



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Fysisk aktivitet för psykiskt välbefinnande

**En kvalitativ studie av uppfattningar om fysisk aktivitets påverkan på det
psykiska välbefinnandet**

Julia Eriksson

Kandidatuppsats 15 hp

Program: Hälsopromotionsprogrammet med inriktning idrott

Vt 2017

Handledare: Peter Korp

Examinator: Dean Barker

Rapportnummer: VT17-14



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT17-14
Titel:	Fysisk aktivitet för psykiskt välbefinnande: En kvalitativ studie av uppfattningar om fysisk aktivitets påverkan på det psykiska välbefinnandet
Författare:	Julia Eriksson
Program:	Hälsopromotionsprogrammet med inriktning idrott
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Peter Korp
Examinator:	Dean Barker
Antal sidor:	29
Termin/år:	Vt 2017
Nyckelord:	fysisk aktivitet, psykisk ohälsa, psykiskt välbefinnande

Sammanfattning

Daglig fysisk aktivitet är vad som krävs för att kroppen ska fungera optimalt. Fysisk aktivitet medför stora hälsovinster hos oss människor, dels fysiskt då muskler, hjärta och kärl påverkas positivt men även psykiskt då hjärnan och därmed det psykiska välbefinnandet påverkas positivt. Att utöva fysisk aktivitet innebär en lägre nivå av oro, anspänning och upplevd stress samt en högre nivå av ökad kognitiv förmåga och funktionsförmåga. Detta är väl känt sedan tidigare men då psykiatriska diagnoser ökar i Sverige är det av stor vikt att fortsätta studera ämnet. Studiens syfte var därför att belysa fysiskt aktiva människors uppfattningar om hur det psykiska välbefinnandet påverkas av fysisk aktivitet. Kvalitativa semistrukturerade intervjuer med fem personer har ägt rum där deras uppfattningar har tolkats och analyserats med hjälp av dimensionerna *autonomi, självacceptans, positiva relationer med andra, personlig utveckling, mening i livet och förmåga att hantera vardagen*, som alla visats ha betydelse för hur människor upplever sitt välbefinnande. Resultatet har tolkats och analyserats, dels utifrån dessa dimensioner beträffande deras välbefinnande, dels hur fysisk aktivitet och dessa dimensioner har ett samband; hur fysisk aktivitet inverkar på det psykiska välbefinnandet. Resultatet visade att fysisk aktivitet har en stor betydelse för det psykiska välbefinnandet hos alla fem intervjupersoner och alla var överens om att utan fysisk aktivitet skulle de må betydligt sämre. Som hälsopromotör är det viktigt att fortsätta betona de fördelar fysisk aktivitet för med sig för att främja människors hälsa och på lång sikt kunna minska det antal sjukskrivningar som sker i psykiatriska diagnoser.

Nyckelord: fysisk aktivitet, psykisk ohälsa, psykiskt välbefinnande

Förord

Det har varit utmanande och lärorikt att genomföra det här examensarbetet. Jag har fått många nya tankar kring fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande under denna period.

Jag vill rikta ett stort tack till de personer som medverkat i en intervju. Jag uppskattar att jag fick låna er tid och är väldigt glad över att ni ville dela med er av era erfarenheter. Utan era eftertänksamma och kloka ord hade denna uppsats inte varit möjlig att genomföra.

Jag vill även tacka min handledare Peter Korp. Tack vare dig kunde jag fundera ut ett ämne jag faktiskt ville skriva om och du har kommit med konstruktiv kritik under arbetets gång, tack!

Innehållsförteckning

Förord	3
Innehållsförteckning	4
Introduktion	5
Syfte	5
Frågeställningar	5
Bakgrund	6
Psykiskt välbefinnande	6
Carol Ryff´s dimensioner för psykiskt välbefinnande	6
Fysisk aktivitet och dess påverkan på kroppen	7
Fysisk inaktivitet/Stillasittande	8
Sjukskrivningar i psykiatriska diagnoser	8
Tidigare forskning	9
Metod	10
Design	10
Urval	11
Datainsamling	11
Databearbetning och analys	12
Etiska överväganden	12
Resultat	13
Erfarenheter av fysisk aktivitet	13
Psykiskt välbefinnande och fysisk aktivitets påverkan utifrån Ryff´s modell	14
Diskussion	18
Metoddiskussion	18
Kvalitativ metod	18
Pilotstudie	19
Intervjufrågor	19
Urval	20
Resultatdiskussion	20
Positiva och negativa erfarenheter	20
Upplevt psykiskt välbefinnande	21
Upplevt psykiskt välbefinnande och fysisk aktivitet	21
Ökat självförtroende	22
Betydelsen av fysisk aktivitet	23
Slutsatser och implikationer	23
Referenser	25
Bilaga	29
Intervjuguide	29

Introduktion

För att alla organsystem ska fungera korrekt krävs att kroppen utsätts för en viss mängd fysisk aktivitet varje dag (Jonsdottir & Börjesson, 2013). För lite fysisk aktivitet och en alltför stillasittande vardag får konsekvenser och bidrar till en rad olika sjukdomar. Förr i tiden var människor fysiskt aktiva naturligt i sin vardag och det krävdes en viss fysisk ansträngning varje dag för att överleva. Idag ser samhället inte alls ut på samma sätt. Det går att leva sin vardag utan större kroppsansträngning och fysisk aktivitet ses inte längre som vardagsmotion utan planeras ofta in som ett träningspass. Det som händer när människan utesluter fysisk aktivitet från sin vardag är att organ som muskler, hjärta, kärl och hjärna, som egentligen kräver en viss belastning, inte får det och resultatet blir då att dessa inte fungerar optimalt.

Då hjärnans funktioner påverkas av fysisk aktivitet påverkas även välbefinnandet (Jonsdottir & Börjesson, 2013). Det psykiska välbefinnandet kan negativt beskrivas som ångest eller nedstämdhet och positivt som självförtroende, energi och glädje. Stress, upplevd hälsa och självuppfattning är andra faktorer som ingår i begreppet psykiskt välbefinnande. Fysisk aktivitet har goda effekter på det psykiska välbefinnandet, det vill säga de som regelbundet är fysiskt aktiva upplever större psykiskt välbefinnande jämfört med de som inte är regelbundet fysiskt aktiva. Regelbunden fysisk aktivitet bidrar till en minskad nivå av anspänning, aggression samt ångslan, nedstämdhet och mildare form av depression (Hassmén, Koivula & Uutela, 2000). Det bidrar även till en lägre nivå av upplevd stress och högre grad av upplevd hälsa samt arbetsförmåga.

Enligt Socialstyrelsen (2017) har psykisk ohälsa i befolkningen ökat de senaste åren. Mellan åren 2010 och 2015 ökade antalet sjukfall med 98 000. Av dessa 98 000 var 59 procent, alltså 57 000 fall, i psykiatriska diagnoser varav anpassningsstörningar, depressionssymtom, ångestsymtom och stressreaktioner var de vanligaste (Försäkringskassan, 2016). Socialstyrelsen (2017) nämner också att upp till 25 procent av alla kvinnor respektive 15 procent av alla män kommer att drabbas av ångestsyndrom eller depression någon gång under sin livstid (Kringlen, Torgersen & Cramer, 2001; Mattisson, Bogren, Nettelblatt, Munk-Jørgensen, & Bhugra, 2005; Socialstyrelsen, 2017). Att må dåligt ibland är inte farligt, det är normalt, men att må dåligt ofta och inte få hjälp ökar riskerna för att det dåliga måendet utvecklas till nedsatt funktionsförmåga och psykisk sjukdom. I arbetet som hälsopromotör ingår att försöka förebygga psykisk ohälsa och att istället främja psykiskt välbefinnande. Denna studie kommer att fokusera på *fysisk aktivitet* och vad det har för betydelse för det psykiska välbefinnandet.

Syfte

Syftet med den här studien är att belysa fysiskt aktiva människors uppfattningar om hur det psykiska välbefinnandet påverkas av fysisk aktivitet.

Frågeställningar

- Vilka positiva respektive negativa erfarenheter har vuxna mellan 30-65 år av fysisk aktivitet?
- Hur upplever intervjupersonerna sitt psykiska välbefinnande?

- Hur upplever intervjupersonerna att det psykiska välbefinnandet påverkas av fysisk aktivitet?

Bakgrund

Psykiskt välbefinnande

Det finns flera olika beskrivningar och definitioner beträffande vad psykiskt välbefinnande innebär och det är svårt att hitta endast en som ska täcka hela begreppet (Ryff, 1989). Enligt WHO (2014) är välbefinnande inkluderat i begreppet mental hälsa och innebär ett tillstånd av att varje individ inser sin egen potential och känner att han eller hon kan hantera det hen utsätts för i vardagen. Det innebär också att varje individ kan arbeta produktivt och känner att han eller hon kan bidra med något till omgivningen. Inom teorin Self Determination Theory (SDT), självbestämmandeteorin, är begreppen *autonomy* (autonomi), *mastery* (hanterbarhet) och *close social relations* (nära sociala relationer) behov som påverkar motivationen hos en människa (Ryan & Deci, 2000). Denna teori har även ansetts som viktig när det gäller att beskriva det subjektiva välbefinnandet hos människor; hur människor upplever sitt psykiska välbefinnande (Ryan et al., 2000; Ryff & Keyes, 1995). Begreppen har ansetts som universella behov människan har och om dessa är fullbordade stärks en människas välbefinnande (Tay & Diener, 2011).

Tidigare forskning har mest fokuserat på negativa aspekter gällande psykiskt välbefinnande, det vill säga, att inneha psykiskt välbefinnande innebär att vara fri från psykiska problem eller symtom (Ryff, 1989). På senare år har denna benämning kommit att ändras då forskare menar att psykiskt välbefinnande bör utvärderas och mätas utifrån positiva affekter som; mening i livet, positiv affekt och sociala relationer (Cowen, 1991; Keyes, 2007; Ryan, Huta & Deci, 2008). Den grundläggande struktur som associeras till psykiskt välbefinnande innefattar oftast livstillfredsställelse och distinktionen mellan positiv och negativ affekt (Andrews & Withey, 1976; Stock, Okun, & Benin, 1986). Med affekt menas det subjektiva välbefinnandet, huruvida en individ uppfattar att hans eller hennes liv är fyllt med positiva eller negativa emotioner. Exempel på positiva och negativa emotioner är trygghet och glädje (positiva) samt ilska och skam (negativa). År 1966 gjordes en studie av Wessman och Ricks (beskriven i Ryff, 1989) där variationen av den dagliga positiva och negativa affekten hos studenter mättes. De upptäckte att den positiva affekten varierade med hänsyn till mängden positiv eller negativ affekt som en människa upplevt samt variationen han eller hon upplevt i denna positiva eller negativa affekt. År 1969 fann Bradburn (beskriven i Ryff, 1989), efter insamling av data, att då positiv och negativ affekt mäts separat, är de inte korrelerade med varandra. Det vill säga, den mängd positiv affekt en människa upplever behöver inte ha något att göra med den negativa affekt en människa upplevt tidigare i livet. Andra forskare har även gjort studier kring detta vilka har visat att positiv och negativ affekt ofta korrelerar med andra variabler där olika typer av personlighet har tagits upp som exempel (Cherlin & Reeder, 1975; Warr, Barter, & Brownbridge, 1983).

Carol Ryff's dimensioner för psykiskt välbefinnande

Ryff (1989) beskriver psykiskt välbefinnande utifrån en teoretisk modell med sex olika dimensioner som tillsammans definierar begreppet. Dessa sex dimensioner är *autonomy* (autonomi), *self-acceptance* (självacceptans), *positive relations with others* (positiva

relationer med andra), *personal growth* (personlig utveckling) *purpose in life* (mening i livet) och *environmental mastery* (förmåga att hantera vardagen). Autonomi är detsamma som självbestämmanderätt, det vill säga, individen ska själv känna att hen har rätt att bestämma över sitt eget liv och sina egna handlingar och behöver inte ha godkännande från andra i sin omgivning. Självacceptans är den dimension som anses mest central av de sex dimensionerna och också oftast även i andra modeller som beskriver välbefinnande. Självacceptans innebär att individen accepterar sig själv, både bra och mindre bra egenskaper, och sitt liv (Ryff et al., 1995). Att ha positiva relationer med andra innebär att ha människor runt omkring sig som går att lita på och att dessa människor får komma en nära. Goda relationer med andra är ett tecken på mognad hos en individ. För att känna psykiskt välbefinnande krävs personlig utveckling, vilket innebär en insikt kring sin potential och vad som går att förändra eller inte förändra härnäst. Att känna mening i livet är också en förutsättning för välbefinnande och innebär även det en mognad att veta hur man vill gå tillväga i livet och vilken väg som känns bäst att gå. Att ha en förmåga att hantera sin vardag innebär att individen själv skapar sin vardag så som han eller hon klarar av den samt klarar av de utmaningar som han eller hon står inför.

Fysisk aktivitet och dess påverkan på kroppen

Begreppet fysisk aktivitet innefattar all rörelse som ökar kroppens energiförbrukning (Jansson, Hagströmer & Anderssen, 2015). Exempel på denna typ av rörelse är att gå, städa, cykla, utföra trädgårdsarbete eller olika typer av friluftsliv. Det finns två olika typer av fysisk aktivitet varav den ena benämns *aerob* och den andra *muskelstärkande*. Den aeroba fysiska aktiviteten kan utföras på olika nivåer; låg, måttlig eller hög. Utförs denna med syftet att bibehålla eller förbättra konditionen kallas den konditionsträning. Muskelstärkande fysisk aktivitet benämns styrketräning då den utförs i regelbunden och strukturerad form och har i syfte att bibehålla eller öka den muskulära styrkan. De allmänna rekommendationerna per vecka för vuxna gällande fysisk aktivitet är 150 minuter aerob fysisk aktivitet med måttlig intensitet, det vill säga, där puls och andning ökar. Dessa 150 minuter bör spridas ut på minst tre av veckans dagar för att det ska ge en hälsofrämjande effekt. Det går även bra att vara fysiskt aktiv i 75 minuter med hög intensitet, det vill säga, där puls och andning ökar markant, och ett annat alternativ är att kombinera dessa två så att den fysiska aktiviteten utförs både på måttlig samt hög nivå. Muskelstärkande aktivitet bör utföras minst två gånger per vecka där de stora muskelgrupperna i kroppen aktiveras. Regelbunden fysisk aktivitet har såväl fysiska som psykiska effekter på kroppen (Wennberg, Cider, Hellénus, Lagerros Trolle, Kronhed Grahn, Ribom, Roos & Jonsdottir, 2015). Utförs fysisk aktivitet enligt rekommendationerna påverkas bland annat skelettmuskulatur, blodkärl och hjärta positivt. Psykiskt påverkar fysisk aktivitet minnet positivt, kreativiteten ökar och sömnen blir bättre. Det verkar även positivt mot bland annat stress, ångest, depressiva symtom samt påverkar självkänsla och självbild positivt.

Vid sådan fysisk aktivitet att andningen ökar, ökar också puls och hjärtats minutvolym (Henriksson & Sundberg, 2015). När detta sker tar kroppen lättare hand om stresshormoner såsom kortisol och adrenalin och det sker en ökning av kortisol och tillväxthormon. Även kärlmotståndet i musklerna och hjärtats kranskärl minskar så att blodflödet styrs till de arbetande vävnaderna. Vid en förhöjd kroppstemperatur riktas blodflödet till huden vilket innebär att svettningen tilltar. De direkta effekterna efter arbete innebär långsammare andning, blodtryck och puls sjunker och glukosupptaget är förhöjt i upp till två dygn. Då glukosupptaget ökar, ökar insulinkänsligheten, vilket innebär lägre insulinnivåer i blodet.

Detta är kopplat till minskad risk för diabetes typ 2 samt hjärt-kärlsjukdomar som exempelvis hjärtinfarkt och stroke. Den ökande frisättning som sker av stresshormonerna kortisol, adrenalin samt tillväxthormon, vid fysisk aktivitet, ökar blodtrycket och därmed uppehålls blodsockernivån. Vid utövande av styrketräning kan en större ökning av rekrytering och aktivering av motoriska enheter ske, vilket påverkar utövandet positivt då kroppen orkar mer. Hypotalamus-hypofys-binjure-axeln (HPA-axeln) fungerar som en medlare gällande hur kroppen reagerar på olika stresstillstånd. I det system HPA-axeln verkar finns hypofysen. Vid fysisk aktivitet ökar frisättningen av styrhormonet ACTH av hypofysen vilket gör att kroppen i större utsträckning kan hantera stress. (Henriksson & Sundberg, 2015)

Fysisk aktivitet som utövas regelbundet har positiva effekter på nervsystemet (Henriksson & Sundberg, 2015) Koordination, reaktionsförmåga och balans förbättras, vilket bidrar till ökad funktionsförmåga. Även kognitiv förmåga såsom minne, koordination av uppgifter och planering upprätthålls. Fysisk aktivitet ger även bättre sömnkvalitet, självkänslan förbättras och depressiva symtom minskar. Hippocampus är hjärnans minnescentrum och sannolikt den del av hjärnan som påverkas mest av fysisk aktivitet (Hansen, 2016). Hippocampus finns det en av i varje hjärnhalva och är viktigt beträffande förmåga att kunna orientera sig spatialt samt för känslomässig reglering. Det som sker i hippocampus när kroppen utövar fysisk aktivitet är att nya celler bildas och påverkar då inlärning, minne och koncentrationsförmåga positivt. Nybildningen av cellerna stärker inte bara minnet utan påverkar också det psykiska välbefinnandet positivt. Depression tros vara en sjukdom som uppkommer av brist på nybildande av hjärnceller, det vill säga, bildas det inte tillräckligt med nya hjärnceller orsakar det depression. Antidepressiva läkemedel ökar hjärncellernas nybildning och blockerar möjligheten att bilda nya hjärnceller på naturlig väg. Detta kan leda till immunitet mot antidepressiva medel och depressionen kommer då att fortgå. Sjunger förmågan att bilda nya hjärnceller riskeras det psykiska välbefinnandet och det är därför av stor vikt att inse hur viktigt det är med fysisk aktivitet för nybildning av hjärnceller så att kroppen kan må bra. (Hansen, 2016)

Fysisk inaktivitet/Stillasittande

Den fjärde största orsaken till för tidig död är att vara fysiskt *inaktiv*, det vill säga, stillasittande (Folkhälsomyndigheten, 2017). Stillasittande definieras som avsaknad av kroppsrörelser eller endast en liten del av dessa under vaken tid (sittande eller liggande), vilket även bidrar till att energiförbrukningen blir lägre (Jansson, Hagströmer & Anderssen, 2015). Det som bland annat händer när kroppen är stillasittande är att lipoproteinlipas (LPL) inte aktiveras i lika stor utsträckning. LPL påverkar lipoproteinomsättning och fettsyrametabolism och är bland annat kopplat till det metabola syndromet, som är ett samlingsnamn för de riskfaktorer som kan leda till hjärt-kärlsjukdomar samt diabetes typ 2 (Folkhälsomyndigheten, 2017). Det är därför av stor vikt att minska på stillasittandet under dygnet även om fysisk aktivitet utförs den övriga tiden. Perioder av längre stillasittande bör undvikas och har en individ en stillasittande vardag bör korta bensträckare göras regelbundet, exempelvis vid varje halvtimme (Jansson, Hagströmer & Anderssen, 2015).

Sjukskrivningar i psykiatriska diagnoser

Enligt en rapport från Försäkringskassan (2016) är psykiatriska sjukdomar den vanligaste sjukskrivningsorsaken sedan 2014 och för kvinnor har det varit den vanligaste orsaken sedan år 2011. Så sent som i april 2017 höll Försäkringskassan ett seminarium om hur de ska arbeta

för att minska sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa (Försäkringskassan, 2017). De vanligaste fallen är stressreaktioner, anpassningsstörningar, ångestsyndrom och depressiva symtom och som nämnts tidigare är just dessa begrepp som påverkar det psykiska välbefinnandet negativt (Jonsdottir & Börjesson, 2013). Psykiatriska diagnoser är vanligast i åldrarna 30 till 49 år men ökningen har skett i alla åldrar och gäller för både män och kvinnor.

Stress är ingen egen diagnos men att vara utsatt för stress kan skapa ohälsa, både fysiskt och psykiskt (Jonsdottir & Andersson Lindegård, 2015). Stress är en förutsättning för att människan ska fungera normalt men att vara utsatt för stress under flera månader eller år utan att få tid för återhämtning kan skapa problematik då det kan leda till hälsoproblem som till exempel utmattningssyndrom, en trötthet som anses värre än den trötthet en människa vanligtvis kan känna. Ångest är ett stort begrepp men kan definieras som en stark känsla eller känslor av obehag och oro. Det kan göra att hjärtat slår snabbare eller att ett tryck över bröstet upplevs (1177 Vårdguiden, 2016). Ångest är en naturlig reaktion av signaler som kommer från nervsystemet men det går inte att styra över känslorna själv. Det finns olika grad av depression men oavsett vilken grad innebär de depressiva symtomen att känna sig nedstämd, ha mindre ork att göra saker, mer oro än vanligt samt förändrade sömnvanor.

Som tidigare nämnt är det inte ovanligt att må dåligt under olika perioder i livet men det kan bli farligt om det fortgår under en längre period och det inte tas på allvar, både av individen själv samt hälso- och sjukvård i samhället (1177 Vårdguiden, 2017). Det kostar samhället mycket pengar och påverkar folkhälsan negativt när människor drabbas av psykisk ohälsa (Försäkringskassan, 2017). För att främja folkhälsan samt förebygga sjukskrivningar krävs åtgärder som gynnar människors hälsa och välbefinnande. För att lyckas krävs samarbete mellan aktörer som arbetsgivare, hälso- och sjukvård samt företagshälsovård. Faktorer som påverkar människors välbefinnande är flera och olika för olika individer (Socialstyrelsen, 2014). För att minska risken att det dåliga måendet ska övergå till värre psykiska besvär som tagits upp tidigare i texten är det bra att känna till dessa faktorer, trots att de har olika påverkan för olika människor. De kan bidra till att en människas motståndskraft ökar mot att må dåligt samt hantera motgångar på ett lättare sätt. Dessa kan till exempel vara en god sömn, tillräckligt med vila, att ha goda matvanor, att göra saker som är lustfyllt samt samhörighet med andra människor. Att vara fysiskt aktiv är en annan viktig faktor som påverkar en människas välbefinnande vilket kommer att behandlas närmre i denna studie.

Tidigare forskning

Tidigare forskning har visat att fysisk aktivitet är en av de faktorer som påverkar det psykiska välbefinnandet positivt (Bray & Kwan, 2006; Brooks & Magnusson, 2007; Penedo & Dahn, 2005). Sanchez-Villegas, Guillén-Grima, Bes-Rastrollo, Varo-Cenarruzabeitia, Martinez-González & Ara (2008) visar i en prospektiv dynamisk kohortstudie som gjordes 2008 att fysiskt aktiva studenter i Spanien hade en reducerad risk att drabbas av mental ohälsa jämfört med inaktiva studenter. I en studie gjord av Babyak et al. (2000) deltog 156 stycken slumpmässigt valda kvinnor som led av depression. Under 4 månader skulle de antingen utöva aerobics, behandlas med det antidepressiva läkemedlet sertralin eller en kombination av både sertralin och aerobics. Efter 4 månader genomfördes en utvärdering och även 6 månader efter att behandlingen slutförts. Det visades att efter 4 månader hade samtliga deltagares depressiva symptom minskat. Däremot, efter 10 månader visades att deltagarna i den grupp som utfört aerobics hade färre återfall än deltagarna som fått medicin. Att utöva fysisk

aktivitet på egen hand under de 6 månaderna efter undersökningen visade att risken för att få depressiva symtom minskade. Det vill säga, om fysisk aktivitet utförs regelbundet är risken för att drabbas av depression mindre. (Babyak et al., 2000)

Enligt en rapport som författats av *Physical Activity Guidelines Advisory Committee* (PAGAC) (2008), finns stark evidens för att fysisk aktivitet förebygger depressiva symtom och depression. Psykologiska mekanismer som tron på sig själv att klara av olika situationer och självkänsla påverkas samt fysiologiska mekanismer som nybildning av celler. Det finns även belägg för att risken att drabbas av ångest, demenssjukdomar eller stressrelaterad ohälsa minskar om fysisk aktivitet utförs enligt de allmänna rekommendationerna.

Janisse, Nedd, Escamilla och Nies (2004) gjorde en studie där 259 kvinnor mellan 30 till 60 år deltog i ett gång-program (walking program). De skulle promenera minst 90 minuter per vecka. Alla kvinnor var sedan tidigare fysiskt inaktiva eller i mycket liten grad fysiskt aktiva. Studien var en del av en longitudinell studie och pågick i sex månader. Resultatet visade att tillsammans med socialt stöd och familjeliv var fysisk aktivitet en positiv aspekt gällande påverkan på humöret, och därmed även en positiv aspekt gällande kvinnornas psykiska välbefinnande.

En svensk kohortstudie visar tydliga samband mellan fysisk aktivitet och upplevd stress, depressiva symtom, ångestsymtom samt utbrändhet (Jonsdottir, Rödger, Hadzibajramovic, Börjesson & Ahlberg, 2010). År 2004 och 2006 samlades data in från personer som jobbade inom hälso- och sjukvård samt försäkringskassan i Västra götalandregionen. 2694 kvinnor och 420 män deltog i studien. Deras svar analyserades och resultatet visade att både en mindre dos av fysisk aktivitet samt en högre dos hade positiv påverkan på att känna mindre stress, depressiva symtom, ångestsymtom eller utbrändhet jämfört med personer som var mer stillasittande.

Metod

Design

Då denna studie bygger på människors upplevelser och känslor kring hur fysisk aktivitet påverkar deras välbefinnande, var en kvalitativ och därmed tolkande design ett självklart val (Trost, 2010). Det som studeras inom kvalitativ forskning är oftast ett mindre antal fall, för att kunna göra mer djupgående analyser, vilket var tanken med denna studie (Malterud, 2009). Det var inte tänkt att resultatet skulle generaliseras utan det som var viktigt var att intervjupersonernas tankar och uppfattningar tolkades på ett så noggrant sätt som möjligt. Den metod för datainsamling som har använts är semistrukturerade intervjuer. Forskningsprocessen var deduktiv då Ryff's modell med de sex stycken dimensionerna använts; *autonomi, självacceptans, positiva relationer med andra, personlig utveckling, mening i livet och förmåga att hantera vardagen*, som tidigare beskrivits (Bryman, 2011; Ryff, 1989). Dessa dimensioner har varit en utgångspunkt för denna studie och har även använts för att analysera det empiriska materialet. *Ryff's scales of psychological well-being* är namnet på det egentliga mätinstrumentet och är ett frågeformulär med skalangivelse (Ryff et al., 1995). Då studiens syfte var att se om fysisk aktivitet har någon påverkan på det psykiska

välbefinnandet har instrumentet inte använts på samma sätt som det gjorts tidigare. Istället har de sex dimensionerna i modellen verkat som inspiration till sex stycken av de intervjufrågor som ställts till intervjupersonerna och därefter kopplats ihop med frågor om fysisk aktivitet. Ryff's modell är en av många som mäter psykiskt välbefinnande och anledningen till att hennes modell valts som utgångspunkt till denna studie är för att den har sex dimensioner som, i tidigare forskning, har visats ha betydelse för det psykiska välbefinnandet (Cowen, 1991; Keyes, 2007; Ryan et al., 2008).

Urval

Fem stycken vuxna, två män och tre kvinnor, mellan 30-65 år har intervjuats. Med tanke på den tid som fanns till förfogande och att val av ämne var brett ansågs fem personer vara ett rimligt antal. Anledningen till att åldern varierade mellan 30-65 år var för att få en bredare bild beträffande frågeställningarna. Det är rimligt att anta att personer över 30 år har mer livserfarenhet och därför skulle kunna ge mer djupgående svar på frågor som rör fysisk aktivitet och välbefinnande. Ett målinriktat urval har använts då personer som uppfyller studiens inklusionskriterier har intervjuats (Malterud, 2009). Inklusionskriterierna var att personerna skulle vara regelbundet fysiskt aktiva, det vill säga, röra på sig i minst 150 minuter per vecka, där de får upp puls och andning samt utöva någon form av muskelstärkande aktivitet minst två gånger per vecka. Anledningen till detta var för att författaren ville veta *hur* fysisk aktivitet påverkar det psykiska välbefinnandet och inte *om* det gör det.

Med tanke på inklusionskriterierna användes ett så kallat snöbollsurval (kedjeurval) (Bryman, 2011). Detta innebär att det först togs kontakt med fysiskt aktiva personer som redan var bekanta för författaren och sedan togs det hjälp av dessa för att få tag på personer som också var fysiskt aktiva. Den första kontakten togs via telefon och därefter skickades ett mail med information om studien till de personer som blivit tillfrågade att delta. Urvalet var i viss bemärkelse ett bekvämlighetsurval då de presenterade intervjupersonerna var tillgängliga för författaren sedan tidigare (Bryman, 2011). Intervjupersonerna var inte i samma ålder, de hade olika yrken och deras familjesituation såg helt annorlunda ut gentemot varandra. Detta var ett strategiskt val då dessa faktorer kan ha betydelse för uppskattat välbefinnande.

Datainsamling

För datainsamling har, som nämnts tidigare, semistrukturerad intervju använts som metod. I en semistrukturerad intervju används en intervjuguide som mall men forskaren kan ändra ordningsföljd på frågorna under intervjun samt ställa följdfrågor (Bryman, 2011). Med detta i beaktande valdes denna typ av metod då författaren ville ha en intervjuguide att utgå ifrån men ändå känna sig fri att byta riktning i mötet om det skulle krävas. Samtidigt ville författaren även fånga intervjupersonernas synsätt och uppfattningar kring de olika frågorna vilket det till exempel inte ges möjlighet till i en strukturerad intervju. Det var viktigt för författaren att intervjupersonerna skulle känna sig fria att formulera svaren på deras sätt.

En intervjuguide utformades med 19 stycken frågor exklusive en fråga som ställdes i slutet av varje intervju (se bilaga). Sex stycken av frågorna (fråga 6, 8, 10, 12, 14 och 16) har utformats med inspiration ifrån Carol Ryff's modell (Ryff, 1989). För att få en sådan tydlig koppling som möjligt mellan dessa och fysisk aktivitet ställdes samma underfråga efter var och en av

dessa sex frågor (se bilaga). Intervjupersonerna informerades om detta innan de sex frågorna ställdes för att undvika förvirring om varför samma fråga ställdes om igen. De resterande frågorna i intervjuguiden var utformade utan någon modell som mall. Efter att intervjuguiden utformats pilottestades denna för att se hur frågorna togs emot och om det var något som var oklart eller behövdes justeras. Enligt Bryman (2011) innebär en pilotundersökning att prova det material som är tänkt att användas vid insamling av data, i detta fall intervjufrågor i en intervjuguide. En pilotundersökning är bra att göra då det tydliggör om någonting behövs ändras på, tas bort eller läggs till i insamlingsverktyget. När intervjuguiden pilottestats bestämdes tid och plats med intervjupersonerna för genomförande av intervjuerna. Innan intervjuerna genomfördes studerades information angående hur en intervju ska gå till för att bli lyckad, exempelvis att informera om etiska aspekter, presentera studien väl, prata lugnt och ge ett professionellt intryck. Att vara insatt i intervjun och vara lyhörd för det som intervjupersonen berättar samt vara balanserad i sitt sätt att intervjua, det vill säga, att ställa följdfrågor när det krävs men att låta intervjupersonen prata till punkt. (Bryman, 2011)

Utrustning som använts var dator för att kunna anteckna på ett mer effektivt sett under intervjuerna. Intervjuguiden fanns med under intervjuerna och eftersom samtliga av intervjupersonerna godkände att intervjun spelades in användes även Iphone som instrument för att kunna göra detta. Intervjuerna ägde rum på två olika arbetsplatser, i hemmet, i ett grupprum på Pedagogen vid Göteborgs universitet samt på Science Park på Hisingen. Platserna var anpassade för varje intervjuperson vilket Trost (2010) skriver är viktigt för att intervjupersonerna ska känna sig bekväma. Det sågs dock till att olika störningsmoment skulle undvikas då detta kan försämra intervjun samt att intervjuerna ägde rum så att ingen obehörig hörde vad som sades under de olika tillfällena (Bryman, 2011). Intervjuerna varade mellan 35 och 50 minuter och genomfördes med ungefär tre dagars mellanrum.

Databearbetning och analys

Efter varje intervju genomfördes en transkribering för att undvika att ha kvar alla transkriberingar i slutet efter att alla intervjuer genomförts. Det är även, enligt Lofland och Lofland (1995), en fördel att transkribera intervjun innan nästa intervju sker. Dels för att upptäcka eventuella teman och frågor som intervjuaren kan utveckla till nästa intervju och dels för att eventuellt ta bort eller korrigera teman och frågor tills nästa intervju. För analys av intervjuerna har Carols Ryff's (1989) modell använts. De sex dimensionerna *autonomi*, *självacceptans*, *positiva relationer med andra*, *personlig utveckling*, *mening i livet* och *förmåga att hantera vardagen* har verkat som bas för vad psykiskt välbefinnande innebär där fysisk aktivitets påverkan på dessa dimensioner har analyserats utifrån hur intervjupersonerna har svarat. Resultatet sammanfattades sedan i två rubriker där frågeställningarna verkat som mall för att underlätta förståelse för koppling mellan frågeställningar och resultat.

Etiska överväganden

Metodologiska överväganden har skett löpande tidigare i metodavsnittet. Nedan motiveras även etiska hänsynstaganden.

Varje intervju inleddes med en kort presentation om författaren, studiens syfte samt vad intervjupersonens medverkan skulle bidra med. Intervjupersonerna informerades om

forskningsetiska principer och de fyra etiska huvudkraven; informationskravet, konfidentialitetskravet, nyttjandekravet och samtyckeskravet (Vetenskapsrådet, 2002). Informationskravet syftar till att forskaren ska ge information till deltagare om syftet med studien, vad deras medverkan bidrar med, att det är frivilligt att delta och att de när som helst har rätt att avbryta sitt deltagande. Konfidentialitetskravet innebär att deltagarna informeras om att inga obehöriga kan komma åt de uppgifter de lämnar till författaren. Deltagarna ska även bli informerade om att uppgifter om dem inte kommer att användas till något annat än den studie de deltar i, vilket rymmer inom nyttjandekravet. Till sist ska deltagarna även ge samtycke till att delta, det är de själva som bestämmer om de vill delta i studien eller inte, vilket rymmer inom samtyckeskravet. I denna studie var det inte aktuellt att be om tillstånd från föräldrar då alla deltagare var över 15 år.

Som tidigare nämnts informerades deltagarna om studiens syfte och vad deras medverkan skulle bidra med. Intervjupersonerna informerades även om att alla uppgifter skulle komma att behandlas med konfidentialitet och att inga obehöriga skulle kunna ta del av dessa. Det som intervjupersonerna delade med sig av skulle endast användas till denna studie och ingenting annat. Information gavs även om att de själva bestämde över sin medverkan; att det var helt frivilligt att delta och att han eller hon när som helst kunde avbryta intervjun om de inte ville fortsätta. Detta gällde även enstaka frågor; om det fanns någon fråga som de inte kände sig bekväma med behövde de inte svara på den/dessa. Intervjupersonerna blev även informerade om att de fick ta del av resultatet när undersökningen var klar vilket togs emot positivt. För att behålla intervjupersonernas anonymitet har de fiktiva namnen Karl, Sanna, Robert, Lisa och Maja använts istället för deras riktiga namn.

Resultat

Här presenteras resultatet av intervjuerna som ägt rum med intervjupersonerna. Resultatet presenteras utifrån studiens tre frågeställningar, varav de två sista frågeställningarna presenteras under samma rubrik och utifrån Ryff's dimensioner som nämnts tidigare.

Karl är 30 år och jobbar med skadeutredning. Han spelar hockey och tränar på gym. Sanna är 35 år. Hon jobbar med redovisning och är kontorsansvarig. Hon utövar främst löpning men även längdskidåkning. Robert är 32 år och IT-ingenjör. Han utövar den afro-brasilianska konstformen capoeira. Lisa är 61 år, hon är pedagog och utövar bikramyoga. Maja är 56 år och flygvärdinna. Hon utövar löpning och tennis.

Erfarenheter av fysisk aktivitet

Alla respondenterna tränar för att må bra. De var överens om att de tränar mer för psykiskt välbefinnande än fysisk hälsa och att de gör det för att de tycker det är kul. Karl och Maja tränar också för att få socialt umgänge, och Karl tycker även om att tävla. Karls negativa erfarenheter av fysisk aktivitet har varit inom lagsport, främst när han var yngre. Då upplevde han att han kunde bli väldigt arg på domare, motståndare, medspelare och folk runtomkring eller att dessa blev arga på honom. Sanna tycker också att det är kul med tävlingsmomentet och tränar för att utvecklas inom de idrotter hon utövar. Fysisk aktivitet är en stor del av hennes liv och det är något som påverkar henne positivt. Sanna har inga negativa erfarenheter

av träning mer än att hon mår dåligt om hon till exempel inte hinner träna eller känner att hon inte har tränat lika mycket inför en tävling som hon hade önskat från början.

Om jag inte hade tränat så tror jag inte jag hade varit en glad Sanna och jag tror inte att jag hade, nej men jag hade inte varit så rolig mot min familj eller mot de jag jobbar ihop med. Nej, det hade inte varit bra. (Sanna)

Robert tränar för sitt psykiska välbefinnande men även för att ha en kropp som är i god fysisk form och som är fullt fungerande. Han tycker också om att tävla. Han har upplevt, framförallt i yngre år, att fysisk aktivitet kan bli något negativt om det till exempel finns en ohälsosam gruppdynamik i en klubb. Han nämner även att det tidigare funnits ett missnöje i honom i det att han har haft en vilja att kunna göra mer med sin kropp men inte riktigt haft förmågan, vilket påverkat honom negativt. Han har haft en bild av sig själv som inte motsvarats av verkligheten men sedan några år tillbaka är han mer tillfreds med sin fysik. Lisa tränar för att orka mer. Hon känner att hon blir mer nöjd när hon tränar och upplever att hon är friskare. När det gäller negativa erfarenheter så svarade hon precis som Sanna att det enda negativa hon upplever är att hon blir lite irriterad när hon inte får röra på sig men hon har inte upplevt något negativt relaterat till att hon utövar/utövat fysisk aktivitet.

Det finns väl olika sorters ångest men den kortsiktiga, temporära ångesten, den har en tendens att samla sig på hög. Och träning och meditation är de absolut bästa, vad ska man säga, motverktygen mot detta. (Robert)

Maja har alltid varit en aktiv person och det är en del av vem hon är. För henne är det en självklarhet att röra på sig, om man kan. Maja har upplevt mindre roliga situationer när hon var yngre, till exempel då tränare skällt på henne för att hon inte vunnit i tävlingssammanhang. Hon nämner även att hon upplevde det som en jobbig övergång när hon insåg att hon inte längre kunde vara lika tävlingsinriktad som hon varit. Efter att hon fått barn och livet började förändras hade hon inte kapacitet att prestera som hon gjort när hon var yngre; livet såg ut på ett annat sätt. Men det var en kortare övergång och inget som påverkat henne i det långa loppet utan det var mer en frustration.

I mitt liv, där spelar idrotten eller fysisk aktivitet en jättestor roll, det har en jättestor betydelse och har alltid varit det så därför tror jag att jag skulle må väldigt dåligt om inte det skulle finnas med. (Maja)

Psykiskt välbefinnande och fysisk aktivitets påverkan utifrån Ryff's modell

Nedan presenteras resultatet på de sex frågor som utformats utifrån de sex dimensioner som Carol Ryff anger har betydelse för välbefinnandet. För att få en uppfattning om hur de sex dimensionerna påverkas av fysisk aktivitet ställdes en underfråga efter var och en av dessa frågor som löd "Hur tror du att fysisk aktivitet har en påverkan på det?". Nedan presenteras även resultatet av svaren på dessa sex stycken underfrågor.

Att hantera vardagen

På frågan "Hur upplever du allmänt sett att du orkar hantera vardagen?" var de fem intervjupersonerna eniga om att de generellt sett kände att de klarade av att hantera vardagen bra. Sanna svarade att det har mycket med jobbet att göra. Har hon kontroll över jobbet kan hon också göra det hon vill på sin fritid och det bidrar till att hon generellt sett mår bättre, vilket i sin tur bidrar till att hon hanterar vardagen bättre. Robert svarade att för att klara av

vardagen krävs att han känner psykiskt välbefinnande, det är det absolut viktigaste. Känner han inte det så kan minsta lilla syssla bli svår. Lisa tyckte att det som har betydelse för hur hon hanterar vardagen är att hon har positiva relationer runt omkring sig, att göra roliga saker och att hon trivs med sitt jobb. Allt hänger ihop för hur hon ska kunna hantera vardagen. Maja upplevde att hon hanterar vardagen bättre nu när hon är äldre då hon lärt sig att säga ifrån på ett annat sätt för att minska stress. Hon har heller inte småbarn vilket gör att hon har mer tid nu än vad hon hade tidigare.

Det går upp och ner känner jag och det har ju väldigt mycket och göra med hur mycket det är på jobbet. Är det mycket här så hanterar jag det inte så bra men har jag kontroll över läget här så känner jag att jag hanterar vardagen bra. (Sanna)

Samtliga respondenter var överens om att fysisk aktivitet hjälper dem att hantera vardagen lättare. Karl upplever att fysisk aktivitet speciellt hjälper honom i jobbet då det krävs en del fysisk styrka och kondition där. Sanna och Robert tycker att vardagen blir svårare att hantera om de inte mår bra psykiskt och de mår bra av att röra på sig. Lisa och Maja tror de skulle vara tröttare utan fysisk aktivitet och om de håller sig fysiskt aktiva är det lättare att hantera deras jobb och övriga delar av vardagen.

Jag tror ju att för mig så spelar de här endorfinerna eller vad man ska säga, som man ändå frisätter och som, som sätter igång hela systemet. Det är A och O alltså, det tycker jag. (Maja)

Håller man sig fysiskt aktiv så tror jag det är lättare att klara av arbetslivet. Ja, jobbet och att man orkar mer över huvudtaget. Det tror jag. Kommer du hem och sätter dig framför tv:n så blir man ju rätt trött. (Lisa)

Mening i livet

På frågan ”Hur upplever du att du i stort känner mening i livet?” svarade inte alla intervjupersoner konkret om de faktiskt kände mening i livet utan mer vilka faktorer som påverkar om de gör det. De svarade dock på liknande sätt och samtliga verkade vara nöjda och trivas med sin tillvaro. Familj och andra relationer var något som betydde mycket för att känna mening i livet. Att trivas med sin omgivning, trivas med sitt jobb, att resa och att ha fritidsintressen är faktorer som påverkar om de känner mening i livet. Karl sa också att mål är en viktig aspekt och att veta vad han vill. Han har mål i vissa delar av sitt liv men i andra inte, men han tycker att det är viktigt att inte se för allvarligt på saker och ting. Robert nämnde att musik och träning är viktiga faktorer för honom. Maja svarade att hon tycker livet är underbart. Det som gör att livet känns meningsfullt förutom familj och fritidsintressen är också naturen.

Alltså jag känner ju sådan mening i livet så ibland känner jag såhär att, när jag gått och lagt mig, så önskar jag att det blir morgon så jag får börja leva igen ungefär. (Maja)

Beroende på vad en individ har för mål tror Karl att fysisk aktivitet har en inverkan på huruvida man känner mening i livet. Eftersom han själv har som mål att utvecklas inom sitt jobb och upplever att han orkar mer på jobbet när han är fysiskt aktiv känner han att för just honom har det en betydelse. Karl och Sanna sa också att ju mer de orkar och ju bättre de mår,

vilket fysisk aktivitet hjälper dem att göra, desto mer tror de att det påverkar om de känner mening i livet. Robert svarade att fysisk aktivitet är något han inte kan leva utan eftersom det hjälper honom när han känner ångest, stress eller oro över något. Därför är fysisk aktivitet en jätteviktig aspekt för att känna mening i livet. Lisa tycker att fysisk aktivitet har en positiv påverkan på att känna mening i livet då hon upplever att hon rensar hjärnan med hjälp av det och det ger ny kraft att ta till sig annat i livet. Detta svarade även Maja. Hon tycker att, eftersom fysisk aktivitet gör att hon mår bättre inombords, så har hon nog lättare att ta in allt som finns utanför.

Alltså, om man nu kopplar det till ångest, oro, stress eller vad man vill kategorisera det under, så, ju mer du har av det i ditt liv, desto mer meningslöshet tror jag också infinner sig. Oro och stress är väldigt jobbiga saker att hantera och som sagt på sikt, när det ackumuleras, kan det bli något annat. Det kan ju bli en psykosomatisk sjukdom, så jag skulle säga att, i alla fall för min del så är träning jätteviktigt. Jag kan inte leva utan det om man säger så. (Robert)

Personlig utveckling

På frågan ”Hur upplever du allmänt sett att du utvecklas som person?” svarade Karl att det är olika i olika perioder men han upplever att han aldrig skulle bli nöjd utan vill hela tiden lära sig mer och utvecklas inom olika områden. Sanna och Lisa svarade att de utvecklats med åren och blivit säkrare som personer. På senare år tänker de mindre på vad människor tycker och tänker om dem och fokuserar mer på vad de själva vill. Robert svarade att han alltid strävar efter att vara mer av sig själv och han upplever att det alltid händer saker i hans liv som gör att han ständigt utvecklas som person. Maja upplever att hon känner sig starkare än tidigare. Hon är heller inte rädd för att testa på nya saker utan är väldigt nyfiken av sig vilket hon tycker kan bidra till att hon utvecklas.

På något sätt så känner jag att jag bryr mig inte så mycket om vad andra tycker och tänker längre. Det är väldigt, väldigt skönt. (Lisa)

Karl och Sannas svar liknade varandra, de tycker att fysisk aktivitet kanske kan påverka hur de utvecklas. Om Karl känner att han presterat som han vill kan detta göra att han känner sig mer rakryggad och stolt vilket leder till att han tar för sig mer i andra sammanhang. Sanna tycker att när hon utvecklas inom den fysiska aktivitet hon utför blir hon positiv och känner sig starkare, vilket kan bidra till att hon påverkas som människa och därför också hennes personliga utveckling. Robert och Lisa svarade att självförtroende är en viktig aspekt för att kunna utvecklas som person och det får de genom fysisk aktivitet. Robert svarade också att fysisk aktivitet rensar bort hans ångest vilket gör att han känner ett välbefinnande som också bidrar till att han lättare kan utvecklas som person. Maja orkar göra mer saker vilket hon tror bidrar till att hon orkar med att utvecklas och testa på nya saker, som bidrar till utveckling. Hon löser även många problem när hon tränar vilket i sig är en utveckling.

Jag tror man får större självförtroende på något sätt, och att det har man ju med sig i allting man gör, både i träning och på jobbet och sådär. Så det smittar nog av sig. (Lisa)

Autonomi

På frågan ”Hur upplever du att du kan bestämma över dig själv och ditt liv?” upplevde alla

intervjupersoner att de kände en hög grad av autonomi. Sanna tror att det har med hennes utveckling att göra, att hon nu har kommit till insikt och kan påverka sitt liv åt det håll hon vill. Lisa och Maja tycker generellt sett att de kan bestämma över sig själva och sitt liv men nämner också att det finns vissa saker som inte går att styra över, till exempel jobb, men att de inte tänker på detta som ett problem. Maja nämner även att hon har haft turen att inte drabbas av sjukdom vilket kan ge en bättre förutsättning för att kunna bestämma över sig själv och sitt liv.

Åh, jag har extremt mycket bestämmandekraft över mig själv. Jag har en så stor frihet som en individ kan ha tror jag. Och jag försöker utöva den så mycket som möjligt. (Robert)

När det gäller att bestämma över sig själv och sitt liv var alla intervjupersoner inte lika övertygade om att fysisk aktivitet skulle kunna ha en påverkan. Sanna och Lisa kunde inte se någon direkt koppling. Karl tyckte att det i så fall skulle vara att han orkar jobba längre just för att han är i god fysisk form och då kan styra över vilket arbete han vill ha. Robert upplever dock att hans hälsa är en förutsättning för att kunna känna sig fri och bestämma över sig själv och sitt liv. Maja nämner att hon tycker att det har en koppling då hon renskar mycket bekymmer när hon tränar, vilket annars skulle kunna hindra henne från att bestämma över sig själv och sitt liv.

Alltså, utan din hälsa är det svårt att känna sig fri över huvudtaget. Du kan känna dig fast i din egen kropp eller i din egen hjärna beroende på vad för typ av ohälsa du har. Så återigen skulle jag sagt, att det är väldigt viktigt. Det är en förutsättning för att kunna leva ett fritt liv, för att kunna resa, röra på sig och träffa nya människor. (Robert)

Självacceptans

På frågan ”Hur upplever du att du känner dig tillfreds med dig själv och accepterar den du är?” liknade svaren varandra. Alla intervjupersoner kände att de idag känner sig tillfreds med sig själva och accepterar den dem är. De är mer lugna och trygga i sig själva. Dock har det inte alltid varit så utan det är något som kommit när de blivit äldre. Karl, Lisa och Sanna svarade också att genom att de känner sig tryggare i sig själva bryr de sig inte så mycket om vad andra tycker och tänker och de har lärt sig att säga ifrån.

Jag älskar verkligen mig själv och det är någonting jag har jobbat med hårt sedan jag var ung. När jag var tonåring, så var det raka motsatsen. Mycket osäkerhet, mycket, mycket tvivel och i övre tonåren, så tog jag någon form av aktivt beslut. Jag ville inte gå runt med ångest och stress och sen dess har det varit liksom ett, ja, vad ska man säga, ett konstant jobbande. I och med att jag har utmanat mig själv, gjort olika saker i livet, varit på olika ställen och i olika länder, så byggs det på automatiskt också. Man behöver inte jobba på det direkt därför att det jobbas på indirekt hela tiden. Att jobba på ett annat språk i en annan kultur, det är jättegivande och om man tar sig ur sin komfortzon, som jag älskar att göra, så märker man hur mycket snabbare utvecklingen går och hur mer tillfreds man är med sig själv. (Robert)

Samtliga intervjupersoner trodde att fysisk aktivitet har en påverkan på om de accepterar sig själva eller inte. Detta eftersom de mår bättre av att röra på sig och känner sig starkare. Att vara fysiskt aktiv är för Karl ett sätt att få vänner och genom vänner lär han känna sig själv.

Han tror även att han skulle känna sig mindre nöjd med sig själv om han inte tränade och syftar då mest på att han antagligen skulle gå upp i vikt och inte mått så bra över det. Robert svarade att om han haft en kropp som är kosmetiskt mindre tilltalande för sig själv så hade han inte mått lika bra. Maja har varit aktiv sedan hon var liten och hon tror att det har stärkt henne mycket då hon var duktig på det hon gjorde. Hon har fått positiv feedback när hon tränat och tävlat vilket gjort att hon har fått mycket självförtroende genom att utöva fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet har alltid stärkt mig, dels fysiskt men också väldigt mycket mentalt. (Maja)

Positiva relationer med andra

På frågan ”Hur upplever du att du har positiva relationer med andra runt omkring dig?” var alla intervjupersoner överens om att de har positiva relationer runt omkring sig. De har kul och mår bra med dem de umgås med. De negativa relationer som en del haft, har de sagt upp. Allihop svarade att det är en viktig del i livet att ha relationer de mår bra av och känner att de trivs med, i alla typer av sammanhang, till exempel i arbetet, familj och vänner.

Det är en, vad ska man säga, en grundpelare, en cornerstone i mitt liv. Jag älskar att skratta och ha roligt. Den absolut största drivkraften tror jag inom mig är relationer, och jag vill väldigt gärna ha snälla och kärleksfulla människor runt omkring mig. (Robert)

Samtliga intervjupersoner tyckte att fysisk aktivitet påverkar deras relationer med andra. Nästan alla var överens om att om de själva mår bra blir relationerna de har också bra och eftersom fysisk aktivitet är en bidragande faktor till att de mår bättre har detta ett samband. För Karl har det också haft en påverkan i det att fysisk aktivitet var ett sätt att få kontakt med nya människor och dessa relationer är idag positiva. Robert svarade att för att han ska ha positiva relationer behöver han känna sig trygg i sig själv och han känner sig trygg i sig själv och får ett bättre självförtroende i och med att han utövar fysisk aktivitet. Maja tycker att fysisk aktivitet har stärkt henne, både fysiskt och mentalt vilket också påverkat hennes relationer positivt.

Jag blir ju en trevligare person när jag rör på mig, så det har ju en påverkan. Om jag inte mår bra och inte är trevlig, så är jag ju inte det mot de anställda här eller mot min familj heller, så det har ju absolut en påverkan. Eftersom jag som person inte skulle må bra då, då skulle ju inte relationerna bli bra heller tror inte jag. (Sanna)

Diskussion

Metoddiskussion

Kvalitativ metod

Fördelen med kvalitativ intervju är att det är ett bra sätt att få reda på information om människors åsikter (Ahrne, 2015). Tanken med den här studien var inte att kunna generalisera resultatet, tanken var att få en uppfattning om människors tankar kring fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande. Det viktigaste var att få djupa och innehållsrika svar utav

intervjupersonerna i studien. För att styrka att de uppgifter som transkriberats och analyserats är korrekta och därmed trovärdigheten i studien kommer samtliga deltagare att få ta del av den färdigställda studien (Bryman, 2011). Under bearbetningen av resultatet försökte författaren att så tydligt som möjligt redogöra för hur intervjupersonerna svarat på frågorna. Detta resulterade i mycket text men desto noggrannare och fylligare resultat, vilket Lincoln och Guba (1985) benämner som viktigt i kvalitativ forskning då denna information kan hjälpa till att utläsa om resultaten är giltiga i en annan kontext. För att noggrannheten i studien ska stärkas har arbetsprocessen tydligt dokumenterats under arbetets gång.

Pilotstudie

Som nämnt i metodavsnittet testades intervjuguiden på en utomstående person innan personerna som skulle delta i studien blev intervjuade. Detta för att kunna utläsa om intervjuguiden var utformad på ett sådant sätt att frågorna var lätta att förstå samt om något behövde ändras på, läggas till eller tas bort (Bryman, 2011). Det var värdefullt med denna pilotstudie men det kanske hade behövts några till. Dels för att se hur frågorna besvarades av olika personer och dels för att eventuellt revidera frågor beroende på hur de togs emot. Det hade även varit värdefullt för att som intervjuare införskaffa sig mer kompetens kring konsten att hålla i en intervju. Det tog ett tag innan intervjuaren kändes sig bekväm med uppgiften; att ställa rätt följdfrågor och även att förklara eventuella oklarheter till intervjupersonen. Under intervjutillfällena kunde det ibland uppstå osäkerhet från intervjupersonernas sida kring vissa frågor, främst de frågor som var kopplade till Carol Ryff's modell (se bilaga). De ansågs som stora frågor och inte helt enkla att besvara. Det var då författarens uppgift att kunna förklara på ett tydligt sätt och detta var vissa gånger svårt. Varje intervjuperson är unik och olika problem kan uppstå men med fler pilotstudier kunde vissa oklarheter undvikits.

Intervjufrågor

I och med att de frågor som var utformade utifrån modellen av Ryff (1989) vissa gånger var svåra att besvara kan detta ha medfört att intervjupersonerna inte svarat ärligt på dessa frågor eller sagt hela sanningen. ”Hur upplever du att du i stort känner mening i livet?” var en sådan fråga. När intervjuguiden utformades fanns det i åtanke att denna kan vara känslig men på grund av modellen den utformats utifrån prioriterades den att ha med då den kändes relevant för frågeställningarna. Detta gäller även följdfrågan efter var och en av dessa frågor. Frågan ”Hur tror du att fysisk aktivitet har en påverkan på det?” upplevdes av intervjuaren som en fråga som intervjupersonerna ibland *ville* hitta ett svar på; att det faktiskt har en påverkan. Detta var inte någon avsikt från början.

Ordet ”hur” var något författare och handledare diskuterade huruvida detta ord skulle vara med i frågorna men då författaren ansåg att frågorna skulle bli för ledande utan detta ord valdes det att ha med då författaren ville att frågorna skulle vara så öppna som möjligt eftersom detta är vad som kännetecknar en semistrukturerad intervju (Bryman, 2011). Tanken från början var att intervjupersonen då skulle kunna svara att det inte har en påverkan eller att det har en påverkan och då på vilket sätt. Då en översiktlig beskrivning och syftet med studien beskrivits för intervjupersonerna innan intervjuerna ägde rum, kan detta ha medfört att intervjupersonerna blivit påverkade av informationen och ville ge intervjuaren ett svar som de trodde att denne vill ha. Med detta sagt skall tilläggas att telefonintervjuer valdes bort vilket kan ses som en styrka då författaren lättare kan ha märkt av intervjupersonernas kroppspråk samt olika uttryck när frågorna ställts. Missförstånd eller uttryck som givit intryck till

obekvämheter kan därför ha uppmärksammas. Intervjupersonerna kändes genuint ärliga och författarens upplevelse var att de faktiskt svarade på frågorna med ett intresse att vara helt uppriktiga.

Urval

Valet att ha fysiskt aktiva istället för fysiskt inaktiva intervjupersoner grundar sig i att syftet med studien var att belysa uppfattningar kring fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande. När intervjuguiden utformades fanns i åtanke att fysisk aktivitet har en påverkan på det psykiska välbefinnandet hos människor, någonting som även har stärkts i tidigare forskning (Bray et al., 2006; Brooks et al., 2007; Hassmén et al., 2000; Jonsdottir & Börjesson, 2013; Penedo et al., 2005). Det föreföll mer intressant att intervjua personer som är fysiskt aktiva och få en uppfattning om deras syn på sambandet mellan fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande än att se hur fysiskt inaktiva människor mår utan att vara fysiskt aktiva.

En förutsättning för att kunna delta som intervjuperson i studien var att denne måste vara fysiskt aktiv enligt de allmänna rekommendationerna, det vill säga, att vara aktiv i minst 150 minuter aerob fysisk aktivitet med måttlig intensitet per vecka samt muskelstärkande aktivitet minst två gånger per vecka (Jansson, Hagströmer & Andersson, 2015). De olika intervjupersonerna utövade fysisk aktivitet i olika stor utsträckning men samtliga uppnådde de allmänna rekommendationerna och därför har detta inte diskuterats vidare i diskussionen. Anledning till detta är att författarens fokus i studien har varit att se fördelar med fysisk aktivitet relaterat till psykiskt välbefinnande och då graden av fysisk aktivitet varierade från vecka till vecka hos de olika intervjupersonerna hade en longitudinell studie behövts genomföras för att kunna jämföra och analysera detta resultat (Diener, Larsen, Levine & Emmons, 1985).

Resultatdiskussion

Positiva och negativa erfarenheter

Tidigare forskning har benämnt att fysisk aktivitet har både fysiska och psykiska effekter på kroppen (Wennberg, Cider, Hellénus, Lagerros Trolle, Kronhed Grahn, Ribom, Roos & Jonsdottir, 2015). De flesta i denna studie var överens om att den fysiska aspekten spelar roll; det är viktigt att ha en fullt fungerande kropp men samtliga var överens om att det psykiska välbefinnandet har en stor, och i de flesta fall, en större betydelse till varför de är fysiskt aktiva. Hassmén et al. (2000) nämner att träning bidrar till mindre aggressioner, nedstämdhet, ångslan, anspänning samt depressiva symtom. Alla intervjupersoner svarade att om de inte skulle utöva fysisk aktivitet skulle de må betydligt sämre, de skulle vara mindre glada och uppleva lättare depressiva symtom. Detta är alltså faktorer som stämmer väl överens med tidigare forskning.

De negativa erfarenheter intervjupersonerna upplevt i samband med fysisk aktivitet var få. I de fall det fanns några var dessa kopplade till lagsport, tävling eller att intervjupersonerna *inte* fått tillfälle att träna. Det sistnämnda innebär att om de fått tillfälle att träna skulle de negativa känslorna aldrig uppkommit och detta går därför inte att koppla till att fysisk aktivitet inneburit en negativ erfarenhet, snarare att det inte gjorts det. Irritation och stress nämnde intervjupersonerna var negativa erfarenheter de upplevt om de *inte* fått möjlighet att träna

vilket också tidigare nämnts som faktorer som uppkommer vid utebliven regelbunden fysisk aktivitet (Hassmén et al., 2000; Henriksson & Sundberg, 2015).

Upplevt psykiskt välbefinnande

Efter att ha analyserat svaren på de frågor som handlade om psykiskt välbefinnande utifrån Ryff's modell, tolkades dessa som att alla intervjupersonerna känner ett psykiskt välbefinnande. Att hantera vardagen, att känna mening i livet, att utvecklas personligt, att känna autonomi, att känna självacceptans samt ha positiva relationer med andra var återkommande faktorer som visades vara viktiga för alla intervjupersoner. Att hantera vardagen, som är en dimension, var av intervjupersonerna sammankopplad med de andra dimensionerna som till exempel att ha positiva relationer med andra och att känna mening i livet. Det vill säga, för att kunna hantera vardagen upplevdes positiva relationer med andra, exempelvis familj och vänner samt att göra lustfyllda saker på fritiden som påverkande faktorer.

Självacceptans var en av dimensionerna som samtliga intervjupersoner svarade att de känner i hög grad. Alla kände sig trygga i sig själva och starka som personer. Självacceptans (self-acceptance) är en av de dimensioner som är central för att känna psykiskt välbefinnande (Ryff, 1989). Det var den dimension som var mest förknippad med välbefinnande innan Ryff utformade modellen. Om en individ upplever en hög grad av självacceptans är det mer sannolikt att denne känner ett psykiskt välbefinnande till skillnad från någon som är missnöjd och ser ned på sig själv. Då fyra av intervjupersonerna uttryckte att de tidigare varit mer kritiska och inte lika accepterande mot sig själva kan frågan ställas om de tidigare inte känt det välbefinnande dem vid intervjuerna uppfattades känna. Diener et al. (1985) betonar att för att förstå vilka aspekter som påverkar hur en människa uppfattar sitt välbefinnande är det viktigt att fråga om aspekter som upplevts över en längre period. Under intervjuerna upplevde författaren det som en återkommande fråga om intervjupersonerna alltid känt det dem beskrev eller om det sett annorlunda ut när de var yngre, välbefinnandet kanske inte funnits med dem hela tiden. Detta är dock något som det inte fanns tid till att undersöka i just denna studie.

Enligt Ryff (1989) är mognad en faktor som påverkar huruvida en individ har positiva relationer med andra eller inte. Har en individ negativa relationer kan detta tyda på att han eller hon inte är kapabel till att känna empati, intimitet och djupa relationer till andra människor. På frågan "Hur upplever du att du har positiva relationer med andra runtomkring dig?" svarade fyra av dem att de relationer de tidigare haft har de sagt upp och att de numera bara umgås med människor de trivs med och tycker om. Dels berodde detta på att de känner sig starkare nu än vad de gjort tidigare och kan säga ifrån på ett annat sätt men det berodde även på att de känner att de blivit äldre; att de har mognat. Det var flera som uttryckte att de sagt upp de relationer som inte var viktiga för dem eller som inte gagnade dem själva men att detta var något de kände att de bara kunde ha gjort på senare år. Detta stärker återigen tolkningen att intervjupersonerna känner välbefinnande då de hade positiva relationer med andra, men om frågan hade besvarats på samma sätt några år tidigare är antagligen inte lika självklart. Detta kan tolkas som att mognad och ålder är faktorer som bidrar till ökat välbefinnande.

Upplevt psykiskt välbefinnande och fysisk aktivitet

Beträffande fysisk aktivitets påverkan på de sex olika dimensionerna från Ryff's modell var

alla intervjupersoner överens om att det har en påverkan på ett eller annat sätt i nästan alla dimensioner. Den dimension de inte var lika överens om var ett utav de begrepp som ingår i SDT; *autonomi*, huruvida de själva har rätt att bestämma över sig själva och sina liv (Ryan et al., 2000). De kunde inte se någon tydlig koppling mellan autonomi och hur deras fysiska aktivitet påverkade denna. Intervjupersonerna kände dock att de upplevde en hög grad av autonomi vilket tyder på psykiskt välbefinnande, men de tyckte inte att fysisk aktivitet var något som påverkade huruvida de kände att de kunde bestämma över sig själva och sitt liv. Detta är intressant då det genomförts flera studier beträffande fysisk aktivitet och hur SDT kan påverka i vilken mån en människa känner motivation till att träna, där autonomi verkar som en av de tre viktiga komponenterna (Fortier, Sweet, O'Sullivan & Williams, 2007; Silva et al., 2008). Efter att ha tolkat intervjupersonernas svar verkar det som att autonomi kan ha en inverkan på deras fysiska aktivitet, det vill säga, eftersom de tycker om att röra på sig kan det faktum att de känner autonomi ha en inverkan på att de gör detta men fysisk aktivitet behöver i sin tur inte ha en inverkan på att de känner att de kan styra över sig själva och sina liv.

Stress, ångest och oro var begrepp som uppkom under intervjutillfällena. En del av intervjupersonerna uttryckte att fysisk aktivitet är ett bra verktyg mot att förebygga dessa tillstånd vilket är känt sedan tidigare (Henriksson & Sundberg, 2015; Jonsdottir, Rödger, Hadzibajramovic, Börjesson & Ahlberg, 2010). En av deltagarna uttryckte även "mindre meningslöshet" som en effekt av att utöva fysisk aktivitet. Meningslöshet är en känsla som kan uppstå i samband med ångest och depressiva symtom (1177 Vårdguiden, 2016). Detta stärker tidigare forskning som visar att fysisk aktivitet minskar symtom för ångest och depression (Henriksson & Sundberg, 2015; Jonsdottir et al., 2010; Sanchez-Villegas et al., 2008). Intervjupersonerna sa att fysisk aktivitet bland annat hjälper dem att få nya intryck och ta in omvärlden lättare. Detta är inte ovanligt att människor känner av vilket Hansen (2016) förklarar i boken *Hjärnstark*. Hippocampus är det område i hjärnan som bland annat reglerar känslor hos oss människor. Vid fysisk aktivitet bildas i detta område nya hjärnceller vilket påverkar minne, koncentrationsförmåga samt inlärning i positiv bemärkelse.

Ökat självförtroende

En annan aspekt deltagarna nämnde flera gånger var att de får ett ökat självförtroende av fysisk aktivitet. De blir starkare som personer och känner sig säkrare på sig själva. Under stycket "Fysisk aktivitet och dess påverkan på kroppen" som finns i bakgrundstexten av denna studie beskrivs sambandet mellan fysisk aktivitet och stress. När aktiviteten i hjärnans stresssystem sänks ger detta också positiv effekt på självförtroendet, då detta är en egenskap som är kopplad till bland annat stress (Hansen, 2016). Detta är alltså något som kan stämma överens med hur intervjupersonerna svarat beträffande fysisk aktivitet och självförtroende. Tidigare nämndes att självacceptans var något intervjupersonerna uppfattades ha hög grad av. Detta är också en egenskap som förstärks genom regelbunden fysisk aktivitet. En känsla av stolthet och tillfredsställelse infinner sig efter ett träningspass då individen känner sig nöjd med sig själv.

Self-efficacy är ett begrepp som myntades av Bandura (1986) och kan på svenska översättas till *tilltro till den egna förmågan* (Hansen, 2016). Detta begrepp har många gånger förknippats med fysisk aktivitet och vad det har för betydelse i detta avseende (Blanchard, Fortier, Sweet, O'Sullivan, Hogg, Reid & Sigal, 2007; David, Pennell, Foraker, Katz,

Bucksworth & Paskett, 2014; Dishman et al., 2005). Self-efficacy har en klar betydelse för en individs fysiska aktivitet (Hansen, 2016). Det bidrar till en ökad känsla av självständighet i den träning som utförs samt en känsla av bemästring; att känna känslan att klara av att göra det som krävs. Flera intervjupersoner i denna studie nämnde att de tycker om att utvecklas inom den fysiska aktivitet de utövar och känner sig duktiga när de gjort det. Ser de en förbättring i sin träning kan de även se en utveckling inom andra områden. De känner sig mer benägna att ta plats och utvecklas på andra plan.

Betydelsen av fysisk aktivitet

Intervjupersonerna återkom ständigt till uttrycken ”för att orka mer”, ”bli piggare” och ”bli starkare”. De ser fysisk aktivitet som något de gör för att deras kroppar ska fungera korrekt och orka med det dem utsätts för varje dag, både fysiskt och mentalt. Som nämnt av Jonsdottir och Börjesson (2013) går det att leva sin vardag utan någon större kroppsansträngning men det intervjupersonerna märkt av är att de mår sämre vid detta beteende och har valt att anstränga kroppen för att *må bättre* och för att *orka mer*. Fysisk aktivitet är en av de anledningar som bland annat bidrar till att de orkar hantera vardagen; de är mindre stressade, oroar sig mindre och känner sig starkare. Det är normalt att som människa inte alltid känna sig tillfreds med sig själv och att inte alltid ha allting under kontroll men det är också en förutsättning för människan att ha de resurser som krävs för att hantera händelser som kan vara extra jobbiga vare sig det gäller på jobbet, inom familjen eller i andra sammanhang, vilket fysisk aktivitet kan hjälpa till med.

Slutsatser och implikationer

Denna studie är en av många andra som visat att fysisk aktivitet har en stor betydelse för det psykiska välbefinnandet. Studien har en tolkande design med ett mindre antal deltagare men trots detta visar den ändå på att för just dessa människor spelar fysisk aktivitet en stor roll för att fungera i övriga delar av livet, vilket innebär att fler skulle kunna känna likadant. Fysisk aktivitet hjälper till att främja människors hälsa samt förebygga sjukdom. Trots den forskning som redan finns inom detta område ökar den psykiska ohälsan. Därför är det viktigt att fortsätta belysa ämnet och betona de fördelar fysisk aktivitet för med sig.

Att det de senaste åren skett en ökning av antalet sjukskrivningar i psykiatriska diagnoser betyder att människor mår psykiskt dåligt och att stora summor pengar kommer gå åt för att dessa människor ska tillfriskna (Försäkringskassan, 2016). Det är viktigt att upptäcka att en person mår dåligt innan det går så långt att han eller hon behöver bli sjukskriven. Detta för att dels minska antalet sjukskrivningar i samhället, men också för att få människor att må bättre. Då mycket av den fysiska aktiviteten kan genomföras på egen hand, till exempel promenader, cykling och löpning, förefaller det vara en billig åtgärd för att återhämta sig från psykisk ohälsa i jämförelse med andra åtgärder som kan ses som en lösning. Det är viktigt att poängtera att fysisk aktivitet inte behöver handla om att springa flera mil eller gå till gymmet varje dag. Ur ett hälsofrämjande perspektiv är det viktigast att hitta aktiviteter som känns lustfyllda och att vara aktiv i minst 150 minuter aerob fysisk aktivitet per vecka samt utföra någon form av muskelstärkande aktivitet två gånger per vecka (Jansson, Hagströmer & Andersson, 2015). All fysisk aktivitet som utförs gör gott för både fysisk och psykisk hälsa och det är betydelsefullt att, inte bara upplysa människor om detta, men också att förklara *varför det är viktigt*.

Oberoende val av arbetsområde inom hälsopromotion kommer förmodligen kontakt med människor vara en viktig del i arbetet. Det är viktigt att försöka upptäcka eventuella riskfaktorer i tid, såsom för mycket arbete, för lite återhämtning samt andra tecken som tyder på att en människas hälsa håller på att försämrans. Fysisk aktivitet är en *förutsättning* för att kroppen ska fungera optimalt. Med detta sagt är det ur ett idrottsvetenskapligt perspektiv av ytterst stor vikt att främja människors hälsa, specifikt med hjälp av fysisk aktivitet. Det är därför viktigt att belysa vilken betydelse fysisk aktivitet har för oss människor och att samarbeta med andra professioner för att göra detta möjligt. Denna studie är en fortsättning på den forskning som redan finns inom hälsoområdet beträffande fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande. Förhoppningsvis fortgår arbetet med att forska kring, upplysa människor om samt betona detta ämne, så att människor med tiden inser hur viktigt det är att röra på sig för att försöka främja det viktigaste vi har, vår hälsa.

Referenser

- 1177 Vårdguiden. (2017). *Att må dåligt*. Hämtad 2017-05-01 från <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Att-ma-daligt/>
- 1177 Vårdguiden. (2016). *Depression*. Hämtad 2017-05-14 från <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Depression/>
- 1177 Vårdguiden. (2016). *Ångest – starka känslor av oro*. Hämtad 2017-04-29 från <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Angest/>
- Ahrne, G., & Svensson, P. (2015). *Handbok i Kvalitativa Metoder*. Stockholm: Liber.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of wellbeing*. New York: Plenum.
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., ... Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633-8.
url: <http://www.hibody.co.uk/Exercise%20treatment%20for%20major%20depression.pdf>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Blanchard, C. M., Fortier, M., Sweet, S., O'Sullivan, T., Hogg, W., Reid, R. D., & Sigal, R. J. (2007). Explaining physical activity levels from a self-efficacy perspective: the physical activity counseling trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 34(3), 323-328.
doi: 10.1007/BF02874557
- Bray, S., & Kwan, M. (2006). Physical Activity Is Associated With Better Health and Psychological Well-Being During Transition to University Life. *Journal of American College Health*, 55(2), 77-82. doi: 10.3200/JACH.55.2.77-82
- Brooks, F., & Magnusson, J. (2007). Physical Activity as Leisure: The Meaning of Physical Activity for the Health and Well-Being of Adolescent Women. *Health Care for Women International*, 28(1), 69-87. doi: 10.1080/07399330601003499
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Cherlin, A., & Reeder, L. (1975). The Dimensions of Psychological Well-Being. *Sociological Methods & Research*, 4(2), 189-214. doi: 10.1177/00412417500400203
- Cowen, E. (1991) In pursuit of wellness. *American Psychologist*, 46, 404-408.
doi:10.1037/0003-066X.46.4.404
- David, P., Pennell, M. L., Foraker, R. E., Katz, M. L., Buckworth, J., Paskett E. D. (2014). How Are Previous Physical Activity and Self-Efficacy Related to Future Physical Activity

and Self-Efficacy?. *Health Education & Behavior*, 41(6), 573-576.
doi: 10.1177/1090198114543004

Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. J. (1985). Intensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253-1265.

Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J., ... Jobe, J. B. (2005). Self-Management Strategies Mediate Self-Efficacy and Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18. doi: 10.1016/j.amepre.2005.03.012

Folkhälsomyndigheten. (2017). *Fysisk inaktivitet - ett skadligt beteende*. Hämtad 2017-05-03 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/fysisk-inaktivitet-ett-skadligt-beteende/>

Fortier, M. S., Sweet, S. N., O'Sullivan, T. L., & Williams, G. C. (2007). A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 741-757.
doi:10.1016/j.psychsport.2006.10.006

Försäkringskassan. (2016). *Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest*. Stockholm: Försäkringskassan.

Försäkringskassan. (2017). *Seminarium om psykisk ohälsa och sjukskrivning*. Hämtad 2017-05-12 från <https://www.forsakringskassan.se/lagetsverige/artiklar/seminarium-psykisk-ohalsa>

Hansen, A. (2016). *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Hassmén, P., Koivula, N. & Uutela, A., (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.

Henriksson, J., & Sundberg, C. (2015). Biologiska effekter av fysisk aktivitet. I A. Ståhle (Red), *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Jonsdottir, I. & Börjesson, M. (2013). Stress och fysisk aktivitet. I B. Fundin & M. Widegren (Eds), *Stress: gen, individ, samhälle* (s.175-180). Stockholm: Liber.

Jonsdottir, I. & Andersson Lindegård, A. (2015). Stress och fysisk aktivitet. I A. Ståhle (Red), *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Janisse, H., Nedd, D., Escamilla, S., & Nies, M. (2004). Physical Activity, Social Support, and Family Structure as Determinants of Mood Among European-American and African-American Women. *Women & Health*, 39(1), 101-116. doi: 10.1300/J013v39n01_06

Jansson, E., Hagströmer, M., & Anderssen, S. (2015). Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna. I A. Ståhle (Red), *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Jonsdottir, I., Rödger, L., Hadzibajramovic, E., Börjesson, M., & Ahlberg, G. (2010). A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. *Preventive Medicine, 51*(5), 373-377. doi: 10.1016/j.ypmed.2010.07.019

Lincoln, Y.S., & Guba, E.G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

Keyes, C. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary Strategy for improving national mental health. *The American Psychologist, 62*(2), 95-108. url: <http://search.proquest.com.ezproxy.ub.gu.se/docview/614460611?OpenUrlRefId=info:xri/sid:primo&accountid=11162>

Kringlen, E., Torgersen, S., & Cramer, V. (2001). A Norwegian psychiatric epidemiological study. *The American Journal of Psychiatry, 158*(7), 1091-8. url: <http://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.158.7.1091>

Lofland, J., & Lofland, L. (1995). *Analyzing social settings: A guide to qualitative observation and analysis*. Belmont, CA: Wadsworth.

Malterud, K. (2009). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning: En introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Mattisson, C., Bogren, M., Nettelblatt, P., Munk-Jørgensen, P., & Bhugra, D. (2005). First incidence depression in the Lundby Study: A comparison of the two time periods 1947–1972 and 1972–1997. *Journal of Affective Disorders, 87*(2), 151-160. doi: 10.1016/j.jad.2005.04.002

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee report, 2008. To the Secretary of Health and Human Services. Part A: executive summary*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Penedo, F., & Dahn, J. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry, 18*(2), 189-93.

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. doi: 10.1037/110003-066X.55.1.68

Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 139-170. doi:10:1007/s10902-006-9023-4

- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Sanchez-Villegas, A. J., Guillén-Grima, F. A., Bes-Rastrollo, M., Varo-Cenarruzabeitia, J., Martínez-González, M., & Ara, I. (2008). Physical activity, sedentary index, and mental disorders in the sun cohort study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(5), 827-834. doi: 10.1249/MSS.0b013e31816348b9
- Silva, M. N., Markland, D., Minderico, C. S., Vieira, P. N., Castro, M. M., Coutinho, S. R., ... Teixeira, P. J. (2008). A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: rationale and intervention description. *BMC Public Health*, 8, 234-234. doi: 10.1186/1471-2458-8-234
- Socialstyrelsen. (2014). *Öppna jämförelser, 2014*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen. (2017). *Tillståndet och utvecklingen inom hälso- och sjukvård*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Stock, W., Okun, M., & Benin, M. (1986). Structure of Subjective Well-Being Among the Elderly. *Psychology and Aging*, 1(2), 91-102. doi: 10.1037/0882-7974.1.2.91
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and Subjective Well-Being Around the World. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Warr, P., Barter, J., & Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(3), 644-651. doi: 10.1037/0022-3514.44.3.644
- Wennberg, P., Cider, Å., Hellénus, M., Lagerros Trolle, Y., Kronhed Grahn, A., Ribom, E., Roos, E. Jonsdottir, I. (2015). Fysisk aktivitet som prevention. I P. Wennberg (Red), *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- World Health Organization. (2014). *Mental health: a state of well-being*. Hämtad 2017-04-23 från http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Bilaga

Intervjuguide

1. Berätta lite om dig själv.
2. Hur ser en vanlig vecka ut för dig? (familj, jobb, fritid)
3. Vad för typ av fysisk aktivitet utövar du?
4. Varför är du fysiskt aktiv?
→ ev. underfråga: ”Utövar du fysisk aktivitet för psykiskt välbefinnande eller fysisk hälsa?”
5. Vad innebär psykiskt välbefinnande för dig?

Informera om att ställa sex stycken frågor med likadan underfråga efter varje!

6. Hur upplever du allmänt sett att du orkar hantera vardagen?
7. *Hur tror du att fysisk aktivitet har någon påverkan på det?*
8. Hur upplever du att du i stort känner mening i livet?
9. *Hur tror du att fysisk aktivitet har någon påverkan på det?*
10. Hur upplever du allmänt sett att du utvecklas som person?
11. *Hur tror du att fysisk aktivitet har någon påverkan på det?*
12. Hur upplever du att du kan bestämma över dig själv och ditt liv?
13. *Hur tror du att fysisk aktivitet har någon påverkan på det?*
14. Hur upplever du att du känner dig tillfreds med dig själv och accepterar den du är?
15. *Hur tror du att fysisk aktivitet har någon påverkan på det?*
16. Hur upplever du att du har positiva relationer med andra runt omkring dig?
17. *Hur tror du att fysisk aktivitet har någon påverkan på det?*
18. Har du några negativa erfarenheter avseende fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande? (stress, tidsbrist, dålig självkänsla etcetera)
19. Hur tror du att du skulle må om du inte utövade fysisk aktivitet?
20. Vill du tillägga någonting?