

**MALMÖ  
UNIVERSITET**

Lärande och samhälle  
Skolutveckling och ledarskap

**Examensarbete**  
15 högskolepoäng, avancerad nivå

”Den är helt OK, faktiskt”

Pulsträning och elever i behov av särskilt  
stöd

*”It’s alright, I guess”*

*High intensity training and students with special educational needs*

Caroline Drottz  
Oskar Edsheim

Specialpedagogexamen 90 hp

Slutseminarium 2024-01-09

Examinator: Kristian Lutz

Handledare: Anna-Lena Tvingstedt

## **Förord**

Detta examensarbete handlar om elever i behov av särskilt stöd och pulsträning, två ämnen som ligger oss båda varmt om hjärtat och som föll sig naturligt för oss då vi båda är utbildade lärare i idrott och hälsa. Vi har under hela arbetet samarbetat men ändå delat upp skrivandet mellan oss. Caroline har skrivit kapitlet om teoretisk förankring och den kvantitativa delen när det kommer till metod och resultat. Oskar har skrivit inledningen samt kapitlet om tidigare forskning och den kvalitativa delen när det kommer till metod och resultat. Syfte, frågeställningar och diskussionskapitlet har vi skrivit gemensamt.

Tack till eleverna som ställde upp på intervju, utan er inget arbete, och tack för kaffet!

## Sammanfattning

Drottz, Caroline och Edsheim, Oskar (2023). *“Den är helt OK, faktiskt” pulsträning och elever i behov av särskilt stöd*. Specialpedagogprogrammet, Institutionen för skolutveckling och ledarskap, Lärande och samhälle, Malmö universitet, 90 hp.

Syftet med detta examensarbete är att bidra med kunskap om hur stor andel elever i behov av särskilt stöd på en högstadieskola som deltar i styrd daglig fysisk aktivitet, så kallad pulsträning jämfört med övriga elever. Syftet är även att bidra med kunskap kring vad dessa elever själva anser möjliggör respektive hindrar deras deltagande. Denna kunskap kan sedan användas i syfte att främja deltagandet i styrd daglig fysisk aktivitet för elever i behov av särskilt stöd, vilket i sin tur gynnar den fysiska och psykiska hälsan samt inläringen hos denna elevgrupp.

Som teoretisk förankring för studien har vi valt den socialkognitiva teorin och dess tre centrala begrepp triarkisk ömsesidig kausalitet, självreglering och självtillit.

För att uppnå studiens syfte används en mixad metod då syftet och frågeställningarna både har en kvantitativ och en kvalitativ ansats. Forskningsdesignen på den mixade metoden är en så kallad förklarande sekventiell design där studien inleds med en kvantitativ del varpå en kvalitativ del följer.

Resultaten visar att elever i behov av särskilt stöd deltar i pulsträningen i avsevärt mindre utsträckning än övriga elever. Det beror dels på att de i många fall har anpassat bort pulsträningen eller på att de har hög frånvaro. Elever i behov av särskilt stöd anser att det som möjliggör deras deltagande i pulsträning är att pulsträningen sker inomhus, att det finns möjlighet att välja aktiviteter och bra relationer till klasskamrater och undervisande pedagog. Även aktiviteter som involverar hela klassen, personliga insikter om positiva effekter av fysisk aktivitet, att pulsträningen är en obligatorisk aktivitet, att eleverna tycker det är roligt och lektionens utformning är saker som möjliggör deltagande.

Studien har tydlig specialpedagogisk implikation då det dels handlar om att förebygga och undanröja hinder i lärmiljön utifrån perspektivet elever i behov av särskilt stöd.

## Nyckelord

Deltagande, elever i behov av särskilt stöd, högstadiet, mixad metod, pulsträning, socialkognitiv teori.



# Innehållsförteckning

<b>INLEDNING</b> .....	<b>7</b>
<b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR</b> .....	<b>9</b>
SYFTE.....	9
FRÅGESTÄLLNINGAR.....	9
<b>TIDIGARE FORSKNING</b> .....	<b>10</b>
STUDIER AV EFFEKTER PÅ KOGNITIVA FUNKTIONER OCH SKOLPRESTATIONER.....	10
STUDIER AV DELTAGANDE I FYSISK AKTIVITET I SKOLAN .....	12
<b>TEORETISK FÖRANKRING</b> .....	<b>15</b>
SOCIALKOGNITIV TEORI.....	15
<i>Triarkisk ömsesidig kausalitet</i> .....	15
<i>Självreglering</i> .....	16
<i>Självförtroende</i> .....	17
<b>METOD</b> .....	<b>18</b>
KVANTITATIV FAS.....	18
<i>Metodval</i> .....	18
<i>Urval och undersökningsgrupp</i> .....	18
<i>Genomförande</i> .....	19
<i>Analys och bearbetning</i> .....	19
KVALITATIV FAS.....	20
<i>Metodval</i> .....	20
<i>Urvalsgrupp</i> .....	20
<i>Genomförande</i> .....	21
<i>Analys och bearbetning</i> .....	21
RELIABILITET OCH VALIDITET .....	22
ETISKA ÖVERVÄGANDEN .....	23
<b>RESULTAT</b> .....	<b>25</b>
KVANTITATIV DEL: KARTLÄGGNING AV ELEVERNAS DELTAGANDE I PULSTRÅNING .....	25
KVALITATIV DEL: INTERVJUER .....	26
<i>Åsikter, insikter och reflektioner</i> .....	26
<i>Miljö</i> .....	28
<i>Aktivitet</i> .....	29
<i>Relationer</i> .....	30
<i>Tid</i> .....	31

<i>Inflytande</i> .....	32
<i>Sammanfattning</i> .....	33
ANALYS.....	34
<b>DISKUSSION</b> .....	<b>37</b>
RESULTATDISKUSSION.....	37
SPECIALPEDAGOGISKA IMPLIKATIONER.....	39
METODDISKUSSION.....	40
FÖRSLAG PÅ FORTSATT FORSKNING.....	41
REFERENSER.....	42
<b>BILAGOR</b> .....	<b>45</b>

## Inledning

I dagens samhälle ökar psykisk ohälsa, fetma och en stillasittande livsstil, vilket även påverkar skolan. Effekterna av fysisk aktivitet på psykisk hälsa och hjärnan är idag relativt allmänt kända, främst kanske på grund av den uppmärksamhet Anders Hansens olika böcker som till exempel Hjärnstark (2016) och hans tv-program väckt. De senaste åren har det också gått att läsa en mängd nyhetsartiklar om den svenska skolan där sviktande studieresultat och sämre mående ökar och att allt fler elever stannar hemma från skolan. Det är svårt att veta vad det egentligen beror på och om det är ett samhällsproblem eller ett skolproblem eller både och.

I Skolverkets kunskapsöversikt "Hälsa för lärande - lärande för hälsa" (2019) går det att läsa att sambandet mellan barns och ungas hälsa och lärande i förskola och skola är väldokumenterat i forskning och beskrivs som dubbelriktat på så sätt att hälsan påverkas av lärandet och lärandet påverkas av hälsan. Alltså innebär det att barns och ungdomars fysiska och psykiska hälsa är viktiga faktorer för deras förutsättningar i lärandet. Samtidigt visar Folkhälsomyndighetens rapport om skolbarns hälsovanor under 2021/2022 (2023) att omkring en tredjedel av alla barn och ungdomar lever en stillasittande livsstil.

Tidigare forskning kring fysisk aktivitet och skolresultat visar att det finns ett positivt samband och att det går att få direkta effekter på bland annat inläring och exekutiva funktioner genom att ha fysisk aktivitet under skoldagen (Harvesons m.fl., 2018). Enligt forskningen förefaller även elever med olika typer av skolsvårigheter få större positiv effekt av fysisk aktivitet på skolprestationer (Howie m.fl., 2015; Huang m.fl., 2020). Tyvärr visar även forskningen att elever med skolsvårigheter deltar i lägre utsträckning i de fysiska aktiviteter som anordnas under skoldagen (Jesina m.fl., 2022; Yao, 2004).

I "läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet" (2022) står att undervisningen ska anpassas till varje elevs förutsättningar och behov och att skolan har ett särskilt ansvar för de elever som av olika anledningar har svårigheter att nå målen för utbildningen. Ur ett specialpedagogiskt perspektiv är det högst relevant att undersöka om skolan möjliggör deltagande för elever i skolsvårigheter i fysiska aktiviteter vilket, enligt forskning, gynnar dem extra mycket.

För att främja inläring och psykiskt välmående har flera skolor infört så kallad pulsträning. Pulsträning innebär att eleverna har minst 20 minuter pulshöjande aktivitet varje dag. Vi vill därför dels undersöka i vilken utsträckning elever i behov av särskilt stöd deltar i pulsträningen och om de deltar i samma omfattning som övriga elever, dels ta del av de egna

tankarna hos elever i behov av särskilt stöd kring vad som möjliggör samt hindrar deras deltagande i pulsträning. Vi vill därför i den här studien undersöka hur stor andel elever i behov av särskilt stöd på en högstadieskola som tar del av pulsträningen och deras tankar kring pulsträning. Med elever i behov av särskilt stöd avses här elever som omfattas av ett åtgärdsprogram. I skollagen 3 kap. 7§ går det att läsa att åtgärdsprogrammet ska baseras på den pedagogiska utredningen som tillsätts om det befaras att en elev inte kommer att uppfylla de betygsriterier eller kriterier för bedömning av kunskaper som minst ska uppfyllas (SFS 2010:800).

En åtgärd när det kommer till särskilt stöd är anpassad studiegång vilket innebär avvikelser från den timplan samt de ämnen och mål som annars gäller för utbildningen, men det kan även innebära individuell undervisning eller undervisning i särskild undervisningsgrupp (SFS 2010:800). I Skolverkets kommentarer till allmänna råd om arbete med extra anpassningar, särskilt stöd och åtgärdsprogram står att läsa: ”Anpassad studiegång kan i vissa situationer vara en nödvändig åtgärd för att exempelvis göra det möjligt för en elev att koncentrera sig på ett mindre antal ämnen och få ett godkänt betyg i dessa.” (2022, s. 33). En anledning till att elever i behov av särskilt stöd inte deltar i pulsträning kan alltså vara att pulsträningen anpassats bort medan annan frånvaro kan ha andra anledningar. Tidigare forskning visar att elever i behov av särskilt stöd i större utsträckning än andra elever inte deltar på fysiska aktiviteter i skolan, vilket gör att de missar aktiviteter som sannolikt hade haft positiva effekter på deras skolprestationer.



## **Syfte och frågeställningar**

### **Syfte**

Syftet med detta examensarbete är att bidra med kunskap om hur stor andel elever i behov av särskilt stöd på en högstadieskola som deltar i styrd daglig fysisk aktivitet, så kallad pulsträning jämfört med övriga elever. Syftet är även att bidra med kunskap kring vad dessa elever själva anser möjliggör respektive hindrar deras deltagande.

### **Frågeställningar**

- Hur stor andel elever i behov av särskilt stöd på en högstadieskola deltar i styrd daglig fysisk aktivitet, så kallad pulsträning jämfört med övriga elever?
- Vad anser elever i behov av särskilt stöd på en högstadieskola möjliggör respektive hindrar deras deltagande i styrd daglig fysisk aktivitet, så kallad pulsträning?

## Tidigare forskning

Idag finns det mycket kunskap om vilka fördelar fysisk aktivitet har på den fysiska och psykiska hälsan och det börjar komma allt mer forskning på fysisk aktivitet kopplat till skolprestationer för olika typer av elever.

I översikten över tidigare forskning har vi främst utgått från internationellt publicerad forskning. Vi har fokuserat på kriterierna styrd fysisk aktivitet under eller i samband med skoltid och elevers skolprestationer/studieresultat, både avseende elever i allmänhet och elevgrupper som, i en svensk kontext, hade varit i behov av särskilt stöd, samt den elevgruppens deltagande i styrd fysisk aktivitet. I artiklarna benämns de bland annat som ”students with intellectual disabilities”, ”students with learning disabilities”, “special educational needs” och “specific developmental disorder of scholastic skills”.

Flera av studierna har studerat de direkta effekterna av olika typer av fysisk aktivitet på skolprestationer och/eller exekutiva funktioner. Sjölund m.fl. (2017) skriver att exekutiva funktioner är samlingsbeteckningen för en rad förmågor som styrs från pannloben och som hjälper oss att samordna information och fungera målinriktat, vilket har stor betydelse för en elevs skolprestationer.

### Studier av effekter på kognitiva funktioner och skolprestationer

Coe m.fl. (2006) ville undersöka effekten av daglig idrottsundervisning och uppskattad fysisk aktivitet utanför skoltid på elevernas akademiska prestationer i form av betyg och standardiserade test. Studien pågick under ett läsår och deltagarna delades upp i två grupper där den ena gruppen hade idrottslektioner varje dag under höstterminen, medan den andra inte hade några idrottslektioner alls under den terminen och under vårterminen bytte grupperna. Studien visar att akademiska prestationer inte påverkas av dagliga idrottslektioner, däremot visar de att de elever som skattar att de ägnar sig åt tuff fysisk träning som uppfyller rådande rekommendationer, har bättre betyg och resultat på standardiserade test. Forskarna fastställde i studien att i genomsnitt 19 minuter av de 55 minuter långa idrottslektionerna tillbringades i måttlig till kraftig fysisk aktivitet. De resonerar kring att denna låga aktivitetsnivå kanske inte ger tillräcklig stimulans för att påverka akademiska prestationer. De menar att det är möjligt att det finns en tröskel för intensitetsnivån i aktiviteten som man behöver komma över för att producera dessa potentiellt önskvärda effekter och att detta kan förklara varför ökningar av

akademiska prestationer är förknippade med kraftig aktivitet och inte med måttlig fysisk aktivitet i deras studie.

I en liknande studie ville Harveson m.fl. (2018) undersöka de direkta effekterna av styrketräning, konditionsträning eller stillasittande på akademiska prestationer och kognitiva test hos elever i tionde klass. Styrkepassen och konditionspassen pågick båda i 30 min och kan beskrivas mer som tuffa än måttliga i intensitet, medan den stillasittande gruppen inte gjorde någon fysisk aktivitet alls. Deras forskning visar på små positiva effekter på skolprestationer och kognition av fysisk träning, oavsett om det var styrke- eller konditionsträning jämfört med den stillasittande gruppen. Detta talar för Coes m.fl. (2006) resonemang om man måste uppnå en viss intensitet, komma över en viss tröskel, i träningen för att se effekter i skolsammanhang då den fysiska aktiviteten i Harvesons m.fl. (2018) studie pågick längre och kan beskrivas som relativt tuff.

Just effekten av olika doser av fysisk träning på exekutiva funktioner och prestationer i matematik har Howie m.fl. (2015) studerat i sin forskning och de använde sig av övningar som gick att utföra i klassrumsmiljö. Övningarna var designade för att hålla måttlig till tuff konditionsträning under hela träningstiden som varierade mellan 5, 10 och 20 minuter för de olika grupperna och en grupp som var stillasittande. Forskarna fann att prestationerna i matematik blev bättre för de grupper som utförde 10 eller 20 minuter av träning än för de som varit stillasittande, men de fann inga skillnader i arbetsminne och exekutiva funktioner. De har olika möjliga förklaringar till detta som till exempel att det är svårt att mäta exekutiva funktioner exakt eller att det krävs hårdare träning för att få effekt, vilket även Harveson m.fl. (2018) och Coe m.fl. (2006) diskuterar. Howie m.fl. (2015) drar dock några intressanta slutsatser av sin forskning. De menar att deras forskning visar att olika typer av elever reagerar olika på samma fysiska aktivitet. De fann att deltagare med lägre IQ, högre aerob kondition eller lägre skolengagemang hade större förbättringar i sina prestationer i matematik med fysisk aktivitet i klassrummet. Även flickor som grupp presterade högre i matematik efter 10 och 20 minuters fysisk aktivitet. Studien visar också att lägga tid på fysisk aktivitet under skoltid eller lektioner inte gett några negativa effekter på akademiska resultat.

Det finns även annan forskning som har undersökt just effekten av fysisk aktivitet på skolprestationer hos olika typer av elever. Huang m.fl. (2020) har undersökt den direkta effekten av fysisk aktivitet på elevers förmåga att bibehålla fokus och förmågan att filtrera bort icke relevanta stimuli för elever med och utan inlärningssvårigheter. Detta är viktiga exekutiva funktioner för att lyckas prestera i skolan. I undersökningen, som genomfördes i Taiwan på elever mellan 10-13 år, ingick elever med inlärningssvårigheter men elever som även

diagnostiserats med autism eller ADHD exkluderades. Deras forskning visar att den direkta effekten av måttlig fysisk aktivitet under 30 min ger ökad förmåga att bibehålla koncentrationen och förmågan att filtrera bort icke relevant stimuli för både elever med och utan inlärningssvårigheter. Men de visar även att elever med inlärningssvårigheter gynnas mer av den fysiska aktiviteten än elever utan. Detta sker redan vid ett pass av fysisk aktivitet, vilket de menar kan vara bra för lärare att veta och kunna ta till när uppgifter som kräver mer av förmågan att bibehålla koncentrationen och förmågan att filtrera bort icke relevant stimuli ska genomföras.

Till skillnad från Coes m.fl. (2006) forskning visar Huang m.fl. (2020) resultat på positiv effekt även vid måttlig fysisk aktivitet. Dock tittade Huang m.fl. (2020) på effekterna på exekutiva funktion och inte skolprestationer eller betyg som Coe m.fl. (2006) gjorde.

Även Everhart m.fl. (2012) har undersökt effekten av daglig strukturerad fysisk aktivitet på den akademiska utvecklingen för en specifik elevgrupp, nämligen elever med intellektuell funktionsnedsättning. De mätte utvecklingen inom språk och matematik mellan två grupper, en med elever från lågstadiet och den andra med elever från mellanstadiet, samtliga elever hade en intellektuell funktionsnedsättning. De fann att gruppen på mellanstadiet hade en konsekvent förbättring av resultaten i både språk och matematik över tid medan gruppen på lågstadiet inte visade detta. Författarna spekulerar i om resultatet påverkades av att den yngre gruppen hade sämre motorik och därmed svårare för att utföra de övningar de skulle följa vilket kan ha påverkat resultatet. Lärarna för de eleverna tycktes dock märka att elevernas fokus var starkare efter den styrda fysiska träningen. Forskarna drar slutsatsen att det är uppenbart att akademiska framsteg konsekvent förbättras med strukturerad fysisk aktivitet för den specifika elevgruppen.

Sammanfattningsvis kan man säga att forskningen visar på positiva effekter av fysisk aktivitet på skolprestationer där elevgrupper, som i en svensk kontext kan tänkas vara elever i behov av särskilt stöd, gynnas mer. Dock är det mer oklart hur länge, hur ofta och hur ansträngande den fysiska aktiviteten behöver vara för att få effekt. Forskningen visar också att det är ganska svaga effekter som inte verkar resultera i högre betyg, vilket är det som har hög prioritet i skolvärlden.

## **Studier av deltagande i fysisk aktivitet i skolan**

När det kommer till forskning kring deltagande i skolans fysiska aktiviteter för elever i behov av särskilt stöd så definieras deltagande på lite olika sätt. Bertills m.fl. (2018) förklarar begreppet deltagande som närvaro och medverkan. Att fysiskt befinna sig på en idrottslektion

är en förutsättning för deltagande men innebär inte automatiskt att en elev känner sig inkluderad. Just den egna känslan av att vara inkluderad eller inte hos elever i behov av särskilt stöd är vad studien av Wang (2019) fokuserar på eftersom dessa elever innan 1994 inte inkluderades i allmänna skolor i Kina utan enbart gick i specialskolor. Vad som dock måste tas i beaktande i Wangs studie är att deltagande i idrottsundervisning inte var obligatoriskt för elever i behov av särskilt stöd utan enbart rekommenderat. Även studierna av Sharpe m.fl. (2022) och Demirci och Demirci (2018) baserar sig på frivilligt deltagande i fysiska aktiviteter från elevernas sida då den ena studien undersöker frivilligt deltagande i en skoltävling och den andra en kurs som eleverna frivilligt fick anmäla sig till där eleverna utövade fysisk aktivitet 40 minuter om dagen. Enbart studierna av Jesina m.fl. (2022) och Bertills m.fl. (2018) undersöker elever som deltog i den ordinarie obligatoriska idrottsundervisningen.

I tidigare forskning kring hur stor andel elever i behov av särskilt stöd som deltar i pulsträning, idrottsundervisning eller någon annan form av fysisk aktivitet som är organiserad av skolan under skoltid varierar resultaten beroende på hur den fysiska aktiviteten är utformad. I två av artiklarna undersöks fysisk aktivitet som är anpassad efter elever i behov av särskilt stöd medan i övriga tre är den fysiska aktiviteten inte anpassad. Sharpe m.fl. (2022) undersökte hur elever i behov av särskilt stöd upplevde sitt deltagande i en stor rikstäckande skoltävling i Storbritannien där alla sporter var anpassade efter elever med funktionshinder och/eller i behov av särskilt stöd.

Demirci och Demirci (2018) jämförde två grupper av pojkar med inlärningssvårigheter där den ena gruppen deltog i daglig anpassad fysisk aktivitet, medan den andra gruppen inte gjorde det, för att se effekten av fysisk aktivitet hos eleverna. Det skrivs inte fram konkret i någon av dessa studier hur hög andel elever som faktiskt deltog i den fysiska aktiviteten mer än att Sharpes m.fl. (2022) studie involverade 18 personer medan 15 personer deltog i Demirci och Demircis (2018) studie. Vad bägge dessa studier dock kommer fram till är att den fysiska aktiviteten måste vara anpassad till elever i behov av särskilt stöd eller funktionsnedsättning för att deltagande kan ske fullt ut och att möjligheten för dessa elever att delta i den ordinarie idrottsundervisningen är begränsad.

Wang (2019) undersökte hur elever i behov av särskilt stöd inkluderades i den ordinarie idrottsundervisningen i Kina. I denna studie uppgav sex av tjugo elever, det vill säga 30 % av eleverna, att de fullt ut deltog i idrottsundervisningen. Fjorton av tjugo elever, det vill säga, 70 % av eleverna, angav att de inte kände sig inkluderade i idrottsundervisningen. Eleverna gick på lektionerna men blev ofta ombedda att inte delta i aktiviteter under lektionen på grund av

risker att skada sig eller att de helt enkelt inte klarade av aktiviteterna på grund av sin fysiska, psykiska eller hälsorelaterade funktionsnedsättning.

Bertills m.fl. (2018) undersökte attityderna hos 439 elever, varav 30 elever i behov av särskilt stöd, kring bland annat deras förmåga att delta i den ordinarie idrottsundervisningen i Sverige. Likt studierna gjorda av Sharpe m.fl.(2022) och Demirci och Demirci (2018) skrivs det inte heller här fram hur många av de 30 eleverna i behov av särskilt stöd som faktiskt deltog i den ordinarie idrottsundervisningen utan även här talar man bara om att dessa elevers deltagande är begränsat på grund av deras funktionsnedsättning. Bertills m.fl. (2018) menar att på grund av att elever i behov av särskilt stöd har låg självförtroende så har dessa elever även en låg önskan att delta i idrottsundervisningen och att detta i kombination med begränsade möjligheter att delta i fysisk aktivitet utanför skolan minskar dessa elevers möjligheter att lyckas i idrottsaktiviteter.

Det finns också möjlighet att anpassa bort pulsträning, idrottsundervisning eller någon annan form av fysisk aktivitet som organiseras av skolan under skoltid och där visar den tidigare forskningen olika resultat. Att anpassa bort den fysiska aktiviteten innebär att en elev av någon anledning har exkluderats från undervisningen baserat på ett beslut från skolan. Enligt en enkätundersökning om 13 953 elevers hälsovanor i Tjeckien gjord av Jesina m.fl.(2022) anpassades idrottsundervisningen bort för 18,3% av elever i behov av särskilt stöd i jämförelse med 14,3% av eleverna som inte var i behov av särskilt stöd . I tidigare nämnda forskning gjord av Wang (2019) var det en elev av tjugo som hade anpassat bort idrottsundervisningen helt, d.v.s. 5 %. Wang refererar också i sin diskussion kring resultatet till en tidigare undersökning gjord av Yao (2004) där en majoritet av eleverna i behov av särskilt stöd var exkluderade från idrottsundervisningen.

Sammanfattningsvis kan man säga att forskningen visar på att en stor del av elever med särskilda behov inte känner sig inkluderade i idrottslektionerna och deltar fullt ut samtidigt som vikten av att anpassa den fysiska aktiviteten efter eleverna lyfts fram för att möjliggöra deras deltagande. Tidigare forskning visar även att elever i behov av särskilt stöd i lägre grad deltar i idrottsundervisning.

## **Teoretisk förankring**

Som teoretisk förankring för denna studie har vi valt den socialkognitiva teorin. I texten nedan kommer huvuddragen i den socialkognitiva teorin att presenteras och tre av teorins centrala begrepp att relateras till studiens syfte. Dessa tre centrala begrepp kommer sedan att användas i analysen av studiens resultat när det kommer till att behandla rågeställningen om vad eleverna anser främjar eller hindrar deras deltagande i pulsträningen.

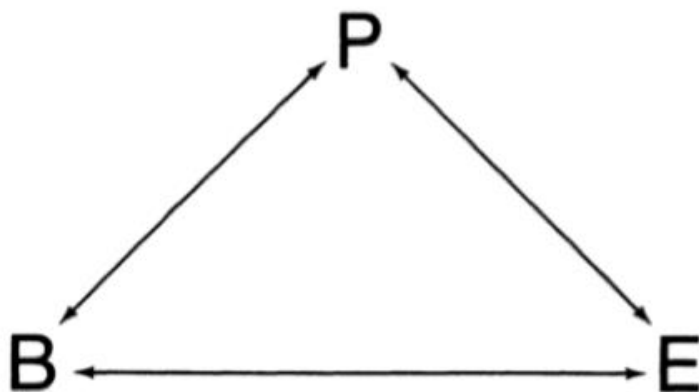
### **Socialkognitiv teori**

Den socialkognitiva teorin utvecklades av Albert Bandura och har sitt ursprung i behaviorismen då den innefattar människans förmåga att lära sig via observation eller modellering (Jungert, 2021). En annan central del inom behaviorismen som även inkluderas i den socialkognitiva teorin är positiv eller negativ förstärkning, alltså att stärka ett beteende genom att tillföra en önskvärd stimulus efter önskat beteende respektive att avlägsna ett icke önskvärt stimuli då beteendet inträder (Karlberg, 2022). Bandura ansåg dock att behaviorismen var för begränsad när det kom till inläring och utvecklade på så sätt den socialkognitiva teorin som förutom modellering och förstärkning även inkluderar kognitiva faktorer och motivation (Woolfolk & Karlberg, 2015). När det kommer till motivation så används inom socialkognitiv teori, förväntan - värdeteorin vilket innebär att en person måste ha en förväntan om att klara av en viss uppgift och sen tillmäta att klara av uppgiften ett värde. För att personen i fråga ska känna sig motiverad till att göra en viss uppgift måste personen alltså både tro att den kommer att klara det och känna att det är viktigt att klara uppgiften (Karlberg, 2022). Det finns tre centrala begrepp inom socialkognitiv teori som är relevanta för denna studie: triarkisk ömsesidig kausalitet, självreglering och självtillit.

#### **Triarkisk ömsesidig kausalitet**

En stor del inom socialkognitiv teori handlar om att förklara och förstå orsakssamband i människans liv, alltså vad som påverkar hur människor agerar i olika situationer i det dagliga livet samt hur detta hänger ihop i ett system (Bandura, 1997). Detta system kallas triarkisk ömsesidig kausalitet där det finns tre typer av påverkan: personlig (kognitiva, affektiva och biologiska förutsättningar), fysisk och social miljö samt beteende där alla tre påverkar och

påverkas av varandra (Woolfolk & Karlberg, 2015). Karlberg (2022) beskriver detta system ytterligare genom att förklara att i en situation så tar människan, individen, med sig förväntningar och tankar på situationen. Denna situation rymms inom en fysisk och social miljö. Individens förväntningar i kombination med miljöns förutsättningar kommer att påverka vilka beteenden människan utför. Det beteende individen utför kommer i sin tur att påverka den sociala miljön och givet att situationen kanske inte var så som individen först förväntade sig kommer även individens attityd eller kunskap kring denna situation också att påverkas. På så sätt samverkar individ, miljö och beteende i triarkisk ömsesidig kausalitet, vilket illustreras i figur 1 nedan.



**Figure 1. Schematization of the relations among behavior (B), cognitive and other personal factors (P), and the external environment (E).**

(Bandura, 1986)

### **Självreglering**

Inom socialkognitiv teori integreras kognitiva, metakognitiva och motivationsmekanismer när det kommer till begreppet självreglering. Självreglering innebär en persons förmåga att genom olika strategier reglera och kontrollera sina emotioner, kognitioner och beteenden. Det kan t.ex. vara tidshantering/prokrastinering, att förstå instruktioner, använda resurser, motivation, koncentration, sätta upp mål, planera, organisera, reflektera, välja, implementera, utvärdera och hantera stress (Weinstein m.fl., 2000). Strategier för att hantera dessa förmågor krävs dagligen i en elevs skolarbete. Bandura (1997) menar att ett fundamentalt mål inom utbildning är att utrusta eleverna med så hög självregleringsförmåga som möjligt för att möjliggöra för eleverna att utbilda sig själva. Karlberg (2022) benämner detta som självreglerat lärande eller



självreglerande elever vilket betonar självständighet och kontroll hos individen som i sin tur övervakar, styr och reglerar handlandet när det kommer till att förvärva kunskap och utveckla kompetens. Vidare anger Karlberg (2022) tre faktorer för att utveckla det självreglerande lärandet hos elever: kunskap (om sig själva, ämnet, uppgiften, inlärningsstrategier, kontexten där kunskapen ska tillämpas), inre motivation och viljekraft eller närmare bestämt förmågan att ta tillvara möjligheter att nå ett mål, så som att undvika distraktioner.

### **Självförtroende**

Självförtroende innebär en persons tro på den egna förmågan att prestera på en viss nivå inom ett specifikt område. Självförtroende kan även beskrivas som tilltron till den egna förmågan att klara en specifik uppgift vilket inte ska förväxlas med självkänsla eller självförtroende (Karlberg, 2022). Självförtroende utvecklas genom samspelet mellan en persons tidigare erfarenheter av misslyckande och framgångar, observationer av andra människors misslyckande och framgångar, övertalning och fysiologisk-emotionell spänning (Bandura, 1997). Karlberg (2022) utvecklar detta närmare genom att benämna dessa fyra källor till självförtroende som bemästringserfarenheter (att individen har klarat situationen tidigare), ställföreträdande erfarenheter (att individen ser andra människor som liknar den egna personen klara situationen), social övertalning (uppmuntran, återkoppling, vägledning från andra tillförlitliga källor) och fysiologisk arousal (känslan av att vara pigg, alert och redo).

Jungert (2021) menar att självförtroendet även kan stärkas genom att hjälpa elever att sätta upp lämpliga mål inom deras proximala utvecklingszon. Bandura kallar inte detta för proximal utvecklingszon utan talar istället om att inläring handlar om processen av att som elev jämföra kunskapen man har med nivån av kunskap man söker och sen skaffa sig den nödvändiga kunskapen (Bandura, 1997). Detta innebär att självförtroendet även påverkar motivationen eftersom man sätter upp mål. En hög självförtroende inom ett specifikt område eller situation leder till en större arbetsinsats och ihärdighet trots motgångar eftersom den höga självförtroendet gör att man sätter upp högre mål, blir mindre rädd för misslyckanden och finner nya strategier när de tidigare misslyckats (Karlberg, 2022).

## Metod

För att uppnå studiens syfte har vi valt en mixad metod då syftet och frågeställningarna både har en kvantitativ och en kvalitativ ansats. Anledningen till att vi valde en mixad metod är för att på detta sätt ge en så rik och fullständig bild som möjligt över ett komplext problemområde då förhoppningsvis den ena metoden kan fylla i luckor som den andra metoden lämnar efter sig (Bryman, 2011). Forskningsdesignen på den mixade metoden är en så kallad förklarande sekventiell design där studien inleds med en kvantitativ del varpå en kvalitativ del följer. Creswell och Plano Clark (2011) beskriver den förklarande sekventiella designen som att den sker i två distinkta faser, den inledande kvantitativa datainsamlings- och analysfasen följt av den kvalitativa datainsamlings- och analysfasen där den kvalitativa delen används för att förklara resultaten i den kvantitativa delen. Detta metodkapitel kommer därför att presenteras i två delar, en inledande kvantitativ del och en uppföljande kvalitativ del.

### Kvantitativ fas

Den kvantitativa fasen ämnar att ge en mer generell förståelse för ett problemområde (Creswell & Plano Clark, 2011). Denna del av undersökningen ämnar att besvara den första frågeställningen: hur stor andel elever i behov av särskilt stöd på en högstadieskola deltar i styrd daglig fysisk aktivitet, så kallad pulsträning jämfört med övriga elever?

### Metodval

För att besvara den första frågeställningen har vi valt att analysera skolans åtgärdsprogram och skolans frånvarostatistik.

### Urval och undersökningsgrupp

Enligt Skolverkets statistik över särskilt stöd i grundskolan 2022/23 omfattas 5,9 % av eleverna av ett åtgärdsprogram (2023a). Vår studie har genomförts på en kommunal högstadieskola med 361 elever i en medelstor sydsvensk landsortskommun. Av dessa 361 elever hade 33 elever beslut om åtgärdsprogram, d.v.s. 9,1%. Detta gör att andelen elever med beslut om åtgärdsprogram på den aktuella skolan är större än riksgenomsnittet. När det kommer till analysen av frånvarostatistik har alla elever på skolan inkluderats. Således har alla skolans åtgärdsprogram och alla elevers frånvarostatistik inkluderats i studien och en totalundersökning genomfördes.

Av de 33 eleverna i behov av särskilt stöd utifrån beslutade åtgärdsprogram var 14 flickor och 19 pojkar, 4 av dem gick i årskurs sju, 13 i årskurs 8 och 16 i årskurs 9. Detta indikerar ändå, den högre andelen åtgärdsprogram till trots, en representativ fördelning både köns och årskursmässigt då det enligt Skolverket under 2022/23 var vanligare med åtgärdsprogram bland pojkar än flickor samt att den högsta andelen elever med åtgärdsprogram finns i årskurs nio (2023a).

### **Genomförande**

Skolans samtliga beslut om åtgärdsprogram från höstterminen 2023, 33 stycken, begärdes ut från den skola studien är gjord på. Dessa lästes sedan igenom och kategoriserades i två kategorier: beslut att anpassa bort pulsträningen respektive övriga beslut om särskilt stöd. De elever som hade övriga beslut om särskilt stöd ingick sedan för att kartlägga dessa elevers deltagande i pulsträningen. För att se närvaro respektive frånvarostatistiken för varje enskild elev användes skolans digitala system för närvaroregistrering. Urvalet av statistiken begränsades till tio veckor, från v.34 till v.43, alltså från höstterminens början fram till höstlovet. Efter att kartläggningen över elever i behov av särskilt stöd var gjord genomfördes även en kartläggning över övriga elevers frånvaro på pulsträningen genom att undersöka hur många elever per klass som hade en frånvaro på över 15 % på pulsträningen. Gränsen drogs vid 15% frånvaro eftersom detta var den aktuella skolans definition av hög frånvaro.

### **Analys och bearbetning**

Vi har genomfört en deskriptiv totalundersökning där vi har analyserat dels skolans åtgärdsprogram, dels elevernas frånvarostatistik på pulsträningen. För att synliggöra hur stor andel elever i behov av särskilt stöd som deltar på pulsträningen jämfört med övriga elever går det inte bara att räkna de elever som har anpassat bort pulsträningen. Det krävs även att säkerhetsställa att de elever som ska vara med faktiskt är på lektionerna. För att kontrollera och kartlägga även detta har en sekundäranalys gjorts. Sekundäranalys är en metod för analys av data som andra forskare har samlat in men det kan även vara data som samlats in av stat eller kommun i samband med deras normala verksamhet, alltså offentlig statistik (Bryman, 2011). Den data som har använts i undersökningen är hur många procent frånvaro varje enskild elev har på pulsträningen.

Enligt Skolverket (2023b) finns det ingen definition av frånvaro i skolans författningar. Ytterst är det upp till varje enskild skola att avgöra om en elev ska anses ha varit närvarande eller frånvarande och därmed registreras i skolans frånvarostatistik samt om denna frånvaro är

giltig eller ogiltig. Elever som har skolplikt ska delta i den verksamhet som anordnas. Skolverkets rekommendationer är att varje skola har tydliga rutiner kring hur frånvaro skyndsamt ska anmälas till rektor och följas upp i det systematiska kvalitetsarbetet när det kommer till att främja närvaro och förebygga frånvaro (Skolverket, 2023c). Detta innebär att vi har valt att använda den studerade skolans definition av frånvaro och vid vilka procentsatser skolan anser att en elev kan räknas som högt frånvarande. Enligt skolans eget policydokument för hur frånvaro ska förebyggas räknas frånvaron som hög vid 15%. Vi har därför räknat de antal elever i behov av särskilt stöd som har 15 % frånvaro eller mer från pulsträningen under den valda perioden (v.34 - 43) och dividerat det med det totala antalet elever i behov av särskilt stöd som deltar i pulsträningen för att få ett mått på andelen frånvarande. Samma process genomfördes även med övriga elever.

## **Kvalitativ fas**

Den kvalitativa fasen i den förklarande sekventiella forskningsdesignen följer resultatet av den inledande kvantitativa fasen och dess kvalitativa data används för att förklara det kvantitativa resultatet (Creswell & Plano Clark, 2011). Denna del ämnar att behandla den andra frågeställningen: Vad anser elever i behov av särskilt stöd på en högstadieskola möjliggör respektive hindrar deras deltagande i styrd daglig fysisk aktivitet, så kallad pulsträning?

## **Metodval**

För att behandla den andra forskningsfråga så har vi valt att använda oss av semistrukturerade intervjuer. Bryman (2011) skriver att intervjuer sannolikt är den mest använda metoden i kvalitativ forskning och att i semistrukturerade intervjuer har forskaren ett antal förhållandevis specifika teman som ska beröras, men intervjupersonen har stor frihet att utforma svaren på sitt eget sätt. Han menar även att det krävs ett visst mått av struktur för att kunna jämföra de olika intervjuerna med varandra.

## **Urvalsgrupp**

För intervjuerna har vi gjort ett strategiskt urval, vilket innebär att man väljer informanter som har mycket att berätta om forskningsfrågan (Eriksson Barajas m.fl., 2013). Vi har valt informanter utifrån kriterierna att eleven ska ha ett åtgärdsprogram och gå i årskurs 9, detta för att kunna ge information relaterad till forskningsfrågan och att de ska ha så lång erfarenhet av pulsträning som möjligt. För att få en så bred bild som möjligt har vi, baserat på den tidigare gjorda kvantitativa kartläggningen, valt ut två elever som anpassat bort pulsträningen, två

elever med hög närvaro på pulsträningen och två elever med hög frånvaro på pulsträningen. Alla sex tillfrågade elever valde att delta men den dagen intervjuerna skulle ske var en av eleverna frånvaroanmäld. Ytterligare ett försök gjordes veckan efter för att intervjua eleven, som var en elev med hög frånvaro från pulsträningen, men eleven var frånvaroanmäld även den dagen vilket resulterade i att endast fem intervjuer genomfördes.

### **Genomförande**

Intervjuerna genomfördes som enskilda intervjuer med en av oss som intervjuare. Intervjuernas längd varierade mellan 8-13 minuter och föregicks av en genomgång kring intervjuämnet, ändamålet med studien samt deras frivillighet och anonymitet. Varje intervju utgick från tre övergripande frågor/områdena som var om eleven deltar i pulsträning, vad deltagandet/icke deltagandet beror på och hur eleven tycker att pulsträningen borde vara. Detta följdes av olika följdfrågor utifrån intervjupersonens svar (se bilaga 2). Intervjuerna avslutades också med att vi tillsammans sammanfattade vad som sagts och intervjupersonen fick en sista möjlighet att ändra, utveckla eller lägga till information. Intervjuerna spelades in via diktafon och transkriberades genom en transkriberingsfunktion i Word. Efter det analyserades en intervju av oss båda gemensam och övriga fyra delades upp så att vi analyserade två intervjuer var.

### **Analys och bearbetning**

För att analysera datan från intervjuerna har vi använt oss av en fenomenologiskt inspirerad analysmetod. Eriksson Barajas et al. (2013) menar att den fenomenologiska analysmetoden syftar till att förstå den djupare strukturen, den underliggande meningen och den process som leder fram till förståelse och att detta kan göras genom att man identifierar tecken, koder och motsatsförhållanden i datainsamlingen. Bryman (2011) skriver att kodning utgör startpunkten för de flesta former av kvalitativa analyser och beskriver kodning som den process där data bryts ner i sina beståndsdelar och benämns, medan Kvale och Brinkmann (2014) beskriver det som den process där man bryter ner, undersöker, jämför, begreppsliggör och kategoriserar data.

Vi har tagit inspiration av Kvale och Brinkmanns (2014) beskrivning av Giorgis form av meningskoncentrering som är utvecklad på fenomenologisk grund. De skriver att analysen innehåller fem steg där forskaren först läser igenom hela intervjun för att få en känsla av helheten. Sedan fastställs de naturliga ”meningsenheterna” i texten för att forskaren därefter formulerar det tema som dominerar en naturlig meningsenhet så enkelt som möjligt och tematiserar uttalandena utifrån intervjupersonens synvinkel, som det uppfattas av forskaren. Det fjärde steget består i att ställa frågor till meningsenheterna utifrån undersökningens

specifika syfte och i det femte steget knyts hela intervjuens centrala teman samman i en deskriptiv utsaga.

Vi började med att lyssna igenom intervjuerna i sin helhet och läsa transkriberingen av dem. Därefter identifierade vi meningsenheter, saker som eleverna sa i intervjuerna som kan ses som hinder eller möjliggörande för deltagande i pulsträning. Dessa meningsenheter satte vi sedan ihop utifrån deras gemensamma drag (se exempel i bilaga 3).

## **Reliabilitet och validitet**

När det kommer till den kvantitativa delen av studien baseras empirin på en enskild högstadieskolas åtgärdsprogram samt frånvarostatistik vilka har analyserats varefter närvaro i respektive frånvaro från pulsträning har beräknats utifrån givna kriterier. Bryman (2011) fastslår att en analys bara kan vara så bra som de dokument den bygger på. Dokumenten ska därför bedömas efter tre kriterier: autenticitet, trovärdighet och representativitet. Vi anser att både åtgärdsprogram och frånvarostatistik som dokument uppfyller alla tre kriterier väl vilket i sin tur leder till hög reliabilitet och validitet hos studien. Metodens reliabilitet kan dock diskuteras när det kommer till analys av skolans frånvarostatistik. Denna förs av lärarna på skolan och här finns utrymme för att närvaro rapporteras på ett felaktigt sätt, alltså att en elev rapporteras som närvarande trots att den inte är det respektive tvärtom. Metodens validitet anser vi vara hög eftersom skolan använder ett digitalt system för närvarokontroll där det, efter att ha säkerställt skolans gränsvärde för hög frånvaro, tydligt går att säkerhetsställa att man undersöker det man faktiskt vill undersöka.

När det kommer till att bedöma kvaliteten i den kvalitativa datainsamlingen kan man använda sig av begreppen tillförlitlighet och äkthet. I begreppet tillförlitlighet ingår begreppen trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet samt möjlighet att styrka och konfirmera (Bryman, 2011). Bryman (2011) skriver att skapa en trovärdighet i resultaten inbegriper både att man säkerställt att forskningen utförts i enlighet med de rådande regler som finns och att man rapportera resultaten till de personer som är en del av den sociala verklighet som studeras för att bekräfta att du som forskare uppfattat den verkligheten på rätt sätt. Detta har vi gjort genom att hela tiden följa de etiska forskningsprinciperna och att varje intervju avslutades med en sammanfattning av intervjuaren med följdfrågan om intervjupersonen anser att det stämmer samt om personen vill ändra, ta bort eller lägga till information. Med möjlighet att styrka och konfirmera menar Bryman att det ska vara uppenbart att forskaren inte medvetet låtit personliga värderingar eller teoretisk inriktning påverka utförandet av och slutsatserna från en

undersökning. Vi har båda gjort vårt bästa för att gå in i undersökningen med ett öppet sinne och valt intervjupersoner med olika relationer till fenomenet för att få en så bred beskrivning som möjligt.

Utifrån begreppet äkthet anser vi att undersökningen ger en tillräckligt rättvis bild av de olika åsikter och uppfattningar som finns i den grupp av människor som studerats. Även att undersökningen i vissa fall hjälpt de medverkande personerna komma fram till en bättre förståelse av sin sociala situation då intervjufrågorna fått dem att reflektera och tänka både tillbaka i tiden och framåt. Dock kan vi inte påstå att undersökningen hittills gett deltagarna möjlighet till att förändra sin situation eller fått bättre möjligheter att vidta de åtgärder som krävs.

## **Etiska överväganden**

Denna studie kräver en del forskningsetiska överväganden, framförallt då den inkluderar ungdomar och fokuserar elever i behov av särskilt stöd. Dessa forskningsetiska överväganden diskuteras efter Vetenskapsrådets fyra etiska principer: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2017; Ahlberg, 2009). Informations och samtyckeskravet innebär att forskaren ska informera berörda personer om undersökningens syfte, hur undersökningen kommer att gå till, att deltagandet är frivilligt och att berörda personer när som helst kan avbryta sin medverkan, d.v.s att deltagarna i undersökningen har rätt att själva bestämma över sin medverkan (Bryman, 2011). Enligt Etikprövningslagen 18 § ska forskningspersoner som fyllt 15 år men inte 18 år och inser vad forskningen innebär för egen del själv informeras och samtycka till forskningen (SFS 2003:460). För att uppfylla detta i den kvalitativa delen av studien informerades berörda elever genom informationsbrev och samtyckesblankett skrevs under (se bilaga 1.) Den kvantitativa delen av studiens empiri baserar sig på åtgärdsprogram samt närvarostatistik. I offentlighets- och sekretesslagen 6 kap. 4§ står det att åtgärdsprogram som utarbetats i kommunala och statliga skolor blir allmänna handlingar när de färdigställts vilket enligt offentlighetsprincipen gör att alla har rätt att ta del av dem (SFS 2009:400). Med andra ord behövs varken informations eller samtyckeskravet uppfyllas för att de ska kunna användas i studien enligt offentlighetsprincipen men en av forskningsetikens grundpelare, att människor som deltar i forskning i största möjligaste mån ska skyddas från skador eller kränkningar, måste ändå följas för att uppnå god forskningsetik (Vetenskapsrådet, 2017).

Konfidentialitetskravet och nyttjandekravet handlar om att de personuppgifter som samlats in i studien ska behandlas med största möjliga konfidentialitet samt att de uppgifter som samlats in enbart får användas för forskningsändamålet (Bryman, 2011). För att få fram statistiken över elevers närvaro på pulsträningen krävs det att personuppgifter används. Dessa personuppgifter finns angivna i åtgärdsprogrammen. Enligt Skolverkets utredning om ett nationellt frånvaroregister så bedöms en uppgift om frånvaro inte vara en känslig personuppgift varken enligt EU:s dataskyddsförordning eller enligt Skolverket själva (2021). Vi anser dock att en elevs närvarostatistik, om den inte behandlas konfidentiellt och inte enbart i syfte för forskningsändamålet, skulle kunna medföra skada eller kränkningar för den enskilde eleven. Därför är det extra viktigt för oss att behandla dessa uppgifter konfidentiellt och vid redovisning av resultaten är alla namn fingerade.



## Resultat

Då vi har genomfört två olika undersökningar kommer resultaten av dessa redovisas separat i en kvantitativ respektive kvalitativ resultatdel.

### **Kvantitativ del: Kartläggning av elevernas deltagande i pulsträning**

För att undersöka hur stor andel elever i behov av särskilt stöd som deltar på pulsträningen i jämförelse med elever som inte är i behov av särskilt stöd räknades först hur många elever som har anpassat bort pulsträningen helt, d.v.s. de elever som har ett beslut om anpassad studiegång där just pulsträningen har anpassats bort. Efter det räknades hur stor andel av de elever som är i behov av särskilt stöd och ska delta i pulsträningen (de elever som alltså inte har ett beslut om en anpassad studiegång där pulsträningen anpassats bort) som har låg respektive hög frånvaro på pulsträningen. Gränsen för hög frånvaro sattes till 15% under en tioveckorsperiod. Till sist gjordes en jämförelse av andelen lågt respektive högt frånvarande elever på pulsträningen mellan elever i behov av särskilt stöd och övriga elever (elever utan åtgärdsprogram) på skolan.

Tabell 1. Andel elever som deltar i pulsträning bland högstadiееlever i behov av särskilt stöd (med åtgärdsprogram) jämfört med övriga elever. (%) (se även bilaga 4)

Elevgrupp	Andel elever (%) som anpassat bort pulsträningen	Andel elever (%) med hög frånvaro från pulsträning (>15 %)	Andel elever (%) med låg frånvaro dvs som deltar i pulsträning	Antal elever på högstadiet
Elever med åtgärdsprogram	64%	18%	18%	33
Övriga elever	0%	15%	85%	328

Sammanfattningsvis så visar resultatet att 64% av eleverna i behov av särskilt stöd har anpassat bort pulsträningen. Att majoriteten av alla elever i behov av särskilt stöd har anpassat bort pulsträningen skulle kunna bero på två saker. Den första är att skolan anser att den tid eleven lägger på pulsträning istället ska läggas på särskilt undervisningsstöd i andra ämnen av högre prioritet för att uppnå målpuffyllelse. Att eleven är i behov av särskilt stöd innebär ju ofta att

eleven saknar måluppfyllelse i ett eller flera ämnen. Den andra anledningen skulle kunna vara att eleven av en eller flera anledningar väljer att inte delta eller ser det som en omöjlighet att delta på pulsträningen vilket resulterar i en hög frånvaro på pulsträningen. Skolan skulle i sådana fall föreslå en anpassad studiegång för eleven där pulsträningen anpassas bort och istället använda tiden till särskilt undervisningsstöd. Det vill säga: eftersom eleven ändå inte går på pulsträningen, så istället för att hänga i korridoren kan eleven få stöd hos specialpedagogen.

När det kommer till de 12 elever i behov av särskilt stöd som ska delta i pulsträningen (alltså de elever som inte har beslut om anpassad studiegång) så har hälften av dem hög frånvaro, och dessutom oftast avsevärt mer än 15%. I allmänhet har dessa elever 20-30 % frånvaro från pulsträningen och i något fall mer än 60% (se bilaga 4). Av de som har hög frånvaro är 4 flickor och 2 pojkar medan av de som deltar är 4 pojkar och 2 flickor.

Av de elever som inte är i behov av särskilt stöd och ska delta i pulsträningen har 15% hög frånvaro och 85% låg frånvaro på pulsträningen vilket visar på en stor skillnad mellan dessa två elevgrupper.

Svaret på frågan om elever i behov av särskilt stöd deltar i pulsträning i samma utsträckning som övriga elever blir alltså ett tydligt nej eftersom endast 18% av eleverna i behov av särskilt stöd deltar i pulsträningen medan hela 85% av övriga elever gör det.

## **Kvalitativ del: Intervjuer**

I materialet fann vi sex olika kategorier eller teman, dessa har vi valt att rubricera som åsikter, miljö, aktivitet, relationer, tid och inflytande.

### **Åsikter, insikter och reflektioner**

Med åsikter, insikter och reflektioner avses att eleverna uttryckt sig om fenomenet pulsträning på ett sätt som gör att det tolkas som att eleverna tycker något om det. Det kan vara både positiva och negativa åsikter som både möjliggör för deltagande och hindrar deltagande. Här ingår även uttryck som tolkas som reflektioner och uppfattningar om pulsträningen samt hur eleven har ändrat sin inställning till pulsträning. Eleven Klara, som har anpassat bort pulsträningen, uttrycker:

Jag har inte puls nu för jag har stöd istället för det. Men jag önskar ibland att jag har det. Det är fortfarande bra för kroppen att man rör sig, man kör olika saker och så. Det är bra för hälsan.

Eleven Klara har inte pulsträning just nu, men reflekterar här kring pulsträning och vilka fördelar det har. Hon uttrycker att hon ibland önskar att hon hade det då hon anser att det är bra för kroppen och för hälsan. Men hon uttrycker också en åsikt om att pulsträning i skolan är onödigt.

Istället för att ha den här tiden bara för att jag ska gå runt i skolan och göra massa onödiga saker som jag kan göra efter skolan när jag vill, så är det bättre om jag inte behöver göra det i skolan. Och istället jobba med något som jag behöver göra. Sen till exempel hemma så kan jag träna eller typ gå runt lite, för sådana saker kan jag göra när som helst, men inte i skolan.

Klara reflekterar också över hur hon tidigare tänkt kring pulsträning och lektioner och hur det har påverkat hennes situation idag:

Ibland så jag var med och ibland så skolkade jag, speciellt i sjuan, för jag kan säga det redan nu, jag skolkade fett mycket, för jag tänkte inte på det så. Jag har ändrats rätt mycket från att jag skolkade och inte var med på lektionerna. För om jag inte skolkade innan så behövde jag inte det här stödet nu istället för pulsen.

Eleven Liam, som har hög närvaro på pulsträningen, uttrycker:

Det känns skönt sen när man ska jobba. Jag tycker att man jobbar bättre sen på lektionen, om du har fått röra på lite på dig på pulsen så kommer du på lektionen och är mer fokuserad.

Liam reflekterar här över vilka fördelar pulsträningen har och han anser att det är skönt och vi tolkar hans svar som att han uppfattar det som att han är mer fokuserad på lektionerna efter att han haft pulsträning. Liam uttrycker även att: ”Jag bara går dit. Bara går dit. För jag tycker det är kul”.

Eftersom Liam anser att pulsträningen är kul så går han också dit. Så har det inte alltid varit. Tidigare hade Liam hög frånvaro och på frågan vad som förändrats svarar han:

Ja, jag vet faktiskt inte. Jag tror det bara är mindsetet. Jag tror bara jag tänkte på något annat sätt på den tiden, för jag var ju lite yngre i sjuan. Sen tror jag man har mognat lite, man fattar, att jag inte kan göra som jag vill hela tiden.

Vi tolkar Liams svar som att det skett en förändring i hur han tänker och vad han anser att man ska göra i skolan som möjliggjort deltagande. Elev Klara som har anpassat bort pulsträningen efter att tidigare ha haft hög frånvaro säger:

Jag kan inte göra något som jag inte gillar liksom. Jag tycker att det har varit tråkigt, så då kan jag inte

göra det.

Då hon uttrycker att hon inte kan göra något som hon inte gillar och att hon anser att pulsträningen varit tråkig vilket kan bli ett hinder för deltagande. Maja, som har hög frånvaro från pulsen, säger själv att hon alltid är där. På frågan om hon deltar i pulsträning svarar hon: ”Ja, jag är alltid med”.

## **Miljö**

Med miljö avses den fysiska miljön, alltså det fysiska rummet där aktiviteten pulsträning äger rum. I samtalen framkom aspekter där den fysiska miljön kan utgöra hinder eller något som möjliggör deltagande.

På frågan om vad som hade fått elev Maja, som har hög frånvaro, att missa eller hoppa över pulsträningen svarar hon:

Det är nog mest sannolikt vädret då. För jag tycker det är för kallt att gå runt ute. Då om vi ska gå tre varv, så går jag kanske två och sen går jag in.

Hon uttrycker även att:

Men sen så kan det vara lite jobbigt att vara ute när det är jättekallt och det typ regnar och snöar och sånt.

Vi tolkar hennes svar som att det oftast är den fysiska miljön som hindrar hennes deltagande eller att delta fullt ut i pulsträningen. Det blir svårt att delta när pulsträningen sker utomhus och vädret är dåligt. Detta stärks ytterligare av att hon säger:

Jag hade ju velat att vi skulle vara mer inne och köra olika sådana här aktiviteter, till exempel som spökboll eller något sånt. Eller typ badminton eller fotboll.

Även flera andra elever lyfter vädret som ett hinder när pulsträningen sker utomhus. Elev Rikard med hög närvaro säger följande när han reflekterar kring pulsträning utomhus:

Ja kanske när det är varmt ute och fint väder så är det, antar jag det är OK, ja. Ha puls utomhus. Och så när det är sånt här väder ute så föredrar jag att det är inne. Om det är ute och det är jättedåligt väder så vill man inte vara med. Men så måste man. Det kan ha varit så att vi haft håll så har jag varit på väg hem. Så har jag fått meddelande på luren att någon har tagit hålan. Ja alltså, så man får springa tillbaka.

Även eleven Liam, som har hög närvaro, anser att vädret kan vara ett problem när han säger:

Ibland är vi inomhus och kör fotboll, basket och ibland är vi ute och går runt skolan och det tycker jag

är mindre roligt. För det är speciellt, på sommaren är det kul. Men nu på vintern så är det inte så kul, för det är ganska kallt.

Men det är inte bara vädret som kan vara ett hinder för eleverna när det kommer till den fysiska miljön. Även typen och mängden av aktiviteter är olika beroende på om pulsträningen sker utomhus eller inne i idrottshallen. Elev Lova, som har anpassat bort pulsträningen, uttrycker det på följande sätt:

Om jag hade fått bestämma det hade jag som sagt varit inomhus, att vara i gymnasalen. Jag tycker om att vara utomhus, men det är det här, antingen så brukar vi bara gå ut och gå eller så brukar vi bara hitta på någon liten bollsport och då är det roligare att vara inne i gymnasalen där det ändå finns ett gym. Och folk kan leka med de ringarna och det finns alltid någonting att göra där inne.

Hennes svar synliggör att den fysiska miljön påverkar vad som görs på pulsträningen och mängden aktiviteter som eleverna kan välja mellan, där det finns fler och roligare aktiviteter i idrottshallen än när de är ute.

### **Aktivitet**

Med aktivitet avses själva innehållet, alltså vad som görs på pulsträningen och hur aktiviteten kan vara både något som möjliggör och hindrar deltagande. Då aktiviteten verkar påverkas en del av den fysiska miljön så kan vissa svar vara svåra att avgränsa mellan tema miljö och aktivitet. Men här har vi samlat de svar som vi tolkar som att det är aktiviteten i sig som utgör ett hinder eller en möjlighet för deltagande i pulsträningen. Elev Klara som har anpassat bort pulsträningen svarar följande på frågan om hon hade velat ha pulsträning i igen:

Om jag hade haft mer tid hade jag velat ha puls också. Ja, men inte alltid ibland orkar man inte gå så mycket eller så här köra något som man inte vill köra och så, så ibland ja och ibland nej.

Hennes svar avspeglar att det är aktiviteten som är avgörande om hon hade velat vara med eller inte genom att hon inte hade velat vara med om det är en aktivitet hon inte orkar eller vill köra. Elev Lova, som även hon har anpassat bort pulsträningen, utgår inte bara från sig själv utan för hela klassen när vi pratar om olika aktiviteter när hon säger:

Alltså så här när vi är ute och går runt skolan, ingen orkar ju gå runt skolan. När jag var med på pulsen, var det ju det att alla fuska och säger att de hade gått flera varv och alla sa att de hade gått alla varven men det hade de inte. För då ville man bara hitta på andra saker, för att när vi hade gått de här varven så fick vi hitta på vad vi ville.

Men det finns också flera exempel på hur aktiviteten kan möjliggöra deltagande. Liam, som nu har hög närvaro, pratar om tiden när han hade hög frånvaro på följande sätt:

På den tiden när jag gick dit, var det när vi körde typ basket och när vi inte gick dit så var det när vi bara gick runt skolan. Det som passade mig gillar jag det som inte passade ville jag inte gå på.

Vi tolkar Liams svar som att aktiviteten tidigare var helt avgörande för honom om han skulle delta eller ej. Både Maja och Liam lyfter specifika aktiviteter som möjliggör deras deltagande. Maja säger:

Jag hade ju velat att vi skulle vara mer inne och köra olika sådana här aktiviteter, till exempel som spökboll eller något sånt. Eller typ badminton eller fotboll.

Och Liam säger:

Alltså perfekta pulsträningen nu när det är vinter och när man är inomhus är att alla kör spökboll, det var kul. Ja, det är riktigt kul.

Flera elever lyfter fram att man gärna har aktiviteter som involverar hela klassen som till exempel Klara som säger:

Att köra olika saker som alla i klassen gillar och vill köra istället för bara köra fotboll och så.

Och Maja:

Det hade nog varit kul med hela klassen.

## **Relationer**

Med relationer menas den sociala miljön och hur relationer kan vara både ett hinder för deltagande och något som möjliggör. Det kan handla om relationen till pedagogen som är ansvarig och relationen till eleverna i klassen. För en del elever har relationer varit en viktig del i vad som hindrar och möjliggör deltagande och för andra inte alls. För Lova, som inte längre har pulsträning, är det väldigt viktigt med fungerande relationer. Hon säger:

Det har också med personer för mig att göra, för att om inte jag fungerar med en viss person, då går inte jag alls. Och så har det alltid varit. Så att när vi har haft till exempel vikarier. Då kan jag inte gå och det är samma med en lärare jag inte klickar med.

Vidare säger Lova:

Jag har liksom aldrig direkt klickat med idrottsläraren för att jag har som sagt aldrig gillat idrott. Nej, jag har aldrig klickat med honom, så jag har ju aldrig varit med på idrotten, ingenting typ nej.

För Lova är det alltså så pass avgörande med en fungerande relation till pedagogen att det är avgörande för om hon ska gå dit eller inte. Det är också avgörande för henne att ha fungerande relationer med eleverna i klassen för att kunna delta i pulsträningen. Hon uttrycker det på följande sätt:

Det är så, att tidigare när jag var vän med mina vänner. Då var det att vi alla bestämde tillsammans, så att om någon ville köra basket, så gjorde vi det en stund. Och det var liksom inga problem, men jag hade inte kört det själv.

Hon fortsätter förklara skillnaden på nu när hon inte deltar och tidigare när hon deltog:

Men jag hade fortfarande mina vänner som jag kunde vara med, så jag kände mig inte ensam, ingenting som jag gör idag.

När hon nu inte längre har fungerande relationer, varken till pedagogen eller till sina vänner i klassen, uppfattar vi det som att hon upplever det som omöjligt att delta på pulsträningen. Men relationer kan också vara något som möjliggör för deltagande, något som flera elever uttrycker, bland annat Maja som säger: ”Ja, när vi är inne i hallen så brukar jag och en klasskompis köra badminton”.

Rikard upplever inte att det spelar någon roll vilken pedagog som håller i pulsträningen. På frågan om det svarar han: ”Det spelar ingen roll vem. Nej, det är likadant”.

## **Tid**

Med tid är det främst svar som handlar om att eleven uttrycker att pulsträningen "stjäl" tid från annat som anses viktigare eller att det är onödigt att lägga på något som inte hör till skolan. Lova, som har anpassat bort pulsträningen upplever det som positivt:

Jag tycker att det är skönt för att jag får ju mer gjort i de ämnena jag behöver ha saker gjort. Så att det är positivt att vi tog bort puls enligt mig.

Vidare säger hon:

Ja, för då har jag som sagt en chans att höja mina betyg. Istället för att vara med på pulsen och bara komma ifrån lektionerna. Så jag tycker att det är väldigt skönt att jag har fått sitta med henne (specialpedagogen). Och få den chansen.

Att anpassa bort pulsträningen ger Lova möjlighet att arbeta extra med specialpedagogen, vilket hon upplever som positivt för sitt skolarbete. Även Klara, som också anpassat bort pulsträningen, upplever pulsträningen som slöseri med tid när man kämpar för att klara skolämnena. Hon säger:

När jag är i skolan vill jag göra det jag behöver göra, alltså ämnen och det jag behöver för att klara mig, så det var bäst. Det var bra så. Ja, nåt att göra för min framtid.

Hon resonerar även kring att ha pulsträning i framtiden och att det är i mån av tid:

Om jag behöver mer stöd, så skulle jag också haft det istället för puls och om jag inte behöver lika mycket stöd som nu så kan jag ha både stöd och puls. För puls har jag bara på måndagar, tisdagar och torsdagar så jag kan ha två stöd lektioner och sen en pulslektion.

Svaren uttrycker att som att deltagande i pulsträning hänger på hur det går i skolämnena, behöver man extra stöd eller tid så tar man det på pulsträningens bekostnad då den inte upplevs bidra till skolresultaten. En del svar har även handlat om tiden på själva pulsträningen och för vissa är den lite kortare tiden positiv när de jämför pulsträningen med idrottslektionerna. Maja svarar följande på frågan om hon föredrar pulsträning framför idrottslektioner: ”Ja. För att, alltså på idrotten, så gör man grejer alltså jättelänge”.

Det uppfattas som att det tidsmässigt kortare formatet med pulsträningen passar Maja bättre än de längre idrottslektionerna. Vissa elever hade till skillnad från Maja önskat att även pulsträningen var längre, som till exempel Rikard som säger:

Ja alltså, det är lite tid på pulsarna, kanske typ 30 minuter eller något sånt. Lite längre hade inte gjort illa. Nej. Kanske 40 minuter, eller något sånt.

### **Inflytande**

Med inflytande innefattas vem eleverna uppfattar som ägare av innehållet på pulsträningen, de deras upplevda möjlighet till att påverka innehållet och hur de hade velat ha det. En del svar har också handlat om deras inflytande kring att ha anpassat bort pulsträningen. Det är lite blandade svar kring vem som upplevs bestämma innehållet, alltså aktiviteterna på pulsträningen. Maja upplever att eleverna får välja när hon säger: ”Vi får själva välja”.

Medan Liam svarar:

Ja, det är våra lärare, vi har puls med vår mentor så om hon säger att vi får spela fotboll, så spelar vi fotboll. Om hon säger gå tre varv så går vi tre varv.



Lova upplever att de ibland var tvungna att göra en viss aktivitet även när motståndet var stort. Hon uttrycker det på följande sätt:

Alltså såklart det var ju vissa dagar när det regnade och vi ändå var tvungna att vara ute. Då ville man inte vara med över huvud taget.

Men vid andra tillfällen upplever Lova att eleverna hade stort inflytande:

När vi är inne så har det ju varit att man får göra vad man vill. Alltså kanske inte vad man vill, men att man måste göra någonting. Det måste vara antingen att man är inne på gymmet. Eller att man spelar basket eller nått sånt.

Alltså att de, utifrån bestämda ramar, själva fick välja vad de skulle göra. Klara upplever att hon haft stort inflytande på beslutet att anpassa bort pulsträningen för att istället ha extra stöd med specialpedagog när hon säger:

Ja, så att jag kan hänga med, så jag kan få godkänt och lära mig det jag behöver, så valde jag att ha det.

Maja hade gärna sett elevinflytande genom att man i klassen röstade om vilken aktivitet de skulle göra nästa gång när hon säger:

Till exempel ifall man har en lektion och sen så får man typ rösta på vad man ska göra nästa lektion. För då hade man ju gjort det man ville.

Och Rikard vill ha fler valmöjligheter:

Mer saker att välja på sen när man gjort färdigt varven. Typ basketboll. Hockey, innebandy och sånt.

### **Sammanfattning**

I flera av intervjuerna framkommer det att eleverna föredrar att ha pulsträningen inomhus. Detta beror på flera anledningar som exempelvis att de anser att det finns möjlighet till fler aktiviteter inomhus än utomhus och att dåligt väder (regn och kyla) ökar risken för att man inte deltar. Även att aktiviteten utomhus ofta innebär att "gå varv runt skolan", vilket kan kännas meningslöst eller "slöseri med tid". Just bristen på tid är något som flera elever upplever när de har svårt att uppnå godkända betyg, då prioriterar de hellre att arbeta extra med stöd (hos specialpedagogen) istället för att delta i pulsträningen.

Det är viktigt med inflytande kring innehållet, alltså att själv kunna välja aktivitet, samtidigt som ett par elever uttrycker att det varit som roligast när hela klassen gör en aktivitet tillsammans. För en del verkar inte innehållet betyda särskilt mycket utan man går dit för att

det är kul och för att “man ska”, alltså för att det är obligatoriskt. Några elever har också märkt att de mår bra av pulsträningen då det är skönt att “skaka av kroppen”, får mer energi efteråt och att det blir ett break från lektionerna.

För en elev är det väldigt viktigt med bra relationer till både pedagogen som håller i pulsträningen och till klasskompisar då detta har varit avgörande för om denna elev har deltagit på pulsträningen eller inte men för majoriteten av eleverna har relationer till undervisande pedagog och klasskompisar inte spelat en avgörande roll.

När det kommer till de elever som har anpassat bort pulsträningen i syfte att ge dem mer tid och specialpedagogiskt stöd för att uppnå godkända betyg i kärnämnen anser eleverna detta vara en bra lösning, även om förslaget från början inte varit deras.

## **Analys**

Utifrån studiens teman har vi gjort en sammanfattande analys av vad som möjliggör och hindrar deltagande kopplat till forskningsfrågan och arbetets teoretiska förankring.

Vad som hindrar eller möjliggör deltagandet kan förklaras enligt socialkognitiv teori genom det centrala begreppet triarkisk ömsesidig kausalitet, alltså systemet för hur individ, miljö och beteende hänger ihop och påverkar varandra (Bandura, 1997). Elevens beteende, alltså att delta eller inte delta, skulle således bero på individuella och miljömässiga faktorer. Vid varje intervju påtalade eleverna att miljön spelade en stor roll för deras deltagande, alltså om pulsträningen skedde inomhus eller utomhus. Vid flera av intervjuerna berättade eleverna om personliga insikter kring pulsträningens positiva effekter på deras mående och prestation men även hälsan generellt. Dessa personliga insikter verkar vara något som utvecklar sig med tiden då flera av eleverna påtalar att de inte tänkte på samma sätt i sjuan som de gör nu i nian. Den faktor som därför verkar vara mest avgörande för om eleverna deltar eller inte är miljön. Om pulsträningen sker inomhus ökar antalet aktiviteter att välja mellan (både i form av variation och antal), möjligheten att hela klassen kan delta i en gemensam inomhusaktivitet finns och dåligt väder undviks. Om pulsträningen sker utomhus finns få aktiviteter att välja (ibland finns det enbart en aktivitet), hela klassen är inte tillsammans och eleverna blir blöta och kalla vid dåligt väder.

Vad som hindrar eller möjliggör deltagande hos eleverna kan även förklaras med hur stark självregleringsförmåga en person har utvecklat. Förmågan till självreglering innebär bland annat en individs förmåga att genom olika strategier reglera och kontrollera sina emotioner, kognitioner och beteenden så som t.ex. att känna motivation, förmågan att ta beslut och välja

samt att implementera dessa val (Weinstein m.fl., 2000). Detta är förmågor som används dagligen vid skolarbete och även under pulsträningen. För att utveckla självreglerande elever bedöms tre faktorer som viktiga: kunskap (om sig själva, ämnet, uppgiften, inlärningsstrategier, kontexten där kunskapen ska tillämpas), inre motivation och viljekraft eller närmare bestämt förmågan att ta tillvara möjligheter att nå ett mål, så som att undvika distraktioner (Karlberg, 2022). Här skiljer sig eleverna med hög respektive låg närvaro på pulsträningen åt.

Eleven Liam, som har hög närvaro på pulsträningen, uttrycker att han arbetar bättre och är mer fokuserad på lektionerna efter att han har deltagit i pulsträningen. Detta tyder på att han har kunskap både om sig själv men även sina inlärningsstrategier, han är medveten om att hans deltagande på pulsträningen gynnar hans studier. Liam säger också att han "bara går dit" vilket visar på en inre motivation och viljekraft som han även har utvecklat då han förklarar att han har ändrat mindset och mognat mellan årskurs sju och årskurs nio. Liam har insett att han inte kan göra som han själv vill hela tiden. Detta kan jämföras med hur eleven Klara, som har anpassat bort pulsträningen, uttrycker sig när det kommer till kunskap om sig själv, pulsträningen och inlärningsstrategier då hon säger att pulsträningen är onödig. Hon anser att det är bättre att lägga tiden i skolan på skolarbete istället för träning, något hon kan göra hemma på sin fritid. Hon tycker att pulsträningen är tråkig och förklarar att hon inte kan göra saker som hon inte gillar vilket tyder på låg inre motivation och viljekraft. Klara visar dock att hon har utvecklat sin självregleringsförmåga när hon berättar att hon i årskurs sju skolkade mycket och att hon nu har insett att om hon inte hade skolkat så mycket så hade hon inte behövt stöd i årskurs nio.

Även det centrala begreppet inom socialkognitiv teori självtillit kan användas för att förklara vad som hindrar eller möjliggör elevernas deltagande i pulsträning. Självtillit innebär en persons tro på den egna förmågan att prestera på en viss nivå inom ett specifikt område (Karlberg, 2022). Självtillit utvecklas genom samspelet mellan en persons tidigare erfarenheter av misslyckande och framgångar, observationer av andra människors misslyckande och framgångar, övertalning och fysiologisk-emotionell spänning (Bandura, 1997). För att förtydliga detta närmare innebär det att självtillit skapas när individen vet att den har klarat situationen eller liknande situationer tidigare, när individen ser andra människor som liknar den egna personen klara situationen, vid uppmuntran, återkoppling samt vägledning från andra tillförlitliga källor och vid fysiologisk arousal, alltså av känslan att vara pigg, alert och redo (Karlberg, 2022).

En låg eller hög självtillit spelar in när det kommer till vad som möjliggör och hindrar elevernas deltagande i pulsträning. Eleven Lova, som har anpassat bort pulsträningen, uttrycker

tidigare misslyckande när det kommer till fysisk aktivitet när hon säger att hon aldrig gillat idrott och inte deltagit på idrotten alls under tidigare skolgång. För Lova spelar relationerna stor roll för hennes deltagande både med läraren men även med klasskamrater vilket hon förklarar när hon säger att hon tidigare kunde tänka sig att spela basket tillsammans med sina vänner men att hon inte hade deltagit om hon hade varit själv. Detta indikerar att hennes vänner ger henne självförtroende till att delta men hon har inte tillräckligt hög självförtroende till att delta i situationen utan sina vänner. Lova visar också en låg fysisk arousal vid tanken på att vara tvungen att ha pulsträning utomhus i regn när hon berättar att hon inte vill vara med "överhuvudtaget". Detta kontrasteras mot vad eleven Rickard, som har hög närvaro på pulsträningen, uttrycker när han säger att trots att det är jättedåligt väder ute och man inte vill vara med så måste man vara med. Rickard berättar att han vid tillfällena då han har trott att pulsträningen varit inställd och därför har varit på väg hem, har fått SMS om att det blir lektion i alla fall. Han har då vänt om och sprungit tillbaka till skolan igen. Detta visar på en hög självförtroende hos Rickard. En hög självförtroende inom ett specifikt område eller situation leder till en större arbetsinsats och ihärdighet trots motgångar (Karlberg, 2022).

## Diskussion

Syftet med studien är att bidra med kunskap om hur stor andel elever i behov av särskilt stöd på en högstadieskola som deltar i styrd daglig fysisk aktivitet, så kallad pulsträning, jämfört med övriga elever. Syftet är även att bidra med kunskap kring vad dessa elever själva anser möjliggör respektive hindrar deras deltagande. För att uppnå syftet formulerades två frågeställningar: Hur stor andel elever i behov av särskilt stöd på en högstadieskola deltar i styrd daglig fysisk aktivitet, så kallad pulsträning jämfört med övriga elever? Vad anser elever i behov av särskilt stöd på en högstadieskola möjliggör respektive hindrar deras deltagande i styrd daglig fysisk aktivitet, så kallad pulsträning? I texten nedan diskuteras resultatet av undersökningen, specialpedagogiska implikationer samt metoden och avslutningsvis presenteras även förslag på fortsatt forskning.

## Resultatdiskussion

Resultatet av den kvantitativa kartläggningen av elevernas deltagande i pulsträning visar att 64% av eleverna i behov av särskilt stöd har anpassat bort pulsträningen. Endast 18% av eleverna i behov av särskilt stöd deltar i pulsträningen medan hela 85% av övriga elever gör det. Detta resultat skiljer sig från tidigare forskning. Enligt en studie gjord av Jesina m.fl. (2022) anpassades idrottsundervisningen bort för 18,3% av elever i behov av särskilt stöd i jämförelse med 14,3% av eleverna som inte var i behov av särskilt stöd. I studien gjord av Wang (2019) var det en elev av tjugo som hade anpassat bort idrottsundervisningen helt, d.v.s. 5%. Det enda resultatet i tidigare forskning som liknar vårt resultat är det i studien gjord av Yao (2004) där en majoritet av eleverna i behov av särskilt stöd var exkluderade från idrottsundervisningen. Att resultatet av vår undersökning visar en mycket högre andel elever som är exkluderade från pulsträningen jämfört med tidigare forskning skulle kunna bero på att den undersökta populationen var mindre, i jämförelse med studien gjord av Jesina m.fl. (2022) där 13 953 elever deltog. Denna skola har dessutom redan konstaterats ha en högre andel elever i behov av särskilt stöd, 9,1% i jämförelse med 5,9% i riksgenomsnittet. Kombinationen av dessa faktorer skulle kunna ge ett större utslag av elever i behov av särskilt stöd som har anpassat bort pulsträningen. Det faktum att pulsträningen inte är ett eget skolämne som eleverna får betyg i skulle också kunna ge en större andel elever som anpassar bort det.

Pulsträningen är dock en obligatorisk skolaktivitet som räknas till idrottsundervisningen på den studerade skolan.

Att enbart 18% av eleverna i behov av särskilt stöd deltar i pulsträningen i jämförelse med 85% av övriga elever på skolan behöver inte bero på just pulsträningen i sig utan kan även bero på att eleverna i behov av särskilt stöd har högre frånvaro generellt i jämförelse med övriga elever på skolan. Detta är något som vi inte har valt att studera närmare i undersökningen då detta inte ingår i studiens syfte. Något som dock skulle kunna indikera att det är så är att av de två eleverna med hög frånvaro som vi valde ut att intervjua uppgav den ena eleven att hon alltid deltog på pulsträningen medan den andra eleven var frånvaroanmäld vid upprepade tillfällen när intervjun skulle genomföras och således inte deltog i studien. Att eleven med hög frånvaro från pulsträningen ansåg att hon alltid deltog skulle kunna bero på att när eleven är i skolan är eleven alltid med på lektionerna, eleven skolkar alltså inte från pulsträningen, men har en hög frånvaro från skolan generellt.

Resultaten av den kvalitativa delen av studien visar att det finns både hinder och möjligheter för deltagande i pulsträning inom flera olika områden utifrån elevernas egna perspektiv. Det finns inte så mycket tidigare forskning gjord på elevers uppfattning av pulsträning eller styrd fysisk aktivitet under skoltid, men en del av resultatet är intressant utifrån tidigare forskning. Howie m.fl. (2015) menar att ta tid från lektionen för att ägna sig åt fysisk aktivitet inte har någon negativ effekt på elevernas skolframgång, men våra resultat visar att just tid är en väldigt viktig aspekt för en del av eleverna som intervjuades. Att lägga tid på pulsträning när man har svårt att nå målen i skolämnen känns onödigt och som slöseri med tid för de eleverna, tid som de känner bättre lämpar sig för att investera i att arbeta extra med specialpedagog. Med tanke på att en väldigt stor del av eleverna med åtgärdsprogram har anpassat bort pulsträningen kan man fundera på om även skolan har denna syn på pulsträningen. Varken skola eller eleverna ser kanske pulsträningen som något som kan hjälpa dem i skolarbetet.

Mindre förvånande resultat är att vilken uppfattning och vad eleven tycker om pulsträningen verkar påverka deras deltagande, de som har hög närvaro uttrycker att det är roligt och skönt att delta, medan de som anpassat bort det har en mer tudelad uppfattning. Å ena sidan kan de se nyttan med den, men å andra sidan beskrivs pulsträningen till stor del vara tråkig eller jobbig, vilket är en anledning till att de inte deltar.

Tidigare studier av Sharpe m.fl. (2022) och Demirci och Demirci (2018) kommer fram till att den fysiska aktiviteten måste vara anpassad till elever i behov av särskilt stöd eller

funktionsnedsättning för att deltagande kan ske fullt ut och att möjligheten för dessa elever att delta i den ordinarie idrottsundervisningen är begränsad. Detta stämmer även med våra resultat då vi tolkar flera elevers svar som att vad som görs på pulsträningen är väldigt avgörande för om de ska delta eller inte. I sin studie skriver Bertills m.fl. (2018) att på grund av att elever i behov av särskilt stöd har låg självtillit så har dessa elever även en låg önskan att delta i idrottsundervisningen och att detta i kombination med begränsade möjligheter att delta i fysisk aktivitet utanför skolan minskar dessa elevers möjligheter att lyckas i idrottsaktiviteter. Det går att tolka våra resultat, att aktiviteten spelar stor roll för deltagande, utifrån vad Bertills m.fl. (2018) skriver, om att eleven deltar på de aktiviteter eleven känner att den hanterar. Det kan också kopplas till våra resultat att för vissa elever är det viktigt med inflytande, att få bestämma aktivitet och att veta vilken aktivitet som ska genomföras nästa gång.

Vår studie visar på flera saker som främjar deltagande för elever i behov av särskilt stöd på den valda skolan där bland annat att vara inomhus, kunna välja bland flera aktiviteter och aktiviteter som involverar hela klassen bidrog till deltagande.

Ett konkret förslag till verksamheter som inför pulsträning eller liknande som en obligatorisk del är att behandla det som just obligatoriskt. Att precis som när det uppstår svårigheter i ett skolämne utreda och kartlägga vad de kan bero på och därefter anpassa och utvärdera för att möjliggöra deltagande, inte att anpassa bort det. Lättheten med att anpassa bort pulsträningen kan påverka elevers syn på aktiviteten och att det inte är något viktigt när det jämförs med skolarbete, istället för att se det som en viktig del i att förbättra skolprestationer och lärande.

## **Specialpedagogiska implikationer**

Enligt specialpedagogens examensförordning ska specialpedagogen visa förmåga att identifiera, analysera och medverka i förebyggande arbete och i arbetet med att förebygga och undanröja hinder i olika lärmiljöer (SFS 2017:1111).

Vårt arbete har tydlig specialpedagogisk implikation då det dels handlar om att förebygga och undanröja hinder i lärmiljön, dels behandlar en aktivitet som tidigare forskning visar gynnar den elevgruppen extra mycket i förhållande till deras inläring och skolprestationer (Harvesons m.fl.,2018; Howie m.fl.,2015). Därutöver utgår studien från perspektivet hos elever i behov av särskilt stöd vilket är särskilt viktigt då det rör en grupp som sällan tillåts göra sin röst hörd.

Resultatet visar att en majoritet av eleverna i behov av särskilt stöd har anpassat bortpulsträningen, vilket blir särskilt problematiskt, då det verkar gynna deras skolresultat. Istället för att anpassa bortpulsträningen bör skolan anpassa lärmiljön, alltså främja för deltagande och undanröja hinder. Ett sätt att göra det är att ta reda på vad som främjar deltagande och vad som hindrar deltagande, både på individnivå och för elever i behov av särskilt stöd som grupp. Skolan behöver utifrån det anpassa aktiviteten och vara flexibla för att öka deltagandet bland elever i behov av särskilt stöd, annars blir detta ännu något som gynnar elevgruppen, men som de har svårt att tillgodogöra sig.

## **Metoddiskussion**

Till studien valdes en mixad metod med en så kallad förklarande sekventiell design där studien inleds med en kvantitativ del varpå en kvalitativ del följs. Detta gjordes för att få ett bredare svar på en komplex fråga, alltså att både undersöka hur stor andel elever i behov av särskilt stöd som deltar på pulsträningen och varför det är så. Detta gjordes genom en inledande kvantitativ kartläggning och efterföljande kvalitativa intervjuer. Metoden svarade väl mot syftet men det finns även en del begränsningar. För att studien inte skulle bli för stor fick både kartläggningen och intervjuerna begränsas och det skulle krävs en betydligt större undersökning för att ge några säkra svar på frågorna.

När det kommer till den kvantitativa delen av studien baseras empirin på en enskild högstadieskolas åtgärdsprogram samt frånvarostatistik vilka har analyserats varefter närvaro i respektive frånvaro från pulsträning har beräknats utifrån givna kriterier. Både åtgärdsprogram och frånvarostatistik anses vara dokument som är autentiska, trovärdiga och representativa vilket i sin tur leder till hög reliabilitet och validitet hos studien. Vi kan alltså med stor säkerhet uttala oss om situationen på den valda skolan. Däremot är inte resultaten generaliserbara till skolor i allmänhet eller till gruppen elever i behov av särskilt stöd som helhet. Men om den studerade skolan inte avviker på ett påtagligt sätt från andra högstadieskolor kan resultatet vara en viktig indikation på ett problem som bör undersökas i en mer generaliserbar studie.

För den kvalitativa datainsamlingen valdes att göra enskilda semistrukturerade intervjuer med fem elever. Semistrukturerade intervjuer valdes eftersom det krävs ett visst mått av struktur för att kunna jämföra de olika intervjuerna med varandra. Det var även ett förhållandevis tydligt fokus i frågeställningarna och även då lämpar sig användandet av semistrukturerade intervjuer (Bryman, 2011).



Valet att intervjua eleverna var för sig gjordes främst för att det är viktigt att intervjuaren uppmuntrar respondenten att ge uttryck för sina uppfattningar, upplevelser, värderingar och attityder och att intervjuaren bör uppmärksamma de svar som behöver följas upp (Eriksson Barajas m.fl., 2013). Detta ansågs vara lättare vid individuella intervjuer. Eriksson Barajas m.fl. (2013) skriver också att styrkan i semistrukturerade intervjuer är att homogeniteten i datainsamlingen ökar med förutbestämda ämnesområden. Dock kan intervjuarens möjlighet att vara flexibel vad gäller utformning och ordningsföljd av frågor leda till att frågorna uppfattas på olika sätt av undersökningsspersonerna, vilket kan minska homogeniteten i den insamlade datan.

Ett annat alternativ hade varit att samla informanterna i en fokusgrupp. Eriksson Barajas m.fl. (2013) skriver att intervju i fokusgrupp innebär att en liten grupp människor intervjuas om ett speciellt ämne. Intervjun leds av en moderator som har en medhjälpare som för anteckningar samt observerar deltagarna och forskaren under intervjun. Syftet är vanligtvis att samla in data relaterade till upplevelser, känslor, reaktioner på och åsikter om olika situationer och fenomen. Författarna skriver att medlemmarna i fokusgruppen interagerar och balanserar varandras synpunkter och kommentarer och att detta kan leda till att icke normativa perspektiv förs fram. Det hade varit intressant att se vilken data som framkommit om informanterna fått interagera med varandra då de hade olika erfarenheter av pulsträning.

## **Förslag på fortsatt forskning**

Utifrån resultaten i vår studie hade det varit intressant om det i framtiden forskas kring vad som möjliggör deltagande i fysisk aktivitet för elevgruppen elever i behov av särskilt stöd på en generell nivå. Vår studie är gjord på en skola, men det hade behövts göras en större studie som innefattar ett större antal slumpmässigt utvalda skolor för att kunna dra generella slutsatser kring hur skolor kan arbeta med att öka deltagandet i fysiska aktiviteter för den specifika elevgruppen. Detta är viktigt då tidigare forskning visar att fysisk aktivitet gynnar denna elevgrupp mer och kan bidra till att förbättra deras skolprestationer och inlärning.

## Referenser

- Ahlberg, A. (2009). Kunskapsbildning i specialpedagogik. I A. Ahlberg (Red.), *Specialpedagogisk forskning: en mångfasetterad utmaning* (s. 9 – 28). Studentlitteratur.
- Bandura, A. (1986) *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs.
- Bandura, A. (1997) *Self-efficacy. The exercise of control*. Freeman.
- Bertills, K., Granlund, M., Dahlström, Ö., & Augustine, L. (2018) Relationships between physical education (PE) teaching and student self-efficacy, aptitude to participate in PE and functional skills: with a special focus on students with disabilities. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(4), 387-401.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Studentlitteratur.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children. *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE* (Vol. 38, No. 8). 1515–1519.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011) *Designing and conducting mixed methods research*. Sage.
- Demirci, P. T., & Demirci, N. (2018) The effects of game and physical activity lessons in children with learning disabilities. *Kinesiologia Slovenica*, 24(3), 47-55.
- Eriksson Barajas, K., Forsberg, C. & Wengström, Y. (2013). *Systematiska litteraturstudier i utbildningsvetenskap: vägledning vid examensarbeten och vetenskapliga artiklar*. (första upplagan). Natur & Kultur.
- Everhart, B., Dimon, C., Stone, D., Desmond, D., & Casilio, M. (2012). The influence of daily structured physical activity on academic progress of elementary students with intellectual disabilities. *Education*(Vol. 133, Issue 2), 298-312.
- Folkhälsomyndigheten (2023) *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22 Nationella resultat*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-2021-2022-nationella-resultat/>
- Hansen, A. (2016). *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna*. Fitnessförlaget.

- Harveson, A., Hannon, J., Brusseau, T., Podlog, L., Chase, B., Kang, K. (2018). Acute Exercise and Academic Achievement in High School Youth. *The Physical Educator (Vol. 75)*, 25–36.
- Howie, E. K., Schatz, J., & Pate, R. R. (2015). Acute Effects of Classroom Exercise Breaks on Executive Function and Math Performance: A Dose –Response Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport (Vol. 86)*, 217–224.
- Huang, C. J., Tu, H. Y., Hsueh, M. C., Chiu, Y. H., Huang, M. Y., Chou, C. C. (2020). Effects of Acute Aerobic Exercise on Executive Function in Children With and Without Learning Disability: A Randomized Controlled Trial. *Adapted Physical Activity Quarterly*, (2020, 37), 404–422.
- Jesina, O., Baloun, L., Kudlacek, M., Dolezalova, A., & Badura, P. (2022) Relationship of exclusion from physical education and bullying in students with specific developmental disorder of scholastic skills. *International journal of public health*, 67, 1604161.
- Jungert, T. (2021) Motivationspsykologiska teorier – att väcka elevernas intresse. I M. Serder, & A. Jobér (Red.), *Vetenskapliga teorier för lärare* (s. 137 - 161). Natur & Kultur
- Karlberg, M. [Martin Karlberg]. (2022, 21 juni). *Behavioristiska och socialkognitiva perspektiv* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=weDRg6-zW5Y&t=5920s>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Tredje [reviderade] upplagan). Studentlitteratur.
- Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. (2022). Skolverket.  
<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr22-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet>
- SFS 2003:460. *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*.  
[https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som\\_sfs-2003-460/](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460/)
- SFS 2009:400. *Offentlighets- och sekretesslag*. [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/offentlighets-och-sekretesslag-2009400\\_sfs-2009-400/#K2](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/offentlighets-och-sekretesslag-2009400_sfs-2009-400/#K2)

- SFS 2010:800. *Skollag*. [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010-800/#K3](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800/#K3)
- SFS 2017:1111. *Förordning om ändring i högskoleförordningen (1993:100)*.  
<https://rkrattsdb.gov.se/SFSdoc/17/171111.PDF>
- Sharpe, L., Coates, J., & Mason, C. (2022) Voice, vlogs and visibility: the experiences of young people with SEND engaging in the school games. *Sport, Education and Society*, 27(2), 134-149. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1900804>
- Sjölund, A., Jahn, C., Lindgren, A. & Reuterswärd, M. (2017). *Autism och ADHD i skolan: handbok i tydliggörande pedagogik*. (Första utgåvan). Natur & Kultur.
- Skolverket (2019) *Hälsa för lärande – lärande för hälsa*.  
<https://www.skolverket.se/getFile?file=4071>
- Skolverket (2022) *Kommentarer till Skolverkets allmänna råd om arbete med extra anpassningar, särskilt stöd och åtgärdsprogram*. Skolverket.
- Skolverket (2023a) *Särskilt stöd i grundskolan läsåret 2022/23*.  
<https://www.skolverket.se/getFile?file=11403>
- Skolverket (2023b, 27 september) *Frånvaro i skolan*. [https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/franvaro-i-skolan#h-Begreppet Frånvaro](https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/franvaro-i-skolan#h-Begreppet%20fr%C3%A5nvaro)
- Skolverket (2023c, 27 september) *Rekommendationer för arbetet med att främja närvaro samt förebygga och åtgärda frånvaro*. Skolverket.
- Vetenskapsrådet (2017) *God forskningssed*.  
[https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed\\_VR\\_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf)
- Wang, L. (2019) Perspectives of students with special needs on inclusion in general physical education: A social-relational model of disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 36, 242-263. <https://doi.org/10.1123/apaq.2018-0068>
- Weinstein, C.E., Husman, J., & Dierking, D.R. (2000). Self-regulation interventions with a focus on learning strategies. I M. Boekaerts, P. Pintrich & M. Seidner (Red.), *Handbook of self-regulation* (s.727 – 747). Academic Press.
- Woolfolk, A., & Karlberg, M. (2015) *Pedagogisk psykologi*. Pearson Education
- Yao, L. (2004). Consideration and current condition of city school sports in China. *China Sport Science*, 12(2), 68–73.

## Bilagor

### Bilaga 1. Missivbrev och samtyckesblankett



*På specialpedagogprogrammet vid Malmö universitet skriver studenterna ett examensarbete på avancerad nivå. I detta arbete ingår att göra en egen vetenskaplig studie. Examensarbetet motsvarar 15 högskolepoäng, och utförs under totalt 10 veckor. När examensarbetet blivit godkänt publiceras det i Malmö universitets databas DIVA (<http://mau.diva-portal.org/smash/search.jsf?language=sv&dswid=1871>).*

LÄRANDE OCH  
SAMHÄLLE  
INSTITUTION

2023-11-08

### Samtycke till elevers medverkan i studentprojekt

Hej!

Vi heter Caroline Drottz och Oskar Edsheim och är studenter på specialpedagogprogrammet vid Malmö Universitet. Vi studerar just nu vår sista termin och kommer att ta examen i januari 2024. Vi har inhämtat godkännande av Rektor för att genomföra denna studie.

Den studie som kommer att genomföras ligger till grund för vårt examensarbete. Syftet med vårt examensarbete är att bidra med kunskap kring hur stor andel elever i behov av särskilt stöd som deltar på pulsträningen samt dessa elevers uppfattningar kring möjligheter respektive hinder för deltagande.

För att ta reda på detta kommer vi att intervjua elever i behov av särskilt stöd, d.v.s. elever som har ett beslut om åtgärdsprogram. De personuppgifter som är tänkta att samlas in är namn, ålder och klass. Dessa personuppgifter kommer att avidentifieras i studien.

Intervjuerna kommer att spelas in via diktafon. Det är enbart vi två studenter som kommer att ha tillgång till det inspelade materialet samt vår handledare vid behov. Allt insamlat material och personuppgifter lagras på Malmö Universitets server under arbetet med examensarbetet. Samtyckesblanketterna förvaras oåtkomligt på Malmö Universitet.

Denna studie utgår från Vetenskapsrådets forskningsetiska principer vilket bl.a. innebär:

- Medverkan baseras på samtycke och detta samtycke kan när som helst återkallas. Alla som tillfrågas har alltså rätt att tacka nej till att delta, eller (om de först tackar ja) rätt att avbryta sin medverkan när som helst, utan några negativa konsekvenser.
- Deltagarna kommer att aidentifieras i det färdiga arbetet.
- Materialet kommer enbart att användas för aktuell studie och kommer att förstöras när denna är examinerad.

Elever som är under 15 år måste också ha föräldrars samtycke till att delta i studien. Hoppas vi ses och att Du vill delta i vår studie genom att bidra till kunskapsläget kring elever i behov av särskilt stöd och pulsträning!

.....  
Studentens underskrift och namnförtydligande

.....  
Studentens underskrift och namnförtydligande

Kontaktuppgifter till student:

Caroline Drottz, caroline.drottz88@gmail.com

Oskar Edsheim, oskar\_841@hotmail.com

.....

Ansvarig handledare på Malmö universitet:  
Anna-Lena Tvingstedt, anna-lena.tvingstedt@mau.se

---

Kursansvarig på Malmö universitet:  
Madeleine Sjöman, madeleine.sjoman@mau.se

---

Kontaktuppgifter Malmö universitet:  
[www.mau.se](http://www.mau.se)  
040-665 70 00



### *Information om Malmö universitets behandling av personuppgifter*

<b>Personuppgiftsansvarig</b>	Malmö universitet
<b>Dataskyddsbud</b>	<a href="mailto:dataskyddsbud@mau.se">dataskyddsbud@mau.se</a>
<b>Typ av personuppgifter</b>	Namn, anteckning av lärandesituation, bild och/eller filmklipp samt ditt samtycke till att Malmö universitet behandlar dessa personuppgifter.
<b>Ändamål med behandlingen</b>	För att möjliggöra undervisnings- och examinations-situationer i skolmiljö för studenter vid Malmö universitets lärar-utbildning.

**Rättslig grund för behandling**

Ditt samtycke.

**Mottagare**

Personuppgifterna kommer endast användas i utbildningssyfte inom ramen för lärarutbildningen vid Malmö universitet och kommer inte att spridas vidare till någon annan mottagare.

**Lagringstid**

Malmö universitet kommer spara dina personuppgifter så länge de behövs för ovan angivet ändamål eller till dess att du återkallar ditt samtycke. Efter genomförd kurs/program kommer person-uppgifterna att raderas. Malmö universitet kan dock i vissa fall bli skyldiga att arkivera och spara personuppgifter enligt Arkivlagen och Riksarkivets föreskrifter.

**Dina rättigheter**

Du har rätt att kontakta Malmö universitet för att

1) få

information om vilka uppgifter Malmö universitet har om dig och 2) begära rättelse av dina uppgifter. Vidare, och under de förutsättningar som närmare anges i dataskyddslagstiftningen, har du rätt att 3) begära radering av dina uppgifter, 4) begära en överföring av dina uppgifter (dataportabilitet), eller 5) begära att Malmö universitet begränsar behandlingen av dina uppgifter. När Malmö universitet behandlar personuppgifter med stöd av ditt samtycke, har du rätt att när som helst återkalla ditt samtycke genom skriftligt meddelande till Malmö universitet. Du har rätt att inge klagomål om Malmö universitets behandling av dina personuppgifter genom att kontakta Datainspektionen, Box 8114, 104 20 Stockholm.





## Samtycke

**Härmed samtycker jag till att medverka i ovan beskrivna studentprojekt, samt bekräftar att jag har tagit del av informationen om Malmö universitets behandling av personuppgifter, och Vetenskapsrådets forskningsetiska principer, som säger att**

- medverkan baseras på samtycke och detta samtycke kan när som helst återkallas. Alla som tillfrågas har alltså rätt att tacka nej till att delta, eller (om de först tackar ja) rätt att avbryta sin medverkan när som helst, utan några negativa konsekvenser.
- deltagarna kommer att avidentifieras i det färdiga arbetet.
- materialet kommer enbart att användas för aktuell studie och kommer att förstöras när denna är examinerad.

Dagens datum: .....

Namn:

.....  
....

Namnförtydligande:

.....

## Bilaga 2. Intervjuguide

### Intervjufrågor examensarbete

Deltar du i pulsträningen?

Vad är det som gör att det är så?

Hur tycker du pulsträningen borde vara?

Deltar ej (anpassat bort)

Deltar du i pulsträningen?

Vad tycker du om det?

Hur kom ni fram till det?

Hur länge har det varit så och hur var det innan?

Hur tycker du pulsträningen borde vara för att du skulle vara med?

Sammanfatta + är det något jag glömt? Nått mer du vill berätta?

Deltar 100%

Vad tycker du om pulsträningen? Varför tycker du så?

Vad är det som gör att du deltar? Varför? Är det någon gång du inte deltar?

Är det någon gång det känns jobbigt att delta?

Hur tycker du pulsträningen borde vara?

Sammanfatta + är det något jag glömt? Nått mer du vill berätta?

Hög frånvaro

Vad tycker du om pulsträningen? Varför tycker du så?

Vad är det som gör att du deltar? Varför?

Vad är det som gör att du inte deltar? Utveckla.

Hur tycker du pulsträningen borde vara?

Sammanfatta + är det något jag glömt? Nått mer du vill berätta?

### Bilaga 3. Resultatanalys av intervjuer

Tabell 3. Resultatanalys av intervju med Lova

Meningsenhet	Tema
<p>Då då gillade jag pulsen. Alltså såklart det var ju vissa dagar när det regnade vi ändå var tvungna att vara ute. Då ville man inte vara med överhuvudtaget.</p> <p>Ja, det var det för att liksom det var ju som en rast fast liksom att vi var tvungna att vara ute eller så, så att det var väldigt positivt.</p> <p>Ja, så det var olika, fast jag tror vi har typ 30 minuters puls så att alltså det är inte så lång tid men ändå man får slippa så här lektionstänkandet och så ja.</p>	Åsikter
<p>Alltså om jag hade fått bestämma det hade jag som sagt alltså varit inomhus för att gympasalen för jag att vara alltså. Jag tycker om att vara utomhus, men liksom. Det är det här antingen som brukar vi bara gå ut och gå eller så brukar vi bara hitta på någon liten bollsport och då är liksom det roliga att vara inne in gympahallen där det ändå finns ett gym. Och liksom folk kan liksom. Alltså så här, leka med de här ringarna och så så att alltså det finns alltid någonting att göra där inne.</p>	Miljö
<p>Alltså så här när vi är ute och går runt skolan, alltså ingen ingen orkar ju gå runt skolan typ, alltså när jag när vi när jag var med på pulsen, det var ju det alla är fuska och sa att de hade gått flera varv och alla så här att de hade gått alla varven men de inte hade det så att för då ville man liksom bara hitta på andra saker för att när vi hade gått de här varven så fick vi hitta på vad vi ville.</p>	Aktivitet
<p>Men jag hade liksom fortfarande mina vänner som jag kunde liksom vara med, så jag kände mig inte ensam ingenting som jag liksom gör idag.</p> <p>Jag har liksom aldrig direkt klickat med idrottsläraren så för att jag har som sagt aldrig gillat idrott alltså så men alltså jag har inget problem att vara med på idrotten, men. Nej, jag har aldrig klickat med han, liksom så att jag har ju aldrig varit med på idrotten, ingenting typ nej.</p> <p>Alltså det hade ju inte varit med idrottsläraren, utan det hade ju varit med våran mentor för som sagt jag aldrig klickat med idrottsläraren.</p> <p>Det har också med liksom personer för att också för mig att göra för att om inte jag fungerar med viss person, då går inte jag alls. Och så har det alltid varit. Så att liksom när vi har haft till exempel vikarier. Jag kan inte gå och plocka fram alla men om det är liksom är en lärare jag inte klickar med.</p> <p>Det är så när vi mina, när jag var vän med mina vänner då? Då var det liksom att vi alla bestämde tillsammans, alltså så där, så att om någon ville köra liksom basket, då gjorde vi det en stund, liksom så. Och det var liksom inga problem, men jag hade inte kört det själv.</p>	Relationer
<p>Alltså, jag tycker att det är skönt för att jag får ju mer gjort liksom i de de</p>	Tid

<p>ämnena jag behöver ha så saker gjort. Så att det är positivt att vi tog bort puls enligt mig.</p> <p>Alltså, nej, det hade jag inte, för att nu har jag liksom en chans att få godkänt i de ämnena. Alltså, jag har underkänt i när det är pulslektion när jag sitter där så liksom. Då har jag mer chans att få godkänt så att jag tycker ju liksom, det är bättre nu att jag sitter där (hos specialpedagog). För att jag får ju mer gjort och så jag har liksom en chans att visa att jag kan det så att.</p> <p>Ja, för att då har jag liksom en som sagt en chans att höja mina betyg. Istället för att liksom vara med på pulsen och bara liksom komma ifrån lektionerna. Så att jag tycker att det är väldigt skönt att jag har fått att jag får sitta med henne. Och få den chansen.</p>	
<p>Alltså såklart det var ju vissa dagar när det regnade vi ändå var tvungna att vara ute. Då ville man inte vara med överhuvudtaget.</p> <p>Ja alltså, vi har ju olika vissa dagar så är vi inomhus. Någon dag så är vi ute och gör någonting och någon dag tror jag vi går runt skolan. Jag vet inte om de har ändrat det, men så var det innan när jag var med. Det bestämmer idrottsläraren.</p> <p>För att när vi hade gått de här varven så fick vi hitta på vad vi ville. Alltså såhär, spela fotboll och så, och det ville ju alla andra.</p> <p>Alltså, när vi hade varit inne så sa jag, det hade ju varit att man får liksom göra vad man vill. Alltså kan man inte vad man vill man liksom att man måste göra någonting. Men alltså, det måste vara liksom antingen att man är inne på gymmet. Eller att man liksom alltså spelar basket eller nått sånt.</p>	<p>Inflytande</p>

## Bilaga 4. Kartläggning av elevernas deltagande i pulsträning

Tabell1. Resultat på kartläggning elever i behov av särskilt stöds deltagande på pulsträning

Klass	Elev	Anpassat bort pulsträningen (HT-23)	Frånvaro pulsträningen (v.34 – v.43 2023)
7A	Anna	X	
7B	Anton	X	
7C	Bashir	X	
7D	Betty	X	
8A	Caroline		22,7%
8A	Carl	X	
8B	Dorotea		11,1%
8B	Daniel	X	
8B	Elisa		66,7%
8B	Efraim	X	
8C	Felix		12,4%
8C	Frida		10,7%
8C	Gisela		28%
8D	Gabriel	X	
8D	Henrik	X	
8E	Hanna	X	
8E	Ida	X	
9A	Ibrahim		34,6%
9A	Julia	X	
9A	James	X	
9A	Kevin	X	
9B	Liam		0%
9B	Mattias	X	
9C	Noa		4,4%
9C	Klara	X	
9C	Lova	X	
9C	Oskar	X	
9C	Pontus	X	

9C	Maja		25%
9D	Rikard		4,1%
9D	Sigge	X	
9D	Nora	X	
9D	Teo		30,8%

### Resultat

Totalt: 33st

Antal som har anpassat bort pulsträningen: 21st.

Andel som har anpassat bort pulsträningen:  $21/33 = 0,636 = 64\%$

Antal som har hög frånvaro från pulsen (hög frånvaro = 15%): 6st

Andel som har hög frånvaro från pulsen:  $6/33 = 0,18 = 18\%$

Antal som har hög närvaro på pulsen: 6st

Andel som har hög närvaro på pulsen:  $6/33 = 0,18 = 18\%$

Tabell 2. Resultat kartläggning övriga elevers frånvaro på pulsträning

<b>Klass</b>	<b>Antal elever i klassen som inte har anpassat bort pulsträningen och inte är i behov av särskilt stöd</b>	<b>Antal elever med över 15% frånvaro under v.34 – 43 2023</b>
7A	26	1
7B	27	2
7C	26	4
7D	27	5
8A	27	4
8B	24	3
8C	24	4
8D	26	9
8E	26	6
9A	22	3
9B	27	3
9C	21	1
9D	25	3

### Resultat

Totalt antal elever: 328

Antal elever med hög frånvaro (15%): 48

Andel elever med hög frånvaro (15%):  $48/328 = 0,146 = 15\%$

Antal elever med hög närvaro på pulsen:  $328 - 48 = 280$ st

Andel elever med hög närvaro på pulsen:  $280/328 = 0,853 = 85\%$