



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Kandidatuppsats

Gjorda för att röra på oss:

En kvalitativ studie i hur svenska universitetsstudenter upplever att regelbunden fysisk träning påverkar deras mående och vilka effekter det har

Made to move:

A qualitative study on how Swedish university students perceive frequent physical training effects their wellbeing and what effects it has

Filippa Rönnestam & Victoria Sajland

Kandidatuppsats VT 22

Handledare: Camilo Sáenz-Moncaleano

Examinator: Ingela Steij Stålbrand

Abstract

It has been shown that university students in comparison to the working population of the same age are more exposed to factors that can lead to poor mental health. Previous studies have shown that there is a relationship between physical exercise and improved mental health. Despite this, many don't get enough exercise. This study explored how frequent exercise affects Swedish university students' wellbeing and what effects it has on their lives. This was done by an interview study with six participants. A thematic analysis was used, and six themes were found: *Emotional Outlet, Routines and Structure, Energy Booster, A Sense of Community and Social Interactions, Sleep, and Negative Aspects*. The results of the study showed that exercise is an important factor for greater physical and mental health. The results can be used to motivate university students to take part in the effects that exercise has on mental health.

Key words: physical exercise, wellbeing, mental health, interview study, university students

Sammanfattning

Det har visats att svenska högskole- och universitetsstudenter mår psykiskt sämre i jämförelse med yrkesverksamma i samma ålder. Tidigare studier har visat att det finns ett samband mellan fysisk träning och bättre mental hälsa. Trots detta rör många på sig för lite. Denna studie undersökte hur regelbunden träning påverkar svenska studenters mående och vilka effekter den har på deras liv. Detta gjordes genom en intervjustudie med sex deltagare. En tematisk analys utfördes och sex teman identifierades: *Utlopp för känslor*, *Rutiner och struktur*, *Få energi*, *Gemenskap och sociala interaktioner*, *Sömn* och *Negativa aspekter*. Studiens resultat visade på att träning är en viktig faktor för att må bra både fysiskt och psykiskt. Resultaten kan användas för att motivera universitetsstudenter att ta del av de psykiska hälsofördelarna som regelbunden träning ger.

Nyckelord: fysisk träning, mående, mental hälsa, intervjustudie, universitetsstudenter

Tack!

Ett varmt tack till vår handledare Camilo för god tillgänglighet och stöd under studiens gång. Din positiva energi har smittat av sig och gett oss motivation att genomföra arbetet. Ett stort tack till våra intervjudeltagare för att ha tagit tid till att dela med er av era upplevelser. Vi vill också tacka våra familjer och vänner för allt stöd under den här tiden.

Innehållsförteckning

Teoretisk bakgrund	1
Studenter och mental hälsa	1
Studenternas välbefinnande	2
Fysiska och psykiska effekter av fysisk aktivitet och fysisk träning	3
Välbefinnande och mental hälsa	4
Träningens baksida	5
Begreppsdefinition	5
<i>Fysisk aktivitet och fysisk träning</i>	5
<i>Regelbunden träning</i>	6
<i>Mående</i>	6
Syfte	6
Forskningsfråga	6
Metod	7
Datansamling och procedur	7
Databearbetning och analys	8
Metoddiskussion	9
Kvalitetskriterier	9
<i>Reflexiv inverkan och förhållningssätt</i>	9
<i>Överförbarhet</i>	10
<i>Etiska överväganden</i>	10
Deltagarna	10
<i>Oliver</i>	11
<i>Agnes</i>	11
<i>Julia</i>	11
<i>Sofia</i>	12
<i>Isabell</i>	12
<i>Mikael</i>	12
Resultat	12
Utlopp för känslor	12
Rutiner och struktur	14
Få energi	15
Gemenskap och sociala interaktioner	15
Sömn	16
Negativa aspekter	16
Diskussion	17
Träning som ångest- och stressdämpande botemedel	17
Träning som lyckopiller	19
Sömn	20

Negativa aspekter	20
Diskussion om kvalitetskriterier	21
Slutsats.....	21
Framtida forskning	22
Referenser	23
Bilaga A.....	27
Bilaga B.....	28
Bilaga C.....	29

Gjorda för att röra på oss

Hur kommer det sig att människor undviker träning trots dess uttalade hälsofördelar både fysiskt och psykiskt? Lieberman (2015) förklarar att människan är gjord för regelbunden och en måttlig mängd fysisk aktivitet samtidigt som människan också är gjord för att konservera energi och inte bränna kalorier på onödiga ansträngningar. Evolutionen har på så vis satt krokben för fysisk aktivitet i dagens moderna och högteknologiska samhälle där vi inte behöver röra oss på samma sätt som vi gjort historiskt. Idag måste träningen vara ett aktivt val att utföra och en ansträngning som inte längre faller naturligt i vardagen. En population vars livsstil inte är naturligt aktiv och innefatta mycket stillasittande är universitetsstudenter. En studie från England visade att 60% av de undersökta studenterna under åren 2014–2015 inte var tillräckligt aktiva enligt hälsorekommendationer och konkluderade att de inte heller tror att en förändring mot en mer hälsosam livsstil är sannolik (Aceijas et al., 2016). Nyligen fann Castro et al. (2020) att studenter på ett globalt plan har en mer stillasittande livsstil i jämförelse med unga vuxna som inte studerar. De senaste 10 åren har studenternas inaktiva livsstil dessutom ökat (Castro et al., 2020) och forskare menar att en förändring behöver göras för att främja studenternas hälsa. Under de gångna pandemiåren självrappporterade svenska studenter att de blivit ännu mer stillasittande i jämförelse med före pandemin (Universitetskanslersämbetet, 2021) men inga studier har gjorts för att mäta inaktivitet eller träningsvanor hos svenska universitetsstudenter vare sig före eller efter pandemin

Teoretisk bakgrund

Studenter och mental hälsa

När det gäller studenter och deras mentala hälsa förklarar Huang et al. (2018) att universitetsstudenter kan vara särskilt utsatta för att utveckla Common Mental Health Problems (CMHP) eftersom de ofta är exponerade för stressorer samtidigt som de är i en övergångsfas i livet. Centrala studiestödsnämnden (CSN; 2020) beskriver i en rapport om studenters hälsa att stress kommer både från krav som studenterna ställer på sig själva och krav de upplever från andra och deras omgivning. Ytterligare förklaringar till studenters sämre välmående är den förändrade livssituationen av att flytta hemifrån och det egna ansvaret som kommer med förändringen. Detta gäller framför allt för yngre studenter.

I litteraturöversikten World Mental Health av World Health Organization (WHO) fann Kessler et al. (2007) att ångestsyndrom i form av panikångest, generaliserat ångestsyndrom och posttraumatiskt stressyndrom samt humörstörningar (mood disorders) som depression och

bipolaritet utvecklas och upplevs först i tonåren för att sedan linjärt stiga ända in i medelåldern och därefter avta. Detta antyder att man under studietiden är som mest mottaglig och särskilt utsatt för utvecklingen av både ångestsyndrom och humörstörningar.

I Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät, "Hälsa på lika villkor" från 2004–2016 påvisades att psykiska besvär i form av nedsatt välbefinnande, stress, ångslan, oro och ångest var högre hos studenter i jämförelse med yrkesverksamma i samma ålder i alla kategorier. Analyserna gjordes baserat på svar från 3495 studenter med avslutad gymnasieutbildning och 6517 yrkesverksamma personer, alla i åldrarna 16–29 år. Sammanfattningsvis fann man att 25% av studenterna rapporterat nedsatt psykiskt välbefinnande i jämförelse med 16% hos de yrkesverksamma. Stress rapporterades i lika stor utsträckning som nedsatt psykiskt välbefinnande, 25% respektive 16%. Man fann även att besvär med oro, ångslighet och ångest rapporterades av nästan varannan studerande i jämförelse med var tredje yrkesverksam person (Folkhälsomyndigheten, 2018).

Studenternas välbefinnande

Det finns dock sätt för universitetsstudenter att motverka de psykiska besvär som nämns ovan. Bland annat anses fysisk aktivitet hjälpa. En studie gjord i Ecuador visade att fysisk träning, både konditions- och styrketräning, är effektiv för att motverka utbrändhet hos universitetsstudenter (Rosales-Ricardo & Ferreira, 2002). Studenterna var indelade i en av tre grupper: kontrollgruppen (ingen fysisk träning), konditionsträning eller styrketräning. I studien undersöktes utbrändhet genom ett självskattningsformulär där utbrändhet var indelat i tre olika subkategorier: *Utmattning*, som handlar om trötthet och att inte orka utföra akademiska uppgifter; *Cynism*, som innebär en oengagerad attityd i relation till akademiska studier; och *Akademisk (o)förmåga* (academic inefficiency) som är en känsla av att inte vara kompetent. Både konditions- och styrketräning upplevde en effekt i form av minskad utmattning, cynism och akademisk (o)förmåga. Dock hade konditionsträning störst inverkan på att reducera utmattning medan styrketräning hade störst inverkan på att reducera cynism (Rosales-Ricardo & Ferreira, 2002).

En studie i Kina undersökte träningens effekter på ångest, depression och sömnkvalitet hos universitetsstudenter med ångest. Studien utfördes genom ett kontrollerat experiment med sex olika grupper där intensiteten på träningen antingen var hög eller låg, och frekvensen av träning antingen hög, mellan eller låg. Studien fann att både intensiteten och frekvensen av träning hade en inverkan på ångest, men att intensiteten hade en större påverkan. Detsamma

gällde depression. När det gällde sömnkvaliteten var det endast intensiteten av träning som hade en påverkan (Ji et al., 2022).

Både studien av Rosales-Ricardo och Ferreira (2002) och studien av Ji et al. (2022) är fokuserade på specifika länder (Ecuador och Kina) och kan därmed vara svårt att generalisera till andra länder och andra studenter. Dessutom undersökte Rosales-Ricardo och Ferreira (2002) bara 81 studenter från Tekniska Universitetet i Ambato vilket visar på en liten undersökningspopulation och kan också vara svårt att generalisera till andra studenter. Trots dessa svagheter visar studierna ett samband mellan regelbunden träning och bättre psykisk hälsa som inte bör bortses från.

Fysiska och psykiska effekter av fysisk aktivitet och fysisk träning

Det är inte bara på studenter som fysisk aktivitet och träning har positiva effekter utan fördelarna gäller alla i alla åldrar. WHO (2020) rekommenderar att vuxna (18–64 år gamla) varje vecka bör utföra 150–300 minuter av fysisk aktivitet av medelmåttig intensitet för att förbättra muskel- och kardiorespiratorisk kondition, ben- och funktionell hälsa, reducera risken för högt blodtryck, hjärt-och kärlsjukdomar, diabetes, cancer, depression och upprätthålla en hälsosam kroppsvikt. Även lättsam fysisk aktivitet förser individen med hälsofördelar, fastän inte lika omfattande som vid rekommenderad nivå (WHO, 2020).

Däremot menar WHO att all form av fysisk aktivitet är bättre än ingen aktivitet. Helst bör vuxna röra på sig mer än rekommendationen av måttlig till högintensiv aktivitet och utöva minst två muskelstärkande aktiviteter på måttlig eller högintensiv nivå för att ytterligare reducera risken av all form av dödlighet av hjärt-och kärlsjukdomar, högt blodtryck, platsspecifika cancerformer, typ 2-diabetes för att förbättra mental hälsa (minskade nivåer av ångest och depression), förbättra kognitiv hälsa och sömn (WHO, 2020). Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling (FYSS) utvecklar WHO:s rekommendationer och menar att man bör utföra 150 minuters måttligintensiv träning per vecka och/eller minst 75 minuter högintensiv träning per vecka (FYSS, 2016). Inga rekommendationer finns dock för hur mycket fysisk aktivitet eller fysisk träning som behövs för att resultera i god mental hälsa men den generella uppfattningen är att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och förbättrad mental hälsa (Paluska & Schwenk, 2000).

Välbefinnande och mental hälsa

Många studier tyder på att det finns ett samband mellan träning och välbefinnande. En studie utförd av Chekroud et al. (2018) jämförde antalet dagar av dålig mental hälsa mellan människor som tränar och människor som inte tränar. Studien undersökte människor över arton år och fann att de som tränar hade färre dagar av dålig mental hälsa än de som inte tränar. Denna effekt av träning var starkast hos dem som tränade mellan tre och fem gånger i veckan och mellan 30 minuter och en timme per pass. Vidare hade effekten av träning en större påverkan på människor med en tidigare depressionsdiagnos. Studiens resultat visar att bland människor som tidigare haft depression uppskattar de som tränar en bättre mental hälsa än de som inte tränar (Chekroud et al., 2018).

Vidare tyder en metaanalys som inkluderar 16 randomiserade kontrollstudier på att regelbunden fysisk aktivitet kan vara en form av behandling mot psykisk ohälsa och framför allt behandling mot depression (Bailey et al., 2018). Denna meta-analys fokuserade på ungdomar och unga vuxna mellan 12 och 25 år. Metaanalysen visade att typen eller intensiteten av fysisk aktivitet inte spelar någon roll för påverkan på hur bra det kunde behandla depression. Detta betyder att alla sorters fysisk aktivitet kan vara hjälpsam oavsett om det är en 30 minuters promenad eller ett intensivt *High Intensity Interval Training* (HIIT) pass. Det har också visats att det finns en positiv korrelation mellan fysisk aktivitet och lycka (Richards et al., 2015). Denna studie fann att ungefär 86% av undersökningsdeltagarna som var fysisk aktiva också kände sig lyckliga.

Förbättrad mental hälsa och mentalt tillstånd kan även förklaras av psykologiska och fysiologiska mekanismer. En sådan psykologisk mekanism är *Distraction Hypothesis* som menar att effekter av välbefinnande som resultat av fysisk träning de facto grundar sig i att man distraheras från upplevd stress vilket dämpar ångestnivåer (Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine, 2007). Ytterligare en psykologisk förklaring är *Mastery Hypothesis* som menar att en individ som utför en ansträngande uppgift som denne värdesätter som viktig, kommer att uppleva en känsla av bemästrande och tillfredsställelse vid lyckat utförande (Miller, 2004). Detta kan appliceras på människor som värdesätter träning och vara en förklaring till hur träningen resulterar i positiva känslor och mentalt välbefinnande.

En fysiologisk mekanism är *Endorphin Hypothesis* som menar att träning främjar och faciliterar välmående. Vid träning utsöndras endorfiner vilket minskar känslor av smärta och ger en förhöjd känsla av välmående. Detta resulterar i en positiv effekt på individen och reducerar nivåer av bland annat ångest och depression (Thorén et al., 1990).

Träningens baksida

Som det har visats har träning många positiva effekter på både fysisk och psykisk hälsa. Dock kan regelbunden träning gå överstyr och utvecklas till ett ohälsosamt beroende. Träningsberoende är ännu inte ett ämne med mycket forskning men enligt Berczik et al. (2012) kan träningsberoende jämföras med andra typer av missbruk. Vidare visade en studie med kvinnliga universitetssimmare på symtom likvärdiga depression vid överträning (O'Connor, et al., 1989). I denna studie definieras "överträning" som träning där belastningen av träningen är högre än vanligt. Överträning används för att förbättra träningsprestation men kan innebära en försämring för vissa människor. Även fast kvinnorna i denna studie inte kliniskt kunde diagnostiseras fanns ett samband mellan ökad träningsmängd och förändringar i måendet (O'Connor et al., 1989).

Vidare har det visats att det finns en korrelation mellan tvångsmässig träning och sämre psykisk hälsa. I studien av Ganson et al. (2021) definieras tvångsmässig träning bland annat som överdriven träning där individen känner sig tvungen att träna och där träning ofta används för att bränna kalorier eller för att ändra kroppens utseende. Studien undersökte relationen mellan tvångsmässig träning och psykisk hälsa hos universitetsstudenter i USA och resultaten visade att tvångsmässig träning korrelerade med depression, ångest, ätstörningar och självskaletankar och -beteenden för både män och kvinnor (Ganson et al., 2021).

Dessa tre studier tyder på att det finns negativa aspekter med träning när det går överstyr. Dock visar tidigare nämnda studier att det är viktigt för människor att röra på sig och att fördelarna med träning överväger de negativa aspekterna.

Begreppsdefinition

Fysisk aktivitet och fysisk träning

Begreppen fysisk träning och fysisk aktivitet tangerar men har en distinkt skillnad. Både fysisk aktivitet och fysisk träning innefattar all form av kroppslig rörelse som resulterar i energiförbrukning men särskiljs då fysisk träning är kroppslig rörelse som är planerad och strukturerad med repetitiva moment med syftet att förbättra eller upprätthålla fysisk form (Caspersen et al., 1985). Fysisk aktivitet inkluderar all form av rörelse i vardagen, vanligast är rörelse i form av att promenera till fots, transportera sig med cykel och att leka. All form av fysisk aktivitet kan utföras på olika nivåer av intensitet eller av nöje (WHO, 2020).

Regelbunden träning

I denna studie definieras regelbunden träning som fysisk träning som utförs minst tre gånger i veckan och varar i minst 30 minuter och att personen har utövat träningsformen under en längre tidsperiod. Definitionen utvecklades med underlag till Chekroud et al. (2018) studie att störst effekt på god mental hälsa uppstår hos människor som tränar mellan tre och fem gånger i vecka i 30 minuter till en timme.

Mående

I Svensk ordbok definieras verbet "må" som att befinna sig i ett visst fysiskt eller psykiskt tillstånd ("må", 2021). Substantivet "mående" valdes som begrepp på grund av att det innefattar människans allmäntillstånd. Detta möjliggör att fånga upp både de positiva och negativa effekterna träning har på intervjudeltagarna. Tidigare studier talar om "välmående" vilket tyder på ett positivt psykiskt tillstånd vilket ansågs avgränsade till studiens syfte.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur regelbunden fysisk träning påverkar mående och vilka eventuell(a) effekt(er) det har på universitetsstudenter mot bakgrund av att just universitetsstudenter mår sämre psykiskt i jämförelse med yrkesverksamma i samma ålder. Tidigare studier på träning och välmående är mestadels kvantitativ och har sökt samband mellan mental hälsa kopplat till träning men få kvalitativa studier har gjorts för att explorativt granska vilka effekter träningen har på universitetsstudenter. Denna studie ger en inblick i enskildas perspektiv av hur träning påverkar dem och lämnar det öppet för deltagarna själva att berätta vad de tycker är viktigt angående mående i relation till träning. Förhoppningen med studien är att kunna uppmuntra till reflektion och inspirera studenter till regelbunden träning för att uppnå en god psykisk hälsa under universitetstiden.

Forskningsfråga

I denna studie undersöks studenter som trotsar evolutionens vilja att spara energi och tar det medvetna beslutet att träna och röra på sig. Med hjälp av tidigare studier försöker denna studie förstå träningens effekter på måendet på ett explorativt sätt. Detta leder till vår forskningsfråga som är: Hur upplever svenska universitetsstudenter att regelbunden fysisk träning påverkar deras mående och vilka effekter har det?

Metod

En kvalitativ metod användes för att få en förståelse för hur människor upplever att träning påverkar dem och att få reda på effekter som forskarna inte hade funderat på tidigare. Det valdes att utgå ifrån en realistisk epistemologisk ansats. En realistisk ansats reflekterar över det som faktiskt händer i världen och antar att psykologiska och sociologiska processer faktiskt existerar (Willig, 2013). Då det är tagit som givet att träning har en effekt på människor och deras mående och att dessa processer faktiskt existerar, ligger denna forskningsfråga i linje med den realistiska epistemologiska ansatsen.

Vidare användes en tematisk analys för att analysera insamlade data då denna analysmetod passar bra till en realistisk epistemologisk ansats. En tematisk analys använder koder och teman för att dela upp och analysera datan. En kod är något som beskriver en viktig aspekt inom datan och ett tema är något som beskriver flera liknande koder. Detta betyder att det alltid kommer att finnas fler koder än teman (Willig, 2013). Dessa koder och teman lyfter fram det som anses viktigt av undersökningsdeltagarna. Användningen av tematisk analys för denna studie kommer att beskrivas mer utförligt i avsnittet om databearbetning.

Datainsamling och procedur

Vid beslutet att utföra en semistrukturerad intervju konstruerades en intervjuguide (Bilaga A) som underlag och stöd under intervjuerna. Syftet med en intervjuguide är att underlätta för intervjudaren att hålla konversationen och behålla relevans till forskningsfrågan (Willig, 2013). En provintervju genomfördes för att utvärdera innehållet i intervjuguiden, ta tid, och få återkoppling från intervjudeltagaren om frågornas formuleringar och eventuella otydligheter. Intervjudeltagaren fick ingen specificerad information i förväg bortsett från att intervjun skulle vara ett samtal om personens träning. Efter återkoppling från deltagaren beslutade intervjudarna att briefa studiens intervjudeltagare i förväg om att samtalet skulle komma att handla om personens träning och hur det är kopplat till mående samt hur det påverkar individen. I samband med att deltagaren briefades ombads deltagaren att reflektera över vad träning betyder för honom/henne och hur denne mår av att träna. Detta gjordes med förhoppningen att underlätta samtalet för deltagaren och att det skulle möjliggöra att enklare återberätta reflektioner och kunna ge exempel på situationer då personen mått på ett visst sätt. Vid tillfället för intervjun briefades intervjupersonen igen och ombads utveckla sina svar med exempel och/eller med reflektioner. Med påskrivet samtycke (Bilaga B) spelades intervjuerna in via Röstmemon på respektive intervjudares iPhone.

Tre av intervjuerna genomfördes i hemmet hos ena intervjuledaren i Lund och tre utfördes hemma hos intervjupersonerna, varav två i Lund och en i Stockholm. Intervjuerna genomfördes med en intervjuledare och en intervjudeltagare. Intervjun hade utrymme att pågå i maximalt 60 minuter men varade i snitt 30 minuter. Samtliga intervjuer utfördes inom två veckors tid.

Databearbetning och analys

Efter genomförd intervju transkriberade forskarna sina genomförda intervjuer, tre vardera, och delades med varandra i Google Drive. Efter att alla sex intervjuer genomförts presenterade forskarna sina intervjuer för varandra muntligt och gav en sammanfattning av varje enskild intervjus innehåll. Detta för att ge en överblick och insyn i varandras samtal med deltagarna. Samtidigt som intervjuerna presenterades påbörjades processen att söka efter möjliga teman. Detta gjordes genom att den som lyssnade antecknade stödord som utmärkte sig för varje intervjuperson. Detta gjordes för att bekanta sig med materialet och få en helhetssyn av insamlade data. Till exempel sammanfattades Agnes intervju av följande stödord: aktiv och tränat hela livet, livsstil, stress/press om inte träning inte blir av, känsla av att måste/borde träna, känner sig duktig, skön känsla efteråt, god sömn, glad och piggare efter ett träningspass, rutiner, gemenskap, tänka på något annat och att man utvecklas.

Efter att ha presenterat varandras intervjuer samt antecknat stödord läste forskarna igenom sina egna utförda intervjuer och markerade ord, meningar och utläggningar som antyder på teman. Detta gjordes genom att lämna kommentarer i Google dokumentet och blev studiens koder. Efter markeringen av koder i forskarnas tre egna intervjuer bytte forskarna med varandra och läste igenom varandras utförda intervjuer för att vidare granska efter koder. Vid minsta oklarhet i en betydelse frågade forskarna varandra hur den som utförde intervjun uppfattade en viss formulering i relation till deltagarens berättelse från intervjutillfället.

Anledningen till att forskarna först granskade sina egna utförda intervjuer var för att respektive forskare har en djupare förståelse för underliggande budskap som sades. Vid utförande av intervjuer måste man som forskare ta hänsyn till språkliga variationer och att formuleringar kan tolkas olika. Därför är det forskarens ansvar att försöka förstå vad intervjupersonen menar i sin utläggning oavsett hur det sades eller uttrycktes i ord (Willig, 2013). Den som utförde intervjun bar därmed huvudansvaret att tyda och tolka meningen i deltagarens svar på ett respektfullt vis för att hitta koder och djupare meningar genom antydningar från intervjun.

Koderna i vardera Google dokument sammanställdes slutligen till sex teman som representerades deltagarnas upplevelser och erfarenheter: *Utlopp för känslor, Rutiner och struktur, Få energi, Gemenskap och sociala interaktioner, Sömn* och *Negativa aspekter*. Se bilaga C.

Metoddiskussion

Valet att utföra en kvalitativ undersökning i form av intervjuer gav möjlighet för deltagarna att berätta fritt om hur träning påverkar dem. En kvantitativ undersökning hade inte givit samma möjlighet för deltagarna att berätta om deras erfarenheter och upplevelser utan studien hade då utgått från bestämda aspekter som hade valts av forskarna. En realistisk epistemologisk ansats har gjort det möjligt att anta att deltagarnas upplevelser om träning och mående är verkliga. Deltagarna anses vara källan till kunskap i ämnet och fördelen med ansatsen är att det ger en inblick i deltagarnas liv som representerar verkligheten. Nackdelen med ansatsen är att den är subjektiv och att människor kan uppleva samma sak men beskriva det på olika sätt, vilket kan påverka hur resultaten tolkas.

Kvalitetskriterier

Reflexiv inverkan och förhållningssätt

I kvalitativ forskning är det av stor vikt att reflektera över forskarens roll vid utformandet av studien, vid insamling av material och forskarens inflytande över analysen. Reflexivitet möjliggör erkännande av forskarens inverkan och utformning baserat på dess personliga utgångspunkt och relation till forskningsämnet (Willig, 2013). Redan vid startskottet för studiens utformning hade forskarna en diskussion om deras egen relation till träning för att kunna diskutera sin inverkan på studien.

Båda forskarna tränar regelbundet och har en fascination för träningens effekter på deras mående. Forskarna förstod att de har en bias till ämnet men har försökt ställa sig neutrala. Vid forskningsarbetet har forskarna försökt medvetandegöra möjlig inverkan men samtidigt använda sig av det personliga intresset som ett verktyg vid utformningen. När intervjufrågorna till intervjuguiden formulerades tog forskarna sina tidigare samtal till sin fördel och formulerade frågor de själva hade diskuterat samt utvecklade ytterligare frågor de ansåg kunna besvara forskningsfrågan. Inför intervjuerna var forskarna eniga om att vara mycket försiktiga med att mena sig att förstå hur intervjupersonerna upplevt eller vad de sagt i avseende om mående, även om de har en personlig relation till ämnet träning. Detta då de med säkerhet inte kan försäkra

sig om att de haft samma upplevelse eller känt likadant som intervjudeltagarna. Slutligen har de varit noggranna med att basera analysen primärt på vad som uttalats och inte tagit förgivet att kunna läsa allt mellan raderna.

Överförbarhet

Överförbarhet handlar om hur överförbar resultaten är till andra sammanhang och inte bara den specifika situationen som studien handlar om (Willig, 2013). Denna studie är fokuserad specifikt på svenska universitetsstudenter, men resultaten kan vara relevanta till andra populationsgrupper eftersom tidigare studier har visat att träning är viktigt för alla och att många rör på sig för lite. Detta betyder att resultaten även är relevanta för äldre och yngre människor, samt människor från andra länder och kulturer.

Etiska överväganden

När det gäller etiska överväganden är informerat samtycke en viktig aspekt. Informerat samtycke innebär att deltagarna är medvetna om studiens syfte och samtycker till att vara med. Deltagarna skrev under ett informerat samtyckedokument (Bilaga B) där de gav sitt samtycke och visade att de var medvetna om viktiga punkter. Dessa punkter var: att deltagande är helt frivilligt och att de kan avbryta deltagandet när som helst under studiens gång utan anledning, att intervjun spelas in och transkriberas, att deras identitet är anonym genom att uppsatsen inte inkluderar känsliga personuppgifter som kan identifiera deltagarna, och att allt inspelat material raderas när uppsatsen är färdig. Namn på deltagarna har bytts ut i denna uppsats för att säkerställa deltagarnas anonymitet. Före genomförandet av intervjuerna skrev forskarna samt handledaren under en etikdeklaration för att säkerställa att inga problem angående forskningsetik har funnits. Det anses inte finnas andra negativa konsekvenser av studien på deltagarna, dock kan det göra deltagarna mer medvetna om deras förhållanden till träningen och vad träningen betyder för dem.

Deltagarna

Deltagarna rekryterades genom ett bekvämlighetsurval där deltagarna är redan bekanta eller hittades genom Facebookgrupper. Deltagarna är sex svenska universitetsstudenter som tränar regelbundet. För att delta i studien fanns två kriterier: att vara universitetsstudent och att träna regelbundet enligt studiens definition. Deltagarna är fyra kvinnor och två män. Tre deltagare tränar CrossFit där två av dem också tränar självständigt på gym och en enbart tränar CrossFit. De andra tre deltagarna löptränar varav en är med i en löparklubb och två primärt

tränar självständigt på gym. Alla namn på intervjudeltagarna har ändrats för att säkerställa anonymitet. Nedan följer en tabell för en översikt av deltagarna samt en kort presentation:

Tabell 1

Översikt av intervjudeltagarna

Namn	Ålder	När de började träna aktivt	Hur många dagar per vecka	Hur länge per pass
Oliver	23	Aktiv barndom 2019 (gym) 2021 (CrossFit)	4–5	60 minuter
Agnes	20	Aktiv barndom 2021(CrossFit)	3–5	60 minuter
Julia	22	Aktiv barndom 2021 (CrossFit)	5–6	60 minuter
Sofia	24	Aktiv barndom 2020 (löpning)	4–5	60 minuter
Isabell	25	Aktiv barndom 2016 (löpning) 2019 (gym)	3–5	Löpträning 30–45 minuter Styrketräning 1–2 timmar
Mikael	24	Aktiv barndom 2021 (gym)	4–6	45–60 minuter

Oliver

Han har alltid varit aktiv då han spelade fotboll när han var ung, för att sedan sluta med det och börja med ultimate frisbee. Numera tränar han CrossFit men tränar också själv eller med kompisar på vanligt gym. Han är väldigt insatt i kost och har en kandidatexamen i kostvetenskap. Oliver tränar för att det är då han känner sig mest som sig själv och för att han känner att han är gjord för att träna.

Agnes

Hon började spela handboll när hon gick i grundskolan men har också provat på andra sporter som till exempel ridning och gymnastik. I gymnasiet slutade hon spela fotboll och i dagsläget tränar hon CrossFit. Agnes tränar för att träning har varit en del av hela hennes liv och det hade känts som om något saknas om hon skulle sluta.

Julia

Hon satsade på fotbollen och gick även en fotbollslinje i högstadiet. När hon kände sig färdig med fotbollen i gymnasiet började hon träna själv på gym och har fortsatt med det även

efter hon slutade med fotbollen. Nu tränar hon både själv på vanligt gym och tränar CrossFit. Julia tränar för att det är något hon tycker är kul.

Sofia

Hon hade en aktiv uppväxt och deltog i flertalet lagsporter men till slut kom livet i vägen och hon övergick till att träna på egen hand. Då fortsatte hon att träna på pass på gym tillsammans med andra för att få liknande social gemenskap. Numera är henne främsta träningsform löpning med löpargrupp och hon tränar för att få utlopp för känslor, få struktur på sin vardag och för att hon mår bra av att röra på kroppen.

Isabell

Hon utövade flera sporter i ung ålder men fastnade slutligen för fotboll. I gymnasiet slutade hon träna under en period men fann tillbaka till träningen när hon började studera på universitet. Hon har sedan dess fokuserat på styrketräning på gym och kompletterat med löpträning. Idag tränar hon för att reglera hennes känslor och framför allt för att hantera ångest.

Mikael

Han spelade fotboll hela uppväxten men slutade i gymnasiet och hade ett längre träningsuppehåll till för ett år sedan då han kände att han behövde en förändring i livet och började styrketräna. På sistone har han även börjat komplettera med löpträning. Han tränar för att han känner att han blir en bättre person mot sig själv och gentemot andra och att det får honom att må väldigt bra.

Resultat

Analysen av de sex intervjuerna presenteras nedan och har sammanställts till sex teman: *Utlopp för känslor, Rutiner och struktur, Få energi, Gemenskap och sociala interaktioner, Sömn och Negativa aspekter.*

Utlopp för känslor

Mikael, Sofia och Isabell berättar ingående hur träning för dem är som ett verktyg att få utlopp för olika känslor och beskriver hur humöret förändras eller blir mer kontrollerat efter att ha tränat. Alla tre berättar framför allt hur löpning har en ångest- och stressdämpande effekt som dränerar jobbiga känslor. De beskriver alla att de mår bättre efter att ha fått röra på kroppen. Agnes nämner kort hur träning kan ta bort negativa tankar om hon mår dåligt och att det resulterar i en skön känsla. I följande citat resonerar Mikael hur konditionsträning primärt, men även styrketräning hjälper att må bättre och reducera känslan av att må dåligt:

Jag tror att den uttömning som man får fysiskt och mentalt av att ha löpt en mil är nog bättre (...) om jag känner att jag har ångest liksom så kan det nog vara, man blir ju helt dränerad, eller jag blir det av att springa så mycket så det tar verkligen, det tar verkligen och man känner att kroppen har fått jobba som fan och det är nog mer garanterad ångest- och stressdämpande än vad styrketräning kan vara. Springer jag en mil så kommer jag att bli av med ångest, men om jag styrketränar, så kan det bli så där men båda typer av träning har samma effekt skulle jag säga.

Isabell förklarar i liknande stil med Mikael att hon kan springa av sig dåliga känslor tills det inte känns längre. "Om jag (...) är ute och springer (...) och bara springer tills man inte längre känner samma tryck i känslan. Och liksom, det är en del, att man har så starkt känslöpådrag att den fysiska aktiviteten hjälper att dämpa känslan." Hon menar att desto jobbigare en känsla är, desto mer fysträning behöver hon. Hon menar även att det är det mest effektiva sättet att hantera känslorna medan det räcker med att styrketräna för att reglera mildare stress eller ångest. Vidare förklarar Isabell hur både träning på gym och löpning ger henne utrymmet att bearbeta sina känslor och att utloppet gör att hon både mår bättre och kan sätta ord på sina känslor efter att träningspasset är avslutat:

Jag tror bara att det ger mig själv tiden att bearbeta dom känslorna jag har i min kropp, vilket vissa gör på andra sätt genom att typ meditera eller skriva men för mig har det blivit att såhär gå och, gå ut och få utlopp för känslorna och det blir ett sätt att släppa massa jobbiga känslor och jobba igenom dom... vilket resulterar i att jag mår bättre, jag är gladare, jag är lugnare, jag är, jag har också närmre kontakt med mina känslor efter att jag har tränat eller bara överlag, om jag är ledsen, så har jag lättare att sätta ord på känslorna efter ett träningspass efteråt än vad jag har före.

Att få utlopp för känslorna är en fördel för Isabell som förklarar att hon kan bli av med upprörda känslor på gymmet istället för att det ska gå ut över hennes relationer till andra och att känslan efter ett träningspass får henne att må mycket bättre. Även Mikael förklarar hur träningen gör honom till en bättre person gentemot andra i sin närhet och säger att han hade "varit en sämre student, en sämre pojkvän, en sämre vän. En sämre människa totalt tror jag".

Sofia förklarar också hur träning hjälper henne att få utlopp för två sorters energier, överskottsenergi och negativa energi. Om hon har suttit still och studerat en lång dag beskriver hon att det är en väldigt skön känsla att få använda energin som samlats under dagen och att det på så vis är ett utlopp för överskottsenergi. Resultatet av att få utlopp för hennes överskottsenergi är att hennes humör stabiliseras och att det är “en skön känsla efteråt” som hon mår bra av. Hon förklarar också hur träningen är en möjlighet att bli av med negativ energi samt negativa känslor och berättar hur hon kan vara arg över något och då gå och träna för att sedan komma tillbaka efter en löprunda och vara en “gladare och en trevligare person”. Hon tydliggör att hon inte nödvändigtvis mår sämre om hon inte kan träna och få utlopp för energierna men att det resulterar i att hon blir rastlös och får mycket spring i benen. Hon sammanfattar med att hon föredrar att träna för det ger henne förutsättningarna att må som bäst.

Att träna under stressiga perioder är ett sätt för Sofia att hantera stress bättre och beskriver att den stressiga perioden inte blir “lika påtaglig” när hon tränar som när hon inte tränar. Hon förklarar vidare att om hon “lägger fokus på att träna så mår jag och hanterar stressen mycket bättre.” Därför tycker hon att det är viktigt att träna när hon upplever en stressig fas i skolan för att hantera känslan på bästa vis.

Rutiner och struktur

Att träningen utgör en rutin eller en struktur på dagen är något som alla intervjupersoner pratade om. Sofia nämnde hur träningen ger henne en struktur på dagen och att det gör att hon då också måste strukturera upp annat i vardagen.

Oliver menar att det inte är svårt för honom att få in träningen i vardagen; att det är självklart att det ska vara i vardagen och att han klämmer in det på något sätt även när han har annat som måste göras. Mikael berättar också att det blir en trygghet med rutiner, och att det är något som ska göras och som gör att han mår bra.

En annan vinkel på detta tema är att Agnes pratar om träningen mer som en del av livet och en livsstil, “Det är typ som om man skulle sluta sova, det hade inte gått. Det är en del av min vardag (...)” Vidare känner hon att eftersom det är en del av hennes vardag så är det också en rutin som bara måste följas. Det positiva med det är att hon har något att se fram emot på kvällen, då det är på kvällen hon brukar träna. Detta, berättar hon, kan hjälpa henne med studierna då hon vet att hon inte kommer kunna sitta och läsa på kvällen och måste hitta tid till det på dagen.

Julia har ett annat perspektiv på träningen som en del av hennes vardag. Hon berättar att det är en rutin och att det ger en struktur i vardagen, men också att det kan vara ett positivt

avbrott i dagen. Hon menar att speciellt som student och att hon inte riktigt kan släppa plugget, så blir det ett skönt avbrott att kunna gå bort en timme och tänka på något helt annat:

(...) det här med att om man har mycket i skolan, liksom, att då blir det ett bra avbrott (...) jag är också en sån person jag kan inte riktigt, kanske, släppa, plugget, utan det är med mig ganska ofta, och då blir träningen, liksom, det blir ett avbrott, så det är en skön liten lucka i det.

Få energi

Alla deltagarna berättar hur de får energi av att träna och att det är en positiv känsla. Mikael berättar att “träning gör att man är mer positiv, glad och energisk och kan ge den energin till andra människa i olika sammanhang” vilken han ser som en fördel för både sig själv och för andra. Liksom Mikael beskriver även Isabell och Oliver energin som en “kick”. Isabell beskriver kicken “som ett rus” när kroppen vaknar till liv och förklarar hur hon bär med sig känslan efteråt och att det är en positiv effekt. För Oliver är kicken ett behov då han förklarar att han inte “har så mycket annat som kickar upp” honom och att kicken väcker honom till liv. Agnes blir glad och piggare och Julia förklarar att hon blir uppe i varv.

Gemenskap och sociala interaktioner

Trots att många av deltagarna tränar själva på gym, tränar de också tillsammans med andra till exempel på CrossFit-pass eller med löparklubb. Det som deltagarna menar är att det sociala och den gemenskap de får genom dessa olika träningsätt är en viktig del av träningen. Oliver och Agnes uttrycker att det är kul att vara på väg mot ett mål tillsammans med kompisar och vidare berättar Agnes att “det är jättetråkigt att träna själv”. Oliver menar också att han gillar träningen eftersom “alla är kompisar”, med detta förklarar han att han gillar det här med att alla ska vara tillsammans och i samma lag. Han jämför den nutida träningen med idrotten i skolan och menar att han tyckte om den eftersom alla var i samma lag och man behövde inte fundera på vem man skulle undvika. Nu känner han att han får samma känsla från träningen.

Julia gillar att CrossFit ger en form av lagkänsla och förklarar hur hon umgås med andra på passet både före och efter träningen och Sofia berättar om att hon tycker det är kul att löpningen blir en social grej. Hennes uppskattning för det sociala inom träningen kan komma från att hon har spelet lagsporter sedan hon var ung. Numera är det oftast tillsammans med andra människor som hon tränar, oavsett om det är med löparklubben eller om det är grupppass

på gymmet. Det sociala har också blivit ett driv för henne. När hon slutade med lagsporter tog den lagkänslan en annan form genom löpklubben och att träna med andra.

Sömn

Två av intervjudeltagarna nämnde att träningen hjälper dem sova bättre. Agnes menar att hon absolut märker att hon kan sova bättre när hon har tränat och att det även påverkar hennes energinivå då hon känner att hon är piggare, speciellt på morgonen, när hon tränar. Hon nämner också att känslan efter träningen är väldigt avslappnande samtidigt som den ger en liten energiboost. Hon menar att antingen kan hon lägga sig och vila efter ett träningspass eller gå en promenad. Julia har också märkt av påverkan av träning på sömnen: "Jag har märkt att om jag inte tränar, om jag är skadad, eller jag inte har hunnit, så märker jag att jag sover sämre, liksom, och om jag tränar så sover jag bättre."

Negativa aspekter

Fyra av deltagarna lyfter själva ämnet hur träningen kan vara destruktiv och två av dem förklarar kortfattat sina egna erfarenheter från när de var yngre. Sofia menar att träningen kan bli destruktiv och triggnande när man ser förändringar i kroppen och berättar hur hon under en period i hennes liv tränade för att få äta men förklarar att hon numera äter rätt för att kunna träna. Detta är något som hon ser som en hälsosam utveckling och menar att hon med åldern fått ett nytt perspektiv på träning. Hon uppmuntrar alla till att träna men att man ska göra det för att det är kul och inte för att uppnå en destruktiv kroppslig förändring.

Isabell berättar att träning kan gå överstyr och att man på grund av plikt känsla kan hamna i ett negativt mönster av tvångsmässig träning vilket i sin tur leder till mycket mer ångest för att man känner att man inte har gjort ett tillräckligt bra jobb under träningspasset. Hon berättar om hennes egna erfarenheter av tvångsmässig träning när hon gick i gymnasiet och hur hon tränade 10 gånger i veckan:

Jag vaknade 05.30 varje morgon i ettan på gymnasiet för att springa milen före skolan, det var ju liksom inte, inte det jag behövde, det var inte vad min kropp behövde, jag borde ha sovit, jag borde ha tagit hand om mig själv. Och då var det också kombinerat med att jag åt väldigt mycket för lite ... och bara konstant såhär jag borde ha sprungit längre, jag borde ha sprungit snabbare, jag borde ha kört hårdare på gymmet eller fotbollsträningen.

Hon förklarar hur hon känner sig fri från tvångsmässig träning för tillfället för att hon mår väldigt bra men att hon inte fullständigt litar på sitt mående och att det finns risk att falla tillbaka i tvångsmässig träning. Hon förklarar hur träningen hjälper henne att må bättre och att hon “blir mycket mer stabil i [sitt] mående av att träna regelbundet”. Hon uppmuntrar folk till att träna om man mår bra av det men om träningen resulterar i sämre mående så kanske man borde fokusera på annat.

Agnes lyfter fram hur hon kan påverkas negativt av att missa ett träningspass och att hon kan uppleva stress för att hinna med sitt planerade träningspass. Vidare förklarar Agnes hur hon kan få lite ångest om ett träningspass inte blir av. Likt Agnes kan Isabell också få ångest men förklarar att ångest varierar beroende på hur bra hon mår och att hon har större acceptans för att ett träningspass inte blir av om hon mår bra. Mikael beskriver hur det känns “som ett misslyckande” att inte kunna genomföra pass han har bestämt sig för eller sett fram emot.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka hur regelbunden fysisk träning påverkar universitetsstudenters mående och vilka effekter det har på deras liv. Deltagarna har alla förklarat att träningen har en stor inverkan och att den största effekten är att de mår bra. Hur man mår bra är svårdefinierat men en sak som är säker är att träningen är en komponent i pusslet. Nedan följer en diskussion utifrån resultaten kring hur träningen har en effekt på att må bra och hur denna känsla utspelar sig på intervjudeltagarna:

Träning som ångest- och stressdämpande botemedel

En effekt träningen har på deltagarna är att det hjälper dem att handskas med känslor av ångest och stress. Deltagarna berättar att de som studenter utsätts för stressiga perioder till och från. CSN (2020) rapport är enig med deltagarnas synsätt om att studenter är en utsatt grupp för stress och förklarar att stressen uppstår i form av krav studenterna ställer på sig själva samt upplever från andra. Vart stressen kommer ifrån diskuteras inte med deltagarna specifikt men det går att konstatera att deltagarna utsätts för stressiga situationer som påverkar deras psykiska hälsa i olika utsträckningar. I jämförelse med yrkesverksamma i samma ålder förklarar Folkhälsomyndigheten (2018) att studenter mår sämre psykiskt och upplever mer stress, oro och ångest. Detta är dock inget vi kan konstatera med insamlat material. Flera av intervjudeltagarna förklarar däremot hur de upplevt någon form av nedsatt välbefinnande, antingen i form av stress eller ångest, relaterat till studierna och hur träningen ett är ett sätt att må bättre och hantera känslorna. Paluska och Schwenk (2000) menar att det finns ett positivt

samband mellan förbättrad mentala hälsa och fysisk aktivitet. Dock går det inte att dra slutsatsen att det är träningen isolerat som resulterar i god mental hälsa bland deltagarna. Som intervjudeltagarna upplyser är träningen är en ingrediens i receptet till att må bra och det är en viktig sådan. Vad är det då som får studenterna att må bättre?

En möjlig förklaring till hur träningen dämpar ångest och stress är att träningen tillåter deltagarna att distrahera sig själva från känslan och att de på så vis mår bättre. Detta kan förklaras med hjälp av *Distraction Hypothesis* som menar att välbefinnandet uppstår vid distraktion från den upplevda negativa känslan. Julia förklarar hur hon använder träningen som ett sätt för henne att slita sig från studierna för att tänka på något helt annat en stund. Även Sofia förklarar hur hon under stressiga perioder mår bättre av att rikta fokus på träning istället för studierna. Både Julia och Sofias upplevelser tyder på att *Distraction Hypothesis* resulterar i ett bättre mående. Det verkar på deltagarna som att träningen är en brytpunkt som gör det möjligt att växla fokus och få distans till det som stressar eller orsakar ångest.

En annan förklaring till hur deltagarna mår bättre psykisk genom träning är att det möjliggör för känsloreglering. Detta går att tyda från deltagarnas återberättelser om hur träning kan förändra deras känslor. American Psychological Association (APA) (u.å.) definierar känsloreglering (emotional regulation) som en förmåga att förändra en känsla genom att minska intensiteten och/eller varaktigheten till en mer positiv sådan. Detta kan göras både explicit genom medveten hantering med hjälp av tekniker eller implicit utan aktiv tankekraft. Under temat *Utlopp för känslor* förklarar intervjudepersonerna hur olika känslor som stress, ångest, irritation, ilska och trötthet kan regleras genom att antingen styrke- eller konditionsträna. För att bli av med ångest anser tre av intervjudeltagarna att löp- och fysträning har en lugnande effekt och dränerar kroppen på ångestkänslor. De förklarar att det är som att man springer bort jobbiga känslor av framför allt ångest, men även stress under vissa omständigheter. Att aktivt välja att träna när man upplever stress och/eller ångest kan därmed ses som en explicit och medveten känsloreglering som leder till bättre mående.

I enlighet med APA:s definition på känsloreglering och deltagarnas återberättelser förklarar även Meyer et al. (2011) att en anledning till varför människor väljer att träna är för att träning har en lindrande effekt på emotionella tillstånd, vilket intervjudeltagarna instämmer med. Sammantaget beskrivs träningen av intervjudeltagarna som ett botemedel till att må bättre psykiskt vare sig det är genom att distrahera sig en stund eller genom att få utlopp och reglera en känsla på gymmet eller i löpspåret.

Träning som lyckopiller

Alla deltagarna har uttryckt att träning är något de tycker om, men varför de gillar det skiljer sig åt mellan de olika deltagarna. Två av deltagarna nämner att det är kul med träningen för att de känner att de utvecklas och blir starkare och menar att denna känsla av att utvecklas är en bra känsla. Detta kan kopplas till vad Miller (2004) skriver om *Mastery Hypothesis*; att bemästra en ansträngande uppgift kan vara något som leder till positiva känslor. Eftersom Julia inte fick denna känsla av utveckling när hon spelade fotboll gav det inte känslan av att ha bemästrat något svårt. Hon menar att grunden i fotboll var något som hon var bekväm med och att det var något som hon har gjort sedan hon var ung. Eftersom CrossFit är något relativt nytt för henne och eftersom det har många olika komponenter känner hon att hon kan utvecklas på ett helt annat sätt än hon kunde i fotbollen och att detta ger henne den känslan som Miller (2004) kallar för *Mastery Hypothesis*. En annan deltagare som beskriver *Mastery Hypothesis* är Mikael som nämner att han går igång på känslan av att ha lyckats med något när det är jobbigt.

Att deltagarna mår bra av träningen och blir glada är tydligt från intervjuerna. Agnes berättar att hon blir glad av att träna och Julia berättar om att träningen är något kul för henne. Detta har det alltid varit, även när hon spelade fotboll, och det är därför hon tränar. Detta kan kopplas till Richards et al. (2015) studie om att det finns en korrelation mellan träning och lycka. Glädje behöver inte betyda att deltagarna är lyckliga men om träningen gör att de känner sig glada kanske det betyder att de är lyckligare än om de inte hade tränat. Det kan också kopplas till det som Thorén (1990) kallar för *Endorphin Hypothesis*, vilket anger att träningen hjälper människor att må bra genom utsöndring av endorfiner. Agnes berättade att det blir mycket adrenalin efter ett träningspass vilket är i enlighet med vad Thorén (1990) föreslår. Även Olivers känsla av att kickas igång och få en energiboost efter ett träningspass visar på denna *Endorphin Hypothesis*.

Vidare ligger Sofias tankar om att träningen får henne att må bättre i linje med Chekroud et al. (2018) studie om att träning har en positiv påverkan på mentala hälsa. Den menar att de som tränar har färre antal dagar av dålig mental hälsa i jämförelse med dem som inte tränar. Sofia har dock inte beskrivit att hon har fler dagar av bra mental hälsa när hon tränar, dock har hon uttryckt att träningen får henne att må bättre om hon har varit på dåligt humör eller om det har varit en jobbig dag. Det finns många olika komponenter av träningen som gör att deltagarna känner sig glada eller lyckliga av att träna vare sig det är på grund av att klara något jobbigt, utsöndringen av endorfiner, eller även den sociala gemenskapen. Det som dock är gemensamt är att alla mår bra av träningen.

Sömn

Att två av intervjudeltagarna nämnde att sömnen påverkades positivt av regelbunden träning är inte något som förväntades eftersom studiens fokus var mående och dess efterföljande effekter. Dock ligger detta i linje med Ezati et al. (2020) studie som undersökte hur träning påverkar sömn hos kvinnliga iranska universitetsstudenter. Studien menar att träning förbättrar kvaliteten på sömn och även att övergången från en lågintensitet till en mellanintensitet av träningen vidare förbättrade sömnen. Agnes var den enda som nämnde att träningen gör henne piggare och även detta ligger i linje med Ezati et al. (2020) studie som visade att träning hjälper mot trötthet under dagen.

Negativa aspekter

När det gäller negativa aspekter kan Isabells berättelse om tvångsmässig träning 10 gånger i veckan kopplas till O'Conner et al. (1989) studie om universitetssimmare som fick depressionsliknande symptom vid överträning. Trots att Isabell inte fick lika extrema konsekvenser av överträning som universitetsstimmarna i studien, så kan det frågas om hennes psykiska hälsa hade blivit värre med tid. Vidare kan Isabells erfarenheter med tvångsmässig träning kopplas till Ganson et al. (2021) studie där tvångsmässig träning korrelerade med sämre psykisk hälsa.

Ingen av deltagarna nämnde explicit ett beroende till träningen och det var heller inte något som förväntades. Dock kan Agnes press att få till träningen tyda på en relation till träningen som liknar beroende. Hon nämnde att hon kan få ångest om hon inte tränar samtidigt som hon vet att hon kommer att känna sig bra om hon får till träningen. Detta visar på en relation där träningen hjälper henne att må bättre och kan leda till en försämring av psykiska hälsan om hon inte får till det i vardagen. Detta liknar det som Berczik et al. (2012) pratar om i deras studie att träningen kan gå överstyr och att detta beroende till träning liknar andra former av missbruk. Mikael ger en liten annan syn på beroende till träning med att träningen blir som en drog på ett positivt sätt. Han menar att träning har fått honom att inse hur bra han kan må och det är det han missar om träning skulle utebli.

Vidare finns där en skillnad i de negativa aspekterna mellan könen. Resultaten visar en tendens till träning som är motiverad av hur kroppen ser ut för tjejerna, medan den är mer en prestationspress för killen. Detta ligger i linje med Egli et al. (2011) studie om skillnader i motivation till träning mellan kön, ålder och ras hos universitetsstudenter. De menar att män är mer motiverade till träning av inre faktorer såsom nöje och utmaning medan kvinnor är mer

motiverade av yttre faktorer såsom utseende. De yttre faktorerna är dock något som tjejerna i denna studie berättar om som motivation för träningen tidigare i livet. I dagsläget kommer motivationen mer från inre faktorer, till exempel att det är kul att träna. Intervjudeltagarna frågades inte specifikt om inre och yttre motivationer och det går inte att dra slutsatsen att en könsskillnad finns bland deltagarna, endast en antydning på en skillnad.

Diskussion om kvalitetskriterier

När det gäller reflexivitet har båda forskarna, som sagt, erfarenhet och en bias till träning som tema. Att forskarna har denna erfarenhet kan vara något positivt eftersom det ger en förståelse för vissa fenomen som kanske inte kan förstås lika väl av människor som inte har samma erfarenhet av träning. Dock kan det också innebära att forskarna tror att de förstår något som intervjupersonerna berättar om, men att de har förstått det fel.

Denna studie har endast undersökt sex svenska universitetsstudenter där alla har haft träning som en del av deras liv sedan en ung ålder. Detta innebär att studiens resultat inte är överförbara till andra människor som inte har tränat tidigare i livet. Trots att de som intervjuades i denna studie är en väldigt homogen grupp kan resultaten från studien vara överförbara till människor i olika åldrar och från andra länder eftersom tidigare forskning har visat att träning är viktigt för alla.

Slutsats

Syftet med studien var att undersöka hur träningen påverkar mående och vilka effekter den har på universitetsstudenter. Studiens syfte har uppnåtts då studien har visat att det finns ett samband mellan regelbunden träning och bra mående, dock är ett "bra mående" subjektivt och uppnås på olika sätt. Utifrån resultaten kan det tydas att träningen gör det möjligt att få utlopp för känslor, ger rutiner och struktur, ger energi, en känsla av gemenskap, och förbättrad sömn. Det finns också några negativa aspekter med träning men utifrån deltagarnas berättelser om träningens inverkan på dem ges intrycket att de positiva aspekterna överväger de negativa aspekterna. Med detta sagt kan det konstateras att den ursprungliga frågeställningen har besvarats men att det inte bara finns ett enda svar på hur bra mående genom träning uppnås.

Studien har bidragit till kunskapsutvecklingen genom att visa att det finns positiva effekter av regelbunden träning. Detta kan användas till att motivera universitetsstudenter till ett bättre psykiskt mående genom träning. Sammanfattningsvis verkar det som att vi är gjorda för att röra på oss både för den fysiska och psykiska hälsans skull.

Framtida forskning

Mer forskning om fysisk träning och mental hälsa kan bidra till interventioner för att motverka psykisk ohälsa i samhället, framför allt bland studenter som är en utsatt population för sämre psykiskt välmående.

I en framtida kvalitativ intervjustudie hade det därför varit intressant att undersöka hur träningen mer specifikt påverkar psykisk hälsa såsom stress, ångest och depression och hur det i sin tur påverkar studierna och livet som student. Vidare hade det också varit intressant att undersöka om och hur diverse träningsformer resulterar i olika hälsoeffekter och vilket som är mest effektivt för studenters mentala hälsa.

Alla har dock inte förmågan att röra på sig och vissa har inte heller intresset. Därför vore det spännande att undersöka hur studenter som inte tränar hanterar sin psykiska hälsa och analysera skillnader och likheter mellan grupperna. Syftet med en sådan studie hade varit att undersöka om det finns andra sätt än fysisk träning för att uppnå psykiskt välbefinnande och om upplevelsen av mående skiljer sig åt mellan studenter som tränar och inte tränar. Det hade även varit intressant att söka efter skillnader och likheter mellan kön och ålder och hur man hanterar mental hälsa under studietiden.

Referenser

- Acejjas C., Waldhäusl S., Lambert N., Cassar S., Bello-Corassa R. (2017). Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspect Public Health*, 137(4), 227-236. <http://doi.org/10.1177/1757913916666875>
- American Psychological Association. (u.å). Emotion regulation. I *APA Dictionary of Psychology*. Hämtad 19 maj, 2022, från <https://dictionary.apa.org/emotion-regulation>
- Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R., & Parker, A. G. (2018). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological medicine*, 48(7), 1068-1083. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002653>
- Berczik, K., Attila, S., Mark, D.G., Tamás, K., Bernadette, K., Róbert, U. & Zsolt, D. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use and Misuse*, 47(4), 403-17. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126–131. PMID: PMC1424733
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G. & Biddle, S. (2020). How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prevention Science*, 21, 332–343.
- Checkrout, S.R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A.B., Paulus, M., Krumholz, H.M., Krystal, J.H. & Chekroud, A.M. (2018). Associations between physical exercise and mental health in 1-2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Central studiestödsnämnden (CSN). (2020). *Studerandes hälsa 2020*. <https://www.csn.se/download/18.288bae581771a8c60a5232/1617106628985/Studerandes%20hälsa%202020.pdf>

Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F., Czech, D.R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406.

Ezati, M., Keshavarz, M., Barandouzi, Z.A., Montazeri, A. (2020). The effect of regular aerobic exercise on sleep quality and fatigue among female student dormitory residents. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 12(44).

<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1186/s13102-020-00190-z>

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Psykisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-bland-hogskole--och-universitetsstudenter-kan-forebyggas/?pub=53659>

Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling (FYSS). (2016). *Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna*. https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendation_om_FA_for_vuxna_FINAL_2016-12.pdf

Ganson, K.T., Mitchison, D., Rodgers, R.F., Cunningham, M.L., Murray, S.B., Nagata, J.M. (2021). Compulsive exercise among college students: 5-year time trends in prevalence and demographic, substance use, and mental health correlates. *Eating and weight disorders : EWD [Eat Weight Disord]*, ISSN: 1590-1262, Vol. 27 (2), pp. 717-728; Publisher: Springer; PMID: 34024038.

Huang, J., Nigatu, Y.T., Smail-Crevier, R., Zhang, X. & Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, 107, 1-10.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.09.018>

Ji, C., Yang, J., Lin, L., Chen, S. (2022). Physical exercise ameliorates anxiety, depression and sleep quality in College Students: Experimental evidence from exercise intensity and

frequency. *Behavioral Sciences* (2076-328X), 12(3), p61. 11p.
<https://doi.org/10.3390/bs12030061>

Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current opinion in psychiatry*, 20(4), 359-64. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>

Lieberman, D.E., (2015). Is Exercise Really Medicine? An Evolutionary Perspective. *Current Sports Medicine Reports*. 14(4), 313-9. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000168>

Lundh, L. & Nilsson, A. (2018). *Psykologin som vetenskap: Vetenskapsteoretiska och forskningsmetodologiska grunder*. Studentlitteratur.

Meyer, C., Taranis, L., Goodwin, H., Haycraft, E. (2011). Compulsive exercise and eating disorders. *European Eating Disorders Review*. 19(3), 174-189.
<https://doi.org/10.1002/erv.1122>

Miller, B.M. (2004). *The effects of self-efficacy, social physique anxiety, attributions, and feelings of mastery on post-exercise psychological state*. [Doctoral dissertation, The University of Texas at Austin]. UT Electronic Theses and Dissertations.
<https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/1275>

“må” (2021). I svenska.se. Hämtad 24 maj 2022, från
https://svenska.se/so/?id=153584_1&ref=kcnr584923

O'Connor, P.J., Morgan, W.P., Raglin, J.S., Barksdale, C.M., Kalin, N.H. (1989). Mood state and salivary cortisol levels following overtraining in female swimmers. *Psychoneuroendocrinology*. 14(4), 303-310. [https://doi.org/10.1016/0306-4530\(89\)90032-2](https://doi.org/10.1016/0306-4530(89)90032-2)

The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine (3 ed.). (2007). *Distraction hypothesis*. Oxford University Press.

- Thorén, P., Floras, J. S., Hoffmann, P., & Seals, D. R. (1990). Endorphins and exercise: Physiological mechanisms and clinical implications. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 22(4), 417–428.
- Paluska, S.A. & Schwenk, T.L. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Med*, 29(3), 167-80.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Richards, J., Chau, J., Bauman, A., Ding, D., Jiang, X. & Kelly, P. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*, 15(1). BioMed Central Ltd.
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-1391-4>
- Rosales-Ricardo, Y. & Ferreira, J.P. (2022). *Effects of physical exercise on burnout syndrome in university students. MEDICC Review*, 24(1), 36-39. 4p. ISSN: 1527-3172.
- Universitetskanslersämbetet. (2021). Studenternas studiemiljö och hälsa efter omställningen till distansutbildning vårterminen 2020. *Johanneshov: Universitetskanslersämbetet*.
- Vårdguiden 1177. (2020). Rörelse är livsviktigt.
<https://www.1177.se/Skane/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/rorelse-ar-livsviktigt/>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. McGraw-Hill Education.
- World Health Organization. (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Bilaga A

Bakgrundsfrågor

Berätta lite om dig själv (ex. Var och vad studerar du? Var växte du upp? Vad gör du på fritiden?)

Berätta om din bakgrund med träning:

- När började du träna?
- Vad fick dig att börja träna?
- Vad tränar du? Har träningsformen förändrats under din livstid?
- I dagsläget, hur ofta tränar du och hur länge?

Syfte & betydelse

Varför tränar du? Vad är syftet med din träning?

Vad betyder träning för dig?

Mående

Hur mår du när du tränar? (ge gärna exempel)

Hur mår du innan du tränar?

Hur mår du efter ett träningspass?

Hur mår du när träning uteblir?

Effekter

Tror du att träning har några effekter på ditt mående?

Om ja, vilka?

Tror du att träning har effekter på ditt vardagsliv?

Om ja, vilka?

Tror du att träning har långsiktiga effekter på ditt mående?

Om ja, vilka?

Avslut

Finns det något du vill tillägga som vi inte har berört?

Bilaga B

Informerat samtycke

Informerat samtycke för deltagande i projekt:

Jag bekräftar att jag fått muntlig information om projektet.

Jag ger mitt samtycke till att delta i projektet och vet att mitt deltagande är helt frivilligt.

Jag är medveten om att jag när som helst och utan förklaring kan avsluta mitt deltagande.

Jag är medveten om att samtalet jag deltar i kommer att spelas in, transkriberas, analyseras och redovisas (där enskilda individer inte benämns).

Inspelat material kommer att behandlas konfidentiellt och raderas efter att uppsatsen är färdig.

Jag samtycker

•

Underskrift, Ort, Datum

----- Namnförtydligande

Bilaga C

Koder	Temat
Kan tänka på något annat (2) Ta ut sig själv (2) Ångstdämpande (2) Stressreducerande (3) Känsloreglering (2) Träna mer när man mår dåligt (2) Mår bättre efter ett träningspass (3) Utlopp för energi (1) Komma tillbaka i balans (1)	Utlopp för känslor
Struktur (3) Rutin (3) Del av vardagen (2) Livsstil (2) Avbrott i dagen (2) Mår bra av struktur (2)	Rutin och struktur
Får adrenalin (1) Endorfiner (3) Blir glad av energin (1) Kickas igång (1) Energiboost (2)	Få energi
Gemenskap (4) Socialt (2) Kul att träna med andra (2)	Gemenskap och sociala interaktioner
Bättre sömn (3) Mår bättre av att sova bättre (1) Blir piggare (2)	Sömn
Tvångsmässig träning (1) Press att få till träningen (1) Besvikelse för att inte ha presterat (1) Beroende av träning (1) Jobbig känsla vid uteblivet träningspass (2)	Negativa aspekter