

## **När jag haft PULS-pass så springer jag till klassrummet och känner att jag är jätteglad**

En kvalitativ studie om skolbarns  
beskrivningar av självupplevt  
välbefinnande och fysisk aktivitet i  
skolmiljön

*Isabel Fält, Marcus Jangenmo & Åsa Bringsén*

# Forskningsplattformen för Hälsa i samverkan

**”När jag haft PULS-pass så springer jag till klassrummet och känner att jag är jätteglad”**

En kvalitativ studie om skolbarns beskrivningar av självupplevt välbefinnande och fysisk aktivitet i skolmiljö

*Isabel Fält, Marcus Jangenmo & Åsa Bringsén*

**Kristianstad University Press**

Tryckort: Kristianstad 2018

ISSN: 1652-9979 NR 4 2018

© Respektive författare



# ”När jag haft PULS-pass så springer jag till klassrummet och känner att jag är jätteglad”

## En kvalitativ studie om skolbarns beskrivningar av självupplevt välbefinnande och fysisk aktivitet i skolmiljö

*Isabel Fält, Marcus Jangenmo & Åsa Bringsén*

### Abstrakt

Hälsoutvecklingen bland skolbarn i Sverige vittnar om att psykosomatiska besvär ökar och att barnens självskattade hälsa minskar med stigande ålder. Samtidigt minskar också andelen barn som uppnår tillräckliga nivåer av fysisk aktivitet, medan stillasittande istället ökar. Interventioner för mer fysisk aktivitet i skolan är ett sätt problematiken skulle kunna bemötas med. Fysisk aktivitet fungerar som en skyddsfaktor mot flera livsstilsrelaterade sjukdomar och mer fysisk aktivitet i skolan har bland annat visats leda till förbättrade kognitiva förmågor och ökat välbefinnande. Syftet med studien var att undersöka barns beskrivningar av välbefinnande i relation till deltagande i PULS-projektet på Degebergaskolan, en intervention för mer fysisk aktivitet i skolan. Via fokusgruppsintervjuer med elever som deltog i PULS-projektet erhöles studiens empiri, från vilken vidare induktiv kvalitativ innehållsanalys genomfördes. Resultaten från studien påvisade att det viktigaste för erhållandet av subjektivt välbefinnande var att ha roligt och att känna glädje. Vidare visade resultaten att deltagarna erhöles ökat subjektivt välbefinnande från sitt deltagande i PULS-projektet och att utövanandet av fysisk aktivitet hade en betydande roll för välbefinnande, både i skolan och på fritiden. Detta är viktiga fynd då hälsointerventioner för mer fysisk aktivitet i skolan medför möjligheter att motverka den negativa hälsoutveckling som förekommer bland skolbarn i Sverige. Djupare förståelse för hur barn själva definierar välbefinnande och vilken inverkan interventioner som PULS-projektet har för deras subjektiva välbefinnande bidrar till att det skapas underlag för att också möta barnens självupplevda behov och därmed utveckla och förbättra utformandet av lika interventioner ytterligare.

Nyckelord: Barn, fysisk aktivitet, hälsointervention, PULS-projektet, skola, subjektivt välbefinnande.

Rapporten är baserad på ett examensarbete i Folkhälsovetenskap genomfört med stöd av Forskningsplattformen för Hälsa i samverkan.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD .....	7
INLEDNING.....	8
Litteraturgenomgång.....	9
Folkhälsoarbete och hälsa.....	9
Olika perspektiv och former av välbefinnande .....	10
Välbefinnande och fysisk aktivitet.....	12
Fysisk aktivitet .....	12
Hälsointerventioner för mer fysisk aktivitet i skolmiljö .....	13
Degebergaskolan och PULS-projektet .....	14
Problemformulering .....	14
SYFTE .....	15
METOD .....	15
Val av metod .....	15
Deltagare och kontext.....	16
Urval .....	16
Genomförande .....	16
Analys .....	17
Etiska överväganden.....	17
Informationskravet .....	17
Nyttjandekravet .....	18
Samtyckeskravet.....	18
Konfidentialitetskravet .....	18
RESULTAT .....	19
Välbefinnande .....	19
Liv i rörelse .....	20
Socialt liv .....	20
Resurs för fysisk aktivitet .....	21
PULS kontra idrottslektioner .....	21
Ökad motivation för rörelse .....	22
God klassrumsmiljö .....	23
Skärmtid.....	24
Resultatsammanfattning .....	25
DISKUSSION .....	26
Resultatdiskussion .....	26
Välbefinnandets kärna .....	26
Fysisk aktivitet.....	28
Mer fysisk aktivitet i skolan .....	29
Degebergaskolan och PULS-projektet.....	31
Metoddiskussion .....	31
Konklusion .....	33
REFERENSER .....	35

Bilaga 1 Intervjuguide

Bilaga 2 Intervjuguide - kompletterande frågor

Bilaga 3 Informationsbrev 1

Bilaga 4 Informationsbrev 2

## FÖRORD

Vi har båda två ett stort intresse för människors hälsa och för vad som kan påverka och förändra individers hälsa i en positiv riktning. Så när vi fick frågan om vi ville studera ett projekt med pulsträning i skolan blev svaret ett självklart ja. Efter närmare introduktion till PULS-projektet på Degebergaskolan föll det sig naturligt för oss att vi ville ta chansen att belysa vad barnen själva tyckte och tänkte om sin medverkan i projektet och koppla detta till välbefinnande ur deras perspektiv.

Det kom att bli en väldigt inspirerande resa och vi vill därför rikta ett stort tack till alla engagerade, glada och modiga barn som deltagit i intervjuerna. Vi vill också tacka Torbjörn Fridolin och de lärare som inte bara introducerat och välkomnat oss till PULSprojektet utan också varit oerhört hjälpsamma vid genomförandet av studien. Ett särskilt stort tack vill vi rikta till vår handledare Åsa Bringsén som pedagogiskt och insiktsfullt väglett oss genom hela processen. Tack!

I det stora hela har arbetet författats tillsammans. Men för att effektivisera skrivandeprocessen gjordes även vissa uppdelningar. I litteraturgenomgången står Isabel som författare för: *fysisk aktivitet*, och Marcus för: *välbefinnande samt hälsointerventioner för mer fysisk aktivitet i skolmiljö*. I resultatdiskussionen står Isabel som författare för: *fysisk aktivitet och dess effekter*, och Marcus för: *välbefinnandets kärna samt mer fysisk aktivitet i skolan*.

Malmö 7 maj 2017

Isabel Fält & Marcus Jangenmo

## INLEDNING

I Sverige har skolbarns hälsovanor förbättrats i flera avseenden sedan 1980-talet. De allra flesta skattar sin egen hälsa som bra, både tobaksanvändning och alkoholkonsumtion har minskat och en allt större andel skolbarn tränar minst fyra gånger i veckan (Folkhälsomyndigheten, 2014). Samtidigt finns det tydliga indikationer på att skolbarnens självsfattade hälsa minskar med stigande ålder och att psykiska och somatiska besvär istället ökar. Vad detta beror på är dock oklart, men en möjlig förklaring skulle kunna vara kopplad till att stressen över att prestera i skolan har fördubblats, bland 13-åringar, de senaste fyra åren. Därtill har också andelen skolbarn som når upp till WHO:s rekommendationer om 60 minuters fysisk aktivitet dagligen minskat. Så trots att fler skolbarn tränar minst fyra gånger i veckan är det alltså ändå allt färre som uppnår minimirekommendationerna för fysisk aktivitet (ibid).

Faskunger (2013) redogör för att uttrycksformerna för barns fysiska aktivitetsvanor har förändrats sedan mitten av 1900-talet. Från att i första hand utgjorts av spontanidrott och egenorganiserad lek har formerna istället kommit att ersättas av mer organiserade former via skola, fritidsverksamheter och föreningsidrott. Detta är ett resultat av flera faktorer inom samhällsutvecklingen de senaste 50 åren. Exempelvis har infrastruktur i samhället, som premierat ökad biltrafik och större avstånd mellan målpunkter, begränsat barns rörelsefrihet och därmed möjlighet till utforskande av närmiljöer, tillgång till idrottsplatser och rekreationsområden och därmed även viktiga förutsättningar för spontanidrott och egenorganiserad lek. I takt med att barns fritid förändrats till att istället bli mer institutionaliserad har tid för utevistelse minskat medan tid för inomhusvistelse ökat. Sett till fysiska aktivitetsvanor resulterar även detta i en negativ utveckling då barn överlag är mer fysiskt aktiva utomhus och mer stillasittande inomhus (ibid).

Det är sedan länge känt att fysisk aktivitet fungerar som en skyddsfaktor mot flera livsstilsrelaterade sjukdomar och verkar för såväl välbefinnande som psykisk och somatisk hälsa (Faskunger, 2013). Därtill är ämnet för att införa daglig fysisk aktivitet i skolan högaktuellt, både inom forskning och samhällsdebatten, då flera framgångsrika projekt påvisat fördelarna som kan uppnås. Bland annat lyfter Hansen (2016) att fysisk aktivitet förbättrar praktiskt taget alla tankemässiga förmågor hos barn och ungdomar. Bättre simultankapacitet, arbetsminne och uppmärksamhet leder till märkbara förändringar i bland annat läsförståelse och problemlösningsförmåga (ibid). Eftersom effekterna av att vara fysiskt aktiv redan som barn är så pass omfattande, både för stunden och framtiden, är det av högsta relevans att skapa tillvägagångssätt som målriktat verkar för att fånga upp och engagera alla barn i fysisk aktivitet (Berg, 2011).

I ett lokalt projekt i nordöstra Skåne, på Degebergskolan, genomförs nu, 2017, en intervention där daglig fysisk aktivitet införts på elevernas skolschema. Målsättningen



med projektet är att, via utökad tid för fysisk aktivitet i skolan, förbättra elevernas måluppfyllelse, individuella välbefinnande och att eleverna upplever det lättare att fokusera och koncentrera sig.

Då mycket tyder på att barns psykiska och somatiska hälsa försämrats, samt att stressen över att prestera i skolan kan vara en bidragande orsak till den negativa utveckling som skett, finns det goda skäl att vidare undersöka hur barn i skolan själva upplever att interventioner för mer fysisk aktivitet påverkar deras hälsa och välbefinnande.

## Litteraturgenomgång

### Folkhälsoarbete och hälsa

Inom folkhälsoarbete används patogenes och salutogenes som två separata men komplementära perspektiv för att analysera och arbeta med löpande hälsoutveckling (Bauer, Davies & Pelikan, 2006). För denna studie används folkhälsoarbete som paraplybegrepp för både sjukdomspreventivt och hälsopromotivt arbete. Detta grundas i den otydlighet som uppstår då engelskans "health promotion" översätts till hälsofrämjande men åsyftar sjukdomspreventivt arbete, som inte nödvändigtvis har som målsättning att just främja hälsan utan istället förebygga sjukdom. Likt Bauer, Davies och Pelikan (2006) illustrerar med hjälp av EUHPID Health Development Model påverkas individens hälsa av såväl sjukdomsförebyggande som hälsopromotivt arbete, men det finns en distinktion mellan det hälsopromotiva (som grundas i salutogenes) och det sjukdomspreventiva (som grundas i patogenes). Patogenes analyserar hur riskfaktorer och förhållanden i miljön leder till ohälsa, medan det salutogena perspektivet undersöker människans resurser i livet och hur de istället stödjer en mer positiv utveckling. I det verkliga livet är de salutogena och patogena processerna något som varierar, men också något som kan verka samtidigt då exempelvis en individ kan uppleva välbefinnande samtidigt som individen har en obotlig sjukdom (ibid). Eftersom begreppen och arbetssätten ofta kompletterar eller överlappar varandra är det därför viktigt att uppmärksamma vilka mål och avsikter som ligger till grund för folkhälsoarbete, och därmed huruvida det kan benämnas som hälsopromotivt eller sjukdomspreventivt. Eriksson och Lindström (2007) menar att hälsopromotion är den process som möjliggör för individer, grupper eller samhällen att ta kontroll samt påverka sin fysiska, mentala, sociala och andliga hälsa i en positiv riktning. För att detta ska kunna ske behöver miljöer och samhällen ha distinkta strukturer och bemyndigande miljöer som tillåter människor att känna sig delaktiga för att vidare kunna identifiera, använda och återanvända sina resurser för att ha möjlighet att tillfredsställa sina behov, känna meningsfullhet, förverkliga sina ambitioner samt kunna anpassa sig till miljön på ett hälsofrämjande vis (ibid). Det sjukdomspreventiva arbetet syftar istället i första hand till att förebygga och/eller motverka olika riskfaktorer för ohälsa (Bauer, Davies & Pelikan, 2006).

Hälsa är ett mångfacetterat begrepp som ur ett historiskt perspektiv utvecklats och genomgått stora förändringar i synsätt (Hafen, 2016). Begreppet har förändrats från en biomedicinsk förklaringsmodell till en mer humanistisk förklaringsmodell, där hälsa inte enbart ses utifrån frånvaro av sjukdom (Strandmark, 2007; Andersson & Ejlertsson, 2009). Världshälsoorganisationens (WHO) definition är kanske den mest omtalade och belyser hälsa utifrån ett fullständigt psykiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte endast i frånvaro av sjukdom eller handikapp (WHO, 1948). Denna definition har blivit kritiserad för att vara allt för utopisk och ouppnåelig, Misselbrook (2014) menar att den beskriver människan som slutet i ett igenkännbart system där brister bör fastställas. Seedhouse (1999) belyser hur hälsa snarare är en subjektiv individuell upplevelse, som bör definieras utifrån varje enskild individ och i dess kontextuella sammanhang. Välbefinnande i WHO:s definition av hälsa från 1948 redogörs hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (WHO, 1948). Hur välbefinnande tolkas eller vad välbefinnande innefattar råder det delade meningar om. Seedhouse (1995) påvisar att detta leder till en problematik inom det hälsopromotiva arbetet då avsikterna med hälsopromotiva aktiviteter innefattar att förbättra människors välbefinnande. För att kunna avgöra huruvida en aktivitet kan generera välbefinnande eller inte är det nödvändigt att en definition av begreppet finns, från vilken framgång eller misslyckande kan bedömas.

### **Olika perspektiv och former av välbefinnande**

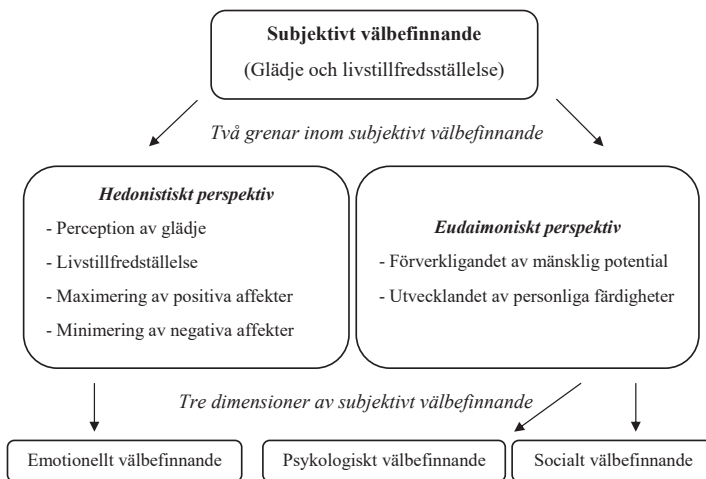
I sin artikel redogör Seedhouse (1995) för att det råder en viss konsensus inom den psykologiska vetenskapen om att välbefinnande kan konstrueras utifrån tre komponenter: positiva affekter, negativa affekter och livstillfredsställelse. Affekter är benämningen för en persons sinnesstämningar och känslor, vilka tillsammans inverkar på personens självskattning utifrån de händelser som inträffar i dennes liv (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Den konsensus Seedhouse redogör för är fortfarande aktuell inom området för emotionellt välbefinnande, en gren inom subjektivt välbefinnande ur ett hedonistiskt perspektiv (Keyes, 2005). Men välbefinnande är ett begrepp som kommer med flera lager, typer och dimensioner inom forskningen. Carlisle och Hanlon (2007) redogör för att forskning inom psykologi och neurovetenskap skiljer mellan psykiskt välbefinnande och subjektivt välbefinnande. Initialt kan subjektivt välbefinnande beskrivas som välbefinnande i form av självupplevd glädje och livstillfredsställelse, medan psykiskt välbefinnande handlar om positiv mental hälsa (ibid).

Vidare går det dock att identifiera två separata grenar inom ramen för subjektivt välbefinnande (se figur 1), där den ena utgår från ett hedonistiskt perspektiv och den andra från ett eudaimoniskt perspektiv (Carlisle & Hanlon, 2007; Keyes, 2005). De båda grenarna är relevanta inom forskningen kring subjektivt välbefinnande då de tillsammans inrymmer tre olika dimensioner av välbefinnande: emotionellt, psykologiskt och socialt välbefinnande (Keyes, 2005).

Emotionellt välbefinnande återfinns inom det hedonistiska perspektivet och definieras som en individs perception av glädje och livstillfredsställelse. Medan perception av glädje grundas i individens affekter och spontana reflektioner av dennes direkta erfarenheter, grundas livstillfredsställelse i individens nöjdhet med sitt liv utifrån en mer långsiktig bedömning (Keyes, 2005). För att erhålla så mycket välbefinnande som möjligt är målsättningen att maximera tiden av positiva affekter och minimera tiden av negativa affekter (ibid). Då en individs perception av glädje är en högst unik upplevelse medför detta även att individens välbefinnande är för denne att själv bedöma och står därmed bortom yttre faktors påverkan, till skillnad från subjektivt välbefinnande ur ett eudaimoniskt perspektiv (Carlisle & Hanlon, 2007).

Inom det eudaimoniska perspektivet återfinns både psykologiskt och socialt välbefinnande. Enligt detta perspektiv handlar välbefinnande istället om förverkligandet av mänsklig potential och utvecklandet av personliga färdigheter (Carlisle & Hanlon, 2007; Keyes, 2005). Då individen känner glädje över att kunna utföra uppgifter, utvecklas och förverkliga inneboende potential uppnås även upplevelsen av att ha en positiv funktion i livet och som samhällsmedborgare, vilket är grunden för ett gott liv och välbefinnande ur ett eudaimoniskt perspektiv (Carlisle & Hanlon, 2007; Keyes, 2005). I sammanhanget är psykologiskt välbefinnande av mer personlig karaktär då det grundas i individens personliga utmaningar och önskemål, medan socialt välbefinnande behandlar flera olika områden baserade utifrån individens fungerande i den sociala värld denne lever i (Keyes, 2005). Gemensamt för de båda dimensionerna är att de är öppna för bedömning och påverkan från yttre faktorer (Carlisle & Hanlon, 2007).

I studien kommer begreppet välbefinnande endast att avgränsas till subjektivt välbefinnande istället för att på förhand ges en klar definition. Därmed skapas utrymme för respondenterna att öppet diskutera innebörden, samtidigt som begreppet kan definieras efter deras subjektiva upplevelser och tolkning.



Figur 1. Subjektivt välbefinnande.

## Välbefinnande och fysisk aktivitet

Mycket tyder på att regelbunden fysisk aktivitet har en positiv inverkan på välbefinnande, framförallt bland barn (Bailey, Hillman, Arent & Petitpas, 2013; McMahon et al., 2016). Effekterna från regelbunden fysisk aktivitet har bland annat kunnat kopplas till att utövaren dels får en större förståelse för, samt bättre förmåga att hantera, sina känslor, både positiva och negativa (Bailey et al., 2013), dels ökad självkänsla och självförtroende, dels löper mindre risk för att utveckla depression och ångest (Bailey et al., 2013; McMahon et al., 2016).

## Fysisk aktivitet

Det har över tid skett en stor förändring i samhället gällande kravet i hur fysiskt aktiv människan behöver vara i vardagen (Faskunger, 2013). Arbeten som förr var tvungna att genomföras av mänsklig kraft har idag ersatts av robotar och maskiner vilket i stor utsträckning varit positivt. Dock kvarstår det faktum att människokroppen behöver rörelse för att fungera optimalt samt för att motverka sjukdomar. Den kapacitet kroppen har för fysisk ansträngning utnyttjas inte på långa vägar i det moderna samhället (ibid). Barns rörelsemönster har också förändrats över tid. Den egenorganiserade leken och spontanidrottandet har ersatts av den mer strukturerade som återfinns på skolor, fritidsverksamheter och inom idrottsverksamheten. Barn och ungas möjlighet till att röra sig fritt har försämrats i takt med ökad trafikering, ökade hastigheter samt att det blivit längre mellan olika målpunkter (Faskunger, 2013). Iannotti et al. (2009) menar att parallellt med detta har stillasittandet också ökat i samhället, vilket delvis kan bero på den ökade skärmbaserade mediaanvändningen bland barn och unga. Skärmbaserad media kan hänvisas till fritidsaktiviteter som att spela video- eller datorspel, titta på tv eller använda en dator (ibid). En livsstil med för mycket stillasittande innebär en ökad risk för att drabbas av både fysiska- och psykiska sjukdomar samt en förtida död, oavsett hur den övriga aktivitetsnivån ser ut (Iannotti et al., 2009; Statens Folkhälsoinstitut, 2012).

Ett fysiskt aktivt leverne medför många positiva hälsoeffekter och bidrar med största sannolikhet till ett ökat välbefinnande och förbättrad livskvalitet (Smedegaard, Breum Christiansen, Lund-Cramer, Bredahl & Skovgaard, 2016; Blair & Morris, 2009). Regelbunden fysisk aktivitet främjar hälsan genom att minska risken för att drabbas av exempelvis vissa cancerformer, hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, depression, övervikt samt en förtida död (I-Min, 2012). Processen för att drabbas av någon ovan nämnd sjukdom startar redan i barndomsåren. Det är även i barndomen som framtida mönster för fysisk aktivitet skapas vilket talar för vikten av att barn är tillräckligt fysiskt aktiva (Kumar, Robinson & Till, 2015).

Fysisk aktivitet är ett samlat begrepp för all typ av rörelse som utförs av skelettmuskulaturen och som därmed resulterar i ökad energiomsättning (Iannotti et al., 2009).

Faskunger (2013) menar att det kan handla om allt från promenader eller cykling till mer strukturerade aktiviteter som oftast sker i någon form av motion eller idrott. Dock finns det en minimumgräns och en maxgräns för när aktiviteten kan klassificeras som främjande för hälsan. Det innebär att fysisk aktivitet klassificeras som främjande för hälsan då den utförs i måttlig till hög intensitetsnivå. Måttlig till hög intensitetsnivå är högst individuellt och beror exempelvis på individens kondition och intensitet på aktiviteten (ibid). För att förtydliga fysisk aktivitet ytterligare kan begreppet ses i relation till fysisk inaktivitet, som innebär muskulär inaktivitet. Dock bör dessa begrepp inte ses som motsatser till varandra utan snarare som två vitt skilda beteende. Detta eftersom oberoende av annan fysisk aktivitet, ökar fysisk inaktivitet risken att drabbas av såväl folksjukdomar som en förtida död (Iannotti et al., 2009).

Nuvarande rekommendationer för barn och ungdomar mellan 6 och 17 år är att de minst bör vara fysiskt aktiva under 60 minuter varje dag. Intensiteten på aktiviteten bör vara måttlig till hög och främst av aerob karaktär, vilket innebär en ökad puls och andningsfrekvens. Minst tre gånger i veckan bör muskel- och skelettstärkande aktiviteter ingå, som täcks av aktiviteter som innefattar hopp, lek och löpning (Berg & Ekblom 2015).

Generellt mår svenska barn ganska bra. Till trots finns det oroande siffror som visar att svenska barn blir allt tjockare samt mår sämre mentalt i takt med att stillasittande aktiviteter ökar (Janssen & LeBlanc, 2010). Sett ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är detta oroande då barns mående har stor betydelse både för dagens och för framtidens folkhälsa (ibid). Fysisk aktivitet är en oerhört aktuell och viktig fråga därför att en ökning av den fysiska aktiviteten skulle innebära en klart friskare befolkning samt minskade kostnader för samhället. För att detta ska uppnås krävs det att myndigheter och olika aktörer arbetar tillsammans och mot samma mål för att kunna tillgodose behovet av rörelse i hela befolkningen, för att vidare främja en hållbar utveckling (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

## **Hälsointerventioner för mer fysisk aktivitet i skolmiljö**

I ett samhällsklimat där den fysiska aktivitetsnivån överlag minskar blir skolan en allt viktigare arena för det hälsopromotiva arbetet med fysisk aktivitet (Käll, Nilsson & Lindén, 2014). I skolor finns förutsättningar för att nå en klar majoritet av barn och ungdomar (Smedegaard et al., 2016) och i vissa fall kan skolan även utgöra den enda plats där barn kan utöva fysisk aktivitet i en glädjefylld miljö (Käll, Nilsson & Lindén, 2014). Den mest framstående anledningen till att införa mer fysisk aktivitet i skolan tycks dock vara på grund av att mycket tyder på att elevernas skolresultat förbättras. Under det senaste årtiondet har andelen elever som inte kvalificerar sig för gymnasiestudier ökat i Sverige, men med mer fysisk aktivitet och motorikträning i skolan verkar trenden kunna reverseras (Ericsson & Karlsson, 2012). Ett närliggande exempel på en

intervention för mer fysisk aktivitet i skolmiljö är Bunkefloprojektet. I Bunkefloprojektet inkluderades fyra skolor, varav en skola (interventionskolan) utökade tiden för idrott och hälsa från 60 minuter i veckan till 40 minuter per skoldag. Vid uppföljningen av elevernas skolresultat, dels jämfört med de tre kontrollskolorna, dels jämfört med statistik över alla elever som slutat årskurs 9 i hela Sverige mellan 2003–2012, påvisade resultaten dock att det endast var bland pojkar extra skolidrott kunde kopplas till förbättrade skolresultat (Ericsson & Karlsson, 2012; Fritz, 2017). Däremot har det framkommit i andra studier, både i Sverige och internationellt, att elevers akademiska resultat förbättras vid införandet av mer fysisk aktivitet i skolan, oberoende av kön (Käll, Nilsson & Lindén, 2014; Rasberry et al., 2011). Helhetsbilden som framkommer inom forskningsområdet påvisar att mer fysisk aktivitet i skolan antingen har en positiv inverkan på elevers akademiska resultat, eller ingen inverkan alls; ingen studie har redovisat något negativt förhållande mellan mer fysisk aktivitet och akademiska resultat (Rasberry et al., 2011). Därtill bör tilläggas att förbättrade akademiska resultat inte är det enda området som studerats i relation till mer fysisk aktivitet i skolan. Det finns ett brett spektrum av forskningsunderlag som redogör för flera andra positiva effekter. Bland annat förbättras elevers mentala hälsa och risken för depression och ångest minskar (McMahon et al., 2016), mer fysisk aktivitet inbromsar stigande BMI-utveckling både bland normal- och överviktiga elever (Sollerhed & Ejlertsson, 2008) och elevers fysiska- och psykosociala hälsa och välbefinnande förbättras (Smedegard et al., 2016). Slutsatserna inom forskningsområdet upprepas från flera håll, skolor bör införa mer fysisk aktivitet för sina elever (Käll, Nilsson & Lindén, 2014; Fritz, 2017; Rasberry et al., 2011; McMahon et al., 2016).

## **Degebergaskolan och PULS-projektet**

PULS-projektet på Degebergaskolan påbörjades under hösten 2016. I projektet inkluderas, vårterminen 2017, elever från årskurs 4 och årskurs 5. För de inkluderade eleverna innebär detta att de har fysisk aktivitet på schemat fem dagar i veckan, två från ordinarie lektioner i idrott och hälsa samt tre kompletterade PULS-pass. Syftet med PULS-projektet på Degebergaskolan är att förbättra deltagarnas måluppfyllelse, hälsa och sociala delaktighet. Långsiktiga mål med projektet är att alla deltagare ska bli godkända i svenska, matematik och engelska, samt att de individuellt erhåller ett ökat välbefinnande och upplever det lättare att fokusera och koncentrera sig i skolan. Varje nytt läsår kommer eleverna som börjar årskurs 4 inkluderas i projektet, vilket slutligen kommer att resultera i att alla elever, från mellanstadiet och uppåt, har daglig schema-lagd fysisk aktivitet i skolan år 2020.

## **Problemformulering**

Allt mer tyder på att skolan har en betydande inverkan på barns psykiska och somatiska hälsa. Då den fysiska aktivitetsnivån bland barn överlag minskar, samtidigt som den psykosomatiska hälsan försämras, blir interventioner för mer fysisk aktivitet i skolan

av stort intresse. Mer fysisk aktivitet i skolan har bland annat visats leda till förbättrad fysisk och psykisk hälsa, minskad risk för kroniska sjukdomar, bättre kognitiva förmågor och ökat välbefinnande. En aspekt som sällan framkommer är elevernas subjektiva upplevelser. Genom att undersöka elevernas, i PULS-projektet, egna beskrivningar av välbefinnande, och vilken betydelse interventionen har för välbefinnande, kan det skapas ytterligare djup för betydelsen av mer fysisk aktivitet i skolan, även utifrån interventionsdeltagarnas perspektiv.

## **SYFTE**

Syftet är att undersöka barns beskrivningar av självupplevt välbefinnande i relation till deltagandet i Degebergaskolans PULS-projekt.

## **METOD**

### **Val av metod**

Då studiens syfte berörde ett brett ämnesområde, som även lämnades öppet för respondenternas definition av välbefinnande, valdes en kvalitativ ansats för studien. En av styrkorna med en kvalitativ ansats ligger i att målsättningen är att fånga subjektiva upplevelser och erfarenheter och låta dessa utgöra sanningen för den empiri som insamlas (Silverman, 2013). Eftersom alla deltagare i studien var involverade i hälsointerventionen PULS-projektet fanns det goda möjligheter att undersöka vilka gemensamma upplevelser och erfarenheter deltagarna hade från projektet, samtidigt som ämnesområdet utforskades. Därför bedömdes fokusgruppsdiskussioner vara den bästa metoden för att besvara studiens syfte. Fokusgruppsdiskussioner är särskilt användbara då syftet är att skapa en förståelse för flera personers tankar om ett visst ämne och varför dessa uppfattningar finns. I och genom diskussioner kan även deltagarnas kollektiva uppfattningar utforskas och därigenom ge en övergripande bild och förståelse för ämnet (Morgan & Krueger, 1993; Krueger & Casey, 2009).

Intervjuformen som användes under fokusgruppsdiskussionerna var semistrukturerad (för intervjuguide, se: bilaga 1 & 2). Valet av semistrukturerad intervju grundades i avsikten att lämna så mycket utrymme som möjligt för deltagarna att diskutera sina egna upplevelser och därmed maximera utnyttjandet av metodvalets medföljande styrka, utforskandet av deltagarnas kollektiva erfarenheter. Krueger och Casey (2009) belyser även vikten av att arbeta med öppna frågor i fokusgrupper och att använda det som ett verktyg för att fånga en stor bredd av respondenternas känslor och upplevelser.

## Deltagare och kontext

Deltagarna i studien representerades av elever från Degebergaskolan. Degeberga var en mindre ort i nordöstra Skåne, omkring tre mil söder om Kristianstad, med cirka 1700 invånare. Degebergaskolan låg belägen mitt i naturen och omfattade förskoleklass, fritidshem och grundskola, årskurs 1-9. Totalt gick cirka 300 elever på skolan. De elever som deltog i studien gick i årskurs 4 och 5 och var alla involverade i PULS-projektet, vilket innebar att de hade fysisk aktivitet varje dag i skolan. Fokus för PULS-passen var snarare konditionsbaserad fysisk aktivitet än utövandet av olika sporter. Det ingick ingen form av bedömning av prestation under PULS-passen utan endast en målsättning om att varje deltagare skulle uppnå 20 minuters ansträngning inom ett pulsintervall mellan 65- 80% av sin maxpuls. För att detta skulle vara genomförbart tilldelades varje deltagare en pulsmätare, från vilken varje deltagares aktuella puls skickades till en iPad, som vidare projicerade informationen på en skärm i idrottshallen. På så sätt kunde varje deltagare följa sin puls under passet, utifrån både siffror och färgkoder, och anpassa sin ansträngningsnivå därefter.

## Urval

Initialt genomfördes ett strategiskt urval för att utse de mest lämpliga deltagarna för att besvara studiens syfte. Detta innefattades av att deltagarna skulle utgöras av elever på Degebergaskolan och att de skulle gå i klasser som var involverade PULS-projektet. Utifrån den bestämda målgruppen, som bestod av både pojkar och flickor i blandade åldrar, genomfördes slumpmässiga urval vid bildandet av fokusgrupper. Det slumpmässiga urvalet gjordes i förhand av den, eller de, lärare som hade lektionstillfällen då fokusgruppsdiskussionerna skulle genomföras. Det slumpmässiga urvalet medförde att gruppkonstellationerna varierade. Totalt deltog 23 elever, elva pojkar och tolv flickor, fördelade i fem fokusgrupper. Varje grupp bestod av både pojkar och flickor, i vissa fall endast från årskurs 4 eller endast från årskurs 5, i andra fall blandat från de båda årskurserna.

## Genomförande

I ett första steg skickades ett brev med övergripande information ut till eleverna och deras vårdnadshavare, se bilaga 3. För att vi, studenter från Högskolan Kristianstad, skulle få en introduktion till projektet i praktiken genomfördes ett studiebesök på Degebergaskolan, där vi närvarande på ett PULS-pass. Ett andra informationsbrev med mer praktiska detaljer, etiska övervägande samt samtyckesblankett skickades sedan ut, se bilaga 4. Eftersom eleverna var under femton år inhämtades både ett skriftligt informerat samtycke från både vårdnadshavare och de elever som var villiga att delta. Fem fokusgruppsintervjuer genomfördes, varav en fyllde funktionen som pilotintervju. Antalet deltagare i varje grupp varierade beroende vilka förutsättningar respektive klass hade lektionsmässigt. Samtliga intervjuer genomfördes under skoltid med visad



hänsyn till elevernas schema. Intervjorummet låg mellan de två inkluderade klassernas klassrum och intervjuerna kunde pågå förhållandevis ostört. Innehållet i intervjuerna utgick från vissa förutbestämda ämnen och utvecklades olika beroende på deltagarnas intressen och erfarenheter. Intervjutiderna varierade mellan 30-60 minuter, beroende på hur samtalsbenägna respondenterna var. I samband med pilotintervjun agerade vi, studenter, moderatorer och ansvarig handledare bisittare. Efter att pilotintervjun bedömdes tillräckligt bra och innehållsrik inkluderades denna till resultatet, inga frågor togs bort, lades till eller ändrades inför kommande fokusgruppsintervjuer. Under resterande intervjuer turades vi, studenter, om mellan att vara moderator och bisittare. Den som satt som bisittare förde anteckningar under fokusgruppsintervjuns gång, för att i slutet komplettera med eventuella frågor. Varje intervju spelades in och transkriberades. Dataanalysen var en pågående process som startade redan vid första intervjutillfället. Viktiga punkter, idéer och frågor som uppkom under tiden registrerades och sammanställdes efter varje intervju.

## **Analys**

En kvalitativ innehållsanalys användes för att tolka och dra slutsatser från det insamlade materialet. Då utgångspunkten för analysprocessen var det empiriska materialet, och inga förutbestämda teorier eller modeller användes, genomfördes analysen induktivt. Vidare lästes texterna igenom flera gånger, vilket Graneheim och Lundman (2003) menar är viktigt för att få en känsla för helheten. I processen markerades meningsbärande enheter för att skapa struktur i texterna. Därefter sorterades och reducerades materialet. Då materialet reducerats genomfördes en ny helhetsgranskning där texterna ytterligare kondenserades, jämfördes och avskildes efter olika kategorier och subkategorier.

Analysprocessen innefattades av både manifest och latent analys. Till en början, då sammanfattningar av intervjutillfällena genomfördes på Degebergaskolan och fram till och med dess att det transkriberade materialet reducerades, utgjordes analysen av i första hand av manifest analys, vilket Graneheim och Lundman (2003) förklarar som att uppmärksamma och beskriva de tydliga och uppenbara delarna av innehållet. Då de transkriberade texterna kondenserades och kategoriserades skiftades fokus istället till latent analys, vilket istället innebar att de underliggande meningarna i texterna tolkades efter vad de handlade om (ibid).

## **Etiska överväganden**

### **Informationskravet**

Med informationskravet följer den skyldighet forskaren har att informera samtliga inblandade om projektet och projektets syfte (Svensson & Ahrne, 2015). Detta krav har

tillgodosetts via skriftlig information till både vårdnadshavare och barn. Dels i form av två separata informationsbrev, dels via muntlig information till respondenterna före varje intervjutillfälle påbörjades. Både i breven och vid den muntliga informationen framgick det att deras deltagande var frivilligt, att de själva hade möjlighet att tacka nej och att de kunde välja att avstå från att svara på specifika frågor.

### **Nyttjandekravet**

Nyttjandekravet innebär att insamlade personuppgifter endast får användas för forskningsändamål och inte i något annat sammanhang som kan inverka på den enskilda individen (Svensson & Ahrne, 2015). Detta har tagits hänsyn till då information har skickats ut om att resultatet från undersökningen kommer presenteras i form av ett examensarbete på Högskolan Kristianstad, muntligt på Degebergskolan samt publiceras och vara tillgängligt i databasen DiVA-portalen (Digitala Vetenskapliga Arkivet). Därtill framgick det i den utskickade informationen att endast vi från Högskolan Kristianstad hade tillgång till det insamlade materialet och att detta kommer att raderas efter det att examensarbetet är godkänt och avslutat.

### **Samtyckeskravet**

Med samtyckeskravet menas att de individer som ska ingå i studien ska bli informerade om vad studien innebär samt att de själva har rätten att bestämma om de sedan vill delta eller inte i undersökningen (Svensson & Ahrne, 2015). Detta har tillgodosetts via de informationsbrev som skickats ut samt genom den muntliga presentation de fått innan intervjun. I det andra brevet medföljde en samtyckesblankett som fylldes i och godkändes av både vårdnadshavare och elev innan deltagandet.

### **Konfidentialitetskravet**

Denna etiska princip innebär att insamlat material om enskilda individer måste bevaras och förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem (Svensson & Ahrne, 2015). Huvudsakligen kom två aspekter att visats närmare hänsyn gällande konfidentialitetskravet. I första hand urvalsprocessen, där lärare i respektive klass genomförde slumpmässiga urval. Bedömningen som gjordes var att urvalsprocessen ej äventyrade respondenternas konfidentialitet i högre utsträckning än om vi själva hade genomfört urvalet. Eftersom de utvalda eleverna skulle komma att lämna ordinarie lektionstid, oavsett vem som gjorde urvalet, var det inte möjligt att undgå den medföljande risk detta medförde. Detta val resulterade i att extra hänsyn visades vid användandet av citat. Om ordval eller begrepp bedömdes riskera respondentens konfidentialitet formulerades dessa om. Utöver urvalsprocessen och hanterandet av citat i resultatet uppkom inga ytterligare risker då genomförandet av intervjuerna, tillgång till och analys av det insamlade materialet endast behandlades av oss från Högskolan Kristianstad.

# RESULTAT

Resultatet har valts att presenteras med stöd av olika kategorier. För att åskådliggöra respondenternas egna beskrivningar och styrka den tolkning som gjorts under analysarbetet används citat genomgående i resultatpresentationen. I vissa fall har citat skrivits om för att antingen förtydliga innebörden eller för att avidentifiera någon person, dessa citat har markerats med en stjärna (\*). Varje citat avslutas med "(F:X)" vilket representerar de olika fokusgruppsintervjuerna. Analysen resulterade i tre huvudkategorier och fem subkategorier, se tabell 1 nedan.

Tabell 1. Kategorier med tillhörande subkategorier.

Kategori	Subkategori
Välbefinnande	Liv i rörelse Socialt liv
Resurs för fysisk aktivitet	PULS kontra idrottslektioner Ökad motivation för rörelse God klassrumsmiljö
Skärmtid	

## Välbefinnande

I diskussionerna kring välbefinnande framkom det att välbefinnande var ett svårdefinierat begrepp. Förklaringar kring vad det egentligen innebar att må bra ledde till både positiva känslobeskrivningar och de sammanhang där känslorna uppkom. Välbefinnande beskrevs kunna handla om förväntningar inför något roligt, något som upplevdes i samband med stolthet över en prestation eller bara när allt kändes härligt. En gemensam uppfattning bland respondenterna var att välbefinnande upplevdes i situationer då något var roligt och bringade glädje, oftast i någon form av social kontext med familj och/eller vänner. Det var även tydligt att välbefinnande starkt förknippades med utövandet av någon form av aktivitet eller intresse.

*Ja jag tycker det är coolt och jag blir bara helt glad när jag kör, ibland brukar jag typ sjunga när jag kör och så är det kul när folk står och skriker typ: wow! jättebra! Alltså mitt självförtroende bara stiger upp till 100 %.*

*\*(F5).*

Respondenterna beskrev att välbefinnande var ett tillstånd som infann sig vid aktiviteter där rörelse utgjorde ett naturligt inslag var detta inte en nödvändighet för alla. Fritidsintressen som att rita eller spela datorspel kunde också vara källor till känslor av välbefinnande. Det framkom även att det var viktigt att det fanns en balans mellan att vara fysiskt aktiv och att koppla av för att maximera förutsättningarna för välbefinnande. Detta tydliggjordes då respondenterna menade att en grundläggande förut-

sättning för välbefinnande var att vara tillräckligt pigg för att orka ägna sig åt det som är roligt. I denna balans framkom även en skillnad i den sociala kontextens betydelse för välbefinnande. Vid aktiviteter kunde andras närvaro förhöja känslan av välbefinnande medan avkoppling och återhämtning beskrevs som bättre och mer värdefull på egen hand. Andra betydelsefulla faktorer för välbefinnande var miljö och väder. Livet på landet beskrevs som vackert och att det bidrog med en frihetskänsla som var svår att återfinna i städer. Därtill var fint väder och värme en förutsättning för flera av de utomhusaktiviteter som respondenterna relaterade till välbefinnande.

*Jag tycker det är kul när man är ute och rör sig, när det är fint väder och med kompisar och sånt där. (F1).*

Bland utomhusaktiviteterna var rörelse ett tydligt tema, oavsett om det var i organiserad eller oorganiserad form.

### **Liv i rörelse**

Respondenterna var överens om att rörelse i vardagen var en stor och viktig del för att kunna ha roligt och må bra. Många var själva aktiva i någon form av idrottsförening eller annan verksamhet där rörelse var en naturlig del av innehållet. Bada, cykla, utomhussporter och att spela Pokémon Go tillhörde exempel på fritidsaktiviteter som respondenterna gärna ägnade sig åt. Bortsett från ett fåtal aktiviteter som att åka skidor och pulka fanns det en tydlig koppling till att fritidsaktiviteterna till stor del inträffade under varmare årstider. Samma koppling återfanns även bland de grupper som tyckte det var kul att spela spel, då finare väderförhållanden bidrog till en ökad vilja till utevistelse.

*R1: På vintern eller hösten sitter jag mest inne, men sen på sommarn så direkt när jag kommer hem så har jag studsmattan. R2: Samma här. (F3).*

Det var även under årets varmare månader som promenader och cykel ersatte bil och buss som vardagliga transportmedel mellan olika målpunkter, under förutsättning att avstånden upplevdes rimliga.

### **Socialt liv**

Kompisars aktivitetsvanor visade sig ha ett starkt inflytande på de aktivitetsformer som respektive respondent valde att intressera sig för. I vissa fall yttrade det sig genom att kompisar bjöds in för att delta i aktiviteten och i andra fall genom att någon ville prova på samma aktivitet som någon kompis redan utövade.

*R1: William håller på med handboll. [...] och Josef [hans bästa vän] tyckte det verkade roligt och ville [prova]. [...] så nu har han [också] börjat på handboll. R2: Det var så jag också började på handboll. \* (F1).*

Även övriga familjemedlemmar hade en betydande roll för vilka aktivitetsvanor respondenterna ägnade sig åt. Bland respondenternas beskrivningar framkom det att de följde med föräldrar på olika aktiviteter eller hade ett syskon som de utövade aktiviteten tillsammans med. Oavsett om fritidsintressena innefattade att vara fysiskt aktiv eller att spela spel fanns en gemensam uppfattning om att det blev roligare tillsammans med vänner och/eller familj.

## **Resurs för fysisk aktivitet**

Respondenterna beskrev att skolan i sin helhet var bra och viktig eftersom det är där kunskaper och erfarenheter förvärvas inför deras kommande arbets- och vuxenliv. Vid frågan om vad som var roligast i skolan fanns en konsensus om att PULS-passen och idrottslektionerna var det absolut roligaste. Jämfört med andra lektioner, där respondenterna påpekade att tiden spenderades stillasittande, framkom det att rörelseinslaget var den mest betydelsefulla faktorn för vad som upplevdes som roligast under skoldagen.

## **PULS kontra idrottslektioner**

Respondenterna belyste att både PULS-passen och skolidrotten hade sina styrkor och svagheter. Dock var de överens om att PULS-passen tillförde mer glädje, motivation och frihet än idrottslektionerna. PULS-passen beskrevs innehålla ett större utbud av aktiviteter, dels under varje enskilt pass, dels i variationen mellan hur de olika PULS-passen utformades. Just variationen var en starkt bidragande orsak till varför PULS-passen upplevdes som roligare än idrottslektionerna. Vissa gånger kunde PULS-passen vara utformade som en stor hinderbana genom salen, medan salen vid andra tillfällen kunde vara uppdelad mellan bollsport, gymnastikövningar, motionsmaskiner med mera. Vid tillfällen då det fanns alternativ att välja mellan kunde varje deltagare välja den aktivitet denne kände för i stunden, och därtill ha möjlighet att när som helst byta mellan alternativen. Denna möjlighet menade respondenterna inte fanns under idrottslektionerna som ofta istället var anpassade efter en övergripande aktivitet. Däremot kunde PULSpassen även kännas begränsade i sin utformning. Begränsade eftersom ingen borde röra sig för mycket eller för lite, då varje deltagare under PULSpassen skulle hålla sig inom ett förutbestämt pulsintervall. Å andra sidan framkom en syn om att pulsintervallerna också fungerade som temposättare och målsättning för den aktivitetsnivå varje deltagare borde uppnå.

Då respondenterna ombads att beskriva vad som kunde göra PULS-passen ännu bättre framkom det en bild om att mer inflytande önskades. Däremot fanns det delade meningar om hur stort inflytande de hade i nuläget. Vissa menade att de fick vara med och bestämma nästan allt:

*Intervjuare: Får ni vara med och bestämma [på PULS-passen]?*

*R1: Ja. R2: Ja. R3: Ja. R4: Ja. R1: Fast jag känner nästan att jag hade önskat lite mer, fast vi får ju ändå bestämma rätt mycket. R2: Vi får bestämma nästan allt ju. (F2).*

Andra gav en bild av att de inte alls hade något inflytande:

*Intervjuare: Får ni vara med och välja vad det ska vara på pulspassen?*

*R1: Nä. R2: Nä. R3: Nä. R1: Vi blir alltid överraskade. R2: Det är tråkigt. (F1).*

Trots att respondenterna hade olika upplevelser av hur mycket inflytande de hade i PULS-passen fanns det önskemål om att få vara med och bestämma mer. Men respondenterna visade även en viss återhållsamhet i frågan om medbestämmande. Mer inflytande beskrevs kunna leda till att deras egna val kanske skulle leda till för lite variation, och då menade de att PULS-passen inte skulle vara lika roliga längre.

## **Ökad motivation för rörelse**

Respondenternas beskrivningar av PULS-passen utgjordes av samma nyckelord som de för välbefinnande, de var både roliga och bidrog med glädje. Därtill innehöll PULS-passen även flera faktorer som motiverade respondenterna till att vara mer fysiskt aktiva, både i och utanför skolan. Mycket av glädjen och motivationen kom ifrån att PULS-passen inte hade samma krav som skolidrotten, utan att PULS-passen lämnade mer utrymme för varje deltagare att bara ha roligt istället för att behöva fokusera på prestation. Känslan av att ha ett PULS-pass beskrevs som:

*Jag känner mig helt glad i kroppen, man blir så mycket gladare, om man har haft en dålig morgon och så går man in på pulsen och så blir man mycket gladare. (F2).*

Effekterna av PULS-passen var dock inte något som erhöles helt förutsättningslöst utan krävde att deltagarna upplevde PULS-passen som roliga. Trots motivationsfaktorer som ledares närvaro, musik, pulsband, pulstavla och valfriheten var upplevelsen av att ha roligt den mest centrala och viktigaste motivationsfaktorn. Först då känslan av att ha roligt infann sig skapades utrymme för de andra motivationsfaktorerna att förhöja upplevelsen ytterligare. Respondenterna beskrev att PULS-passens varierade utbud av aktiviteter möjliggjorde att flera deltagare oftare kunde hitta något de tyckte var roligt och därmed också motiveras att engagera sig. Trots att PULS-passen beskrevs resultera i trötthet precis efteråt, upplevdes PULS-passen ändå bidra till välbefinnande och mer energi, både i och utanför skolan.

*Alltså jag tycker det är jättebra, för om man tänker på när vi gick i 4an och inte hade puls så var jag ofta jättesur när jag kom hem, men nu är jag oftast mycket piggare och vill göra mer saker, jag vill liksom inte bara sitta hemma och glo rakt in i väggen. (F5).*

Ytterligare effekter från PULS-passen beskrevs vara att konditionen förbättrades, att dåliga tankar försvann och motoriken utvecklades. Medan flera olika positiva effekter framhövdes i de olika grupperna framkom även en fråga om varför PULS-passen egentligen var bra och viktiga:

*Det är många som tänker: ja nu har vi mer idrott. De tänker inte alls på att det är PULS som ska hjälpa oss liksom. Alltså det är ju bra ifall man har roligt samtidigt men man måste ju samtidigt ha koll på varför man gör det. [För att förbättra elevernas koncentrationsförmåga och skolresultat]. (F5).*

Även då PULS-passen beskrevs som väldigt positiva och respondenterna var överens om att nästan alla som inkluderades i PULS-projektet tyckte att det var roligt framkom det två sidor av de positiva effekter PULS-projektets medförde, individuella å ena sidan, inverkan på klassrumsmiljön å andra sidan.

## **God klassrumsmiljö**

Respondenterna beskrev att de upplevt en stor skillnad, både individuellt och i skolan, sedan PULS-projektet implementerades. Vid frågan om hur den bästa skoldagen såg ut fanns det en samstämmighet mellan de olika respondentgrupperna. Den bästa skoldagen var den som startade med PULS eller idrott. Rörelse på morgonen bidrog till att respondenterna kände sig piggare, blev mer koncentrerade och kunde ta sig an skoldagen lättare.

*R1: Den bästa dagen som hade varit för mig, det hade nog varit om det först hade varit typ pulsen på morgonen. R2: Mmm. R3: Så man kommer igång. R1: Ja, så man kommer igång och är riktigt taggad när man går in i klassrummet. \* (F3).*

De mest betydande anledningarna till att ha PULS i skolan var för att förbättra koncentrationen, skolresultaten och klassrumsmiljön. Respondenterna upplevde det lättare att fokusera, lösa svåra uppgifter och var mer benägna att sitta still under lektionerna då de haft en chans att få ur sig allt sprall i kroppen. Därför var det också bättre att ha de svåraste lektionerna direkt efter PULS-passen. Klassrumsmiljön efter ett PULS-pass beskrevs inte vara lika stökig och högljudd som annars, vilket även främjade lärandeprocessen i sin helhet.

*Ja men det känns som att vi bryr oss lite mer om vad vi gör för att då är man liksom mer pigg och känner att man vill göra detta nu istället för att bara sitta och prata. (F5).*

Trots att det fanns en uppfattning om att koncentrationen och klassrumsmiljön var bättre efter ett PULS-pass var en förutsättning att ansträngningsnivån varit tillräcklig under PULS-passet. Det krävdes att aktivitetsnivån under PULS-passen uppgått till minst 20 minuter i rätt pulsintervall. Detta beskrevs bero på att det var först efter 20 minuters ansträngning som hjärnan hade syresatts tillräckligt för att deltagaren skulle erhålla en märkbar effekt tre timmar framöver. Om deltagaren inte legat i rätt pulsintervall under minst 20 minuter menade respondenterna att de inte upplevde lika påtagliga, eller i vissa fall inga, skillnader.

Fysisk aktivitet visade sig ha en betydelsefull roll för såväl respondenternas vardag och skoldag som för deras välbefinnande. Samtidigt framkom det beskrivningar av att skärmbaserade media också utgjorde en stor och viktig del i respondenternas liv.

## **Skärmtid**

Trots att respondenterna överlag hade en fysiskt aktiv livsstil utgjorde skärmbaserade media också en stor del av respondenternas vardag. I skärmbaserade media inkluderas dator-, tv- och mobilspel samt övrig mobilanvändning. Tidsmässigt framkom inga större generella skillnader mellan pojkar och flickors skärmbaserade fritidsvanor. Däremot fanns det en skillnad mellan vilka medier pojkar och flickor använde. Pojkarna spelade mer spel medan flickorna i större utsträckning använde mobiltelefonen för sociala medier och underhållningsappar. Gemensamt för både pojkar och flickor var att mobiltelefonen utgjorde en stor del av den dagliga kommunikationen med kompisarna.

*R1: Men det här med mobilen, det är ju så man är social. Man skickar meddelanden. R2: Typ snapchat, alla har ju det, och där skickar alla: ska vi va idag?... och ja det blir ett beroende som man inte vill släppa. (F5).*

Överlag spenderade respondenterna mellan två till fem timmar om dagen med skärmbaserade media. Det fanns en genomgående medvetenhet om att för mycket skärmbaserad tid var negativt för välbefinnandet men att det ibland var svårt att undvika. Det viktigaste för att minimera skärmtiden var att ha tillgång till andra aktiviteter. Behovet av att ha andra aktiviteter beskrevs som:

*Det är också därför jag försöker ha många aktiviteter som möjligt för då sitter man så lite vid skärmen som möjligt också. Men det är ju vissa dagar man inte har någonting alls och då tittar man ju. (F5).*

Vilken årstid det var hade en avgörande betydelse för hur tillgängliga och tilltalande andra fritidsaktiviteter upplevdes för respondenterna. Under vinterhalvåret när



det var kallt och inte lika tilltalande att spendera fritiden utomhus ökade skärmtiden, medan det motsatta gällde under sommarhalvåret då de hellre spenderade sin fritid med olika utomhusaktiviteter. Respondenterna var eniga om att för mycket skärmtid resulterade i mindre energi och lust för fysisk aktivitet, mindre sömn, huvudvärk och trötthet i allmänhet.

*R1: Även om man tycker det är jättekul att sitta inne och spela måste man ju komma ut och röra på sig. Intervjuare: Varför måste man det? R1: För att man mår... R2: Man mår dåligt av det. R1: Ja. \* (F3).*

Även då datorspel och annan skärmbaserad media i vissa fall kunde vara ett fritidsintresse som både bringade glädje och nöje i vardagen beskrev respondenterna att det var lätt att fastna i såväl spel som sociala medier, vilket vidare kunde leda till en känsla av beroende. Allt som allt beskrevs de negativa effekterna av för mycket skärmtid kunna leda till att det vardagliga välbefinnandet minskade.

## **Resultatsammanfattning**

Resultatet visade att välbefinnande återfanns i flera olika sammanhang och kunde påverkas av faktorer som social kontext, fritidsintressen och miljö. Det mest betydelsefulla för välbefinnande var att ha roligt och känna glädje. Viktigt för att ha roligt och må bra var att ha inslag av aktiviteter och fysisk aktivitet i vardagen, både i organiserad och oorganiserad form. Utomhusaktiviteter, varmt väder, familj och kompisar hade alla stark inverkan på välbefinnande.

Fysisk aktivitet hade också en betydande roll i skolan då respondenterna ansåg att PULS och idrott tillhörde de roligaste momenten under skoldagarna. PULS beskrevs som den roligare rörelseformen då PULS-passen innehöll flera olika aktiviteter och hade större variation än idrottslektionerna. Därtill beskrevs PULS-passen som mer kravlösa och mindre prestationsinriktade än idrottslektionerna. Däremot kunde PULS-passen också upplevas som mer begränsade i sin utformning eftersom det alltid fanns en förutbestämd aktivitetsnivå att följa. Angående inflytande i projektet råde det delade meningar om, vissa ansåg att de hade ett stort inflytande medan andra menade att de inte hade något alls.

I helhet fanns en konsensus bland respondenterna. De blev gladare, piggare och mer motiverade i skolan efter ett PULS-pass. Dock var en förutsättning att PULS-passet kändes roligt och att de varit tillräckligt aktiva under passet, vilket också var avgörande för ytterligare positiva effekter. Utöver individuella effekter beskrevs även klassrumsmiljön vara bättre efter ett PULS-pass. Respondenterna var mer benägna att sitta still och det var överlag mindre stökigt och högljutt på lektionerna efter ett PULSpass. Skärmbaserade media var en stor del av respondenternas vardag, både i form av intresse, underhållning och som kommunikationsmedel. Det framkom inga nämnvärda skillnader

mellan tiden pojkar och flickor spenderade med skärmbaserade media, däremot var användningsområdena olika. Gemensamt bland både pojkar och flickor var att skärmtiden ökade under vinterhalvåret, att andra aktiviteter minskade skärmtiden och att för mycket skärmtid ansågs vara dåligt för välbefinnandet.

## DISKUSSION

Då resultatdiskussionen utgörs av tre huvudsakliga ämnesområden har dessa delats upp efter olika underrubriker. Först behandlas välbefinnandets kärna och respondenternas beskrivningar av och om begreppet, därefter fysisk aktivitet där respondenternas beskrivningar kring fysisk aktivitet sätts i förhållande till både fritid och skola. I det tredje ämnesområdet, mer fysisk aktivitet i skolan, sätts studiens resultat i relation till tidigare forskning och ett mer övergripande folkhälsovetenskapligt perspektiv. Slutligen återkopplas diskussionen till Degebergaskolan och PULS-projektet och hur detta förhåller sig till folkhälsoarbete.

### Resultatdiskussion

#### Välbefinnandets kärna

För att kunna undersöka barns beskrivningar av välbefinnande, och välbefinnande i förhållande till PULS-projektet, har utgångspunkten i studien varit att definitionen av välbefinnande bör baseras utifrån målgruppens beskrivningar och diskussion kring begreppet. Studiens resultat visade att välbefinnande i första hand handlade om att ha roligt och att känna glädje. Båda faktorerna återkom i diskussioner kring välbefinnande både kopplat till fritid och i skolan. Således är det rimligt att välbefinnande definieras enligt teorin om subjektivt emotionellt välbefinnande. Enligt teorin motsvarar välbefinnande individens perception av glädje och livstillfredsställelse (Keyes, 2005). Vidare i resultatet framställdes även en bild av att respondenternas välbefinnande snarare var kopplat till specifika stunder och situationer än en bedömning av livet ur ett långsiktigt perspektiv. Därmed kan definitionen av subjektivt välbefinnande, utifrån målgruppens perspektiv, brytas ner ytterligare och i kärnan utgöras av perception av glädje. Baserat på resultatet och med stöd i teorin om subjektivt emotionellt välbefinnande (Keyes, 2005) är en rimlig slutsats att respondenternas subjektiva välbefinnande konstrueras av positiva och negativa affekter, likt den generellt rådande konsensus redogjord för av Seedhouse (1995). För att målgruppen ska uppleva ett ökat välbefinnande medför slutsatsen i teorin, om emotionellt välbefinnande (Keyes, 2005), att tiden av positiva affekter ökar och att tiden av negativa affekter minskar.

Respondenterna gav uttryck för vad det innebär för dem att må bra samt när och hur dessa känslor yttrar sig. Deras beskrivningar har en koppling till ett hedonistiskt perspektiv. Det hedonistiska perspektivet har som central utgångspunkt att ingenting an-

nat än personens egna upplevelse inverkar på bedömningen av huruvida en upplevelse är positiv eller negativ (Keyes, 2005; Carlisle & Hanlon, 2007). Inom filosofin grundas den rena hedonistiska teorin i att personens egna uppfattning av en upplevelse avgör om den har ett positivt eller negativt finalt värde för personens självupplevda livskvalitet (Brülde, 2003). Samma koppling görs inom teorin för subjektivt emotionellt välbefinnande, men med välbefinnande som motsvarighet till livskvalitet. Detta medför att respondenternas beskrivningar av sina personliga upplevelser inte direkt skapar underlag för något annat än just subjektivt emotionellt välbefinnande.

Men som litteraturen påvisar kan välbefinnandets karaktär kopplas till mer än en dimension (Seedhouse, 1995; Keyes, 2005; Carlisle & Hanlon, 2007), så är även fallet i studien. Allra tydligast kan påståendet konkretiseras då det sätts i sammanhang med respondenternas beskrivningar av PULS-passen och de effekter som erhålls under och efter passen. Resultatet visar att PULS-passen, utöver att de bringar glädje och nöje, även främjar deltagarnas psykiska hälsa och bidrar till utvecklingen av individuella fysiska färdigheter. Ur ett eudaimoniskt perspektiv, med utgångspunkt i psykologiskt välbefinnande, där välbefinnande erhålls genom att individen känner glädje via förverkligandet av inneboende potential och genom att utvecklas till att bli en person med en positiv funktion i livet (Keyes, 2005), finns det skäl att hävda att deltagarna erhåller ökat psykologiskt välbefinnande från sin medverkan på PULS-passen. Påståendet förstärks ytterligare av att resultatet påvisar att PULS-passen dessutom leder till mer långvariga kognitiva effekter som pigghet, bättre koncentrationsförmåga och mer motivation att lösa övriga skoluppgifter, vilket även leder till en bättre klassrumsmiljö på efterföljande lektioner. Kopplat till teorin vidareutvecklar Keyes (2005) begreppet psykologiskt välbefinnande till att i grunden utgörs av: (i) självacceptans; (ii) positiva relationer med andra; (iii) självständighet; (iv) hanterbarhet i sin omgivning; (v) mening med livet och (vi) personlig utveckling. Med grund i teorin om psykologiskt välbefinnande förefaller det rimligt att konstatera att PULS-projektet, även utifrån sett, bidrar till respondenternas välbefinnande. Sammanfattat beskrevs PULS-passen som att de dels bidrog till individuell utveckling via det praktiska genomförandet av aktiviteterna, dels utövades i en uppskattad social kontext, dels förbättrade kognitiva förutsättningar och bättre skolmiljö, vilket bidrar till deltagarnas möjlighet att förverkliga individuella målsättningar och potential. Det är dock viktigt att poängtera att respondenterna själva beskrev att det krävdes en viss aktivitetsnivå under PULS-passet för att de medföljande positiva effekterna skulle erhållas. Då upplevelsen av att ha roligt var den mest betydelsefulla motivationsfaktorn för att vara aktiv förstärks studiens initiala slutsats än mer. Välbefinnande handlar i första hand om perception av glädje.

En genomgående frågeställning i studien har varit huruvida PULS-projektet leder till att deltagarna erhåller självskattat välbefinnande. Mycket i resultatet talar för att med-

verkan på PULS-passen gör det, i första hand för att PULS-passen upplevs som roliga. Fysisk aktivitet beskrevs som roligt, framförallt tillsammans med andra.

## **Fysisk aktivitet**

Studiens resultat visar att det fanns ett tydligt förhållande mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. Det framkom att utövande av aktiviteter och intressen som innehöll inslag av fysisk aktivitet var starkt förknippade med känslor av välbefinnande. Smedegaard et al. (2016) menar att ökad fysisk aktivitet under skoltiden är förenad med bättre fysisk, psykisk och social hälsa och välbefinnande. En forskningsstudie med europeiska ungdomar visade en positiv korrelation mellan aktivitetsfrekvens och välbefinnande för både pojkar och flickor. Det framkom också att ett ökat välbefinnande erhöles vid lägre aktivitetsnivåer, då små ökningar av antalet aktivitetsdagar gjordes (McMahon et al., 2016). Vidare visade resultatet att fysisk aktivitet inte var särskilt kul att utföra ensam, samtliga var överens om att det var roligast tillsammans med någon annan, eller i grupp. Inte helt överraskande var att de allra flesta hade samma intresse, eller tränade inom samma idrottsförening som bästa kompis. Detta resultat återfanns även i en undersökning av Humbert et al. (2008) som visade att vänner var en viktig faktor för huruvida ungdomarna tyckte det var kul att vara fysiskt aktiv eller inte. Övergripande går det att konstatera att studiens resultat stämmer överens med tidigare forskning, konklusionen är således att fysisk aktivitet medför många positiva effekter för hälsan, samt leder till ett ökat välbefinnande (Faskunger, 2013; Smedegaard et al., 2016; McMahon et al., 2016.)

Studiens resultat visar även att deltagarna tyckte det var roligt och mådde bra, både när de utövade spontanaktiviteter och aktivitet i organiserad form, vilket innebär att fysisk aktivitet oavsett utformning bidrar till välbefinnande. Resultatet får medhåll av Faskunger (2013) och Hansen (2016) som beskriver att hälsoeffekter och de riskreduceringar som erhålls av fysisk aktivitet har att göra med ansträngningsgrad och varaktighet, snarare än vilken typ av aktivitet som utförs. Vidare menar Hansen (2016) att fysisk aktivitet som motsvarar jogging under endast tolv minuter kan förbättra både koncentration och läsförståelse hos barn och ungdomar. Kopplat till denna studie var respondenterna dock överens om att de inte upplevde några märkbara effekter om de exempelvis varit aktiva i mindre än 20 minuter, eller om pulsen varit för hög eller låg.

Vidare framkom det i resultatet hur viktigt det var att det fanns en balans mellan att vara fysiskt aktiv och att koppla av, för att maximera förutsättningarna för välbefinnande. Detta klagjordes ytterligare då respondenterna menade att en grundläggande förutsättning för välbefinnande var att känna sig tillräckligt pigg för att orka ägna sig åt det som är roligt. Studier gjorda gällande fysisk aktivitet och återhämtning är svåra att finna, samtidigt som det inte råder någon tvekan om att det är viktigt att det finns

tillräckligt med återhämtning i form av vila, sömn och mental återhämtning mellan träningspassen för att uppnå ökat välbefinnande (Berg & Ekblom, 2015).

I resultatet framkom det också att PULS är roligare än idrott. PULSEN bidrar med mer glädje eftersom det där finns ett större utrymme för att bara ha kul, och ingen behöver känna att de måste prestera bra. Vidare kan en parallell dras till studier som gjorts inom ämnet idrott och hälsa som visat att elever på idrottslektioner sällan når upp till den ansträngningsnivå som krävs för att kunna uppnå de positiva hälsoeffekter som fysisk aktivitet bidrar med (Faskunger, 2013; Hollis et al., 2015). Detta beror till stor del på att för mycket tid går åt till att få instruktioner, ha samlingar och köa till övningar (ibid). Utifrån studiens resultat skulle det möjligtvis innebära att respondenterna inte hinner få de positiva effekter på en idrottslektion som de får efter ett korrekt genomfört PULS-pass. Andra studier har visat att idrotten i skolan inte är helt jämlik ur ett genusperspektiv, då flickors intresse och behov oftast får stå tillbaka för pojkars intresse och behov (Faskunger, 2013). Det fanns uppmärksammade effekter såsom att deltagarna upplevde att de hade lättare för att koncentrera sig, lättare för att sitta still samt att de kände sig smartare efter ett genomfört PULS-pass. Detta i sin tur bidrog till en förbättrad klassrumsmiljö och främjade lärandeprocessen i det stora hela. Forskningen visar att det endast krävs några få träningspass för att barn ska erhålla alla de positiva effekter som framkommit i resultatet, som exempelvis ökad koncentrationsförmåga, läsförståelse samt förbättrad uppmärksamhet (Hansen, 2016; Trudeau & Shephard, 2008). Konklusionsmässigt fanns det även här starka kopplingar mellan deltagarnas upplevelser och vad forskningen visar.

### **Mer fysisk aktivitet i skolan**

Från flera håll inom forskningsområdet kring fysisk aktivitet i skolan leder slutsatserna till att skolor uppmuntras att utöka tiden för fysisk aktivitet (McMahon et al., 2016; Käll, Nilsson & Lindén, 2014; Fritz, 2017). Fördelarna som medföljer mer fysisk aktivitet i skolan sträcker sig över flera områden: förbättrade skolresultat (Ericsson & Karlsson, 2012; Käll, Nilsson & Lindén, 2014; Fritz, 2017), förbättrad hälsa (Smedegaard et al., 2016; Käll, Nilsson & Lindén 2014), utvecklad motorik (Ericsson & Karlsson 2012; Solerhed & Ejlertsson, 2008), förstärkta kognitiva förmågor (Ericsson & Karlsson, 2012; Sibley & Etnier, 2003; Ploughman, 2008) och ökat välbefinnande (Smedegaard et al., 2016; McMahon et al., 2016; Käll, Nilsson & Lindén, 2014). Även vår studie påvisar liknande resultat. Då studiens fokus riktas åt deltagarnas egna beskrivningar från sina upplevelser och erfarenheter från PULS-projektet, är resultatet att betrakta som positivt. Respondenternas beskrivningar av att de blir gladare, mer motiverade i skolan, får bättre fokus och koncentrationsförmåga under lektioner, att de utvecklar sina motoriska färdigheter och mår bättre i allmänhet kompletterar det aktuella forskningsläget väl då det tillför ytterligare en dimension, barnens subjektiva upplevelser.

I resultatet framgår det tydligt att tillräcklig aktivitetsnivå är en förutsättning för erhållandet av omnämnda fördelar, och för att uppnå tillräcklig aktivitetsnivå krävs det att deltagandet upplevs som roligt. Upplevelsen är inte unik för respondenterna i vår studie utan har också identifierats av Sollerhed (2006) som konstaterar att det starkaste motivet för barn att ägna sig åt fysisk aktivitet är just för att det är roligt. Detta skapar en intressant kontrast till bilden av vem eller vad som egentligen bör prioriteras i frågan om införandet av mer fysisk aktivitet i skolan. Ett ämne som också fördes fram i studien då PULS-projektets egentliga syfte kom på tal.

Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv kan effekterna på skolresultat, kognitiva förmågor, motoriska färdigheter, bättre hälsa och ökat välbefinnande tyckas utgöra tillräckliga skäl för att motivera mer fysisk aktivitet i skolan. Men utifrån studiens resultat och tidigare forskning (Sollerhed, 2006) är inte effekterna de starkaste motivationsfaktorerna. Faktum är att resultatet påvisade att yttre motivationsfaktorer förlorade sin effektivitet om inte upplevelsen av att ha roligt var närvarande. Trots att det i resultatet framkom en bild av att PULS-projektets syfte faktiskt var att förbättra deltagarnas koncentrationsförmåga och skolresultat, klargjordes det, i resultatets helhet, att perception av glädje var den förlösande faktorn för att erhållandet av effekterna.

Även om det kan tyckas vara en petitess så påvisar resultatet att det finns skäl för folkhälsoarbetare att begrunda huruvida hälsointerventioner för ökad fysisk aktivitet i skolmiljö ska grundas i att förbättra elevers skolresultat och därmed låta ökat välbefinnande vara en positiv bieffekt, eller om grunden skall utgöras av att öka elevers välbefinnande och därigenom även resultera i att elevernas skolresultat förbättras. Den till synes marginella skillnaden skulle mycket väl även kunna vittna om vilka samhällsprioriteringar och värden som ligger bakom syftet till hälsointerventionen och därmed vad mottagarna själva förväntas att värdesätta högst. Carlisle och Hanlon (2007) argumenterar för att den moderna västerländska kulturen, med fokus på prestation och individualisering, kan vara direkt negativ för individers välbefinnande. Vidare menar de att andra belöningssystem, bortom de enbart materialistiska, måste återupptäckas och att framförallt unga leds till att finna glädje och tillfredsställelse i utmaningar och samarbete med andra (ibid). I resultatet framkommer dock tydliga indikationer på att det inte nödvändigtvis är de unga som behöver ledas åt detta håll. PULS-passen beskrevs som mer uppskattade än skolidrotten på grund av att de var mer kravlösa, inte lika prestationsinriktade och för att de lämnade utrymme för att bara ha roligt. Därmed är det möjligtvis ännu viktigare, om målsättningen är att få barn att utveckla en positiv relation till fysisk aktivitet, att inte yttre värden indoktrinerar och ersätter det redan befintliga högsta värdet bland deltagarna, perception av glädje. Således faller ett stort ansvar på pedagogen, eller ledaren, vilket även uppmärksammas av Smedgaard et al. (2016). Det sociala klimatet ledaren skapar kring fysisk aktivitet kan vara avgörande för barns upplevelser och inställning till fysisk aktivitet. Antingen kan upplevelsen resul-

tera i en positiv spiral och verka främjande för barns välbefinnande och relation till fysisk aktivitet, eller resultera i en ond cirkel, vilket istället gör att det skapas ett missnöje kring utövandet fysisk aktivitet (ibid).

### **Degebergaskolan och PULS-projektet**

I projektplanen för Degebergaskolans PULS-projekt framgår det tydligt att stor vikt läggs vid att förbättra och stärka olika förutsättningar bland deltagarna. Syftet är att måluppfyllelse, hälsa och delaktighet ska förbättras och de mer långsiktiga målsättningarna innefattar att deltagarna erhåller såväl ökat välbefinnande som förbättrade kognitiva förmågor. Med ett så starkt salutogent fokus, där intentionen är att förbättra och stärka deltagarnas egna resurser, är PULS-projektet att betrakta som en, enligt tidigare definition baserad utifrån Bauer, Davies och Pelikan (2006) samt Eriksson och Lindström (2007), hälsopromotiv intervention. Detta arbetssätt resulterar bland annat i att de medföljande sjukdomspreventiva effekterna av att vara mer fysiskt aktiv också blir en bonus till det hälsopromotiva arbetet snarare än ett ändamål. Genom att i huvudsak arbeta för att stärka deltagarnas egna resurser, hälsa och välmående ter det sig även mer sannolikt att deltagarna bygger upp en positiv relation till fysisk aktivitet. Om fokus för interventionen istället hade grundats i ett sjukdomspreventivt patogent synsätt (Bauer, Davies & Pelikan, 2006), med målsättningen att exempelvis förebygga övervikt och fetma och att deltagarnas egna resurser betraktats som en bonus till det sjukdomspreventiva arbetet, vore det inte säkert att deltagarna ens skulle erhålla de medföljande hälsopromotiva fördelarna. Förhållandet till att vara fysiskt aktiv skulle sannolikt inte heller ha lika goda chanser att utvecklas positivt då det sjukdomspreventiva arbetssättet även lämnar mer utrymme för deltagarna att betrakta fysisk aktivitet som ett nödvändigt ont snarare än en källa till välbefinnande.

Resultatet i studien har tillräckliga underlag för att konstatera att PULS-projektet på Degebergaskolan både direkt bidrar till deltagarnas självskattade välbefinnande samt resulterar i att deltagarna erhåller flera medföljande positiva effekter, både individuellt och i skolmiljön, och därmed också verkar hälsopromotivt. Oavsett om resultatet betraktas ur ett eudaimoniskt eller att hedonistiskt perspektiv.

### **Metoddiskussion**

Avsikten med studiens syfte var att uppmärksamma en mindre studerad aspekt av, och att ge en kompletterande bild till, det breda forskningsområde utökad fysisk aktivitet i skolan redan innefattar. För att lyckas med detta användes fokusgruppsintervjuer för insamlandet av empiri och induktiv innehållsanalys för analys och tolkning av empirin. I förhållande till att uppnå så hög tillförlitlighet som möjligt, vilket är en målsättning för kvalitativa studier (Graneheim & Lundman, 2003), granskas studiens utformning och genomförande efter begreppen: trovärdighet, konfirmerbarhet, pålitlighet och överförbarhet, vilka alla är delaspekter för att uppnå tillförlitlighet (ibid).

Trovärdighet grundas i hur väl metodvalet för insamling av data och analysprocessen stämmer överens med studiens avsedda syfte och fokus (ibid). Metodvalet som gjordes baserades utifrån tre grundläggande förutsättningar: (i) deltagarnas beskrivningar ska utgöra sanningen för den insamlade empirin, (ii) studiens huvudbegrepp, välbefinnande, ska definieras utifrån deltagarnas beskrivningar och (iii) det ska finnas en koppling till PULS-projektet. Att arbeta efter ett på förhand odefinierat begrepp medförde att studien både behövde ett djup i empirin samtidigt som en helhetsbild var önskvärd för att även möta den kontext studien utfördes i. Med fokusgruppsintervjuer kunde begreppsdefinitionen utforskas och diskuteras respondenterna emellan och i empirin som insamlades skapades det samtidigt goda förutsättningar för ytterligare analys av en samlad kollektiv bild. Med flera deltagare, som bidrar med sina egna olika upplevelser och erfarenheter, förbättras också chanserna för att studien resulterar i en trovärdig bild (ibid). Däremot medför metodvalet också en risk för att den kollektiva bilden eventuellt överskuggar personliga uppfattningar som strider mot gruppens generella uppfattning. Denna problematik hade kunnat kringgås om enskilda intervjuer använts som metodval istället, där respondenten, utan påverkan från andra klasskamrater, möjligtvis hade kunnat ge en annan beskrivning av sin unika uppfattning. I relation till studiens syfte har dock fokusgruppsintervjuer bedömts vara mer träffsäkra då det snarare är den generella helhetsbilden, än enskilda uppfattningar, som varit av intresse.

Då empirin insamlats och transkriberats genomfördes en induktiv innehållsanalys, vilket medförde att empirin kunde bearbetas, reduceras och kategoriseras utifrån respondenternas diskussioner och beskrivningar som sanning för resultatet. Avsaknaden av förutbestämda teorier lämnade ett stort utrymme för att tolka och fånga respondenternas egna utsagor och vid flera tillfällen framkom det att vissa delar av texten kunde tolkas olika beroende på vilken infallsvinkel materialet analyserades ur. Denna aspekt av textbaserad innehållsanalys bekräftas även av Graneheim och Lundman (ibid) som menar att det krävs en förståelse för att samma text kan ha flera innebörder och att de som analyserar texten alltid gör det utifrån vissa subjektiva förförståelser. Genom att använda citat kan trovärdigheten av analysarbetet och tolkningar stärkas (ibid) och har därför inkluderats genomgående i resultatpresentationen. En ytterligare aspekt som kan stärka en studies trovärdighet är konfirmerbarhet, vilket uppnås genom att delge studiedeltagarna resultatet och vilka fynd som gjorts (ibid). Resultatet har inte konfirmerats exklusivt av studiedeltagarna men aspekten har visats hänsyn då studiens resultat har presenterats på Degebergaskolan för involverade studiedeltagare och klasser, med lärare, pedagoger och rektor närvarande.

Samtliga fokusgruppsintervjuer genomfördes utifrån samma grundstruktur i öppna frågor och följdfrågor. Detta var viktigt för att uppnå en konsekvent datainsamling och för att tillgodose att alla respondenter fick möjligheten att uttrycka sin åsikt om de ämnesområden studien behandlade. Vidare är det en viktig aspekt för att uppnå



pålitlighet då det finns en risk att datainsamling över tid blir inkonsekvent (Graneheim & Lundman, 2003). Däremot var det en naturlig konsekvens att vissa följdfrågor alternerade beroende på respondenternas svar och i flera fall tillkom unika följdfrågor i respektive intervju för att bemöta respondenternas diskussioner och berättelser. I vissa har de tillkommande följdfrågorna avvikit från det ordinarie ämnesområdet för att bevara och förstärka en trygg samtalsmiljö, något som bedömts vara viktigt för erhållandet av så djupa och utförliga svar som möjligt. I andra fall resulterade avvikelserna i att respondenterna upptäckte nya infallsvinklar och aspekter av, för studien, relevanta ämnesområden och bidrog därmed även till ett större djup i empirin. En ytterligare aspekt att belysa i förhållande till pålitlighet är att vi som genomfört studien inte haft någon tidigare relation till varken deltagarna, skolan eller PULS-projektet. Då det inte finns någon tidigare relation eller på annat sätt inverkan av maktfaktor, exempelvis jämfört med om intervjuerna skulle genomförts av någon på skolan, ökar chansen att svaren som erhöles i studien inte modifierats efter andra konflikterande intressen.

För att styrka möjlig överförbarhet är det nödvändigt att redogöra för metodval, kontext och analysmetod (Graneheim & Lundman, 2003). Eftersom studien genomfördes i en väldigt specifik kontext har stor vikt ägnats till att kartlägga dessa aspekter tydligt i metodavsnittet. Studien genomfördes i en mindre ort i nordöstra Skåne, på en skola, där urvalet avgränsades till att endast innefatta elever som deltog i PULS-projektet och resultatet har grundats utifrån analys och tolkning av respondenternas beskrivningar. På så sätt har förutsättningarna för hur överförbart resultatet är till andra sammanhang klarlagts och liksom Graneheim och Lundman (2003) påpekar kan endast vi författare ge förslag till hur överförbart resultatet är men att det är upp till läsaren att avgöra detta. Sett till studiens helhet har metodval noga övervägts för att bemöta studiens syfte och den kontext studien genomfördes i. Empirin som samlats in har haft både tillräckligt djup och tillräcklig bredd för att rama in studiens breda ämnesområde och analysarbete samt tolkning av empirin har genomförts grundligt av båda författare. Utöver vår gemensamma analys och tolkning har även citat använts för att ytterligare förstärka de slutsatser som presenterats i resultatet. Däremot genomfördes studien i en väldigt specifik kontext, men som i vilken tillförlitligheten för de resultat som presenterats anses vara hög.

## **Konklusion**

Subjektivt välbefinnande var starkt förknippat med emotionellt välbefinnande och perception av glädje bland respondenterna. Både PULS-projektet och fysisk aktivitet i allmänhet beskrevs bidra till respondenternas subjektiva välbefinnande. Samtidigt framkom det i resultatet att flera olika faktorer samverkade och gemensamt påverkade graden av glädje som upplevdes i utövandet av fysisk aktivitet. Starkt bidragande orsaker till att PULS-passen beskrevs som roligare än idrottslektionerna i skolan var på grund av att det inte förelåg några särskilda prestationskrav och att PULS-passens

varierade utformning gjorde det möjligt att bara ha roligt. Detta är viktiga fynd att lyfta då interventioner för mer fysisk aktivitet i skolan mycket väl kan ha möjlighet att motverka den negativa hälsoutveckling som skett bland barn och unga i Sverige; där stressen över att prestera i skolan ökar och självskattad hälsa minskar med stigande ålder, samtidigt som allt färre uppnår tillräckliga nivåer av fysisk aktivitet och stillasittandet ökar (Folkhälsomyndigheten, 2014). I folkhälsoarbete, där både hälsopromotivt och sjukdomspreventivt arbete är två viktiga delar (Bauer, Davies & Pelikan, 2006), har interventioner för mer fysisk aktivitet i skolan goda möjligheter att främja folkhälsan. Med ett hälsopromotivt arbetssätt är det sannolikt att chansen för att interventionsdeltagarna ska bygga upp ett positivt förhållande till fysisk aktivitet ökar. Därmed ökar också chansen för att interventionsdeltagarna förblir fysiskt aktiva genom hela livet, vilket även medför de tillhörande sjukdomspreventiva fördelar som uppnås bara av att vara mer fysiskt aktiv. I relation till WHO:s tre dimensioner av hälsa och välbefinnande (WHO, 1948) berör dessutom fysisk aktivitet samtliga av dessa. Studien påvisade att fysisk aktivitet hade inverkan på den fysiska hälsan, exempelvis via självupplevd förbättring av kondition och motorik, den psykiska hälsan, då fysisk aktivitet var starkt bidragande till självupplevt välbefinnande, samt den sociala hälsan, i det att fysisk aktivitet var något som helst utfördes i sällskap med andra.

Mer fysisk aktivitet i skolan har därmed potential att ha en betydelsefull roll i det framtida folkhälsoarbetet. Med reservation för att det inte nödvändigtvis är så lätt som att endast införa mer tid för ämnet idrott och hälsa, då studien tydligt påvisar att det är stor skillnad mellan beskrivningarna av de olika aktivitetsformerna. För framtida folkhälsoarbete kan det därför också vara intressant att undersöka om, och isåfall vilka, skillnader som framkommer mellan en hälsointervention för mer fysisk aktivitet i skolan kontra införandet av mer tid för skolämnet idrott och hälsa. Vår förhoppning är att studien kan inspirera till vidare forskning inom ämnet för hur interventionsdeltagare själva upplever att hälsointerventioner för mer fysisk aktivitet i skolan påverkar dem. En djupare förståelse för interventionsdeltagares egna upplevelser och behov skulle medföra att det skapas underlag för att utveckla och förbättra utformandet av interventionerna, och det hälsopromotiva folkhälsoarbetet arbetet, ytterligare.

## REFERENSER

- Andersson, I., & Ejlertsson, G. (2009). Folkhälsa – några begreppsdefinitioner. I I. Andersson, & G. Ejlertsson (Red.), *Folkhälsa som tvärvetenskap – möten mellan ämnen*. Lund: Studentlitteratur, ss. 17-30.
- Ahrne, G., & Svensson, P. (Red) (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. 2. uppl., Stockholm: Liber, ss. 81-92.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of Physical Activity & Health*, 10(3), ss. 289-308.
- Bauer, G., Davies, J. K., & Pelikan, J. (2006). The EUHPID Health Development Model for the classification of public health indicators. *Health promotion international*, 21(2), ss. 153-159.
- Berg, U. (2011). Barns behov av och rätt till fysisk aktivitet för en god hälsa. I Centrum för idrottsforskning. *För barnets bästa: En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, ss. 87-98.
- Berg, U., & Ekblom, Ö. (2015). Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar. Stockholm: Fyss. [http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSSkapitel\\_Barn-och-ungdomar.pdf](http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSSkapitel_Barn-och-ungdomar.pdf)
- Blair, N. S., & Morris, N. J. (2009). Healthy Hearts- and Universal Benefits of Being Physically Active: Physical Activity and Health. *Annals of Epidemiology*, 19(4), ss. 253-256.
- Brülde, B. (2003). *Teorier om livskvalitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Carlisle, S., & Hanlon, P. (2007). The complex territory of well-being: contestable evidence, contentious theories and speculative conclusions. *Journal of Public Mental Health*, 6(2), ss. 8-13.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), ss. 267-302.
- Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2012). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), ss. 273-278.
- Eriksson, M., & Lindstöm, B. (2008). A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health promotion international*, 23(2), ss. 190-194.
- Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14: Grundrapport*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/18915/skolbarns-halsovanorsverige-2013-14.pdf>
- Fritz, J. (2017). *Physical Activity During Growth: Effects on Bone, Muscle, Fracture Risk and Academic Performance*. Diss. Lund: Lunds Universitet.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), ss. 105-112.
- Hafen, M. (2016). Of what use (or harm) is a positive health definition?. *Journal of Public Health*, 24(5), ss. 437-441.

- Hansen, A., (2016). *Hjärnstark: Hur motion och träning stärker din hjärna*. Stockholm: Fitnessförlaget.
- Hollis, J.L., Williams, A.J., Sutherland, R., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., ... Wiggers, J. (2015). A systematic review and metaanalysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in elementary school physical education lessons. *Preventive Medicine*, 86, ss. 34-54.
- Humbert, L. M., Chad, K. E., Bruner, M. W., Spink, K. S., Muhajarine, N., Anderson, K.D., ... Gryba, C. R. (2008). Using a Naturalistic Ecological Approach to Examine the Factors Influencing Youth Physical Activity across Grades 7 to 12. *Health education & behavior*, 35(2), ss. 158-153.
- Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, H., Annaheim, B., & Borraccino, A. (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International Journal of Public Health*, 54(2), ss. 191-198.
- I-Min, L. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), ss. 219-229.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), ss. 40-55.
- Keyes, C. L. M. (2005). The subjective Well-Being of America's Youth: Toward a comprehensive assesment. *Adolescent & Family Health*, 4(1), ss. 3-11.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2009). *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research*. 4. uppl., Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Kumar, B., Robinson, R., & Till, S. (2015). Physical activity and health in adolescence. *Clinical Medicine*, 15(3), ss. 267-272.
- Käll, L. B., Nilsson, M., & Lindén, T. (2014). The impact of a Physical Activity Intervention Program on Academic Achievement in a Swedish Elementary School Setting. *Journal of School Health*, 84(8), ss. 473-480.
- Lalander, P., & Johansson, T. (2012). *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. 4. uppl., Lund: Studentlitteratur.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... & Wasserman, D. (2016). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26 (1), ss. 111-122.
- Misselbrook, D. (2014). W is for Wellbeing and the WHO definition of health. *British Journal of General Practice*, 64(628), ss. 582.
- Morgan, D. L., & Krueger, R. A. (1993). *When to Use Focus Groups and Why*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: The effect of physical activity on cognitive function. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(3), ss. 236-240.
- Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russel, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Precentive Medicine*, 52(2011), ss. 10-20.

- Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (2006). Fysisk aktivitet och folkhälsa (Statens Folkhälsoinstitutets rapportserie 2006:13) Huskvarna: Folkhälsomyndigheten. [https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21516/R200613\\_Fysisk\\_aktivitet\\_0701.pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21516/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf)
- Seedhouse, D. (1995). Well-Being: health promotion's red herring. *Health promotion international*, 10(1), ss. 61-67.
- Seedhouse, D. (1999). Health promotion's professional deception. *Monash bioethics review*, 18(4), ss. 23-28.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), ss. 243-256.
- Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research*. 4. uppl., Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Smedegaard, S., Breum Christiansen, L., Lund-Cramer, P., Bredahl, T., & Skovgaard, T. (2016). Improving the well-being of children and youths: a randomized multicomponent, school-based, physical activity intervention, *BMC Public Health*, 16(1127), ss. 2-11.
- Sollerhed, A-C. (2006). Young today-adult tomorrow! Studies on physical status, physical activity, attitudes, and self-perception in children and adolescents. Diss. Lund: Lunds Universitet.
- Sollerhed, A-C., & Ejlertsson, G. (2008). Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(1), ss. 102-107.
- Statens Folkhälsoinstitut (2012). Stillasittande och ohälsa- en litteratursammanfattning (Rapport 2012:07). Östersund: Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12803/R2012-07-Stillasittandeoch-ohalsa.pdf>
- Strandmark, M. (2007). The concept of health and health promotion. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 21(1), ss. 1-2.
- Trudeau, F., & Shephard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *BioMed Central*, 5(10), ss. 1-12.
- WHO 1948. Constitution. New York: WHO World health organization (WHO) 2010. Global recommendations on physical activity for health. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>

## **Intervjuguide**

### **Skolan**

Vad tycker ni om skolan?

Vad tycker ni är roligast skolan? (Varför)

Finns det något i skolan som ni inte tycker är roligt? (Varför)

Hur är en bra dag i skolan?

### **PULS**

Vad tycker ni om PULS- projektet?

### **Individuellt välbefinnande**

Vad får er att må riktigt bra?

Vad är det viktigaste för att ha roligt?

### **Fritid**

Vad gör ni på fritiden?

## **Intervjuguide: kompletterande frågor**

### **Skolan**

Hur brukar det vara i klassrummet?

Hur brukar det vara i klassrummet efter ett pulspass?

Hur mår ni i skolan efter ett pulspass?

Hur mår ni efter en skoldag?

### **PULS**

Vad görs under pulspassen?

Vad tycker ni om pulspassen?

Skillnad mot vanliga idrottslektioner?

Hur känner ni er efter ni har gjort ett pulspass?

Finns det något ni hade velat ändra på i pulspassen?

### **Individuellt välbefinnande**

Hur känns det när ni mår riktigt bra?

Vad gör ni när ni mår riktigt bra?

Hur mår ni när ni ökar pulsen?

Händer det att pulspassen får er att känna att ni mår riktigt bra?

(Skillnad)

### **Fritid**

Är ni med i någon förening?

Håller ni på med någon annan aktivitet på fritiden?

Gör alla i familjen det?

Tycker ni att barn ofta gör samma som föräldrarna? (gällande aktivitet)

När träffar ni era kompisar?

Vad brukar ni göra?

## Informationsbrev 1

Handledare Högskolan Kristianstad:

Åsa Bringsén

Kontaktuppgifter:

E-post: [asa.bringsen@hkr.se](mailto:asa.bringsen@hkr.se)

Projektledare Degebergaskolan:

Torbjörn Fridolin

Kontaktuppgifter:

E-post: [torbjorn.fridolin@utb.kristianstad.se](mailto:torbjorn.fridolin@utb.kristianstad.se)

### Informationsbrev

Under höstterminen 2016 har Degebergaskolan startat upp PULS-projektet. Elever på skolan har haft pulspass tre gånger i veckan, för att totalt ha rörelse på schemat fem dagar i veckan. Syftet med PULS-projektet är att med ett forskningsbaserat hälsofrämjande arbetssätt, genom fysisk aktivitet, förbättra elevernas måluppfyllelse, hälsa och sociala delaktighet.

Vi är två studenter från Högskolan Kristianstad, Marcus Jangenmo och Isabel Fält, som nu går den sjätte och sista terminen på det folkhälsovetenskapliga programmet. Under vårterminen kommer vi att, i samverkan med Degebergaskolan, undersöka deltagarnas beskrivningar av PULS-projektets inverkan på hälsa och välbefinnande.

I samråd med Torbjörn Fridolin, projektledare för PULS-projektet, kommer vi att vara med vid ett pulspass för att se hur det går till. Undersökningen kommer därefter att genomföras med fokusgruppsintervjuer. Detta innebär att 4-7 deltagare samlas och ges möjlighet att berätta om deras upplevelser, känslor och erfarenheter kring PULS-projektet. Intervjutillfällena kommer att genomföras inom ramen för skoltiden och planeras så att deltagarnas ordinarie undervisningstid i minsta möjliga mån påverkas.

Deltagande i undersökningen är frivilligt och forskningsetiska principer kommer tillämpas. Endast representanter från Högskolan Kristianstad kommer att ha tillgång till det insamlade materialet och inga personliga uppgifter kommer att redovisas i resultatet.

Resultatet från undersökningen kommer att presenteras i form av ett examensarbete på Högskolan Kristianstad och muntligt på Degebergaskolan. Mer detaljer kommer när undersökningen är färdigplanerad och godkänd av både Högskolan Kristianstad och Degebergaskolan.

2016-02-02

---

Marcus Jangenmo

Student Högskolan Kristianstad

---

Isabel Fält

Student Högskolan Kristianstad



## Informationsbrev 2

Handledare Högskolan Kristianstad:	Projektledare Degebergaskolan:
Åsa Bringsén	Torbjörn Fridolin
Kontaktuppgifter:	Kontaktuppgifter:
E-post: <a href="mailto:asa.bringsen@hkr.se">asa.bringsen@hkr.se</a>	E-post: <a href="mailto:torbjorn.fridolin@utb.kristianstad.se">torbjorn.fridolin@utb.kristianstad.se</a>

### Informationsbrev och samtyckesblankett

Hej.

För en tid sedan fick ni information om att vi, Isabel Fält och Marcus Jangenmo, från Högskolan Kristianstad kommer att genomföra en undersökning om PULS-deltagares beskrivningar kring hälsa och välbefinnande i samverkan med Degebergaskolan.

Under vecka 9-11 planeras fem fokusgruppsintervjuer att genomföras med elever som medverkar i PULS-projektet. Dessa grupper kommer att bestå av 4-7 deltagare och varje intervjutillfälle kommer att vara omkring 45 minuter. Under intervjuerna kommer deltagarna att diskutera frågor som berör välbefinnande, fysisk aktivitet, skola och PULS-projektet. För att kunna genomföra undersökningen efterfrågar vi därför både ert och ert barns samtycke att medverka (se medföljande blankett). De elever som får godkännande att medverka, och själva vill, ombedes att ta med samtyckesblanketten till skolan och lämna denna till någon lärare, alternativt Torbjörn Fridolin, specialpedagog. Med avsikt att skapa en bekväm samtalsmiljö för deltagarna ges Torbjörn Fridolin, i samråd med lärare, ansvar för gruppindelning inför intervjutillfällena.

För att tillgodose konfidentialitetskravet kommer det insamlade materialet förvaras och endast behandlas av oss från Högskolan Kristianstad. Inga personuppgifter kommer att framkomma i examensarbetet och allt insamlat material raderas efter det att examensarbetet är godkänt och avslutat. Vid användandet av citat där ordval eller begrepp bedöms riskera deltagarens konfidentialitet formuleras dessa om. Slutresultatet från undersökningen kommer att presenteras i form av ett examensarbete på Högskolan Kristianstad och muntligt på Degebergaskolan. Därtill kommer examensarbetet att publiceras och vara tillgängligt i databasen DiVA-portalen (Digitala Vetenskapliga Arkivet).

Deltagande i undersökningen är frivilligt. Eleven väljer själv om han eller hon vill delta även då vårdnadshavare gett sitt godkännande. Deltagare kan när som helst under processen välja att avbryta sin medverkan utan närmare förklaring.

Då det första intervjutillfället är planerat till fredag den 3/3 ber vi eleverna att ta med samtyckesblanketten till skolan senast torsdag den 2/3.

Tack på förhand!

Marcus Jangenmo	Isabel Fält
Student Högskolan Kristianstad	Student Högskolan Kristianstad

## Samtyckesblankett

<b>Projektets titel:</b> PULS-deltagares beskrivning av välbefinnande. En kvalitativ studie på Degebergskolan.	<b>Datum:</b> 2017-02-17
<b>Namn:</b> Marcus Jangenmo <b>Mejladress:</b> <a href="mailto:jangenmo@gmail.com">jangenmo@gmail.com</a> <b>Namn:</b> Isabel Fält <b>Mejladress:</b> <a href="mailto:isabelfalt@hotmail.com">isabelfalt@hotmail.com</a> <b>Handledarens namn:</b> Åsa Bringsén	<b>Studerar vid:</b> <b>Högskolan Kristianstad</b> <b>Utbildning:</b> Folkhälso pedagogiskt program.
<b>Jag har muntligen informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information.</b> <b>Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.</b>	
<b>Vårdnadshavare:</b> <b>Jag lämnar härmed mitt samtycke till att mitt barn får delta i ovanstående undersökning:</b> <b>Datum:</b> ..... <b>Vårdnadshavares underskrift:</b> .....	

<b>Elev:</b> <b>Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i ovanstående undersökning:</b>  <b>Datum:</b> .....  <b>Namn:</b> ..... <b>Klass:</b> .....  <b>Underskrift:</b> .....
---

# Forskningsplattformen för Hälsa i Samverkan

Forskningsplattformen för Hälsa i Samverkan (tidigare Forskningsplattformen för Utveckling av Närsjukvård) har funnits sedan 2003 och är ett samarbete mellan Region Skåne, Högskolan Kristianstad samt de sex kommunerna i Nordöstra Skåne (Bromölla, Hässleholm, Kristianstad, Osby, Perstorp och Östra Göinge) som tillsammans finansierar verksamheten. Den ursprungliga inriktningen för Plattformens verksamhet var att den forskning som bedrevs skulle ha en deltagar-baserad forskningsdesign. Representanter för de olika finansörerna återfinns i den samordnings-grupp som beslutar om, och följer upp Plattformens inriktning och verksamhet.

Verksamhetsperioden 2011-2015 hade delvis en ny inriktning med ett ökat fokus på flerveten-skaplig forskning inom tre prioriterade områden: Hälsofrämjande vård och omsorg, Person-centrerad vård och omsorg samt Organisation och Ledarskap inom vård och omsorg. Den forskning som genomfördes bedrevs i nära samarbete med parterna.

Under den nya verksamhetsperioden 2016-2020 ska forskningen som bedrivs präglas av en stark forsknings- och forskarettisk medvetenhet och en värdegrund där mångfald, jämlikhet, jämställdhet och öppenhet är centrala. Visionen att i samverkan bedriva verksamhetsnära forskning som kan möta framtidens utmaningar och ge möjlighet till ökad hälsa och livskvalitet för medborgarna med speciellt fokus på:

- Insatser för att stärka hälsa och förebygga ohälsa
- En personcentrerad vård med specifikt fokus på utsatta och sårbara grupper i vårt samhälle
- En patientsäker och resurseffektiv vård över organisationsgränserna
- Utveckling av nya och innovativa lösningar, inklusive E-hälsa

