Examensarbete

HÖGSKOLAN I SKÖVDE

Skolsköterskans hälsofrämjande omvårdnad: Yoga som intervention för att minska stress hos elever – En litteraturstudie

The School Nurse's Health Promotion Care: Yoga as an Intervention to Reduce Stress Among Students – A literature review study

Examensarbete för specialistsjuksköterskeexamen med inriktning mot skolsköterska och magisterexamen med huvudområdet omvårdnad

Avancerad nivå, 15 högskolepoäng

Höstterminen 2025

Studenter: Jenny Aurell & Ida Stjärnesund

Handledare: Marie Wilhsson

Examinator: Rune Svanström

Sammanfattning

Titel: Skolsköterskans hälsofrämjande omvårdnad: Yoga som intervention för att minska stress hos elever

Författare: Aurell, Jenny; Stjärnesund, Ida

Institution: Institutionen för hälsovetenskaper, Högskolan i Skövde

Program/kurs: Examensarbete i omvårdnad - skolsköterska, OM854A

Handledare: Wilhsson, Marie

Examinator: Svanström, Rune

Sidor: 34

Nyckelord: Hälsofrämjande omvårdnad, psykisk hälsa, skolsköterska, stress, yoga

---

Bakgrund: Stressrelaterade besvär bland barn och ungdomar är ett växande problem i skolmiljöer. Yoga, som kombinerar rörelse, andning och mental närvaro, har uppmärksammats som en möjlig hälsofrämjande omvårdnadsinsats.

Syfte: Att belysa yogans påverkan på elevers stress.

Metod: En systematisk integrativ litteraturöversikt baserad på åtta kvantitativa artiklar, tre kvalitativa artiklar, en artikel med både kvalitativ och kvantitativ data. Den systematiska processen genomfördes enligt Polit och Becks (2021) niostegsmodell, och det insamlade materialet analyserades tematiskt med induktiv ansats.

Artiklarna kvalitetsgranskades och analyserades tematiskt enligt Polit och Becks niostegsmodell med induktiv ansats.

Resultat: Analysen resulterade i fyra teman som belyser yogans påverkan på elevers stress: *yoga som stressreducerande intervention, förbättrad känsloreglering genom yoga, yoga och ökad uppmärksamhet, kognitiv förmåga samt minskad prestationsångest hos elever.*

Konklusion: Yoga kan stödja elevernas psykiska hälsa och inlärning genom att reducera stress.

Abstract

Title: The School Nurse's Health Promotion Care: Yoga as an Intervention to Reduce Stress Among Students

Authors: Aurell, Jenny; Stjärnesund, Ida

Department: School of Health Sciences, University of Skövde

Course: Master's Degree Project in Nursing, 15 ECTS, OM854A

Supervisor: Wilhsson, Marie

Examiner: Svanström, Rune

Pages: 34

Keywords: Health-promoting nursing, School nurse, School students, Stress, Yoga

---

Background: Stress-related issues among children and adolescents are an increasing concern in school environments. Yoga, combining movement, breathing, and mindfulness has gained attention as a potential health-promoting nursing intervention.

Aim: To explore the effects of yoga on students' stress.

Method: A systematic integrative literature review based on eight quantitative articles, three qualitative articles, and one article containing both qualitative and quantitative data. The systematic process was conducted according to Polit and Beck's (2021) nine-step model, and the collected material was analyzed thematically using an inductive approach.

Findings: The analysis resulted in four themes describing the influence of yoga on students' stress: *yoga as a stress-reducing intervention, improved emotion regulation through yoga, yoga and increased attention, cognitive ability and reduced performance anxiety among students.*

Conclusion: Yoga can support students' mental health and learning by reducing stress.

Innehållsförteckning

1 Inledning **1**

2 Bakgrund **1**

2.1 Stress *1*

2.1.1 Kroppens respons på stress 2

2.1.2 Psykologisk och emotionell påverkan av stress 2

2.2 Yogans ursprung *3*

2.2.1 Yoga som modern hälsopraxis 3

2.2.2 Fysisk aktivitet och yoga i skolan 4

2.3 Hälsofrämjande arbete i skolan *5*

2.3.1 Skolsköterskans hälsofrämjande omvårdnadsuppdrag 5

2.4 Teoretiska ramverk *6*

2.4.1 Livsvärldsteori 6

2.4.2 Känsla av sammanhang (KASAM) 7

3 Problemformulering **8**

4 Syfte **8**

5 Metod **9**

5.1 Urval *9*

5.2 Datainsamling *11*

5.2.1 Artikelsökning och urvalsprocess 11

5.2.2 Kvalitetsgranskning 14

5.3 Analys *15*

5.4 Etiska överväganden *16*

6 Resultat **17**

6.1 Resultatsammanfattning *21*

7 Diskussion **22**

7.1 Metoddiskussion *22*

7.2 Resultatdiskussion *23*

7.3 Konklusion *26*

7.4 Kliniska implikationer och förslag till utveckling av ämnet *27*

8 Referenser **28**

1 Inledning

Skolan är en betydelsefull arena där elever tillbringar en stor del av sin vardag. De barn som har sämre psykisk hälsa har ofta även lägre skolresultat, vilket i sin tur kan medföra stress och ytterligare negativt påverka deras psykiska hälsa. Det finns därmed ett dubbelriktat samband mellan hälsa, skolprestationer och lärande. Stress kan beskrivas som en obalans mellan de krav som ställs på individen och de resurser som finns tillgängliga för att hantera dessa (Lazarus & Folkman, 1984; Karasek & Theorell, 1990). I skolmiljön kan höga akademiska krav, brist på kontroll och otillräckligt stöd från lärare och kamrater bidra till ökade stressnivåer bland eleverna (Wilhsson, 2017; Folkhälsomyndigheten, 2023). Långvarig stress kan påverka både fysisk och psykisk hälsa negativt, med symtom som trötthet, huvudvärk, sömnproblem och nedsatt koncentrationsförmåga (McEwen, 2007; Beiter et al., 2015). Elever som går ut skolan med låga betyg riskerar i högre utsträckning att drabbas av allvarlig psykisk ohälsa senare i livet. Att lyckas i skolan är därför en viktig skyddsfaktor för den psykiska hälsan. Enligt Folkhälsomyndigheten (2024) rekommenderas åtgärder för att främja ökad fysisk aktivitet under skoltid, till exempel genom att införa yogalektioner. Yoga utgår från ett holistiskt synsätt på hälsa, där fysiska, mentala och känslomässiga aspekter samverkar för att främja hälsan. Inom ramen för skolsköterskans hälsofrämjande och förebyggande uppdrag vore det därför intressant att undersöka yogans inverkan på stress hos elever.

2 Bakgrund

2.1 Stress

Stress är ett centralt begrepp både inom medicin och samhällsvetenskap och kan förstås som ett tillstånd där individen upplever obalans mellan yttre krav och egna resurser att hantera dessa (Karasek & Theorell, 1990; Lazarus & Folkman, 1984). Stressreaktionen är en evolutionärt betingad överlevnadsmekanism vars syfte är att mobilisera resurser för att hantera hotfulla situationer. Det kan dock uppstå negativa konsekvenser för både den fysiska och psykiska hälsan vid långvarig eller kronisk exponering av stress (McEwen, 2007). Inom österländsk tradition betraktas kropp och själ som en helhet, och stress ses som ett uttryck för obalans i denna helhet (Cassidy, 2003).

Stress kan beskrivas som ett dynamiskt förhållande mellan individ och omgivning, där individen tolkar (*appraisal*) och hanterar (*coping*) situationen utifrån sina resurser och tidigare erfarenheter (Lazarus & Folkman, 1984). Den primära bedömningen, *appraisal*, avgör om en situation upplevs som hotande, medan den sekundära bedömningen handlar om individens upplevda förmåga att hantera situationen. Om resurserna bedöms som otillräckliga uppstår en stressreaktion. Enligt Lazarus och Folkman (1984) delas *coping*

upp i en problemfokuserad strategi, som syftar till att förändra situationen, och en emotionsfokuserad strategi, som handlar om att hantera de känslor som är kopplade till situationen. Karasek och Theorells krav-kontroll-stödmodell (1990) kompletterar denna bild genom att visa hur höga krav i kombination med låg kontroll och bristande socialt stöd kan skapa en ogynnsam arbets- eller studiesituation. I skolmiljö innebär detta att elever kan uppleva stress om de har höga akademiska krav men saknar inflytande, tydlighet i uppgifter eller stöd från lärare och kamrater (Wilhsson, 2017).

2.1.1 Kroppens respons på stress

När individen upplever hot eller utmaningar aktiveras det sympatiska nervsystemet som en del av kroppens "fight-or-flight" (kämpa eller fly) respons (McEwen, 2007). Denna aktivering leder till fysiologiska förändringar i kroppen såsom att puls och blodtryck stiger, andningen blir snabbare och stresshormonerna adrenalin och kortisol frisätts från binjurarna. En central aktör i denna aktivering är HPA-axeln (hypotalamus–hypofys–binjure), som reglerar kroppens långsiktiga respons på stress. Kortisol har en viktig funktion i att reglera immunförsvaret, mobilisera energi och upprätthålla homeostas. Vid kortvarig stress är detta adaptivt, men vid långvarig stress däremot kan förhöjda nivåer av kortisol få negativa konsekvenser, vilket kan leda till nedsatt immunförsvar, högt blodtryck och ökad risk för depression och kognitiva svårigheter (Lupien et al., 2009; Sapolsky, 2004). McEwen (2007) beskriver dessa processer i termer av allostatisk belastning, vilket syftar på den ackumulerade påfrestning som uppstår när kroppens stressystem aktiveras upprepade gånger utan tillräcklig återhämtning. Över tid kan en hög allostatisk belastning leda till försämrad fysisk och psykisk hälsa. Enligt Yerkes-Dodsons lag kan måttlig stress höja prestation, medan alltför hög stressnivå leder till motsatt effekt (Yerkes-Dodsons, 1908). Ett område i hjärnan som är särskilt utsatt för exponering av stress är prefrontala cortex: hjärnans "beslutningscentrum" (Bähr, 2020). Hög stressnivå har visat sig hänga samman med försämrad impulskontroll, koncentrationssvårigheter, nedstämdhet och nedsatt arbetsminne, faktorer som är avgörande för lärande och akademisk framgång (Owens et al., 2012). I skolmiljön, där elever ställs inför krav på prestation, planering och emotionell självreglering, får dessa effekter särskild betydelse. Elever som upplever hög och långvarig stress rapporterar i högre grad psykosomatiska symtom såsom magont, huvudvärk, sömnproblem, irritabilitet och minskad motivation (Beiter et al., 2015; Folkhälsomyndigheten, 2018). Samtidigt varierar barns sätt att tolka och uttrycka stress beroende på ålder, mognadsnivå och språklig förmåga (Mörelius, 2015). För att motverka stressens negativa inverkan lyfts betydelsen av förebyggande insatser, där strategier som fysisk aktivitet, återhämtning och stressreducerande metoder kan bidra till förbättrad hälsa och stärkta skolresultat (Folkhälsomyndigheten, 2023).

2.1.2 Psykologisk och emotionell påverkan av stress

Stressens påverkan på individens subjektiva bedömning beror på situationens hotfullhet och tillgång till copingstrategier. Tankemönster som grubblande och negativ självbild kan förvärra upplevelsen av stress, särskilt hos barn och ungdomar som är under en identitetsutveckling och utsatta för social jämförelse, det vill säga tendensen att värdera sig själv i relation till andra,

vilket bidrar till att forma självuppfattningen (Lazarus & Folkman, 1984). Flickor i högstadiet uppvisar den största ökningen av skolrelaterad stress, där 78 procent rapporterar att de ofta känner sig stressade i skolmiljön (Folkhälsomyndigheten, 2023). Wilhsson (2017) visar i sin avhandling att sådan stress är särskilt vanlig bland flickor och ofta är förknippad med höga prestationskrav. Stress kan även påverka självkänsla, akademiskt självförtroende och motivation. När elever saknar strategier för att hantera skolans krav och stress ökar risken för ångest, depression samt nedsatt skolprestation (Folkhälsomyndigheten, 2023). Folkhälsomyndighetens rapporter från 2018 och 2023 visar en tydlig ökning av stressrelaterad ohälsa bland skolelever. Resultaten visar att skolstress orsakas av upplevda krav på skolprestationer, oro för framtiden och stress kopplat till obalans mellan skola och fritid (Folkhälsomyndigheten, 2023). Samma trend hänvisar Wilhsson (2017) till i sin avhandling där eleverna uppger att krav i skolan tillsammans med en upplevelse av obalans mellan skola och fritid är några av orsakerna till ökad stress. Ungdomarna beskriver deras upplevelse som en kamp om tid, där de förväntas prestera både i skolan och på fritiden- två världar med skilda krav som inte alltid är möjliga att förena. Denna oförmåga att balansera de två världarna kan skapa långvarig stress och leda till känslor av otillräcklighet och bidra till psykisk ohälsa (Wilhsson, 2017).

2.2 Yogans ursprung

Yoga är en uråldrig tradition med djupa filosofiska, religiösa och kulturella rötter. Dess ursprung kan spåras till den förvediska perioden omkring 2500–1500 f.Kr. där arkeologiska utgrävningar i Indusdalen har identifierat stentavlor som visar människor i meditationsställningar (Flood, 1996). Ordet yoga härstammar från sanskrits “Yuj” som betyder “att förena” och syftar då på att förena det individuella självet (*atman*) med det universella (*brahman*) (Feuerstein, 2008). Filosofen Patañjali var den första som år 200 e.Kr. på ett systematiskt sätt presenterade yoga genom att organisera yogautövandet som en väg med åtta ben. I det klassiska verket *Yoga Sūtra* systematiserar Patanjali yoga i åtta delar, den så kallade åttafaldiga vägen, som omfattar etiska, fysiska och kontemplativa metoder med målet att uppnå *samadhi*, eller upplysning (Bryant, 2009). I *Yoga Sūtra* definieras yoga som *"chitta vritti nirodha"*, vilket kan översättas till att yoga är kontroll/stillande av sinnets svängningar (Patañjali, 2001). Detta understryker den filosofiska och introspektiva karaktären av klassisk yoga, där fokus ligger på inre disciplin snarare än fysiska övningar. Den fysiskt orienterade yogapraktik som idag är mest känd i västvärlden – *hatha-yoga* – utvecklades först flera hundra år senare, under medeltiden (800–1500 e.Kr.). *Hatha-yogan* betonade kroppen som ett redskap för andlig upplysning och introducerade tekniker som *asana* (kroppsställningar), *pranayama* (andningsövningar), *bandha* (energispärrar) och *mudra* (symboliska handgester) i syfte att rena kropp och sinne (Singleton, 2010). Under kolonialtiden och särskilt under 1800- och 1900-talet började yoga omformas i takt med globaliseringen.

2.2.1 Yoga som modern hälsopraxis

Swami Vivekananda (1863–1902) var en central gestalt i introduktionen av yoga till västvärlden. Genom föreläsningar och översättningar av yogiska

texter betonade han yogans filosofiska och icke-konfessionella aspekter, vilket möjliggjorde en bredare västerländsk mottaglighet (De Michelis, 2004, 2007). Under 1900-talet utvecklades mer fysiskt orienterade yogastilar, anpassade efter västerländska ideal om hälsa och kroppslig disciplin (De Michelis, 2004; Singleton, 2010). Den moderna yoga som praktiseras idag har formats under de senaste 150 åren och är starkt präglad av västerländska influenser, och skiljer sig i betydande grad från den klassiska yogatraditionen som den beskrivs i Patanjalis *Yoga Sūtras* (White, 2011). I en modern kontext framhävs yogans fysiska aspekter, framför allt asanas (kroppspositioner), får en mer framträdande roll än den andliga dimensionen (De Michelis, 2004).

Utövandet av yoga växer ständigt och förekommer i olika former runt om i världen. Förenta nationerna (2014), har genom resolution 69/131, utropat den 21 juni som den internationella yogadagen. Den syftar till att lyfta de hälsosamma fördelar som yoga medför. Yogadagen bidrar till att stötta individen till hälsosamma val och livsstilsmönster som främjar hälsan, samt att minska fysisk inaktivitet. Yoga är något mer än bara en form av träning. Det skapar en balans och förenar sinne, kropp, tanke och handling. Skonsamma, mjuka rörelser och medveten andning lugnar nervsystemet och är ett redskap för att motverka inre oro, främja välbefinnande och öka individens känslomässiga motståndskraft (World Health Organization (WHO), 2024).

Forskning visar att regelbunden yogautövning är förknippad med flera positiva hälsoeffekter. Dessa inkluderar förbättrad kardiovaskulär funktion, ökad flexibilitet, förbättrad balans samt minskade smärtnivåer vid kroniska tillstånd såsom ryggproblem och artros (Cramer et al., 2013). Vidare har yoga visat sig kunna sänka blodtrycket och nivåerna av kortisol, kroppens primära stresshormon, vilket tyder på en reglerande inverkan på det autonoma nervsystemet (Streeter et al., 2012). Utöver de fysiologiska effekterna har yoga även dokumenterade fördelar för den psykiska hälsan. Genom att betona andningen kan yoga aktivera det parasympatiska nervsystemet, vilket främjar avslappning och återhämtning (Field, 2011). Djup och långsam andning, som ofta används i yogapraktik, har visat sig kunna skapa en känsla av inre lugn. En studie av Hölzel et al. (2011) visade att deltagare som utövade yoga och medveten andning upplevde förbättrad mental klarhet och emotionell balans. Särskilt andningsövningar såsom pranayama har potential att förbättra kroppens förmåga att reglera hjärtfrekvens och blodtryck, vilket minskar den fysiska belastningen vid stress. Yogans positiva inverkan sträcker sig även till sömnkvalitet, en aspekt som ofta påverkas negativt av långvarig stress. En reviewartikel av Alghosi et al. (2025) visade att regelbunden yogautövning kunde förbättra sömnmönster och minska sömnstörningar, vilket ytterligare bekräftar yogans stressreducerande effekter.

2.2.2 Fysisk aktivitet och yoga i skolan

Folkhälsomyndigheten lyfter betydelsen av fysisk aktivitet inom skolmiljön och menar att barn som är mer aktiva upplever högre livstillfredsställelse och färre psykiska besvär såsom irritabilitet och sömnsvårigheter (Folkhälsomyndigheten, 2021). Skolverket (2025) menar att många barn och unga rör sig för lite och lever inte upp till rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet. Enligt Centrum för idrottsforskning är cirka 6 % av eleverna mycket inaktiva och deltar sällan i idrottsundervisningen, rör sig inte på

rasterna och är även fysiskt passiva på fritiden. För att förbättra folkhälsan lyfts skolan fram som en viktig aktör som bör ta till vara alla möjligheter under skoldagen för att främja rörelse. Trots yogans dokumenterade hälsofördelar har dess införande i svenska skolor inte varit utan kontroverser. Enligt skollagen (SFS 2010:800, 1 kap. 6 §) råder det i Sverige ett tydligt krav på att undervisningen ska bedrivas utan konfessionella inslag. Ett uppmärksammat exempel är Östermalmsskolan i Stockholm, som år 2012 införde yoga i undervisningen. Beslutet väckte kritik och ledde till en formell anmälan till Skolinspektionen, då det ifrågasattes om yoga kunde innehålla religiösa inslag (Skolinspektionen, 2012). Efter granskning konstaterade Skolinspektionen (2012) att yoga kan praktiseras i olika syften, såsom fysisk träning, mental avslappning eller personlig utveckling. Myndigheten bedömde att så länge yogautövandet i skolan har fokus på hälsa och välbefinnande, utan inslag av religiös bekännelse, så är yoga förenligt med skollagens krav.

2.3 Hälsofrämjande arbete i skolan

Skolan utgör en unik arena eftersom den når i princip alla barn och unga under en stor del av deras uppväxt. Enligt skollagen och läroplanen (Lgr 22) ska utbildningen främja elevernas allsidiga utveckling och en livsstil som gynnar hälsa (SFS,2010:800; Skolverket, 2022). Elevhälsans uppdrag är att arbeta förebyggande och hälsofrämjande för att undanröja hinder för lärande samt bidra till en miljö som stödjer både fysisk, psykisk och social hälsa (Berg Kelly, 2014; Hylander & Guvå, 2017). Det innebär att elevhälsan inte enbart ska agera när problem uppstår utan också arbeta aktivt för att stärka skyddsfaktorer och främja en skolmiljö där alla elever har förutsättningar för att lyckas och må bra. Elevhälsan ska främja trygghet, delaktighet och goda relationer i skolmiljön. Genom att arbeta systematiskt med värdegrund, trivsel, fysisk aktivitet och närvaro kan skolan skapa förutsättningar för att eleverna ska må bra och lyckas i sitt lärande (Skolverket, 2022). Skolor arbetar i tvärprofessionella team med kurator, skolsköterska, specialpedagog och lärare som regelbundet analyserar elevgruppens välmående och planerar förebyggande insatser. Ett konkret exempel på hälsofrämjande arbete kan vara att öka mängden rörelse under skoldagen och på det sättet öka förmågan till koncentration hos eleverna (Skolverket, 2025). Lärande och hälsa går hand i hand (Guvå & Hylander, 2017). En främjande skolmiljö bidrar till att elever ges möjlighet att känna trygghet, meningsfullhet, delaktighet och förmåga att hantera skolans krav (Pollard & Lee, 2003). Detta gör elevhälsans hälsofrämjande uppdrag centralt, då det stärker elevens hälsa och skapar goda förutsättningar för en långsiktig god utveckling och livskvalitet.

2.3.1 Skolsköterskans hälsofrämjande omvårdnadsuppdrag

Som del av elevhälsan utgör skolsköterskans hälsofrämjande uppdrag en central roll i att skapa goda förutsättningar för elevernas lärande, trygghet och hälsa, vilket är i enlighet med skolans övergripande ansvar (Skollagen, 2010:800, 2 kap. 25 §). Elevhälsans medicinska insats (EMI) bygger främst på två kunskapsområden: omvårdnad och folkhälsovetenskap. (Morberg, 2019;

Svensk sjuksköterskeförening & Riksförening för skolsköterskor, 2025). Enligt Högskolan i Skövdes definition av omvårdnad är det ett mångdimensionellt begrepp som syftar till att främja hälsa, lindra lidande och stödja människor i olika livssituationer (2024). Omvårdnaden ska utgå från en humanistisk människosyn och präglas av respekt för människors autonomi, integritet och livsvärld. Skolsköterskans omvårdnadsarbete tar sin utgångspunkt i ett hälsoperspektiv som inkluderar fysiska, psykiska, sociala och existentiella dimensioner (Svensk sjuksköterskeförening & Riksförening för skolsköterskor, 2025). Detta synsätt är centralt i arbetet med att identifiera skyddsfaktorer och minska riskfaktorer i elevernas vardag, vilket i förlängningen kan bidra till en mer hållbar hälsa och lärande (Hylander & Guvå, 2017). Omvårdnaden ska vara evidensbaserad, vilket innebär att den vilar på vetenskaplig kunskap, beprövad erfarenhet samt elevens behov och preferenser (Svensk sjuksköterskeförening & Riksförening för skolsköterskor, 2025). Ett evidensbaserat arbetssätt förutsätter att skolsköterskan kontinuerligt uppdaterar sin kunskap, värderar forskning kritiskt och tillämpar denna i praktiken för att säkerställa hög kvalitet i vården. Skolsköterskan förväntas också bidra till kunskapsutveckling genom att utvärdera sitt arbete och delta i utvecklingen av omvårdnaden. Den andra grundstenen i skolsköterskans arbete är det folkhälsovetenskapliga perspektivet (Morberg, 2019). Det omfattar kunskap om hälsans bestämningsfaktorer, hälsorisker och strategier för att främja hälsa både på individ- och gruppnivå. Att stödja elevernas utveckling av hälsosamma levnadsvanor under en livsfas där många av grunderna för framtida hälsa etableras ingår i skolsköterskans uppdrag. Det innebär att arbetet ofta är förebyggande och långsiktigt med fokus på att skapa strukturer och relationer som stärker elevens egen förmåga till självomsorg och reflektion kring sin egen hälsa (Borup, 2019a). Hälsosamtalen är en viktig del av detta arbete, där skolsköterskan genom strukturerade samtal får möjlighet att främja elevens hälsa, identifiera riskfaktorer och stödja utvecklingen av hälsosamma levnadsvanor i ett tidigt skede (Svensk sjuksköterskeförening & Riksförening för skolsköterskor, 2025). Eftersom yoga kan anpassas utifrån individens behov och förutsättningar blir det ett verktyg som väl förenligt med skolsköterskans omvårdnad. Dessutom stödjer yoga känslan av kontroll och delaktighet i den egna hälsan, vilket kan förstärka elevens upplevelse av mening och sammanhang (Gard et al., 2014). Yoga kan fungera som en bro mellan kropp och själ, och som ett konkret inslag i omvårdnadspraktiken som stödjer både återhämtning och självreflektion (Gard et al., 2014).

2.4 Teoretiska ramverk

2.4.1 Livsvärldsteori

Livsvärldsperspektivet utgör en central teoretisk utgångspunkt för detta examensarbete. Enligt Dahlberg och Segesten (2010): ”Livsvärlden betecknar det sätt vi förstår oss själva, andra och allt annat i världen och kan sägas utgöra den hållning varmed vi närmar oss till oss själva, alla andra och allt annat i världen” (s. 128). Därmed kan livsvärlden förstås som världen så som vi upplever och erfarar den. Den världen delas med andra, samtidigt som den är högst personlig och unik för var och en av oss. Ens upplevda livsvärld

påverkas således av både inre och yttre faktorer, men enligt Dahlberg och Segesten har den en fast medelpunkt, ett nav, kring vilket världen ständigt rör sig; den levda kroppen (2010). Kroppen är fylld av minnen, erfarenheter, upplevelser, tankar, känslor och visdom, och den är både meningsbärande och meningsskapande. Alla existentiella aspekter är sammanflätade i den levda kroppen, där känslor inte kan åtskiljas från tankar och det kroppsliga kan inte åtskiljas från det själsliga. Den levda kroppen är således fysisk, psykisk, existentiell och andlig samtidigt. Denna syn på människan i den levda kroppen utgår från ett fenomenologiskt perspektiv, där målet är att förstå individens upplevelser i deras sammanhang. Detta helhetsperspektiv är nära besläktat med yogans grundidéer där kropp, tanke och känsla samverkar i en strävan efter balans och välbefinnande. Genom yoga kan elever ges möjlighet att uppleva sin kropp inte som ett objekt, utan som ett subjekt- något man *är* snarare än *har* (Dahlberg & Segesten, 2010). Det kroppsliga arbetet med yoga kan därmed förstås som ett sätt att påverka hela livsvärlden, genom att stärka den egna upplevelsen av mening, sammanhang och närvaro i vardagen. Forskning visar att yoga kan bidra till ökad självmedvetenhet och självkänsla, vilket i sin tur har positiv inverkan på individens livsvärld och minskar lidande kopplat till stress (Anderzén-Carlsson et al., 2014). Det livsvärldsbaserade synsättet gör det möjligt att förstå hälsa som något mer än frånvaro av sjukdom. Hälsa handlar här om att finna balans, rytm och mening i livet och därav kunna förverkliga sina livsprojekt och uppleva livskraft. Ett livsvärldsorienterat förhållningssätt är centralt för skolsköterskans hälsofrämjande arbete och innebär att elevens egen upplevelse av hälsa, känsla av stress och livssituation är utgångspunkten för stöd (Dahlberg & Segesten, 2010). I det dagliga arbetet innebär detta att skolsköterskan behöver vara inkännande, lyhörd och närvarande för hur elevens livsvillkor, såsom familjesituation, relationer, skolmiljö och fritid påverkar hälsan och att dessa faktorer tas med i planeringen av omvårdnadsinsatser (Einberg & Wilhsson, 2025).

2.4.2 Känsla av sammanhang (KASAM)

Som ett komplement till livsvärldsperspektivet används även Aaron Antonovskys teori om känsla av sammanhang (KASAM). Teorin belyser människans motståndskraft mot stress utifrån tre centrala komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 1991). Dessa begrepp ger en begreppsram för att analysera hur yogapraktik i skolan kan bidra till att elever bättre förstår sina kroppsliga och emotionella reaktioner (begriplighet), får tillgång till verktyg för att hantera stress (hanterbarhet) och upplever yoga som något meningsfullt i en ofta kravfylld skolvardag (meningsfullhet). KASAM utgår från ett salutogent perspektiv, där fokus ligger på vad som främjar hälsa snarare än vad som orsakar sjukdom (Antonovsky, 1991). Genom att kombinera dessa två teoretiska perspektiv – ett existentiellt, fenomenologiskt och ett salutogent – skapas en fördjupad förståelse för hur yoga kan påverka barns och ungas upplevelser av stress och hälsa i skolmiljön. Både livsvärldsperspektivet och KASAM betonar vikten av inre resurser och mening, och båda ser människan som en helhet där kropp, psyke och

sammanhang samspelar. Genom att skolsköterskan möter elever i samtal med målsättning att skapa förståelse för deras situation, identifiera hanterbara strategier samt uppmuntra till aktiviteter som upplevs meningsfulla, kan elevens KASAM stärkas och således även elevens psykiska välbefinnande (Borup, 2019b; Garmy, 2019). Här blir hälsofrämjande omvårdnad ett konkret verktyg där samtal, rådgivning och vägledning kombineras med praktiska insatser som främjar återhämtning och psykisk balans.

3 Problemformulering

Stressrelaterad ohälsa bland barn och unga har under de senaste decennierna ökat markant. Skolmiljön, som ställer höga akademiska krav, utgör tillsammans med en aktiv fritid och bristande återhämtning betydande belastningsfaktorer. Stress uppstår ofta i ett komplext samspel mellan individens resurser, tidigare erfarenheter och den aktuella situationens krav. Många elever upplever svårigheter att balansera skolans krav med fritidens, vilket leder till negativ stress som kan få både kort- och långsiktiga konsekvenser för hälsan. När stressnivåerna är höga riskerar elevens förmåga till koncentration och inlärning att försämras, vilket ytterligare kan påverka hälsan negativt. Hälsa och lärande påverkar varandra ömsesidigt. För att förstå den enskilda elevens upplevelse av stress behöver skolsköterskan närma sig elevens livsvärld. Teorin om känsla av sammanhang (KASAM) utgör en central utgångspunkt, då den belyser vikten av att tillvaron upplevs som begriplig, hanterbar och meningsfull. I nära samverkan med elevhälsoteamet har skolsköterskan en viktig uppgift att tidigt identifiera stressrelaterade besvär samt att främja skyddsfaktorer som stärker elevens förmåga till självreglering och återhämtning. För att förstå och möta elevens upplevelser av stress krävs ett helhetsperspektiv där elevens livsvärld står i centrum. Yoga har i modern tid framträtt som en metod med dokumenterade fysiologiska och psykologiska hälsoeffekter, där andning, rörelse och medveten närvaro kombineras för att minska stress, främja återhämtning och stärka känslomässig motståndskraft. Trots sitt ursprung i en andlig tradition har yoga omformats till en sekulär och hälsoinriktad praxis, vilket möjliggör dess användning i en skolkontext. Både yoga och livsvärldsteorin utgår från ett holistiskt perspektiv på hälsa, där kropp, själ och sinne ses som integrerade. Kan yoga användas som ett verktyg i skolsköterskans hälsofrämjande arbete med att minska elevernas stress?

4 Syfte

Att belysa yogans påverkan på elevers stress.

5 Metod

För att besvara studiens syfte genomfördes en systematisk, integrativ litteraturöversikt. Metoden utgör en transparent och strukturerad process för att identifiera, granska och analysera relevant vetenskaplig litteratur (Henricsson, 2021). En integrativ ansats tillämpades, vilket möjliggör att både kvalitativa och kvantitativa studier kan inkluderas för att uppnå en helhetsbild av det aktuella forskningsområdet (Henricsson, 2021). En sådan översikt lämpar sig väl för att belysa komplexa fenomen ur flera perspektiv och utgör samtidigt en grund för evidensbaserad vård (Rosén, 2017). Tematisk analys genomfördes enligt Polit och Beck (2021) med induktiv ansats, vilket innebär att den sker förutsättningslöst, utan på förhand uppställda antaganden. Det möjliggör att mönster och teman framträder ur materialet (Henricsson, 2021). För att säkerställa en systematisk och reproducerbar process följde studien Polit och Becks (2021) niostegsmodell (Tabell 1).

Tabell 1. *Niostegsmodellen av Polit och Beck (2021), fritt översatt till svenska av författarna*

Steg 1.	Formulera frågeställning och syfte
Steg 2.	Val av sökstrategi, sökord och databaser
Steg 3.	Utför sökningar i valda databaser
Steg 4.	Läs titel och abstrakt, granska utifrån studiens syfte
Steg 5.	Läs de utvalda artiklarna i fulltext
Steg 6.	Artiklarna granskas och sammanställs
Steg 7.	Kvalitetsgranska artiklarna
Steg 8.	Analysera och kategorisera artiklarna
Steg 9.	Sammanställ och summera resultat

5.1 Urval

Enligt ***steg 1*** formulerades syfte och problemformulering för litteraturöversiktens valda ämne (Polit & Beck, 2021). För att strukturera frågeställningen användes PEO-modellen, där P står för population, E för exponering och O för utfall, vilket sedan förenklar arbetet med att skapa sökstrategier. En översikt ges i tabell 2.

Tabell 2. *PEO-modellen (SBU, 2024).*

P	E	O
Skolelever	Yoga	Stressreducering

I ***steg 2*** planerades sökstrategi, val av databaser, sökord, inklusions- och exklusionskriterier (Polit & Beck, 2021). Utifrån syftet påbörjades sökningen efter relevanta vetenskapliga artiklar i databaser, där både kvalitativa och kvantitativa studier inkluderades. Artiklarna valdes ut genom att tillämpa tydliga inklusions- och exklusionskriterier (Tabell 3).

Tabell 3. *Inklusions- och exklusionskriterier*

Inklusionskriterier	**Exklusionskriterier**
Artiklar skrivna på svenska eller engelska	Deltagare äldre än 18 år eller yngre än 6 år
Publicerade mellan åren 2014-2024	Artiklar utan etiskt godkännande
Originalartiklar, peer-reviewed	
Kvalitatitva och kvantitativa studier	

För att stärka sökstrategin tog författarna hjälp av en bibliotekarie för vägledning och råd kring söktermer. Databaserna CINAHL, PubMed och ERIC valdes då dessa innehåller forskning passande till det valda ämnesområdet. Databaserna CINAHL och PubMed innehåller forskningsartiklar inom ämnesområdet omvårdnad. ERIC är en databas med inriktning på pedagogik och utbildning (Högskolan i Skövde, u.å.). Testsökning genomfördes med ämnesorden Yoga + Stress + School för att hitta fler synonymer och närliggande ord i de titlar och abstracts som framkom (Karolinska Institutet Universitetsbiblioteket, u.å.) (Tabell 4).

Tabell 4. *Redovisning av sökord*

Yoga	**Skolelever**	**Stresshantering**	**Intervention**
“yoga in school”	School	Stress	
	Student	“stress management”	
	Child	School stress	
	Adolescent	Relaxation techniques	
	Youth	Mind body techniques	
	Teenager	“mental health”	
	Young adult	“stress reduction”	
	School children		
	Education		
	Classroom		

5.2 Datainsamling

5.2.1 Artikelsökning och urvalsprocess

I ***Steg 3*** enligt Polit och Becks niostegsmodell (2021) utförs sökningar i de valda databaserna. Dessa utfördes i januari och februari 2025. I databasen CINAHL användes följande ämnesord så kallade “Major Headings”(MH): Yoga, "Relaxation Techniques", "Mind Body Techniques. Följande manuellt valda subheadings: “/MT/ED” (vilket står för Methods och Education), samt fritextorden: school, education, classroom, student, intervention, school children, children, youth, mental health, stress, “stress management”, “stress reduction”. Sökningarna kombinerades med booleska operatorerna AND och OR för att begränsa eller utöka sökningen. Begränsningar som användes: full text, peer reviewed, på engelska, från de senaste tio åren, child: 6-12 år, adolescent: 13-18 år, all child. I databasen ERIC användes följande begränsningar: artiklar från de senaste tio åren, peer reviewed, engelska som språkval. Följande sökord användes: yoga, “stress management”, school, stress och intervention I databasen PubMed användes följande MeSH-termer: Yoga, adolescent, child och mental health. Fritextord: “school stress”, stress reduction, youth, teenager, young adult. Följande begränsningar användes: artiklar från de senaste tio åren, free full text, på engelska. Databas, sökord, kombinationer, antal träffar, lästa abstrakt, urval, dubbletter samt inkluderade artiklar visas i *tabell 5*. I ***steg 4*** granskades titlar och abstrakt

utifrån studiens syfte (Polit & Beck, 2021). Sökningarna genererade totalt 313 artiklar fördelade på följande databaser: CINAHL: 235 artiklar, ERIC: 10 artiklar, PubMed: 68 artiklar. Artiklar som inte motsvarade studiens syfte exkluderades. I urval 1, lästes följande antal abstrakt: CINAHL: 38 artiklar, ERIC: 8 artiklar, PubMed: 13 artiklar. Redovisning av sökning, se *tabell 5*. I ***steg 5*** lästes artiklar i fulltext. Artiklarnas relevans granskades utifrån syfte, metod, och resultat (Polit & Beck, 2021). Vissa artiklar exkluderades tidigt under genomläsningen då det snabbt blev tydligt att de inte motsvarade studiens syfte, varpå läsningen avbröts. 12 dubbletter identifierades. Följande antal artiklar lästes i sin helhet: CINAHL: 19 artiklar, ERIC: 2 artiklar, PubMed: 9 artiklar. 16 artiklar exkluderade då de inte motsvarade studiens syfte, inklusions- eller exklusionskriterier. Efter denna granskning återstod 14 artiklar för vidare kvalitetsgranskning (Tabell 5).

Tabell 5. *Redovisning av sökning*

Databas Datum	**Sökord + Ämnesord MeSH/Major Headings +fritextord + subheadings +begränsningar**	**Antal träffar**	**Antal lästa abstract Urval 1**	**Antal lästa artiklar Urval 2**	**Antal inkluderade artiklar**
Cinahl 250124	Yoga AND School AND (Stress OR stress reduction OR stress management) AND intervention Begränsningar: Peer Reviewed, Engelska, 2014-2024 Child: 6-12 år Adolescent: 13-18 år All child	15	10	9	4
Cinahl 250127	(MH "Yoga/MT/ED") OR "Yoga" OR (MH "Relaxation Techniques") OR (MH "Mind Body Techniques/ED") Begränsningar: Peer Reviewed Engelska 2014-2024, Child: 6-12 år Adolescent: 13-18 år All child	98	10	5 + 1 dubblett	1

Cinahl 250129	MH Yoga AND (school children OR children OR youth) AND mental health Begränsningar: Peer Reviewed, Engelska, 2014-2024 Child: 6-12 år Adolescent: 13-18 år All child	33	5	2 + 3 dubbletter	2
Cinahl 250208	MH Yoga AND (school OR education OR classroom OR student) AND intervention Begränsningar: Peer Reviewed Engelska 2014-2024 Child:6-12 år Adolescent: 13-18 år All child	89	13	3+8 dubbletter	0
ERIC 2501	yoga AND “stress management” AND school Begränsningar: Peer Reviewed, Engelska, 2014-2024	5	4	1	1
ERIC 250203	yoga AND stress AND school AND intervention Begränsningar: Peer Reviewed Engelska 2014-2024	5	4	1	0

PubMed 250207	(yoga) AND (school stress)) AND (child or adolescent or youth or teenager or young adult)) AND (intervention)) AND (mental health) Begränsningar: Free full text Engelska 2014-2024	40	10	7	2
Pubmed 250210	((yoga or "yoga in school") AND (child or adolscent or youth or teenager or young adult)) AND ("stress reduction") Begränsningar: Free full text Engelska 2014-2024	28	3	2	2

5.2.2 Kvalitetsgranskning

I ***steg 6* och 7.** Artiklarna sammanställdes för att sedan genomgå en kvalitetsgranskning (Polit & Beck, 2021). Bettany-Saltikov och McSherry (2016) ger som förslag att kvalitetsgranskning kan genomföras med Caldwell, Henshaw och Taylors (2011) granskningsmall, *bilaga* 1. En granskningsmall som kan användas för att granska både kvalitativa och kvantitativa artiklar och som anses relevant inom forskningsområdet omvårdnad. Granskningsmallen innehåller 18 frågor (Caldwell et al., 2011). Bettany-Saltikov och McSherry (2016) föreslår att de 18 frågorna ska poängsättas enligt följande: Nej = 0 poäng, Delvis = 1 poäng, Ja = 2 poäng. Maximalt antal poäng är 36. Ju högre poäng artikeln får vid granskning ju högre kvalitet anses artikeln ha. Artiklar med mindre än 20 poäng kan anses ha låg kvalitet, och ska därför exkluderas (Bettany-Saltikov & McSherry, 2016). Artiklarnas poäng redovisas i *bilaga* 2. Artiklarnas kvalitet är av stor betydelse för en litteraturöversikts resultat (Bettany-Saltikov och McSherrys, 2016). Samtliga 14 artiklar granskades först enskilt och sedan utfördes en gemensam bedömning där artiklarnas poäng fastställdes. 2 artiklar uppnådde inte tillräckligt höga poäng i kvalitetsgranskningen och exkluderades därmed. 12 artiklar kvarstod efter kvalitetsgranskningen: CINAHL: 7 artiklar, ERIC: 1 artikel, PubMed: 4 artiklar. Av dessa är 3 artiklar kvalitativa, 8 artiklar är kvantitativa samt 1 studie innehåller både kvalitativ och kvantitativ data. *Bilaga* 2 visar en sammanfattande matris av artiklarna. Matrisen redogör för: författare, år, land, titel, syfte, metod, urval, resultat, databas, poäng i kvalitetsgranskning

5.3 Analys

I ***steg 8*** bearbetades, analyserades och sammanställdes artiklarna utifrån studiens syfte (Polit & Beck, 2021). Artiklarna skrevs ut i pappersform och numrerades. Det centrala i analysarbetet består i att systematiskt och metodiskt bearbeta data, vilket enligt Polit och Beck (2021) innebär att artiklarnas innehåll analyseras stegvis. I materialet ingick både kvalitativa och kvantitativa studier. De kvantitativa resultaten, exempelvis mätningar av kortisolnivåer, blodtryck eller skattningsskalor, hanterades genom att översättas till meningsbärande enheter som beskrev fenomenet på innehållsnivå, såsom "minskad fysiologisk stress" eller "ökad uppmärksamhet". På detta sätt kunde de integreras i den tematiska analysen tillsammans med de kvantitativa fynden. Detta förfarande ligger i linje med Polit och Becks beskrivning av hur olika typer av data kan bearbetas systematiskt och stegvis för att skapa en helhetsförståelse (2021).

Genom analysen identifierades centrala delar, nyckelord samt likheter och skillnader i artiklarna. Båda författarna läste artiklarna upprepade gånger för att skapa en helhetsförståelse och fördjupning av materialets innehåll. Resultatet av den tematiska analysen utmynnade i fyra teman som speglar yogans påverkan på elevers stress i skolmiljö. De fyra teman som identifierades var: *yoga som stressreducerande intervention, förbättrad känsloreglering genom yoga, yoga och ökad uppmärksamhet, kognitiv förmåga* samt *minskad prestationsångest hos elever*. Temana växte fram genom en process där likheter och skillnader mellan de meningsbärande enheterna successivt jämfördes, grupperades och sammanfogades till övergripande beskrivningar av det analyserade innehållet. Denna process säkerställer att analysen förblev nära artiklarnas resultat och i linje med studiens induktiva ansats.

I ***steg 9*** presenteras resultatet utifrån de teman som framkom i analysen. Detta steg innebar att de identifierade teman och mönster som vuxit fram i analysprocessen beskrevs och sammanställdes på ett tydligt och strukturerat sätt. Syftet med detta steg var att synliggöra hur yoga framträder som en hälsofrämjande insats i skolmiljö samt att ge en översikt över de huvudsakliga fynden från de inkluderade studierna. Resultatet redovisas därför i fyra teman: *yoga som stressreducerande intervention, förbättrad känsloreglering genom yoga, yoga och ökad uppmärksamhet, kognitiv förmåga samt minskad prestationsångest hos elever*. Tolv vetenskapliga artiklar utgör resultatet i denna litteraturöversikt. I dessa studier praktiserade deltagarna olika former av yoga under varierande tidsperioder och i olika omfattning. Artiklarna som utgör resultatet omfattade följande yogaformer: Fysiska positioner (asanas), andningsövningar (pranayama), meditation, skrattyoga, Mind Sound Resonance Technique (MSRT), yoga nidra, avslappningsövningar och reflektion, mudras (handgester). Yogaform och vilken mätmetod som använts för att påvisa stress i de olika studierna redovisas i bilaga 3.

5.4 Etiska överväganden

Forskningsetik innebär de etiska överväganden som görs inför och under genomförandet av vetenskapliga arbeten (Kjellström, 2017). Även om en litteraturöversikt inte involverar egna forskningspersoner behöver forskaren reflektera över etiska aspekter i urval, hantering och presentation av data. Det innebär bland annat att granska om de inkluderade studierna redovisat etiska godkännanden, att informerat samtycke har inhämtats samt att deltagarnas integritet skyddas genom anonymisering och konfidentialitet. Nyttjandekravet beaktas genom att insamlad data används enbart för det ändamål som deltagarna gett sitt samtycke till (Kjellström, 2017). Sjuksköterskornas internationella etikkod (ICN, 2021) är en etablerad etisk referensram inom omvårdnadsforskning och betonar principer som respekt för människors värdighet, rätt till självbestämmande samt skydd mot skada. Dessa principer är vägledande även i litteraturöversikter, eftersom de bidrar till etisk förankring i hela forskningsprocessen. Vetenskapsrådet (2024) betonar vikten av god forskningssed, vilket omfattar tillförlitlighet, ärlighet, respekt och ansvar. Detta innebär bland annat att forskaren är noggrann i urval, analys och redovisning av material, samt undviker oredlighet såsom plagiat, förfalskning eller fabricering. Vidare är medvetenhet om den egna förförståelsen en central del i forskningsetiska överväganden (Kjellström, 2017). Genom att redogöra för sina erfarenheter och intresse för ämnet har författarna strävat efter transparens och kritisk reflektion. Detta bidrar till att minska risken för bias i analys och tolkning, vilket stärker arbetets trovärdighet och kvalitet.

6 Resultat

Analysen av de vetenskapliga artiklarna resulterade i fyra teman som tillsammans belyser yogans påverkan på elevers stress. Temana beskriver olika men sammanhängande effekter av yoga i skolmiljö, både på fysiologisk, emotionell och kognitiv nivå. En översikt presenteras i tabell 6.

Tabell 6. *Översikt över teman från analysen*

Tema	Beskrivning
Yoga som stressreducerande metod	Yoga visade sig minska både självrapporterad och fysiologiskt mätbar stress hos elever.
Förbättrad känsloreglering genom yoga	Yoga bidrog till ökad självmedvetenhet och förmåga att hantera känslor i stressfyllda situationer
Yoga och ökad uppmärksamhet och kognitiv förmåga	Yoga förbättrade elevers koncentration, minne och exekutiva funktioner
Minskat prestationsångest hos elever	Yoga minskade oro och ångest kopplat till skolprestationer och provsituationer

Yoga som stressreducerande metod

I flera studier framkom att yogainterventioner har en stressreducerande effekt hos skolelever. Skolbaserade yogaprogram har i olika sammanhang lett till minskad självrapporterad stress (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016a; Dariotis et al., 2016b; D'Souza et al., 2021; Ivaki et al., 2021; Kalanlar & Kuri Alici, 2024; Lopez-Sierra et al., 2024; McCurdy et al., 2024; Pandya, 2024; Ranjani et al., 2023; Reid & Razza, 2022; Stapp & Lambert, 2020). Även fysiologiska parametrar som kortisolnivåer och blodtryck har rapporterats minska efter deltagande i yoga (Ivaki et al., 2021; Ranjani et al., 2023). Dessa fynd indikerar att yoga kan bidra till att reducera både upplevd och biologisk mätbar stress hos elever i skolmiljö (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016a; Dariotis et al., 2016b; D'Souza et al., 2021; Ivaki et al., 2021; Kalanlar & Kuri Alici, 2024; Lopez-Sierra et al., 2024; McCurdy et al., 2024; Pandya, 2024; Ranjani et al., 2023; Reid & Razza, 2022; Stapp & Lambert, 2020).

Flera studier har undersökt specifika fysiologiska effekter av yoga och visat på positiva förändringar i parametrar kopplade till stress, såsom kortisolnivåer, kroppsvikt, kroppsfett, bukomfång, BMI, hjärtslag och blodtryck (Ivaki et al., 2021; Ranjani et al., 2023). Denna fysiologiska positiva påverkan har även

bekräftats av deltagare som genomgått olika former av yoga (Dariotis et al., 2016a). Yoga har också visats öka aktiviteten i det parasympatiska nervsystemet, vilket är relaterat till återhämtning och minskad stress (Anusuya et al., 2021; Ivaki et al., 2021).

Yogainterventioner har associerats med minskade stressnivåer inom flera livsområden relevanta för elever. Minskningar har rapporterats i relation till skolprestationer, oro inför framtiden samt stress kopplad till hemförhållanden (D'Souza et al., 2021; Stapp & Lambert, 2020). Effekterna framträder både på generell nivå och inom mer specifika områden. Yoga beskrivs i studierna som särskilt relevant för grupper med begränsade kognitiva och sociala ressurser, där stressreducerande effekter har observerats i högre grad (McCurdy et al., 2024; Stapp & Lambert, 2020). Detta indikerar att yoga kan vara användbart även för elever som befinner sig i en mer utsatt situation. Majoriteten av studierna utvärderade kortsiktiga effekter och resultatet visar minskning av stressnivåer efter avslutade program (Anusuya et al., 2021;D'Souza et al., 2021; Kalanlar & Kuru Alici, 2024; Ranjani et al., 2023; Pandya, 2024; Stapp & Lambert, 2020).

I materialet framkom också att yoga kan ha olika effekt beroende på individuella förutsättningar (Anusuya et al., 2021; Pandya, 2024). Vissa elever upplever ökat självförtroende och minskad stress inför provsituationer, medan effekterna framstår som mindre tydliga för andra (Pandya, 2024). Elever med låg akademisk självkänsla eller hög mottaglighet för stressreducerande tekniker tenderar att dra större nytta av yoga, medan elever med en redan hög självkänsla eller större motståndskraft mot avspänningstekniker inte upplever samma effekt. Yngre elever tycks i vissa studier tillgodogöra sig de stressreducerande effekterna i högre grad än äldre, vilket antyder åldersrelaterade skillnader (Reid & Razza, 2021).

Förbättrad känsloreglering genom yoga

Skolbaserade yogainterventioner har i flera studier visat positiv inverkan på elevers förmåga till känsloreglering (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024; McCurdy et al., 2024; Pandya, 2024). Yoga i kombination med mindfulness har i dessa studier kopplats till minskade negativa känslotillstånd och ökad medvetenhet om egna emotionella reaktioner hos elever (Dariotis et al., 2016b; McCurdy et al., 2024). Vidare framkom att deltagande i yogaprogram var associerat med reducerade nivåer av känslor som ilska, frustration och nedstämdhet (Pandya, 2024; Lopez-Sierra et al., 2024). Resultaten beskriver också en förbättrad förmåga att aktivt och medvetet reglera känslor, vilket framställs som en central effekt av yoga- och mindfulnessinterventioner (Dariotis et al., 2016b).

I flera studier framkom att yoga främjar självinsikt hos elever och stärker deras förmåga att känna igen och hantera känslor i situationer som upplevs som stressfyllda (Dariotis et al., 2016b; McCurdy et al., 2024; Pandya, 2024). Den förbättrade emotionella regleringen framkommer inte enbart i skolkontext utan resultaten visar även viss evidens för att effekterna kan

överföras till vardagliga situationer utanför skolmiljön (Stapp & Lambert, 2020).

Elever som praktiserar yoga uppvisar förbättrad förmåga att känna igen och hantera känslor i stressande situationer, samt reglera sina emotionella reaktioner på ett mer kontrollerat sätt (Reid & Razza, 2021; Stapp & Lambert, 2020). Denna förbättrade känsloreglering har i flera studier kopplats till elevers möjlighet att tillämpa strategier som reflektion, medveten andning och visualisering (Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024; McCurdy et al., 2024; Pandya, 2024). Teknikerna beskrivs i materialet som verktyg som bidrar till att bromsa stressreaktioner och återställa känslomässig balans. Vidare har vissa studier rapporterat att yoga även har positiv inverkan på sociala relationer, då eleverna utvecklar en ökad förmåga att hantera konflikter och samspel (Dariotis et al., 2016b).

I flera studier framkom dessutom att särskilt utsatta elevgrupper, exempelvis barn från miljöer med hög stressbelastning, tycks ha särskild nytta av yoga i skolan (McCurdy et al., 2024; Pandya, 2024). Dessa elever beskrivs som en grupp som genom yogapraktiken kan stärka sin motståndskraft mot de negativa effekterna av emotionell belastning (McCurdy et al., 2024; Pandya, 2024). I studierna framkommer att elever i dessa situationer utvecklar ökad förmåga att hantera stressreaktioner och reglera känslor, vilket i sin tur kan bidra till en mer stabil emotionell balans både i skolmiljön och i vardagen.

Yoga beskrivs också som en metod som kan stödja känsloreglering genom att öka emotionell medvetenhet, förbättra impulskontroll och bidra till utveckling av konkreta copingstrategier (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024; McCurdy et al., 2024; Pandya, 2024).

Yoga och ökad uppmärksamhet samt kognitiv förmåga

I flera studier framkom att yogainterventioner kan förbättra elevers uppmärksamhetsförmåga och bidra till förbättrade kognitiva funktioner (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024; McCurdy et al., 2024; Ranjani et al., 2021). Studierna rapporterade statistiskt signifikanta förbättringar i både uppmärksamhet och kognitiva funktioner hos elever som deltagit i yoga jämfört med kontrollgrupper (Lopez-Sierra et al., 2024; Ranjani et al., 2021). I materialet beskrivs även att elever som deltar i yoga uppvisar bättre koncentration, minnesförmåga och förmåga att anpassa sitt beteende efter olika situationer (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016b). Yoga har i flera studier associerats med förbättrade exekutiva funktioner, vilket innefattar planering, beslutsfattande och impulskontroll (McCurdy et al., 2024). Resultaten indikerar att yoga kan stärka elevers exekutiva funktioner generellt (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024; McCurdy et al., 2024; Ranjani et al., 2021).

Fynd från flera studier visar att elever utvecklade en ökad förmåga till närvaro efter deltagande i yogaprogram (Anusuya et al., 2021; Ranjani et al., 2021). Närvaro framträder som en central förutsättning för förbättrad

uppmärksamhet, vilket enligt resultaten bidrar till minskad distraherbarhet och ökad fokus i skolsammanhang. I materialet framkommer även en minskad risk för ouppmärksamhet, vilket ytterligare stärker bilden av förbättrad koncentration och uppmärksamhet. Elever som lärt sig yoga beskrivs som mer fokuserade och med lättare att sitta still jämfört med före interventionen (Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024). Att kunna fokusera och sitta still kopplas i flera studier till god uppmärksamhetsförmåga (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024; Ranjani et al., 2021).

Flera studier rapporterar att elever som deltar i yoga i högre grad kan bibehålla koncentration och fokus i kognitivt krävande situationer.

Eleverna uppvisar förbättrad uthållighet och bättre förmåga att hantera uppgifter som kräver långvarig uppmärksamhet (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024; Ranjani et al., 2021). Dessa resultat tyder sammantaget på förbättrad uppmärksamhetsförmåga och stärkt kapacitet att hantera uppgifter där koncentration och uthållighet är avgörande (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024; Ranjani et al., 2021).

I flera studier framkom också att elever som deltar i yoga uppvisar förbättrade skolprestationer, särskilt inom ämnen som stavning och matematik (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024; Ranjani et al., 2021). Resultaten visar även att yoga bidrar till stärkt uppmärksamhet och kognitiva funktioner i skolmiljö, särskilt när fysiska övningar kombineras med medveten andning och uppmärksamhetsfokuserade moment (Dariotis et al., 2016b; Lopez-Sierra et al., 2024).

Minskad prestationsångest hos elever

Flera studier visar att yoga kan bidra till minskade nivåer av stress och ångest i samband med akademiska krav och prestationer (Anusuya et al., 2021; Dariotis et al., 2016a; Dariotis et al., 2016b; D'Souza et al., 2021; Kalanlar & Kuri Alici, 2024; Lopez-Sierra et al., 2024; McCurdy et al., 2024; Pandya, 2024; Ranjani et al., 2023; Reid & Razza, 2022; Stapp & Lambert, 2020). Yoga framträder i materialet som en metod som kan minska upplevelsen av överbelastning kopplad till skoluppgifter, rädsla för misslyckande och oro inför att inte leva upp till höga förväntningar. I flera studier framkom även att yogainterventioner bidrog till ökad känsla av trygghet och inre stabilitet i samband med skolrelaterade prestationer, vilket i sin tur minskade den prestationsrelaterade stressen (Kalanlar & Kuri Alici, 2024).

Studierna beskriver också hur yoga minskar elevers stress och ångest i samband med provsituationer. Elever som deltagit i skolbaserade yogaprogram rapporterade lägre nivåer av nervositet och oro inför prov samt färre fysiska symtom kopplade till ångest, såsom hjärtklappning, magont och svettningar (Kalanlar & Kuri Alici, 2024; Pandya, 2024). Liknande mönster framkom både när elever jämfördes med sig själva före interventionen och när

de jämfördes med kontrollgrupper som inte deltagit i yoga (Kalanlar & Kuri Alici, 2024; Pandya, 2024).

Efter genomförda yogaprogram beskrev eleverna att de i högre grad upplevde lugn och använde tekniker som andningsövningar och kortare meditationer för att hantera nervositet i provsituationer och i vardagen (Lopez-Sierra et al., 2024; Stapp & Lambert, 2020). I vissa studier återgavs även lärarnas observationer, där de noterade att eleverna verkade möta provrelaterad stress på ett mer strukturerat och kontrollerat sätt (Lopez-Sierra et al., 2024; Stapp & Lambert, 2020).

6.1 Resultatsammanfattning

Resultatet visar att yogainterventioner i skolmiljö har en positiv inverkan på elevers stressnivåer, känsloreglering, uppmärksamhet och kognitiva funktioner. Flera studier rapporterar en minskning av självrapporterad stress samt fysiologiska stressparametrar efter deltagande i yoga. Eleverna beskriver även minskad oro inför prov och skolarbete, samt en ökad känsla av trygghet i skolmiljön. Vidare visar resultatet att elever som deltar i yoga utvecklar en förbättrad förmåga till känsloreglering. Det innebär att de i högre grad kan identifiera, förstå och reglera sina känslor i olika situationer. Yoga framstår även som särskilt betydelsefullt för elever i utsatta grupper, där en ökad motståndskraft mot negativa emotionella belastningar framträder. Resultatet visar vidare att yoga kan förbättra elevers uppmärksamhet och kognitiva funktioner. Eleverna uppvisar en ökad förmåga att koncentrera sig, minskad distraktion samt förbättrade skolprestationer, särskilt inom områden som matematik och rättstavning. Kombinationen av fysiska övningar och tekniker för mental närvaro framträder som en central del för dessa förbättringar. Slutligen visar resultatet att yoga bidrar till minskad prestationsångest. Elever som deltar i skolbaserade yogaprogram upplever minskad nervositet, oro och stress inför provsituationer. De beskriver också att de använder konkreta verktyg från yogan, exempelvis andningstekniker, för att hantera stress och oro både i skolrelaterade sammanhang och i vardagen.

7 Diskussion

7.1 Metoddiskussion

Att genomföra en integrativ litteraturöversikt baserad på både kvantitativa och kvalitativa studier visade sig vara ett ändamålsenligt val, eftersom metoden möjliggjorde en bredare förståelse av yogans påverkan på elevers stress än vad en enskild ansats skulle gjort. Valet av databaser påverkade också materialets bredd. Cinahl och PubMed gav främst studier med medicinsk och omvårdnadsinriktning, vilket kan ha lett till att det fysiologiska perspektivet på stress betonades. ERIC bidrog däremot med ett pedagogiskt perspektiv, vilket ökade mångfalden i urvalet men också gjorde sökningen mer komplex. En nackdel var att relevanta studier från andra databaser kan ha missats, vilket kan ha påverkat helhetsbilden av yogans effekter. Sökstrategin utformades systematiskt med noggrant valda sökord och MeSH-termer, vilket bidrog till att relevanta artiklar identifierades. Samtidigt finns en risk att vissa studier ändå föll bort, exempelvis på grund av språkbegränsningen till svenska och engelska. Detta kan ha påverkat bredden i materialet, särskilt då yoga har starka rötter i länder där andra språk dominerar. En mer inkluderande språklig strategi hade eventuellt kunnat ge ett djupare kulturellt perspektiv, men hade samtidigt gjort urvalsprocessen mer tidskrävande och svårhanterlig. Att endast inkludera studier publicerade under de senaste tio åren stärker litteraturöversiktens aktualitet, men kan också innebära att äldre men fortfarande relevanta studier uteslutits. Kravet på peer review ökade vetenskaplig kvalitet men begränsade tillgången till grå litteratur, vilket kan ha gjort bilden av forskningsläget något snävare. Kvalitetsgranskningen genomfördes enligt Caldwell et al.(2011), vilket var ett medvetet val då mallen är väl etablerad inom omvårdnadsforskning och dessutom utformad för att kunna tillämpas på både kvalitativa och kvantitativa studier. Detta bidrog till en enhetlig bedömning av artiklarna. Genom att tydligt redogöra för urvalskriterier och för möjliga begränsningar stärks studiens trovärdighet och tillförlitlighet. Urvalet baserades på flera tydliga inklusions- och exklusionskriterier, exempelvis ålder, där studier som inte motsvarade syftet uteslöts. Totalt kvalitetsgranskades 14 artiklar enligt granskningsmallen av Caldwell et al. (2011), vilken ansågs relevant för forskningsfältet omvårdnad. Granskningen genomfördes först individuellt och därefter gemensamt, vilket anses öka arbetets trovärdighet och tillförlitlighet genom metodisk noggrannhet och minskad risk för subjektivitet. Två artiklar exkluderades efter granskningen på grund av otillräcklig kvalitet, vilket resulterade i att tolv artiklar inkluderades i litteraturöversikten. De etiska aspekterna granskades noggrant. I samtliga inkluderade studier framgick det tydligt att informerat samtycke inhämtats, att deltagarna anonymiserats samt att data behandlats konfidentiellt, vilket stärker en studies etiska hållbarhet (Kjellström, 2017). Detta visar att de etiska kraven generellt hanterats väl inom forskningsfältet, även om olika kulturella kontexter kan innebära varierande tolkningar av etiska principer. Båda författarna läste samtliga artiklar flera gånger för att skapa en fördjupad förståelse innan teman identifierades. Eftersom analyser innefattar tolkning finns alltid en risk för subjektivitet. Författarna har en bakgrund inom omvårdnad och ett personligt intresse för yoga, vilket innebär

en viss förförståelse kring yogans potentiella effekter på hälsa och välbefinnande. Denna erfarenhet kan ha varit en tillgång gällande förståelsen av studiernas innehåll, men kan också ha inneburit en risk för att omedvetet leta efter bekräftelse på positiva effekter av yoga (bias). För att öka trovärdigheten i arbetet har författarna tillämpat ett reflekterande förhållningssätt genom hela analysprocessen (Friberg, 2017). Analysen har skett i dialog, där författarna kritiskt granskat varandras tolkningar. Genom detta arbetssätt har författarna försökt att synliggöra och hantera förförståelsen och därmed minska risken för subjektiv påverkan. Författarna har deltagit i de handledningstillfällen som erbjudits, såväl i grupp som enskilt. Dessa handledningstillfällen har bidragit till att belysa och utveckla forskningsprocessens olika faser. Genom handledningen har författarna erhållit både teoretiskt och metodologiskt stöd, vilket har varit betydelsefullt för att säkerställa att arbetet genomförts i enlighet med gällande akademiska normer. Detta har bidragit till att stärka uppsatsens trovärdighet och validitet (Friberg, 2017; Polit & Beck, 2021).

En styrka i översikten är att inkluderade studier representerar olika länder, skolformer och åldersgrupper, vilket stärker mångfalden i materialet. Dock genomfördes ingen av studierna i Sverige eller Norden, vilket kan utgöra en begränsning vad gäller överförbarhet till svensk kontext. Skillnader i skolsystem, kulturella uppfattningar om yoga samt psykosociala förutsättningar kan påverka både genomförande och effekter av yogainterventioner. Resultaten bör därför tolkas med viss försiktighet när det gäller deras tillämpbarhet i svenska skolor. Heterogeniteten inom yoga är en återkommande utmaning när det gäller forskning på yoga (Schleinzer et al., 2024). Samtidigt finns det studier som pekar på att olika former av yoga inte skiljer sig nämnvärt åt i hur sannolikt de ger positiva resultat (Cramer et al., 2016). Trots vissa begränsningar bedöms översikten utgöra ett bidrag till förståelsen av yogans påverkan på stress hos elever.

7.2 Resultatdiskussion

Yoga som stressreducerande metod

Resultatet visar att yoga har en tydlig stressreducerande effekt hos elever, både i form av självrapporterad minskad stress och genom fysiologiska mått såsom kortisolnivåer och blodtryck. Dessa resultat kan förstås utifrån McEwens teori om allostatisk belastning, där långvarig stress leder till negativ påverkan på både psykisk och somatisk hälsa (McEwen, 2007). Yoga kan i detta sammanhang betraktas som en metod som återställer balansen i kroppens stressystem och stärker återhämtningsförmågan. Liknande effekter framkom även i en systematisk översikt av 21 randomiserade kontrollerade studier, där Khunti et al. (2022) fann att yoga kan bidra till minskad stress och förbättrad psykisk hälsa hos barn. Effekterna framkom dock inte lika starkt för alla grupper. Elever med låg akademisk självkänsla eller hög känslighet för stress upplevde störst förbättringar, medan effekten var svagare hos elever som redan hade välutvecklade copingstrategier. Detta kan förstås med Lazarus och Folkmans (1984) copingteori, där graden av stress avgörs av individens resurser i relation till upplevda krav. Yoga kan här ses som en strategi som

stärker elevers förmåga att möta och hantera krav i skolmiljön. Även livsvärldsperspektivet bidrar till förståelsen, då varje elevs livsvärld är unik och påverkas av både inre och yttre faktorer (Dahlberg & Segesten, 2010).

För skolsköterskor innebär resultaten att yoga kan användas om ett verktyg för stresshantering i vardagen. Det hälsofrämjande arbetet behöver även utgå från elevens egen berättelse om stress och hälsa (Einberg & Wihlsson, 2025). Genom att introducera kortare övningar i andning eller avslappning kan elever få tillgång till metoder som minskar stressnivåerna. I en svensk studie av Persson et al. (2022) framkom att skolsköterskor redan arbetar med att introducera stresshanteringsstrategier såsom avslappning och mindfulness. Att inkludera yoga i detta arbete kan därför ses som en naturlig förlängning av skolsköterskans hälsofrämjande uppdrag. Detta ligger även i linje med Högskolan i Skövdes (2017) definition av omvårdnad, där vårdande handlingar syftar till att främja fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa med respekt för individens livssammanhang. Att integrera yoga kan därmed betraktas som en vårdande handling som stärker elevens resurser, minskar stressymptom och bidrar till en mer hållbar skolvardag. Liknande slutsatser drogs i det europeiska Hippocampus-projektet, där yoga implementerades i skolor för att främja ungas psykiska hälsa. Resultaten visade minskad stress, förbättrad känsloreglering och återhämtningsförmåga, samtidigt som projektet tydliggjorde behovet av tillgängliga och hållbara modeller för implementering (Hagen et al., 2023).

Förbättrad känsloreglering genom yoga

Ett återkommande resultat var att yoga förbättrade elevers känsloreglering, vilket innebar minskade negativa känslor som ilska, frustration och nedstämdhet, samt ökad medvetenhet om egna känsloreaktioner. Dessa effekter kan förstås som en central del av stresshantering, då känsloreglering är avgörande för hur individer möter och bemästrar stressfyllda situationer (Lazarus & Folkman, 1984; Lupien et al., 2009). Att effekten var särskilt tydlig för elever i utsatta livssituationer kan förstås genom ett salutogent perspektiv. Enligt Antonovskys teori om KASAM är hälsa inte frånvaro av svårigheter, utan förmågan att uppleva begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet även i pressade livssituationer. För elever som lever med höga krav eller begränsade resurser kan yoga fungera som en arena där de får tillgång till strategier som ökar känslan av kontroll och meningsfullhet. På så sätt kan yogan bidra till att stärka deras motståndskraft och skapa förutsättningar för hälsa, trots en mer sårbar livssituation. Även livsvärldsperspektivet kan bidra till förståelsen, eftersom känslor, tankar och kroppsliga erfarenheter inte kan särskiljas utan utgör en sammanvävd enhet (Dahlberg och Segesten, 2010). När elever genom yoga använder kroppen, andningen och mental närvaro för att reglera sina känslor påverkas hela deras livsvärld. Det kroppsliga arbetet med stillhet och återhämtning blir därmed också ett sätt att skapa balans och mening i vardagen (Dahlberg & Segesten, 2010; Anderzén-Carlsson et al., 2014).

För skolsköterskan blir detta särskilt relevant, då stress ofta tar sig uttryck i svårigheter att hantera känslor i vardagen. Kortare övningar i andning eller närvaro kan integreras i både individuella samtal och klassrumsinterventioner. Detta ligger i linje med skolsköterskans uppdrag att tidigt identifiera psykisk ohälsa och främja elevers förmåga till egenvård (Skolverket, 2022; Persson et al., 2022). Samma betydelse framhävs i det

europeiska Hippocampus-projektet, där resultaten visade att yoga kunde stärka känsloreglering och återhämtningsförmåga hos ungdomar i åldern 13–25 år (Hagen et al., 2023). Att använda yoga i skolans hälsofrämjande arbete kan därmed ses som en vårdande handling som stärker elevens resurser för att hantera känslor och skapa balans i vardagen.

Yoga och ökad uppmärksamhet samt kognitiv förmåga

Resultatet visade att yoga förbättrade elevers uppmärksamhet, koncentration, psykomotorisk snabbhet och exekutiva funktioner. Dessa kognitiva processer är ofta direkt påverkade av stress, då höga stressnivåer försämrar arbetsminne, koncentration och beslutsförmåga (McEwen, 2007). Att yoga stärker dessa funktioner kan därför förstås som en indirekt effekt av minskad stresspåverkan. Att elever upplevde förbättrad koncentration och ökade skolprestationer, särskilt i matematik och stavning, stärker bilden av att yoga inte bara reducerar stress utan också förbättrar de kognitiva resurser som krävs för lärande. Diamond (2013) lyfter fram exekutiva funktioner som en central resurs för skolframgång, och resultaten kan därför ses i ljuset av att yoga kan bidra till att stärka elevers förmåga att fokusera och hantera skolans krav på ett mer hanterbart sätt, vilket ökar deras motståndskraft mot stress (Lazarus & Folkman; Antonovsky, 1991). Här blir också den levda kroppen central. Enligt Dahlberg och Segesten (2010) är kroppen inte något vi enbart har, utan något vi är, ett nav för hela vår förståelse av världen (2010). När elever genom yoga övar sin förmåga att rikta uppmärksamhet och integrera kroppsliga rörelser med mentala processer, kan detta förstås som en förstärkning av deras livsvärld. Den ökade närvaron kan bidra till att skolans krav upplevs som mer begripliga och hanterbara, vilket i förlängningen kan stärka elevens känsla av sammanhang (Wilhsson, 2017).

Yoga kan användas i skolsköterskans hälsofrämjande arbete för att stödja elever med koncentrationssvårigheter, där stress ofta är en bidragande faktor. Genom kortare övningar kan fokus och arbetsminne förbättras, vilket skapar förutsättningar för både lärande och psykiskt välbefinnande. Detta ligger i linje med Folkhälsomyndighetens (2020) riktlinjer som betonar vikten av att arbeta hälsofrämjande med stressförebyggande insatser i skolan.

Minskad prestationsångest hos elever

Resultatet visade att yoga minskade elevers oro och ångest i samband med prov och akademiska krav. Prestationsångest kan betraktas som en specifik form av stress, där skolans höga krav leder till fysiologiska och psykologiska stressreaktioner. Elever beskrev att de kände sig lugnare, mer samlade och kunde använda andningstekniker för att hantera nervositet. Lärarnas observationer stärkte bilden av att yoga gav eleverna verktyg för att möta stressen i provsituationer på ett mer konstruktivt sätt. Prestationsrelaterad stress är väl dokumenterad i svenska skolor, särskilt bland flickor i högpresterande miljöer (Brolin Låftman et al., 2013). När yoga bidrar till att minska stress blir det en viktig resurs för både hälsa och skolframgång. Lazarus och Folkmans (1984) copingteori kan bidra till förståelsen, då yogan ger eleverna både känslofokuserade strategier (att reglera oro) och problemfokuserade strategier (att behålla koncentrationen). Ur ett livsvärldsperspektiv kan dessa resultat förstås som att yoga skapar ett

existentiellt utrymme i skolvardagen, där elever får möjlighet att uppleva stillhet, närvaro och en känsla att vara mer i kontakt med sin kropp (Dahlberg & Segesten, 2010). Den ökade känslan av kontroll och meningsfullhet i provsituationer kan då ses som en del av att återvinna balans i livsvärlden, vilket i sin tur kan minska lidande och stärka hälsan.

Genom att implementera yoga i skolvardagen kan det bidra till att elever inte enbart hanterar sin prestationsångest, utan även stärker sin upplevelse av sammanhang i vardagen. För skolsköterskan innebär detta att yoga kan användas som ett förebyggande verktyg inför prov och andra stressfyllda situationer. Genom att introducera korta andnings- eller avslappningsövningar ges eleverna möjlighet att uppleva ökad känsla av hanterbarhet och meningsfullhet i skolvardagen. Detta är i linje med skolsköterskans centrala roll i elevhälsan, där syftet är att tidigt identifiera och motverka stressrelaterad ohälsa (Skolverket, 2022; Persson et al., 2022).

Resultaten visar också att yoga inte har samma effekt för alla elevgrupper, utan att de med hög stresskänslighet eller utsatta livsvillkor, tycktes dra störst nytta. Detta visar på att resultaten inte är entydiga och kan tolkas som att yoga inte fungerar som en universell metod. Snarare kan det betraktas som att metoden förutsätter en viss mottaglighet hos eleven. Framtida studier bör därför undersöka hur yogaprogram kan anpassas för olika elevgrupper och vad som påverkar mottaglighet.

Resultaten visar att yoga är en metod som är relativt enkel att tillämpa i skolmiljö. Dock framkom även hinder för implementering, såsom schemaläggning, resursbrist, brist på utbildade instruktörer samt visst motstånd från skolpersonal eller föräldrar. Liknande hinder rapporterades i det europeiska Hippocampus-projektet, där digitala verktyg som mobilappen Yuva Yoga prövades för att underlätta integreringen av yoga i skolvardagen (Hagen et al., 2023).

7.3 Konklusion

Yoga i skolan kan fungera som ett värdefullt verktyg i skolsköterskans hälsofrämjande och förebyggande arbete. Stressreduktion och positiva fysiologiska effekter är förenliga med skolsköterskans mål att främja hälsan, stärka elevens egna resurser och stödja hälsosamma levnadsvanor. Effekterna omfattar även en ökad upplevelse av inre lugn, förbättrad koncentration samt en ökad förmåga till känsloreglering. Yoga tycks även påverka faktorer som självmedvetenhet och emotionell balans. Effekterna framstår som mest påtagliga hos elever som belastas av hög stressnivå eller lever under utsatta livsvillkor. Detta tyder på att yoga kan fungera som en stödjande metod för elevgrupper med särskilda behov. Trots dessa positiva indikationer är det inte möjligt att dra generella slutsatser om yogans långsiktiga effekter, främst på grund av stor variation mellan studierna vad gäller design, målgrupp, yogans innehåll samt längd på interventionen. Även organisatoriska faktorer, såsom tid, bristande resurser och personalens kompetens kan påverka möjligheten till en implementering av yoga i skolmiljö.

7.4 Kliniska implikationer och förslag till utveckling av ämnet

Resultatet från denna litteraturöversikt indikerar att yoga i skolan har potential att främja psykiskt välbefinnande och minska stress hos barn och ungdomar, särskilt bland elever med hög stressbelastning och utsatta livsvillkor. Skolsköterskan, i sin hälsofrämjande och förebyggande roll, har en central funktion i att identifiera och möta elevers psykosociala behov. Yoga kan därmed utgöra ett konkret verktyg för att stödja elevers förmåga till känsloreglering, återhämtning och inre trygghet. Vilken yogatradition, i vilken omfattning och med vilken anpassning som ger bäst resultat för att minska stress i skolan är ännu oklart och ett område som lämpar sig väl för framtida forskning. Det finns ett betydande behov av att inkludera även kvalitativa perspektiv som belyser elevers och skolpersonalens upplevelser av interventionen, för att bättre förstå dess mekanismer och möjliga hinder för implementering. En återkommande begränsning i de inkluderade studierna var att effekterna främst undersöktes på kort sikt, och långtidseffekter på stressnivåer hos elever kunde därför inte fastställas. Vidare hade flera studier små urval och var genomförda i en annan kulturell kontext än den svenska, vilket begränsar överförbarheten. Det finns därför ett behov av mer forskning i nordiska skolmiljöer. Implementeringen av yoga i skolmiljö kräver även organisatoriskt stöd, utbildad personal och en strukturerad modell för att säkerställa hållbarhet och likvärdighet. För att interventionen ska kunna integreras i ordinarie elevhälsoarbete behöver skolor utveckla rutiner för samverkan mellan skolsköterska, pedagogisk personal och eventuell extern kompetens, såsom certifierade yogainstruktörer med förståelse för barns utveckling och behov. Även en ökad medvetenhet inom vårdprofessionen om alternativa och komplementära metoder för stresshantering bör eftersträvas, särskilt med tanke på den ökande psykiska ohälsan bland unga.

8 Referenser

Alghosi, M., Sharifi, M., Namavari, S., Rajamand, N., Bamorovat, F., Norouzi, N., Alimoradi, M., & Konrad, A. (2025). The effect of chronic yoga interventions on sleep quality in people with sleep disorders: A scoping review. *Frontiers in Neurology*, 16, Article 1566445. https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1566445

Anderzén-Carlsson, A., Persson Lundholm, U., Köhn, M., & Westerdal, E. (2014).

Medical yoga: Another way of being in the world – A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 9*(1). https://doi.org/10.3402/qhw.v9.23033

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Natur & Kultur.

*Anusuya, U. S., Mohanty, S. & Saoji, A. A. (2021). Effect of Mind Sound Resonance Technique (MSRT- A yog-based relaxation technique) on psychological variables and cognition in school children: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine, 56,* 102606. http://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102606

Assadi, A., & Skansén, J. (2000). *Stresshandboken: Lär dig förstå och hantera din stress*. Studentlitteratur.

Berg Kelly, K. (2014). *Ungdomars hälsa*. Studentlitteratur.

Bettany-Saltikov, J., & McSherry, R. (2016). *How to do a systematic literature review in nursing: A step-by-step guide* (2nd ed.). McGraw-Hill Education/Open University Press.

Borup, I. K. (2019b). Hälsosamtal och hälsokommunikation. I E. K. Clausson & S. Morberg (Red.), *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete*(2:a uppl., s. 165–181). Studentlitteratur.

Borup, I. (2019a). Elevhälsans övergripande ansvar. I E. K. Clausson & S. Morberg (Red.), *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete* (2:a uppl., s. 57–72). Studentlitteratur.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90–96. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054

Bryant, E. F. (2009). *The yoga sūtras of Patañjali: A new edition, translation, and commentary with insights from the traditional commentators*. North Point Press.

Bähr, K. (2020). *Psykisk hälsa i skolan: främja, skydda och stärka*. Natur & Kultur.

Caldwell, K., Henshaw, L., & Taylor, G. (2011). Developing a framework for critiquing health research: an early evaluation. *Nurse Education Today, 31*(8), e1-e7. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.11.025

Cassidy, T. (2003). *Stress, kognition och hälsa*. Studentlitteratur.

Collins, C. (1998). Yoga: Intuition, preventive medicine, and treatment. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing, 27*(5), 563–568. https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.1998.tb02623.x

*Cooper Stapp, A., & Berry Lambert, A. (2020). The impact of mindfulness-based yoga interventions on fifth-grade students' perceived anxiety and stress. International Electronic Journal of Elementary Education, 12(5), 471–480. https://doi.org/10.26822/iejee.2020562137

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety, 30*(11), 1068–1083. https://doi.org/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*. Complement Ther Med. 25. s. 178-187. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.02.015

Desikachar, K., Bragdon, L., & Bossart, C. (2005). The yoga of healing: Exploring yoga's holistic model for health and well-being. *International Journal of Yoga Therapy, 15*(1), 35–42. https://doi.org/10.17761/ijyt.15.1.p501l33535230737

Dahlberg, K., & Segesten, K. (2010). *Hälsa & vårdande i teori och praxis*. Författarna & Natur & Kultur.

*Dariotis, J. K., Cluxton-Keller, F., Mirabal-Beltran, R., Gould, L., Greenberg, M. T. & Mendelssohn, T. (2016a). "The program affects me ´cause it gives away stress": Urban students´qualitative perspectives on stress and a school-based mindful yoga intervention. *Explore, 12* (6), 443-450. http://doi.org/10.1016/j.explore.2016.08.002

*Dariotis, J. K., Mirabal-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Feagans Gould, L., Greenberg, M. T., & Mendelson, T. (2016b). A qualitative evaluation of student learning and skills use in a school-based mindfulness and yoga program. Mindfulness, 7(1), 76–89. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0463-y

De Michelis, E. (2004). *A history of modern yoga: Patanjali and western esotericism*. Continuum.

De Michelis, E. (2007). A preliminary survey of modern yoga studies. *Asian Medicine, 3*, 1–19. https://doi.org/10.1163/157342107X207182

*D'Souza, O. L., Jose, A. E., Suresh, S. & Baliga, M. S. (2021). Effectiveness of Yoga Nidra in reducing stress in school going adolescents: An experimental study.

Complementary Therapies in Clinical Practice, 45101462. http://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101462

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64(1), 135-168. DOI: 10.1146/annurev-psych-113011-143750

Einberg, E. L., & Wilhsson, M. (2025). Skolsköterskans hälsofrämjande arbete i ett kontextuellt perspektiv. I M. Wilhsson & E. L. Einberg (Red.), *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete* (s. 73–84). Studentlitteratur.

Fagerström, L. (2022). Livskraft och livshållning. I L. Wiklund Gustin & M. Asp (Red.), *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik* (s. 155–165). Studentlitteratur.

Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 24*, 145–161. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005

Friberg, F. (2017). *Tematisk analys: En metod för kvalitativ dataanalys*. Liber.

Feuerstein, G. (2008). *The yoga tradition: Its history, literature, philosophy and practice* (3rd ed.). Hohm Press.

Feuerstein, G., 2011. *The Path of Yoga: an Essential Guide to its Principles and Practices*. Shambhala Publications.

Flood, G. (1996). *An introduction to Hinduism*. Cambridge University Press.

Folkhälsomyndigheten. (2017). Handledning för litteraturöversikter: Förutsättningar och metodsteg för kunskapsframtagande baserat på forskningslitteratur vid Folkhälsomyndigheten. *Folkhälsomyndigheten*.https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/94c7c7cd41ca43b4be207c9b8c78df07/handledning-litteraturoversikter.pdf

Folkhälsomyndigheten. (2018). Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utveckling under perioden 1985-2014. *Folkhälsomyndigheten*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf

Folkhälsomyndigheten. (2023). Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22: Nationella resultat. *Folkhälsomyndigheten*.

Folkhälsomyndigheten. (2023). Ökad stress och minskad trivsel i skolan bland barn och unga. *Folkhälsomyndigheten*.https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2023/maj/okad-stress-och-minskad-trivsel-i-skolan-bland-barn-och-unga/

Folkhälsomyndigheten. (2024). Faktorer som påverkar den psykiska hälsan hos barn och unga. *Folkhälsomyndigheten*.https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/faktorer-som-paverkar-den-psykiska-halsan-hos-barn-och-unga/

Folkhälsomyndigheten. (2024). Hälsans bestämningsfaktorer. *Folkhälsomyndigheten*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/sociala-bestamningsfaktorer/

Folkhälsomyndigheten. (2024). Om folkhälsa. *Folkhälsomyndigheten*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/om-folkhalsa/

Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience, 8*, 770. https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770

Garmy, P. (2019). Stress och nedstämdhet hos ungdomar. I M. Wilhsson & E. L. Einberg (Red.), *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete* (s. 241–252). Studentlitteratur.

Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: The impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in Psychology, 14*, 1083028. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028

Henricson, M. (Red.). (2021). *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl.). Studentlitteratur.

Hylander, I., & Guvå, G. (2017). *Elevhälsa som främjar lärande: Om professionellt samarbete i retorik och praktik*. Studentlitteratur.

Högskolan i Skövde. (u.å.). Biblioteket – Databaser. Hämtad 2 april 2025, från https://www.his.se/biblioteket/soka-och-vardera/databaser/

Högskolan i Skövde. (2017, 5 oktober).
Ämnet omvårdnad – definition, beskrivning och progression (Diarienummer 2017/786). https://www.his.se/utbildning/fristaende-kurser/omvardnad/amnesbeskrivning-omvardnad

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., & McClelland, J. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 191*(1), 36–43. https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006

ICN. (2021). The ICN Code for Ethics for Nurses. *International Council of Nurses*. https://www.icn.ch/sites/default/files/2023-06/ICN_Code-of-Ethics_EN_Web.pdf

*Ivaki, P., Schulz, S., Jeitler, M., Kessler, C. S., Michalsen, A., Kandil, F. I., Nitzschke, S.-M., Stritter, W., Voss, A., & Seifert, G. (2021). Effects of yoga and mindfulness practices on the autonomic nervous system in primary school children: A non-randomised controlled study. Complementary Therapies in Medicine, 61, 102771. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102771

*Kalanlar, B. & Kuru Alici, N. (2024) Impact of laughter yoga on test anxiety and education stress of 8th grade study: An experimental study. *Creative Nursing*, 30(4), 280-288. http://doi.org/10.1177/10784535241248204

Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books.

Karolinska Institutet Universitetsbiblioteket. (u.å.). Systematiska översikter – för forskare. Hämtad 2 april 2025, från https://kib.ki.se/soka-vardera/systematiska-oversikter

Kerekes, N., Söderström, A., Holmberg, C. & Ahlström, B. (2024). *Yoga for children and adolescents. A decade-long integrative review on feasibility and efficacy in school-based and psychiatric care interventions*. 180(12) s.489-499. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.016

Kjellström, S. (2017). Forskningsetik. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl., s. 57–80). Studentlitteratur.

Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. & Shelton, N. (2022). *The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials*. Clinical Child Psychology and Psychiatry. 28(3) s. 1217-1238. https://doi.org/10.1177/1359104522113

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

**Lopez-Sierra, Y., Trapero-Asenjo, S., Rodríguez-Costa, I., Granero-Heredia, G., Pérez-Martin, Y., & Nunez-Nagy, S. (2024). Experiences of second-grade primary school children and their teachers in a mind–body activity program: A descriptive qualitative study. Healthcare, 12(20), 2095. https://doi.org/10.3390/healthcare12202095

Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience, 10*(6), 434–445. https://doi.org/10.1038/nrn2639

Låftman, S. B., Almquist, Y. B. & Östberg, V. (2013). Students' accounts of school-performance stress: A qualitative analysis of a high-achieving setting in Stockholm, Sweden. Journal of Youth Studies, 16(7), 932-949.

McCall, T. (2007). *Yoga as medicine*. Random House Publishing Group.

*McCurdy, B. H., Bradley, T., Matlow, R., Rettger, J. P., Espil, F. M., Weems, C. F., & Carrion, V. G. (2024). Program evaluation of a school-based mental health and wellness curriculum featuring yoga and mindfulness. PLOS ONE, 19(4), e0301028. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301028

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873–904. https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006

Morberg, S. (2019). Skolsköterska – från yrke till profession. I E. K. Clausson & S. Morberg (Red.), *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete*(Uppl. 2, s. 19–37). Studentlitteratur.

Mårtensson, J. & Fridlund, B. (2017). Vetenskaplig kvalitet i examensarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl., s. 421–438). Studentlitteratur.

Mörelius, E. (2015). Barn och stress. I E. Hällström & T. Lindberg (Red.), *Pediatrisk omvårdnad* (2:a uppl., s. 72–78). Liber.

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods, 16*(1), 1–13. https://doi.org/10.1177/160940691773384

Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). When does anxiety help or hinder cognitive test performance? The role of working memory capacity. *British Journal of Psychology, 105*(1), 92–101. https://doi.org/10.1111/bjop.12009

*Pandya, S. P. (2024). Secondary school students, examination stress, and academic confidence: Understanding the effect of yoga lessons. International Journal of Stress Management, 31(4), 336–352. https://doi.org/10.1037/str0000323

Patañjali. (2001). *The Yoga Sūtras of Patañjali: Sanskrit text and English translation* (M. N. Dvivedi, Trans.). Satguru Publications.

Persson, L., Rahr, C., Garmy, P., & Einberg, E.-L. (2022). School nurses' experience of health-promoting work to prevent stress in Swedish adolescents. *Frontiers in Psychology, 13*, 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.933879

Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2003). Child well-being: A systematic review of the literature. *Social Indicators Research, 61*(1), 59–78. https://doi.org/10.1023/A:1021284215801

*Ranjani, H., Jagannathan,N., Rawal, T., Vinothkumar, R., Tandon, N., Vidyulatha, J., Mohan, V., Gupta, Y. & Anjana R. M. (2023). The impact of yoga on stress, metabolic parameters , and cognition of Indian adolescents: A cluster randomized controlled trial. *Intergrative Medicine Research, 12(3)*, 100979. http://doi.org/10.1016/j.imr.2023.100979

*Reid, S., & Razza, R. A. (2022). Exploring the efficacy of a school-based mindful yoga program on socioemotional awareness and response to stress among elementary school students. Journal of Child and Family Studies, 31(1), 128–141. https://doi.org/10.1007/s10826-021-02136-6

Rosén, M. (2017). Systematisk litteraturöversikt. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl., s. 375–387). Studentlitteratur.

Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping* (3rd ed.). Holt Paperbacks.

SBU. (2024). Utvärdering av insatser i hälso- och sjukvården och socialtjänsten: En metodbok. https://www.sbu.se/metodbok?pub=48286

Schleinzer, A., Moosburner, A., Anheyer, D., Burgahn, L. & Cramer, H. (2024). *Effects of yoga on stress in stressed adults:a systematic review and meta-analysis.* Front Psychiatry 1(15), s. 1-15. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.143790

SFS 2010:800. Den nya skollagen. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Singleton, M. (2010). *Yoga body: The origins of modern posture practice.* Oxford University Press.

Skolinspektionen. (2012, October 23). Dnr. 41-2012:2569.

Skolverket. (2022). Elevhälsa. https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/elevhalsa

Skolverket. (2022). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022 (Lgr22). https://www.skolverket.se

Skolverket. (2025, 5 maj). *Mer rörelse i skolan.* Hämtad 7 juni 2025 från https://www.skolverket.se/kompetensutveckling/stod-i-arbetet/mer-rorelse-i-skolan

Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., & Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses, 78*(5), 571–579. https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.01.021

Svensk sjuksköterskeförening. (2025). Sjuksköterskans profession- grunden för din legitimation. Svensk sjuksköterskeförening.

Svensk sjuksköterskeförening. (2017). Jämlik vård och hälsa. https://swenurse.se/download/18.9f73344170c0030623147d/1584003989617/j%C3%A4mlik%20v%C3%A5rd%20och%20h%C3%A4lsa.pdf

Svensk sjuksköterskeförening. (2020). Kompetensbeskrivning för skolsköterskor. https://swenurse.se/publikationer/kompetensbeskrivning-for-skolskoterskor

Sveriges riksdag. (2010). *Skollag (2010:800).* https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800

Vetenskapsrådet. (2024). God forskningsed. https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html

White, D. G. (2011). *Yoga in practice*. Princeton University Press.

Wilhsson, M. (2017). Ungdomars strävan mot att lyckas och nå framgång i livet – skolan som hälsofrämjande arena [Doktorsavhandling, Högskolan i Halmstad]. DiVA. https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hh:diva-31260

Willman, A., & Stoltz, P. (2017). Metasyntes. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl., s. 399–410). Studentlitteratur.

World Health Organization. (2024). International Day of Yoga. https://www.who.int/southeastasia/news/detail/21-06-2024-international-day-of-yoga

Wärnå-Furu, C. (2022). Hälsa. I L. Wiklund Gustin & M. Asp (Red.), *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik* (s. 127–140). Studentlitteratur.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18*(5), 459–482. https://doi.org/10.1002/cne.920180503

Bilaga 1 Granskningsmall för kvalitativa och kvantitativa artiklar

Caldwell et al., 2011

Frågor för kvalitetsgranskning (Caldwell mfl. 2011)		Studie	Enskild bedömning	Gemensam bedömning
1 .Does the title reflect the content?				
2. Are the authors credible?				
3. Does the abstract summarize the key components?				
4. Is the rationale for undertaking the research clearly outlined? (Är skälen till att genomföra forskningen tydligt beskrivna?)				
5. Is the literature review comprehensive and up-to-date? (Är litteraturöversikten heltäckande och aktuell?)				
6. Is the aim of the research clearly stated?				

7. Are all ethical issues identified and addressed?				
8. Is the methodology identified and justified? (Är metodiken identifierad och motiverad?)				
Quantitative	**Qualitative**			
9. Is the study design clearly identified, and is the rationale for choice of design evident? (Är studiedesignen tydligt identifierad och är motiveringen för valet av design uppenbar?)	9. Are the philosophical background and study design identified and the rationale for choice of design evident? (Är den filosofiska bakgrunden och studiedesignen identifierad och motiveringen för valet av design uppenbar?			
10. Is there an experimental hypothesis clearly stated? Are the key variables clearly identified? (Finns det en experimentell hypotes tydligt formulerad? Är nyckelvariablerna tydligt identifierade?)	10. Are the major concepts identified?			
11. Is the population identified?	11. Is the context of the study outlined?			

12. Is the sample adequately described and reflective of the population? (Är urvalet tillräckligt beskrivet och återspeglar befolkningen?)	12. Is the selection of participants described and the sampling method identified?			
13. Is the method of data collection valid and reliable?	13. Is the method of data collection auditable? (Kan metoden för datainsamling granskas?)			
14. Is the method of data analysis valid and reliable? (Är metoden för datainsamling giltig och tillförlitlig?	14. Is the method of data analysis credible and confirmable? (Är metoden för dataanalys trovärdig och bekräftad?)			
15. Are the results presented in a way that is appropriate and clear? (Presenteras resultaten på ett sätt som är lämpligt och tydligt?)	15. Are the results presented in a way that is appropriate and clear?			

16. Is the discussion comprehensive? (Är diskussionen heltäckande?)	16. Is the discussion comprehensive?			
17. Are the results generalizable? (Är resultaten generaliserbara?)	17. Are the results transferable? (Är resultaten överförbara?)			
18. Is the conclusion comprehensive? (Är slutsatsen heltäckande?)	18. Is the conclusion comprehensive?			
Total poäng: (max 36)	Total poäng: (max 36)			

Bilaga 2 Sammanfattning artikelmatris

Författare år land	Titel	Syfte	Metod	Urval	Resultat	Data bas	Poäng i kvalitetsgranskning
Studie 1 Anusuya, U. S, Mohanty, S. & Saoji, A.A. 2021 Indien	Effect of mind Sound Technique (MSRT) A yoga-based relaxation technique on psycological variables and cognition in school children: A randomized controlled trial	Studiens syfte var att undersöka effekten av två veckors övning med MSRT (Mind Sound Techniqe) på psykologiska och kognition funktioner hos skolelever.	Randomiserad kontrollerad parallellgruppsstudie utförd på en statlig skola i södra Indien.	Sextio elever i åldern 14–16 år som uppfyllde inklusions- och exklusionskriterierna	Studien indikerar att MSRT kan förbättra psykologiska och kognitiva funktioner hos barn.	Cinahl	35/36
Studie 2 Dariotis, J. K., Mirabal-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Gould, L. F., Greenberg, M. T. & Mendelssohn, T. 2016b USA	A Qualitative Evaluation of Student Learning and Skills Use in a School-Based Mindfulness and Yoga Progra	Studiens syfte var att undersöka vilka färdigheter och programinnehåll som eleverna kom ihåg och tillämpade i sina liv efter en 16 veckor lång mindfulness- och yogainterventi on.	Fokusgrupper och intervjuer med elever och lärare genomfördes i de tre interventionsskolorna efter mindfulness- och yogainterventionen.	Kvalitativa data samlades in från 22 elever i femte och sjätte klass (10 till 13 år) från tre olika skolor.	Fyra teman framträdde: 1. ungdomar behöll och använde programfärdigheter som involverade andningsarbete och poser 2.kunskap om hälsofördelarna med dessa tekniker främjade användandet av dessa	PubMed	34/36

	m				färdigheter 3. ungdomarna utvecklade sina känslomässiga bedömnings- och regleringsförmåga. Vilket hjälpte ungdomarna att främja lugn och minska stress. 4. ungdomar och lärare rapporterade realistiska och optimistiska förväntningar på framtida inverkan av förvärvade programfärdigheter.		
Studie 3 D'Souza, O. L., Jose, A. E., Suresh, S., & Baliga, M. S. 2021 Indien	Effectiveness of Yoga Nidra in reducing stress in school going adolescents: An experimental study	Syftet med studien var att förstå användbarheten av Yoga Nidra för att lindra stress hos ungdomar	En grupp som utförde Yoga Nidra (experimentgruppen) och de andra gruppen utan Yoga Nidra (kontrollgruppen) Utfördes under 21 dagar. Adolescent Stress Questionnaire (ASQ-I) användes för att bedöma stress hos elever före och efter interventionen.	Elever i årskurs 10 (14-16 år) i Mangalore, Karnataka, Indien	Studien visade att Yoga Nidra effektivt minskade psykosocial stress hos ungdomar Yoga Nidra resulterade i signifikant minskning av psykosocial stress och skolstress	Cinahl	33/36
Studie 4 Ivaki, P., Schulz, S., Jeitler, M., Kessler, C. S., Michalsen, A., Kandil, F. I., Nitzschke, S-M., Stritter, W., Voss, A. & Seifert, G. 2021	Effects of yoga and mindfulness practices on the autonomous nervous system in primary	Studiens syfte var att undersökte effekterna av ett yoga- och mindfulness program på det autonoma nervsystemet hos barn i grundskolan.	En icke randomiserad kontrollerad studie jämförde ett integrerat yoga- och mindfulnessprogram på 16 veckor med konventionella grundskolelektioner. En undergrupp randomiserades för att ta emot 24-timmars elektrokardiogr	262 elever i åldern 8-12 år inkluderades i studien. 40 elever deltog i HRV-analysen	Inga signifikanta förändringar i hjärtfrekvensparametrar observerades mellan grupperna efter 16 veckor. I interventionsgruppen kunde en trend mot ökad parasympati	PubMed	34/36

Tyskland	school children: A non-randomised controlled study		aminspelningar.		sk aktivitet ses över tid, även om den inte var signifikant förstärkt jämfört med kontrollgruppen.		
Studie 5 Jacinda K. Dariotis Fallon Cluxton-Keller Roxanne Mirabal-Beltran Laura Feagans Mark T. Greenberg Tamar Mendelson 2016a USA	The Program Affects Me Cause it Gives Away Stress: Urban Students Qualitative Perspectives on Stress and a School-Based Mindful Yoga Intervention	Studien undersökte: 1. ungdomars egna perspektiv/definition av stress. 2.Vanliga källor till stress. 3. Förändringar i deras förmåga att hantera stress efter yoga- och mindfulnesprogrammet.	16-veckors mindful yoga-intervention med fokusgruppdiskussioner..	Kvalitativ data samlades in från tre skolor i långinkomstoområden. 22 mellanstadieelever deltog	Tre teman framkom 1. Ungdomar blandade ihop stress med negativa känslor. 2. Kompis- och familjekonflikter var vanliga stressfaktorer. 3. Ungdomar rapporterade förbättrad impulskontroll och känslomässig reglering.	Cinahl	33/36
Studie 6 Kalanlar, B., Kuru Alici, N. 2024 Turkiet	Impact of Laughter Yoga on Test Anxiety and Education Stress of 8th Grade Students: An Experimental Study	Utifrån följande två hypoteser utforskas effekterna av skrattyoga: Hypotes 1: Skrattyoga hjälper elever i 8:e att uppleva mindre provångest. Hypotes 2: Skrattyoga hjälper 8:e klassare att uppleva	Randomiserad, kontrollerad interventionsforskningsdesign med parallellgrup	Eleverna gick i en offentlig mellanstadieskola i Ankara. Urvalet bestod av 64 deltagare. Slumpmässigt urval av två 8:ondeklasser till intervention och två till kontrollgrupper.Deltagarna randomiserades i två grupper.	Skrattyoga var förknippat med minskad testångest och utbildningsstress	Cinahl	34/36

		mindre pedagogisk stress.					
Studie 7 Lopez-Sierra, Y., Trapero-Asenjo, S., Rodríguez-Costa, I., Granero-Heredia, G., Pérez-Martin, Y. & Nunez-Nagy, S. 2024 Spanien	Experiences of Second-Grade Primary School Children and Their Teachers in a Mind-Body Activity Program: A Descriptive Qualitative Study	Syftet med studien var att undersöka erfarenheten hos barn i andra klass, och deras lärare, av att delta i ett mind-body program för att förstå dess påverkan på deras utveckling.	En kvalitativ deskriptiv studie genomfördes. Data från elever samlades in genom sju fokusgrupper och semistrukturerade intervjuer genomfördes med lärare. Dataanalys utfördes enligt COREQ-riktlinjer	51 barn (mellan 6-7 år gamla) i åk 2 deltog.	Deltagarna rapporterade positiva förändringar i områden av sin utveckling som självreglering, avslappning, uppmärksamhetsförmåga och stressreducering. Förbättringar i mellanmänskliga relationer och sociala färdigheter observerades också.	PubMed	36/36
Studie 8 McCurdy, B.H., Bradley, T., Matlow, R., Rettger, J. P., Espil, F. M., Weems, C. F., Carrion, V. G. 2024 USA	Program evaluation of a school-based mental health and wellness curriculum featuring yoga and mindfulness	Syftet med studien är att utvärdera Pure Power, en välmåendeläroplan som är utformad för att lära ut yogatekniker, mindfulness och känsloreglering för ungdomar	En icke-randomiserad jämförelsedesign. Standardmått på coping, känsloreglering, stavning och matematikprestationer samlades in.	1 176 barn mellan 7 och 13 år från åtta skolor i San Francisco, Bay Area. Tre mätningar med ett års mellanrum	Resultatet tyder på att ungdomar i interventionsskolorna visade en relativ förbättring av mått på känsloregler ing samt akademiska index mätt genom stavning och matematik.	PubMed	35/36
Studie 9 Pandya, S. P. 2024 Indien	Secondary school students, examination stress, and academic confidence: Unders	Syftet med studien var att undersöka om YEP (yogautbildningsprogrammet) med gymnasieelever mildrade deras provstress och byggde upp deras akademiska	Gymnasieelever i utvalda asiatiska och afrikanska städer tilldelades slumpmässigt yogautbildningsprogrammet (YEP) och kontrollgruppen. Två skalor användes för att mäta resultaten:	1 894 gymnasieelever tillfrågades att delta.. De rekrytera des från fem asiatiska städer: Mumbai, Katmandu, Colombo, Singapore stad, Bangkok	Resultatet tyder på att YEP för gymnasieelever kan lindra provstress och bygga upp deras akademiska självförtroende	Cinahl	34/36

	tanding the effect of yoga lessons	självförtroende.	Test Anxiety Scale och Academic Behavioural Confidence Scale. Två år lång studie	samt fem afrikanska städer: Pretoria, Johannesburg, Nairobi, Abuja och Harare.			
Studie 10 Ranjani, H., Jagannathan, N., Rawal, T., Vinothkumar, R., Tandon, N., Vidyulatha, J., Mohan, V., Gupta, Y., & Anjana, R. M. 2023 Indien	The impact of yoga on stress, metabolic parameters, and cognition of Indian adolescents: A cluster randomized controlled trial.	Syftet med studien var att bedöma effekten av yoga på stress, metabola parametrar och kognition (uppmärksamhet och koncentration) hos ungdomar i åldern 13–15 år från offentliga och privata skolor i två indiska städer	kluster randomiserad kontrollerad studiedesign. Yogagruppen genomgick 17 yogapass.ADOlescence Stress Scale (ADOSS), salivkortisol, metabola, kliniska parametrar och Letter Cancellation Test (LCT) poäng mättes vid baslinjen och efter intervention (5–6 månader).	Inkluderade 2 000 deltagare från 24 olika skolor.	Genomförande av ett 17-veckors standardiserat yogaprogram på skolnivå minskade signifikant stress, förbättrad uppmärksamhet och koncentration, metabola och kliniska parametrar hos indiska ungdomar.	Cinahl	33/36
Studie 11 Reid, S. & Razza, R.A. 2022 USA	Exploring the Efficacy of a School-based Mindful Yoga Program on Socioemotional Awareness and Response to Stress among Elementary School Students	Studiens syfte är att undersöka effektiviteten av ett skolbaserat mindfulness,yoga-program på socioemotional kompetens och respons på stress bland ungdomar.	Interventionsgruppen fick veckovisa lektioner i mindfulness-baserade metoder under ett år av utbildade barnyoga instruktörer. Deltagarna genomförde självrapporteringsmått på empatisk medvetenhet, perspektivtagande och ofrivillig engagemang med stress vid pre och posttest.	Deltagarna bestod av 112 elever i årskurs 5 och 6 från tre privata katolska grundskolor i Philadelphia.	Resultaten tyder på att skolbaserad mindful yoga kan skydda mot negativa tankemönster och ofrivilliga reaktioner på stress.. Dock visade inte resultatet att mindful yoga kunde förknippas med ökad empati	Cinahl	34/36
Studie 12 Stapp, A. C. & Lambert, A. B. 2020 USA	The Impact of Mindfulness-Based Yoga Intervention on Fifth-Grade	Syftet med denna studie var att undersöka effekten av mindfulnessbaserade yogainterventioner på elevernas upplevda	Blandad metod. Kvantitativ data samlades in från elever genom frågeformulär (före och efter) medan kvalitativa data erhölls genom en intervju med klassrumslärare	Deltagare: 58 elever på en mellanstadieskola (ålder 10-12 år) i nordvästra Mississippi.	Resultat tyder på att mindfulness baserad yoga kan vara ett positivt verktyg att använda i klassrummet för att minska elevernas	ERIC	33/36

	Students; Perceived Anxiety and Stress	ångest- och stressnivåer.	n. Studien utfördes under tre månader.		ångest och stress		

Bilaga 3 Mätmetod för att påvisa stress samt yogaform

Studie	**Typ av yoga**	**Mätmetod för att påvisa stress**
Impact of Laughter Yoga on Test Anxiety and Education Stress of 8th Grade Students: An Experimental Study	Skrattyoga	Educational Stress Scale, Westside Test Anxiety Scale
The impact of yoga on stress, metabolic parameters, and cognition of Indian adolescents: A cluster randomized controlled trial.	Pranayama (andningsövningar) Asanas (yogapositioner), meditation och avslappning	ADOSS - Stressnivåer Kliniska/metaboliska parametrar: kroppsvikt, fettprocent, midjeomkrets, BMI, blodtryck och salivkortisolnivåer Letter Cancellation Test - kognitiv funktion
Effectiveness of Yoga Nidra in reducing stress in school going adolescents: An experimental study	Yoga Nidra	Modified Adolescent Stress Questionnaire (ASQ-I)
The Program Affects Me Cause it Gives Away Stress: Urban Students Qualitative Perspectives on Stress and a School-Based Mindful Yoga Intervention	Andningsövningar, fysiska positioner och reflektion.	Fokusgrupper med semi-strukturerad intervjuguide
”The effect of mind Sound Techniqe (MSRT) A yoga-based relaxation technique on psycological variables and cognition in school children: A randomized controlled trial.”	Mind Sound Resonance Technique (MSRT)	State-Trait Anxiety Inventory – Short Form (STAI-SF), Mind Wandering Questionnaire (MWQ), State Mindfulness Attention Awareness Scale (SMAAS), Trail Making Test (TMT)
Exploring the Efficacy of a School-based Mindful Yoga Program on Socioemotional Awareness and Response to Stress among Elementary School Students	Grundläggande yogaövningar Andningsövningar Meditation, avslappning och	Involuntary Engagement Scale från Responses to Stress Questionnaire (RSQ),

	reflektion	
Secondary school students, examination stress, and academic confidence: Understanding the effect of yoga lessons.	Fysiska övningar, andningstekniker och meditation,	Test Anxiety Scale (TAS)
The Impact of Mindfulness-Based Yoga Interventions on Fifth-Grade Students; Perceived Anxiety and Stress	Andningsövningar och fysiska yogaövningar	Enkät; *School Experience Survey*
Program evaluation of a school-based mental health and wellness curriculum featuring yoga and mindfulness	Andningsövningar Fysiska positioner Meditation	Självrapporterande enkäter Observationer Fysiologiska mått
A Qualitative Evaluation of Student Learning and Skills Use in a School-Based Mindfulness and Yoga Program	Andningsövningar Fysiska positioner Reflektion och guidad meditation	Fokusgrupper med elever Intervjuer med lärare
Effects of yoga and mindfulness practices on the autonomous nervous system in primary school children: A non-randomised controlled study	Andningsövningar Fysiska positioner Guidad meditation	Hjärtfrekvensvariabilitet (HRV) Självrapporterade enkäter
Experiences of Second-Grade Primary School Children and Their Teachers in a Mind-Body Activity Program: A Descriptive Qualitative Study	Mindfulness och kroppsskanning för att öka medvetenheten om känslor och kroppsliga förnimmelser. Medveten andning och användning av mudras (handgester) Fysiska yogaövningar Guidad visualisering avslappningstekniker för att minska ångest och främja inre ro.	Fokusgruppsdiskussioner och individuella intervjuer med elever och lärare