



# **Högskoleanställdas upplevelser om sitt psykologiska välbefinnande och fysiska aktivitet i ett hälsofrämjande projekt på arbetsplatsen – en kvalitativ studie**

Sara Floman

Examensarbete  
Idrott och hälsopromotion  
2019

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	20201
Författare:	Sara Floman
Arbetets namn:	Högskoleanställdas upplevelser om sitt psykologiska välbefinnande och fysiska aktivitet i ett hälsofrämjande projekt på arbetsplatsen – en kvalitativ studie
Handledare (Arcada):	Cia Törnblom
Uppdragsgivare:	Arcada HR
<p><b>Sammandrag:</b></p> <p>Människans självkänsla är en av de bidragande faktorerna till psykologiskt välbefinnande och påverkas av fysisk aktivitet eller frånvaron av den. Arbetsplatsen har en möjlighet att verka som hälsofrämjande arena och har goda förutsättningar att nå positiva resultat hos sina arbetstagare genom hälsofrämjande projekt. Som centralt begrepp i arbetet presenteras de sex dimensionerna inom psykologiskt välbefinnande enligt Ryff (1995). Arbetet ämnar primärt att skapa djupare förståelse för högskoleanställdas psykologiska välbefinnande i ett hälsofrämjande projekt på arbetsplatsen. Beställare för arbetet är Yrkeshögskolan Arcadas HR-avdelning. Pilotprojektet StandUp är sex månader långt och har som mål att främja anställdas hälsa och minska på stillasittandet. Deltagarna utför i början av projektet fysiska tester som kartläggning och får en personlig tränare att träna med två timmar i veckan under arbetstid. I slutet av projektet utförs samma tester för uppföljning. Det sekundära syftet för arbetet är att ge högskolan kunskap och information om hur den kan arbeta hälsofrämjande med personalen i fortsättningen. Forskningsfrågan är ”hur har deltagarna upplevt den fysiska aktiviteten i projektet i relation till deras psykologiska välbefinnande?”. Datainsamling sker genom semistrukturerade intervjuer med öppna frågor och följdfrågor. Informanterna (n=6) är deltagare i StandUp-projektet. Som analysmetod används kvalitativ innehållsanalys. Resultatet består av tre kategorier: <i>Projektet</i> med de tre subkategorierna Positiva känslor, Utvecklingsidéer och Negativa känslor, <i>Personligt liv</i> med de tre subkategorierna Psykisk hälsa, Rutiner och Fysisk hälsa och <i>Förhållande till arbetsgivaren</i> med subkategorin Upplevelser. Resultaten indikerar att deltagarna har upplevelser som kan reflekteras till alla sex dimensioner inom psykologiskt välbefinnande. Till dessa hör positiva upplevelser som ökad kunskap, omprogrammering i tankesätt och bättre självkänsla, men även negativa upplevelser som att inte ha kontroll över externa faktorer, så som utebliven träning. Resultatet visar att arbetsgivaren genom projektet har fungerat som en verkställare av empowerment och därmed möjliggjort en positiv livsstilsförändring hos deltagarna. Slutligen styrker resultatet att arbetsplatsen har möjligheten att påverka individens hälsa positivt genom hälsofrämjande arbete, samt att fysisk aktivitet kan användas som ett hälsofrämjande verktyg. Fortsatt forskning inom StandUp-projektet behövs för att kartlägga motiv och engagemang hos deltagande i hälsofrämjande projekt på arbetsplatsen samt hurudana aktiviteter som bör utövas.</p>	
Nyckelord:	psykologiskt välbefinnande, hälsofrämjande arbete, fysisk aktivitet, arbetshälsoprojekt
Sidantal:	52
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	9.12.2019



DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Bachelor of Sports and Health Promotion
Identification number:	20201
Author:	Sara Floman
Title:	Experiences of employees at a university of applied sciences on their psychological well-being and physical activity in a health promotive project at the workplace – a qualitative study
Supervisor (Arcada):	Cia Törnblom
Commissioned by:	Arcada HR
<p><b>Abstract:</b></p> <p>Self-esteem is one of the key factors contributing to psychological well-being, and is affected by physical activity, or the absence of it. The workplace has the potential of functioning as a health promotive arena, and can, through health promotive projects, create good prerequisites for positive results in employee health. The conceptual framework used for this study are the six dimensions of psychological well-being (Ryff 1995). The aim of the study is to generate a deeper understanding for the psychological well-being of employees at a university of applied sciences. The study is commissioned by the Human Resource department at Arcada University of Applied Sciences. StandUp is a six-month pilot project that aims to promote employee health and reduce sedentary behavior. In order to map the individual starting position, the participants are taking part in physical tests in the beginning of the project. Each participant receives a coach to train with two hours per week during working hours. At the end of the project, the same physical tests will be conducted as follow-up. The secondary aim for the study is to present the university of applied sciences with knowledge on how to develop their health promotive employee work in the future. The research question is “how have the participants experienced the physical activity in relation to their psychological well-being?” Data is collected through semi-structured interviews with open questions and follow-up questions. The informants of the study (n=6) are participants in the StandUp-project. Collected data is interpreted through qualitative content analysis. The results contain of three categories: <i>The Project</i> with its three subcategories Positive emotions, Development ideas and Negative emotions, <i>Personal Life</i> with its three subcategories Mental health, Routines and Physical health, and finally <i>Relationship to the Employer</i> with its subcategory Experiences. The results indicate that the participants have experiences that are relatable to all six dimensions of psychological well-being. Among these findings are positive experiences, such as increased knowledge, re-programmed way of thinking and better self-esteem, but also negative experiences, such as not being in control of external factors, specifically cancelled training. The findings show that the employer through the project has implemented empowerment among the employees, and therefor enabled them to make positive changes in their lifestyle. Lastly, the results emphasize that the workplace has the possibility to affect employee health positively, and that physical activity can be used as a health promotive tool. Further research within the StandUp-project is needed to assess both participant motives and engagement in health promotive projects in the workplace, as well for what type of activities that should be practiced.</p>	
Keywords:	psychological well-being, health promotive work, physical activity, work health project
Number of pages:	52
Language:	Swedish
Date of acceptance:	9.12.2019



# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Teoretisk Bakgrund .....</b>	<b>10</b>
2.1	Centrala begrepp.....	11
2.1.1	<i>Välbefinnande.....</i>	<i>11</i>
2.1.2	<i>Psykologiskt välbefinnande .....</i>	<i>11</i>
2.1.3	<i>Subjektivt välbefinnande.....</i>	<i>13</i>
2.2	Fysisk aktivitet och stillasittande .....	14
<b>3</b>	<b>Syfte.....</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>Metod.....</b>	<b>16</b>
4.1	Urval .....	17
4.2	Datainsamling.....	17
4.3	Analys.....	19
4.4	Etiska överväganden .....	21
4.5	Validitet och reliabilitet.....	22
<b>5</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>23</b>
5.1	Projektet .....	23
5.1.1	<i>Positiva känslor .....</i>	<i>24</i>
5.1.2	<i>Utvecklingsidéer .....</i>	<i>26</i>
5.1.3	<i>Negativa känslor.....</i>	<i>27</i>
5.2	Personligt liv .....	28
5.2.1	<i>Psykisk hälsa.....</i>	<i>29</i>
5.2.2	<i>Rutiner.....</i>	<i>30</i>
5.2.3	<i>Fysisk hälsa.....</i>	<i>31</i>
5.3	Förhållande till arbetsgivaren .....	32
<b>6</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>34</b>
6.1	Resultatdiskussion.....	34
6.1.1	<i>Positiva känslor och utvecklingsidéer.....</i>	<i>34</i>
6.1.2	<i>Negativa känslor.....</i>	<i>35</i>
6.1.3	<i>Psykisk hälsa och välbefinnande .....</i>	<i>36</i>
6.1.4	<i>Empowerment .....</i>	<i>37</i>
6.2	Metoddiskussion.....	38
6.3	Slutsatser, utvecklingsförslag och fortsatt forskning .....	39
	<b>Källor .....</b>	<b>41</b>

<b>Bilaga 1. Följebrev för frågeformulär.....</b>	<b>45</b>
<b>Bilaga 2. Psychological Well-Being Scale.....</b>	<b>46</b>
<b>Bilaga 3. Frågeformulär, originalspråk. Psychological Well-Being Scale.....</b>	<b>47</b>
<b>Bilaga 4. Följebrev för intervjuer juni 2019 .....</b>	<b>48</b>
<b>Bilaga 5. Intervjustruktur juni 2019.....</b>	<b>49</b>
<b>Bilaga 6. Intervjufrågor juni 2019.....</b>	<b>50</b>
<b>Bilaga 7. Checklista för att öka tillförlitligheten inom innehållsanalys (Elo et al. 2014) .....</b>	<b>52</b>

## Figurer

Figur 1. Kärndimensionerna för välbefinnande och dess teoretiska ursprung (Ryff 1995 s. 100) .....	12
Figur 2 Riktlinjer för intervjuundersökningen (Kvale & Brinkmann 2009) .....	18
Figur 3. Resultat - kategorier och subkategorier .....	23
Figur 4. Projektet – subkategorier och koder .....	24
Figur 5. Personligt liv - subkategorier och koder .....	28
Figur 6. Förhållande till arbetsgivaren - subkategorier och koder .....	32



# 1 INLEDNING

Stress på arbetsplatsen kan leda till så mycket som 40% av personalomsättningen och vara en bidragande faktor till regelbunden frånvaro. Genom att förespråka och ta i bruk hälsofrämjande projekt på arbetsplatsen kan man ge bättre förutsättningar för stresshantering på individnivå och öka arbetstagarens känsla av stöd på jobbet. (Jarman et al. 2015). Hos finländare i arbetsför ålder finns det samband mellan upplevd dålig arbetsförmåga, psykisk ohälsa och problematik med stöd- och rörelseorgan. Utöver det upplever var fjärde finländare sitt arbete som psykiskt påfrestande och arbetsföra personer med psykiska stresssymptom så som utmattning, trötthet, sömnsvårigheter och irritation har ökat i mängd sedan 2009. (Työterveyslaitos 2012).

För att förespråka och stöda hälsofrämjande på arbetsplatser i EU-länder, skrevs Luxemburgdeklarationen. Den menar att hälsofrämjande på arbetsplatsen består av arbetsgivares, arbetstagares och samhällets gemensamma insatser för att förbättra hälsa och välbefinnande på jobbet. Detta kan uppnås genom att förbättra arbetsplatsens strukturer och arbetsmiljö, genom att förespråka aktivt deltagande och uppmuntra personlig växt. Arbetsplatsen kan ha en avgörande inverkan på individens hälsa och anses därför som en ändamålsenlig arena för hälsofrämjande arbete. (ENWHP 2018).

Beställare för detta examensarbete är HR-avdelningen på en högskola. StandUp är ett sex månader långt pilotprojekt, vars syfte är att främja den fysiska och den psykiska hälsan hos personalen genom att minska stillasittandet och öka hälsofrämjande aktiviteter. Deltagarna i StandUp får en instruktör som stöder dem och tränar med dem två timmar i veckan på arbetstid.

Faktorer som psykologiskt välbefinnande, fysisk aktivitet, arbetstillfredsställelse och självkänsla alla är kopplade till varandra och är av betydelse för människans välmående (Enocson 2007). Arbetet är ämnat att skapa en djupare förståelse för StandUp-deltagarnas psykologiska välbefinnande. Med hjälp av resultaten kan bättre grunder för fortsatt forskning inom arbetshälsa utvecklas. Genom kunskapen i detta arbete kan arbetsgivare få olika verktyg i form av konkreta åtgärder för att främja hälsan hos sina arbetstagare. Högskolan kan genom resultaten i denna undersökning utveckla konceptet StandUp och fortsätta med projektet för att främja hälsan och det psykologiska välbefinnandet för sin

personal. Därmed kan högskolan föregå som gott exempel för andra läroinrättningar och arbetsplatser.

Jag är intresserad av hur den psykiska hälsan och välbefinnandet kan främjas genom fysisk aktivitet. Eftersom jag har profilerat mig inom hälsopromotion i mina idrottsinstruktörsstudier, är detta område av stor relevans för mitt framtida yrke inom hälsoarbete och jag hakade genast på projektet då jag hörde om det. I och med att människans välbefinnande påverkas av omgivningen (Ryff & Singer 2008) och deltagarna i projektet tillbringar en stor del av sin vakna tid på arbetsplatsen, är det väsentligt att undersöka deras egna upplevelser om deras psykologiska välbefinnande i samband med utvecklingsprojektet på högskolan. och därmed diskuteras och definieras välbefinnande med dess dimensioner samt fysisk aktivitet.

## **2 TEORETISK BAKGRUND**

Hur människan utvärderar sig själv och sitt liv är starkt förknippat med individens mentala hälsa och psykologiska välbefinnande, som i sig påverkar den allmänna livskvaliteten. Självkänsla är en av de bidragande faktorerna till psykologiskt välbefinnande och påverkas i sig självt av fysisk aktivitet eller frånvaron av den. (Ryff 1995; Crone et al. 2006 & Fox et al. 2000).

Förhållandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa har flera dimensioner i form av biologiska, psykologiska och sociala faktorer. Att vara fysiskt aktiv har bevisligen en förhöjd effekt på självuppfattning och självkänsla. (Crone et al. 2006). Människans välbefinnande anses primärt påverkas av omgivningen och möjligheterna för självuppfyllelse den distribuerar (Ryff & Singer 2008 s. 14). Enligt WHO:s hittills största forskning inom global fysisk aktivitet, sjunker mängden fysisk aktivitet i västvärldens välfärdsländer på grund av en allt mera stillasittande, modern livsstil och allt färre människor möter rekommendationerna för fysisk aktivitet – med stora konsekvenser för hälsan. Undersökningen visar att 16,6% av den finska befolkningen inte rör på sig tillräckligt. (Guthold et al. 2018).

## 2.1 Centrala begrepp

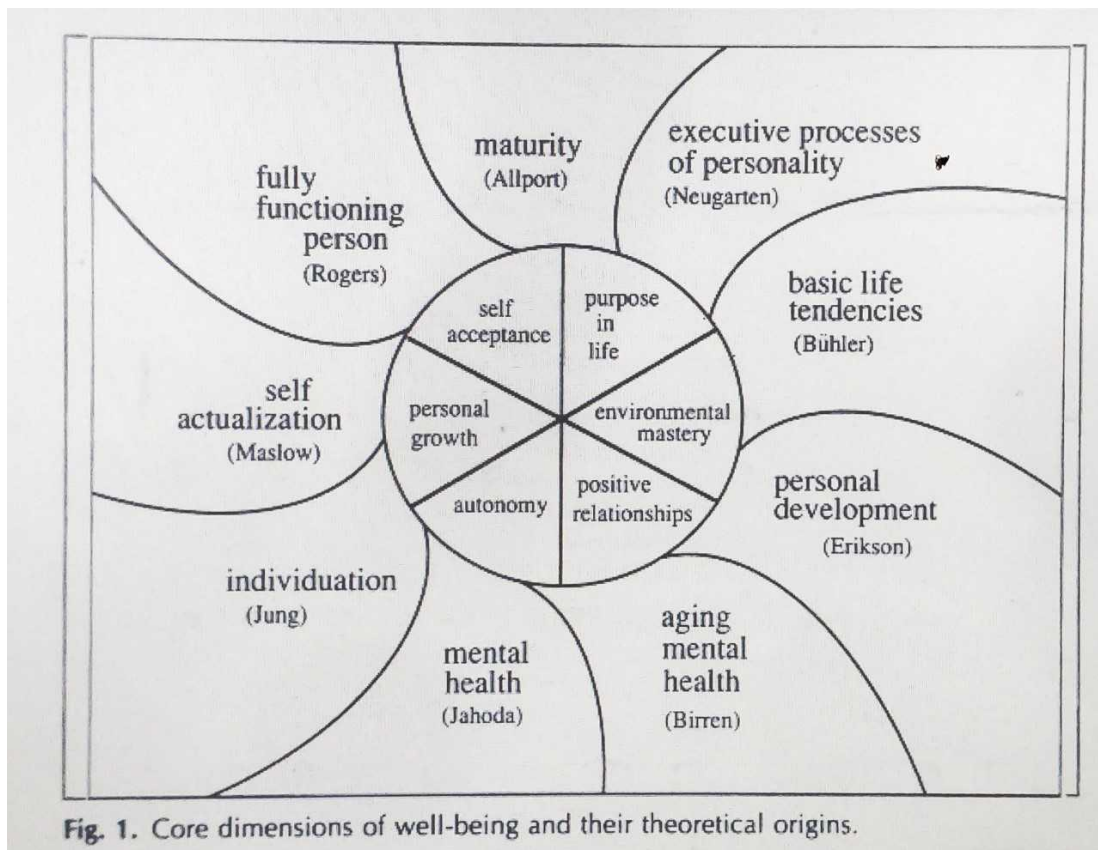
För att få en klar teoretisk utgångspunkt presenteras och definieras de mest centrala begreppen inom psykologiskt välbefinnande (Ryff 1995; Diener et al. 2009) i kommande stycken.

### 2.1.1 Välbefinnande

Välbefinnande handlar om hur individen själv upplever att hen mår. Välbefinnande definieras enligt Gadamer och Tengland som ”ett tillstånd som kännetecknas av att vara engagerad, att vara i världen, att vara med sina medmänniskor och vänner, att vara aktivt och fruktbart engagerad i sina vardagssysslor” (se Hanson 2004 s. 60). Enligt Huppert (2013) är välbefinnande ett fundamentalt mål för varje människa som kan vara både objektivet och subjektivt.

### 2.1.2 Psykologiskt välbefinnande

Psykologiskt välbefinnande är ett begrepp som utvecklats av teoretiker så som Deci och Ryan (2000), samt Ryff (1995), som baserar sig på tanken om universella mänskliga behov samt att kunna fungera optimalt och effektivt. Psykologiskt välbefinnande anses vara den bredaste termen då man talar om välbefinnande och inkluderar bland annat *subjektivt välbefinnande* (se 2.1.3), det vill säga individens uppfattning och bedömning av sitt liv eller välbefinnande. (Diener et al. 2017). En annan subkategori inom psykologiskt välbefinnande är *eudamoniskt välbefinnande*, som inkluderar djupare meningsfullhet och betydelse i livet, stödande och givande sociala relationer, samt känslan av att vara kompetent. (Diener et al. 2017). Till människans psykologiska välbefinnande hör enligt Ryff (1995 s. 101) sex dimensioner: *självacceptans*, *positiva relationer med andra människor*, *autonomi*, *mening i livet*, *personlig växt* och *kontroll över sin omgivning*. Som grund för dessa sex dimensioner ligger flera större och bredare dimensioner som utvecklats med hjälp av andra forskare och teoretiker (se figur 1).



*Figur 1. Kärndimensionerna för välbefinnande och dess teoretiska ursprung (Ryff 1995 s. 100)*

**Självacceptans** – man har en positiv attityd gentemot sig själv, noterar och accepterar de flera aspekterna i jaget inklusive bra och dåliga drag och ser positivt på det förflutna (Ryff 1995 s. 101).

**Positiva relationer med andra människor** – man har varma, tillfredsställande, pålitliga relationer med andra, bryr sig om andras välmående, är kapabel till stark empati, ömhet och intimitet och förstår att man både ger och tar i relationer (Ryff 1995 s. 101).

**Autonomi** – man är självbestämmande och självständig, man klarar av att stå emot social press (till exempel att tänka och bete sig på ett visst sätt), anpassar sitt eget beteende inifrån och evaluerar jaget utifrån personliga standarder (Ryff 1995 s. 101).

**Mening i livet** – man har mål i livet och är målmedveten, man känner att det finns en mening med det förflutna och med framtiden, har en tro i sig som ger livet betydelse och har ändamål och syften för att leva (Ryff 1995 s. 101).

**Personlig växt** – man har en känsla av kontinuerlig utveckling, ser jaget som växande och expanderande, är öppen för nya upplevelser, kan förverkliga sin fulla potential, ser förbättring i sig själv och i sitt beteende över tid och förändrar sig på ett sätt som ger mera utrymme för kunskap över jaget och den egna effektiviteten (Ryff 1995 s. 101).

**Kontroll över sin omgivning** – kompetensen att bemästra och hantera sin omgivning enligt situationen man befinner sig i, oberoende av externa faktorer. Man kan se och utnyttja de möjligheter som finns och skapar sitt eget sammanhang att anpassa till egna mål och värderingar. (Ryff 1995 s. 101).

Det finns flera skalor som är till för att mäta psykologiskt välbefinnande, bland annat av Ryff (1989), men har enligt Diener et. al. (2009 s. 260) kritiserats för att de sex använda zonerna överlappar varandra och därmed inte ger sex olika temaområden. Skalan av Ryff är även väldigt lång och därför har en ny, mera kort och koncis skala utvecklats (se bilaga 3). (Diener et al. 2009 s. 251).

### 2.1.3 Subjektivt välbefinnande

Subjektivt välbefinnande representerar det som styr en individs evaluering av sin situation eller sitt liv som negativt kontra positivt. Subjektivt välbefinnande kan ta uttryck i kognitiva reflektioner och utvärderingar i både livet och inom domäner i livet, så som arbete. Dessutom påverkar individens inställning och tillstånd dessa reflektioner och tar en riktning i form av känslor och humör, beroende av ifall tillståndet är negativ eller positiv. Till det positiva tillståndet hör känslor som njutning, men även mera långsiktiga och kroniska tillstånd som belåtenhet och tillfredställelse. Optimism anses även tillhöra det positiva tillståndet och inkluderar då positiva framtidsförväntningar. Till ett negativt tillstånd anses höra mera kortvariga och tillfälliga känslor så som ilska, sorg, stress och oro, men även depression som tar form efter en längre tid av dessa känslotillstånd. (Diener et al. 2017). Ett begrepp som starkt förknippas med subjektivt välbefinnande är *hedonistiskt välbefinnande* som fokuserar på lycka och närvaron av positiv inverkan kontra frånvaron av negativ inverkan. Att undersöka hedonistiskt välbefinnande kritiserar ofta, eftersom man menar att det inte täcker individens psykologiska välbefinnande, utan är snarare ett tillfälligt tillstånd och en känsla av materiell lycka. (Deci & Ryan 2008).

## 2.2 Fysisk aktivitet och stillasittande

Fysisk aktivitet definieras som all rörelse som under vila utöver kroppens viloförbrukning även ökar energiförbrukningen (Mattsson et. al 2016). Fysisk aktivitet är förmodligen det bästa sättet att förbättra bland annat koncentrationsförmågan, minnet och humöret, med omedelbar verkan på energinivåerna (Suzuki 2017). Dagligt stillasittande i stora mängder är en stor riskfaktor för att insjukna i olika folksjukdomar och psykisk ohälsa. Mycket stillasittandet under långa oavbrutna perioder är ett problem i sig självt, oberoende av motion som sker parallellt. Genom att minska inaktivitet och stillasittande kan vi inte bara förebygga sjukdomar och andra besvär, utan även främja hälsan. (UKK-institutet 2018). WHO:s rekommendationer för 18 – 64 åringar består av fysisk aktivitet som i vardagen kan innebära att röra på sig genom nyttomotion (cykling, promenad, trappor) minst 150 minuter per vecka (aerobisk aktivitet med moderat intensitet) eller 70 minuter träning med kraftigare aerobisk intensitet i veckan, alternativt en kombination av dessa. Aktiviteten ska indelas i minst 10 minuters perioder per gång. För ytterligare hälsofrämjande effekter rekommenderas att höja den aerobiska moderata intensiteten till 300 minuter i veckan eller öka träningen med kraftigare intensitet till 150 minuter i veckan. Därtill bör styrketräning som involverar stora muskelgrupper inkluderas minst två gånger i veckan. Otillräcklig fysisk aktivitet, det vill säga fysisk aktivitet som inte möter ovannämnda rekommendationer, har identifierats som den fjärde största riskfaktorn för global dödlighet efter högt blodtryck, tobaksanvändning och högt blodsocker. Ifall den negativa trenden inte svänger kommer det globala målet att reducera otillräcklig fysisk aktivitet med 10% fram till år 2025 inte att uppnås. Därmed behövs nya handlingar för prioritera ökning av fysisk aktivitet på befolkningsnivå. (WHO 2010; Guthold et al. 2018).

### **Fysisk aktivitet som hälsofrämjande verktyg**

En 12 månaders arbetsplatsintervention som ökade fysisk aktivitet hos arbetande vuxna finländare sänkte stresssymptom, ökade mentala resurser och kardiorespiratorisk förmåga (Kettunen et al. 2015). Med stress menas fysisk, emotionell eller psykisk belastning som kan vara kortvarig eller kronisk. Kortvarig och tillfällig stress kan vara positiv och till exempel innebära att man kan fokusera på det man gör, medan kronisk stress är långvarig och ofta förekommande stress som kan leda till otaliga fysiska och psykiska hälsoproblem. (McEwen & Sapolsky 2006).

Stress och en ohälsosam livsstil är länkade till bland annat otillräcklig fysisk aktivitet, för höga arbetskrav och påverkar direkt arbetsförmågan hos finska män och kvinnor. På motsvarande sätt ökar fysisk aktivitet arbetsförmågan. (Nevanperä et al. 2016). Fysisk aktivitet kan öka känslan av egenkontroll, ge upphov till bättre självkänsla och fungera som ett verktyg för stresshantering – med andra ord ha en inverkan på flera faktorer tillhörande dimensioner inom psykologiskt välbefinnande (se figur 1). (Mattila 2018, Ryff 1995, Diener 2009). Fysisk aktivitet är ett viktigt verktyg för att hjälpa arbetstagare att hantera stress på arbetsplatsen och att få bättre förutsättningar och balans i deras personliga resurser. Att uppmuntra arbetstagare att delta i aktiviteter som stöder välmående (en. wellness activities) kan fungera som ett medel för att förnya energinivåerna och ge arbetaren en känsla av positiv hälsa och trygghet. Att människan själv känner att hen kan välja och använda sina resurser som hen vill i det dagliga arbetet påverkar inte bara prestationen, utan även välbefinnandet. Vidare förstärks valet av resurs genom konsekvenser eller resultat, vilket påverkar individens uppfattning om hens välbefinnande. (Grawitch et al. 2014). Fysisk aktivitet har en inverkan på personlig utveckling, samt de fysiska-, mentala- och sociala dimensionerna inom subjektivt välbefinnande hos äldre vuxna (Stathi et al. 2002 s. 82 - 83).

Fysisk aktivitet stöder den psykiska hälsan genom de följder som en aktivare och mera engagerad livsstil för med sig - som att vara mera alert, ha en positiv attityd till livet, undvika negativ stress och isolering (Stathi et al. 2002 s. 76). Motion på arbetsplatsen inverkar positivt på psykologiska faktorer som humör och entusiasm. Att utöva fysisk aktivitet eller träna tillsammans med kollegor på arbetsplatsen verkar inte bara förbättra den fysiska kapaciteten, utan även höja energinivåerna och humör genom roliga aktiviteter som ger en paus från arbetet. Forskning indikerar att motion i grupper på arbetsplatsen minskar på den fysiska påfrestningen som arbetet för med sig och minskar även behovet av återhämtning. Vidare minskar övervakad motion depressionssymptom jämfört med oövervakad motion. (se Jakobsen et al. 2017 s. 5). Mazzola et al. (2015) påpekar dock att hälsoprojekt som görs på arbetsplatsen inte alltid lyckas eller når önskade resultat, eftersom det finns barriärer i arbetet och andra faktorer som påverkar deltagarna. Därför är det relevant för denna studie att få djupare förståelse för hur StandUp-deltagarna uppfattar sitt psykologiska välbefinnande i relation till den fysiska aktiviteten i projektet.

### **3 SYFTE**

Syftet med examensarbetet är att få djupare förståelse för det psykologiska välbefinnandet hos StandUp-deltagarna genom deras egna upplevelser. Det sekundära syftet för detta examensarbete är att ge yrkeshögskolan kunskap och information om hur den kan arbeta hälsofrämjande med personalen i fortsättningen.

Forkningsfrågan är ”hur har deltagarna upplevt den fysiska aktiviteten i projektet i relation till deras psykologiska välbefinnande?”.

### **4 METOD**

Inom kvalitativ forskning försöker man komma nära och se sanningen genom betraktarens ögon via att ha djupgående information om kunskapskällan, i detta fall informanten, för att resultatet inte ska bli felaktigt. En kvalitativ infallsvinkel passar sig bäst för att stöda mina syften med studien, eftersom jag söker djupare förståelse genom minas informanternas egna upplevelser. Därmed är intervju det mest lämpade tillvägagångssättet för denna studie. Vidare blir den kvalitativa forskaren en del av forskningsprocessen genom att använda sig av ett tillvägagångssätt som växlar mellan närhet och distans. Inom kvantitativ forskning däremot söker man den objektiva sanningen genom att distansera sig och betrakta processen från utsidan. (Lundman & Graneheim 2008 s. 160).

Jag utför en kvalitativ studie och använder mig av ett strukturerat frågeformulär samt semistrukturerade, öppna intervjuer med följdfrågor. Detta innebär att jag i förväg har strukturerat frågor som jag ställer mina informanter på lika sätt och i samma ordning. Informanterna får svara öppet och ärligt och styrs inte, detta för att skapa en djupare förståelse för ämnet jag undersöker. (Kvale & Brinkmann 2009). Deltagarna svarar på ett frågeformulär före projektet (Diener & Biswas-Diener 2009 – se bilaga 2) för att bli bekanta med begreppet psykologiskt välbefinnande.

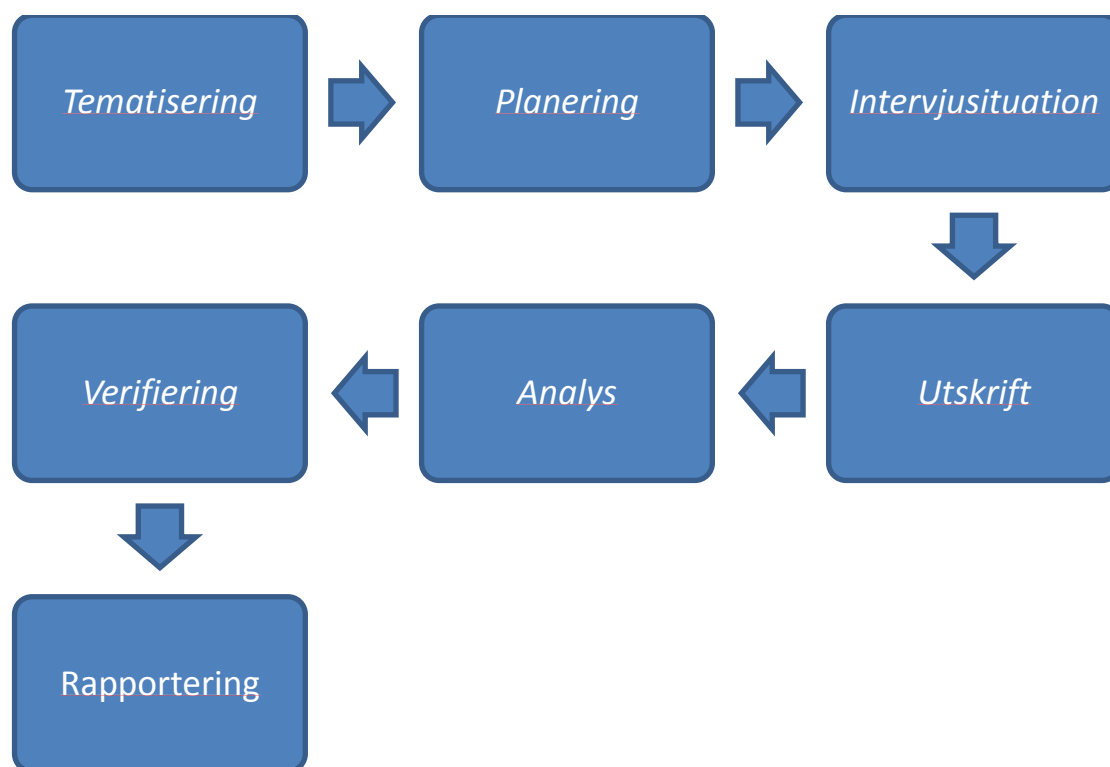


## 4.1 Urval

Informanterna är deltagare i StandUp- projektet vid högskolan och värvas via det. Deltagarna informeras om examensarbetets syfte och skriver på ett informerat samtycke för att delta i frågeformuläret och intervjuerna (se bilaga 1 och bilaga 4). Deltagarna i StandUp var sju, men i och med att jag hade rollen som personlig tränare i projektet för en deltagare, har den personen av etiska skäl inte deltagit i undersökningen. Därmed avgränsas urvalet till sex informanter. Vid kvalitativ forskning är det relevant att informanterna inte väljs slumpmässigt och att informanterna därmed har erfarenhet och information om fenomenet som är kärnan i studien. För att uppnå varierande upplevelser och berättelser är det viktigt att avgränsa mängden informanter och satsa på upplevelserna snarare än fler informanter. Detta tillvägagångssätt kallas för *strategiskt urval*. (Henricson 2012).

## 4.2 Datainsamling

Empiri, det vill säga data om verkligheten, skildrar både opartiska och materiella ting, samt personliga tolkningar och värden. Metoden man använder sig av för att samla in sin data – sin empiri, ska möta två krav: den bör vara relevant och giltig, samt pålitlig och trovärdig. (Jacobsen 2007 s. 12 - 13). Min data är relevant och giltig i och med mitt strategiska urval. Min datainsamling sker genom intervju och eftersom jag intervjuar människor, följer jag vissa riktlinjer för intervjuundersökningen som bör beaktas under hela forskningsprocessen från dess början till dess slut (se figur 2), beskrivna av Kvale & Brinkmann (2009 s. 78–79). Därmed är min data pålitlig och trovärdig. Vidare svarar informanterna på ett frågeformulär av Diener et al. (2009, se bilaga 1) med frågor som riktgivande mäter en persons psykologiska välbefinnande. Jag har valt skalan för att bekanta informanterna med begreppet psykologiskt välbefinnande i början av projektet.



Figur 2 Riktlinjer för intervjuundersökningen (Kvale & Brinkmann 2009)

Processen av intervjun inleds med *tematisering* och säkerställning av syftet för intervjun med hjälp av frågorna *varför* och *vad*, detta för att få en bild om informationen gällande intervjuämnet (Kvale & Brinkmann 2009). I denna fas skapade jag mitt tema och syfte med hjälp av frågeställningen för hela mitt arbete och vad jag vill få svar på eller djupare kunskap i. Vidare i *planeringsfasen* undersöker och tar man reda på olika metoder som kunde passa ens forskning och väljer tillvägagångssätt med hjälp av frågan *hur* (Kvale & Brinkmann 2009). Metoden bör vara ändamålsenlig för att stöda min forskningsfråga och frågeställning (Jacobsen 2007), därmed är de valda metoderna för intervjuerna semistrukturerade och öppna frågor med följdfrågor vid behov (se bilaga 5 och bilaga 6). Metoden ämnar genom den mänskliga interaktionen att skapa ett utrymme för samtal och kunskap om informantens reflektioner, känslor, erfarenheter, upplevelser och attityder mera på djupet än vad stängda strukturerade frågor möjliggör. Samtidigt ger semistrukturen en ram för analysarbetet. (Kvale & Brinkmann 2009).

*Intervjusituationen* är utbytet av kunskap och information mellan den som intervjuar och den som intervjuas. Intervjuerna är noggrant planerade med inledande information om

det som ska intervjuas, en så kallad orientering. Som intervjuare ska jag inte styra informanten mot ett visst svar, utan låter hen svara på frågorna enligt sina egna upplevelser. Informanten bestämmer själv vad hen berättar och ifall hen vill dela med sig någonting alls och som intervjuare tar jag hänsyn till informantens självbestämmanderätt genom att inte pressa hen till att svara, utan snarare ge utrymme för reflektion genom följdfrågorna. Informanten skriver på ett informerat samtycke och får vidare information om vad insamlad data används till. För inspelningen av intervjuerna användes diktafon och som extra säkring att allting lagrades användes ett inspelningsprogram på min laptop. Ljudfilerna fördes omedelbart efter intervjusituationen över till en extern hårddisk som lagrades bakom lås fram till transkriberingen. Ljudfilerna på datorn förstördes efter att filerna förts över till extern hårddisk.

*Utskriftsfasen* består av att transkribera de muntliga intervjuerna ordagrant genom att lyssna på inspelningarna. Denna fas är väsentlig för att kunna påbörja analysen av texten. (Kvale & Brinkmann 2009). Analys-, verifiering- och rapporteringsfaserna beskrivs efter hand.

### **4.3 Analys**

Som analysmetod använder jag mig av kvalitativ innehållsanalys, en metod som ofta används ofta inom human-, beteende- och vårdvetenskap för att tolka och granska texter, till exempel transkriberade intervjutexter, vilka är mina analysenheter. (Elo et al. 2014; Lundman & Graneheim 2008). Innehållsanalysen kan vara deduktiv och utgå från en viss modell, eller induktiv och utgå från texterna, till exempel informanternas upplevelser (Lundman & Graneheim 2008). Gemensamt för både den deduktiva och den induktiva infallsvinkeln är tre steg: *förberedelse*, *organisering* och *rapportering* av resultat. Jag använder mig av ett induktivt tillvägagångssätt där *förberedelsefasen* omfattar insamlingen av relevant data (urval och intervju), förståelsen av sin data och sedan val av analysenhet. *Organiseringsfasen* omfattar kodning, kategorisering och abstrahering. I den slutliga fasen – *rapportering*, beskrivs resultaten med hjälp av innehållet i kategorierna som beskriver fenomenet. En induktiv infallsvinkel kännetecknas även av att data ska vara så ostrukturerat och öppet som möjligt, därför använder jag mig av semistrukturerade

och öppna frågor med följdfrågor i min intervju. (jfr Elo et al. 2014). Jag har valt metoden eftersom kvalitativ innehållsanalys ofta används i forskning som ämnar att analysera just öppna frågor och metoden beskrivs som ett systematiskt och objektivt sätt att analysera och beskriva fenomenet i studien som det forskas i (Kyngäs et al. 2011 & Elo et al. 2014).

Kärnan i kvalitativ innehållsanalys är att finna likheter och skillnader i sin text, genom att utförligt läsa igenom sina transkriberingar för att få en helhetsbild. Ofta finns det givna teman som delar upp texten färdigt, i detta fall bestående av intervjufrågorna, som används som verktyg för att först sammanfatta varje svar fråga för fråga för att skapa en helhetsuppfattning varje tema skilt för sig. Därefter dras meningsenheter ur texten som kondenseras till kortare meningar, som därefter kodas i enighet med meningsenhetens innehåll. Vidare går koderna under kategorier som kan ha subkategorier eller sub-subkategorier. Då en helhetsbild har skapats, kan kategorierna läggas under olika tema som en röd tråd enligt vad som svarar på frågeställningarna och enligt de tema. Då man skapar teman och kategorier är det viktigt att tänka på sammanhanget för studien. Detta kan innebära att en text är beroende av det som står skrivet före och efter den för att den ska kunna bli förstådd. Kategorierna bör täcka all data och ingenting får falla emellan kategorier eller bli utelämnat. Efter transkribering, tematisering och kategorisering görs en objektiv analys av texterna. Detta är även det femte steget i intervjuundersökningen, *analysen*, beskriven av Kvale & Brinkmann (2009), se figur 2. I detta arbete analyseras det manifesta innehållet i texten, det vill säga endast det som är transkriberat och inte det latent innehåll som syftar på informanternas känslotillstånd som kan tolkas mellan raderna – till exempel skratt, suckar och kroppsspråk. (Lundman & Graneheim 2008; Lundman & Graneheim 2004; Elo et al. 2014).

Analysprocessen började redan vid transkriberingen av intervjuerna i och med att jag noggrant måste lyssna och skriva ordagrant vad som sägs. Transkriberingarna blev sammanlagt 20 sidor text som jag sedan läste igenom några gånger som sådana och sedan läste igenom och började skriva in nyckelord och kommentarer med olika färger för att finna likheter och skillnader i texten som det första egentliga steget i fasen *analys* (Kvale & Brinkmann 2009, se figur 2). Sedan klippte jag ut meningsenheter som behandlade liknande tema, kondenserade och kodade dem och skapade mina kategorier genom att gruppera dem. Under kategorierna skapades subkategorier med koder för att dela upp

analysen tydligare så att det framkommer klart vad som har sagts. Kategorierna presenteras under resultat.

#### **4.4 Etiska överväganden**

Som studerande vid Arcada följer jag de etiska riktlinjerna för god vetenskaplig praxis av Forskningsetiska delegationen år 2012 (Arcada 2014). Detta innebär att jag är uppriktig och ärlig i detta examensarbete och är omsorgsfull genom hela arbetsprocessen bestående av planering, undersökning, dokumentering och presentation. Detta gäller utöver mitt eget arbete även för min användning av andras texter och vid tolkningen av resultat. Jag hänvisar till andras arbeten på ett korrekt sätt som respekterar deras verk och jag varken plagierar, förfalskar, fabricerar eller stjälar texter för mitt eget ändamål. Dessutom använder jag mig av etiskt hållbara dataanskaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoder, vilket bland annat innebär att jag ser till att mina informanter inte utsätts för skada, att de har rätt till integritetsskydd och konfidentialitet, samt underrättar dem om undersökningens syfte och att det är frivilligt att delta. Jag samlar in data på ett sätt som skyddar informanten och förvarar data på ett säkert sätt. Jag blev beviljad forskningslov av Arcada för att få utföra undersökningen och gör mig inte skyldig till försummelse. (Arcada 2014). Jag beaktar etiska frågor som ställs enligt de sju forskningsstadierna i en intervjuundersökning (Kvale & Brinkmann 2009, se figur 2) steg för steg enligt följande:

*Tematisering* - övervägning av syftet till intervjun med tanke på förbättring av den mänskliga situationen som undersöks och det vetenskapliga värdet av undersökningen.

*Planering* - erhållning av deltagarnas informerade samtycke till undersökningen, säkring av deras konfidentialitet, samt övervägning av vilka konsekvenser undersökningen kan ha för informanterna.

*Intervjusituation* - övervägning av potentiella personliga konsekvenser för informanten, så som stress och förändringar i självuppfattning i samband med intervju.

*Utskrift* - säkring av informantens konfidentialitet och strävan efter en lojal tolkning av deras uttalanden.

*Analys* - övervägning av hur djupgående intervjutexterna kan analyseras och ifall informanten ska ha inflytelse i tolkningen av sitt uttalande.

*Verifiering* - skyldighet att klargöra säkrad och verifierad kunskap och säkerställande av hur kritiska frågor man kan ställa informanten.

*Rapportering*: övervägning av konfidentialitet och potentiella konsekvenser för informanten beaktas återigen i samband med att undersökningen offentliggörs och rapporten publiceras. (Kvale & Brinkmann 2009 s. 78 – 79).

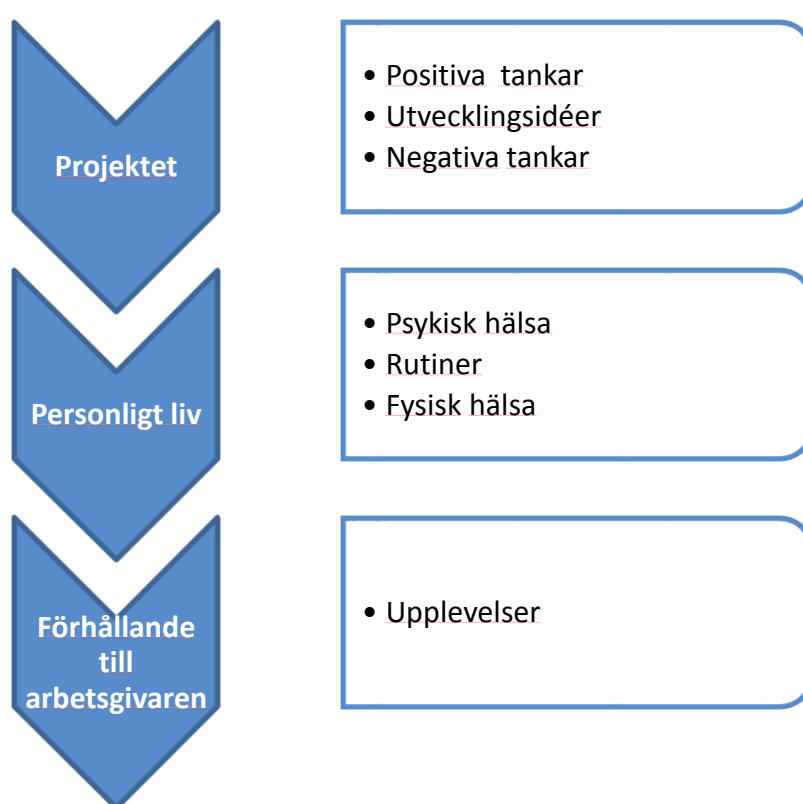
## 4.5 Validitet och reliabilitet

För att undersökningen ska gå att lita på, är validitet och reliabilitet viktiga faktorer att beakta och följa hela arbetet igenom, eftersom de hjälper både att uppnå och bedöma att slutsatserna är trovärdiga, tillförlitliga och pålitliga. De innebär att man kritiskt måste granska sin egen forskningsprocess och hur man genomfört hela arbetet – hur man samlat in data och av vilken kvalitet data är, har man undersökt och tolkat det som man ämnade och hur man vet att man kan lita på sina resultat. (Kvale & Brinkmann 2009 s. 263; Jacobsen 2007 s. 13 & s. 162). Kvalitativa infallsvinklar har som mål att fånga olikheter, tolkningar och upplevelser och den riktiga beskrivningen av fenomenet består av all sammanlagda data. En tumregel är att en valid beskrivning av fenomenet fås genom att använda flera oberoende källor (informanter) med olika intressen och motiv. Med oberoende menas att källorna inte är beroende av varandra eller påverkas av vad de delar med sig. Vidare påverkas reliabiliteten av både val av metod och datainsamlingen, i detta fall växelverkan som uppstår i intervjusituationen, relationen mellan intervjuare och informant och hur noggrant data samlas in och registreras (Jacobsen 2007 s. 13; s. 162).

För att försäkra mig om att resultaten blir så reliabla och valida som möjligt, följer jag utöver Kvale & Brinkmanns (2009) modell (se figur 2), även en checklista av Elo et al. (2014 s. 3, se bilaga 7) specifikt och systematiskt utvecklad för innehållsanalysprocessens tre faser *planering*, *organisering* och *rapportering*. Genom att vara välorganiserad och systematisk och att använda denna checklista som stöd, kan jag höja tillförlitligheten i min studie (en. trustworthiness). (Elo et al. s 3; s. 8).

## 5 RESULTAT

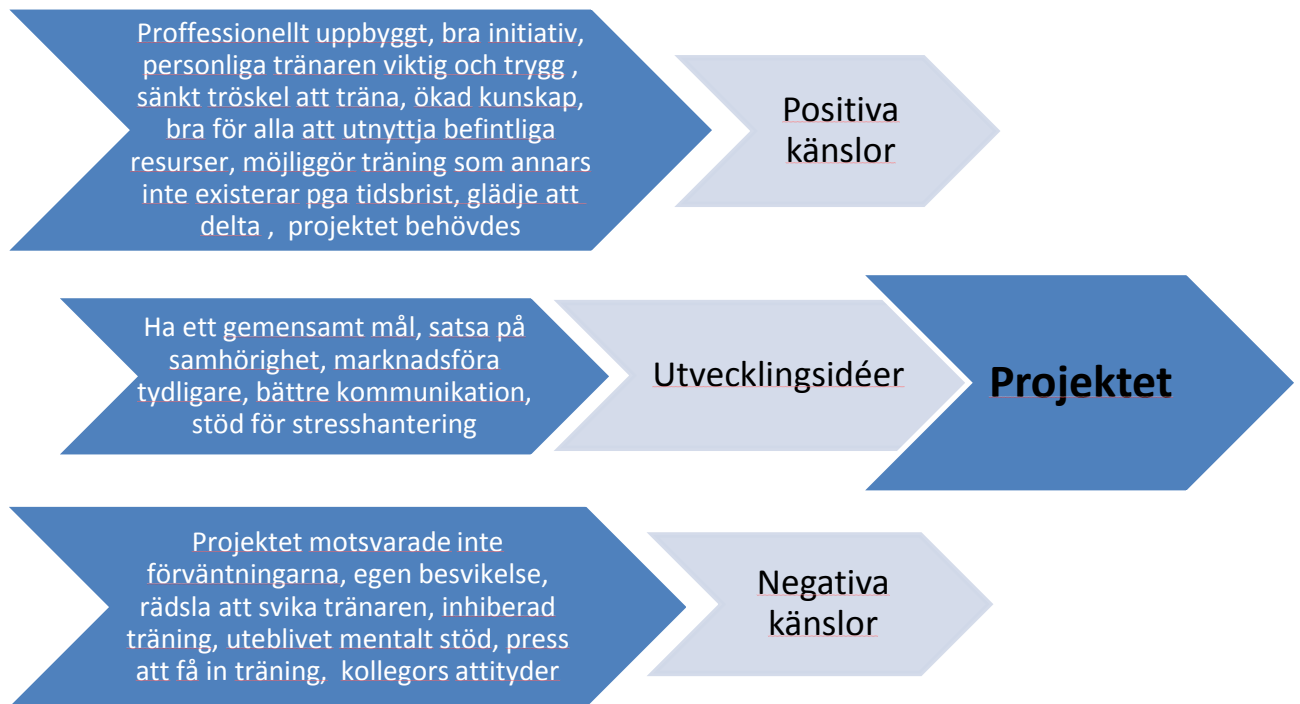
Innehållsanalysen resulterade i tre kategorier: projektet, personligt liv och förhållande till arbetsgivaren. Vidare indelas kategorin ”projektet” i de tre subkategorierna positiva tankar, utvecklingsidéer och negativa tankar, kategorin ”personligt liv” i psykisk hälsa, rutiner och fysisk hälsa, samt kategorin ”förhållande till arbetsgivaren” i subkategorin upplevelser. (se figur 3). Vidare presenteras kategorierna, subkategorier och dess koder skilt för sig för att få en överskådlig inblick i hur analysen utförts (se figur 4, 5 & 6). För att stöda resultaten presenteras citat ur intervjutexterna.



Figur 3. Resultat - kategorier och subkategorier

### 5.1 Projektet

I och med att informanterna intervjuades om sina egna upplevelser i samband med utvecklingsprojektet StandUp, bildades kategorin projektet naturligt. Subkategorier är positiva känslor, utvecklingsidéer och negativa känslor i samband med projektet (se figur 4). Alla subkategorier presenteras skilt för sig med stödande citat.



Figur 4. Projektet – subkategorier och koder

### 5.1.1 Positiva känslor

De positiva känslorna som informanterna hade gällande projektet handlade om att de upplevde att projektet var professionellt uppbyggt och att man satsat på det genom systematiken bestående av tester och uppföljning och att det var en fin upplevelse att få vara en del av det.

*”...de som gör dehär standup-projektet jätteprofessionellt, just att de finns den här systematiken före, personligt, verkligen till den personen riktat program, o sen följer vi upp efter. så att hela dehär upplägget så e nog nåt jag vill lyfta fram som någo jag ha uppskatta.”*



Den egna tränaren var en stöttepelare och en positiv upplevelse som skapade trygghet, hjälpte att bygga rutiner, ökade motivationen och sänkte tröskeln för att träna och var allmänt viktig för att träningen skulle bli av.

*” ...de hjälper o motiverar ju nog massor att veta att man varje vecka har en träff o sådär, att där ha jag nog också bara upplevt de som positivt...”*

*”...men att utan en personlig tränare, så är jag illa rädd att, eller, liksom jag e ganska säker att, int sku de ha gått lika bra...”*

Vidare kände informanterna att deras egen kunskap om träning hade ökat och att de kände sig mera självsäkra att fortsätta träna på egen hand. De ansåg som väldigt positivt att Arcada utnyttjar befintliga resurser inom husets utbildningar för projektet och att projektet möjliggjorde fysiskt aktivitet som annars hade uteblivit genom att kunna träna på arbetstid. Framförallt tyckte alla att projektet är ett bra initiativ, var glada att ha fått möjligheten att delta och ser gärna projektet fortsätta i någon form.

*”...nå efter nu ha ju projekte just sluta, kanske dendär säkerheten att nu tycker jag att jag kan gå till ett gym o vet vad jag ska göra...”*

*” ...att senaste fem åren har jag int kommi ut på någo, någo joggning eller någo idrott eller någo sånt, så dehär projekte var första gången att få upp dehär igen...”*

*”...jag tycker de e jättebra att man utnyttjar de resurser som vi har på Arcada o gör nånting som både studenter o personal kan ha nytta av. Så på ett stort plan tycker jag att de e en fin tanke me projektet.”*

*” ...de ha vari game changing, att de va nog faktiskt bra, de va precis vad jag behövde nu i dehär fallet...”*

### 5.1.2 Utvecklingsidéer

De flesta informanter hade någon form av utvecklingsidéer som tillägg för att göra projektet ännu bättre. Bland dessa tankar fanns att StandUp-gruppen skulle ha ett gemensamt mål att uppnå i slutet av projektet och att man kunde jobba mera på samhörigheten i gruppen för att få stöd av varandra.

*” ...att de som kunde va nästa steg kunde faktiskt va att ha någo gemensamt mål...”*

*”...man kunde ha jobba mera på samhörigheten i gruppen, på tal om välbefinnande o psykiskt välbefinnande överlag, att man kunde få mera stöd av varandra...”*

Vidare kom det fram tankar om att utveckla kommunikationen i gruppen via olika sociala plattformar och träffar för att hållas engagerad även då man stöter på motgångar.

*” ...man kunde haft nån sorts mellanträff, man kunde haft en helt whatsappgrupp med helt alla med, just att om nån blir sjuk eller nånting, så kunde man ha tagi med nån annan eller fått tips att hej gå o gör dehär iställe...”*

*” ...de sku ha kunna vara nån chatfunktion eller att bara hastigt o lustigt en face-time, eller nånting såndänt...”*

Andra önskemål var att utveckla verktyg för stresshantering parallellt med träningen, samt att marknadsföra projektet tydligare så det är klarare för alla vad det går ut på och därmed kanske locka flera deltagare.

*” men just dedär då att hur stöda, speciellt då med när de känns extra stressigt på jobbet”*

*” o de tror jag int att man förstått, jag tror dom uppfattar hela projektet för folk som har problem...eller ha jag missuppfatta dehär?”*

### 5.1.3 Negativa känslor

Till de negativa känslorna hos informanterna hörde besvikelse på sig själv om man inte tränat, eller att göra sin tränare besviken ifall man haft problem med att hitta tid för träning eller inte hade utfört en träning trots att man bestämt det.

*”...nu måste jag skippa liksom, och så sen efteråt ha de känts jättedåligt ... att jag ha lämna bort de.”*

*”...ha de blivi upp till mig själv att de int ha blivi inbokat, så ha jag int kommi iväg, utan fastna vid datorn, o då blir man lite besviken med sig själv...”*

*” ...så att jo de kanske ha vari att ändå klämma in de, o ha man int fått in de så upplever jag att man ha vari liksom en besvikelse...”*

Andra negativa känslor omfattade att projektet inte motsvarat förväntningarna, frustration över inhiberade träningar, samt press och stress att få inbokat träningen på arbetstid.

*”Hade förväntat mig mer. Hade turen att min coach var ganska många veckor bort av många olika skäl, så träffarna blev int så många”*

*”...xx va borta i många veckor o så träna jag ibland på egen hand o så hitta vi int heller två timmar varje vecka, utan många veckor blev bara en timme o så blev de många inhi-beringar, så de blev lite mindre än vad jag hade föreställt mig.”*

*” ...sen um, ett visst stressmoment också, att få in dom där träffarna...”*

Vidare kom det upp negativa tankar gällande att det saknades mentalt stöd, samt andra kollegors attityder gällande det egna deltagande i projektet.

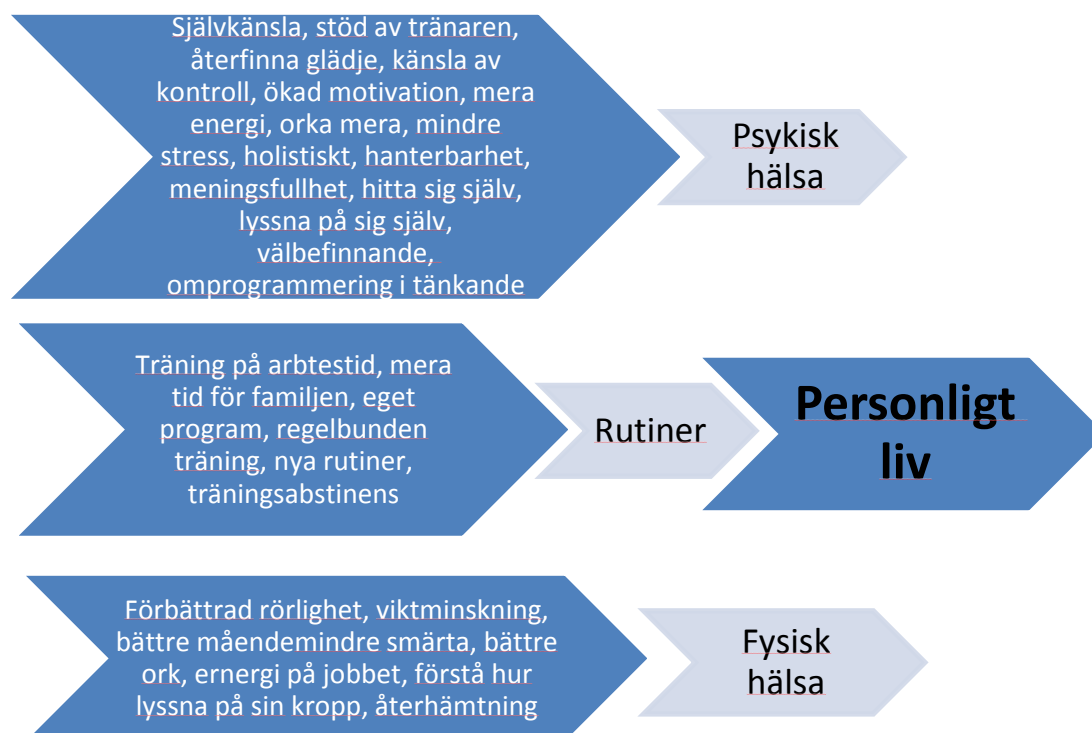
*” O de negativa med de hela var att jag sku ha behövt mera mentalt stöd...”*

” De som jag kanske saknar så e dehära mentala stödet, som jag sku ha behövt när de va lite berg- o dalbana...”

”...så upplevde jag åtminstone att man reagera när jag va med att 'va, du xx, har du burnout att ska du va me?'... eller att 'int e du ju överviktig att ska du börja banta' o såna kommentarer liksom...”

## 5.2 Personligt liv

Kategorin “personligt liv” kom till eftersom flera informanter nämnde något som gällde deras personliga hälsa, deras privatliv, personliga omständigheter eller hur någonting har påverkats hemma. Subkategorierna är psykisk hälsa, rutiner och fysisk hälsa och handlar ofta om förbättring och någonting positivt. (se figur 5).



Figur 5. Personligt liv - subkategorier och koder

### 5.2.1 Psykisk hälsa

Återkommande tema i intervjuerna var det egna måendet och vad som stöder det, vilket get uttryck i subkategorin psykisk hälsa bestående av faktorer som självkänsla, stöd av tränaren, återfinna glädje, känsla av kontroll, hanterbarhet, att hitta sig själv, meningsfullhet.

*” ...att man kanske sådär hittar tillbaka till sig själv liksom att man känner sig mera sådär självsäker o att man kanske känner igen sig själv bättre, att de tycker jag att ha vari jätterolig...”*

*” ...jo, så de känns, jag kan kontrollera de här, jag kan hantera de här, de flyger int iväg.”*  
*” ...så blir de också mentalt de att ... så känner jag mig starkare därför att jag har kontroll på situationen.”*

*” ...o de att de jag gör e betydelsefullt. de e betydelsefullt för mig, o jag kan liksom hantera de. Så de ha vari viktigt.”*

Vidare kom det fram faktorer som ökad motivation, att ha mera energi, orka mera och att uppleva mindre stress. Att orka mera och ha mera energi och mindre stress gällde både på arbetsplatsen och hemma.

*” ...så känns det som att när man orkar mera så får man inte lika lätt stress...”*

*” ...nå, nog tror jag man är effektivare på jobbe o gladare o mår mycke bättre om man får träna lite emellan...”*

*” ...o likaså sen samma där hemma, att det ju liksom när det finns mera ork till att göra saker...”*

Andra tankar kring psykisk hälsa gällde vikten av att ha ett holistiskt tankesätt, att kunna lyssna på sig själv, välbefinnande allmänt och omprogrammering i tänkande. Alla subkategorier gäller positiva känslor och förbättring gällande psykisk hälsa och behandlar ofta

att informanten känner sig mera självsäker, att tränaren möjliggjort en förändring genom sitt stöd, känslan av egenkontroll och kunna prata med tränaren. Omprogrammering i tänkande handlar om hur informanterna känner att de med tränarens hjälp har kunnat ändra den egna inställningen och tänkandet kring sig själv och vad de kräver av sig själva, från en missnöjd inställning till ett hälsosammare perspektiv där de är nöjda.

*”...att man int ha tänkt på en smal grej i människans välbefinnande då de gäller fysisk aktivitet, utan verkligen att vad täcker hela dedär spektret, så att också knoppen e nöjd”*

*”...o speciellt dedär att omprogrammera psyket till att vara nöjd ... så de ha jag verkligen uppskatta.”*

*” ...så de tycker jag att ha vari ett jättestort plus att jag ha fått med i mitt tänkande att jag ska lyssna på mig själv o int ta ut sig själv helt, de ha vari jätteskönt.”*

## **5.2.2 Rutiner**

Rutinerna blev en egen subkategori eftersom de nämndes så många gånger. Rutinerna hänger ihop med den förbättrade fysiska och psykiska hälsan men nämns skilt på grund av att rutinen i sig självt kan ha gett förutsättningar för förbättrad fysisk eller psykisk hälsa och har därmed ett egenvärde.

Informanterna pratade mycket om hur viktigt det är med regelbundenhet i deras träning och hur nya rutiner skapats med hjälp av tränaren, deras eget engagemang, träning på arbetstid eller eget program att göra på fritiden, samt att de nya rutinerna kommer fortsätta även efter projektet

*” ...o de va ju de som jag ville, jag måste få en regelbundenhet i de här, så att de kommer automatiskt som en del av rutinerna i veckan”*

*” jag ser nog mig att jag kommer att fortsätta o röra på mig mera aktivt än vad jag gjorde före de”*

*” jag ha engagera mig så att vi ha ofta haft träningarna på morgonen o ha då träna på morgonen o på jobbtid då, o som gått mycket snabbare o lättare framåt”*

För alla informanter hade träningen varit oregelbunden eller inte existerat alls innan projektets början. Det kom även upp att regelbundenheten i träningen överförts till rutinerna hemma och att nya rutiner innebär att få abstinens känslor ifall man inte tränat tillräckligt.

*”de börjar också leva i rutinerna där hemma, o då märkte jag också hur viktigt de e att alltid göra samma sak på samma tid.”*

*”...nog ha de såhäran, går de liksom en några dag o du ha int gjort någo, så börjar de kli i benen att nu måst jag göra nånting, men att tidigare har det vari att pffft, glöm de”*

Annat som kom fram var att de nya rutinerna inverkat positivt på privatlivet genom att ha mera tid för familjen hemma efter jobbet.

*”att jag tycker de ha vari jätteskönt att jag ha kommi hem o haft mitt träningspass undan”*

*” att jag ha kommi hem så ha jag int måsta sticka iväg nånstans, utan ha kunna va hemma med barnen”*

*” de ha vari mera inbyggt, de kanske e som med barnen att dom har sina klubbar i skolan o så e hobbyn gjord för dagen så när man kommer hem e man hemma”*

### **5.2.3 Fysisk hälsa**

Subkategorin fysisk hälsa uppstod naturligt i och med projektets natur. Informanterna berättade om eller jämförde sitt fysiska tillstånd före och efter projektet, i och med att fysiska tester hölls i början och i slutet av projektet. Informanterna berättade om förbättrad rörlighet, mindre vardaglig smärta och förbättrat allmänt mående som resultat av träning.

*“...o sen nog ha de ju klart påverka min fysiska hälsa jättemycket o jag känner mig ju jättemycket bättre nu, av all den här träningen,”*

*” ...jag ha int haft smärtor eller vari totalt i lås, så jo, välbefinnande i allra högsta grad!”*

Vidare delade en av informanterna med sig om hur det känns att uppnå sitt fysiska delmål viktminskning och allmänt kom det fram att man hade fått bättre ork och mera energi på jobbet som direkta konsekvenser av träning och fysisk aktivitet.

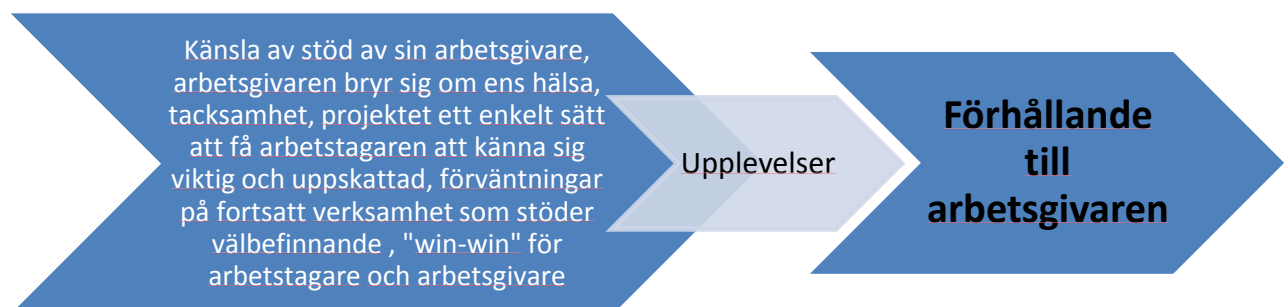
*” ...jag va ju jätteglad att bli att lyckas bli av med två kilo fett. wow, två kilo fett, mera!”*

*” ...när man rör på sig mera så orkar man mycket mera och allt är bara såhär, bara går mycket lättare...”*

*” ...nog orkar man ju bättre om man ha börja dagen me en träning, man e mera alert o energisk.”*

*” ...om vi tänker på arbetsplatsen så märker jag helt klart att jag ha orka mera, jag ha fysiskt orka mera...”*

### 5.3 Förhållande till arbetsgivaren



Figur 6. Förhållande till arbetsgivaren - subkategorier och koder



## Upplevelser

Subkategorin upplevelser behandlar olika tankar som informanten har angående sin arbetsgivare efter projektet. Informanterna hade en positiv bild av sin arbetsgivare och kände att de som arbetstagare är viktiga, att de fått ett stöd och att arbetstagaren vill satsa på deras hälsa och välbefinnande, samt att de hade upplevelser av en bättre känsla (fin. fiilis).

*” ...en sånän fiilis av att man har fått ett stöd, genom de som ha då hänt under våren, från sin arbetsgivare...”*

*” ...på nåt vis att arbetsgivaren e mån om, om hur man mår, o vill stöda en....”*

*” ...eller sådär de blir bättre fiilis i allmänhet att av ens arbetsplats när de finns projekt som liksom, på nåt sätt reflekterar att ens arbetsgivare bryr sig om sina arbetstagare o vill att man ska må bra, o vill att man ska förbättra sin hälsa o sånhänt...”*

Vidare kom det fram tankar kring att det inte krävs mycket av arbetstagaren för att få arbetsgivaren att uppleva sig som viktig, att informanten upplevde en tacksamhet gentemot arbetsgivaren, samt att både arbetsgivaren och arbetstagaren vinner på att satsa på hälsofrämjande projekt.

*” ...också att hur lite de egentligen kräver att man ska uppleva att man är viktig för arbetsgivaren o att man satsar på folks hälsa o hur mycket de ger till.”*

*“...jag e nog jättetacksam att ha fått vara me, de ha nog liksom gjort supermycke...”*

*” ...det vinner ju alla på, både arbetstagaren o arbetsgivaren, på en bättre fysisk kondition.”*

## 6 DISKUSSION

Resultaten reflekteras och speglas i relation till de centrala begreppen inom Ryffs (1995) sex dimensioner, tidigare forskning och syftet med studien. Därefter diskuteras metoderna som användes för förverkligandet av arbetet.

### 6.1 Resultatdiskussion

Syftet med arbetet var att få en djupare förståelse för StandUp-deltagarnas psykologiska välbefinnande genom deras egna upplevelser. Det sekundära syftet för detta examensarbete är att ge beställaren och högskolan kunskap och information om hur den kan arbeta hälsofrämjande med personalen i fortsättningen.

Studien bidrar med information och riktgivande kunskap om informanternas värderingar genom de positiva känslorna som representerar det som var lyckat i StandUp-projektet och de aspekterna som deltagarna uppskattade. Vidare kan man tolka att utvecklingsidéerna som kom fram representerar det man hade behövt och uppskattat ifall det funnits med i projektet och de negativa känslorna representerar bland annat det som informanterna känner att de inte uppskattat. Därmed besvaras studiens båda syften och forskningsfrågan helhetsmässigt genom resultaten.

#### 6.1.1 Positiva känslor och utvecklingsidéer

De positiva känslorna omfattade bland annat ökad kunskap och möjliggörande (av träning), samt glädje i deltagandet. Den femte dimensionen av Ryff (1995) *personlig växt* påvisar att individen ser en utveckling i sig själv till exempel i form av expanderande kunskap och kompetens, vilket tydligt syns i de ovannämnda positiva känslorna hos informanterna och i resultaten där det nämndes att deltagaren inte tidigare känt sig kompetent att själv träna på gym. Detta kan tolkas som att deltagarna har utvecklat sin egen kunskap och kompetens via projektet och skapat stabilare förutsättningar för att kunna fortsätta träna även på egen hand. Den sjätte dimensionen *kontroll över sin omgivning* (Ryff 1995) handlar om att kunna utnyttja de möjligheterna som finns till sin egen fördel, vilket påvisas genom att deltagarna har tagit chansen och möjliggjort träningen för sig

själv via projektets stöd och sitt eget engagemang. Träning på arbetstid har visat sig vara en möjliggörande faktor som bidragit till att deltagarna har kunnat utveckla sin kunskap. Via möjliggörandet och engagemanget har även glädje i deltagandet uppnåtts, vilket kan reflekteras tillbaka till den första dimensionen *självacceptans* (Ryff 1995). I den dimensionen har individen en positiv känsla av att själv ha åstadkommit något som stöder hens hälsa och självbild (Ryff 1995). Utvecklingsidéerna omfattade tankar kring gemenskap och samhörighet, kommunikation och stresshantering som ansågs fattas i projektet. Informanterna påvisade att ökad och förbättrad kommunikation kunde vara ett steg emot bättre gemenskap och samhörighet, vilket kan relateras med Ryffs (1995) andra och fjärde dimensioner *positiva relationer med andra* och *mening i livet*, i och med att informanterna kände ett behov av bättre samhörighet och gemensamma mål med de andra deltagarna för att genom gruppen kunna skapa ett större sammanhang och syfte i deltagandet. Ju mera man involverar andra, får och kan ge stöd, desto mera kunde projektet ge, indikerar resultaten i relation med Ryffs (1995) teori om de sex dimensionerna. Dock är ändå nämnvärt att Ryffs (1995) *positiva relationer med andra* syftar på mera djupgående och intima relationer än vad kanske kan skapas i ett arbetsprojekt, men man kan se att det är en eftersträvansvärd dimension som kunde ge mervärde även i ett hälsofrämjande projekt på arbetsplatsen.

### 6.1.2 Negativa känslor

Alla resultat var inte enbart positivt riktade, utan de negativa känslorna angående bland annat besvikelse över inhiberad träning (på grund av sig själv eller tränaren) och andra kollegors attityder angående deltagande i projektet kan antas bero delvis på att Ryffs (1995) sjätte dimension *kontroll över sin omgivning* i detta sammanhang förblir ouppnådd och har skapat negativa känslor genom externa faktorer (tränaren) som har inhiberat träningen och gjort att deltagaren inte kunnat kontrollera situationen. Ifall det har varit deltagaren själv som inte tränat trots att hen bestämt det, kan det antas att besvikelsen varit intern och riktad mot en själv för att man inte mött de egna målen och förväntningarna, trots att man hade möjlighet till kontroll. Den negativa känslan som uppstått därefter kan tolkas som att det skett en inre konflikt av oupplevt självbestämmande och *autonomi*, den tredje dimensionen (Ryff 1995). I dessa fall nämnde ingen av informanterna att de hade

alternativ ifall träningen uteblev, utan då föll träningen bara bort. I detta sammanhang kunde utvecklingsidén angående ökad kommunikation underlätta, eftersom det kunde ge möjligheter för träning tillsammans med någon annan i gruppen eller så kunde tränaren ge klara direktiv för vad deltagaren ska göra på egen hand.

Även de negativa känslorna kring andra kollegors attityder kan speglas mot dimensionen *autonomi* (Ryff 1995) angående att kunna stå emot social press och evaluera jaget från personliga standarder. De kollegor som genom sin attityd ifrågasatt personens deltagande i projektet har uppenbarligen skapat negativa känslor och eventuellt osäkerhet kring deltagarens motiv att vara med i projektet, vilket kan påverka personens engagemang och uppfattning av *kontroll över sin omgivning*. (jfr Ryff 1995).

### **6.1.3 Psykisk hälsa och välbefinnande**

Resultaten angående psykisk hälsa påvisar att informanterna upplevde att deras självkänsla har ökat och indikerar att deltagarna blivit mera självaccepterande genom projektet och påvisar att fysisk aktivitet och stöd av en tränare kan bidra till av en förhöjd självkänsla, som i sig är en av de viktigaste faktorerna som bidrar till psykologiskt välbefinnande. (jfr Ryff 1995; Crone et. al 2006 & Fox et al. 2000). En av Ryffs (1995) sex dimensioner av psykologiskt välbefinnande är *självacceptans*. Till den dimensionen hör en positiv och accepterande attityd gentemot sig själv som man är, både bra och dåliga sidor inkluderat. Informanterna tog upp hur en omprogrammering i deras tankesätt hade skett och de kunde numera vara nöjda med vem de är och hur de kan träna, vilket starkt kan relateras till självacceptans och förhållandet till sig själv. Vidare är självkänsla ett spektrum som kan vara intern eller extern och fysisk eller psykisk (McAuley et al. 2005). Att informanterna känner sig bättre och självsäkrare samt upplever att de kan kontrollera situationen och därmed känna sig starka, kan tolkas som psykisk självkänsla som härstammar från en intern känsla i ett sammanhang. Fysisk självkänsla, som bland annat inkluderar förhållandet till den egna kroppen, har ett samband med fysisk aktivitet som det därmed ofta associeras med (McAuley et al. 2005). Dock kom inte denna fysiska aspekt av självkänsla fram i intervjuerna, utan snarare känslan och upplevelsen av att få någonting gjort som höjer självsäkerheten och självkänslan. Detta kan vidare påvisa att deltagarnas

motiv har varit interna och de har engagerat sig för att nå hälsofrämjande resultat, snarare än externa resultat som till exempel ändringar i sitt fysiska utseende. Detta påstående stöds av teorin om att även arbetstagaren måste vara engagerad i projektet på arbetsplatsen för att det ska bära frukt (jfr ENWHP 2018).

#### **6.1.4 Empowerment**

Informanterna lyfter fram hur arbetsgivaren genom projektet har uppmuntrat, stött och gett dem en konkret möjlighet att främja och förbättra sin hälsa, vilket har både sänkt tröskeln att delta i motsvarande verksamhet samt varit motiverande och engagerande. Därmed kan det tolkas som att det viktigaste resultatet i studien är att arbetsgivaren har lyckats fungera som en verkställare och möjliggörare (en. enabler) genom projektets approach och uppbyggnad. Detta resultat kan reflekteras med termen empowerment som ofta förekommer i hälsofrämjande sammanhang, men som inte var en inplanerad del av teorin för studien. Dock är termen relevant för denna diskussion, eftersom empowerment enligt Mechanic (se Zimmerman 2000 s. 43) definieras som en process där individen lär sig att se en tydligare korrespondens mellan deras mål och en uppfattning av hur de ska uppnå dem, samt se förhållandet mellan ens insatser och resultatet. Vidare kan empowerment användas som en metod för utvecklandet av interventioner eller verkställandet av sociala ändringar och riktar fokus mot aspekter som bland annat hälsa och kompetens. Särdragen för empowerment som approach är att identifiera styrkor, rikta uppmärksamheten mot att främja hälsa istället för att lösa problem eller lindra symptom, samt söker miljöns inverkan och inflytelse snarare än att skuldbelägga individen. (Zimmerman 2000 s. 44). Det kan tolkas som att arbetsgivaren genom empowerment och StandUp projektet har bidragit med verktyg för de som är villiga att engagera sig och ta emot resurserna, vilket har resulterat möjliggörande av många avgörande faktorer för människans välbefinnande, så som självkänsla och självuppfyllelse. (Ryff 1995; Ryff & Singer 2008). Med hjälp av resultaten kan Arcadas HR-avdelning planera hur StandUp-projektet i fortsättningen bör struktureras på bästa möjliga sätt.

## 6.2 Metoddiskussion

Metoderna stödde mina syften med arbetet i och med att de skapade förutsättningar för att få förståelse och djup för informanternas egna upplevelser (jfr Jacobsen 2007; Elo et al 2014).

Semistrukturerade, öppna frågor var ett bra sätt att ge utrymme för informanten, medan det ändå fanns vissa teman som besvarades. Individuell intervju var även ändamålsenligt, eftersom det gav informanten ett utrymme att tryggt uttrycka sig om det hen kände för att säga. (jfr Kvale & Brinkmann 2009; Jacobsen 2007).

Transkriberingen skedde några veckor efter intervjuerna, trots att det rekommenderas att utföra transkriberingen så snart som möjligt efter samtalen (jfr Elo et al. 2014). Dock gav tiden mellan intervju och transkribering mig utrymme att orka behandla texterna. Innehållsanalys är en väldigt tidskrävande metod med alla dess steg, men gjorde genom sin systematik att jag kunde mina transkriberade texter nästan utantill, vilket i sig underlättade valen av kategorier och meningsenheter. (jfr Elo et al. 2014). Jag anser absolut att metoderna stödde mina syften, eftersom jag verkligen läste mitt material så många gånger att det gav mig möjligheten att tolka personliga upplevelser på djupet, vilket är kärnan i kvalitativ innehållsanalys. Dock tolkade jag enbart det som sades och inte kroppsspråk, ansiktsuttryck eller andra känslor, vilket hade kunnat ge ett annat resultat. (Elo et al. 2014).

De centrala begreppen (Ryff 1995) som utgjorde teoridelen och reflekterades i relation till resultaten var eventuellt inte det enklaste valet, eftersom det är riktgivande dimensioner inom psykologiskt välbefinnande som är ganska svåra att jämföra och tolka i samband med en intervju som inte frågar om det exakta innehållet i dimensionerna av Ryff (1995). Dock anser jag att de sex dimensionerna inom psykologiskt välbefinnande är väsentliga för detta arbete och bidrar med viktig information och förståelse för människan som en holistisk helhet. Resultatdiskussionen blev extra intressant för mig då jag insåg likheterna mellan resultaten och teorin om empowerment (Zimmerman 2000), vilket gjorde att jag tog upp den i diskussionen trots att teorin inte fanns i min teoretiska bakgrund.

Slutligen använde jag mig av både Kvale och Brinkmanns (2009) intervjuprocess (figur 2) och checklistan (bilaga 7) av Elo et al. (2014 s. 3) som stöd för att öka studiens

validitet och reliabilitet. Genom att inte intervjua min egen StandUp-klient, kunde jag hålla mig till neutrala och objektiva intervjusituationer där jag inte hade en tränarroll eller specifik relation till informanten. (jfr Jacobsen 2007 s. 169). Vidare anser jag att intervjuerna löpte naturligt och enkelt och informanterna delade öppet och ledigt med sig om sina tankar. Det finns alltid en risk att informanterna inte delar med sig allt, särskilt ifall det är intima frågor eller de är rädda för att bli igenkända. Genom att jag hade följebrevet som förberedde informanterna för intervjun och jag höll intervjun på deras arbetsplats, kunde en mera avslappnad miljö skapas som ökar reliabiliteten. (jfr Jacobsen 2007 s. 169 – 172). Genom att beskriva forskningsprocessen och redovisa hur jag kommit fram till resultaten med hjälp av citat, påvisar jag hur jag kommit fram till mina slutsatser, vilket är viktigt för validiteten (jfr Elo et al. 2014 s. 1).

### **6.3 Slutsatser, utvecklingsförslag och fortsatt forskning**

Resultaten antyder att StandUp möjliggjort positiv livsstilsförändring och gett förutsättningar för deltagarna att stabilisera eller förstärka sitt psykologiska välbefinnande. Därmed bekräftas även att arbetsplatsen har möjligheten att påverka individens hälsa genom hälsofrämjande arbete, liksom Luxemburgdeklarationen framhåller (jfr ENWHP 2018). Vidare stärker resultaten att fysisk aktivitet kan användas som ett hälsofrämjande verktyg vid högskolan och deltagande i projekt på arbetsplatsen som aktiverar deltagarna fysiskt kan förbättra eller ha en positiv inverkan på psykologiskt välbefinnande hos kontorsarbetare (jfr Abdin et al. 2018), vilket även bekräftar att en fortsättning av StandUp projektet är att rekommendera. Detta stärker även Ryff och Singers (2008) påstående om att arbetsplatsen som omgivning kan vara en avgörande arena för individens psykologiska välbefinnande beroende av de möjligheter som den distribuerar. Studien ger en riktning till hur StandUp bör utvecklas i fortsättningen och skapar möjligheter för fortsatt forskning inom till exempel arbetshälsa.

Utvecklingsförslagen på StandUp-projektet omfattar tydligare ramar för kommunikation inom gruppen för att ge bättre förutsättningar för alla att delta ifall en tränare är sjuk. Vidare kunde projektet utvecklas på ett sätt som stöder samhörigheten, till exempel genom att ha gemensamma aktiviteter under veckan istället för endast individuell träning, samt ha ett större gemensamt mål (till exempel ett evenemang eller välgörenhet) i slutet

av projektet. Ifall projektet växer och får flera deltagare, krävs betydligt flera studerande som instruktörer och då är det ändamålsenligt att överväga gruppaktiviteter. Även strukturen att individuellt testa deltagarna före och efter kan bli enormt resurskrävande. Dock bör understrykas att den individuella testningen, träningen och stödet har visat sig vara enormt positivt för deltagarna i pilotprojektet. Detta arbete har ämnat att skapa förståelse för deltagarna och hur projektet bör utvecklas, exempelvis kunde fortsatt forskning göras angående StandUp-deltagarnas livsstil och involvera faktorer som stresshantering, sömn, kost och återhämtning. I och med att träningen har varit individualiserad och inte varit densamma för alla deltagare, kunde det även forskas mera specifikt i hurdana typer av motion eller aktiviteter som stöder deltagarnas hälsa och välbefinnande bäst. Även kartläggning av motivation och vad som engagerar att delta i hälsofrämjande projekt kunde vara av värde.



## KÄLLOR

- Abdin, S., Welch, R. K., Byron-Daniel, J. & Meyrick, J. 2018, The effectiveness of physical activity interventions in improving well-being across office-based workplace settings: a systematic review, *Journal of Public Health*, vol. 160, s. 70 – 76 Tillgänglig: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350618301264> Hämtad: 1.11.2019
- Crone, D., Smith, A. & Gough, B. 2006, The physical activity and mental health relationship – a contemporary perspective from qualitative research, *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.* 2006, vol. 36, no. 3. Tillgänglig: <https://gymnica.upol.cz/pdfs/gym/2006/03/04.pdf> Hämtad: 15.3.2019
- Deci, L. & Ryan, R. M. 2000, Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-being, *University of Rochester*. Tillgänglig: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_Ryan-Deci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_Ryan-Deci_SDT.pdf) Hämtad: 30.3.2019
- Deci, L. & Ryan, R. M. 2008, Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An Introduction, *Journal of Happiness Studies* 9:1-11. Tillgänglig: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10902-006-9018-1.pdf> Hämtad: 21.10.2019
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. 2009, *New measures of well-being: Flourishing and Positive and Negative Feelings*. Tillgänglig: [http://www.mysmu.edu/faculty/williamtov/pubs/2009\\_DienerEtAl.pdf](http://www.mysmu.edu/faculty/williamtov/pubs/2009_DienerEtAl.pdf) Hämtad: 29.11.2018
- Diener, E., Pressman, S., Hunter, J., & Delgado-Gil, D. 2017, If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. Tillgänglig: <https://eddiener.com/articles/1339> Hämtad: 10.10.2019
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. & Kyngäs, H. 2014, Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness, *SAGE open*. Tillgänglig: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244014522633> Hämtad: 25.9.2019
- ENWHP. 2018, Luxembourg Declaration on Workplace Health Promotion in the European Union, *ENWHP*. Tillgänglig: <http://www.move-europe.it/file%20pdf/2018%20Version%20Luxembourg%20Declaration%20V2.pdf> Hämtad: 23.10.2019
- Enocson, S. 2007, Relationen mellan fysisk aktivitet, psykologiskt välbefinnande, självkänsla och arbetstillfredsställelse. *Högskolan i Halmstad*. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:239906/FULLTEXT01.pdf> Hämtad: 1.10.2019

- Fox, K.R., Biddle, S.J.H., & Boutcher, S.H. 2000, Physical activity and psychological well-being. London: Routledge.
- Grawitch, M. J., Ballard, D. W. & Erb, K. R. 2015, To Be or Not to Be (Stressed): The Critical Role of a Psychologically Healthy Workplace in Effective Stress Management, *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 31(4), s. 264–273. Tillgänglig: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=f66779fe-c37a-4ab0-be56-9cbca37cb44f%40pdc-v-sessmgr01> Hämtad: 30.3.2019
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. & Bull, F. C. 2018, Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants, *Global Health* vol 6, nr 10, s. 1077 – 1086.  
Tillgänglig: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214109X18303577#bib3> Hämtad: 25.9.2019
- Hanson, A. 2004, *Hälsopromotion i arbetslivet*, Studentlitteratur, Lund.
- Henricson, M., 2012. *Vetenskaplig teori och metod*, Studentlitteratur, Lund, s. 134, 335–336
- Huppert, F., 2014, The State of Wellbeing Science: Concepts, Measures, Interventions and Policies. *University of Cambridge, U.K. and Centre for Positive Psychology*.  
Tillgänglig: <http://www.ippanetwork.org/wp-content/uploads/2017/02/Huppert-The-State-of-Well-being-Science.-Ch.-1.pdf> Hämtad: 20.1.2019
- Jarman, L., Martin, A., Venn, A., Otahal, P. & Sanderson, K. 2015, Does workplace health promotion contribute to job stress reduction? Three-year findings from Partnering Health@Work, *BMC Public Health* 15 nr 1293. Tillgänglig: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-015-2625-1> Hämtad: 17.10.2019
- Kettunen, O., Vuorimaa, T. & Vasankari, T. 2015, A 12-month exercise intervention decreased stress symptoms and increased mental resources among working adults – results perceived after a 12-month follow-up, *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* vol 28, nr 1, s. 157 – 168. Tillgänglig: <https://pdfs.semanticscholar.org/43b5/4255b633b9f9e690e04525b29564ccf40764.pdf> Hämtad: 25.9.2019
- Kvale, S. & Brinkmann, S. 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur, Lund.
- Lundman, B. & Graneheim, U. H., 2008, Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär, M. & Hoglund-Nielsen, B. (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*, Studentlitteratur, Lund, s. 159-172 , upplaga 1:3
- Lundman, B. & Graneheim, U. H. 2004, Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness, *Nurse Education*

Today 24, s 105 – 112. Tillgänglig: [http://intraserver.nurse.cmu.ac.th/mis/download/course/lec\\_566823\\_Graneheim%20-%20Jan%202025.pdf](http://intraserver.nurse.cmu.ac.th/mis/download/course/lec_566823_Graneheim%20-%20Jan%202025.pdf) Hämtad: 25.9.2019

Jacobsen, D. I. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring – introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur, Lund.

Jakobsen, M. D. *et al.* 2017, Psychosocial benefits of workplace physical exercise: cluster randomized controlled trial, *BMC Public Health*, 17, pp. 1–8. Tillgänglig: [https://www.researchgate.net/publication/320308602\\_Psychosocial\\_benefits\\_of\\_workplace\\_physical\\_exercise\\_Cluster\\_randomized\\_controlled\\_trial](https://www.researchgate.net/publication/320308602_Psychosocial_benefits_of_workplace_physical_exercise_Cluster_randomized_controlled_trial) Hämtad: 12.11.2018

Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M. & Kanste, O. 2011, Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa, *Hoitotiede* vol. 23 nr. 2. Tillgänglig: [https://www.researchgate.net/profile/Tarja\\_Poelkki/publication/261723764\\_Sisällönanalyysi\\_suomalaisessa\\_hoitotieteellisessä\\_tutkimuksessa/links/551b0ad80cf2fdce84384f32.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Tarja_Poelkki/publication/261723764_Sisällönanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessä_tutkimuksessa/links/551b0ad80cf2fdce84384f32.pdf) Hämtad: 1.10.2019

Mattila, A. S. 2018, Stressi, Lääkärikirja Duodecim. Tillgänglig: [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976) Hämtad: 31.3.2019

Mattsson, C. Mikael; Jansson, Eva & Hagströmer, Maria. (2016), *Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner*, FYSS [pdf] Tillgänglig: [http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA\\_Begrepp-och-definitioner\\_FINAL\\_2016-12.pdf](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA_Begrepp-och-definitioner_FINAL_2016-12.pdf) Hämtad: 12.11.2018

Mazzola, J. J., Moore, J. T. and Alexander, K. 2017, Is work keeping us from acting healthy? How workplace barriers and facilitators impact nutrition and exercise behaviors, *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 33(5), pp. 479–489. doi: 10.1002/smi.2731. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=296268a0-f57b-4183-8fa4-5f3653ce9935%40sessionmgr4010> Hämtad: 20.5.2019

McAuley, E., Elavsky, S., Motl, R. W., Konopack, J. F., Hu, L. & Marcuez, D. X. 2005, Physical Activity, Self-Efficacy, and Self-Esteem: Longitudinal Relationships in Older Adults, *The Journals of Gerontology: Series B*, vol. 60, femte upplagan s. P268 – P275 Tillgänglig: <https://academic.oup.com/psychogerontology/article/60/5/P268/585472> Hämtad: 1.11.2019

McEwen, B. & Sapolsky, R. 2006, Stress and Your Health, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, vol. 91, upplaga 2, s. E2, Tillgänglig: <https://academic.oup.com/jcem/article/91/2/E2/2843213> Hämtad: 23.10.2019

Nevanperä, N., Seitsamo, J., Ala-Mursula, L., Remes, J., Hopsu, L., Auvinen, J., Tamelin, T., Järvelin, M-R. & Laitinen, J. 2016, Perceived Work Ability in the Light of Long-Term and Stress-Related Unhealthy Behaviors—a Prospective Cohort Study, *International Journal of Behavioral Medicine*, vol 23, nr 2, s. 179 – 189,

Tillgänglig: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12529-015-9512-0#citeas>  
Hämtad: 25.9.2019

Ryff, C. D. 1995, Psychological Well-Being in Adult Life, Current Directions in Psychological Science, *Blackwell Publishing, Association of Psychological Science*, Vol. 4, No. 4, s. 99-104, Tillgänglig: <https://lemosandcrane.co.uk/resources/RISE%20psychological%20wellbeing%20in%20adulthood.pdf> Hämtad: 18.3.2019

Ryff, C. D. & Singer, B. H. 2008, Know thyself and become what you are: a eudemonic approach to psychological well-being, *Journal of Happiness Studies*, 9:13-39 Tillgänglig: <http://aging.wisc.edu/pdfs/1808.pdf> Hämtad: 12.11.2018

Puig-Ribera, A. *et al.* 2017, Impact of a workplace “sit less, move more” program on efficiency-related outcomes of office employees, *BMC Public Health*, 17, s.1–11. Tillgänglig: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5434625/pdf/12889\\_2017\\_Article\\_4367.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5434625/pdf/12889_2017_Article_4367.pdf) Hämtad: 12.11.2018

Stathi A., Fox K.R. & McKenna J. 2002, Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults, *Journal of Aging & Physical Activity*, 10(1), s. 76–92. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=0d9aff4c-2f93-45e5-8777-b915d186db66%40sessionmgr4008> Hämtad: 20.11.2018

Suzuki, W. 2017, *The brain-changing benefits of exercise* (muntl. föreläsning), TED/TEDWomen. Tillgänglig: [https://www.ted.com/talks/wendy\\_suzuki\\_the\\_brain\\_changing\\_benefits\\_of\\_exercise#t-766404](https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki_the_brain_changing_benefits_of_exercise#t-766404) Hämtad: 12.11.2018

Työterveyslaitos. 2012, Työ ja terveys Suomessa 2012, Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. *Työterveyslaitos*, Tammerprint Oy, Tampere. Tillgänglig: <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/tyo-ja-terveys-suomessa-2012.pdf> Hämtad: 22.10.2019

UKK-instituutti. 2018, Liiallisen istumisen haittoja, *UKK-instituutti*. Tillgänglig: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja) Hämtad: 12.11.2018

WHO. 2014, Constitution of The World Health Organization, *World Health Organization. Basic Documents*. Upplaga 48. Tillgänglig: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf?page=7> Hämtad: 30.11.2018

WHO. 2010, Global Recommendations on Physical Activity for Health, *World Health Organization*, Tillgänglig: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Hämtad: 28.9.2019

Zimmerman M.A. 2000, Empowerment Theory. I: Rappaport J. & Seidman E. (red) *Handbook of Community Psychology*. Springer, Boston, MA. s. 43 - 63

## BILAGA 1. FÖLJEBREV FÖR FRÅGEFORMULÄR

Hej!

Mitt namn är Sara Floman och jag är en tredje årets idrottsinstruktörsstuderande vid Arcada. Jag profilerar mig inom hälsofrämjande och skriver mitt examensarbete om sambandet mellan fysisk aktivitet och psykologiskt välbefinnande. Beställaren för mitt arbete är Arcadas HR-avdelning. Detta frågeformulär är den första delen i min undersökning och **Jag är mycket tacksam för Din ovärderliga medverkan som deltagare i StandUp projektet på Arcada.**

Frågeformuläret mäter ditt psykologiska välbefinnande och handlar om hur du själv upplever givna påståenden. Svara så ärligt som möjligt genom att skriva in den siffran som bäst stämmer in med din åsikt efter varje påstående. Det är frivilligt att delta i undersökningen och all data kommer att behandlas konfidentiellt.

Med vänliga hälsningar,

Sara Floman, Idrottsinstruktör. Helsingfors 14.1.2019

## BILAGA 2. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE

*Copyright Ed Diener & Robert Biswas-Diener*

*Översättning Sara Floman (se bilaga 3 för original)*

Nedan finns 8 påståenden som du antingen kan instämna med eller vara av annan åsikt. **Indikera din synpunkt på varje påstående genom att använda dig av skalan 1-7 och skriva in din siffra efter påståendet.**

7 instämmer starkt

6 instämmer

5 instämmer delvis

4 blandad åsikt / varken av samma eller annan åsikt

3 delvis av annan åsikt

2 av annan åsikt

1 starkt av annan åsikt

Jag lever ett målmedvetet och betydelsefullt liv.

Mina sociala relationer är stödande och belönande.

Jag är engagerad i och intresserad av mina dagliga aktiviteter.

Jag deltar aktivt i andras lycka och välbefinnande.

Jag är kompetent och kapabel i aktiviteter som är viktiga för mig själv.

Jag är en god person och lever ett gott liv.

Jag är optimistisk inför min framtid.

Folk respekterar mig.

**Poäng:** Addera de olika svaren värda 1-7 för alla åtta påståenden. Urvalet poäng går från 8 (det lägsta möjliga) till 56 (högsta möjliga PWB). En hög poäng representerar en person med många psykologiska resurser och styrkor.

## BILAGA 3. FRÅGEFORMULÄR, ORIGINALSPRÅK. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE

Copyright Ed Diener & Robert Biswas-Diener, January 2009.

### Psychological Well-Being Scale

Below are 8 statements with which you may agree or disagree. Using the 1–7 scale below, indicate your agreement with each item by indicating that response for each statement.

7 Strongly agree

6 Agree

5 Slightly agree

4 Mixed or neither agree nor disagree

3 Slightly disagree

2 Disagree

1 Strongly disagree

I lead a purposeful and meaningful life.

My social relationships are supportive and rewarding.

I am engaged and interested in my daily activities.

I actively contribute to the happiness and well-being of others.

I am competent and capable in the activities that are important to me.

I am a good person and live a good life.

I am optimistic about my future.

People respect me.

Scoring: Add the responses, varying from 1 to 7, for all eight items. The possible range of scores is from 8 (lowest possible) to 56 (highest PWB possible). A high score represents a person with many psychological resources and strengths.

## BILAGA 4. FÖLJEBREV FÖR INTERVJUER JUNI 2019

Hej!

Mitt namn är Sara Floman och jag studerar tredje årets vid Arcadas idrottsinstruktörslinje. Jag profilerar mig inom hälsofrämjande och skriver mitt examensarbete om StandUp-deltagarnas uppfattning om sitt psykologiska välbefinnande. Beställaren för mitt arbete är Arcadas HR-avdelning och kommer användas som stöd för fortsatt verksamhet. Detta följebrev gäller mina muntliga intervjuer och **jag är mycket tacksam för Din ovärderliga medverkan som deltagare i StandUp projektet på Arcada**. Genom att skriva under detta följebrev ger du ditt samtycke till att delta i intervjun och godkänner att innehållet i intervjun får användas som kvalitativ data i mitt examensarbete.

Intervjufrågorna gäller hur Du upplever Ditt psykologiska välbefinnande och handlar om hur Du själv upplevt StandUp-projektet. Intervjuerna spelas in för att sedan transkriberas och analyseras. Efter transkriberingen raderas intervjuerna. Svara så ärligt som möjligt på intervjufrågorna och kom ihåg att det är frivilligt att delta i undersökningen. All data kommer att behandlas konfidentiellt. Inga namn, kön eller andra igenkänningsfaktorer kommer att publiceras i examensarbetet.

Med vänliga hälsningar,

Sara Floman, Idrottsinstruktör 2016.

Helsingfors 15.3.2019

Informantens underteckning \_\_\_\_\_ Plats och datum \_\_\_\_\_



## **BILAGA 5. INTERVJUSTRUKTUR JUNI 2019**

Intervjuerna hålls i ett trevligt och tryggt utrymme på Yrkeshögskolan Arcada som är bokad på förhand.

Intervjuaren och informanten sitter snett bredvid varandra och informanten har skrivit på ett samtyckesavtal innan intervjun inleds.

Innan frågor ställs, berättar intervjuaren om intervjuens syfte och vad den används till, samt att det är upp till informanten om vad hen delar med sig.

Intervjun bandas in med en elektronisk bandspelare.

Intervjuerna förvaras säkert och förstörs efter transkribering.

## BILAGA 6. INTERVJUFRÅGOR JUNI 2019

- Inledning, intervjuaren: du svarade i mitten av januari i samband med StandUp-projektet på ett frågeformulär gällande ditt psykologiska välbefinnande. Vad minns du gällande formuläret?

Följdfrågor: fanns där frågor som kändes oklara? / vet du vad psykologiskt välbefinnande är?

1. Hur har det känts att vara med i StandUp?

Följdfrågor: Är det någonting speciellt du minns?

Har det varit en positiv/negativ upplevelse?

2. Har StandUp påverkat ditt välbefinnande på något vis? Isåfall hur?

Följdfrågor: hur har StandUp påverkat ditt välbefinnande på arbetsplatsen/ i privatlivet?

3. Hur har det känts med personlig coach?

Följdfrågor: Har du upplevt ändringar i vardagen - isåfall hurdana?

4. Kan du berätta om din fysiska aktivitet före och efter StandUp?

Följdfrågor: kan du berätta ifall det funnits skillnader? / kan du berätta ifall du upplever att du har blivit mera aktiv/mindre aktiv?

5. Kan du berätta ifall den fysiska aktiviteten har påverkat ditt välbefinnande på något vis?

Följdfrågor: vilken typ av aktivitet anser du att stödde mest / stödde minst ditt välbefinnande?

6. Känner du att projektet har motsvarat dina förväntningar?

Följdfrågor: varför/ varför inte?

7. Finns det någonting annat som du skulle vilja lyfta fram gällande StandUp eller ditt deltagande i projektet?

# **BILAGA 7. CHECKLISTA FÖR ATT ÖKA TILLFÖRLITLIGHETEN INOM INNEHÅLLSANALYS (ELO ET AL. 2014)**

Checklist for Researchers Attempting to Improve the Trustworthiness of a Content Analysis Study. (Elo et al. 2014 s. 3)

## **Preparation phase**

Data collection method

How do I collect the most suitable data for my content analysis?

Is this method the best available to answer the target research question?

Should I use either descriptive or semi-structured questions?

Self-awareness: what are my skills as a researcher?

How do I pre-test my data collection method?

Sampling strategy

What is the best sampling method for my study?

Who are the best informants for my study?

What criteria should be used to select the participants?

Is my sample appropriate?

Is my data well saturated?

Selecting the unit of analysis

What is the unit of analysis?

Is the unit of analysis too narrow or too broad?

## **Organization phase**

Categorization and abstraction

How should the concepts or categories be created?

Is there still too many concepts?

Is there any overlap between categories?

Interpretation

What is the degree of interpretation in the analysis?

How do I ensure that the data accurately represent the information that the participants provided?

Representativeness

How do I check the trustworthiness of the analysis process?

How do I check the representativeness of the data as a whole?

## **Reporting phase**

Reporting results

Are the results reported systematically and logically?

How are connections between the data and results reported?

Is the content and structure of concepts presented in a clear and understandable way?

Can the reader evaluate the transferability of the results (are the data, sampling method, and

participants described in a detailed manner)?

Are quotations used systematically?

How well do the categories cover the data?

Are there similarities within and differences between categories?

Is scientific language used to convey the results?

### Reporting analysis process

Is there a full description of the analysis process?

Is the trustworthiness of the content analysis discussed based on some criteria?