

Idrott och hälsas styvbarn

Peter Åström, Umeå universitet

Det finns en grupp elever som helt saknar intresse för ämnet idrott och hälsa i skolan. De känner ofta oro inför lektionerna och har låg självkänsla. Vad är orsakerna och vad kan få dem motiverade till att bli mer aktiva?

Få har väl undgått Kalle Zackari Wahlströms tv-serie *Gympaläraren* från 2016 och hans engagemang med att få skolungdomar att röra på sig i ämnet idrott och hälsa. Programmet slog fast att många unga rör sig för lite, att skolämnet ogillas starkt av vissa elever och att det karakteriseras av hög frånvaro. Motivation verkar vara en central aspekt i sammanhanget. Programledaren försökte därför anpassa och förändra ämnets innehåll och form utifrån elevernas egna intressen och förutsättningar.

Idrott och hälsa är ett obligatoriskt ämne i både grundskolan och gymnasiet som ska möta alla elevers förutsättningar och behov. Därmed blir elevernas deltagande, engagemang och motivation viktigt att studera. Många aktörer anser sig ha tolkningsföreträde vad gäller ämnets innehåll och form. Lärare såväl som skolledare, forskare, politiker, läkare, folkhälsostrateger, föräldrar, idrottsprofiler och tränare vill gärna vara med och påverka samhällsdebatten, för att bara nämna några. Dessa har alla sina perspektiv, erfarenheter och bilder av idrott och hälsa och är både direkt och indirekt medskapare av synen på ämnet och dess utformning.

Det här kapitlet riktar uppmärksamheten mot de barn och ungdomar som av olika anledningar inte är aktiva på idrottslektionerna. Vad vet vi egentligen om ungas idrottande i skolan och motivation till ämnet idrott och hälsa?

Kapitlets första del behandlar ämnets roll och funktion på samhällsnivå och skolans syn på eleverna. Det innehåller också en diskussion kring begreppet motivation och aspekter av mänskligt beteende, för att förstå grundläggande processer som påverkar ungas motivation till lärande.

Det följs av en empirisk del som presenterar resultat från doktorsavhandlingen *Included yet excluded? Conditions for inclusive teaching in Physical Education and Health*, där jag har studerat lärares förutsättningar att bedriva en inkluderande

undervisning i ämnet idrott och hälsa.¹¹¹ Resultaten är kortfattat sammanfattade, men ger ändå till exempel lärare och beslutsfattare en möjlighet att bilda sig en uppfattning om olika aspekter av undervisningens inkluderande intentioner, vilket är betydelsefullt för att uppnå en skola med lärande och kunskapande för alla elever.

Ett ämne i ständig förändring

Skolämnet som i dag heter idrott och hälsa ska stimulera barn och ungdomar till fysisk aktivitet och utvecklande av ett antal specifika förmågor. Frågan är om något annat skolämne historiskt sett varit mer omdiskuterat. Namnbyten och många förändringar vittnar om ett ständigt ansatt ämne. Redan när det infördes i folkskolan på mitten av 1800-talet var de fysiska aktiviteterna omtvistade. Att hålla på med kroppsövningar var något helt onödigt, ansåg många.

Under ämnets nära 200-åriga historia har det genomgått ett antal förändringar av såväl namn som innehåll och karaktär. I början av 1900-talet präglades ämnet av den svenska linggymnastiken, där strikta gruppledda övningar skulle medverka till en bättre hälsa och skapa friska medborgare. Den ersattes successivt av mindre styrda aktiviteter, där lekar och spel med starka influenser från idrottsrörelsen och tävlingsidrotten bättre skulle motivera och inspirera till fysisk träning. Debatten var hård vid sekelskiftet. Många tyckte att tävlingsidrotten fick alltför stort utrymme och hade en negativ påverkan på ungdomens moral. Redan i läroplanen 1919 fick ämnet namnet *gymnastik med lek och idrott*, men det dröjde ända in på 1940-talet innan linggymnastikens dominans var bruten.¹¹²

En annan milstolpe var införandet av friluftsdagar under 1940-talet. Aktivitetsdagar utomhus skulle bidra till ett sunt och rörligt liv utanför den teoretiska undervisningen. Dåtida forskning i ämnet präglades av starka biomedicinska och fysiologiska traditioner. Eleverna skulle svettas och det var viktigt att mäta pulsen för att kontrollera konditionen. I mitten av 1950-talet fick idéer om jämlikhet och jämställdhet stort genomslag i skolan. Dessa skulle främja ett samhälle med små sociala klyftor.¹¹³ Läroplanen 1962 (Lgr 62) var det första måldokumentet för den svenska grundskolan. Ämnet, som nu fick namnet *gymnastik*, gavs en breddad

¹¹¹ Åström, P. (2013). *Included yet excluded? Conditions for inclusive teaching in Physical Education and Health*.

¹¹² Lundquist Wanneberg, P. (2004). *Kroppens medborgarfostran*. Doktorsavhandling.

¹¹³ Hedenborg, S. m.fl. (2006). *Det svenska samhället 1720–2000: Böndernas och arbetarnas tid*.

inriktning. Övergripande mål var social fostran, förberedelse inför arbetslivet, en höjning av den allmänna fysiska prestationsförmågan och att ge eleverna en förståelse för vikten av god hälsa.¹¹⁴ Under 1970- och 80-talen satte även föreningsidrottens verksamhet prägel på ämnets innehåll, och diskussioner förekom angående huruvida det skulle vara obligatoriskt i skolan. I och med läroplansreformen 1980 (Lgr 80) bytte ämnet återigen namn, från *gymnastik* till *idrott*. Det skulle nu bidra till elevers fysiska, psykiska, sociala och estetiska utveckling, men också till lärande i olika idrotter. Reformen främjade även rekrytering till och samarbete med föreningsidrotten. Dessutom infördes samgymnastik, hädanefter skulle pojkar och flickor ha undervisning tillsammans i stället för i separata klasser.

Vid nästa läroplansreform 14 år senare (Lpo 94) övergick skolsystemet från regelstyrning till målstyrning. Hälsospekterna lyftes fram än tydligare och namnet byttes på nytt – till *idrott och hälsa*. Namnändringen medförde stora förändringar av ämnets karaktär, innehåll och mål.¹¹⁵ Det övergripande målet blev att utveckla elevers fysiska, psykiska och sociala hälsa och stimulera till en fysiskt aktiv livsstil. Eleven skulle utveckla ett ökat eget ansvar för fysisk träning. Hälsobegreppet skulle inte enbart förstås som god fysisk form som ett resultat av fysisk träning. Det innefattade även olika aspekter av kroppsutövning, träning, kost, friluftsliv samt fysisk, psykisk och social hälsa och välbefinnande. Hälsa skulle betraktas mer som en helhet, en process eller resurs, utifrån ett så kallat salutogent förhållningssätt.¹¹⁶ Parallellt med att ämnet under hela efterkrigstiden fått ett utvidgat och breddat undervisningsinnehåll och uppdrag reducerades antalet undervisningstimmar i grundskolan, från tidigare 576 till nuvarande cirka 500 timmar. Samtidigt togs även de 6–12 reglerade friluftsdagarna per läsår bort, vilken också har bidragit till en generell minskning av fysisk aktivitet och rörelse i skolan. Sammantaget innebär detta att Sverige i dagsläget tillhör de länder som garanterar minst undervisningstid i ämnet i Europa, samtidigt som utvecklingen går åt rakt motsatt håll i många andra länder. I EU-kommissionens rapport från 2013 toppar Frankrike med nästan dubbelt så mycket tid till förfogande.¹¹⁷

Ämnet har granskats kritiskt av många forskare under stora delar av 2000-talet, och i vissa avseenden även ifrågasatts. I Skolverkets granskning av grundskolans

¹¹⁴ Annerstedt, C. m.fl. (2001). *Idrottsundervisning*.

¹¹⁵ Lundvall, S. m.fl. (2003). *Ett ämne i rörelse*. Doktorsavhandling.

¹¹⁶ Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. Doktorsavhandling.

¹¹⁷ EU-kommissionen/EACEA/Eurydice (2013). *Physical education and sport at school in Europe*.

undervisning pekade myndigheten på att ämnet hade för mycket fokus på aktiviteter utan reflektion, där görandet prioriterades framför lärandet. Studien visade även att undervisningens organisering, utformning och innehåll påverkar elevernas aktivitet. När elever uppfattar att det huvudsakliga syftet är att prestera och tävla ser inte alla elever ämnet som meningsfullt.¹¹⁸

Den senaste läroplansreformen 2011 innebar inget nytt namnbyte, men däremot nya formuleringar och ett förtydligande av det fria tolkningsutrymmet i ämnesbeskrivningen i kursplanerna. Numera utgår ämnesbeskrivningen från ett antal definierade förmågor som eleverna ska uppnå i olika årskurser. Det centrala innehållet är mer övergripande formulerat och kunskapskraven är tydligare föreskrivna jämfört med tidigare. För att göra ämnets särskilda bidrag till skolans hälsouppdrag extra tydligt lägger den nya kursplanen starkare betoning på elevernas fysiska förmåga och den fysiska aspekten på hälsa. De psykiska och sociala aspekterna på hälsa finns dock fortfarande kvar som delar i ett helhetsperspektiv på hälsa. De ämnesspecifika kunskapsområdena *rörelse, hälsa och livsstil* samt *friluftsliv och utevistelse* finns också kvar, men har tydliggjorts än mer.¹¹⁹

Från aktivitetsämne till kunskapsämne

I takt med att kursplanernas innehåll förändrats i riktning mot att betona hälso- perspektivet starkare i undervisningen, har det enligt Skolverket skett en viss förskjutning av vad man innehållsmässigt gör på lektionerna. Men bland lärare (även i medier, hos elever och den breda allmänheten) lever historiska uppfattningar om vad ämnet ska innehålla och innefatta kvar.¹²⁰ Andra undersökningar visar att lärare och elever är långt ifrån samstämmiga om vad som är viktig och relevant kunskap i ämnet.¹²¹ Kursplanen ger fortfarande ett stort utrymme för olika tolkningar där gamla ämnestraditioner lätt kan fortleva. Elever lär sig att delta i idrott, men vad detta deltagande innebär på ett fördjupat plan, och vilka krav det ställer på undervisning, ämnesinnehåll, betyg och bedömning, råder det fortfarande delade meningar om.

Synen på lärande och kunskap har förändrats något jämfört med tidigare. Idrott och hälsa har i dag en tydligare bildningsuppgift som kan förstås och tolkas på

¹¹⁸ Skolverket (2010). *På pojknarnas planhalva?*

¹¹⁹ Riksdagen (2015). *Utbildningsutskottets offentliga utfrågning om idrott och fysisk aktivitet i skolan.*

¹²⁰ Ibid.

¹²¹ Londos, M. (2010). *Spelet på fältet*. Doktorsavhandling.

många olika sätt. Vad är till exempel ett kunskapsämne som handlar om kroppsligt kunnande och förståelse? Vilka typer av kroppsligt kunnande ska prioriteras och varför? Och hur hanteras hälsobegreppet i undervisningen? Det går att beskriva detta som en dikotomi mellan kunskap och färdighet, kropp och kognition eller teori och praktik. Många elever och aktörer i samhället uttrycker samtidigt ett önskemål om fysisk aktivitet varje dag, men även om förändrade undervisningsformer så att alla elever kan tilltalas av utbudet.

Sammantaget har idrott och hälsa utvecklats ifrån att vara ett aktivitetsämne med fokus på fysisk fostran till att i dag betraktas som ett kunskapsämne som ska utveckla kunskaper, förmågor och ett positivt förhållningssätt i relation till fysisk aktivitet. Gemene man och det omgivande samhället har dock ofta en annan uppfattning. För dem är idrott och hälsa främst ett tillfälle för barn och ungdomar att röra på sig fysiskt, med de positiva effekter som det för med sig i en alltmer stillasittande vardag.

Obehöriga lärare ett systemfel

Andelen godkända betyg i idrott och hälsa är i dag mycket hög i jämförelse med andra ämnen. Det är också det enda ämne där andelen godkända betyg är högre bland pojkar än flickor. Även om ämnet uppskattas av de flesta elever är det även ett av de ämnen som har mest frånvaro. Endast var fjärde lektion hade alla elever närvarande vid Skolinspektionens oanmälda tillsyn. Inga ombyteskläder, låg motivation och att man blivit befriad från lektionen av olika anledningar angavs som orsaker till elevernas uteblivna medverkan.¹²²

Utbildade lärare är vanligt i många skolämnen, men idrott och hälsa skiljer ut sig. Skolinspektionen fann att 30 procent av lektionerna hölls av en obehörig lärare och att skolledare inte prioriterar utbildningsbakgrund i lika hög utsträckning när det gäller ämnet idrott och hälsa jämfört med andra ämnen. Granskningen visade också att utbildade, behöriga lärare bedrev en kvalitativt sett bättre undervisning med tydligare kopplingar till både läroplan och kursplan. På samma gång var elevernas betyg från den obehöriga gruppen lärare avsevärt högre. Den paradoxen signalerar att eleverna kanske når målen i större utsträckning än de i själva verket borde.

Att attrahera behöriga lärare är därför högst centralt om det är kvaliteten i undervisningen som ska premieras och om den ska svara mot samhällets

¹²² Skolinspektionen (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan*.

intentioner. Många av ämnets problem kan härröra från systemfelet att låta obehöriga lärare undervisa utan adekvat utbildning och med en referensram präglad av föreningsidrottens ensidiga tävlingslogik, även om vissa av dessa säkerligen också utför ett alldeles förträffligt arbete. Denna fråga är viktig inte minst eftersom lärares bakgrund, uppfattningar och synsätt gentemot ämnet har bäring mot undervisningsformer, arbetssätt och val av innehåll. Det skapar därmed indirekt förutsättningarna för elevers kunskapsutveckling, upplevelse av ämnet och motivation.

Idrott i skolan viktigt för folkhälsan

Det faktum att skolan är den enda plats där man når samtliga barn och ungdomar gör den tacksam för implementering av olika samhälleliga mål. Forskning visar att tillgänglighet till och deltagande i idrott och fysiska aktiviteter är starkt knutet till social klass, kulturell bakgrund, geografisk ort, ålder och delvis också kön.¹²³ Som förklaringsmodell för vissa elevers avståndstagande till ämnet idrott och hälsa kan dessa parametrar bidra till förståelsen för olika problem och förutsättningar. Lärare har däremot en skyldighet att sträva efter att inkludera *alla* elever. Det gäller inte minst de som har behov av särskilt stöd, men även elever med mindre utvecklad motorik, de som av olika anledningar rör sig lite på sin fritid och de med föräldrar som inte stimulerar och uppmuntrar till rörelse och fysisk aktivitet.

Forskning visar starka samband mellan fysisk aktivitet bland vuxna och föräldrarnas utbildningsbakgrund, betyget i idrott och hälsa samt möjligheten att prova på många olika aktiviteter i ungdomsåren.¹²⁴ Förutom socioekonomiska och sociokulturella bakgrundsfaktorer, påverkar också erfarenheter från skolan individens uppfattningar och upplevelser av rörelse och fysisk aktivitet. Forskning visar att deltagande i idrott och hälsa kan motivera elever eftersom ämnet har potential att erbjuda positiva upplevelser, men även att det finns ett omvänt samband.¹²⁵ Positiva upplevelser av fysisk aktivitet ökar också sannolikheten för att de ska fortsätta vara aktiva även i vuxen ålder.¹²⁶

¹²³ Riksdagen (2015).

¹²⁴ Engström, L.-M. (2010). *Smak för motion*.

¹²⁵ McKenzie, T. L. (2007). "Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education". I *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 11, s. 31–46.

¹²⁶ Riksdagen (2015).

Statens folkhälsoinstitut, nuvarande Folkhälsomyndigheten, menar att det finns gott om vetenskapligt stöd för att barn som är fysiskt aktiva mår bättre och har större kognitiv kapacitet än andra och föreslår ökade möjligheter till fysisk aktivitet i skolan.¹²⁷ Annan forskning hävdar att barn och ungdomar som involveras i regelbunden fysisk aktivitet får stärkt självkänsla och är bättre rustade att göra hälsosamma livsstilsval. Som bonus får de också ökad koncentrationsförmåga samt bättre exekutiva kognitiva funktioner, såsom arbetsminne, och därmed förbättrade akademiska förutsättningar som i slutändan kan påverka skolbetygen.¹²⁸ Många forskare och ämnesföreträdare menar att allt detta, tillsammans med tidigare nämnda utvidgade och breddade undervisningsuppdrag, gör att det finns fog för att på nytt diskutera ämnets tidstilldelning i skolan.

Behöver lågaktiva elever särskild uppmärksamhet?

I samhällsdebatten har ämnet både hyllats och kritiserats genom åren. Vissa kritiker har till och med hävdat att det bör vara frivilligt. En utveckling med ökad skärmtid, stillasittande, barnfetma, diabetes och minskad bentäthet har också bidragit till såväl realistiska som orealistiska förväntningar på ämnet. Fokus har växlat från nationens behov av disciplinerade och hälsosamma kroppar till frågor om folkhälsa och en fysiskt aktiv livsstil.¹²⁹

Olika riskgrupper har lyfts fram i debatten. Folkhälsomyndigheten har i folkhälso-politiska rapporter uttryckt en särskild vilja att nå den grupp av barn och ungdomar som inte alls eller i begränsad utsträckning är idrottsaktiva. Myndigheten har därför föreslagit att man både bör utveckla och kvalitetssäkra ämnet idrott och hälsa, och i synnerhet beakta lågaktiva elevers önskemål och behov liksom genusperspektivet i undervisningen.¹³⁰

Skolinspektionen gjorde 2010 oanmälda inspektioner av ämnet idrott och hälsa på drygt 170 skolor.¹³¹ Inspektionen anmärkte bland annat på att bara en fjärdedel av lektionerna hade alla elever närvarande. Var tionde lektion hade en frånvaro på 30–50 procent, vilket är högt jämfört med andra skolämnen. Lektionerna visade också

¹²⁷ Statens folkhälsoinstitut (2010). *Folkhälsopolitisk rapport 2010: Framtidens folkhälsa – allas ansvar*.

¹²⁸ Ericsson, I. m.fl. (2014). "Motor skills and school performance in children with daily physical education in school". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 24, nr. 2, s. 273–278.

¹²⁹ Riksdagen (2015).

¹³⁰ Statens folkhälsoinstitut (2005). *Folkhälsopolitisk rapport 2005*. Målområde 9 Fysisk aktivitet; Statens folkhälsoinstitut (2010).

¹³¹ Skolinspektionen (2010). *Mycket idrott och lite hälsa*.

en stor ensidighet när det gäller aktiviteter. Upp till tre fjärdedelar av lektionstiden bestod av bollspel och bollek som antas gynna idrottande ungdomar, framför allt pojkar. Det innebär därmed att övriga grupper missgynnas, inklusive de mest inaktiva eleverna. Myndigheten betonade betydelsen av att varje skola ser över sina lokala planeringar av lektionsinnehåll så att dessa överensstämmer med den nationella kursplanen.

Skolverket understryker i sina nationella styrdokument att fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande.¹³² Skolverket vill därför rikta sig brett mot alla elever, men säger också att skolan ska ta särskilt ansvar för de elever som av olika anledningar har svårigheter att uppnå målen för ämnet. Under läsåren 1997/98–2003/04 hade i genomsnitt drygt 90 procent av alla elever godkänt i idrott och hälsa i grundskolan. På gymnasiet var andelen något högre. Bland elever med utomnordiskt ursprung samt elever vars mödrar endast hade förgymnasial utbildning, var dock andelen lägre under hela skoltiden, även om skillnaden minskade något på gymnasiet.¹³³ Enligt Skolverket har ämnet en särskilt viktig kompensande roll för elever från familjer där man inte rör sig så mycket och för elever med funktionsnedsättning. Elever som invandrat till Sverige kan också behöva särskilt stöd för att bland annat uppnå kraven på simkunnighet.

I den senaste ämnesplanen (Lpo 11) står det att idrott och hälsa ska vara ett ämne där eleverna är fysiskt aktiva och lär sig genom sina erfarenheter. Ämnet ska dessutom erbjuda en bredd av aktiviteter som alla elever ska få möjlighet att prova på. Kunskapsuppdraget betonas särskilt. Med det menas att undervisningen inte i första hand ska försöka få eleverna mer fysiskt aktiva, utan framför allt ge dem kunskaper om hur man bäst utvecklar sin kroppsliga förmåga. Det är med andra ord en avgörande skillnad mellan att enbart aktivera unga i olika fysiska aktiviteter och att utbilda dem i, om och genom fysisk aktivitet, menar Skolverket. Även om själva görandet är ämnets kärna ska undervisningen även ge plats för eleverna att reflektera över sin fysiska aktivitet och sätta den i relation till fakta, individuella förutsättningar och den omgivande miljön.¹³⁴

Medan skolan främst betonar kunskapsuppdraget, med hälsomedvetna elever som reflekterar, tillämpar och förstår betydelsen av fysisk aktivitet i relation till den egna hälsan, verkar alltså Folkhälsomyndigheten och övriga instanser mer ensidigt rikta

¹³² Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr 11)*.

¹³³ Riksdagen (2015).

¹³⁴ Skolverket (2011).

in sig mot problematiken med de stillasittande eller fysiskt lågaktiva elever som inte heller attraheras av idrottsaktiviteter på sin fritid.

Skolan fokuserar därmed indirekt på processer som rör beteendeförändring. Beteendeförändringar är delvis relaterade till individuella psykologiska processer, men givetvis även till den sociokulturella kontexten. Följande frågor blir därför högst relevanta att ställa: Vad innebär vilja att lära? Vad innebär vilja till förändring av beteendet inom ramen för idrott och hälsa? Hur kan omotiverade elever motiveras till lärande?

Motivation och aspekter av mänskligt beteende

Motivation betraktas vanligtvis som något man har eller inte har i relation till att åstadkomma eller prestera något, precis som om det vore en medfödd egenskap och integrerad del av personligheten. Inom idrottens värld används ofta begreppet för att beskriva vissa fenomen eller processer. För att utveckla förmågor och vidmakthålla olika beteenden inom skola eller idrott behövs en stark och uthållig motivation. Motivation kan exempelvis vara det som:

- orsakar aktivitet hos individen
- håller aktiviteten vid liv
- ger den mål och mening.¹³⁵

Motivation är ett komplext och mångtydigt begrepp då det dels består av vilka mål en individ har och vad denne förväntar sig av sitt eget lärande, så kallade kognitioner, dels av känslor och emotioner, exempelvis glädje eller rädsla för att misslyckas. Lärarna får rollen att observera eleverna och dra slutsatser om deras motivation utifrån beteendet. Det speglar i bästa fall hur motiverade eleverna är till den aktuella aktiviteten eller uppgiften, men ger liten eller ingen vägledning till varför de beter sig som de gör.

I många klasser finns stora skillnader mellan elevers motivation till skolarbetet. Det finns också ett tydligt samband mellan elevers motivation och skolresultat.¹³⁶ I undervisningen påverkas motivationen även av ett antal faktorer i både klassen och skolan som påverkar lärmiljön.

¹³⁵ Imsen, G. (2000). *Elevers värld*.

¹³⁶ Hattie, J. (2009). *Visible learning*.

I ämnet idrott och hälsa är motivation ofta relaterat till begrepp såsom attityd, vilja, intresse och drivkraften att agera och engagera sig i olika aktiviteter, deltagande eller lärande. Det innebär en strävan att uppnå personligt relevanta mål. Beroende på hur man utformar detta deltagande och förutsättningar för lärande bör man kanske se motivation som en dynamisk process, där en individs egenskaper, förmågor, upplevelser, förväntningar och värderingar av sig själv och situationen skapar känslor och därmed olika stark drivkraft och motivation i olika situationer.

Forskning i pedagogik indikerar dessutom att elevers motivation för skolarbete på ett generellt plan minskar med åldern av utvecklingspsykologiska orsaker.¹³⁷ Med stigande ålder jämför sig eleverna alltmer med varandra och blir i större utsträckning medvetna om sina kunskaper och prestationer i relation till andras. Presterar man sämre än sina kamrater kan det innebära att man gradvis tappar motivationen för ämnet eller uppgifterna i fråga. Detta gäller framför allt om prestationer och jämförelser får för stort fokus. En parallell kan dras till föreningsidrotten, där många slutar av just den anledningen. Många forskare menar också att skolans bedömningssystem i form av omdömen och betyg i stor utsträckning medverkar till att förstärka elevernas tendens till social jämförelse.¹³⁸ När eleverna blir äldre får de även fler lärare. Det leder till att interaktionen mellan elev och lärare reduceras till att mer ensidigt omfatta ämneskunskaper och elevers prestation, vilket får konsekvenser för det emotionella stödet och relationen mellan lärare och elev.

Tron på den egna förmågan

En elevs förväntningar på sig själv handlar om vad man tror om möjligheten att klara olika uppgifter inom ramen för de förutsättningar som finns till förfogande. Tron på den egna förmågan har stor betydelse för motivationen. Individen kan känna stark motivation i situationer som den behärskar och har positiva erfarenheter ifrån, men det innebär inte att den per automatik överförs till andra aktiviteter. Elever med stor tilltro till den egna förmågan anstränger sig mer, är mer uthålliga och visar större engagemang. Men det styr också till stor del valet av

¹³⁷ Skaalvik, E. M. m.fl. (2011). *Motivasjon for skolearbeid*; Wigfield, A. m.fl. (2010). "Students' achievement values, goal orientations and interests". I *Developmental Review*, vol. 30, nr. 1, s. 1–35.

¹³⁸ Wigfield, A. m.fl. (2005). "Competence, motivation, and identity development during adolescence". I A. J. Elliot m.fl. (Red.), *Handbook of competence and motivation*, s. 222–239.

aktiviteter mot sådant som eleverna ser sig klara av. Tidigare erfarenheter av att klara liknande uppgifter är den viktigaste källan till tron på den egna förmågan.¹³⁹

Forskning visar att värderingen av de egna ämneskunskaperna har stor betydelse för elevernas motivation.¹⁴⁰ Detta visar även svenska studier av ämnet idrott och hälsa.¹⁴¹ I en negativ förväntansspiral kan upprepade misslyckanden leda till att en individ förlorar tron på sin egen förmåga. Två av de viktigaste faktorerna för denna självvärdering är social jämförelse och andras bedömning. När jämförelser visar att man är bäst eller bland de bästa stärks tron på de egna ämneskunskaperna och vice versa. Ju mer elever jämför sig med varandra, desto mindre fokus hamnar på själva uppgiften och lärandet. Lärarens bedömningar är nödvändiga eftersom eleverna behöver återkoppling i sin lärandeprocess. Men omdömen i form av feedback, poäng eller betyg blir samtidigt föremål för en mer eller mindre offentlig bedömning och utgör därmed en grundingsrediens för den sociala jämförelsen elever emellan.

Uppgiftsorienterat motivationsklimat

En del teorier om prestationsmotivation söker förklara hur individer tillskriver upplevda framgångar och misslyckanden mening utifrån vilken typ av prestationsmål de har. Detta beskrivs utifrån ett antagande om att människor har två typer av målinriktat beteende: uppgiftsorienterat eller resultatorienterat.¹⁴² Elevers ansträngningar kan antingen bestå i att vilja lära sig eller förstå något, eller att försöka framstå som bland de bästa i gruppen. Den uppgiftsorienterade målinriktningen kännetecknas av insikten att ansträngning, hårt arbete, träning eller nedlagd tid leder till bättre möjligheter att utifrån den egna förmågan klara en definierad uppgift. En resultatorienterad målinriktning utmärks av att färdigheter och prestationer värderas i relation till andra. Resultat, tävling och att vinna samt andras uppskattning blir då viktigt.¹⁴³

I allehanda sammanhang förespråkas ett uppgiftsorienterat motivationsklimat ur ett långsiktigt perspektiv, eftersom det anses stödja den inre motivationen och medföra mindre prestationsängslan. Ett fokus på prestation och resultat skapar

¹³⁹ Bandura, A. (1997). *Self efficacy*.

¹⁴⁰ Marsh, H. W. m.fl. (2010). "Academic self-concept and academic achievement". I *British Journal of Educational Psychology*, vol. 81, nr. 1, s. 59–77.

¹⁴¹ Åström, P. (2013).

¹⁴² Se t.ex. Duda, J. m.fl. (2001). "Achievement goal theory in sport". I R. N. Singer m. fl. (Red.), *Handbook of research in sport psychology*, s. 417–443.

¹⁴³ Hassmén, P. m.fl. (2003). *Idrottspsykologi*.

däremot ett klimat där rangordning, hierarki och rädslor för att misslyckas frodas, med sämre självförtroende som följd.

Inre och yttre motivation och självbestämmande

I nutida forskning dominerar de socialkognitiva teorierna, som också införlivar sociokulturella aspekter i teoribildningen. Självbestämmandeteorin är i dagsläget kanske den mest inflytelserika och vedertagna teoribildningen som studerar mänsklig motivation, och försöker förklara och definiera olika typer av inre och yttre motivation.¹⁴⁴ Utgångspunkten är att såväl barn som vuxna har en naturlig inre drivkraft att utforska och bemästra olika uppgifter och ting i den omgivande miljön. Självbestämmandeteorin beskriver motivation i termer av kvalitativa mått (typ av motivation) snarare än kvantitativa mått (hög/låg eller hur mycket).

Teorin visar hur aktiviteter som till en början bedöms som ointressanta successivt kan bli integrerade och internaliserade i den egna personligheten och upplevas som givande och intressanta. Men det sker först efter att tre grundläggande psykologiska behov blivit uppfyllda:

- behovet av autonomi, det vill säga att själv ha kontroll över situationen och att kunna välja
- behovet av samhörighet med andra
- behovet av att känna sig kompetent.

Dessa behov är enligt självbestämmandeteorin grundläggande för människors utveckling, motivation och välbefinnande. Autonomibehovet är kanske allra mest betydelsefullt.

Självkänslans betydelse för motivationen

Självkänsla påverkas av fysisk aktivitet. Liksom motivation är självkänsla en mångfasetterad konstruktion och ett komplext begrepp som är både svårt att undersöka och härleda. Ett sätt att förstå självkänsla är att se det som en slags självuppfattning, det vill säga en utvärdering av den egna personen och kompetensen. Den utvecklas i samspel med andra, vilket innebär att omgivningens uppfattning om individen kommer att ha betydelse. God självkänsla handlar om att acceptera sig själv som man är och våga se både sina starka och svaga sidor utan att behöva tänka på hur man uppfattas av andra, vilket dock inte hindrar att man vill

¹⁴⁴ Skaalvik, E. M. m.fl. (2016). *Motivation och lärande*.

utvecklas och förbättras.¹⁴⁵ Mindre god självkänsla kan innebära att se ner på sig själv, vilket i värsta fall kan övergå i självförakt. Men oftast stannar det vid att personen känner sig beroende av vad omgivningen tycker och tänker för att bedöma sig själv. Detta innebär samtidigt att känsligheten för negativa bedömningar och signaler blir större. Individer med svag eller låg självkänsla kan därför bli försiktiga, osäkra och rädda för att göra fel och fokuserar mycket på hur de uppfattas av andra. För att försvara och bibehålla självkänslan använder individen generellt olika försvarsmekanismer.¹⁴⁶ Detta tar sig uttryck i olika undvikande strategier för att dölja mindre goda resultat som andra kan tro bero på bristande förmåga.

En stor ansträngning kan därför bli hotfullt för elever som inte tror sig lyckas. En stor insats ökar visserligen chansen att lyckas, men förstärker samtidigt den negativa effekten av ett misslyckande. Det kan leda till att man inte alls försöker, nedvärderar skolan eller ämnets betydelse, eller till ett allmänt utåtagerande beteende som tar bort fokus på prestationen. Med detta perspektiv blir en svag vilja med låg insats och ansträngning ett högst motiverat beteende för elever med låga förväntningar på att lyckas. Att glida undan, smita bort eller göra sig osynlig blir då strategier för att dölja problemen och för att undvika risken att misslyckas offentligt.

Självkänslan stärks när individen känner tillhörighet och blir accepterad, uppskattad och respekterad av sin omgivning, och när denne lever upp till och motsvarar de förväntningar och normer som finns i omgivningen. Om det omvända sker kan självkänslan försvagas. Detta är giltigt inte minst i skolan och ämnet idrott och hälsa, i synnerhet om undervisningen har en prestationsinriktad grundkaraktär.¹⁴⁷

Forskning visar att självkänslan går att påverka med hjälp av idrott. Elever med en bättre utvecklad motorik är både mer fysiskt aktiva och har en starkare självkänsla.¹⁴⁸ Eftersom barn börjar idrotta i allt lägre åldrar finns därför stora

¹⁴⁵ Skaalvik, E. M. m.fl. (2013). "School goal structure". I *International Journal of Educational research*, vol. 61, s. 5–14.

¹⁴⁶ Covington, M. V. (2009). "Self-worth theory". I K. R. Wentzel & A. Wigfield (Red.), *Handbook of motivation at school*, s. 141–169.

¹⁴⁷ Sonstroem, R. J. (1997). "The physical self-system". I K. R. Fox (Red.), *The physical self: From motivation to well-being*, s. 3–26.

¹⁴⁸ Skaalvik, E. M. m.fl. (2016).

möjligheter att bidra till en sund och god utveckling av självkänslan.¹⁴⁹ Fysisk aktivitet leder till en upplevelse av förbättrad fysisk förmåga, vilken i sin tur påverkar självkänslan. Om upplevelsen är positiv kommer detta att bidra till fortsatt idrottslig aktivitet, vilket i sin tur ytterligare påverkar självkänslan i positiv riktning. Inom barn- och ungdomsidrotten, och framför allt inom idrott och hälsa i skolan, finns unika möjligheter att förbättra barns fysiska förmåga och självkänsla. Men även det omvända sambandet råder. En grundförutsättning för en positiv utveckling är duktiga och välutbildade ledare och behöriga lärare med fördjupade kunskaper om bland annat barn och ungdomars kognitiva, emotionella, sociala och fysiska utveckling.

Självkänsla och självförtroende används ibland nästan synonymt. Medan självkänslan kan sägas vara en mer grundläggande del av individen, anses den även vara mer stabil och svårpåverkbar i vuxen ålder. Från barndomen upp i tonåren är utseende, prestation och social acceptans föremål för sociala jämförelser. I puberteten, mellan 12 och 16 år, blir självkänslan sämre än den varit tidigare.¹⁵⁰ I ämnet idrott och hälsa verkar pojkar ha bättre självkänsla än flickor.¹⁵¹ Dessa faktum beträffande ålder och kön kan ha att göra med den västerländska kulturens syn på och uppfattningar om kroppen, men också att de sociala jämförelserna hamnar mer i fokus.

Lärares stöd och elevers motivation

Skolan är en social arena där eleverna behöver förhålla sig till både klasskamrater och lärare. Forskare har studerat och beskrivit betydelsen av vilket socialt stöd elever upplever att de får från sina lärare.¹⁵² Det innefattar *emotionellt stöd* och *instrumentellt stöd*. Det förstnämnda avser när eleverna upplever att lärare intresserar sig, uppmuntrar och visar empatiska drag såsom förståelse, respekt och värme och skapar en atmosfär som gör att de känner sig trygga i undervisningssituationen. Denna atmosfär anses stärka eleverna och skapa grundläggande förutsättningar för att våga anta nya kunskapsmässiga utmaningar. Den andra typen av

¹⁴⁹ Se exempelvis Walters, S. T. m.fl. (2000). "Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children?". I *Journal of Sport Behavior*, vol. 23, nr. 1, s. 51–60.

¹⁵⁰ Marsh, H. W. m.fl. (1998). "Structure, stability, and development of young children's self-concepts". I *Child Development*, vol 69, nr. 4, s. 1030–1053.

¹⁵¹ Kretschmann, R. m.fl. (2015). *Attitudes and perceptions toward Physical Education*.

¹⁵² Federici R. A. m.fl. (2014). "Students' perceptions of emotional and instrumental teacher support: Relations with motivational and emotional responses". I *International Education Studies*, vol. 7, nr. 1, s. 21–36.

stöd, det instrumentella, innefattar snarare den rent kunskapsmässiga och vägledande hjälpen med fokus på tydliga anvisningar, arrangerandet av undervisnings-situationer, progression och konstruktiv individuell feedback som uppmuntrar till egen reflektion. Forskning visar dock att eleverna inte gör någon skillnad på de bägge stödformerna. Det innebär att en stöttande lärare som både hjälper eleverna att förstå och utveckla lärostoffet och har ett empatiskt förhållningssätt bäst stärker elevernas motivation.¹⁵³

Elevers perspektiv och röster är ofta underrepresenterade i utvärderingar och rapporter som ligger till grund för politiska reformer och beslut.¹⁵⁴ Av den anledningen finns det skäl att inkludera elevers uppfattningar om lärmiljön och synen på sig själva och sin förmåga, med särskilt fokus på motivationsaspekter.

Motivation ur elevens perspektiv

I det följande kommer jag att presentera resultat från doktorsavhandlingen *Included yet excluded? Conditions for inclusive teaching in Physical Education and Health*.¹⁵⁵ Det är en komparativ internationell studie om motivation till lärande i idrott och hälsa, där jag har använt en metod som är anpassad specifikt för skolämnet.¹⁵⁶ Studien undersökte elevernas uppfattningar inom fyra delområden:

- lärandemotivation i ämnet idrott och hälsa
- stödjande faktorer i undervisningen
- undervisnings- och lärandepreferenser
- intresse för skolan generellt, fritidsaktiviteter och deltagande i föreningsidrott.

Resultaten från den svenska delen av studien baseras på totalt 593 skolbarn i åldern 11–12 år. De kommer från 37 klasser på 22 olika skolor i en medelstor kommun i norra Sverige. Fördelningen mellan könen var 321 pojkar respektive 272 flickor. Skolorna varierade i storlek, med alltifrån små byaskolor med små undervisningsgrupper till skolor i stadskärnan med drygt 25 elever i varje klass. Svarsfrekvensen i de klasser som valde att ställa upp var 92 procent. Undersökningen får betraktas som en totalundersökning i kommunen även om den endast bygger på hälften av eleverna i aktuell ålder. Det finns ingen anledning att tro att fler svar skulle ge ett

¹⁵³ Skaalvik, E. M. (2016).

¹⁵⁴ Giota, J. (2013). *Individualiserad undervisning i skolan*.

¹⁵⁵ Åström, P. (2013).

¹⁵⁶ Nishida, T. (2007). "Diagnosis of learning motivation in physical education test (DLMPET) and its applicability to educational practice". I *International Journal of Sport and Health Science*, vol. 5, s. 83–97.

signifikant annorlunda resultat. Generellt kan man anta att de som inte har deltagit vid enkättilfället kan ha en mer negativ inställning till ämnet, i de fall enkäten fylldes i under lektionerna i idrott och hälsa. Flertalet fyllde dock i den i klassrumsmiljö.

Utifrån en femgradig skala fick eleverna ta ställning till olika påståenden. Det interna bortfallet var 1–3,5 procent. Eleverna delades sedan in i två grupper utifrån graden av intresse till ämnet:

- *Låg* – elever som närmast saknar motivation eller anger intresset som lågt eller väldigt lågt.
- *Hög* – elever som uppvisar starkt eller mycket starkt intresse och motivation.

Faktorer som styr motivation och elevers inlärningspreferenser

Resultatet, sett till hela undersökningsgruppen, visar att endast fem procent (30 elever) tycker *dåligt* eller *mycket dåligt* om ämnet idrott och hälsa. I övrigt framträder några tydliga mönster i svaren. Låg-gruppen skattar den egna motoriska kompetensen, värdet av ämnet för framtiden och viljan att utvecklas klart lägre än eleverna i hög-gruppen. De uppvisar även en avsevärt större ängslan över att behöva visa upp sig och prestera under lektionerna och känsla av allmän oro inför lektionerna (tabell 1).

Tabell 1. Låg- och högmotiverade elever i idrott och hälsa och faktorer som påverkar motivationen till ämnet. Medelvärden (1 stämmer inte alls, 5 stämmer fullständig).

	Ansvar för eget lärande n=569	Vilja att utvecklas i ämnet n=580	Gör som läraren säger n=576	Motorisk kompetens n=576	Nytta av ämnet i framtiden n=580	Prestations-ängslan inför andra n=576	Allmän oro inför lektioner n=576
Låg	2,8	3,1	2,7	2,7	3,1	2,6	2,9
Hög	3,4	4,4	3,8	3,8	4,3	2,2	2,4
Alla	3,3	4,2	3,5	3,5	4,1	2,3	2,5

Hög-gruppen har i sin tur en stor förväntan om att kunna utvecklas och förbättras i ämnet, de tycker att stämningen och klimatet är viktigt och värderar den egna fysiska hälsan signifikant högre än låg-gruppen. Låg-gruppen tycker inte i lika stor utsträckning att målen i ämnet är anpassade, tydliga eller uppnåeliga, och har en låg förväntan om att kunna förbättra sig. Utifrån andra stödjande faktorer har läraren den enskilt största betydelsen för motivationen för båda grupperna. För de lågt motiverade eleverna har även kamraters stöd stor betydelse (tabell 2).

Tabell 2. Låg- och högmotiverade elever och faktorer som är till stöd för motivationen. Medelvärden (1 stämmer inte alls, 5 stämmer fullständigt).

	Passande mål n=567	Förväntan om egen utveckling n=569	Lärarens betydelse n=575	Kamraters betydelse n=576	Stämning/klimat n=580	Egenbedömd fysisk hälsa n=582
Låg	2,5	2,7	3,3	2,8	2,4	2,8
Hög	4,2	4,3	4,3	3,7	3,8	4,1
Alla	3,9	3,3	4,1	4,1	3,5	3,9

När det kommer till preferenser i undervisningen föredrar hög-gruppen i större utsträckning inläring med tävlingsinslag och hög aktivitet på lektionerna, där de kan ge järnet och kämpa hårt. Låg-gruppens preferenser handlar snarare om undervisning i mindre grupper samt där man kan lära på egen hand och i egen takt (tabell 3).

Tabell 3. Låg- och högmotiverade elever och hur de helst vill lära sig. Medelvärden (1 stämmer inte alls, 5 stämmer fullständigt).

	Självständig inläring n=570	Inläring i grupp n = 577	Analyserande inläring n= 573	Aktiv inläring n=577	Tävlingsinläring n=580
Låg	3,2	3,4	2,9	2,7	2,3
Hög	3,8	4,0	3,5	4,3	3,7
Alla	3,7	3,9	3,4	4,0	3,4

Sammanfattningsvis visar resultaten med tydlighet att elever med lågt intresse och motivation till ämnet bildar en närmast homogen stereotyp på gruppnivå. De har en stor ängslan inför lektionerna, oro för att prestera inför andra, lågt egenskattad motorisk kompetens, ser inte något större värde av ämnet vare sig nu eller i framtiden och låg vilja till att utvecklas i detsamma. Dessa elever skiljer sig genomgående från de som uppger starkt intresse för ämnet med hög motivation, vilket kanske inte är så överraskande. Låg-gruppen är även betydligt mindre aktiva i föreningsidrott, 42 procent deltar inte i någon förening jämfört med 16 procent för alla elever. De uppskattar heller inte skolan i lika stor utsträckning som övriga. Den här studien bekräftar med tydlighet ett starkt samband mellan egenupplevd motorisk kompetens och motivation till ämnet, vilket även många andra studier gör.

För att fördjupa tolkningen av resultaten, och kunna problematisera andra faktorer som är betydelsefulla för förståelsen av motivation, presenteras här ett urval av intervjuutsagor från elever med låg motivation till ämnet. Dessa elever är

ofta en förbisedd grupp, men deras röster erbjuder en god möjlighet till fördjupad förståelse för problematiken från elevens perspektiv.

Elever med låg motivation berättar

Intervjuer med sju av de 30 elever i årskurs 4 med lägst lärandemotivation har kompletterat enkätstudien. Intervjuerna har analyserats utifrån elevernas behov av att känna sig kompetenta, kunna påverka och känna tillhörighet och samhörighet.¹⁵⁷ Vissa elever tycks delvis förklara ointresset till ämnet med att de inte förstår vad man ska lära sig, varför man ska lära sig saker eller vad ämnet går ut på:

Man ska må bra eller någonting sånt där typ, jag vet inte, det är väl att man rör på sig. Jag har faktiskt ingen aning. (Wilma, 10 år)

Då motivation i de flesta fall är kopplat till ett målinriktat beteende är det på sin plats att uppmärksamma att otydliga mål i många fall gör det svårt för dessa elever att hitta mening, förstå syftet och vad ämnet ska leda till. Detta bekräftas även av andra klassrumsstudier.¹⁵⁸

De flesta av de intervjuade eleverna känner sig inte kompetenta nog att bemästra ämnets innehåll i relation till sina klasskamrater. I vissa fall upplever de alltför pådrivande kommentarer från läraren som besvärande och några elever vittnade om nedsättande kommentarer från vissa pojkar i klassen:

Alltså killarna kommenterar ju om man gör något fel eller nåt, men det gör ju inte tjejerna. (Anna 10 år)

Intervjuaren: Så de kommenterar, ger kommentarer till det ni gör?

Ja det är väl inte så himla kul, så himla onödigt. Eftersom gymna ändå inte är mitt ämne, så är det inte nåt jag tycker om. Är man inte är duktig, då blir det ju tråkigare.

Betydelsen av ett tillåtande klassrumsklimat och kompetensaspekten i ämnet blir tydligt i detta exempel. Att exponera sina förmågor och färdigheter inför andra upplever vissa elever som mycket obekvämt. Att i möjligaste mån undvika alltför exponerande och jämförande inslag i undervisningen har därför stor betydelse.

¹⁵⁷ McClelland, D. C. (1961). "Methods of measuring human motivation". I J. W. Atkinson (Red.), *The achieving society*, s. 41–43.

¹⁵⁸ Åström, P. (2013).

Pojkars överordnade position i ämnet exemplifieras också i citatet. Kopplingen mellan negativ kroppsuppfattning och bristande förmåga är tydlig. Det verkar i sin tur vara mycket nära länkat till självförtroende och hur man känner sig inför och under lektioner. Indirekt påverkar det även motivationen och känslan inför ämnet.

De flesta av de intervjuade eleverna upplever också små möjligheter att kunna påverka lektionsinnehållet, vilket denna elev ger uttryck för:

Det är mest lärarna som bestämmer, typ en gång om året så får man välja om man vill vara med och bestämma en lektion. Två lektioner på sommaren, eller innan sommarlovet så får vi välja. (Sven, 11 år)

En annan elev önskar ett friare och mer individualiserat utbud, vilket även fler elever ger uttryck för:

Jag tycker ämnet ska vara mera fritt så att man får göra lite saker själv kanske. Ja alla behöver ju kanske inte göra samma saker. (Hanna, 11 år)

Bristen på lärarens förståelse och empatiska förmåga; humör och bemötande, verkar även det vara ett hinder bland dessa elever:

Han har så höga krav på barnen. Han tror, typ att alla ska orka allting så där men att säga att alla ska springa fem varv runt berget alla orkar inte det. Då går man och blir sur, men man måste göra det ändå. (Hanna 11 år)

Betydelsen av att skapa en förtroendefull relation där läraren verkligen lyssnar och försöker förstå elevens perspektiv och behov nämns som en framgångsfaktor också i många andra studier. Det är högst centralt för att nå den här gruppen elever, som många gånger varken gillar ämnet eller tycker att det är viktigt. Hos vissa tycks idrott heller inte passa in i identitetsskapandet:

Eftersom gymna ändå inte är mitt ämne, så är det inte nåt jag tycker om. Längdskidor på vintern är absolut tråkigast. Man måste åka ett, helst två varv runt slingan. Det är kul att dansa fast inte på skolan, och så gillar jag inte fotboll för jag är lite rädd för bollen, och innebandy också. När man väl får den på sig (bollen) och så där. (Anna, 10 år)

För denna elev verkar det vara klart att idrott och hälsa inte är något för henne. Hon klargör att det ändå inte är hennes ämne och betraktar sig inte som en idrottstjej. Att tydliggöra kunskaps- och lärandemål blir därför viktigt, liksom anpassade undervisningsformer. Frågan dessa elever annars ställer sig är varför de ska hålla

på och spela till exempel innebandy när de vare sig tycker det är roligt, har ambitioner att bli innebandyspelare eller känner sig speciellt bekväma på grund av rädslan att uppvisa en bristande förmåga.

Eleverna är visserligen präglade av sina olika bakgrunder och förutsättningar, som gör det svårt att dra generella slutsatser, men deras åsikter skapar en förståelse för hur ämnet kan te sig ur deras perspektiv. Utsagorna får betraktas som en påminnelse om betydelsen av att beakta de grundläggande behov som är förutsättningar för motivation; känslorna av att kunna påverka och av att känna sig kompetent. Trots att behovet av tillhörighet och samhörighet i gruppen inte uttryckligen nämns i intervjuerna visar annan forskning med tydlighet att det är grundläggande ur motivationssynpunkt.¹⁵⁹

Lågmotiverade elever ur lärarnas perspektiv

Som tidigare nämnts har vissa elever identifierats som speciellt intressanta att nå med undervisningen i idrott och hälsa. Intresset bottnar i olika samhälleliga värderingar. Som i alla sociala system finns det i skolan normer för önskvärt beteende, vilket innebär att vissa olikheter blir svåra att se som tillgångar. Det gäller inte bara olika medicinska diagnoser utan även andra värderande kategoriseringar, som känns igen från skolans vardag: ”lågpresterande elev”, ”IG-elev” och så vidare. Skolor och klassrum är fyllda av elevkategoriseringar av en värderande karaktär.

Frånvaro, missade moment, ovilja att delta och ett oacceptabelt beteende har också nära samband med betygen och svårigheter att klara målen i ämnet på sikt. Motivation är också ett vanligt ord bland lärare när det handlar om att få alla elever delaktiga i undervisningen, att prestera eller att göra som läraren vill.

Lärares värderingar, uppfattningar och förhållningssätt styr deras beteende och ligger till grund för planering, genomförande och iscensättande av den faktiska undervisningen. Det är viktigt att förstå för att ytterligare fördjupa kunskapen om vilka förutsättningar detta skapar för lågmotiverade elever.

¹⁵⁹ Se t.ex. Deci, R. M. m.fl. (2000). ”Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation”. I *American Psychologist*, vol. 55, nr. 1, s. 68–78.

Lärares tankar om ämnet och om de som "inte vill"

I ett forskningsprojekt som undersökt lärares ambitioner att nå alla elever med sin undervisning har undersökningar i form av fokusgruppsintervjuer, samtal efter lektionsobservationer och specifika lärarintervjuer genomförts.¹⁶⁰ Tre kvinnliga och elva manliga lärare deltog i projektet, alla med minst fem års undervisningserfarenhet. Lärarna var i åldersspannet 29–60 år och undervisade i årskurs 4–6. De intervjuades om ämnet och sin undervisning i allmänhet, avseende de viktigaste målen med ämnet men även om problematiken med att inkludera alla elever, vilken är föremålet för redovisningen av denna resultatdel.

När det handlar om ämnets övergripande syfte och mål framträder framför allt tre centrala diskurser. Enligt lärarna ska ämnet leda till ett bestående intresse för idrott och en hälsosam livsstil. Eleverna ska ges en allsidig och bred rörelserepertoar, lära i olika idrotter och få en bredd och erfarenhet av olika rörelseformer. Det är också viktigt med moraliska och sociala normer och värderingar, såsom att göra sitt bästa, lära sig kämpa, kunna samarbeta och fungera i grupp.

I relation till att försöka nå alla elever med undervisningen var några lärare ganska kategoriska i sina svar. Inledningsvis förlades problemet på en individuell nivå där eleven verkade vara huvudproblemet, snarare än den egna undervisningen. Bristande support från ointresserade föräldrar och elever som tar avstånd från föreningsidrott är svåra hinder att överbrygga, så även personliga attribut som till exempel tveksam inställning, motivation och attityd. Efterhand när samtalen kom in på olika undervisningsstrategier och lärarnas erfarenheter av undervisningen blev dock svaren inte lika kategoriska. De visade då upp en bred arsenal av förslag till praktiska lösningar och hade många intressanta tankar kring problematiken.

Angående att inkludera alla elever i undervisningen varierade lärarnas inställning. Några ansåg något krasst att de lägger sin tid på att undervisa den majoritet av eleverna som vill vara med. De orkar eller hinner inte med de andra, de som inte alltid vill. En lärare förklarar:

Jag kan inte stånga mig blodig. Jag har faktiskt 18 av 20 som vill, jag har börjat skita i de här två. Det har gått så långt att jag känner att jag inte kan göra någonting. Om inte de vill och bara sitter med armarna i kors

¹⁶⁰ Åström, P. (2012). "Teachers' discursive representations of pupils 'low motivated' for Physical Education and Health". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 9, nr. 1+2, s. 119–138.

och bara nä, jag vill inte. Jag behöver inte, jag menar, vad ska jag göra då? (Mikael, 43 år)

En annan lärare resonerar precis tvärtom:

Ja, det är ju så att man engagerar sig 80 procent för 20 procent av eleverna och 20 procent för de 80 procent av eleverna som sköter sig. Man har det som prioritet, man vill ju få med alla, men samtidigt få med alla fort så man kan hjälpa alla lika mycket tid. (Erik, 37 år)

För att nå fram till de lågmotiverade eleverna är det till exempel viktigt att skapa ett tryggt undervisningsklimat och en bra relation till den enskilde eleven:

Att man är närvarande och engagerad. Jamen, vad ska man säga, att man får deras förtroende. Jag vet inte hur jag ska förklara, men att snabbt få dem på bra humör, så att de är med i gamet. Jagar du på som en halvmilitär, då har du tappat många. Att på något sätt skapa mer en relation än en kontrollfunktion, om du förstår vad jag menar. Jag tror att läraren har enormt stor betydelse hur han bemöter eleverna, på vilket sätt han tar dem på. Det gäller att föra en dialog med dem, gå ner lite grann på deras nivå och snacka med dem. Jag tror inte det håller i längden att skrika och tjata på dem. (Bengt, 56 år)

Det är viktigt att se varje individ och erbjuda aktiviteter där varje elevs behov tillgodoses, menade någon. Andra påtalade betydelsen av att skapa en god relation som grund för motivationen. Enskilda samtal är en viktig faktor, men samtidigt påtalades bristen på tid och möjligheter för att hinna med sådana. Lärarna betonar också undervisningsmiljöns betydelse och är eniga om vikten av god stämning och ett tillåtande klimat i klassen, så att alla törs delta efter sina egna förutsättningar under lektionerna. En sådan miljö karakteriseras av uppmuntran och frånvaro av nedsättande kommentarer och kroppsspråk, vilket är grundförutsättningar för att elever med mindre erfarenhet eller sämre självförtroende ska våga delta på samma villkor som andra. Lärarna i studien ansåg att deras egna engagemang och entusiasm är viktigt och påverkar elevernas motivation.

Lärarna nämnde också ett antal undervisningsstrategier för att få med alla elever i undervisningen. Att skapa nya lekar och spel, eller förändra gamla regler så att det inte längre liknar tävlingsidrott, kan vara ett sätt att minska skillnaderna i färdighetsnivå. Många lärare var fullt medvetna om riskerna med den prestationskultur som tävlingsidrott bär med sig in i ämnet.

En annan strategi är att jobba med mindre elevgrupper för att ”eliminera utsatt-heten i vissa moment”, som en lärare uttryckte det. Att använda sig av idrottserfarna elever som förebilder är ytterligare en strategi. Många av lärarna nämnde också hur viktigt det är att erbjuda ett smörgåsbord av aktiviteter, i förhoppningen om att alla elever på så sätt kan hitta sin idrott eller sitt intresse. Samtidigt påpekade några risken med ett snuttifierat innehåll, där eleverna bara får ta del av olika aktiviteter och idrotter på en ytlig nivå, som inte är utvecklande.

Sammanfattande tolkningar av resultaten

Motivationsproblematiken i ämnet idrott och hälsa kan analyseras på tre nivåer: individnivå, lektionsnivå och strukturell nivå.

På *individnivån* hamnar teorier om motivation och mänskliga grundläggande behov, med förståelse för sambanden mellan egenupplevd motorisk förmåga och självkänsla, i förgrunden. I ett ämne där den egna kroppen är så central är detta möjligen oundvikligt. Elevernas utsatthet innebär att det bland dem finns en rädsla för att visa sin oförmåga och att få nedsättande kommentarer från andra. De upplever också att de inte kan påverka sin situation. Lärarna är medvetna om problematiken, men tycks i viss utsträckning förlägga den på just individnivå – eleven. Orsaken till elevers bristande motivation står enligt lärarna att finna i deras hemförhållanden och olika personliga attribut, såsom inställning och attityd. Hur mycket hänsyn man bör ta till dessa individer råder det delade meningar om bland lärarna.

Se eleven från fler perspektiv

Motivation och motivationsarbete är också i stor utsträckning en fråga om bemötande och att etablera förtroendefulla relationer. Eleven har inte enbart behovet att bli sedd, det handlar snarare om hur den blir sedd. Det kräver att lärare kan se enskilda elever utifrån andra perspektiv än bara sitt eget. De bör till exempel ha förståelse för vad dålig självkänsla och rader av misslyckanden kan innebära för en elev, men också hur lärares förväntningar formar och förmedlar olika innebörd för elever. Det senare har en avgörande betydelse för att skapa och vidmakthålla elevens motivation för olika uppgifter. Lärares positiva förväntningar på elever leder till goda resultat, medan negativa förväntningar riskerar att bli en självuppfyllande profetia.

Ett antal tolkningsfallgropar är därför viktiga att påpeka i sammanhanget. Liten eller ingen ansträngning är ofta en försvarsmekanism för eleven. Elever med svagt självförtroende har en tendens att förklara misslyckande till interna faktorer, det vill säga till sig själv. Framgångar ser de i stället som ett resultat av yttre faktorer, till exempel tur. Hellre bli anklagad för lathet och passivitet än riskera att misslyckas och bli betraktad som obegåvad eller utan förmåga. Det finns då en risk att läraren felaktigt klistrar etiketten "lat" på eleven. Motivation är med andra ord inte bara en fråga om vilja, att undvika misslyckanden kan vara minst lika viktigt för många elever.

Öka delaktigheten på lektionerna

På *lektionsnivån* hamnar fokus på undervisningen. Lärarens anpassningar och individualiseringar bör i stor utsträckning utgå från de mindre motoriskt erfarna eleverna. Här visade lärarna upp en bred arsenal av strategier. Samtidigt uppvisar eleverna en tydlig brist på känsla av delaktighet och att kunna välja och påverka utifrån lärarnas anpassningar. Eleverna efterfrågade friare former med individualiserade lösningar samtidigt som lärarna brottades med bristen på tid. Läraren är den enskilt mest betydelsefulla faktorn för elevers motivation till ämnet. Med möjligheten att påverka undervisningens innehåll och form, relationen och mötet med eleverna samt iscensättandet av ett tryggt uppgiftsorienterat undervisningsklimat, där feedback fokuserar på att stärka elevers tro på det egna lärandet, skapas en bra grund för motivation till lärande. En utgångspunkt bör vara att motivation inte alls är en stabil eller inre typ av egenskap hos individen. Det är snarare en följd av tidigare erfarenheter, i relation till det bemötande man får i den aktuella undervisningssituationen.

Viktigt med konkreta och realistiska mål

Den *strukturella nivån* handlar om hur motivationen påverkas av tillgången till utrustning, passande lokaler, tidstilldelning, ombytes- och duschningsproblematiken och den omgivande skolkulturen. Det handlar även om hur läraren genom sin tolkning av kunskapsmålen utformar och gestaltar ämnet. Här finns också utmaningar. Ämnets historiska traditioner, samhälleliga förväntningar och influenser från idrottsrörelsen är exempel på sådant som påverkar undervisningen. I intervjuerna uttryckte lärarna att ämnet framför allt ska leda till ett bestående intresse för idrott och rörelse och därmed till en hälsosam livsstil. Samtidigt visar många av de lågt motiverade eleverna att de har svårt att förstå eller beskriva de övergripande målen. Att lärarna erbjuder en typ av smörgåsbordsundervisning,

som ger en bred och allsidig rörelserepertoar och lärande i olika idrotter, verkar inte per automatik leda till att eleverna förstår ämnets syfte och kunskapsmål. Här behöver lärare troligen på ett tydligare sätt konkretisera och koppla innehållet i undervisningen till ämnets kunskapsmål. Lyckas läraren med den uppgiften verkar det leda till bättre förståelse för såväl ämnesinnehåll som enskilda lektioner. Det gäller speciellt för den grupp av elever som i lägre utsträckning än andra ägnar sig åt föreningsidrott på fritiden.

Meningsfull undervisning innebär även att med dessa elever i speciell åtanke erbjuda fler val och försäkra sig om att uppgifterna är lagom utmanande och intressanta. Det betyder att målen ska utgå från läroplaner och ämnesplaner och vara så konkreta att de blir både begripliga och möjliga att uppnå. Om sannolikheten för ett misslyckande bedöms vara stor är eleven kanske inte beredd att satsa – inte på grund av att målet inte är tillräckligt attraktivt, utan snarare för att skydda sig mot en eventuell besvikelse. Med vetskapen om att motivationen påverkas av avståndet till målet, innebär det också att läraren bör utveckla konkreta och mer kortsiktiga delmål. När de har uppnåtts kan nya, högre mål formuleras. Fördelen med den strategin är att små realistiska delmål är mer uppmuntrande – för både lärare och elev. Högflygande mål, bortom elevens horisont för vad som är möjligt att uppnå, skapar visserligen inte en känsla av misslyckande hos eleven, eftersom de betraktas som orealistiska. Men det formar tanken att det här är ingenting för mig. Alltså, räkna hellre små framsteg än att ständigt mäta sträckan till ett slutmål.

I sammanhanget kan ett alltför stort fokus på kunskapsresultat i det enskilda ämnet uppfattas som att skolan bara har ett smalt uppdrag. Övriga generella läroplansmål som att exempelvis känna tillit till sin egen förmåga, samarbeta med andra och utveckla sociala förmågor riskerar att inte bedömas och värdesättas. I denna intervjustudie betonar dock lärarna att moraliska och sociala normer och värderingar, till exempel att göra sitt bästa, samarbeta och visa respekt och hänsyn, är några av ämnets viktigaste övergripande syften. Men det kräver att elevers olikheter, samarbete och sociala förmågor också får ta plats i undervisningen och i lärarens bedömning. På så sätt reduceras inte bedömningen till att bara handla om ensidigt prestationsrelaterade mål och kroppsliga förmågor, vilket hämmar motivationen för de elever som är föremål för denna text.

Att förlägga problem till olika teoretiska nivåer kan visserligen öka förståelsen, men det kan också innebära att man sätter skygglappar mot andra aspekter. Idrott och

hälsa sägs vara lösningen på flera pressande samhällsproblem orsakade av en alltmer stillasittande livsstil, dåliga kostvanor och minskat idrottande. Elever ska genom *rätt* genomförd undervisning i idrott och hälsa bli fysiskt aktiva, utveckla en bred rörelserepertoar och motiveras till att bli ansvarstagande friska medborgare med omsorg om sin egen hälsa. Att försöka förmå barn och ungdomar att idrotta eller intressera sig för fysiska aktiviteter synliggör samtidigt oundvikliga processer av makt, styrning och disciplinering utifrån samhällets eller lärares perspektiv. Motivationsproblematiken finns alltid där, men kan i en ny situation med andra förutsättningar, förväntningar och innehåll vara som bortblåst. De så kallade lågt motiverade eleverna bör därför inte ses som omotiverade per se utan endast i relation till den sociala kontexten. Här bör läraren själv ställa sig frågan: konstrueras vissa elever som lågt motiverade av ämnets nuvarande utformning och gestaltning? Bör eller kan denna utformning och gestaltning förändras för att bättre tillgodose behovet hos de elever som har svårast att nå målen i ämnet?

Lärares uppgift att skapa meningsfull undervisning bör, för att lyckas, i största möjliga utsträckning utgå ifrån kunskapsmålen, men också ta stor hänsyn till elevernas perspektiv, behov och förutsättningar. Forskning visar att lärare generellt planerar sin undervisning efter en tänkt medelev och därmed missar den grupp som behöver mest stöd. För att få med alla elever på tåget bör lärare ta särskild hänsyn till de som har svårigheter att nå målen eller avviker från den gängse normen.

På samma gång måste kunskapsmålen kännas eftersträvansvärda. Det är kanske den essens det egentliga motivationsarbetet ytterst handlar om. Det innebär att läraren måste försöka sätta sig in i den enskilda elevens situation och förstå dennas perspektiv för att först därefter dra slutsatser.

Idrott och hälsa behöver mer tid

Denna text har förhoppningsvis fördjupat kunskapen och förståelsen för de elever som av olika anledningar inte vill delta i idrott och hälsa. Det går nog inte att lägga ett ensidigt perspektiv på beteendet, utan bör betraktas lika mycket utifrån individnivån, lektionsnivån respektive den strukturella nivån. Resultat från denna och andra studier visar på betydelsen av läraren som nyckel till elevens motivation. Utbildade lärare som sätter godkända betyg i större utsträckning än utbildade lärare riskerar att ge en skev bild av måluppfyllelsen. Pedagogiskt utbildade lärare med goda ämneskunskaper även på lägre stadier, där individens attityder till rörelseaktiviteter och uppfattningar om sig själv och kroppen grundläggs, borgar

för att synen på ämnet vidgas utanför föreningsidrottens tävlings- och prestationslogik.

Senare års krav på ett breddat ämnesinnehåll och det ökade hälso- och kunskapsuppdraget bör leda till en översyn och förändring av ämnets timplan, framför allt i grundskolan. Att idrott och hälsa får en tidstilldelning i paritet med den grupp OECD-länder som ger mest till ämnet bör vara en rättighet för svenska skolbarn. Beslutsfattare bör prioritera idrott och hälsa, inte bara i tal utan också i handling.

Referenser

Annerstedt, C., Peitersen, B. & Rönholt, H. (2001). *Idrottsundervisning: Ämnet Idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag.

Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Covington, M. V. (2009). "Self-worth theory: Retrospection and prospects". I K. R. Wentzel & A. Wigfield (Red.), *Handbook of motivation at school*, s. 141–169. New York, NY: Routledge.

Deci, R. M. & Ryan, E. L. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation". I *American Psychologist*, vol. 55, nr. 1, s. 68–78.

Duda, J. L. & Hall, H. K. (2001). "Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions". I R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Red.), *Handbook of research in sport psychology (2:a uppl.)*, s. 417–443. New York, NY: Wiley.

Engström, L.-M. (2010). *Smak för motion: Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitets förlag.

Ericsson, I. & Karlsson, M. (2014). "Motor skills and school performance in children with daily physical education in school: A 9-year intervention study". I *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol 24, nr. 2, s. 273–278.

EU-kommissionen/EACEA/Eurydice (2013). *Physical education and sport at school in Europe*. Eurydice-rapport. Luxemburg: Publications Office of the European Union.

Federici, R. A. & Skaalvik, E. M. (2014). "Students' perceptions of emotional and instrumental teacher support: Relations with motivational and emotional responses". I *International Education Studies*, vol. 7, nr. 1, s. 21–36.

Giota, J. (2013). *Individualiserad undervisning i skolan: En forskningsöversikt*. Vetenskapsrådets rapportserie 2013:3. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur Akademisk.

Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London: Routledge.

Hedenborg, S. & Kvarnström, L. (2006). *Det svenska samhället 1720–2000: Böndernas och arbetarnas tid*. Lund: Studentlitteratur.

Imsen, G. (2006). *Elevens värld: Introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund: Studentlitteratur.

- Kretschmann, R. & Wrobel, D. (2015). Attitudes and perceptions toward Physical Education: A study in secondary school students. Hamburg: Anchor Academic Publishing.
- Londos, M. (2010). Spelet på fältet: Relationen mellan ämnet Idrott och hälsa i gymnasieskolan och idrott på fritid. Doktorsavhandling. Malmö: Malmö högskola.
- Lundquist Wanneberg, P. (2004). Kroppens medborgarfostran: Kropp, klass och genus i skolans fysiska fostran 1919–1962. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.
- Lundvall, S. & Meckbach, J. (2003). Ett ämne i rörelse: Gymnastik för kvinnor och män i lärarutbildningen vid Gymnastiska Centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan under åren 1944 till 1992. Doktorsavhandling. Stockholm: HLS Förlag.
- Marsh, H. W., Craven, R. & Debus, R. (1998). "Structure, stability, and development of young children's self-concepts: A multicohort-multioccasion study". I *Child Development*, vol. 69, nr. 4, s. 1030–1053.
- Marsh, H. W. & Martin, A. J. (2010). "Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering". I *British Journal of Educational Psychology*, vol. 81, nr. 1, s. 59–77.
- McClelland, D. C. (1961). "Methods of measuring human motivation". I J. W. Atkinson (Red.), *The achieving society*, s. 41–43. Princeton, N. J.: D. Van Nostrand.
- McKenzie, T. L. (2007). "Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education". I *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 11, s. 31–46.
- Nishida, T. (2007). "Diagnosis of learning motivation in physical education test (DLMPET) and its applicability to educational practice". I *International Journal of Sport and Health Science*, vol. 5, s. 83–97.
- Quennerstedt, M. (2006). Att lära sig hälsa. Doktorsavhandling. Örebro: Universitetsbiblioteket.
- Riksdagen (2015). Utbildningsutskottets offentliga utfrågning om idrott och fysisk aktivitet i skolan – ett sätt att stärka inlärning och hälsa. <https://data.riksdagen.se/fil/E50C6247-6735-4B5F-9F8C-DA52C6C47976>. (Hämtad 2016-08-05).
- Skaalvik E. M. & Skaalvik, S. (2011). *Motivasjon for skolearbeid*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Skaalvik E. M. & Skaalvik, S. (2013). "School goal structure: Associations with students' perceptions of their teachers as emotionally supportive, academic self-concept, intrinsic motivation, effort and help seeking behaviour". I *International Journal of Educational research*, vol. 61, s. 5–14.

Skaalvik E. M. & Skaalvik, S. (2016). Motivation och lärande. Stockholm: Natur och Kultur Akademisk.

Skolinspektionen (2010). Mycket idrott och lite hälsa: Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i Idrott och hälsa. Stockholm: Skolinspektionen.

Skolinspektionen (2012). Idrott och hälsa i grundskolan: Med lärandet i rörelse. Rapport 2012:5. Stockholm: Skolinspektionen.

Skolverket (2010). På pojkarernas planhalva? Ämnet Idrott och hälsa ur ett jämställdhets- och likvärdighetsperspektiv. Rapport 355. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2011). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr 11) (rev. 2016). Stockholm: Fritzes.

Sonstroem, R. J. (1997). "The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem". I K. R. Fox (Red.), *The physical self: From motivation to well-being*, s. 3–26. Champaign, IL: Human Kinetics.

Statens folkhälsoinstitut (2010). Folkhälsopolitisk rapport 2010: Framtidens folkhälsa – allas ansvar. Rapport 2010:16. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2005). Folkhälsopolitisk rapport 2005. Målområde 9 Fysisk aktivitet. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Walters, S. T., & Martin, J. E. (2000). "Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A prospective evaluation in 3rd–5th graders". I *Journal of Sport Behavior*, vol. 23, nr. 1, s. 51–60.

Wigfield, A. & Wagner, A. L. (2005). "Competence, motivation and identity development during adolescence". I A. J. Elliot & C. S. Dweck (Red.), *Handbook of competence and motivation*, s. 222–239. New York: Guilford Press.

Wigfield, A. & Cambria, J. (2010). "Students' achievement values, goal orientations and interests: Definitions, development and relations to achievement outcomes". I *Developmental Review*, vol. 30, nr. 1, s. 1–35.

Åström, P. (2012). "Teachers' discursive representations of pupils 'low motivated' for Physical Education and Health". I *European Journal for Sport and Society*, vol. 9, nr. 1+2, s. 119–138. Münster: Waxmann Verlag.

Åström, P. (2013). *Included yet excluded? Conditions for inclusive teaching in Physical Education and Health*. Doktorsavhandling. Umeå: Umeå universitet.