för att i större utsträckning kunna ägna sig åt dessa andra delar.

d) Social samhörighet. De personer som upplever en känsla av social samhörighet i sin yogapraktik skiljer sig åt i nuvarande motivation från de personer som inte har denna upplevelse genom att de skattar högre på *andlighet/spiritualitet* samt *öka självkänedom*. Man kan tänka sig att dessa personer i högre grad samtalar och diskuterar yoga med andra, vilket skulle kunna vara en väg att bli inspirerad av de spirituella dimensionerna av praktiken samt av vad man kan uppnå med yogan, t.ex. i form av ökad självkänedom.

Frågeställning 5. Har längden respektive frekvensen av praktiken betydelse för hur man har skattat de nuvarande motivationsfaktorerna? I den aktuella studien visar det sig vara så att hur länge man har praktiserat har betydelse för den nuvarande motivatorn *andlighet/spiritualitet*. Man kan tänka sig att spiritualitet är en del av praktiken som tar tid att växa fram och att de som har praktiserat längre har hunnit bekanta sig eller intressera sig mer för denna del av yogan. Det skulle också kunna vara de som är spirituellt intresserade som väljer att ägna sig åt yoga under en längre tid.

Hur ofta man praktiserar yoga visar sig istället ha betydelse för fler nuvarande motivatorer, där skattningen av *upplevelse av välbefinnande i vardagen*, *upplevelse av medveten närvaro i vardagen*, *andlighet/spiritualitet*, *lära känna nya människor*, *öka självkänedom* samt *hantera fysiska skador/sjukdomar* ökar i förhållande till ökad frekvens av yogautövande. *Hantera oro* minskar istället i förhållande till ökad frekvens av utövande. Ökad frekvens av praktik skulle kunna leda till en minskad oro varvid denna motivator skattas i lägre grad av de som praktiserar oftare, men det skulle också kunna förhålla sig så att deltagare som från början har mindre benägenhet till oro väljer att praktisera oftare.

De som praktiserar flera gånger i veckan kan tänkbart vara de som i större grad har yogan som en del av sin livsstil, vilket möjligen kan förklara varför *andlighet/spiritualitet* och *öka självkänedom* i högre grad motiverar dem. Att skattningar av *lära känna nya människor* ökar i takt med ökade yogatillfällen i veckan kan vidare tänkas bero på att dessa deltagare ser den sociala interaktionen som en viktig del av sin praktik och att detta behov gör att de utövar yoga oftare. Resultatet för *hantera fysiska skador/sjukdomar* skulle istället kunna bero på att man upplever att yoga avhjälper skador eller sjukdomar bättre ju oftare man praktiserar. På samma sätt är det tänkbart att *upplevelse av välbefinnande och medveten närvaro i vardagen* upplevs i högre grad ju oftare man praktiserar, och detta skulle kunna vara något som deltagarna vill uppleva mer av varvid de motiveras att praktisera oftare. Samtidigt kan man tänka sig att dessa deltagare inte upplever så mycket lindring av fysiska skador och sjukdomar samt välbefinnande och medveten närvaro i vardagen som de skulle önska, och att de i hopp om att öka dessa upplevelser praktiserar oftare.

Metoddiskussion

Den aktuella studien har ett antal brister och begränsningar. Deltagande i studien var såväl frivilligt som utan ersättning och rekryteringen skedde genom att enkäten länkats i olika forum associerade till yoga via Facebook samt via informationsaffischer på yogastudior, Lunds universitet och Lunds tekniska högskola. Personer som är aktiva på yogaforum på nätet kan antas vara speciellt intresserade av yoga. Vidare krävs ett visst engagemang för att ta sig tid och energi att besvara enkäten. Det är alltså möjligt att det framför allt är personer med ett mycket stort intresse och engagemang för yoga som valde att delta i studien. De resultat som har framkommit bör framförallt förstås i förhållande till denna mycket engagerade grupp snarare än att generaliseras till gemene yogautövare i Sverige.

Data i studien baseras på självskattning, vilket kan betraktas som ett otillräckligt mått för att förstå någons motivation och subjektiva upplevelse av effekter. Dessutom mättes deltagarnas initiala motivation i efterhand, något som innebär en risk för att deltagaren inte kommer ihåg korrekt vad som faktiskt fick hen att påbörja praktiken. Vidare togs beslutet att inkludera så många variabler som möjligt som kunde förklara deltagarnas motiv och effekter baserat på att kartläggning av området yoga och motivationen av författarna betraktades som ungt och otillräckligt beforskat. Detta gjordes på bekostnad av att varje variabel enbart mättes på ett sätt med motivet att enkäten inte skulle upplevas som alltför lång och ogenomförbar. Detta blir dock ett hot mot begreppsvaliditeten då det är problematiskt att mäta abstrakta och breda begrepp såsom välbefinnande som kan innebära alltifrån frånvaro av sjukdom eller obehag till ro, njutning eller lyckorus, varvid det blir svårt att på ett fullständigt sätt förstå och

beskriva vad deltagarna motiveras av eller upplever för effekt av avseende denna och andra faktorer. Dessutom indikerade fritextsvaren att en del personer uppfattat *öka självkänedom* på ett annorlunda sätt än författarna genom att de skrev svar fritextsvar som “öka kroppskänedom” medan författarna hade tänkt sig att detta begrepp innefattar såväl psykologisk som fysiologisk kännedom.

Slutligen är yoga ett brett begrepp som oavsett stil innefattar flera olika komponenter och trots att författarna i den aktuella studien försökt urkilja dessa komponenter och göra jämförelser såsom mellan personer som ägnar respektive inte ägnar sig åt icke-fysiska komponenter, är det möjligt att det finns andra komponenter som bidrar till deltagarnas olika motiv och upplevelser. Detta blir således ett hot mot den interna validiteten.

Slutsatser

Denna studie är till författarnas kännedom den första studie som analyserat upplevda effekter i förhållande till motivation hos yogautövare och dessutom den första studien som undersökt motivation i förhållande till yoga i Sverige. Den bidrar därför till nya kunskaper inom ett fält där relativt få studier genomförts. De resultat som framkommit bör beaktas med viss försiktighet med hänsyn till urvalet och de metodologiska begränsningarna, då deltagarna kan tänkas spegla en grupp som är mycket engagerad i sin yogapraktik.

Sammantaget indikerar resultaten i den aktuella studien att yoga verkar upplevas som hälsofrämjande både psykiskt och fysiskt, då detta har rapporterats som såväl upplevda effekter och som nuvarande motivatorer bakom yogautövandet. Det skulle alltså kunna vara en praktik som bidrar till självomhändertagande på ett sätt som främjar olika aspekter av välmående och hantering av ohälsa. Det är därför av intresse att fortsätta studera yoga för att utröna om detta kan vara en förebyggande samt komplementär insats för såväl psykisk som fysisk behandling.

Framtida forskning

För att undvika att deltagare i framtida studier enbart speglar de yogautövare som har ett stort engagemang skulle man kunna rekrytera deltagare genom att dela ut enkäten på olika platser där yoga utövas, t.ex. studior och gym. Samtliga deltagare skulle även kunna få erbjudande om ersättning, vilket skulle kunna öka chansen att även få personer med ett mindre eller måttligt intresse av yoga att delta. I framtida forskning skulle man dessutom kunna använda sig av ett mer selektivt urval för att även få med tillräckligt många manliga och andra könsidentiteter i studien för att möjliggöra jämförelser mellan olika kön. Vidare hade det varit intressant att nå de personer som påbörjat en yogapraktik men avslutat denna, för att se om de som slutade t.ex. upplevde mindre samband mellan motivation och effekter.

Vidare är ett sätt att reducera hotet mot begreppsvaliditeten i framtida studier att använda sig av standardiserade psykometriska skalor där ett konstrukt mäts med flera olika formuleringar.

Fritextsvaren i den aktuella studien ger indikationer på andra motivatorer bakom och upplevda effekter av yogapraktiken såsom exempelvis öka acceptans, uppnå inre balans, lust och kravlöshet, vilka skulle kunna ingå i framtida studier. Vidare hade det varit meningsfullt att dela upp begreppet självkänedom och undersöka mental självkänedom och kroppskänedom som olika konstrukt.

Slutligen är det önskvärt att fortsätta att forska på yogans effekter och motivation bakom praktiken för att bredda förståelsen för om och hur yoga är en aktivitet som skulle kunna användas för att förebygga eller motverka psykisk ohälsa. För detta krävs det studier med olika typer av design, såväl randomiserade kontrollerade studier som mäter motivation och effekt över tid, som kvalitativa studier som kan skapa fördjupad förståelse om vad som bidrar till att personer motiveras att upprätthålla en praktik.

Referenser

- Abel, A. N., Lloyd, L. K., & Williams, J. S. (2013). The effects of regular yoga practice on pulmonary function in healthy individuals: A literature review. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 19(3), 185–190. doi: 10.1089/act.2013.19404
- Antony, M. G. (2014). “It’s not religious, but it’s spiritual.” Appropriation and the universal spirituality of yoga. *Journal of Communication & Religion*, 37(4), 63–81.
Hämtad från
[http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true &db=hlh&AN=112266259&site=eds-live&scope=site](http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=hlh&AN=112266259&site=eds-live&scope=site)
- Barnes, P. M., Bloom, B., & Nahin, R. L. (2008). *Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007*. National health statistics reports. (12), 1–23. Hämtad från
<http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselc&AN=edselc.2-52.0-59549092689&site=eds-live&scope=site>.
- Bidgoli, M. M., Taghadosi, M., Gilasi, H., & Farokhian, A. (2016). The effect of sukha pranayama on anxiety in patients undergoing coronary angiography: a single-blind randomized controlled trial. *Journal of Cardiovascular and Thoracic Research*, 8(4), 170-175. doi: 10.15171/jcvtr.2016.34
- Blanck, P., Perleth, S., Kröger, P., Bents, H., Mander, J., Heidenreich, T., & Ditzen, B. (2018). Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 102, 5–35. doi: 10.1016/j.brat.2017.12.002
- Blom, K. & Hammarkrantz, S. (2014). *Lycka på fullt allvar*. Falun: ScandBook AB.
- Brisbon, N., & Lowery, G. (2011). Mindfulness and levels of stress: A comparison of beginner and advanced hatha yoga practitioners. *Journal of Religion & Health*, 50(4), 931–941. doi: 10.1007/s10943-009-9305-3
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009). Yoga breathing, meditation, and longevity. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1172, 54–62. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x
- Büssing, A., Ostermann, T., Luedtke, R., & Michalsen, A. (2012). Effects of yoga interventions on pain and pain-associated disability: A meta-analysis. *Journal of Pain*, 13(1), 1–9. doi: 10.1016/j.jpain.2011.10.001.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. uppl.). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Cole, A. N., & D'Hondt-Taylor, M. (2016). The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 22 321–327. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.10.001
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression & Anxiety*, 30(11), 1068–1083. doi: 10.1002/da.22166
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2016). Is one yoga style better than another? A systematic review of associations of yoga style and conclusions in randomized yoga trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 25, 178–187. doi: 10.1016/j.ctim.2016.02.015
- Cramer, H., Anheyer, D., Lauche, R., & Dobos, G. (2017a). A systematic review of yoga for major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 213, 0–77. doi: 10.1016/j.jad.2017.02.006
- Cramer, H., Lauche, R., Anheyer, D., Pilkington, K., de Manincor, M., Dobos, G., & Ward, L. (2017b). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(9), 830–843. doi: 10.1002/da.22762
- da Silva, T. L., Ravindran, L. N., & Ravindran, A. V. (2009). Yoga in the treatment of mood and anxiety disorders: A review. *Asian Journal of Psychiatry*, 2(1):6–16. doi: 10.1016/j.ajp.2008.12.002
- Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (2008). Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32(6), 570–582. Hämtad från <http://eds.a.ebscohost.com/ludwig.lub.lu.se/eds/detail/detail?vid=26&sid=62bb079b-1a51-4652-82de-7ef90dfce86b%40pdc-v-sessmgr06&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmUmc2NvcGU9c2l0ZQ%3d%3d#db=ccm&AN=105565930>
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208. doi: 10.1037/a0022062

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L. & Ciarrochi, J. (2018). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*. Advanced online publication. doi: 10.1111/bjop.12338
- Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 123–127. doi: 10.1016/j.ctim.2016.03.011
- Gard, T., Brach, N., Hoelzel, B. K., Noggle, J. J., Conboy, L. A., & Lazar, S. W. (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165–175. doi: 10.1080/17439760.2012.667144
- Gonçalves, A. V., Barros, N. F., & Bahamondes, L. (2017). The practice of hatha yoga for the treatment of pain associated with endometriosis. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 23(1), 45-52. doi: 10.1089/acm.2015.0343
- Gonçalves, A. V., Makuch, M. Y., Setubal, M. S., Barros, N. F., & Bahamondes, L. (2016). A Qualitative Study on the Practice of Yoga for Women with Pain-Associated Endometriosis. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 22(12), 977–982. doi: 10.1089/acm.2016.0021
- Gothe, N. P., & McAuley, E. (2016). Yoga is as good as stretching-strengthening exercises in improving functional fitness outcomes: Results from a randomized controlled trial. *Journals of Gerontology Series A - Biological Sciences and Medical Sciences*, 71(3), 406–411. doi: 10.1093/gerona/glv127
- Granath, J., Ingvarsson, S., Von Thiele, U., & Lundberg, U. (2006). Stress management: A randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1), 3–10. doi: 10.1080/16506070500401292
- Haier, J., Duda, A. & Branss-Tallen, C. (2018). Improvement of well-being in cancer patients by yoga training. *Medical Journal of Indonesia*, 27(3), 185-93. doi: 10.13181/mji.v27i3.2744
- Harris, A., Jennings, P., Katz, D., Abenavoli, R., & Greenberg, M. (2016). Promoting stress management and wellbeing in educators: Feasibility and efficacy of a school-

- based yoga and mindfulness intervention. *Mindfulness*, 7(1), 143-154. Hämtad från:
<http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=112453967&site=eds-live&scope=site>
- Hazari, N., & Sarkar, S. (2014). A Review of Yoga and Meditation Neuroimaging Studies in Healthy Subjects. *Alternative & Complementary Therapies*, 20(1), 16–26. doi: 10.1089/act.2014.20109
- Hylander, F., Johansson, M., Daukantaitė, D., & Ruggeri, K. (2017). Yin yoga and mindfulness: a five week randomized controlled study evaluating the effects of the YOMI program on stress and worry. *Anxiety, Stress and Coping*, 30(4), 365–378. doi: 10.1080/10615806.2017.1301189
- Iyengar, B. K. S. (2015). *Light on yoga*. London: Harper Thornsons.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi: 10.1093/clipsy/bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. doi: 10.1007/s12671-015-0456-x
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Kirkland, R., Karlin, N., Stellino, M. & Pulos, S. (2011). Basic psychological needs satisfaction, motivation, and exercise in older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(3), 181–196. doi: 10.1080/01924788.2011.596764
- Kjellgren, A., & Anderson. M. (2015). Relaxation and wellness through yoga practice. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 5(4). doi: 10.4172/2157-7595.1000219
- Kroese, A. J. (2008). *Minska din stress med meditation* (1. uppl.). Oslo: Natur och Kultur.
- Kåver, A. (2017). *Oro – att leva med tillvarons ovisshet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Köhn, M., Person Lundholm, U., Bryngelsson, I. L., Anderzén Carlsson, A., & Westerdahl, E. (2013). Medical yoga for patients with stress-related symptoms and diagnoses in primary health care: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Article ID 215348. doi: 10.1155/2013/215348
- Lever Taylor, B., Strauss, C., Cavanagh, K. & Jones, F. (2014) The effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: A

- randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 63–69.
doi: 10.1016/j.brat.2014.09.007
- Lewis, C. S. (2008). Life chances and wellness: Meaning and motivation in the “yoga market.” *Sport in Society*, 11(5), 535–545. doi: 10.1080/17430430802196538
- Loudon, A., Barnett, T., & Williams, A. (2017). Yoga, breast cancer-related lymphoedema and well-being: A descriptive report of women’s participation in a clinical trial. *Journal of Clinical Nursing*, 26, 4685-4695. doi: 10.1111/jocn.13819
- Michalsen, A., Grossman, P., Acil, A., Langhorst, J., Lütke, R., Esch, T., Stefano, G. B., & Dobos, G. J. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Medical Science Monitor*, 11(12), 555-561. Hämtad från <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=16319785&site=eds-live&scope=site>
- Meissner, M., Cantell, M. H., Steiner, R., & Sanchez, X. (2016). Evaluating emotional well-being after a short-term traditional yoga practice approach in yoga practitioners with an existing western-type yoga practice. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Article ID 7216982. doi: 10.1155/2016/7216982
- Nick, N., Petramfar, P., Ghodsbin, F., Keshavarzi, S., & Jahanbin, I. (2016). The effect of yoga on balance and fear of falling in older adults. *PM & R: Journal of Injury, Function & Rehabilitation*, 8(2), 145–151. doi: 10.1016/j.pmrj.2015.06.442
- Norlander, T., Axelsson, K., Bood, S.Å., Kjellgren, A. & Saatcioglu, F. (2007). Wellness through a comprehensive yogic breathing program: A controlled pilot trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 7(1), doi: 10.1186/1472-6882-7-43
- Norberg, U. (2016) *Restorative yoga*. New York: Shyhorse Publishing.
- Park, C. L., Riley, K. E., Bedesin, E., & Stewart, V. M. (2016a). Why practice yoga? Practitioners’ motivations for adopting and maintaining yoga practice. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 887–896. doi: 10.1177/1359105314541314
- Park, C. L., Riley, K. E., & Braun, T. D. (2016b). National survey: Practitioners’ perceptions of yoga’s positive and negative effects: Results of a national United States survey. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 20, 270–279. doi: 10.1016/j.jbmt.2015.11.005

- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 52-168. doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.08.008
- Pavulraj Michael S. J. (2015). Jñana yoga in the Bhagavad Gita - The path for self-realization. *Asia Journal of Theology*, 29(2), 195-226. Hämtad från <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=110454819&site=eds-live&scope=site>
- Penman, S., Cohen, M., Stevens, P., & Jackson, S. (2012). Yoga in Australia: Results of a national survey. *International Journal of Yoga*, 5(2), 92–101. doi: 10.4103/0973-6131.98217
- Philips, L. L. (2005). *Examining flow states and motivational perspectives of ashtanga yoga practitioners* (Doktorsavhandling). University of Kentucky, Educational and Counseling Psych. Hämtad från <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=edsndl&AN=edsndl.oai.union.ndltd.org.uky.edu.oai.uknowledge.uky.edu.gradschool.diss-1339&site=eds-live&scope=site>
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(6), 855–866. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.10.005
- Quilty, M. T., Saper, R. B., Goldstein, R., & Khalsa, S. B. S. (2013). Yoga in the real world: perceptions, motivators, barriers, and patterns of use. *Global advances in health and medicine*, 2(1), 44–49. doi: 10.7453/gahmj.2013.2.1.008
- Rakel, D., & Faass, N. (2006). *Complementary medicine in clinical: integrative practice in american healthcare*. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Publishers.
- Rioux, J., & Ritenbaugh, C. (2013). Narrative Review of Yoga Intervention Clinical Trials Including Weight-related Outcomes. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 19(3), 32–46. Hämtad från: <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=87434328&site=eds-live&scope=site>
- Ross, A., Friedmann, E., Bevans, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, 21, 313–323. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.04.001>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54–67.
- Sarabacker, S. R. (2014). Reclaiming the spirit through the body: the nascent spirituality of modern postural yoga. *Entangled Religions, 1*, 5–114. doi: 10.13154/er.v1.2014.95-114
- Sarawati, S. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha* (4. uppl). Bihar: Yoga Publications Trust/Bihar School of Yoga.
- Satchidananda, S. S. (2012). *The Yoga Sutras of Patanjali: Translation and commentary by Swami Satchidananda*. Buckingham, VA: Integral Yoga Publications.
- Sharma, M., & Haider, T. (2012). Yoga as an alternative and complementary therapy for patients suffering from anxiety: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 18*(1), 43–49. doi: 10.1177/2156587212460046
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P. F., Ciraulo, D. A., & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. *Journal of Alternative & Complementary Medicine, 16*(11), 1145–1152. doi: 10.1089/acm.2010.0007
- Varambally, S. & Gangadhar, B. (2012). Yoga: A spiritual practice with therapeutic value in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry, 5*(2):1861–89. doi: 10.1016/j.ajp.2012.05.003
- Vedamurthachar, A., Damodaran, B., Lakshmanan, S., & Kochupillai, V. (2013). Comparative efficacy study of standard group therapy alone versus standard group therapy in conjunction with sudarshan kriya (SK) and pranayama (P) in reducing stress and anxiety among executives. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy, 7*(4), 253–256. doi: 10.5958/j.0973-5674.7.4.158
- Wertman, A., Wister, A., & Mitchell B. (2016). On and off the mat: Yoga experiences of middle-aged and older adults. *Canadian Journal on Aging, 35*(2), 190–205. doi: 10.1017/S0714980816000155
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience, 12*. doi: 10.3389/fnhum.2018.00353

- Zajac, A. U., & Schier, K. (2011). Body image dysphoria and motivation to exercise: A study of Canadian and Polish women participating in yoga or aerobics. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy, 13*(4), 67–72. Hämtad från <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=71825064&site=eds-live&scope=site>
- Zainal, N. Z., Booth, S., & Huppert, F. A. (2013). The efficacy of mindfulness-based stress reduction on mental health of breast cancer patients: a meta-analysis. *Psycho-Oncology, 22*(7), 1457–1465. doi: 10.1002/pon.3171

Bilagor

Bilaga 1. Enkät

1. Kön (välj ett alternativ):
Kvinna, Man, Annat

2. Ålder:
Ange antal år

3. Hur länge har du praktiserat yoga (välj ett alternativ)?
Mindre än 2 månader
2-6 månader
6 månader - 1 år
1-2 år
2-3 år
3-4 år
4-5 år
5 år eller mer

4. Hur ofta praktiserar du yoga (välj ett alternativ)?
Mindre än 1 gång/vecka
1 gång/vecka
2 gånger/vecka
3 gånger/vecka
Mer än 3 gånger/vecka

5. Vilken typ av yoga ägnar du dig mest åt (välj ett alternativ)?
Hatha
Vinyasa
Yin
Restorative
Iyengar
Ashtanga
Kundalini
MediYoga
Hot Yoga
Annat (skriv nedan med egna ord)

6. Finns det någon annan yoga du ägnar dig åt utöver det du valde ovan (välj ett alternativ)?
Hatha
Vinyasa
Yin
Restorative
Iyengar
Ashtanga
Kundalini
MediYoga
Hot Yoga
Annat (skriv nedan med egna ord)

7. Brukar du ha en intention inför din praktik? Intentionen kan vara satt antingen av dig själv eller av din lärare (välj ett alternativ).

- Aldrig
- Ibland
- Ofta
- Alltid

8. Upplever du att det finns ett "community" på den studio du praktiserar på och/eller kan du dela dina upplevelser av yoga med andra personer (välj ett alternativ)?

- Ja
- Nej

9. Ägnar du dig åt andra delar av yoga än fysisk praktik (välj ett eller flera alternativ)?

- Pranayama/andingspraktik
- Meditation
- Filosofi
- Inget av ovanstående

10. Är du yogalärare (välj ett alternativ)?

- Ja
- Nej

11. Vad var det som motiverade dig till att börja praktisera yoga när du först började? Försök att komma ihåg hur viktigt det var för dig att uppnå följande:

	Mycket viktigt	Ganska viktigt	Inte alls viktigt	Viktigaste motivation (ange endast en av följande)
<i>Öka upplevelse av välbefinnande</i>				
<i>Öka upplevelse av medveten närvaro</i>				
<i>Avslappning</i>				
<i>Hantera stress</i>				
<i>Hantera nedstämdhet</i>				
<i>Hantera oro</i>				
<i>Hantera fysiska skador/sjukdomar</i>				
<i>Andlighet/spiritualitet</i>				

<i>Lära känna andra människor</i>				
<i>Öka självkänedom</i>				
<i>Hålla mig i form (t.ex. ökad muskelstyrka, flexibilitet, balans)</i>				
<i>Vikthantering</i>				
<i>Annat? (beskriv på raden nedan)</i>				

12. Vad är din nuvarande motivation till att praktisera yoga? Hur viktigt är för dig att uppnå följande:

	Mycket viktigt	Ganska viktigt	Inte alls viktigt	Viktigaste motivation (ange endast en av följande)
<i>Upplevelse av välbefinnande under/direkt efter passet</i>				
<i>Upplevelse av medveten närvaro under/efter passet</i>				
<i>Avslappning</i>				
<i>Hantera stress</i>				
<i>Hantera nedstämdhet</i>				
<i>Hantera oro</i>				
<i>Hantera fysiska skador/sjukdomar</i>				
<i>Andlighet/spiritualitet</i>				
<i>Lära känna andra människor</i>				
<i>Ökad självkänedom</i>				

<i>Hålla mig i form (t.ex. ökad muskelstyrka, flexibilitet, balans)</i>				
<i>Vikthantering</i>				
<i>Annat? (beskriv på raden nedan)</i>				

13. Vad tycker du att du får ut av att praktisera yoga?

	Ja, mycket	Ja, en del	Nej
<i>Upplevelse av välbefinnande under/direkt efter passet</i>			
<i>Upplevelse av medveten närvaro under/efter passet</i>			
<i>Avslappning</i>			
<i>Hantera stress</i>			
<i>Hantera nedstämdhet</i>			
<i>Hantera oro</i>			
<i>Hantera fysiska skador/sjukdomar</i>			
<i>Andlighet/spiritualitet</i>			
<i>Lära känna andra människor</i>			
<i>Ökad självkänedom</i>			
<i>Hålla mig i form (t.ex. ökad muskelstyrka, flexibilitet, balans)</i>			
<i>Vikthantering</i>			
<i>Annat? (beskriv på raden nedan)</i>			

Bilaga 2. Rekryteringsaffisch



LUNDS
UNIVERSITET

Hej yogautövare!

Är du intresserad av att bidra till forskning om vilka motivationsfaktorer som får människor att utöva yoga? Just nu pågår en masteruppsats om detta vid institutionen för psykologi vid Lunds universitet. Det tar ett par minuter att fylla i enkäten.

För att komma till enkäten, scanna följande kod:



eller gå till:

<https://sUNET.artologik.net/lu/Survey/20893>

Du är även välkommen att kontakta oss.

Hanna Sundquist, psykologstudent (psy13hsu@student.lu.se)

Maja Andreani, psykologstudent (psy13ma3@student.lu.se)

Lars-Gunnar Lundh, handledare (lars-gunnar.lundh@psy.lu.se)



Bilaga 3. Informationstext

Tack för att du tar dig tid att läsa det här!

Vi går för närvarande sista terminen på psykologprogrammet vid Lunds universitet och under hösten 2018 skriver vi vår examensuppsats om olika anledningar till att personer utövar yoga. Syftet med vår studie är att ta reda på vad som motiverar olika människor till att börja yoga och om motivationen fortsätter vara densamma eller förändras över tid. För att ta reda på detta har vi gjort den enkät som följer i detta häfte.

Deltagandet är frivilligt och du har möjlighet att när som helst under tiden du fyller i enkäten avbryta din medverkan och inte lämna in svaren, utan att detta behöver motiveras. Dina svar är anonyma. Svaren analyseras på gruppnivå och resultaten kommer redovisas som en examensuppsats som kommer finnas tillgänglig via Lunds universitets publiceringsdatabas för studentuppsatser (LUP) från februari 2019.

Uppsatsen handleds av professor Lars-Gunnar Lundh (lars-gunnar.lundh@psy.lu.se).

Om du har några frågor eller synpunkter går det bra att kontakta oss eller våra handledare.

Varma hälsningar,

Hanna Sundquist (psy13hsu@student.lu.se)

Maja Andreani (psy13ma3@student.lu.se)