

Fysisk aktivitet som nyckel till studief framgång – en kartläggning av attityder gällande fysisk aktivitet och välbefinnande hos yrkeshögskolestuderande

Jenna Martikainen

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4126
Författare:	Jenna Martikainen
Arbetets namn:	Fysisk aktivitet som nyckel till studieframgång – en kartläggning av attityder gällande fysisk aktivitet och välbefinnande hos yrkeshögskolestuderande
Handledare (Arcada):	Ilse Tillman
Uppdragsgivare:	-
<p>Sammandrag:</p> <p>Då studerande befinner sig i en livssituation som präglas av förändringar i levnadsomständigheterna och -sätten, kan livet slå en kullerbytta. Dessa förändringar kan märkvärt påverka studerandes motionsbeteende och -vanor (Undervisningsministeriet, 2007:29). Syftet med denna studie var att kartlägga vilken inverkan fysisk aktivitet har för en högskolestuderandes subjektivt upplevda välbefinnande och på dennes studieprestationer. Forskningen tillämpade en kvalitativ undersökningsmetod där den första delen tar upp relevant teori inom ämnesområdet, och den andra delen behandlar den empiriska undersökningen. Det empiriska materialet utgjordes av en semistrukturerad fokusgruppintervju med fyra Arcada-studerande som representerar respektive studiehelhet på yrkeshögskolan. Försökspersonerna valdes bland högskolans studerandekårs- och specialföreningsaktiva. Det empiriska materialet analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys för att skapa förståelse och utforma klarhet till materialet och därmed kunna skapa relevanta slutsatser av det undersökta fenomenet.</p> <p>Resultatet av denna studie påvisar hur viktigt mängden utövad fysisk aktivitet och upplevelsen av det subjektiva välbefinnandet är för yrkeshögskolestuderande. Resultatet stöder tidigare undersökningar (Erola, 2004; Kunttu, 1997; Kunttu et al. 2011; Sulander & Romppanen, 2007; Svartbo & Sjöström, 1996) där man funnit allt mer brister i mängden utövad fysisk aktivitet och subjektivt upplevt välbefinnande bland studerande. För att konkretisera resultatet av studien framställs en modell, <i>Nyckeln till studieframgång</i>, som beskriver de inverkanse faktorerna för en ökad studieframgång samt hur faktorerna förhåller sig till varandra. Med hjälp av nyckeln till studieframgång kan man dra slutsatsen att fysisk aktivitet och välbefinnande bör samverka i balans för att en studerande kan dra nytta av dem i sina studier.</p>	
Nyckelord:	Fysisk aktivitet, välbefinnande, studerande, studieframgång, studieförmåga, fokusgrupp
Sidantal:	53
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	4126
Author:	Jenna Martikainen
Title:	Physical activity as a key to study success – an identification of attitudes towards physical activity and well-being among university college students
Supervisor (Arcada):	Ilse Tillman
Commissioned by:	-
<p>Abstract:</p> <p>When students are in living situations characterized by changes in living conditions and ways of life, the life can turn upside down. These changes can significantly affect students' exercise behaviors and habits (Ministry of Education, 2007:29). The purpose of this study was to identify the level of impact of physical activity towards a university college student's subjectively perceived feeling of well-being and on his or her study performance.</p> <p>The research applies a qualitative research method in which the first part presents relevant theory regarding the subject, and the second part deals with the empirical research. The empirical material consists of a semi-structured focus group interview with four Arcada students representing each department of the University of Applied Sciences. The interviewees were chosen among the actives in the university's Student Union and Student Associations. The empirical data were analyzed using qualitative content analysis in order to create understanding and to brighten the material and thereby create relevant conclusions of the researched phenomenon.</p> <p>The results of this study demonstrate the importance of the amount of exerted physical activity and the experience of subjective well-being for students at a University of Applied Sciences. The results support previous studies (Erola, 2004; Kunttu, 1997; Kunttu et al., 2011; Sulander & Romppanen, 2007; Svartbo & Sjostrom, 1996), which found more and more lack of the amount of exerted physical activity and subjectively experienced well-being among students. A model is created in order to concretize the results of the study, The Key to Academic Success, which describes the influencing factors of increased academic success and how these relate to each other. By using The Key to Academic Success it can be concluded that physical activity and well-being should act together in balance so that a student can take advantage of them in his or her studies.</p>	
Keywords:	Physical activity, well-being, students, study success, studying ability, focus group
Number of pages:	53
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveydenedistäminen
Tunnistenumero:	4126
Tekijä:	Jenna Martikainen
Työn nimi:	Liikunta opiskelumenestyksen avaimena – kartoitus ammattikorkeakouluopiskelijan asenteesta liikuntaa ja hyvinvointia kohtaan
Työn ohjaaja (Arcada):	Ilse Tillman
Toimeksiantaja:	-
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Kun opiskelijat ovat elämäntilanteessa jossa muutokset elinoloissa ja -tavoissa ovat ominaisia, voi elämä heittää kuperkeikan. Nämä muutokset voivat merkittävästi vaikuttaa opiskelijan liikuntakäyttämiseen ja -tottumukseen (Opetusministeriö, 2007:29). Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa liikunnan vaikutuksia korkeakouluopiskelijan subjektiivisesti koettuun hyvinvointiin ja tämän opiskelusuorituksiin.</p> <p>Tutkimus käyttää laadullista tutkimusmenetelmää jossa ensimmäinen osa tarkastelee teoriaa kyseisestä aihealueesta ja toinen osa käsittelee empiiristä tutkimusta. Tutkimuksen empiirinen aineisto koostuu puolistrukturoidusta fokusryhmähaastattelusta johon osallistui neljä opiskelijaa Arcadasta, jotka yhteensä edustivat kaikkia opintokokonaisuuksia ammattikorkeakoulussa. Koehenkilöt valittiin korkeakoulun opiskelijakunta- tai ainejärjestöaktiiveista. Empiirinen aineisto analysoitiin käyttäen laadullista sisältöanalyysiä voidakseen luoda ymmärrystä ja selkeyttä tutkittavasta aineistosta sekä laatiakseen oleellisia johtopäätöksiä tutkitusta ilmiöstä.</p> <p>Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat kuinka tärkeä harjoitetun liikunnan ja koetun subjektiivisen hyvinvoinnin määrä on ammattikorkeakouluopiskelijoille. Tulokset tukevat aikaisempia tutkimuksia (Erola, 2004; Kunttu, 1997; Kunttu et al., 2011; Sulander & Romppanen, 2007; Svartbo & Sjöström, 1996), jossa todetaan yhä enemmän puutteita harjoitetun liikunnan ja subjektiivisesti koetun hyvinvoinnin määrässä opiskelijoilla. Tutkimustulosten selkeyttämiseksi on tuotettu malli, Avain opiskelumenestykseen, joka kuvaa vaikuttavia tekijöitä opiskelumenestykseen ja miten tekijät liittyvät toisiinsa. Käyttäen avainta opiskelumenestykseen voidaan päätellä, että liikunnan ja hyvinvoinnin tulee toimia yhdessä tasapainossa, jotta opiskelija pystyy hyödyntämään niitä opinnoissaan.</p>	
Avainsanat:	Liikunta, hyvinvointi, opiskelija, opiskelumenestys, opiskelukyky, fokusryhmä
Sivumäärä:	53
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL / CONTENTS

Figurer	7
1 Inledning	8
2 Välbefinnande	10
3 Fysisk aktivitet	13
3.1 Fysisk aktivitet i dess olika former	14
3.2 Rekommendationer för fysisk aktivitet.....	16
4 Samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande	18
5 Samband mellan fysisk aktivitet, studieprestationer och studieförmåga	21
6 Teoretisk referensram	24
6.1 Teorin om planerat beteende	24
6.2 Transteoretiska modellen	24
7 Syfte och frågeställningar	26
8 Metod	28
8.1 Fokusgruppintervju	28
8.1.1 Försökspersoner.....	29
8.1.2 Miljöfaktorer	30
8.2 Etiska aspekter	31
8.3 Analys av empiriskt material.....	31
8.4 Reliabilitet och validitet	32
9 Resultat	33
9.1 Fysiska aktivitetens inverkan på studieprestationen	33
9.1.1 Motionsbeteende	33
9.1.2 Fysisk aktivitet och allmän ork.....	35
9.1.3 Fysisk aktivitet och studieresultat.....	36
9.2 Välbefinnande som stöd för studerandes studieförmåga.....	39
9.2.1 Välbefinnandets dimensioner	39
10 Diskussion	41
10.1 Resultatdiskussion.....	41
10.1.1 Fysiska aktivitetens inverkan på studieprestationen	41
10.1.2 Välbefinnande som stöd för studerandes studieförmåga.....	42
10.1.3 Nyckeln till studieframgång	43

10.2	Metoddiskussion.....	44
10.3	Kritisk granskning	45
10.4	Vidare forskning.....	46
Källor	47
Bilagor	51

FIGURER

Figur 1. Från sjukdom till välbefinnande (modifierad, Medin, 2000:79)	10
Figur 2. Definition på begreppet välbefinnande genom livskvalitet (modifierad, Ojanen, 2001:46).....	11
Figur 3. Välbefinnandets dimensioner (modifierad, White, 2007:5)	11
Figur 4. Fysisk aktivitet har en positiv inverkan på många faktorer som bidrar till hälsa och välbefinnande (modifierad, Louhevaara & Smolander, 1995)	13
Figur 5. Fysisk aktivitet som ett paraplybegrepp (modifierad, Hassmén & Hassmén, 2005:137).....	14
Figur 6. Kategorier för aktivitetsformer i relation till psykisk välbefinnande och livsglädje. (modifierad, Ojanen, 2001:109).....	15
Figur 7. Rekommendationer för fysisk aktivitet.(UKK-institutet, 2009).....	17
Figur 8. Studieförmåga i relation till resurser, studiefärdigheter och studieomgivning. (modifierad, Kunttu et al. 2011:34).....	21
Figur 9. Attitydkomponenterna tillämpad till fysisk aktivitet (Biddle & Mutrie, 2000:55)	23
Figur 10. Förändringsstadier i den transteoretiska modellen i relation till motionsbeteende (modifierad, Hassmén & Hassmén, 2005:230)	25
Figur 11. Nyckeln till studieframgång.....	43

1 INLEDNING

Under studietiden genomgår en studerande en förändringsprocess som kan påverka studierna. Denna förändringsprocess kan t.ex. beröra arbetet under studietiden, sociala relationer, nätverk och dess stöd, egna psykiska resurser samt stress och copingmetoder. Dessa faktorer kan påverka både positivt och negativt på individens studier och därmed också det upplevda välbefinnandet. (Sulander & Romppanen 2007:15)

Då studerande befinner sig i en livssituation som präglas av förändringar gällande levnadsomständigheterna och -sätten, kan livet slå en kullerbytta. Dessa förändringar kan märkvärdigt påverka studerandes motionsbeteende och -vanor (Undervisningsministeriet 2007:29).

Att studera innebär mycket stillasittande på föreläsningar och runt studiematerialet, vilket löper risk för att förorsaka många men. Detta kombinerat med en inaktiv livsstil bidrar till dålig kondition, övervikt och minskad ämnesomsättning som ökar risken att insjukna i de traditionella folksjukdomarna (Husu et al. 2011:11) som t.ex. diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar (Institutionen för hälsa och välfärd 2014a). Människans hälsa och funktionsförmåga är dessutom beroende av genetiska faktorer, ålder, livsstil, hälsotillstånd, omgivning och arbetet (Louhevaara & Smolander 1995:11).

Fysisk aktivitet är nödvändigt för att människokroppen skall kunna utvecklas och fungera optimalt. Fysisk aktivitet spelar roll i förebyggandet och vården av sjukdomar relaterade kring stöd- och rörelseorganen, hjärt- och kärlsystemet samt ämnesomsättningen (Miettinen 2000:91). Dessa fysiologiska och medicinska effekter av fysisk aktivitet kan dock försämrats eller försvinna om man inte uppehåller funktionerna (Ekblom & Nilsson 2001:40). Fysisk inaktivitet hos människan är en av de största orsakerna till dålig hälsa. Detta påverkar därmed också den personliga och mentala prestationsförmågan, för att inte tala om den psykosociala delen (Ekberg & Erberth 2000:47).

Syftet med detta arbete är att kartlägga vilken inverkan fysisk aktivitet har för en högskolestuderandes subjektivt upplevda välbefinnande och dennes studieprestationer. Att undersöka detta fenomen är oerhört viktigt för studerande är framtiden för vårt samhälle och om vi redan i tidig ålder blir inaktiva resulterar det i en massa arbetskraft

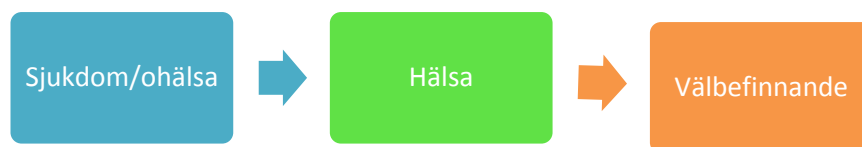
som har nedsatt arbetsförmåga p.g.a. olika men som orsakats av att man inte rör på sig tillräckligt. Målet med arbetet är att påvisa hypotesen att fysisk aktivitet är nyckeln till studieframgång.

2 VÄLBEFINNANDE

World Health Organisation (WHO 1986) preciserar begreppet välbefinnande genom hälsa. Definitionen i manifestet tydliggör inte en klar skillnad mellan hälsa och välbefinnande, utan hälsan är snarare en del av välbefinnandet. Dessutom poängteras att för att individen ska nå välbefinnande måste man arbeta hälsofrämjande.

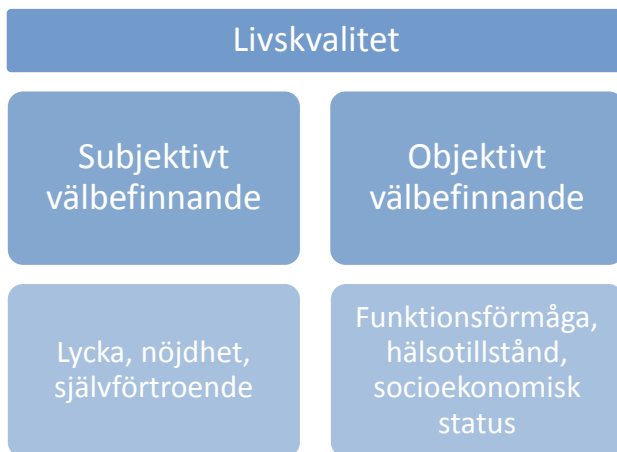
Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health. To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment. Health is, therefore, seen as a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities. Therefore, health promotion is not just the responsibility of the health sector, but goes beyond healthy lifestyles to well-being.

Medin (2000:78-79) framställer även gällande Ottawa charters definition förhållandet mellan sjukdom/ohälsa, hälsa och välbefinnande (se figur 1), där begreppen ses som en framskridande process.



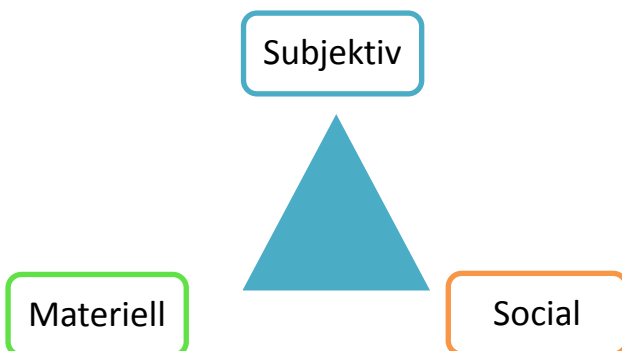
Figur 1. Från sjukdom till välbefinnande (modifierad, Medin, 2000:79)

Levin & Chatters definierar välbefinnande genom begreppet livskvalitet som presenteras i figur 2, där det objektiva och subjektiva välbefinnandet skiljs åt i två olika dimensioner (se Ojanen 2001:46). Fysisk aktivitet är den enda hälsovanan som har konsekvent positiv relation med upplevelsen av välbefinnande. (Fogelholm & Vuori 2006:48).



Figur 2. Definition på begreppet välbefinnande genom livskvalitet (modifierad, Ojanen, 2001:46)

Begreppet välbefinnande kan förklaras med hjälp av tre olika dimensioner som åskådliggörs i figur 3. Dessa dimensioner kompletterar varandra samtidigt som de är ömsesidigt beroende av varandra. Den subjektiva dimensionen innefattar värderingar, uppfattningar och erfarenhet. Den materiella dimensionen består av praktisk välfärd och livskvalitet som t.ex. utbildning, förmögenhet och fysisk hälsa. Den sociala dimensionen formas av personliga och sociala relationer där bland annat omgivningen och kulturen har en stor betydelse. (White 2007:5-9)



Figur 3. Välbefinnandets dimensioner (modifierad, White, 2007:5)

Upplevt välbefinnande betyder inte alltid känsla av lycka eller att individen har en känsla av att livet är meningsfullt. Fogelholm et al. (2011:43-44) framhåller att det egentligen handlar om att individen ställer sig i ett psykofysiskt tillstånd som man ofta

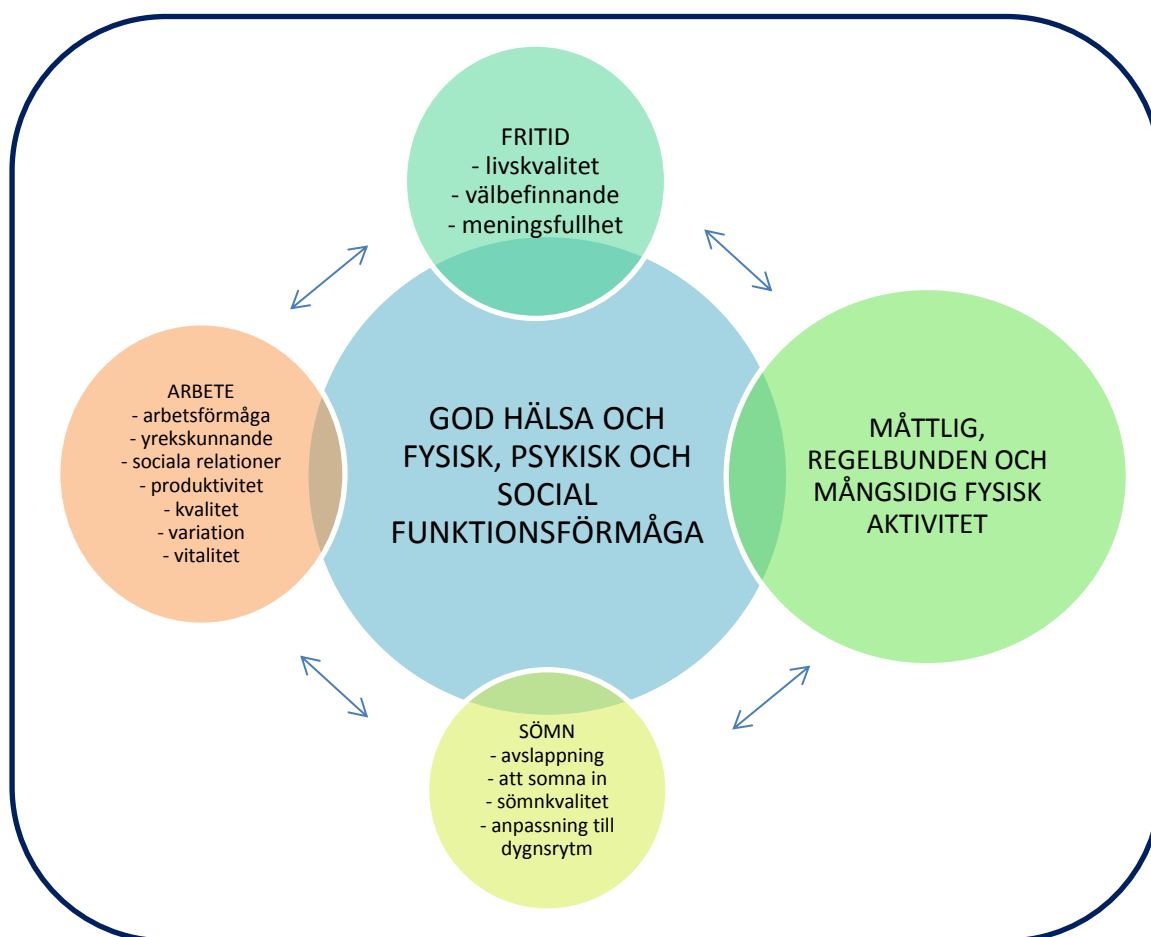
beskriver med uttrycket ”att må bra”. Kroppens funktionsförmåga är bra och man kan inte identifiera något som kunde förknippas med sjukdom. Välbefinnandet ökar och de positiva känslorna och upplevelserna förstärks och blir mer mångsidiga. Fogelholm et al. (2011:44) understryker även att fysisk aktivitet ytterligare kan förstärka denna känsla.

Begreppet välbefinnande är mycket mera än frånvaro av sjukdom, det bildas som en helhet av det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet (Ojanen 2001:42). Fysiskt välbefinnande innefattar individens levnadsvanor gällande fysisk aktivitet, kost och sömn (Terveyskirjasto 2007), vilka alla stöder känslan av ”att må bra” (Fogelholm et al. 2011:43). Psykiskt välbefinnande kan ses som ett mentalt tillstånd där individen känner njutning och är fri från psykisk ohälsa (Kagan 1992). Psykiskt välbefinnande kan förbättras om individen upplever att den fysiska konditionen förbättras. Detta betyder att den fysiska konditionen inte nödvändigtvis behöver förbättras för att det psykiska välbefinnandet skall förbättras (Ojanen 2001:123). Den positiva effekten som fysisk aktivitet har för psykiskt välbefinnande kan upplevas direkt efter ett motionspass eller efter en längre period (Korhonen et al. 1995:49). En undersökning som studerade individens subjektiva känsla av välbefinnande poängterade även den sociala omgivningens roll (Helliwell & Putnam 2004). De personer som uppgav sig ha ett stort socialt nätverk runt omkring sig upplevde en starkare känsla av socialt välbefinnande. Därmed kan socialt välbefinnande mätas genom graden av de sociala behovens tillfredsställelse som individen upplever i sin omgivning (Avksent’ev et al. 2008:84).

Tidigare undersökningar påvisar en positiv koppling mellan fysisk aktivitet samt psykiskt och socialt välbefinnande (Miller & Hoffman 2009:335). Korhonen et al. (1995:50) understryker dock att man inte vet vilken som är den påverkande faktorn som gör att individen får en ökad känsla av välbefinnande vid utövandet av fysisk aktivitet. Dessutom har sambandet kritiserats av Dugdill et al. (2009:208) på grund av bristen av reliabla vetenskapliga undersökningar som skulle verifiera sambandet. Fysisk aktivitet har många holistiska nyttor gällande mental hälsa, men man har inte kunnat påvisa att just utövandet av fysisk aktivitet är den gynnande faktorn i stället för faktorer som medföljer vid själva utövandet som t.ex. känslan av samhörighet.

3 FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet är all viljestyrd och energiförbrukningsökande muskelaktivitet och är nödvändig för kroppsbyggnaden och dess funktioner (Miettinen 2000:18). Fysisk aktivitet har positiva effekter på bland annat arbetsförmågan, fritiden och sömnen som i sin tur påverkar individens hälsa (se figur 4). En individ med god kondition som upplever välbefinnande är kapabel att verka effektivare och mångsidigare både på arbetet och även på fritiden vilket bidrar till en god livskvalitet. (Louhevaara & Smolander 1995:11)



Figur 4. Fysisk aktivitet har en positiv inverkan på många faktorer som bidrar till hälsa och välbefinnande (modifierad, Louhevaara & Smolander, 1995)

Biddle & Mutrie (2000:31) påpekar att de individer som är fysiskt aktiva har större sannolikhet att också anta andra positiva hälsobeteenden som t.ex. icke-rökning och hälsosamma matvanor, men bevisen av möjlig korrelation är motstridiga.

Begreppet fysisk aktivitet innefattar många dimensioner och för att klargöra den definition som används i denna studie framställs kort skillnaden på relaterade begrepp som motion och träning. Då fysisk aktivitet definieras som all viljestyrd och energiförbrukningsökande aktivitet kan motion definieras som all fysisk aktivitet med en specifik avsikt som t.ex. att gå ned i vikt eller öka känslan av välbefinnande. Träning innebär då all fysisk aktivitet där målet är att öka prestationsförmågan, ofta inom idrotten. (Winroth & Rydqvist 2008:110)

3.1 Fysisk aktivitet i dess olika former

Hassmén & Hassmén (2005:135-138) definierar fysisk aktivitet som ett paraplybegrepp där alla former av fysisk aktivitet utgör en helhet (se figur 5). Vardaglig fysisk aktivitet uttrycks i form av all kroppsrörelse som individen utövar i hemmet och på arbetsplatsen, samt allting där emellan. Skillnaden mellan vardaglig fysisk aktivitet och motion är hårfin, men motion utövas regelbundet och har en avsikt att uppnå fysisk och psykisk hälsa. Då den fysiska aktiviteten övergår till träning utsätts kroppen för en större ansträngning gällande muskelstyrka och syreupptagningsförmåga. Träningen utförs primärt i tävlings syfte och då träningsmängden och -intensiteten höjs ytterligare kan man tala om elitträning.



Figur 5. Fysisk aktivitet som ett paraplybegrepp (modifierad, Hassmén & Hassmén, 2005:137)

Under de senaste årtionden har människornas motionsbeteenden ändrats och många nya aktivitetsformer har uppkommit. Ojanen (2001:109-120) kategoriserar dessa aktiviteter i fem olika huvudkategorier på basis av hurudan betydelse utövandet av aktiviteten har för individen. I figur 6 kan dessa kategorier åskådas i relation till upplevelsen av psykiskt välbefinnande och livsglädje.



Figur 6. Kategorier för aktivitetsformer i relation till psykisk välbefinnande och livsglädje. (modifierad, Ojanen, 2001:109)

Flow-motionen (1) kännetecknas av att den griper individen och man har svårt att släppa loss. Benämningen härstammar av Mihaly Csikszentmihalyis begrepp *flow* där individen befinner sig i ett autonomt tillstånd som skapar känslan av belåtenhet. En fysisk aktivitet som kräver individens fullständiga uppmärksamhet kan skapa detta flow-tillstånd då allting annat förglöms. I detta tillstånd möts individens förmågor och aktivitetens krav och utmaningar. (Ojanen 2001:110-114)

Upplevelse-motionen (2) präglas av att individen vill uppleva extrema händelser för att kunna förverkliga sig själv. I dagens samhälle betingas individen till snabba förändringar och en enorm mängd av stimuli som gör att individen också söker sig till fysiska aktiviteter som präglas av samma fenomen. (Ojanen 2001:114-116)

De sociala faktorerna i individens motionsbeteende har stor betydelse och i *social motion* (3) upplever individen ofta bland annat respekt, lojalitet och närhet. I denna form av

fysisk aktivitet kan dock också konflikter uppstå i och med interaktionen mellan två eller flera personer. (Ojanen 2001:116-117)

Målinriktad motion (4) stärker känslan av kontroll om målet med aktiviteten är realistiska. Att utöva fysisk aktivitet målinriktat är det vanligaste sättet att motionera och det finns lika många mål som det finns utövare. Om individen inte når sitt mål känner hon sig frustrerad och missnöjd, vilket också gör att denna form av fysisk aktivitet lättast kan ha negativa effekter i form av ångest, misstro och skuld. Intresset för målinriktad motion uppehålls oftast så länge som de fysiska förutsättningarna ger vika och att målen hålls märkbara och konkreta. (Ojanen 2001:118-119)

Filosofisk motion (5) har sitt ursprung i människans historia då fysisk aktivitet präglades av religionen och tron. Idag uttrycks filosofisk motion genom att individen vill kontrollera både psyket och kroppen. Genom denna form av fysisk aktivitet kan individen sträva efter andliga eller spirituella mål. (Ojanen 2001: 119-120)

3.2 Rekommendationer för fysisk aktivitet

UKK-institutet (2009) har utkommit med *Motionskakan* (se figur 7) som beskriver den rekommenderade mängden fysisk aktivitet som individen ska utöva per vecka. Motionskakan innefattar två olika dimensioner: *uthållighetskondition* samt *muskelkondition och förbättring av koordination och balans*. Enligt UKK-institutet ska individen utöva 2,5h rask eller 1,25h ansträngande uthållighetskondition flera dagar i veckan samt komplettera detta med styrke-, koordination- och balansträning.

MOTIONSKAKAN

rekommendation för en vecka



Figur 7. Rekommendationer för fysisk aktivitet.(UKK-institutet, 2009)

4 SAMBAND MELLAN FYSISK AKTIVITET OCH VÄLBEFINNANDE

Då fysisk aktivitet förknippas med psykiskt välbefinnande anses att begreppet glädje och belåtenhet också ligger nära till. Känslan av glädje hänger nära ihop med motivation som krävs i utövandet av fysisk aktivitet. (Biddle & Mutrie 2000:178-180).

Miettinen (2000:142-143) har kommit fram med tre övergripande antaganden gällande sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. Det första antyder att fysisk aktivitet påverkar positivt på sådana individer som upplever att deras nivå av välbefinnande är lägre än medeltal. Den andra tyder på att fysisk aktivitet har en signifikant effekt på höjande av sinnesstämning och en kortvarig sänkande effekt på ångest. Det sista antagandet påpekar att fysisk aktivitet verkar vara en del av livet för dem som upplever välbefinnande och är en väsentlig del av källan till belåtenhet. Dessa personer har dock i allmänhet en sundare livsstil vilket kan ge en missvisande bild. Därmed anser Miettinen att det behövs något mera konkret för att påvisa effekten av fysisk aktivitet i relation till välbefinnande. Biddle & Mutrie (2008:24) understryker också att fysisk aktivitet har många hälsoeffekter, men att det behövs mera bevis för sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa, i synnerhet gällande dos-responssambandet. I tidigare undersökningar har man belyst de biologiska effekterna av fysisk aktivitet då man undersökt kortvariga effekter, men individen kan uppleva belåtenhet i motionsgrenar där kroppen knappt rör på sig. Miettinen lyfter därför fram några andra icke-biologiska effekter av fysisk aktivitet:

1. *En kultur som gynnar fysisk aktivitet.* För att fysisk aktivitet skall kunna påverka välbefinnandet måste kulturen man lever i tillåta det. Dagens samhälle värderar högt fysisk aktivitet vilket märks genom att man ställer höga förväntningar på dess effekter.

2. *Fysisk aktivitet upplevs meningsfullt på individnivå.* Om fysisk aktivitet känns som ett tvång för individen kan det inte förknippas med välbefinnande. Den form och nivå av fysisk aktivitet man utövar ska balansera nära gränsen där kraven är höga men inte känns som ett tvång.

3. *Psykosociala faktorer.* Av dessa faktorer är auktoritet den mest centrala då individen t.ex. kan öka sin kunskap om den fysiska aktivitetens inverkan med hjälp av en sakkunnig och därmed öka träningsmotivationen.

4. *Responserna man fått gällande fysisk aktivitet.* Den respons man får av sig själv och sin omgivning om sitt utövande av fysisk aktivitet påverkar upplevelsen av belåtenhet. Denna respons får individen att fortsätta framåt och genom att belöna sig själv kan individen också uppmuntra sitt beteende.

5. *Sociala upplevelser relaterade till fysisk aktivitet.* Känslan av samhörighet kan vara viktigare i vissa motionsformer än själva utövandet av fysisk aktivitet. Aktiviteten får ett mervärde då vi-känslan är stark och därmed skapar också själva aktiviteten en upplevelse av belåtenhet.

6. *”Flow”-tillstånd skapad av fysisk aktivitet.* Då individen upplever flow-tillståndet tappas tidsuppfattningen och aktiviteten tar över. Fastän individen i detta tillstånd är omedveten om sin närvaro, upplever hon känslan av belåtenhet.

7. *Känslan av att behärska sinnes- och kroppskontroll.* Känslan av att behärska sin kropp eller uppnå resultat är väsentligt i utövandet av fysisk aktivitet. Denna känsla kan variera stort beroende på individens utgångspunkt. För vissa kan det kännas som en vinst att bara delta i någon aktivitet, medan någon annan är aktiv för att samla kunskap eller förbättra konditionen. Att uppleva behärskan av sinneskontroll kan ske i aktiviteter som har filosofiska dimensioner som t.ex. yoga. Aktiviteten får individen att känna att man uppnår en slags balans med sig själv och omgivningen.

8. *Känslan av extas.* Då fysisk aktivitet får individen att känna extas är hon medveten om att upplevelsen är något unikt och speciellt. Det handlar om att överskrida sina egna förväntningar och vinna sig själv.

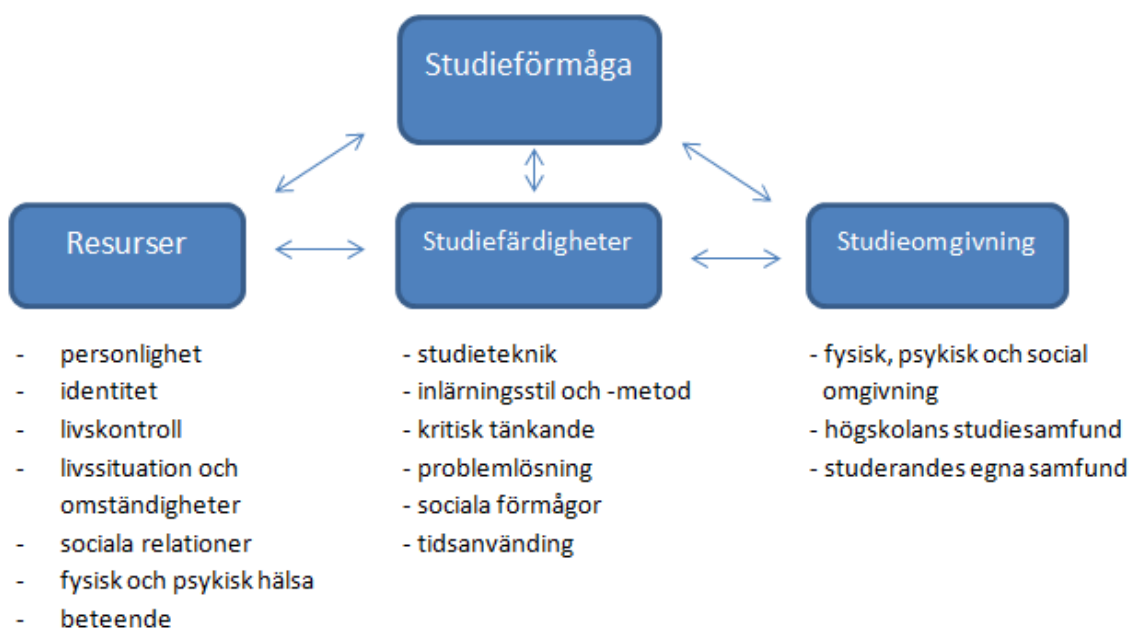
Dessa effekter verkar ofta ihop och individen känner därmed ofta flera av dem på samma gång då hon utövar någon fysisk aktivitet. Dessa ovannämnda upplevelser är inte unika för fysisk aktivitet, utan kan också upplevas i andra situationer. Det mest väsentliga är att ju flera av effekterna som skapar känslan av belåtenhet förverkligas i utövandet av fysisk aktivitet, desto större sannolikhet att det främjar individens välbefinnande. (Miettinen 2000:142-145)

Regelbunden fysisk aktivitet önskas lindra eller eliminera eventuella brister i känslan av välbefinnande på samma sätt som den sägs lindra sjukdomar och andra men. Observer-

bart är dock att individen ofta förknippar välbefinnande endast med fysisk aktivitet som utövas under fritiden, varpå nyttomotionen och den aktivitet som utförs på arbetsplatsen uteblir. (Fogelholm et al. 2011:48)

5 SAMBAND MELLAN FYSISK AKTIVITET, STUDIEPRESTATIONER OCH STUDIEFÖRMÅGA

En studerandes ork, välbefinnande och framskridning i studierna är inte endast beroende av individuella faktorer, utan också studieomgivningen och -gemenskapen har en stor betydelse för individens studieförmåga (Institutionen för hälsa och välfärd 2014b). Studieförmåga innefattar därmed studerandes arbetsförmåga där de individuella resurserna, studieomgivningen och färdigheterna har stor roll (se figur 8). Denna helhet avspeglas dessutom av de allmänna socioekonomiska, kulturella och omgivningsbundna omständigheterna och attityderna. Genom att påverka alla dessa komponenter kan man främja studerandes studieförmåga. (Kunttu et al. 2011:34-35)



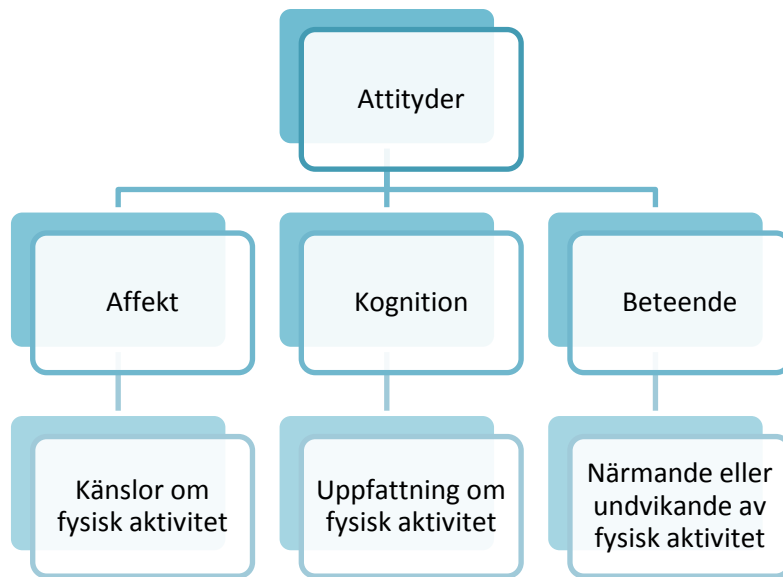
Figur 8. Studieförmåga i relation till resurser, studiefärdigheter och studieomgivning. (modifierad, Kunttu et al. 2011:34)

Svartbo & Sjöström (1996:34-40) har undersökt sambandet mellan motion och studieresultat där 508 studerande deltog i en enkätstudie. Av försökspersonerna angav 90,7 % att de motionerar regelbundet. Av de resterande som var inaktiva var 64 % män och 36 % kvinnor. De vanligaste orsakerna till inaktivitet uppgavs vara *lättja, slöhet, tidsbrist, får motion på annat sätt och inte intresserad*. Forskningsresultaten indikerar att det finns en positiv koppling mellan goda studieprestationer och regelbunden utövad fysisk aktivitet. Själva motionsformen och dess ansträngningsgrad är avgörande då forskningsresultatet tyder på att de personer som var aktiva upp till fyra gånger i veckan hade

bättre studieresultat än de som motionerade ännu oftare. De som utövade ansträngande former av fysisk aktivitet uppgavs också ha bättre studieprestationer än de som inte utövade så ansträngande motionsformer. Studien påvisar också att fysisk aktivitet inte bara påverkar studieresultaten, utan också personligheten och den mentala prestationsförmågan. Speciellt sinnesstämning, stressbenägenhet och kognitiv förmåga som t.ex. problemlösning och minne, utvecklas för individer som är fysiskt aktiva. Dessa faktorer kan i sin tur påverka individens studieförmåga och därmed också studieresultat. (Svartbo & Sjöström 1996:134-140)

Kunttu et al. (2011:197-199) påpekar att studerandes motionsvanor ökat under de senaste årtiondena, men mängden vardags- och nyttomotion är fortfarande för låg i relation till rekommendationerna (se kap 3.2). Yrkeshögskolestuderande har dessutom i genomsnitt sämre motionsbeteende och -möjligheter än universitetsstuderande. Den största utmaningen i studerandes motionsvanor är dock allt det som en studerande ofta präglas av i studielivet; den ekonomiska situationen är ofta begränsad och fritiden minimeras. Denna lilla fritid används vanligt för eventuellt arbete, vilket åter i sin tur leder till en minskad mängd utövad fysisk aktivitet.

Attityder förknippas ofta med att man antingen i någon grad gillar eller ogillar något, men Biddle & Mutrie (2000:55) beskriver en modell på tre olika komponenter som bildar begreppet attityd (se figur 9). Affekt i den emotionella komponenten är nyckeln till vilken attityd individen har, men den kognitiva och beteendemässiga komponenten bör ej uteslutas. Attityder är alltid hypotetiska och kan ej direkt observeras, men de kan uttrycka sig både verbalt och non-verbalt. I figur 9 åskådliggörs även exempel på hur attitydkomponenterna tillämpas vid fysisk aktivitet.



Figur 9. Attitydkomponenterna tillämpad till fysisk aktivitet (Biddle & Mutrie, 2000:55)

6 TEORETISK REFERENS RAM

Utövandet av fysisk aktivitet och de faktorer som inverkar som bland annat förväntningar, behov, möjligheter och begränsningar utgör begreppet motionsbeteende (Vuori 2003:12). Det finns ett flertal olika modeller och förklaringar till varför människan väljer att röra på sig eller vara inaktiv. De mest betydande faktorerna för finländarna att utöva fysisk aktivitet är hälsa, kondition, avslappning och uppfriskning (Vuori 2003:42) Teorierna nedan beskriver på vilket sätt motivationen styr och skapar motionsbeteenden.

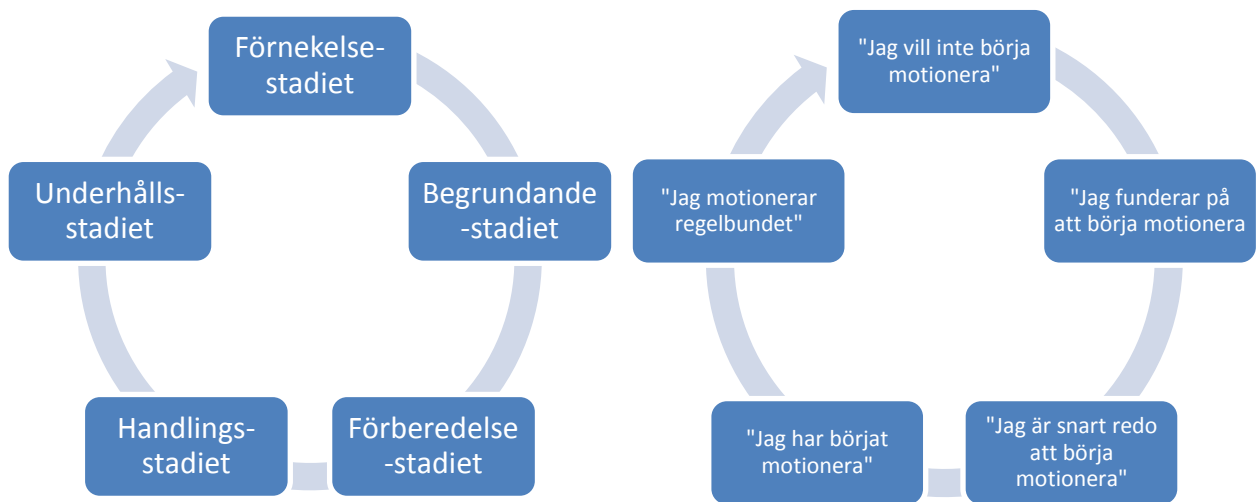
6.1 Teorin om planerat beteende

Människan är i grund och botten en förnuftsenslig varelse och motionsbeteendet formas enligt Hassmén & Hassmén (2005:229) utifrån tre faktorer: 1. *Individens syn och värdering av motion som företeelse*, 2. *Andra människors inställning och attityd till den aktuella motionsformen* och 3. *Individens egen bedömning och motionen är möjlig att genomföra*. Denna modell antyder att om individen har en positiv attityd mot formen av fysisk aktivitet är också motivationen att utöva aktiviteten stark. Om omgivningen dessutom stöder denna attityd förstärks motionsbeteendet ytterligare.

6.2 Transteoretiska modellen

Transteoretiska modellen sägs vara den mest hållbara modellen för att förklara människans motionsbeteende. Modellen förklarar inte bara fysisk aktivitet eller inaktivitet, utan även i vilket av de fem stadierna (figur 10) individen är i för tillfället. (Hassmén & Hassmén 2005:230) Dessa stadier kan ses som en *dimension mellan en persons karaktärsdrag*, detta på grund av att individen kan befinna sig i ett stadie under en längre period eller snabbt förflytta sig från stadie till stadie (Faskunger 2002:32).

Den transteoretiska modellen har ett holistiskt tillvägagångssätt och den tar i beaktande individens personliga faktorer, men även omgivningens betydelse för en beteendeförändring (Scriven 2013:351-354). Modellen är cyklisk, i stället för linjär, i och med att människan inte alltid klarar av att hålla sig till en livsförändring, utan lätt kan falla tillbaka i gamla vanor (Marcus & Forsyth 2003:13).



Figur 10. Förändringsstadier i den transteoretiska modellen i relation till motionsbeteende (modifierad, Hassmén & Hassmén, 2005:230)

I *förnekelsestadiet* är individen inte alls intresserad av börja med någon form av fysisk aktivitet eller hon förhåller sig negativt till det. Orsaker till att individen är i detta stadiet kan vara att hon inte har kunskap om betydelsen och nyttorna av fysisk aktivitet eller att hon upplever det som en börda. Orsaker till att individen förflyttar sig till *begrundandestadiet* är att hon får ny information om sitt hälsotillstånd eller positiva upplevelser gällande utövandet av fysisk aktivitet. I *begrundandestadiet* börjar individen inte ännu motionera, men hon överväger att sätta igång. I *förberedelsestadiet* är individen målmedveten om att börja med någon form av fysisk aktivitet och gör förberedelser för att kunna förverkliga detta. Vid detta stadiet är också de personer som utövar oregelbunden fysisk aktivitet eller utövar fysisk aktivitet som inte är i enlighet med rekommendationerna. Då individen inlett sin form av fysisk aktivitet är hon i *handlingsstadiet*, men regelbundenheten är inte i detta skede säkert. Enligt upplevelsen av fysisk aktivitet har största delen av nybörjarna slutat med aktiviteten efter sex månader. Att befinna sig i *underhållsstadiet* innebär att individen inte har en avsikt av att bryta eller ändra på sitt motionsbeteende, utan har det som ett bestående fenomen i livet. Fastän individen är i *underhållsstadiet* finns det ingen garanti att gå tillbaka till ett tidigare stadiet. Individens motionsbeteende är föränderligt genom hela livet beroende på livssituationen och därför vandrar individen konstant genom de olika stadierna i den transteoretiska modellen. (Vuori 2003:71-74)

7 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med detta arbete är att kartlägga vilken inverkan fysisk aktivitet har för en högskolestuderandes subjektivt upplevda välbefinnande och dennes studieprestationer. Att undersöka detta fenomen är oerhört viktigt eftersom studerande är framtiden för vårt samhälle och om vi redan i tidig ålder blir inaktiva resulterar det i en stor mängd arbetskraft som har nedsatt arbetsförmåga p.g.a. olika men som orsakas av att man inte rör på sig tillräckligt. Målet med arbetet är att påvisa hypotesen att fysisk aktivitet är nyckeln till studieframgång.

Studerandes välbefinnande och relationen till fysisk aktivitet är ett ämne som forskats mycket i. I projektet "Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa" gjord av Sulander & Romppanen (2007) har man kommit fram till att en yrkeshögskolestuderande i genomsnitt mår sämre än en universitetsstudent eller en studerande från andra stadiets yrkesutbildning. I undersökningen deltog 305 studerande varav 33 % ansåg sig ha god hälsa, 47 % ganska god, 17 % måttlig och 3 % dålig. Av dessa 305 studerande var 103 yrkeshögskolestuderande. I undersökningen kom man fram till att yrkeshögskolestuderande också är mer inaktiva än de andra studerandegrupperna. Hela 28 % av respondenterna motionerade sällan eller aldrig, 48 % 1-3 gånger i veckan och 24 % dagligen eller nästan dagligen. Undersökningen påvisar därmed ett eventuellt samband mellan ett subjektivt upplevt hälsotillstånd och mängden utövad fysisk aktivitet hos en studerande.

En annan undersökning gjord av Kunttu (1997) studerar högskolestuderandes hälsobeteende och sociala förhållanden. Relevanta resultat var att 45 % av studerande evaluerade deras konditionsnivå som god eller ganska god, 41 % medelmåttlig och 14 % som dålig eller ganska dålig. Hela 26 % av respondenterna angav att de lider av symptom som är förknippade med för litet eller otillräcklig mängd fysisk aktivitet.

Erola (2004) har i sin undersökning kommit fram till gällande yrkeshögskolestuderandes motionsvanor att 6,7 % utövar fysisk aktivitet varje dag, 55,8 % flera gånger i veckan, 17,3 % en gång i veckan och 12,5 % 1-3 gånger i månaden. 7,7 % av deltagarna i undersökningen meddelade att de aldrig utövar fysisk aktivitet.

Dessa ovannämnda tidigare gjorda forskningar påvisar att det upplevda hälsotillståndet samt nivån och mängden av fysisk aktivitet hos en högskolestuderande är bristfällig. I

denna studie undersöks varför en radstuderande inte utövar fysisk aktivitet enligt rekommendationerna och om denna inaktivitet har någon inverkan på studieframgången. Forskningsfrågorna i denna studie är:

”Vilka är attityder har yrkeshögskolestuderande gentemot fysisk aktivitet?”

”Vilken inverkan har fysisk aktivitet på välbefinnande och studieprestationer hos studerande?”

8 METOD

En kvalitativ undersökningsmetod har valts för studien för att skapa en förståelse gällande yrkeshögskolestuderandes attityder och tankar gällande relationen mellan fysisk aktivitet och studieprestationer. En kvalitativ undersökning strävar efter att klargöra ett fenomen, i detta fall fysisk aktivitet, karaktär eller egenskaper för att förstå dess innebörd och mening (Widerberg 2002:15).

I denna studie är människosynen ontologisk där människan ligger i fokus och betraktas som en unik varelse. Widerberg (2002:27-28) definierar ontologi som *teorin om det existerande* och hon menar att detta tänkesätt är en förutsättning för en kvalitativ forskning och är därmed också en passande människosyn i denna studie.

Morse (1994:225) menar att då man vill studera individers föreställningar och attityder som ligger till grund för beteendet är fokusgrupper en lämplig metod att använda. Då studeras även gruppinteraktionen som ger mer värde till studien i och med att det kan avslöjas dolda tankar kring ämnet. Wallén (1996:73) kritiserar dock den kvalitativa forskningsmetodiken som ovetenskaplig då forskningsresultaten ofta är subjektiva och inte så noggranna. I och med att syftet i denna studie är att studera människors attityder och känslor, är en kvalitativa metod den mest lämpliga att använda.

8.1 Fokusgruppintervju

Fokusgruppintervju är en sorts gruppintervju där forskaren har som syfte att samla in data genom gruppinteraktion. Tanken med fokusgrupper är att moderatören för intervjun håller sig till sidan och låter gruppen styra samtalet inom forskningsområdet. En fokusgruppintervju kan vara strukturerad, ostrukturerad eller ligga någonstans mitt i mellan beroende på hur aktiv roll forskaren vill att moderatören ska ta i gruppdiskussionen. (Wibeck 2000)

En semistrukturerad fokusgrupp valdes till denna studie för att ge mera flexibilitet åt forskaren att styra diskussionens gång. En semistrukturerad intervju ger möjligheten åt försökspersonerna att utveckla sina tankar och återspegla dem med gruppen (Denscombe 2000:135). En intervjuguide (se bilaga 2) utarbetades för att underlätta

uppbyggnaden av fokusgruppsessionen och för att försäkra att sessionen binder sig till studiens syfte. Intervjuguiden binder sig till studiens syfte och är uppbyggd för att få svar på forskningsfrågorna. Intervjuguiden delades upp i olika delar som började med öppningsfrågor för att introducera deltagarna i ämnet och övergick i övergångsfrågor. Specifika nyckelfrågor med mera specificerade underfrågor gjordes för att begränsa området och för att försäkra att frågeställningarna blir besvarade.

Det finns några faktorer som stort kan påverka hur en fokusgrupp fungerar som forskningsmetod. Wibeck (2000:40-41) anser att fokusgrupper passar som metod om man vill undersöka olikheter bland människors tankar och attityder, handlande och motivation och om man vill förstå dessa olikheter. Descombe (2000:138) påpekar dock att om ämnet är känsligt eller kontroversiellt kan försökspersonerna vara ovilliga att dela med sig av sina upplevelser och känslor. Trots detta anses att denna forskningsmetod passar ypperligt i denna studie då syftet är att kartlägga vilken inverkan fysisk aktivitet har på en yrkeshögskolestuderandes subjektivt upplevda välbefinnande och förstå bakgrunden till det.

I fokusgruppintervjuer använder man sig ofta av stimulusmaterial för att upplysa eller introducera gruppen i forskningsområdet. Stimulusmaterialets syfte är att gruppmedlemmarna kan ha möjlighet att befinna sig på samma kunskapsnivå för att överhuvudtaget kunna ha en åsikt om ämnet. Ett stimulusmaterial kan vara allt från videoklipp och artiklar till citat (Wibeck 2000:66-67). I denna studie utgörs stimulusmaterialet av två undersökningar och ett citat (se bilaga 3).

8.1.1 Försökspersoner

Valet av försökspersoner till fokusgruppintervjun bör vara genomtänkt i och med att gruppens sammanställning har en stor inverkan på hur generaliserbart den insamlade data är. Resultatet av fokusgruppdiskussionen påverkas av hur deltagarna känner varandra och hur öppna de är för att dela med sig sina tankar och erfarenheter. De så kallade *intrapersonella* faktorerna dvs. de individuella faktorerna som ålder, kön, yrke, utseende och personlighet kan endera stärka gruppdynamiken eller försvaga den. En gruppmedlems personlighetsdrag kan stort påverka hur gruppen fungerar tillsammans. Om en gruppmedlem t.ex. är utåtriktad och vänlig kan de andra gruppmedlemmarna

förhålla sig positivt och lättare instämma i hennes förslag. De *interpersonella* faktorerna dvs. det som sker mellan deltagarna som t.ex. känslan av samhörighet och gruppanda påverkas av de förväntningar som medlemmarna har före själva intervjun. Om dessa förväntningar uppfylls under fokusgruppdiskussionen förblir ofta diskussionen livlig och gruppen har lättare att instämma i resultatet av intervjun och därmed känna samhörighet. Om gruppen å andra sidan har för stark samhörighet kan en enstaka gruppmedlem ha högre tröskel att motsätta sig resten av gruppen för att inte gruppandan ska rubbas. Då kan relevant data falla bort som forskaren kunnat analysera i sin studie. (Wibeck 2000:27-30)

Om gruppen delar gemensamma erfarenheter och intressen är sannolikheten större att de är mer villiga att dela med sig av sina åsikter och tankar och därmed bör gruppen vara homogen gällande ålder och socioekonomisk status (Wibeck 2000:51). Därmed valdes försökspersonerna med hjälp av Arcada studerandekår – ASKs specialföreningar som representerar diverse studiehelheter på Arcada; avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media, avdelningen för hälsa och välfärd, samt avdelningen för energi- och materialteknik (Arcadas studieguide 2014; 2013; 2012). De intervjuade (4 st.) känner varandra från tidigare i och med styrelse aktiviteten i ASK eller specialföreningarna.

8.1.2 Miljöfaktorer

Den fysiska miljön som fokusgruppintervjun utspelar sig i spelar en stor roll i hur diskussionen kommer att förlöpa. Forskning har visat att man bättre lyckats få fram skilda åsikter hos deltagarna och skapat en intensivare diskussion genom att förverkliga diskussionen i små rum. Hur rummet konkret ser ut är något som forskaren bör tänka på i planeringen av intervjurummet. Deltagarna ska få känna att de har tillräckligt med avstånd till de andra deltagarna så att de inte behöver känna sig påträngda. Rumsarrangemanget kan påverka deltagarnas *uppfattning av status, grad av deltagande, interaktionsmönster och ledarskapsbeteende*. I och med att de intrapersonella faktorerna hos gruppdeltagarna påverkar hur bekväma de kommer att känna sig i den fysiska omgivningen under intervjutillfället är det viktigt att forskaren tar dessa faktorer i beaktande redan i planeringsskedet. (Wibeck, 2000:32-34) Intervjun hölls på Cor-huset som är Arcada studerandekårs egna hus för att försökspersonerna skulle känna sig bekväma i sin

tillvaro. Mötesrummet var diskret och det fanns gott om plats samt stolar runt bordet att välja mellan för att inte behöva sitta för nära varandra. Intervjun varade i ca två timmar.

8.2 Etiska aspekter

Enligt Vetenskapsrådet (2002) finns det fyra övergripande krav en forskare ska ta i beaktande i sin forskning som gäller individsskydd för personer som deltar i undersökningen. Dessa krav är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*. (Vetenskapsrådet, 2002:6-14)

Informationskravet är uppfyllt i och med att försökspersonerna i denna studie varit medvetna om studiens syfte och vilka villkor de haft som deltagare. Samtyckes- och konfidentialitetskravet är uppfyllt i och med att försökspersonerna undertecknat ett formulär om informerat samtycke och tystnadsplikt (se bilaga 1) där de intygar att de förstått frivilligheten att delta och avbryta sitt deltagande när som helst utan några konsekvenser. All insamlad data från fokusgruppdiskussionen används endast för forskningsändamålet och förvaras på ett säkert ställe hemma hos forskaren efter studiens avslutande och därmed är också nyttjandekravet uppfyllt. (Vetenskapsrådet, 2002:6-14)

För att understryka den etiska graden för denna studie påpekas även att en fokusgruppintervju som forskningsmetod i högsta grad är etisk i och med att en gruppmedlem när som helst kan avstå från diskussionen om hon inte vill yttra sig. I och med att det handlar om en gruppdiskussion kan inte fullständig anonymitet utlovas, men man kan ändå uppnå konfidentialitet. Den största utmaningen med fokusgruppintervjuer är att forskaren kan lova att inte sprida ut information om gruppmedlemmarna, men kan inte svara för de övriga deltagarnas agerande. (Wibeck, 2000: 115-116)

8.3 Analys av empiriskt material

Som analysmetod för det empiriska materialet valdes kvalitativ innehållsanalys. Genom innehållsanalys klassificerar forskaren sina rådata för att lättare kunna åskåda eventuella mönster och teman (Forsberg & Wengström, 2003:150). Med hjälp av innehållsanalys ökar man förståelsen och utformar klarhet till materialet för att kunna skapa relevanta slutsatser av det undersökta fenomenet (Elo & Kyngäs, 2007). Analysprocessen känne-

tecknas av fem steg där materialet först kategoriseras, sedan fyller man kategorierna och bekräftar dem med citat varefter man söker upprepningar av teman. De sista stegen utgörs av jämförelse av intervjuer och sökning av eventuella skillnader eller likheter och förklaringar till dem (Jacobsen, 2007:139). I och med att det i denna studie används bara en fokusgrupp utelämnas jämförelsen.

Det praktiska tillvägagångssättet av analysering av det empiriska materialet började med en fullständig transkribering av fokusgruppsessionen. I transkriberingen åtskildes personerna med olika färger för att se hur ofta de enskilda personerna deltagit i diskussionen. Efter detta valdes övertäckande kategorier på basis av de teman som uppkommit i fokusgruppen. Huvudkategorierna i analysen är *fysisk aktivitet som nyckel till studieframgång* och *välbefinnande som stöd för studerandes studieförmåga*. Underkategorierna belyser ytterligare fenomenet som studeras och återspeglar sig till huvudkategorierna. Efter kategoriseringen av materialet speglades materialet mot studiens teoretiska referensram och bakgrundsfakta för att kunna dra slutsatser och tolkningar.

8.4 Reliabilitet och validitet

Reliabiliteten och validiteten har systematiskt beaktats genom hela studien. Med reliabilitet avses att man kan lita på studien (Jacobsen, 2007:13) och validitet innebär att man mäter det som är meningen att mätas (Jacobsen, 2007:116). Validiteten i en studie där materialet samlats genom en fokusgruppintervju kan aldrig försäkras till fullo i och med att man inte kan veta om deltagarna talar sanning eller blir manipulerade genom grupptryck under diskussionen. Därmed är det upp till forskaren att bestämma hur mycket hon litar på resultaten från gruppdiskussionen. (Wibeck, 2000: 121) I och med att fokusgruppen var av homogen typ och försökspersonerna var bekanta med varandra från förut, anser forskaren att möjligheten för eventuellt grupptryck minimerats. Reliabiliteten på det empiriska materialet granskades genom att citaten som valdes ur det empiriska materialet skickades per epost till försökspersonerna och alla verifierade att deras uttalanden var sanna.

9 RESULTAT

Resultatet utgörs av det empiriska materialet som består av en fokusgruppintervju med Arcada studerande. Resultatet återspeglar studerandes attityder gällande begreppen fysisk aktivitet och välbefinnande samt kopplar dem till studieframgång. Första delen av resultatet framställer hur fysisk aktivitet beaktas inverka på studieprestationen och den andra delen hur välbefinnande stöder studerandes studieförmåga.

9.1 Fysiska aktivitetens inverkan på studieprestationen

Det empiriska materialet visar att fysisk aktivitet förknippas med allting som gör att individen rör på sig. Begrepp som lågröskelmotion och nyttomotion var väldigt centrala i definieringen av fysisk aktivitet.

Jag tycker att fysisk aktivitet är all sorts idrott. Det behöver inte nödvändigtvis vara idrott idrott, utan det att man rör på sig. Att man gör något fysiskt, men man behöver inte alltid bli slut av det. **-H**

Att orka med det vardagliga var något som regelbundet togs upp i diskussionen då studerandes motionsbeteende nämndes och det förknippades ofta med orsaker för att inte utöva fysisk aktivitet.

Jag har varit jätte trött hela början av våren. När jag kommit hem så var jag så slut att jag inte orkade göra något. Fast jag visste att jag skulle må bättre av att t.ex. gå ut och gå och få frisk luft en stund så skulle ja sova bättre, men jag var bara så trött att jag inte orkade och fick mig inte fast i kragen. **-H**

9.1.1 Motionsbeteende

Försökspersonernas motionsbeteenden varierade stort, men alla hade en gemensam faktor som var att mängden utövad fysisk aktivitet minskat då studierna börjat. Alla hade mer eller mindre en vana att regelbundet röra på sig som ändrades totalt vid studiernas början. Tidsbristen var något som upprepades i allas berättelser om sitt motionsbeteende.

Före Arcada jobbade jag ett år och höll på med Crossfit och jag älskade det. Men juttun var det att det var jätte fysiskt krävande och man orkade inte göra något efter det. Då man jobbade så när man kom hem så kunde man träna hårt för man behövde inte göra något hemma. Nu när man studerar så fast skolan tar slut så har man ofta uppgifter man måste göra hemma och man orkar inte göra allting. Jag brukar nu gå regelbundet på Starcis och vanligtvis springa. Sen när man har mera skoluppgifter så blir det ett stop i sportandet för några veckor. Sen när vanan att röra på sig bryts för en viss tid så måste man starta om från början. Man måste liksom igen tvinga sig själv att fortsätta sporta. Dom två första gångerna känns tunga men sen börjar det och gå igen. **-N**

Jag är ju till mitt tidigare yrke idrottsledare och har jobbat tidigare med detta i flera år. Idrott och motion och det att jag är nöjd med mig själv hur jag ser ut och att jag känner att jag mår bra, har alltid varit jätte viktigt för mig, det har varit en livsstil. Plötsligt för 3-4 år sen så blev det bara mindre och mindre och mindre för jag hade då mukamas inte tid. Nu i januari vaknade jag till det att jag är jävla trött och att det inte fungerar mera. Sen tog jag bara spaka och nu går jag minst 4 gånger i veckan punttis och 2-3 gånger något aerobiskt och ibland kombinera dem ifall jag inte har tillräckligt med tid. Det känns nog fortfarande lite som pakkopulla, jag har nu hållit på i ungefär två månader. Det är ännu sådär att jag lätt skulle hellre bara bli framför tv:n och ligga. Men nu har jag tagit en PT för jag visste att det måste finnas någon som ger spaka till mig för jag visste att jag inte orkar annars. -H

Innan jag började på Arcada brukade jag gå på salin typ 3 gånger i veckan tillsammans med en kompis och tränade regelbundet. Efter att studierna började, började jag också jobba 3-4 kvällar och veckoslut och då måste man bara prioritera annat och så har det bara blivit. Nu försöker jag aktivt promenera flera gånger i veckan. Att promenera är kanske inte lika tufft som punttis, men man gör i varje fall något. Man behöver inte då binda sig till något och betala sjuka summor. Man behöver inte känna sig tvingad att gå på punttis p.g.a. av att man använt så mycket pengar på det. -J

Det finns inte något som heter motionsbeteende för mig. På somrarna brukar jag segla en till två gånger i veckan och på vintrarna skida, men i år så hann jag inte skida en enda gång p.g.a. dåligt väder. -A

Orsaker till denna inaktivitet konstaterades i grund och botten komma från barndomen där skolgymnastiken återspeglar sig än i dag. Försökspersonerna hade själv för det mesta positiva upplevelser av skolgymnastiken, men de poängterade att de alla kom från familjer som förespråkade ett aktivt liv.

Jag tror att det kommer långt hemifrån, det är nog lite ärftligt. Också detta val, som precis alla andra val du gör i ditt liv inverkar på från hurudan familj du kommer ifrån. Om du som barn har fått idrotta och du har vuxit upp med föräldrar som har tyckt att det varit viktigt, så har du säkert lättare att hålla i gång det och fortsätta med det igenom hela livet. -H

Försökspersonerna återgav de negativa upplevelserna som någon från klassen hamnade ut för i lågstadiet på gymnastiktimmarna och alla hade någon historia att berätta. Gymnastiklektionerna ansågs vara ensidiga och det var lätt att alltid samma personer fick välja lagen samtidigt som det alltid var samma personer som blev sist valda. Detta har haft konsekvenser som fortfarande kan märkas på en del individer.

Min syster har blivit mobbad hela sin skoltid bara för att hon alltid blev vald sist i laget på första klassen. -H

De som man nu ser på skolan som är överviktiga och spelar på sina datorspel, var de barn som alltid blev valda sist. Och efter sådana upplevelser är det nog svårt att som vuxen tänka att ”nu ska jag nog börja sporta”. -H

Överlag ansågs det individuella motionsbeteendet vara betingat av egna val och att det är lätt att skylla på grundskolans gymnastiklärare för att ha dåliga motionsvanor som vuxen, men räddningen kan även vara ganska enkel. Nytt- och vardagsmotionen samt all annan lågtröskelmotion poängterades som mycket viktigt för att förbättra sina mot-

ionsvanor. Ett problem som påpekades var att man fortfarande idag ofta talar om idrott i stället för motion, vilket gör att bristen på lågröskelmotionen är på tok för stort. De personer som allra mest behövde motionen blir utanför då tröskeln att delta är för hög.

Citatet av Edward Stanley (Winroth & Rydqvist, 2008:107) som användes som stimulusmaterial fick försökpersonerna att hånskratta och instämma sig till påståendet.

Om du inte rör på dig alls och du är en soffpotatis så du har så mycket större risk att insjukna i hjärt- och kärl-sjukdomar och då är det ju helt sant att du måst hitta tid till någon sjukdom. **-H**

Årtalet på citatet väckte diskussion då försökpersonerna ansåg att alla var aktiva under 1800-talet och att ingen led av någon sjukdom som orsakats av inaktivitet. I dagens samhälle kunde försökspersonerna lätt koppla påståendet till de inaktiva, speciellt bland dem som haft negativa upplevelser i barndomen gällande fysisk aktivitet.

Om man inte hittat någon gren som man tycker om så vill man ju inte hålla på med något och man hittar inte tid till det med flit. Man tänker kanske att skit i det, det är framtidens problem. **-A**

9.1.2 Fysisk aktivitet och allmän ork

Nivån av allmän ork togs konsekvent upp i diskussionerna som en orsak till att inte utöva fysisk aktivitet. Försökspersonerna uppgav att de alla under någon period av sin studietid haft brist på allmän ork och att det lett till att de blivit inaktiva.

Mitt i allt så bestämde jag att nu får det nog vara slut och började gå på punttis och gå ut och gå flera gånger i veckan. I stället för att jag är så trött att jag inte orkar göra något annat än ligga på soffan och fast det känns hur tungt som helst så tvingar jag mig själv att gå ut och gå. Nog känns det ju sen ganska mycket bättre efteråt, det är kanske sådär positiv inverkan. Men sen blir det nog lite dåligt om du på riktigt inte bara orkar eller om du blir så *pakkopulla* att du bara tvingar dig själv och du får en dålig feelis. Det kan ju leda till att du stressar ännu mera för att hinna göra allting. **-H**

Ångesten och stressen av att hinna prestera både i studierna, på arbetsplatsen och även motionera upplevdes som hög och dilemmat att prioritera rätt ökade denna stress.

Jag har just kompisar som räknar att hur dom hinner göra allting, nu ska jag gå på punttis, nu ska jag göra mina skolgrejer osv. Att fast man får den där välbehagskänslan av det, så har man stress av att hitta dom där tre dagarna i veckan att gå och träna. Det är ju ingen som övervakar att du går eller inte går och träna. **-J**

Men sen igen så får man ju välbehagskänslan efteråt och man orkar bättre med saker då man har bättre kondition. **-A**

Men just igår när jag var ute och gå så visst kändes det liksom bra efteråt, men vissa dagar då man inte ens orkar laga mat så är det sista man tänker på att gå ut och gå. Om man just ligger i halvt koma på soffan efter en 10 timmars jobbdag så vill man nog inte göra något. **-J**

Fysisk aktivitet tolkades ofta som ett tvång för försökspersonerna oberoende fast de vet att resultatet av utövandet är positivt och man orkar bättre efteråt. Det diskuterades att studerande har svårt att ta tid för sig själv då all den fritid som blir över efter studierna tillbringas ofta på arbetsplatsen. Studerande har svårt att prioritera bort studierna eller arbetet för konsekvenserna är så stora jämfört med att lämna bort motionen. Detta resulterar i att nivån på allmän ork är låg då tiden inte räcker till att förverkliga sig själv.

Dessutom är många också ganska självkritiska och kan inte säga att ”okej, idag gör jag inte skoluppgifterna, utan jag går och tränar i stället”. Men det är hemskt svårt att sätta det åt sidan. Det som är jätte synd är det att jätte ofta så väljer man bort just från det viktigaste då man inte har tillräckligt med tid. Du tar ofta bort från det att göra något med dig själv, vare sig det är att träna eller gå på bio, men det är just det som lider. Ändå finns det säkert inte någon som kan säga att det inte vet att det just är det som får dig att orka med det där andra. På riktigt så är ju juttun den att om du jobbar kreativt i 8 timmar och tar en paus gör sedan något annat i stället, så får du mycket mera gjort än att du med tvång sitter i 12 timmar o försöker få något gjort. -H

Det som framhävdes i diskussionen var att fysisk aktivitet påverkar hälsan och det är investering i livskvaliteten genom hela livet. Det ansågs att om man har bra kondition så orkar man även bättre och lever längre.

I den här åldern är det din sista stora möjlighet att börja motionera före du stiger in i arbetslivet och får nya vanor. Det är liksom nu eller aldrig. När du blir vuxen och får barn och är färdigt överviktig så har du svårt att börja med något nytt. -J

9.1.3 Fysisk aktivitet och studieresultat

Diskussionen kring om fysisk aktivitet kan inverka på studierna eller inte, kretsade långt kring tidsfrågan. Det uppgavs att dagens studerande inte helt enkelt har tid att utöva fysisk aktivitet eller är tvungen att prioritera studierna eller arbetet på grund av pressen som utsätts av samhället.

Största orsaken att det blivit som det blev var nog det att man jobbade heltid vid sidan om sina studier och hade helt enkelt inte ork att göra något. Unga människor har också jätte stor press på sig, man ska studera i en viss takt och bli färdig. För att kunna lyfta studiestöd måst man få en viss mängd studiepoäng och när det inte räcker till så måst man jobba vid sidan om. När ska tiden finnas för att göra något för sig själv? För alla är det ju inte att röra på sig, utan det kan ju vara att umgås med kaverina eller något annat som gör att man orkar. -H

Om man inte har tidsbrist så då påverkar det nog positivt. Men om man inte har tid så kan det påverka negativt på grund av pressen. -A

Då undersökningen gjord av Svartbo & Sjöström (1996) gällande sambandet mellan fysisk aktivitet och studieprestationer presenterades, ansåg försökspersonerna att resultatet säkert skulle vara samma ifall undersökningen förverkligades på nytt i dagens samhälle.

Det som väckte mest tankar var den höga procenten (90,7) av deltagare som uppgett att de regelbundet utövar fysisk aktivitet. Respondenterna ansåg att denna procent idag skulle vara lägre. Även könsfördelningen bland de inaktiva ansågs vara märklig då män överlag betraktades som mer aktiva än kvinnorna. Det som dock påpekades var att männen ofta skryter mera med sin träning och därför kan leda till denna tänkesätt.

Jag tror att nuförtiden är det så att män delar med sig mera aktivt om dom motionerar och därför får man den uppfattningen att män tränar mera. Min facebook är t.ex. helt full av män som postar att de går på punttis. Det tycks vara en trend bland män att visa att dom tränar aktivt. Kvinnorna är mer diskreta med att visa att de motionerar. -J

Av de vanligaste orsakerna till inaktivitet i studien lyftes fram *tidsbrist* och *pengabrist*, samtidigt som det argumenterades om *lättja* och *slöhet* i dagens läge skulle vara lika vanliga orsaker.

Sen tror jag att lättja och slöhet inte skulle stiga upp som vanligaste orsakerna att inte röra på sig, utan mera säkert tidsbrist och pengabrist. -H

Jag tror nog att slöhet också för vi talade ju tidigare om att det är så lätt att just bara bli på soffan i stället för att göra något. -A

Det är ju mycket som kostar här i livet och då är ju inte sport det första man vill sätta sina pengar på. -A

Det andra stimulusmaterialet som bestod av undersökningen gjord av Kunttu et al. (2011) där bristen av yrkeshögskolestuderandes utövande av fysisk aktivitet lyftes fram fick försökspersonerna att diskutera om skillnader mellan faciliteter och möjligheter att röra på sig bland universitetsstuderande och yrkeshögskolestuderande. Det påpekades att universitetsstuderande har oerhört lättare att röra på sig både på grund av universitetsmotionen som t.ex. Unisport i Helsingfors i jämförelse med yrkeshögskolestuderande. Detta är inte bara aktuellt i huvudstadsregionen, utan fenomenet är vanligt nationellt. Universiteten lägger mera pengar på sina studerande gällande möjligheter att utöva fysisk aktivitet, vilket försökspersonerna tyckte att är väldigt orättvist då inte alla har samma utgångsläge.

Åtminstone i Hfors så Unisport är så stort på universitetssidan och det är så billigt. De betalar lika mycket i året som en del av oss betalar i månaden. -A

Yrkesspecifikheden i studierna diskuterades som ett möjligt alternativt som den mest tyngande orsaken till att yrkeshögskolestuderande blivit mer inaktiva i jämförelse med universitetsstuderande. Skillnaderna i studiernas uppbyggnad och närvaro-obligatoriet ansågs ha en stor inverkan på om man prioriterar att röra på sig eller inte. Att ha obliga-

torisk närvaro i studierna ansågs vara ett måste då studierna är praktiska, men vid sådana ämnen som inte är så praktiska ansågs obligatoriet vara något gammalmodigt som fortfarande ligger kvar från grundskolan. Flexibilitet i studierna uppskattas högt och som ett måste för att individen har möjlighet att studera på det mest gynnsamma sättet för en själv.

Den största skillnaden för yh-studerande är hur studierna är uppbyggda. På universitet är det mycket föreläsningar som du själv väljer att gå på. Du väljer själv hur, var, när och varför du studerar, vilket är helt annat än på en yrkeshögskola då du ännu tyvärr är hemskt bunden till ditt tidsschema. I vissa fall är det ju helt klart nödvändigt; du kan inte lära dig att kanylera om du inte övar på det. **-H**

Försökspersonerna argumenterade även om att yrkeshögskolestuderande med större sannolikhet arbetar vid sida om sina studier för att öka sin kunskap och bli mer yrkeskickliga.

Det är ju vanligare för en yrkeshögskolestuderande att jobba vid sidan om studierna, det är ju just precis för det yrkesspecifika vi studerar att det är ännu viktigare för oss att ha ett jobb. **-H**

Då vi studerar för att få ett yrke i stället för en examen har vi kanske större intresse att redan under studietiden hitta ett jobb som är inom vår egen bransch. Praktiken gör ju också det är vi måst utföra arbete och det är många som tar sin praktik via ett jobb. **-A**

Och praktiken kan också rakt ge dig en arbetsplats och du vill inte ge upp den. **-J**

Diskussionen kretsade även kring de negativa effekterna som fysisk aktivitet kan ha för en studerande. Fysisk aktivitet ansågs kunna användas som en orsak till att inte göra sina skoluppgifter.

Om du råkar vara i en sån livssituation att du inte är så hemskt motiverad att göra dina skoluppgifter så kan du lätt använda träningen som en orsak att inte behöva göra uppgifterna. **-A**

De positiva effekterna betraktades dock som mer vanliga jämfört med de negativa konsekvenserna fastän individen inte nödvändigtvis kan associera dem med fysisk aktivitet.

Om man skulle göra en studie så tror jag att det är vanligare att det påverkar mer positivt än negativt. **-H**

Jag tror att sådana som det påverkar positivt på har svårare att säga att det påverkar, än sådan som det påverkar negativt på p.g.a. av att man väljer att gå och gymma i stället för att göra en skoluppgift. Om det är sådana som alltid hållit på med fysisk aktivitet märker kanske inte direkt att det påverkar positivt. **-J**

9.2 Välbefinnande som stöd för studerandes studieförmåga

Det empiriska materialet framhäver att välbefinnande är ett mångfacetterat begrepp, men förknippas ofta med att individen mår bra eller åtminstone strävar efter att må bra. Individen strävar efter välbefinnande och att man trivs i sin tillvaro. Det subjektiva förhållningssättet underströks som något viktigt att komma ihåg då man talar om välbefinnande. Varje individ ansågs kunna ha en egen definition eller förklaring på hur den ser på begreppet välbefinnande. Huvudsaken var att individen orkar vara den man är och orkar prestera.

9.2.1 Välbefinnandets dimensioner

I fokusgruppdiskussionen urartades de olika dimensionerna av välbefinnande; fysiskt, psykiskt och socialt. Fysiskt välbefinnande associerades med händelser i vardagen och allmänt ork. Det lades tyngd på saker som gör att man orkar med det dagliga livet och har det bra med sig själv och sin tillvaro. Dessa begrepp ansågs även vara nödvändiga för att man ska orka studera.

För mig åtminstone i den livsituation som jag är i för tillfället så betyder fysiskt välbefinnande att jag äter bra och att jag sover bra och att jag orkar prestera och jag orkar hålla på med dom saker jag gör. -**H**

Psykiskt välbefinnande betraktades gå hand i hand med det fysiska välbefinnandet för om man mår fysiskt bra så mår man också lättare psykiskt bättre. Stressnivå och oro över framtiden är faktorer som relaterades med psykiskt välbefinnande.

Det att man inte mår illa med sig och att man är nöjd med sin tillvaro. Man känner sig nöjd med sig själv och att man känner att man har det bra och att dom som är runt mig gör det också möjligt för mig att ha det bra. -**H**

Man behöver inte stressa över det man håller på med eller att man inte behöver göra något som skulle orsaka en stress. För stress är ju aldrig bra. Och sen också att man inte har något i framtiden som man oroar över. -**N**

Den sociala delen av välbefinnande anknöts med vänskap och att man har någon man kan tala med. Den subjektiva upplevelsen uppfattades som starkast för socialt välbefinnande i och med att behovet och djupet av vänskapsrelationer varierar från person till person.

Att man har någon man kan tala med, att man har vänner. Vänner är nog nästan det viktigaste i det här, eller familj. Att man har något socialt runt en och att man kanske har någon att umgås med. Man har någon man också kan dela med det svåra så att det inte ska bli så svårt. Men det är ju jätte subjektivt. Det beror helt på person att hur mycket man behöver av de där människorna och hur ofta man behöver se dem. Att behöver man bara en som man vill prata allt med eller vill man ha flera. -A

Alla behöver ju inte ha en sådan vän, eller det finns ju personer som är i en sådan livssituation att man känner att det räcker att man har människor runt en som man tycker att umgås med och som tycker om att umgås med dig. Man behöver kanske inte ha ett så djupt förhållande. -H

Man har kanske just inte något speciellt man vill prata om, men det är viktigt att man har en grupp människor som man känner att man hör till och är en del av dom, liksom gruppgemenskap. Jag tycker om att man ens har något sånt där. -N

Känslan av välbefinnande kan även uppnås då man utövar fysisk aktivitet då aktiviteten sker i ett socialt sammanhang. Det sociala i utövandet av fysisk aktivitet ansågs emellan att vara ett måste för att man överhuvudtaget började med någon aktivitet.

För ganska många så är det också att det förknippas med socialt, lagsporter, man får en liten paus och får umgås tillsammans. Många har så att man inte kan träna ensam, att man behöver någon annan att vara med. Det är ett sätt att skapa gemenskap. -H

Att promenera ensam en timme, liksom bara gå är ju skit tråkigt, men att tala tillsammans med en kompis samtidigt som man går är kiva. Man tänker liksom inte då på att man är ute och gå, det känns inte som en fysisk aktivitet. Man liksom sportar inte, men ändå får man den där bra känslan efteråt. -J

Allmänt var fokusgruppen ens om att välbefinnandet har en stor inverkan på huruvida man orkar studera effektivt eller inte. Synnerligen det sociala välbefinnandet upplevdes som en viktig del för att uppehålla motivationen att orka studera och prestera. Förbättring i upplevelsen av välbefinnandet betraktades inte enskilt räcka till för att förbättra en studerandes studieförmåga, men som en kombination med mer flexibla studiemöjligheter och tillräcklig mängd regelbunden fysisk aktivitet är det fullt möjligt och högst antagligt.

10 DISKUSSION

I detta kapitel diskuteras och analyseras det empiriska materialet i förhållande till bakgrundsfakta och studiens forskningsfrågor besvaras. Den första delen av resultatdiskussionen behandlar studerandes motionsbeteende och relationer till fysisk aktivitet och svarar därmed på forskningsfrågan ”Vilka är yrkeshögskolestuderandes attityder gentemot fysisk aktivitet?”. I den andra delen reflekteras begreppen fysisk aktivitet och välbefinnande i relation till studieframgång och svarar därmed på forskningsfrågan ”Vilken inverkan har fysisk aktivitet på studerandes välbefinnande och studieprestationer? För att knyta ihop resultatet till en helhet presenteras i den tredje delen denna studies väsentligaste slutsatser dvs. ”Nyckeln till studieframgång”. Diskussionsdelen avslutas i en analys av metodiken och kritisk granskning av studien i sin helhet samt i förslag på vidare forskning.

10.1 Resultatdiskussion

Resultatet av denna studie verifierar graden av viktighet på mängden utövad fysisk aktivitet samt upplevelsen av det subjektiva välbefinnandet bland yrkeshögskolestuderande. Resultatet stöder tidigare undersökningar (Erola, 2004; Kunttu, 1997; Kunttu et al. 2011; Sulander & Romppanen, 2007; Svartbo & Sjöström, 1996) som visat den negativa trenden bland studerande som gjort dem allt mer inaktiva och stressade.

10.1.1 Fysiska aktivitetens inverkan på studieprestationen

Försökspersonerna är övertygade om att alla studerande är medvetna om hur viktigt fysisk aktivitet är, men kopplingen mellan fysisk aktivitet och studier har fallit i skymundan. Majoriteten av studerande utövar mer eller mindre regelbundet någon sorts fysisk aktivitet i mån av möjlighet. Med tanke på de olika kategorierna av fysisk aktivitet som Ojanen (2001:109-120) presenterar, upplevdes flow-motionen vara den typ av aktivitet som skapar mest välbefinnande bland studerande enligt försökspersonerna. Att utöva fysisk aktivitet ska inte alltid kännas som att man sportar, utan man ska röra på sig så att det inte känns som sport. Detta fenomen upplevs oftast om aktiviteten utövas i ett socialt sammanhang. Flertalet av studerande kan tolkas befinna sig mellan förberedelse- eller

handlingsstadiet i den transteoretiska modellen (Vuori, 2003:71-74) då de känner till effekterna av fysisk aktivitet men ändå inte utövar det regelbundet. En del av studerande kan tänkas befinna sig mellan handlings- och underhållningsstadiet då de utövar fysisk aktivitet, men p.g.a. tidsbrist inte klarar av att uppehålla regelbundenheten.

Oberoende om varje studerande vet de positiva effekterna som fysisk aktivitet medför, är det ändå en del som väljer att inte röra på sig. Resultaten av studien visar att barndomens upplevelser med största sannolikhet är den mest inflytelserika faktorn för inaktiv livsstil i vuxna åldern. De upplevelser du haft i barndomen av fysisk aktivitet, oberoende om de är positiva eller negativa, följer med under hela livet och påverkar stort ditt motionsbeteende. Att börja och röra på sig som vuxen då du endast har negativa associationer av fysisk aktivitet från barndomen kan vara svårt. Så svårt att du i stället väljer att låta bli. Det bör dock understrykas att man inte endast kan skylla på upplevelser av barndomen i fall man inte vill prioritera en mer aktiv livsstil.

Studiernas upplägg och flexibilitet på en yrkeshögskola anses också ha en stor inverkan på studerandes motionsbeteende. Tidsbristen som dagens studerande präglas av p.g.a. studierna och arbetet gör att livsstilen blir inaktiv och nivån på allmän ork sjunker. Detta kunde tolkas som en snöbollseffekt där varje komponent försvårar situationen som till slut kan leda till ett totalt kollapsande då man inte klarar av att hantera det längre. Att studerande tar sina studier på allvar och prioriterar dem är en positiv sak, men att göra det på bekostnad av deras egen hälsa är inte hållbart i längden.

Fysisk aktivitet utmärktes inte endast av positiva effekter, utan det ansågs också inverka negativt i form av ursäkt att inte göra skoluppgifter. Att inte göra sina skoluppgifter och i stället gå och röra på sig anser forskaren inte som en dålig sak, bara om det blir till en vana. Att låta bli att röra på sig överhuvudtaget och i stället göra skoluppgifterna är en större last och kan inverka för en längre tid.

10.1.2 Välbefinnande som stöd för studerandes studieförmåga

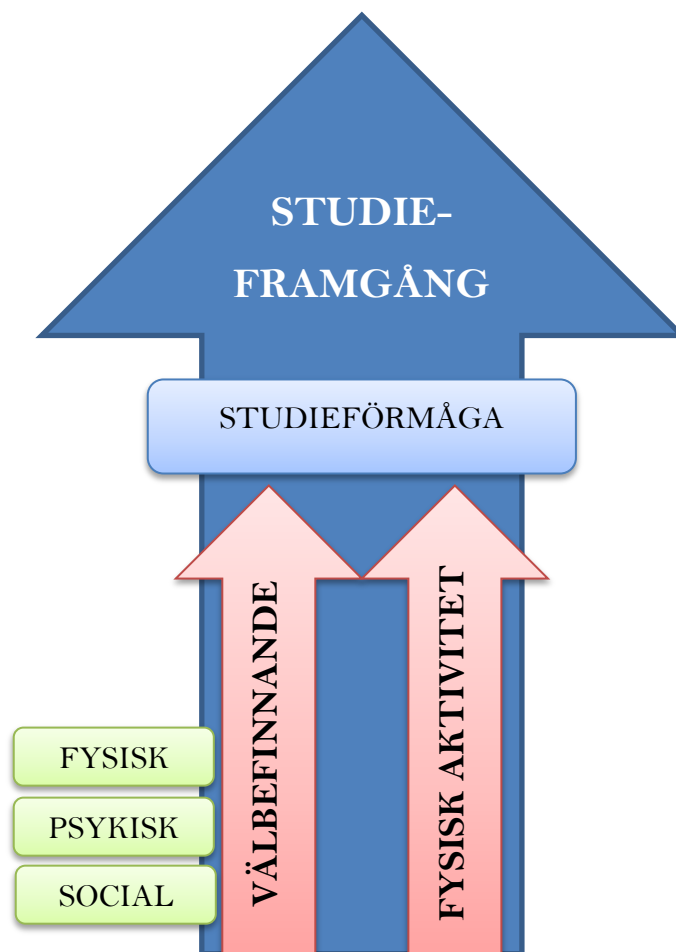
Försökspersonerna ansåg att välbefinnandet är en helhet där ingen del kan uteslutas från varandra. Fysiskt-, psykiskt- och socialt välbefinnande går hand i hand och är en nödvändighet för att individen ska orka allmänt, men också i detta syfte studera. I den rå-

dande livssituationen som studerande befinner sig i betraktas socialt välbefinnande vara det viktigaste stödet för att orka med det vardagliga. Stödet från omgivningen, framför allt vänner och familj, bedömdes som byggstenar för det sociala välbefinnandet. Detta indikerar också till att motivationen att orka studera och prestera uppehålls.

Fastän välbefinnandet i all grad är mycket viktigt för en studerande, betraktas det som otillräckligt för att enskilt förbättra studieförmågan och därmed studieprestationen. I en kombination med flexibla studiemöjligheter och en behaglig mängd regelbundet utövad fysisk aktivitet kan välbefinnande inverka på en enskild studerandes studieprestationer.

10.1.3 Nyckeln till studieframgång

För att sammanfatta resultatet i sin helhet presenteras de centrala slutsatserna i form av en modell: "Nyckeln till studieframgång" (se figur 11).



Figur 11. Nyckeln till studieframgång

Modellen beskriver de faktorer som inverkar på studieprestationen. Som bas finns fysisk aktivitet tillsammans med välbefinnande. Välbefinnande betraktas i denna studie som en helhet bestående av en fysisk, psykisk och social del och därmed bör dessa ligga i balans med varandra för att de ska kunna verka tillsammans. Välbefinnandet i sin helhet och regelbundet utövad fysisk aktivitet inverkar direkt på studerandes studieförmåga. Studieförmågan dvs. individuella resurser, studiefärdigheter och omgivningen (se figur 8, s.21) är den sista faktorn i nyckeln till studieframgång. Det poängteras att nyckeln ses som en helhet i detta syfte och sammanhang samt att de påverkande faktorerna samverkar i balans. Modellen kan användas som ett redskap både på individ- och gruppnivå för att påvisa hurudan inverkan fysisk aktivitet och välbefinnande har för studieförmågan hos en studerande.

10.2 Metoddiskussion

Då syftet med denna studie var att kartlägga vilken inverkan fysisk aktivitet har för en högskolestuderandes subjektivt upplevda välbefinnande och dennes studieprestationer var den kvalitativa forskningsmetoden ett naturligt val. Jacobsen (2007:56) menar att den kvalitativa metoden passar bäst att användas då man vill forska människor uppfattningar, tolkningar och förståelse för någonting. Genom den kvalitativa ansatsen har denna studie gått djupare in på studerandes attityder gentemot fysisk aktivitet och dess inverkan på välbefinnandet och studieförmåga, vilket inte varit möjligt med något annat metodval.

I planeringsfasen av studien kartlades och övervägdes olika alternativ för intervjuer och fokusgrupper valdes som den mest passande. Forskaren ansåg att genom fokusgrupper kan man på kort tid samla mycket empiriskt material utan att missta djupet och kvaliteten på materialet. Fokusgrupper kan även framhäva så kallade dolda upplevelser som respondenten kanske inte vågat berätta i en intervju gjord på tumanhand. Om intervjun genomförs på ett onaturligt ställe där respondenterna inte känner sig bekväma kan också svaren bli onaturliga (Jacobsen, 2007:97). I och med att fokusgruppintervjun gjordes i en trygg miljö och på ett från tidigare bekant ställe för försökspersonerna dvs. på studerandekårens egna hus Cor-huset, kan även forskningsresultaten tolkas som pålitliga. Det

som ändå bör observeras är att graden av gruppsytrycket under intervjutillfället inte kunnat bekräftas, vilket lett till att eventuell data fallit bort.

10.3 Kritisk granskning

Processen i denna studie har förverkligats på ett öppet sätt där fenomen har beaktats i sin helhet. Det låg i forskarens eget brinnande intresse att förstå hur dagens studerande ställer sig till begreppen fysisk aktivitet och välbefinnande, vilket kan anses som en styrka i genomförandet av studien. Begreppen fysisk aktivitet och välbefinnande i sig är väldigt komplexa, vilket gör det utmanande i forskningssyftet att förstå begreppen. Ojannen (2001:107-108) påpekar att forska i begreppet välbefinnande är problematiskt i och med att vissa fenomen kan påvisas objektivt, men upplevelsen av välbefinnande är alltid subjektivt. Subjektiviteten i även denna studie har påpekats flera gånger för att inte missvisa läsaren till att tolka forskningsresultatet som generaliserbart på vem som helst.

I tidigare forskning har man generaliserat genom att betona de positiva effekterna av fysisk aktivitet, då man motiverat endast kan påstå att fysisk aktivitet är en del av självbilden och en stark källa för välbefinnande för dem som redan från sin tidiga ungdom motionerat (Fogelholm & Vuori, 2006:58). Denna uppfattning förstärktes även i denna studie då upplevelserna från barndomen ansågs ha en stor inverkan på huruvida motionsbeteende individen har i vuxenåldern. Därmed kan tolkas att generaliserbarheten i denna studie är bristfällig i och med att man inte konkret kan påvisa att just fysisk aktivitet är faktorn som bidrar till studieförmåga, vilket å andra sidan inte heller låg i studiens ursprungliga syfte att påvisa.

Urvalet i fokusgruppintervjun samlades på frivillig bas genom studerandekårens aktiva, vilket har både styrkor och svagheter. Som styrkor kan tolkas den breda representationen av utbildningsprogram då försökspersonerna studerar på olika avdelningar på Arcada samtidigt som de kände varandra från förut. Detta gjorde att diskussionen löpte i fokusgruppen och eventuellt känsligare och framför allt personligare uttalanden var möjliga då försökspersonerna kände sig trygga under intervjutillfället. Att försökspersonerna var kåraktiva kan förvränga bilden av studerandes tidsbrist under studietiden då de inte bara

arbetar vid sidan om studierna, utan även använder sin fritid till att göra studiepolitik. Detta gör att det empiriska materialet inte är lika generaliserbart.

För en idrottsinstruktör är denna studie i sin helhet relevant i dennes yrke i och med att den behandlar individens motionsbeteende och vilka faktorer som inverkar på det. Det är betydande för en yrkesutövare i branschen att förstå begreppen välbefinnande och fysisk aktivitet som två fenomen som medverkar, vilket bekräftats i studien. Modellen ”Nyckeln till studieframgång” kan tillämpas både på individ- och gruppnivå, och kan vara ett behändigt redskap för en idrottsinstruktör i sitt arbete. Modellen kan även användas som ett verktyg inom studerandehälsovården för att påvisa hur viktigt utövandet av fysisk aktivitet och nivån på subjektivt upplevd välbefinnande är för en studerandes studieförmåga.

10.4 Vidare forskning

Som vidare forskning för denna studie kunde vara att utföra flera fokusgruppintervjuer för studerande på Arcada för att åstadkomma en jämförelse och därmed även lättare kunna generalisera resultatet. För att få en allmän kartläggning på nationell nivå i Finland gällande studerandes attityder mot fysisk aktivitet kunde även samma forskning förverkligas på andra yrkeshögskolor och universitet runt om i landet. Då denna studie beaktade individens subjektiva åsikter och tankar huruvida fysisk aktivitet och känslan av välbefinnande kan inverka på studieresultat, kunde vidare forskning vara att med en kvantitativ metod undersöka om det finns en positiv korrelation mellan mängden utövad fysisk aktivitet och studieresultat och vilka faktorer som påverkar denna korrelation. I och med att samhället konstant präglas av förändring är också motionsbeteendet ett föränderligt fenomen som inte kan anses som färdigt utforskat.

KÄLLOR

- Arcadas studieguide*. 2014, Avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media, uppdaterad 20.3.2014. Tillgänglig: <http://studieguide.arcada.fi/avdelningen-ekonomi-media-och-teknik> Hämtad 1.4.2014
- Arcadas studieguide*. 2013, Avdelningen för energi- och materialteknik, uppdaterad 6.9.2013. Tillgänglig: <http://studieguide.arcada.fi/avdelningen-energi-och-materialteknik> Hämtad 1.4.2014
- Arcadas studieguide*. 2012, Avdelningen för hälsa och välfärd, uppdaterad 17.9.2012. Tillgänglig: <http://studieguide.arcada.fi/avdelningen-halsa-och-valfard> Hämtad 1.4.2014
- Avksent'ev, V.A.; Gritsenko, G.D. & Maslova, T.F. 2008, The Sense of Social Well-Being Among Young People of the North Caucasus. *Russian Education and Society*, årg. 50, nr 10, s. 82-92.
- Biddle, Stuart J.H. & Murtie, Nanette. 2008, *Psychology of Physical Activity - Determinants, well-being and interventions*. 2 uppl., New York: Routledge, 428s.
- Denscombe, Martyn. 2000, *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur, 292s.
- Dugdill, Lindsey; Crone, Diane & Murphy, Rebecca. 2009, *Physical Activity & Health Promotion: Evidence-based Approaches to Practice*. Blackwell Publishing Ltd, 263s.
- Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil. 2000, *Fysisk bildning – om ämnet Idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur, 224s.
- Ekblom, Björn & Nilsson, Johnny. 2001, *Aktivt liv: Vetenskap & Praktik*. SISU Idrottsböcker, 261s.
- Elo, Satu & Kyngäs, Helvi. 2007, The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, nr 62, s. 107-115
- Erola, Hanna. 2004, *Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus: Selvityksiä 2004:16, 106s.
- Faskunger, Johan. 2002, *Motivation för motion: En handbok för hälsovägledning steg för steg*. SISU Idrottsböcker, 224s.
- Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka. 2006, *Terveysliikunta: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi*. 2 uppl., Helsingfors: Kustannus Oy Duodecim, 240s.

- Fogelholm, Mikael; Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi. 2011, *Terveysliikunta*. 2 uppl, Helsingfors: Kustannus Oy Duodecim, 250s.
- Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2003, *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation om omvårdnadsforskning*. Natur & Kultur, 216s.
- Hassmén, Peter & Hassmén, Nathalie. 2005, *Hälsosam motion – lindrar nedstämdhet och depression*. SISU Idrottsböcker, 284s.
- Helliwell, John F. & Putnam, Robert D. 2004, The social context of well-being. *Philosophical Transactions of The Royal Society Publishing*, årg. 359, nr 1449, s. 1435-1446.
- Husu, Pauliina; Paronen, Olavi; Suni, Jaana & Vasankari, Tommi. 2011, *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15, 84s. Tillgänglig: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi> Hämtad 1.3.2014
- Institutionen för hälsa och välfärd, 2014a. *Kansantaudit*. Tillgänglig: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/kansantaudit Hämtad 11.4.2014
- Institutionen för hälsa och välfärd, 2014b. *Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys sekä opiskelukyky*. Tillgänglig: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketti/amis/mista_hv_syntyy?&print=tr Hämtad 4.4.2014
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur, 316s.
- Kagan, Shelly. 1992, The limits of well-being. *Social Philosophy & Policy*, årg. 9, nr 2, s.169-189
- Korhonen, Olli; Kukkonen, Ritva; Louhevaara, Veikko & Smolander, Juhani. 1995, *Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – periaatteita ja käytännön esimerkkejä*. Helsinki: Työterveyslaitos, 144s.
- Kunttu, Kristina. 1997, *Korkeakouluopiskelijoiden terveyskäyttäytyminen ja sosiaaliset suhteet*. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 284s.
- Kunttu, Kristina; Komulainen, Anne; Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi. 2011, *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 331s.
- Louhevaara, Veikko & Smolander, Juhani. 1995, *Työkunto nousuun: Liikunta työkyvyn ja hyvinvoinnin tukena*. Helsinki: Työterveyslaitos, 31s.
- Marcus, Bess H. & Forsyth, LeighAnn H. 2003, *Motivating People to Be Physically Active*. Human Kinetics, 220s.

- Medin, Jennie. 2000, *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur, 180s.
- Miettinen, Mari. 2000, *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?* Jyväskylä: Likes, 357s.
- Miller, Kathleen E. & Hoffman, Joseph H. 2009, Mental Well-Being and Sport-Related Identities in College Students. *Sociology of Sport Journal*, nr 26, s. 335-356.
- Morse, Janice M. 1994, *Critical Issues in Qualitative Research Methods*. SAGE Publications, 395s.
- Ojanen, Markku. 2001, *Liiku oikein – Voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 215s.
- Scriven, Angela. 2013, *Ewles & Simnett: Hälsoarbete*. 3:1 uppl, Lund: Studentlitteratur AB, 439s.
- Sulander, J. & Romppanen, V. 2007, *Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa: Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen*. Helsinki: Työterveyslaitos / Yliopistopaino, 126s.
- Svartbo, Boo & Sjöström, Michael. 1996, Sambandet motion och studieresultat. *Svensk Idrottsforskning*, årg. 5, nr 1, s. 34-40.
- Terveyskirjasto, 2007. *Fyysinen hyvinvointi*. Tillgänglig:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040&p_teo t=onn&p_selaus= Hämtad 7.4.2014
- UKK-institutet, 2009. *Liikuntapiirakka*. Tillgänglig:
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Hämtad 8.3.2014
- Undervisningsministeriet, 2007. *Liikunta valintojen virrassa: Kansallista liikuntaohjelmaa valmistelevalle toimikunnan väliraportti*. Undervisningsministeriets arbetsgruppspromemorior och utredningar 2007:13. Tillgänglig:
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2007/liitteet/tr13.pdf?lala=en>. Hämtad 25.3.2014
- Vetenskapsrådet, 2002. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Tillgänglig:
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>. Hämtad 8.3.2014.
- Vuori, Ilkka. 2003, *Lisää liikuntaa!*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 235s.
- Wallén, Göran. 1996, *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur, 151s.
- White, Sarah C. 2008, *But what is Wellbeing? A framework for analysis in social and development policy and practice*. UK: Centre for Development Studies, ESRC Research Group on Wellbeing in Developing Countries, 18s. Tillgänglig:
http://staff.bath.ac.uk/ecsscw/But_what_is_Wellbeing.pdf. Hämtad: 8.3.2014

WHO, 1986. *Ottawa charter for health promotion*. Tillgänglig:
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> Hämtad
7.3.2014

Wibeck, Victoria. 2000, *Fokusgrupper – Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Studentlitteratur, 144s.

Widerberg, Karin. 2002, *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur, 232s.

Winroth, Jan & Rydqvist, Lars-Göran. 2008, *Hälsa & Hälsopromotion: Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. SISU Idrottsböcker, 288s.

BILAGOR

Bilaga 1

Formulär om informerat samtycke och tystnadsplikt

Genom att underskriva detta dokument förstärker du som försöksperson att du förstått syftet med examensarbetet och hur dina uppgifter kommer att hanteras av forskaren.

Du deltar frivilligt i undersökningen och kan avbryta din merverkan när som helst utan några konsekvenser. Allting som tas upp under fokusgruppdiskussionen förblir anonymt och dina personliga uppgifter kommer inte att publiceras i arbetet. Som forskare föreslår jag också dig att binda dig till tystnadsplikt gällande de andra försökspersonernas integritet.

Allt råmaterial (bandinspelning och anteckningar) som produceras under intervjutillfället kommer att förstöras efter att examensarbetet är färdigt. Tills dess förvaras allt material på ett säkert ställe hos forskaren, oåtkomligt för externa personer. Den insamlade data som produceras under intervjun lovar jag som forskare att återgiva så korrekt som möjligt i själva arbetet och eventuella direkta citat har du möjlighet att förhandsgranska och godkänna eller förkasta. Som forskare förhåller jag mig till de etiska principerna genom hela intervjuprocessen.

Härmed är båda parterna ens och bildar ett samtycke.

Ort och datum

Namn på intervjupersonen

Jenna Martikainen

Namnförtydligande

Bilaga 2

INTERVJUGUIDE

Öppningsfrågor

- Berätta kort om dig själv; vem du är, varifrån du kommer och vad du gör.

Introduktionsfrågor

- Kort introduktion till ämnet, genomgång av studiens syfte och centrala begrepp
- Vad är det första du tänker på gällande ämnet? Har du positiva eller negativa tankar?
- Berätta om ditt eget motionsbeteende

Övergångsfrågor

- En studie gjord på studerande påvisar att just yrkeshögskolestuderande blivit allt mer inaktiva. Vad tror ni att det beror på? (Studien gjord av Kunttu et al. 2011 presenteras)
- En studie påvisar att fysisk aktivitet korrelerar positivt med studieprestationer, vad anser ni om detta? (Studien gjord av Svartbo & Sjöström, 1996 presenteras)

Nyckelfrågor

- Vad betyder fysisk aktivitet för er?
 - o Vad förknippar ni med begreppet?
- Vad betyder välbefinnande för er?
 - o Vad förknippar ni med begreppet?
 - o Förknippar ni det med fysisk aktivitet? Varför/varför inte?
- Vad tror ni att ligger bakom en studerandes motionsbeteende?
 - o Varför motionerar en, medan en annan inte gör det?
- Kan fysisk aktivitet påverka studierna?
 - o Varför/varför inte?
 - o Positivt, negativt eller både och?

Avslutande frågor

- Kort sammanfattning av diskussionen och påminnelse av studiens syfte.
- Är det något vi missat?
- Har någon något att tillägga?

STIMULUSMATERIAL

Svartbo & Sjöström (1996)

- Syfte att studera sambandet mellan motion och studieresultat
- 508 studerande
- 90,7 % motionerade regelbundet
- Av de inaktiva var 64 % män och 34 % kvinnor
- Vanligaste orsakerna till inaktivitet:
lättja slöhet tidsbrist får motion på annat sätt inte intresserad
- De som var aktiva upp till fyra gånger i veckan hade bättre studieresultat
- De som utövade mer ansträngande aktiviteter hade bättre studieresultat

Kuntu et al. (2011)

Studerandes motionsvanor har ökat under de senaste årtiondena, men mängden vardag- och nyttomotion är fortfarande för låg i relation till rekommendationerna. Yrkehögskolestuderande har dessutom i genomsnitt sämre motionsbeteende och -möjligheter än universitetsstuderande. Den största utmaningen i studerandes motionsvanor är dock alla de karaktärer som medför i studielivet. Studerandes ekonomiska situation är ofta begränsad och fritiden blir till minimi. Denna lilla fritid används vanligt för eventuellt arbete, vilket åter igen avspeglar till en minskad mängd utövad fysisk aktivitet.

”De som inte tror att de har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom.” Edward Stanley, 1800-talet

(Winroth & Rydqvist, 2008:107)