



FRIENDS-programmets inverkan på elevers självkänsla och empatiförmåga

- Ur ett lärarperspektiv

Oona Östman & Louise Mannil

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	5559, 5560
Författare:	Oona Östman & Louise Mannil
Arbetets namn:	FRIENDS-programmets inverkan på elevers självkänsla och empatiförmåga- Ur ett lärarperspektiv
Handledare (Arcada):	Rut Nordlund-Spiby
Uppdragsgivare:	Stationens Barn rf. FRIENDS
<p>Sammandrag:</p> <p>Det övergripande syftet med detta examensarbete är att ta reda på FRIENDS-programmets inverkan på elever i åldern 6-12 ur ett lärarperspektiv. Fokus ligger på hur FRIENDS-programmet inverkat på elevers självkänsla och empatiförmåga. Till syftet hör även att ta reda på på vilket sätt FRIENDS-programmet bidrar till elevers känsla av delaktighet samt empowerment. De centrala frågeställningarna som arbetet söker svar på är: Hur upplever lärarna att FRIENDS-programmet specifikt har påverkat barnens självkänsla och empatiförmåga? Hur upplever lärarna att FRIENDS-programmet har stärkt delaktigheten och klassandan? Hur upplever lärarna att FRIENDS-programmet har hjälpt barnen att uppnå empowerment i skolmiljön? FRIENDS-programmet är ett förebyggande program som går ut på tolv stycken lektioner där syftet är att främja den mentala hälsan samt stärka sociala samt emotionella färdigheter. Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar programmet FRIENDS i syfte att förebygga ångest och depression. Som metod har vi använt oss av en kvalitativ semistrukturerad temaintervju och data har analyserats med hjälp av innehållsanalys. Det övergripande resultatet visar att FRIENDS-programmet har haft en positiv inverkan på eleverna. Detta arbetes främsta resultat tyder på ökade sociala och emotionella färdigheter hos eleverna efter att de genomgått FRIENDS. Den största förändringen som resultaten påvisar är den ökade självkänslan hos eleverna efter FRIENDS-programmet. Det fanns delade åsikter om hur empatiförmågan och klassandan förändrats i och med FRIENDS, men resultatet tyder på en positiv förändring överlag. Resultatet lyfter även fram betydelsefulla övningar där eleverna fått utveckla sin förmåga till självreflektion och fundera kring egna samt andras känslor.</p>	
Nyckelord:	FRIENDS-programmet, självkänsla, empati, delaktighet, empowerment
Sidantal:	61
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	2.6.2016

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social Services
Identification number:	5559, 5560
Author:	Oona Östman & Louise Mannil
Title:	The FRIENDS-program's impact on students' self-esteem and empathy- From a teachers' perspective
Supervisor (Arcada):	Rut Nordlund-Spiby
Commissioned by:	Aseman lapset ry. FRIENDS
<p>Abstract:</p> <p>The overall aim of this thesis is to find out the FRIENDS-program's impact on students aged 6-12 from a teacher's perspective. The focus is on how The FRIENDS-program had an impact on students' self-esteem and empathy. The purpose also includes finding out how The FRIENDS-program contributes to students' sense of participation and empowerment. The FRIENDS-program is a prevention program that involves twelve lessons which aim to promote mental health and to strengthen the social and emotional skills. The World Health Organization (WHO) recommends The FRIENDS-program in order to prevent anxiety and depression. The overall result shows that The FRIENDS-program has had a positive impact on students. This work's main results indicate an increase in social and emotional skills of students after they completed the program. The biggest change that the results demonstrate is the increased self-esteem of the students after The FRIENDS-program. There were divided opinions on how empathy ability and class spirit changed with FRIENDS, but the results indicate a positive change overall. The result also highlights significant exercises in which students had to develop their capacity for self-reflection and think about their own and others' feelings.</p>	
Keywords:	FRIENDS-program, self-esteem, empathy, participation, empowerment
Number of pages:	61
Language:	Swedish
Date of acceptance:	2.6.2016

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosiaaliala
Tunnistenumero:	5559, 5560
Tekijä:	Oona Östman & Louise Mannil
Työn nimi:	FRIENDS-ohjelman vaikutus oppilaiden itsetuntoon sekä empatiakykyyn- Opettajan näkökulmasta
Työn ohjaaja (Arcada):	Rut Nordlund-Spiby
Toimeksiantaja:	Aseman lapset ry. FRIENDS
<p>Tiivistelmä: Tämän tutkimuksen yleinen tavoite on selvittää opettajan näkökulmasta, millainen vaikutus FRIENDS-ohjelmalla on ollut oppilaisiin iässä 6-12. Tämän työn painopisteenä on ottaa selville, miten FRIENDS-ohjelma on vaikuttanut oppilaiden itsetuntoon sekä empatiakykyyn. Tämän tutkimuksen tarkoitus on myös selvittää miten FRIENDS-ohjelma edistää oppilaiden tunnetta osallistumiseen sekä voimaantumiseen. Tämän työn keskeiset kysymykset ovat: Miten opettajat käsittävät FRIENDS-ohjelman vaikuttavan lasten itsetuntoon ja empatiakykyyn? Miten opettajat käsittävät FRIENDS-ohjelman vahvistaneen oppilaiden tunnetta osallistumiseen sekä luokanhenkeä. Miten opettajat käsittävät, että FRIENDS-ohjelma on auttanut lapsia saavuttamaan voimaantumisen kouluympäristössä? FRIENDS-ohjelma on ennaltaehkäisevä ohjelma jonka tavoitteena on edistää mielenterveyttä sekä vahvistaa sosiaalisia- sekä emotionaalisia taitoja. Maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelee FRIENDS-ohjelmaa ahdistuksen sekä masennuksen ennaltaehkäisyyn. Menetelmänä on käytetty laadullista puolistrukturoitua teemahaastattelua ja tulokset analysoitiin käyttämällä sisältöanalyysiä. Kokonaistulos osoittaa, että FRIENDS-ohjelmalla on ollut myönteinen vaikutus oppilaisiin. Tämän tutkimuksen tärkein tulos osoittaa kasvua sosiaalisissa sekä emotionaalisissa taidoissa oppilaiden käytyä FRIENDS-ohjelman. Suurin muutos tutkimuksen tuloksista osoittaa oppilaiden lisääntynyttä itsetuntoa oppilaiden käytyä FRIENDS-ohjelman. Vastakkaisia käsityksiä löytyi siitä, miten oppilaiden empatiakyky sekä luokkahenki oli muuttunut FRIENDS-ohjelman jälkeen, yleisesti katsottuna tulokset osoittavat positiivista muutosta. Tulos korostaa myös merkittäviä harjoituksia joissa oppilaat ovat kehittäneet valmiuksiaan itsereflektointiin sekä opetelleet omista sekä muiden tunteista.</p>	
Avainsanat:	FRIENDS-ohjelma, itsetunto, empatiakyky, osallistuminen, voimaantuminen
Sivumäärä:	61
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	2.6.2016

INNEHÅLL

1 Inledning	7
1.1 Fokusering och arbetslivsrelevans	8
1.2 Syfte och frågeställningar	9
1.3 Avgränsning.....	9
2 FRIENDS-programmet	9
2.1 Historik om FRIENDS-programmet.....	10
2.2 FRIENDS i praktiken	10
2.3 Teoretiska principer bakom FRIENDS-programmet	11
2.4 FRIENDS-träffar som berör självkänsla och empatiförmåga	12
3 Teoretisk referensram	14
3.1 Delaktighet.....	14
3.2 Empowerment	16
3.2.1 <i>Empowerment med anknytning till föräldrar, barn och ungdomar</i>	17
3.2.2 <i>Empowermentorienterad verksamhet i skolmiljön</i>	18
3.3 Självkänsla	18
3.4 Empatiförmåga	20
4 Tidigare forskning	22
4.1 Tidigare forskningar om FRIENDS-programmet i Finland	23
4.1.1 <i>Självkänsla</i>	24
4.1.2 <i>Empati</i>	25
4.1.3 <i>Övriga centrala resultat</i>	25
4.2 Tidigare forskning om FRIENDS-programmet utomlands.....	26
4.2.1 <i>Självkänsla</i>	26
4.2.2 <i>Övriga centrala resultat</i>	27
4.3 Tidigare forskning om andra förebyggande program	28
4.3.1 <i>Delaktighet och klassanda</i>	28
4.3.2 <i>Självkänsla</i>	28
4.3.3 <i>Empati</i>	29
5 Genomförandet av studien	29
5.1 Val av metod.....	29
5.2 Intervju som datainsamlingsmetod.....	30
5.3 Val av respondenterna	31
5.4 Genomförandet av intervjuerna.....	31
5.5 Innehållsanalys.....	32

5.6 Etiska överväganden.....	33
6 Resultat	34
6.1 Självkänsla	34
6.2 Empatiförmåga	35
6.3 Delaktighet och klassanda	36
6.4 Empowerment	37
6.5 Lärarnas övriga åsikter.....	38
6.6 Elevernas åsikter ur lärarnas perspektiv	39
6.7 Föräldrarnas åsikter ur lärarnas perspektiv.....	40
6.8 Elevernas prestationer i skolan	41
7 Analys.....	41
7.1 Självkänsla	41
7.2 Empatiförmåga	43
7.3 Delaktighet och klassanda	45
7.4 Empowerment	46
7.5 Elevernas och föräldrarnas åsikter om programmet ur lärarnas synvinkel.....	48
8 Diskussion	48
8.1 Diskussion kring arbetet.....	49
8.2 Metoddiskussion.....	51
8.3 Resultatdiskussion	52
8.4 Diskussion kring vidare forskning.....	53
Källor	54
BILAGOR.....	58
Bilaga 1 Intervjuguide	58
Bilaga 2 Anhållan om forskningslov	59
Bilaga 3 Informationsbrev	60
Bilaga 4 Informerat samtycke	60

1 INLEDNING

Av barn i åldern 12–16 lever 20 % med mental ohälsa. Ångest har visat sig vara det mest förekommande symptomet bland barn och ungdom med mental ohälsa. (Barett et al. 2006 s. 403) Drogmissbruk och mental ohälsa är det största hotet för den allmänna hälsan i Finland. Kring 7 % av alla vuxna i Finland uppskattas leva med ångest, depression och alkoholrelaterade problem. (STAKES 2005) Det är därför viktigt med tidigt ingripande redan i ung ålder för att förebygga allvarliga konsekvenser.

Det finns olika sätt att arbeta på ett förebyggande sätt och i Finland finns det flera program som jobbar för främjandet av barns mentala hälsa bland andra projekten YHTEISPÉLI och ”The effective family”. ”FRIENDS for life” är ett program som togs i bruk i Finland år 2006 och som fokuserar på förebyggandet av depression och ångest hos barn, ungdomar och unga vuxna genom kognitiva beteendepprinciper.

Examensarbetet kommer att fokusera på FRIENDS-programmet och är ett beställningsarbete från Stationens Barn r.f. Arbetet tar reda på hur specifikt självkänslan och empatiförmågan påverkas hos lågstadiel elever som deltagit i FRIENDS-programmet ur ett lärarperspektiv.

Eftersom vi skrivit detta examensarbete i par har vi strävat efter en jämn arbetsfördelning. Grunden till uppdelningen är tillvaratagandet av varandras styrkor. Största delen av arbetet är gjort tillsammans, men kapitlet om tidigare forskning och den teoretiska referensramen har vi delat upp sinsemellan. I vår tidigare forskning har Louise haft huvudansvaret för de engelska artiklarna medan Oona har haft huvudansvaret för de finska artiklarna. I vår teoretiska referensram har Oona haft huvudansvaret för kapitlet om empowerment, självkänsla och empatiförmåga medan Louise har haft huvudansvaret för kapitlet om delaktighet. I och med att Oona ansvarade för den största delen av den teoretiska referensramen ansvarade Louise för metodkapitlet. När vi har haft olika ansvarsområden har vi efteråt gått igenom varandras texter och gett synpunkter på dem. Vi har alltid haft i åtanke att detta är vårt gemensamma arbete och därför har vi sett till att arbetsfördelningen blivit jämlik.

1.1 Fokusering och arbetslivsrelevans

Examensarbetet är ett beställningsarbete från Stationens Barn r.f. inom projektet FRIENDS. FRIENDS är ett världsledande förebyggande program mot depression och ångest vilket baseras på kognitiv beteendeterapi (CBT) (Kösters et al. 2012 s. 2). Programmet fokuserar även på att främja den mentala hälsan samt att stöda de sociala och emotionella färdigheterna (Barret 2015 s. 10-11). Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar programmet FRIENDS i syfte att förebygga ångest och depression. (Barret & May 2007 s. 7). Programmet går att användas i kombination med andra läromaterial exempelvis i samband med ett antimobbingsprogram. (Barret 2015 s. 10) I nuläget är programmet utformat för fyra olika ålderskategorier: "Fun FRIENDS" för 4–7-åringar, "FRIENDS for life" för 8–11-åringar, "My FRIENDS youth" för 12–15-åringar och slutligen "Adult resilience" för 16-åringar och uppåt (The FRIENDS programs 2013).

Eftersom vi i vårt examensarbete fokuserar på barn och FRIENDS-programmet är utvecklat för barn och ungdomar, kommer vi även att koppla arbetslivsrelevansen till åldersgruppen 2-17. Som blivande socionomer kommer vi att jobba med människor i olika åldrar och därför troligtvis stöta på människor med ångest och depression.

Det är viktigt med kunskap om hur mental ohälsa kan förebyggas och även kunskap om att kunna jobba på ett förebyggande sätt genom att till exempel kunna öka individens självkänsla. I och med detta examensarbete kommer läsaren främst att få en större förståelse för vad FRIENDS-programmet innebär och dess positiva inverkan på den mentala hälsan. Eftersom FRIENDS-programmet är utarbetat för olika åldersgrupper; "Fun FRIENDS", kan det programmet tas i bruk inom dagvården. Medan "FRIENDS for life" och "My FRIENDS youth" kan vara till användning inom lågstadie- och högstadieskolor, förslagsvis kunde ledaren för programmet vara en kurator. Programmet "Adult resilience" är utformat för unga vuxna och kan också tas i bruk på andra stadiet eller andra läroanstalter. Inom ungdomsarbete kan det också finnas fördelar att ha kunskap inom FRIENDS-programmet. Egentligen kan alla människor med ett yrke inom utbildning-, social- och hälsovårdssektorn fungera som ledare i FRIENDS-programmet eller åtminstone ha kunskap inom området.

1.2 Syfte och frågeställningar

Det övergripande syftet med examensarbetet är att ta reda på FRIENDS-programmets inverkan på elever i åldern 6-12 ur ett lärarperspektiv. Fokus kommer att ligga på hur FRIENDS-programmet påverkar elevernas självkänsla och empatiförmåga. Till syftet hör även att ta reda på hur FRIENDS-programmet bidrar till elevernas känsla av delaktighet samt empowerment. De centrala frågeställningarna som arbetet söker svar på är:

- Hur upplever lärarna att FRIENDS-programmet specifikt har påverkat barnens självkänsla och empatiförmåga?
- Hur upplever lärarna att FRIENDS-programmet har stärkt delaktigheten och klassandan?
- Hur upplever lärarna att FRIENDS-programmet har hjälpt barnen att uppnå empowerment i skolmiljön?

1.3 Avgränsning

Vi har valt att avgränsa vår studie till att undersöka FRIENDS-programmets påverkan på barn i åldern 6-12 i svenskspråkiga skolor i Nyland ur ett lärarperspektiv. FRIENDS-programmet har ett omfattande kunskapsområde och vi har därför valt att fokusera på empati, självkänsla, delaktighet och empowerment i vår studie. Med lärarperspektiv menas lärare som är utbildade FRIENDS-ledare och därmed har dragit programmet för sin klass eller lärare som enbart observerat klassen under och efter genomgången program.

2 FRIENDS-PROGRAMMET

Detta stycke kommer mera ingående att klargöra vad FRIENDS-programmet går ut på. Först kommer historik och teoretiska principer bakom FRIENDS att presenteras för att senare gå in på hur programmet fungerar i praktiken. Det sista kapitlet fokuserar enbart på specifika övningar om självkänsla och empati som FRIENDS-programmet använder sig av.

2.1 Historik om FRIENDS-programmet

FRIENDS är ett program som ursprungligen utvecklades av psykologen Phillip Kendall i USA som utvecklade en "Coping cat"-arbetsbok på 1980-talet. Kendall utvecklade ursprungligen programmet som en gruppbehandling för barn som lider av ångest (Lizuka et al. 2014 s. 125). Senare år 1991 utvecklade Paula Barrett i Australien Kendalls "Coping cat"-program till "Coping Koala"-programmet, som också koncentrerade sig på gruppbehandling för barn som lider av ångest, men Barrett involverade även familjen i det nya programmet. År 1998 utvecklade Paula Barrett vidare "Coping Koala"-programmet som byggde på lätthanterlighet, tidigt ingripande och förebyggande åtgärder som därefter delas upp i två ålderskategorier. De två ålderskategorierna var "FRIENDS for children 7-11 år" och "FRIENDS for youth 12-16 år". År 1999 vidareutvecklades "FRIENDS for children" till en mera skolbaserad, universellt förebyggande program (Lizuka et al. 2014 s. 125). År 2004-2005 ombearbetades både barn- och ungdomsprogrammet för att FRIENDS-programmet skulle fortsätta vara framgångsrika inom behandling och förebyggande av depression och ångest. För att påvisa att FRIENDS-programmet har livslånga fördelar fick programmet en ny titel som ska spegla detta: "FRIENDS for life". En version för förskolan finns numera också tillgänglig från "Research Centre" och "Pathways Health" (Barrett & May 2007 s. 5-6) samt programmet "Adult resilience" för unga vuxna i åldern 16-18+. (The FRIENDS programs 2013)

2.2 FRIENDS i praktiken

"FRIENDS for life"-programmet pågår oftast under en tioveckors tid med en träff per vecka som för varje träff berör olika teman. Även två träffar utöver dessa kan ordnas för att uppmuntra deltagarna att fortsätta använda sig av färdigheterna de lärt sig via FRIENDS-programmet, som till exempel olika problemlösningsmetoder och positivt tänkande. Under dessa 10 veckor ordnas även två träffar enbart för elevernas föräldrar. (Kösters et al. 2012 s. 2) FRIENDS-programmet använder sig av två olika arbetsböcker. Den ena boken är en manual för gruppledaren med anvisningar om träffarnas innehåll och hur ledaren ska gå till väga med att lära ut färdigheterna. Den andra boken är en personlig övningsbok utformad för de olika ålderskategorierna med hemuppgifter för deltagarna att fylla i. (Barrett 2015)

Grunderna för FRIENDS-programmet brukar beskrivas utgående från bokstäverna i namnet och varje bokstav representerar en färdighet man lärt sig (se tabell 1).

Tabell 1. Varje bokstav i FRIENDS representerar en specifik färdighet.

F	Feelisar
R	Ro
I	Inre hjälpande tankar
E	Energigivande lösningar
N	Nu är det dags för belöning
D	Du gör övningarna
S	Skratt

2.3 Teoretiska principer bakom FRIENDS-programmet

Den teoretiska modellen som FRIENDS bygger på riktar in sig på kognitiva, emotionella, fysiologiska och lärandeprocesser för tidigt ingripande samt förebyggande av depression och ångest. (Barrett 2015 s. 11)

Till den **kognitiva delen** hör de tankar vi har om olika situationer samt oss själva och andra. *Den positiva inre dialogen* och *självbelöning* är två kognitiva färdigheter som FRIENDS-programmet koncentrerar sig på. Positiv inre dialog går ut på att deltagarna i FRIENDS får lära sig att hantera negativa tankar och ersätta dem med nyttiga, positiva tankar. Övningarna som går ut på att göra om röda tankar (negativa tankar) till gröna tankar (positiva tankar) är centrala i denna del. Självbelöningen hjälper barnen till positivare självbedömningar samt att belöna sina egna delframgångar. (Barrett 2015 s. 12-13)

Den emotionella delen fokuserar på oförändrade och ovillkorliga relationer samt stärkandet av vänskapsrelationer. Många av övningarna som fokuserar på de emotionella färdigheterna går ut på att barnen får reflektera över sina egna känslor och andras känslor samt identifiera dessa. De emotionella färdigheterna som FRIENDS-programmet lyfter fram är att *känna igen sina egna och andras känslor, empatifärdigheter* och *att stärka vänskap och upprätthålla dessa*. (Barrett 2015 s. 12-13)

Till den **fysiologiska delen** ingår de fysiska reaktionerna som att vara nervös, bekymrad eller rädd. De fysiologiska färdigheterna som FRIENDS-programmet fokuserar på är *lyhördhet för kroppens signaler* och *avslappning/djupandning*. (Barrett 2015 s. 12-13)

Delen om lärande fokuserar på att erhålla nya färdigheter som behövs i hanteringen av ångest. Färdigheterna som FRIENDS-programmet koncentrerar sig på är *problemlösning, utsättning, belöningsmetoder* och *resiliense*. Eleverna får i problemlösningen lära sig olika problemlösningsfärdigheter, hur man klarar av svåra situationer. Utsättningen handlar om att eleverna får göra upp en Steg-för-steg-plan för hur de ska klara av en skrämmande situation. De lär sig helt enkelt att lägga upp olika delmål för att klara av den skrämmande situationen. Belöningsmetoderna lär barnen att belöna sig själva när de konfronterar svåra eller oroväckande situationer till exempel för varje steg i steg-för-steg-planen. Den sista färdigheten resiliense förklaras som en dynamisk process där barnets förmåga att hantera olika förmågor kan ses. Målet med FRIENDS-programmet är att ge eleverna och familjen verktyg som de kan använda sig av för att uppnå goda resultat i olika livssituationer. I slutet av programmet ligger fokus på framtiden och att tillämpa färdigheterna man lärt sig i olika vardagssituationer. (Barrett 2015 s. 14)

2.4 FRIENDS-träffar som berör självkänsla och empatiförmåga

Den andra, tredje och fjärde träffen i FRIENDS-programmet behandlar olika metoder för att stärka färdigheter så som empatiförmågan (Feelisar) och självkänslan (Inre hjälpande tankar). Den andra träffen är koncentrerad kring känslor och att förstå både egna och andras känslor. Genom olika övningar lär sig eleverna att förstå samband mellan känslor, tankar och beteende. Till exempel övning 3 i andra kapitlet i FRIENDS-övningsboken (s.

13-14) går ut på att förklara hur olika känslor kan ta sig uttryck till exempel genom kroppsspråk, ord och ansiktsuttryck. Sedan finns det möjlighet för eleven att reflektera över hur de själva och en nära vän handskas med sina känslor när de till exempel är ivriga eller oroliga. Det finns också två hemuppgifter som eleven ska göra tillsammans med sin familj som handlar om att förena olika tankar med känslor. (Barrett 2015 s. 26-30)

Den tredje träffen är koncentrerad på färdigheterna F (feelisar) och R (ro) i FRIENDS-programmet. Målet är att lära sig känna igen kroppens signaler, att känna sig självsäker och att lära sig hur man slappnar av. I kapitel 3 i FRIENDS-övningsboken (s. 18-30) finns olika övningar för att stärka dessa färdigheter hos eleven. Övningar där eleven får lära sig att personer handskas med känslor på olika sätt genom att till exempel färglägga bilder gröna för ett bra sätt att handskas med känslor och röd färg för mindre bra sätt att handskas med olika känslor. Även övningar som lär ut vilka signaler kroppen kan visa vid olika känslotillstånd genom att rita var på kroppen olika känslor brukar ta sig uttryck finns, och att i samband med detta fundera på vad man kan göra för att må bra igen. Olika avslappningsövningar hör också till den tredje träffen då eleverna till exempel får lära sig att slappna av med långsam andning. (Barrett 2015 s. 31-37)

Den fjärde träffen fokuserar på de röda och gröna tankarna, färdigheten I (Inre hjälpande tankar). Målet med denna träff är att deltagarna ska bekanta sig med begreppet inre dialog. Eleverna får fundera kring hur tankar om en viss situation påverkar hur de hanterar situationen. Eleverna uppmanas att lära sig förändra de röda tankarna (negativa tankarna) till gröna tankar (positiva tankar) det vill säga ”hjälpande tankar”. Programmet poängterar att det inte finns ”fel” eller ”rätt” tankar, men att tankarna kan påverka beteendet eller situationen. (Barret 2015 s. 38) I kapitel 4 i FRIENDS-övningsbok (s. 31-40) finns övningar som fokuserar på inre hjälpande tankar. Övningar där eleverna får fundera kring skillnader mellan tankar och känslor utgående från sig själva för att senare dela in dem i ”gröna” och ”röda” tankar. Även övningar där eleverna får fundera kring hur tankar och känslor styr handlingarna är genom att läsa en berättelse där de sedan får fundera kring hur man antingen kan tänka hjälpande eller skadliga tankar i samma situation. (Barret 2015 s. 37-38)

3 TEORETISK REFERENSRAM

Vårt arbete har en socialpedagogisk grund som fokuserar på delaktighet och empowerment. Vår teoretiska referensram förklarar även begreppen självkänsla och empatiförmåga. Dessa begrepp är centrala i vårt arbete och har en stark koppling till FRIENDS-programmet.

3.1 Delaktighet

Delaktighet är ett begrepp som går att förklara på många olika sätt. Anders Gustavsson (2004 s. 15) menar att begreppet delaktighet har olika betydelser i olika sammanhang. Till exempel kan delaktighet ha en annan innebörd i ett handikappolitiskt sammanhang än i ett vardagligt språk.

Martin Molin (2004 s. 79) ser på delaktighet som en samverkan mellan individen själv och dess fysiska och sociala omgivning. Molin påpekar att fokusering på enbart individrelaterade aspekter eller enbart på omgivningsrelaterade aspekter av delaktighet blir för smalt, det måste finnas en växelverkan dem emellan. Almqvist et al. (2004 s. 138) menar också att delaktighet innefattar en dimension av upplevelse. Människor uppfattar delaktigheten utgående från många olika faktorer varav ålder, roll i sammanhanget och personkaraktäristik är några av dem. En sammanställning av tidigare forskning har Almqvist et al. (2004 s. 141) delat in begreppet delaktighet i fyra olika beståndsdelar. Den första beståndsdelan är beroende på individens känsla eller upplevelse av engagemang och motivation, den andra är individens agerande, den tredje är sammanhangets upplevda premisser och miljöns fysiska och sociala typ och den fjärde är miljöns möjlighet att erbjuda olika arenor. Nuläget kan enbart tolkas i relation till individens tidigare händelser och föreställningar om framtiden. Locke & Schweigers (1979) skiljer på delaktighet på makronivå och delaktighet på mikronivå. De menar att individers engagemang och ansvar betonas på mikronivå inom delaktighetsbegreppet. Däremot handlar delaktighet på makronivå om påverkan, jämlikhet och demokrati (Molin 2004 s. 67).

Sedan 2001 har WHO (World health organisation) använt sig av klassifikationssystemet ICF (Internationell klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa), där

delaktighetsbegreppet har en framträdande roll. I ICF förklaras delaktighet som ”en individs engagemang i livssituationer i förhållande till hälsoförhållanden, kroppsfunktioner och kroppens struktur, aktiviteter och faktorer i omgivningen”. Definitionen fokuserar till stor del på individens engagemang i olika livssituationer. Engagemang förklaras inom ICF som: att vara inkluderad, ta del av något, vara upptagen inom ett livsområde, bli accepterad samt ha tillgång till resurser som behövs. Den subjektiva erfarenheten av engagemang tas också upp som en del i ICF-dokumentet. (Molin 2004 s. 65-66)

Barns delaktighet i skolmiljön

Barnkonventionen som FN:s generalförsamling antog den 20 november 1989 och som ger en universell definition av vilka rättigheter barn har. Viktiga ståndpunkter i konventionen tar upp barns rätt att få sin röst hörd och att bli respekterade. Rättigheterna innefattar därmed att barnen ska få möjlighet att uttrycka sin åsikt i sammanhang som är av betydelse för dem och att de ska få vara delaktiga i sin egen läroprocess. Därmed kan konstateras att barns delaktighet både är ett värde och en pedagogisk fråga i olika sammanhang. Bronfenbrenner (1979) påpekar att förskola och skola utgör en mötesplats mellan samhällets och hemmets synsätt då samhällets mikro- och makronivå skapar en länk där olika helheter har ett samband till varandra och till karakteristiska utvecklingsförlopp. (Samuelsson & Sheridan 2003 s. 70)

Pramling Samuelsson & Sheridan (2003 s. 70, 75) menar att delaktighet måste uppnås för att barn ska få möjlighet att föra sin egen talan. För att vuxna ska kunna tolka barns perspektiv måste de lyssna på barnet samt ha en allmän och särskild kunskap om barns kunskapsbildning. De menar också att begreppet barncentrering skall ses som en beteckning på att yngre barn tänker annorlunda än vuxna och vi vuxna måste bemöta barnets egna möjligheter och förutsättningar om vi vill influera dem. Detta tankesätt kan också ses i skolvärlden genom att förståelsen för att skolbarn har olika erfarenheter och förutsättningar för att lära sig har ökat. Barncentrering som begrepp blir då en fråga om delaktighet och vilket utrymme barnet får.

Almqvist et al. (2004 s. 145-146) presenterar en undersökning vars syfte var att undersöka skolelever med en funktionsnedsättning och delaktigheten i olika skolaktiviteter. I forskningen har man jämfört elever med en funktionsnedsättning och elever utan en funktionsnedsättning för att kunna se om upplevelsen av delaktighet skiljer dem åt. I forskningen

kom det fram att elever som hade positiva relationer till lärare och kamrater kände en hög grad av delaktighet. I sammanhang där eleverna deltar på frivillig basis och vuxna inte är med visade sig även vara viktiga aktiviteter för upplevelsen av delaktighet, till exempel lekar på rasten. Resultaten visade också att kompisarna blir viktigare med åldern och således även deltagandet i de fria situationerna.

Almqvist et al (2004 s. 149-152) diskuterar vidare hur delaktigheten kunde ökas i skolaktiviteter och kommer fram med olika åtgärder som har som avsikt att förändra färdigheter, kunskap och agerande som är nödvändiga för delaktighet. Almqvist et al. talar om åtgärder som fokuserar på nutiden och åtgärder som fokuserar på framtiden. Åtgärder i nutiden fokuserar på om individen har färdigheter och kunskap som krävs för att vara delaktig i olika situationer och sammanhang. Åtgärder som ger individen verktyg att öka användningen av de existerande färdigheterna och åtgärder som lär ut nya färdigheter kan då vara nödvändiga. Åtgärder med fokus på framtiden kan vara sådana där individen får hjälp med att bilda kortsiktiga mål för sitt uppförande samt strategier för att uppnå målen.

Folkman & Svedin (2008 s. 67) konstaterar att vi inte kan veta säkert vad det innebär för ett barn att känna en gemenskap med andra barn, men att det är glädjande kan ses på barnens kroppsspråk. De menar också att det kan vara onödigt att barn övar förmågor som att vänta på sin tur, samarbeta och förstå regler innan de gjort upptäckten att samspel med andra barn är roligt. Det är barnet som själv måste göra denna upptäckt med hjälp av den vuxnas närvaro och engagemang.

3.2 Empowerment

Payne (1997 refererad i Moula 2009 s. 18-19) förklarar att begreppet empowerment på svenska kan förklaras som "hjälp till självhjälp" eller "egenmakt". Enligt Payne handlar empowerment även om att stöda individer att samla styrka för att fatta beslut i sina egna liv. Att reda ut vad begreppet empowerment betyder är inte lätt. Begreppet empowerment introducerades i USA och har inte ännu fått någon bra översättning på svenska. Termen började användas på allvar i den vetenskapliga litteraturen i slutet på 1970-talet. Empowerment lyfter fram fenomen och egenskaper som till exempel socialt stöd, självförtroende, delaktighet, kompetens, egenkontroll, samarbete och självstyrelse. (Askheim & Starrin 2007 s. 9-10)

Empowerment innebär en process där den professionella skall stöda klienter att samla styrka för att göra beslut samt stöda handlingen i klienternas liv. Till begreppet empowerment hör även utvecklandet av egna kapaciteter och självförtroendet. (Moula 2009 s. 18) Enligt Lord & Hutchison (1993 s. 3) behöver individer för att nå empowerment makten att förändra de viktigaste aspekterna i sin omgivning samt en förståelse av dem själva och ha motivation att arbeta individuellt samt i grupp mot en förändring (Adams 2008 s. 17).

Centrala synsätt i empowerment är att betona individens människosyn, värderingar samt förhållningssätt. Det finns olika utgångspunkter som betraktats som viktiga och som ansetts som en grund för empowerment. Då det ges rätt förutsättningar ses alla individer som kapabla att lägga fokus på alla människors lika värde samt rättigheter. Även att synliggöra och ändra maktstrukturer så att de uttrycker rättigheter samt respekt för individers lika värde. (Askheim & Starrin s. 81-82)

3.2.1 Empowerment med anknytning till föräldrar, barn och ungdomar

Ur ett empowermentperspektiv är föräldrar i stor omfattning en viktig resurs för barn och ungdomar. Enligt Charon 1992 refererad i Moula (2009 s. 144) ska föräldrar tänka på flera saker gällande barnfostran, då barn och ungdomar bör lära sig handskas med svåra situationer i vardagen. Problemlösningsförmågan hos barn och unga utvecklas via praktisk handling med stöd det vill säga att föräldrarna stöder empowermentprocessen, vilket är av värdefull betydelse. Framgång hos barn och unga beror på skickligheten i att kunna reflektera och tänka i olika samband. Som förälder är det viktigt att ständigt diskutera med sina barn och ungdomar kring att inte enbart utgå från sina egna önskningar, utan även lära sig att ta hänsyn till andras önskningar och rättigheter.

Genom positiv och uppbyggande kommunikation kan föräldrarna lära sina barn hur de skall kommunicera med övriga människor. Dessa uttalanden berör socialisation av barn samt ungdomar mot autonomi, självförverkligande och om empatiförmågan samt respekt för andra, vilket är viktigt för ens sociala liv i samhället. Enligt barnkonventionen skall utbildning av barn och ungdomar sikta på att utveckla möjligheter i fråga om personlighet, fysiska och psykiska förmågor, respekt för de mänskliga rättigheterna och bereda barnet för ett ansvarsfullt liv. (Moula 2009 s. 144-145)

3.2.2 Empowermentorienterad verksamhet i skolmiljön

Enligt John Dewey refererat i Moula (2009 s. 99- 100) som är grundaren av den progressiva pedagogiken innebär empowermentpedagogiken följande: det handlar om den avsikt som läraren har samt den process som hen använder sig av för att varje elev skall ha möjlighet att hitta samt utveckla sina egna förmågor och sin egen kapacitet. Det viktigaste av följande kapacitet är att ha en förmåga att kunna relatera till sin omvärld samt till övriga människor, vilket innebär att ha social kompetens. Grunderna i social kompetens innebär att ha färdigheter i att resonera, t.ex. att samtala och diskutera med andra människor. Med hjälp av empowerment och socialpedagogik lär barn sig att resonera via vilket de utvecklar en social kompetens. Enligt forskning blir barn bra på flera saker ifall de lär sig att resonera: De kommer utan problem att lära sig avancerad kunskap samt fatta svåra beslut i vardagen.

3.3 Självkänsla

Självkänsla är en känsla av att vara bra, att man duger som man är och att man känner att man är tillräcklig. Hur många bra egenskaper ser du egentligen i dig själv? Självkänslan är bra när människans uppfattning är mera positiv än negativ. En människa med bra självkänsla har ändå en sanningsenlig självbild, vilket innebär att man även är medveten om sina svaga sidor. Skillnaden ligger i att man lägger större vikt vid sina styrkor och positiva egenskaper än vid sina svagheter. För en person med bra självkänsla orsakar det inte ångest eller drar inte ner på hens självkänsla då man talar om ens personliga svagheter. (Keltikangas-Järvinen 1998 s. 17)

Självkänsla kan lätt blandas ihop med självförtroende. Ett bra självförtroende kan till exempel innebära att en individ vågar sätta gränser för sig själv och ta emot utmaningar. Självförtroende är även hur mycket en individ tror sig kunna via sina egna lösningar påverka sitt eget liv och hur säker hen är över sin egen förmåga att kunna hantera olika svårare situationer. Självförtroende kan alltså ses som ens egen uppfattning om sina egna förmågor, ens förtroende om sig själv. Då självkänslan å sin sida är grunden till de egna tankarna om en själv, hur mycket goda egenskaper en individ ser i sig. (Keltikangas- Järvinen 1998 s. 18)

Begreppet självkänsla är ganska så obestämt och vagt, vilket även människans uppfattning samt erfarenhet av sig själv brukar vara. Vi människor är på många sätt beroende av den feedback vi får av vår omgivning. Via given feedback, speciellt via negativ feedback, är det märkligt hur lätt detta blir generaliserat till att omfatta ens hela personlighet - "jag är totalt misslyckad och kommer aldrig att lära mig något". Variation är en grundläggande egenskap hos en god självkänsla. Självkänslan är inte samma i går, i dag och i morgon. (Sinkkonen 2008 s. 172-173)

Sinkkonen (2008 s. 176-178) skriver om vikten av med hurdana ögon vi ser på vårt barn som förälder eller vuxen. Vi kan enbart via våra blickar förmedla en massa olika nyanser som ironi, värme, beundran, anklagelse, ilska och förakt. Elever som blivit mobbade i skolan berättar att de arroganta blickarna som mobbarna bytt med varandra framför den mobbade har känts som det värsta, vilket lämnar djupa spår i barnets självkänsla. Mobbarna har lätt att skylla ifrån sig då blickarna de använt sig av gentemot den mobbade inte lämnar synliga spår.

Folkman & Svedin (2008 s. 66) skriver i boken "Barn som inte leker" om daghemspersonalens roll i att inspirera barn till lek. De lyfter fram ett exempel där personalen har hjälpt Kalle som var ensam att sätta igång lekar och att vara kvar i dem. På det sättet har de kunnat lyfta fram saker som Kalle var intresserad av och genom det stärkt Kalles tro på sig själv. Exemplet lyfter fram betydelsen av att som barn bli sedd av de vuxna och på det sättet även bli synlig för de andra barnen. Genom leken hade Kalle fått visa de andra barnen vad han kan och därmed blivit en omtyckt lekkamrat vilket stärkte hans självkänsla.

Många barn känner någon gång en känsla av att de inte räcker till eller att de inte duger som de är. Det behövs att vi som vuxna i vardagen tar vara på tillfällena och ser dem för att kunna bemöta barnen på ett sätt som stöder deras självkänsla. Viktigt att tänka på är att som vuxen via lagom höga krav och positiva förväntningar stärka barnets kompetens. Att du som vuxen uppmuntrar och visar att du tror på barnet avspeglas positivt på barnets självkänsla. (Folkman & Svedin 2008 s. 35)

Lekar och spel där gruppen tillsammans måste hjälpa en eller flera medlemmar stärker självkänslan hos varje barn samt gruppssammanhållningen. Det är mycket viktigt att få hjälpa andra och behövas. (Vehkalahti 2007 s. 26) Barnet formar via leken en bild av sig

själv som en unik person. För att leka med jämnåriga behöver barnet ha kunskap om sig själv och sina förmågor. En ömsesidig lek mellan två parter kan knappast fungera utan en stabil självkänsla vilket innebär att kunna respektera andra, våga visa sin vilja och vänta på sin tur. (Folkman & Svedin 2007 s. 41)

Koppling mellan barnets självkänsla och prestationer i skolan

Det finns en stark koppling mellan barnets självkänsla och att vara framgångsrik i skolan. Det går att påstå att självkänslan är en av de viktigaste faktorerna som förklarar elevens framgång i skolan. Elevens tro på sig själv samt hens uppfattning om hur bra hen är och vad hen klarar av att lära sig förklarar alltså mera framgången i skolan än till exempel att allmänt vara klok. Ett mera speciellt exempel på koppling mellan självkänsla och att vara framgångsrik i skolan är de barn som klarar sig bra i skolan men vars självkänsla är svag. (Keltikangas- Järvinen 1998 s. 40)

I en undersökning följde man barn som inte trodde att de kunde lyckas även fast de var lika begåvade som de barn de jämfördes med. De lade en lägre ribba för sig själva än barnen som trodde på sig själv. Det tog en tid innan vitsorden började gå ner för elever med bristfällig självkänsla då de fick sådana vitsord som de själva förväntat sig att få. I dessa barn finns en intressant blandning av behärskning och inlärd hjälplöshet. De förnekar sin kunskap och sina färdigheter, väntar på sitt misslyckande på förhand och agerar enligt det. (Keltikangas- Järvinen 1998 s. 40-41)

3.4 Empatiförmåga

Empati innebär att fånga upp samt förstå en annan persons känslor och att ledas av den förståelsen i samband med den andra. Det handlar om en inre process av att nå förståelse samt ett sätt via vilket man kan kommunicera denna förståelse i alla handlingar som syftar mot den andra, inte enbart via verbala ord. (Holm 1995 s. 77-78) Ordet empati härstammar från det grekiska ordet "empathia" vilket på svenska innebär känsla och lidande (Holm 1987 s. 57). En annan allmän definition av ordet empati är att emotionellt "veta" vad den andra människan känner (Holm 1987 s. 57).

Begreppet empati blandas ofta ihop med begreppet sympati, därför är det bra att förklara skillnaden emellan dessa begrepp. Sympati innebär att vara vänligt inställd till någon, att

instämman med någon eller att dela gemensamma synpunkter. Sympati kopplas alltså ihop med positiva värderingar medan empati i sin grund är ett neutralt begrepp som handlar om att förstå och inte om att tycka. (Holm 1995 s. 78) Den empatiska processen består av flera beståndsdelar: egna erfarenheter, andras erfarenheter, varseblivning samt egna känslor.

Då vi försöker förstå en annan persons känslor brukar vi fråga oss själva hur vi tror att vi skulle ha känt oss i en liknande situation och på det viset försöker vi nå förståelse. Då använder vi oss av vår egen erfarenhet, där vi delvis i våra tankar byter roll med den andra personen "undrar hur det känns för hen att möta mig i detta läge"? Socialt rolltagande är en viktig beståndsdel i empati, där det blir viktigt att inte dra en slutsats över att den andra borde känna sig precis som man själv skulle ha gjort i en liknande situation. Med rolltagandet strävar man främst efter att få en tanke, anskaffa sig en hypotes gällande hur hen känner sig. (Holm 1995 s. 80)

Empati betyder inte samma sak som att vara "snäll". Någon sorts "snällhet" hör kanske till för att empatiska gärningar skall bli av, men goda handlingar grundar sig inte alltid på en utvecklad empatiförmåga. (Sylvander et al. 1992 s. 18) Empati innebär både glädje och sorg. Vi människor behöver empati främst för att nå en lättnad i våra egna samt andras belastning. Att stöda samt utveckla barns empatiska förmåga är en mycket viktig beståndsdel. Empati behövs även för att kunna uppleva glädje för fullt, därav ordspråket "delad sorg är halv sorg, delad glädje är dubbel glädje". (Sylvander et al. 1992 s. 23)

Barn föds med olika förutsättningar för empati, men den utvecklas inte av sig själv utan först då man är i samspel med övriga människor. Ett barn måste själv ha upplevt medkänsla och omsorg för att kunna utveckla sin empatiförmåga. (Sylvander et al. 1992 s. 25) Det är många som undrar kring frågan om det går att lära sig empati eller om det är något man föds med. Empati är något som går att lära sig enligt den sociala lärandeteorin, vilken tyder på att man antar empatin så som även alla andra beteendevanor. Att lära sig empati innebär det samma som att lära sig social interaktion, då vissa har bättre medfödda egenskaper än de andra. (Kauppila 2006 s. 186-187)

Vid lärandet av sociala färdigheter, som vid lärandet av empati, får barnet färdigheter och kunskap från hemmet och från skolan. Barnets föräldrar fungerar som den första modellen i barnets känsloutbildning. Miljön där barnet växer upp har även en stor inverkan på den

enskildas beteende, genom att stärka och stöda ett bra beteende och få negativa konsekvenser av sådant beteende som inte är önskvärt. (Kauppila 2006 s. 186-187)

Hos föräldrar eller någon annan omsorgsperson som till exempel barnets lärare i skolan är förmågan till empati väldigt avgörande. Att ha en förmåga att leva sig in i barnets egna upplevelser samt kunna uttrycka denna inlevelse både via handling och verbalt är väldigt viktigt. Som vuxen skall du förstå, kunna trösta samt dela barnets egna upplevelser, vilket hjälper barnet att kunna styra sina känslor. De barn som vågar känna samt vet vad de känner är barn som upplever att deras föräldrar liksom andra omsorgspersoner har förmågan att kunna leva sig in i, trösta samt förstå till exempel barnets ångest, protester och vrede. Barnet lär sig styra sina känslor och får en god grund att stå på då det handlar om att ha förmågan att leva sig in i hur de andra har det. (Killén 2009 s. 41)

Empati innebär bryggan eller bindemedlet som knyter ihop ensamma och isolerade individer. Tack vare empati kan vi känna, bry oss om och förstå vad andra bryr sig om, förstår och känner. Via empati får jag syn på dig och förmår uppleva ditt medvetande lika verkligt som jag upplever mitt eget. (Bohlin & Eklund 2013 s. 294)

4 TIDIGARE FORSKNING

Eftersom detta examensarbete fokuserar på FRIENDS-programmet i Finland kommer här att presenteras forskningar gjorda i Finland relaterat till FRIENDS. Den tidigare forskningen om FRIENDS i Finland har hittats på Stationens Barn rf:s hemsida. Det har enbart gjorts sex stycken forskningar i Finland om FRIENDS-programmet av vilka vi kommer att presentera tre eftersom de på olika vis stöder frågeställningen i detta arbete: Två program-avhandlingar från Tammerfors och Helsingfors samt en slutrapport av en pilotundersökning.

För att få en mera omfattande grund att stå på kommer två vetenskapliga artiklar som berör FRIENDS-programmet i utlandet också att presenteras samt en artikel som fokuserar på ett annat förebyggande program som även görs i grupp mot användningen av alkohol och droger. De tre artiklarna hittades från databasen EBSCO (Academic search elite) och kriterierna för valda artiklar var att de är utgivna på 2000-talet och att de på något vis berör vår frågeställning. Ett annat kriterium var att artiklarna skulle vara skrivna på svenska, engelska eller finska.

Ämnesord som användes vid den första sökningen var: "FRIENDS-program*" AND "cognitive behavioral therapy" AND "self-esteem". Resultatet blev fyra träffar varav den tredje träffen var Stollard et al:s (2005) artikel *An evaluation of the FRIENDS programme: a cognitive behaviour therapy intervention to promote emotional resilience* valdes eftersom den bäst stödde vår frågeställning och tog upp hur självkänslan hade påverkats efter FRIENDS-programmet. Den fanns inte i fulltext på EBSCO, men med hjälp av sökning genom alla elektroniska Nelli-databaser hittades den som en gratis tidskrift på nätsidan "adc.bmj.com". Den andra artikeln hittades också på EBSCO med sökorden "selfesteem" och "FRIENDS- program". Det gav 16 träffar varav Liddle & Macmillans (2010) artikel valdes som var den första träffen: *Evaluating the FRIENDS programme in a scottish setting*. Den valdes eftersom den specifikt tog upp hur elevernas självförtroende hade påverkats av FRIENDS-programmet ur lärarnas perspektiv, vilket även detta arbete söker svar på. Det visade sig att sökningar med ämnesorden "empathy" eller "social inclusion" kopplat till sökordet "FRIENDS-program*" inte gav några lämpliga resultat som stödde vår forskning. Empati och delaktighet kom däremot fram till en viss del i några av de finska forskningarna.

Den tredje artikeln skriven av Drolet et al. (2013) handlar om ett drog- och alkohol förebyggande program hittades via EBSCO med sökorden "Children AND classmate OR peer AND school AND belonging OR affinity AND prevention program". Sökningen avgränsades ytterligare till enbart fulltext artiklar och att dessa sökord skulle finnas med i artikelns abstrakt vilket resulterade i 333 träffar. *The sense of school belonging and implementation of a prevention program: Toward healthier Interpersonal relationships among early adolescents* var den sjätte träffen och valdes eftersom det förebyggande programmet Lions quest i studien går likt FRIENDS ut på återkommande träffar i grupp där även föräldrarna är involverade.

4.1 Tidigare forskning om FRIENDS-programmet i Finland

Här kommer vi att presentera forskning om FRIENDS-programmet gjorda i Finland under rubrikerna: *självkänsla, empati och övriga centrala resultat*.

4.1.1 Självkänsla

Pro-gradu-avhandlingen: *Mielen hyvinvoinnin tukeminen koulussa* (Tiippana et al. 2009) undersöker hurdant samband FRIENDS-programmet har till elevernas upplevda ångest, depression och självkänsla. Även skillnader bland kön, olika skolor och klasser analyserades. På basis av tidigare forskning har en dålig självkänsla och depression en koppling till varandra vilket även undersökningen stöder. Sammanlagt deltog 610 elever i undersökningen av vilka 530 deltog i start- och slutmätningen. Undersökningen jämför två olika grupper av sjundeklassister. Interventionsgrupperna i undersökningen har gått igenom FRIENDS-programmet och kontrollgruppen har följt den normala läroplanen utan några extra insatser.

Som resultat av undersökningen framkom att de elever som gått FRIENDS-programmet hade en bättre mental hälsa och därmed en bättre självkänsla. Resultaten av kontrollgruppen som inte deltagit i FRIENDS-programmet var däremot även positiva, av vilka många elever inte ansåg sig lida av depression eller dålig självkänsla. Det framkom skillnader i koppling till självkänslan bland de olika skolklasserna. Tiippana kommer fram till att begreppen depression och självkänsla har en koppling till varandra.

I artikeln *FRIENDS-ohjelma interventiona kuudenteen luokkaan- kokemuksia tunneprojektista* (Gerkman & Sykkö 2010) redogjordes en observation om den sista träffen ”slutfesten”. Det kom fram att det var svårt att analysera barnens fartfulla uppträdande eftersom klassen som undersökningen gjordes i från första början hade uppträtt mycket under hela skoltiden, varför det inte gick att säga om det var FRIENDS-programmet som påverkat på barnens självkänsla. Flera av barnen hade ändå poängterat att FRIENDS-programmet hjälpt dem med nervositeten inför uppträdandet, till exempel via avslappningsövningar. Enligt läraren innebär känsloutveckling att känna igen känslor, att handskas med svåra känslor och att våga visa dem samt att få mod till att uttrycka positiva känslor som även FRIENDS-programmet stöder.

4.1.2 Empati

I artikeln *FRIENDS-ohjelma interventiona kuudenteen luokkaan- kokemuksia tunneprojektista* (Gerkman & Sykkö 2010) är forskningens mening att redogöra hur FRIENDS-programmet påverkar känsloutvecklingen bland sjätteklassister. Forskningen fokuserar på barnets helhetsmässiga välmående och FRIENDS-programmet som stärker emotionella färdigheter. Studien fokuserar på barnens upplevelser och tankar om att tala om känslor och om att visa dem. Undersökningen vill ta reda på hur eleverna, lärarna och ledarna upplever FRIENDS-programmet och hur flickornas och pojkarnas upplevelser skiljer sig från varandra.

Forskningsresultatet i Gerkman & Sykkö (2010) tyder på att projektet upplevdes i sin helhet som positivt. Bland flickor och pojkar fanns det däremot olikheter då flickorna var mer positiva än pojkarna. När empatiska förmågan utvecklas kan barnen relatera till andras glädje och sorg. På basis av frågan: "Hur förhålla sig till sin egen glädje och till vem berättar man om dem?" "Miten suhtautuu omaan iloon ja kenelle siitä kertoo?" förhöll eleverna sig empatiskt till de övriga barnen och ville trösta dem ifall de kände sig sorgsna. Så långt som alla elever förhöll sig positivt till de övriga elevernas glädje både bland flickor och pojkar. I kategorin "programmet främjar" nämnde fyra av eleverna att programmet hjälper dem att tänka positivt och en elev nämnde att programmet har främjat tänkandet av hjälpande tankar och att beakta andras känslor.

Sammanfattningsvis tog sjätteklassisterna positivt emot FRIENDS-programmet. Enligt läraren var barnen intresserade av känslor men däremot ville de inte dela med sig av för personliga upplevelser. Att prata om känslor var relativt nytt för barnen och upplevdes som något viktigt. Att prata om känslor ansåg flickorna skapade en avslappnad atmosfär och förhindrade känslornas stagnation. Största delen av pojkarna ansåg inte att detta var lika viktigt även fast en del ansåg att det ibland är viktigt att tala om sina känslor. (Gerkman & Sykkö 2010)

4.1.3 Övriga centrala resultat

I pilotrapporten *Koulupohjaisen Syrjäytymis- kehityksen ehkäisy (SYKE) -Piloottihankkeen loppuraportti* (Pennanen & Joronen 2007) har undersökts elevers depression och ångest med hjälp av mätinstrumenten SCAS (The spence children anxiety scale) och

CDI (Children's depression inventory) både före och efter deltagandet i FRIENDS-programmet. Projektet var från början ett test för att se om FRIENDS-programmet passar i den finländska skolkulturen. De som deltog i den kvantitativa forskningen var elever från femmans årskurs, lärare, skolpsykologer, skolhälsovårdare och elevernas föräldrar från tre olika skolor i Helsingforsområdet. Forskningen pågick under ett år och visade även elevernas tankar om nyttan av FRIENDS-programmet och hur det kunde utvecklas. Det centrala i resultatet var att FRIENDS visade sig ha en positiv inverkan på eleverna. Depression och ångest som hade visat sig hos eleverna före undersökningen visade sig lindrigare efter programmet, vilket skolhälsovårdare och psykologer hade lagt märke till. Eleverna ansåg också att de hade lärt sig att känna igen sina egna känslor och att hantera negativa känslor på ett bättre sätt. Det som lyftes upp av föräldrarna som delar som kunde förbättras i programmet var till exempel ämnen som mobbning och sociala färdigheter. Även samarbetet mellan elev-lärare-föräldrar ansågs vara en del som kunde förbättras ytterligare. Överlag såg alla parter som deltog i undersökningen nyttan med FRIENDS-programmet och var nöjda.

4.2 Tidigare forskning om FRIENDS-programmet utomlands

Här kommer vi att presentera forskningar om FRIENDS-programmet gjorda utomlands under rubrikerna *självkänsla* och *övriga centrala resultat*.

4.2.1 Självkänsla

Artikeln *An evaluation of the FRIENDS programme: a cognitive behaviour therapy intervention to promote emotional resilience* (Stollard et al. 2005) har som syfte att utvärdera effekten och acceptansen av FRIENDS-programmet. Undersökningen gjordes i sex australienska lågstadieskolor med ett antal på 213 barn i åldern 9-10 år.

Resultatet i undersökningen av Stollard et al. (2005) presenteras genom jämförelse av resultaten före och efter FRIENDS, vilket det var 197 elever som hade genomfört. Det visade sig att det fanns en signifikant skillnad i ångest- och självkänslonivå efter FRIENDS, med minskad känsla av ångest och höjd självkänsla. Samma resultat blev det också när det plockades ut 10 % av barnen med den högsta ångest- eller lägsta självkän-

lonivån (högriskgruppen) och jämförde svaren av SCAS och CFSI före och efter programmet. Dessutom märktes en positiv förändring bland 60 % av eleverna i högriskgruppen, medan de som ännu kvalade in i högriskkategorin hade ett resultat som påvisade högre nivå av ångest efter FRIENDS-programmet. Det påvisades heller inga ändringar i nivån av självkänsla bland personerna som fortfarande kvalade in i "hög risk" kategorin.

Artikeln "*Evaluating the FRIENDS programme in a scottish setting*" (Liddle & Macmillan, 2010) undersöker FRIENDS-programmets inverkan på ångest, nedstämdhet och självkänsla i fyra skolor (två lågstadieskolor och två högstadieskolor) i Skottland. Lärare hade valt ut 95 elever i åldern 8-14 år som visade tecken på ångest, nedstämdhet eller låg självkänsla där 58 elever blev utvalda till deltagande i undersökningen. Data samlades in via självrapportering, självreflekterande frågeformulär under ett års tid av elever, lärare och föräldrar. Resultaten visade att FRIENDS-programmet hade en *direkt* effekt på ångestnivån hos barnen. Även en signifikant, *direkt* ökning i självkänsla hos eleverna redovisas med hjälp av variansanalys (ANOVA). Lärare och föräldrar rapporterade också högre sociala färdigheter hos eleverna *direkt* efter FRIENDS-programmet. Frågeformulären som fylldes i fyra månader efter FRIENDS-programmet visade att ingen ökning hade skett i självkänslan och de sociala färdigheterna under den tiden.

4.2.2 Övriga centrala resultat

I artikeln av Stollard et al. (2005) deltog sammanlagt 190 elever i en kvalitativ utvärdering och de mest centrala resultaten visade att tre fjärdedelar av eleverna tyckte FRIENDS var roligt och skulle rekommendera det till någon annan. Ungefär två tredjedelar tyckte också att programmet hade gett dem nya färdigheter som hade hjälpt dem i vardagen. En negativ upptäckt var att 43 % av eleverna tyckte att de behövde mera tid för att färdigställa uppgifterna. Överlag visade resultaten i Liddle & Macmillans (2010) forskning att FRIENDS-programmet har en positiv effekt på elevernas sociala och emotionella färdigheter samt positiv inverkan på skolgången.

4.3 Tidigare forskning om andra förebyggande program

Här kommer vi att presentera en forskning om Lion Quest-programmet som är ett förebyggande program mot användningen av alkohol och droger. Resultatet från forskningen presenteras under rubrikerna: *Delaktighet och klassanda, självkänsla och empati*.

4.3.1 Delaktighet och klassanda

Artikeln *The sense of school belonging and implementation of a prevention program: Toward healthier interpersonal relationships among early adolescents* skriven av Drolet et al. (2013) vill lyfta fram betydelsen av relationer mellan människor genom att utforska effekten av ett förebyggande program mot användningen av alkohol och droger. Programmet heter Lions Quest och har som mål att utveckla elevernas sociala förmågor och stöda deras engagemang i skolgemenskapen. Likt FRIENDS-programmet går Lions quest ut på återkommande sessioner i grupp med läraren, där föräldrar också är involverade. I denna forskning har målgruppen varit elever i 12-14 års ålder.

Lärarna påpekar förbättringar i elevernas relationer till andra människor efter deltagandet i programmet till exempel genom att istället för att använda sig av utagerande handlingar har eleverna blivit bättre på att uttrycka sig i ord och reda ut saker sinsemellan. Eleverna själva tycker att programaktiviteterna har uppmuntrat dem att samarbeta med klasskamraterna och på så sätt bildat en laganda. Under grupp-sessionerna tyckte sig eleverna kunna mötas i en annorlunda, mera respektfylld och inkluderande miljö. Några nämnde att de knöt nya vänskapsband och att relationerna stärktes under dessa sessioner. Sammanhållningen i gruppen nämnde också ett fåtal av eleverna hade förbättrats till exempel ansåg de att mobbning överlag hade minskat efter programmet. (Drolet et al. 2013)

4.3.2 Självkänsla

Drolet et al. (2013) har också i sin forskning om det förebyggande programmet Lion Quest lyft fram hur programmet påverkade elevernas självkänsla. Lärarna lyfter fram den ökande självkänslan hos eleverna som en av de främsta skillnaderna efter programmet. Lärarna påpekade också att programmet hade gett eleverna nya verktyg för att jobba med självkänslan och att lärarna också kunde dra nytta av dessa inlärd färdigheter för att stöda

eleven. Lärarnas synpunkter stöds också i elevernas egna uttalanden om hur programmet påverkat självkänslan. Olika aktiviteter och uppgifter i programmet hade hjälpt dem att hitta sina styrkor och talanger vilket gjorde att eleverna hade upplevt en viss lätthet att dela med sig av dem till andra.

4.3.3 Empati

Det fanns också resultat i forskningen av Drolet et al. (2013) om Lion Quest-programmet som kan kopplas till empati-förmågan. Elever från alla de tre skolor som blev intervjuade tog främst upp reflektioner kring relationen till sina vänner, som svar på vad de har tagit med sig från programmet. Detta kunde ge sig uttryck i att de gav exempel på olika konflikter de hade upplevt och hur de då hade försökt att lösa situationen. Flera elever berättade att de i olika konfliktsituationer efter programmet hade tänkt sig in i den andres situation och hur den andre känner sig om man agerar på ett visst sätt. Uttrycket att "tänka före man talar" kom upp som en lärdom som en elev ansåg sig ha blivit bättre på efter programmet.

5 GENOMFÖRANDET AV STUDIEN

I detta kapitel presenteras genomförandet av studien. Metoden som använts är kvalitativ semistrukturerad intervju och data har analyserats med hjälp av innehållsanalys. Till slut diskuteras de etiska principerna som studien har följt.

5.1 Val av metod

I arbetet kommer en empirisk, kvalitativ datainsamlingsmetod att användas. Kvalitativ data kan också kallas för en öppen metod där svaren samlas in i form av ord. Undersökaren ska försöka styra informationen som samlas in så lite som möjligt, fokus ligger på att informanten ska få uttrycka sig på sitt eget sätt. Naturligtvis kan intervjuaren styra vad som tas upp och hur det behandlas för att hålla sig inom det temaintervjuaren är intresserad av. (Jacobsen 2007 s. 48) En kvalitativ studie är enligt Trost (2012 s. 23) nödvändig om man är intresserad av att förstå människors sätt att tänka medan en kvantitativ studie är lämpligast om man vill kunna ange svar i frekvenser. Eftersom vårt syfte är att få svar

utgående från lärarnas perspektiv och deras egna subjektiva upplevelser och tankar är en kvalitativ insamlingsmetod lämpligast.

Från första början funderade vi på enkät med öppna frågor som insamlingsmetod, men bestämde oss för att nackdelarna med enkät med öppna frågor är flera än vid intervju. En enkätundersökning med öppna frågor utesluter avläsandet av kroppsspråk, möjligheten att vid behov ställa följdfrågor och möjligheten till misstolkning sker lättare än vid till exempel intervju (Björklund & Paulsson 2003 s. 70). Även Trost (2012 s. 72-73) påpekar att det gäller att vara försiktig med öppna frågor i enkäter med tanke på att svarsbortfallet kan bli stort.

Enkät med slutna frågor som datainsamlingsmetod utesluts eftersom vårt syfte med studien är att samla in lärarnas subjektiva upplevelse och åsikter. Det finns också möjlighet att använda observation som insamlingsmetod, men enligt Björklund & Paulsson (2003 s.71) är observation ofta mycket tidskrävande och kan i vissa fall ge mera objektiv kunskap. Därför tror vi inte att detta är en lämplig metod för reliabiliteten och validiteten för vår undersökning. En annan möjlighet är också att använda sig av litteraturstudie som insamlingsmetod, men eftersom att vi gärna skulle göra vår undersökning ute på fältet för att direkt få kunskap om FRIENDS-programmets inverkan på självkänslan och empatiförmågan i finländska skolor anser vi inte att litteraturstudie är den bästa metoden för vårt syfte.

Utgående från de olika insamlingsmetodernas för- och nackdelar är intervju det bästa alternativet för arbetets syfte och frågeställningar.

5.2 Intervju som datainsamlingsmetod

Kvale (1997 s. 13) definierar forskningsintervjun som “en intervju vars syfte är att erhålla beskrivningar av den intervjuades livsvärld i avsikt att tolka de beskrivna fenomenens mening”. En intervju beskrivs som ett samtal som har ett klart syfte och en struktur, men det är viktigt att komma ihåg att det är forskaren som har kontroll över situationen och att det därmed inte är ett samtal mellan likställda parter. Det finns olika former av intervjuer som till exempel en intervju där alla frågor är bestämda på förhand och man följer strikt dess strukturering (strukturerad intervju) eller en intervju som fungerar mera som ett samtal och frågor kommer upp i och med samtals gång (ostrukturerad intervju) (Björklund

& Paulsson 2003 s. 68). Eftersom vi vill ha förhandbestämda frågor relaterade till vårt syfte, men ändå ha möjligheten att ställa följdfrågor och gå utanför ramen vid behov kommer vi att använda oss av en individuell semi-strukturerad intervju.

Lantz (2013 s. 47) förklarar att semi-strukturerad intervju har frågeområden i en förutbestämd ordning och att följdfrågor får användas. Respondenten svarar på de frågor som intervjuaren har ansett vara meningsfulla. Denscombe (1998 s. 135) förklarar att det kännetecknande för semi-strukturerade intervjuer är att den intervjuade får tala mer fritt och utveckla sina idéer inom det område som intervjuaren tar upp. Frågorna är alltid öppna och fokus ligger på den intervjuades synpunkter.

5.3 Val av respondenterna

Efter att vår plan genomgått en etisk granskning på yrkeshögskolan Arcada kunde vi börja söka efter respondenter till vår undersökning. För att komma i kontakt med våra respondenter samarbetade vi med vår uppdragsgivare Nina Borgström från Stationens barn r.f. Via Stationens barn fick vi kontaktuppgifter till olika lärare som var bekanta med FRIENDS-programmet. Vartefter vi fick kontaktuppgifterna av Stationens barn r.f. skickade vi ut mejl till respektive lärare med information om vår pågående studie med bifogat informationsbrev (se bilaga 3). I några fall gav lärarna vi kontaktade tips om kolleger som också kunde vara lämpliga för vår studie, vilket resulterade i att vi även skickade ut mejl till dessa lärare med bifogat informationsbrev (se bilaga 3). Vårt mål var att få ihop tio stycken intervjupersoner men det visade sig vara svårt att få ihop till detta antal. Därför blev antalet intervjupersoner slutligen fem stycken.

5.4 Genomförandet av intervjuerna

För att kunna genomföra intervjun hade vi som krav att respondenterna skulle vara lärare som själva hade dragit FRIENDS-programmet för sina klasser eller lärare som enbart varit med och observerat klassen under programmets gång. Detta krav hade vi eftersom vi ville att lärarna skulle kunna uttala sig om en eventuell förändring eller påverkan som skett hos eleverna under eller efter genomgången av FRIENDS-programmet.

Vi skickade ut informationsbrev till kontaktpersonerna som vi fick och inväntade därefter svar från lärare som var villiga att ställa upp för en intervju. Därefter kom vi överens med respondenterna om en intervjutid och plats. För att underlätta innehållsanalysen bandades alla intervjuer in med hjälp av en bandspelare, anteckningar gjordes även under varje intervju. Under intervjuerna fungerade Louise som intervjuare medan Oona fungerade som sekreterare och ställde följdfrågor vid behov. Intervjuerna varade kring 30-45 minuter och transkriberades efteråt.

5.5 Innehållsanalys

Det finns många olika sätt att analysera kvalitativ data, men ett drag är gemensamt för all analys av kvalitativ data är hermeneutisk analys. Vad som menas med hermeneutisk analys är att data som samlats in först måste struktureras för att kunna delas upp i olika element för att få möjligheten att betrakta delarna i en större helhet. Det första man gör när all data är insamlat är att dokumentera (renskriva) materialet som samlats in. (Jacobsen 2007 s. 134-135)

När dokumentationen är klar kan man exempelvis göra en innehållsanalys som enligt Jacobsen (2007 s. 135-139) innehåller fem olika faser. Den första är kategorisering där datan ska delas upp i olika teman. Senare ska dessa teman illustreras och fyllas i med innehåll från intervjun. Vidare fortsätter analysen genom att räkna hur ofta ett tema förekommer och jämföra intervjuerna med varandra för att hitta likheter och skillnader. Det sista steget i analysen är att fundera över förklaringar på eventuella skillnader som framkommer.

Det finns flera olika sätt att analysera den insamlade datan, men innehållsanalysen är ett lämpligt sätt med tanke på intervju som söker lärarnas subjektiva upplevelser och tankar. Jacobsen (2007 s. 135-139) har därför använts som ett stöd till innehållsanalysen i detta arbete. Eftersom temaintervju använts som metod var det lätt att kategorisera den insamlade datan i teman efter transkriberingen. Huvudteman var därför: självkänsla, empatiförmåga, delaktighet och empowerment. Vi printade därefter ut våra transkriberade intervjuer för att sedan jämföra dem med varandra genom att färglägga likheter och skillnader med olika färger.

5.6 Etiska överväganden

I vårt examensarbete kommer vi att utgå ifrån Jacobsen (2007 s. 21-27) med tanke på vårt examensarbets etiska aspekter och vilka av dem som kan förekomma i vår undersökning. Jacobsen beskriver tre olika huvudsakliga etiska krav som en undersökning ska uppfylla: informerat samtycke, skydd av privatlivet och krav på korrekt presentation av data. Den grundläggande innebörden för informerat samtycke är att de som blir undersökta ska delta frivilligt vilket bygger på ett medvetande om risker och möjligheter i ens eget deltagande i undersökningen. Informerat samtycke kan delas in i fyra huvudkategorier: kompetens, frivillighet, fullständig information och förståelse. Det andra etiska kravet är skydd av privatlivet. Det tredje och sista etiska kravet är korrekt presentation av data där man korrekt ska återge respondentens svar i en undersökning.

Härmed kommer vi utifrån Jacobsen (2007) och Kvale & Brinkman (2014) att tänka på vårt eget examensarbets etiska aspekter och hur de kan ta sig uttryck. Vi har valt att använda oss av intervju som metod där undersökningsgruppen kommer att bestå av lågstadielärare. Då vi använder oss av intervju som metod måste vi som intervjuare se till att miljön där intervjun sker är tillräckligt trygg så att lärarna känner att de fritt och öppet kan berätta om sina upplevelser och känslor (Kvale 1997 s. 118). Enligt Jacobsens (2007) etiska krav bör vi ta hänsyn till olika aspekter i vår undersökning. Vi bör beakta att de som deltar i undersökningen skall vara kapabla att själva bestämma om de vill delta i undersökningen, då deltagandet måste vara frivilligt (se bilaga 3). I och med detta måste vi få forskningslov från skolorna innan vi kan börja vår undersökning (se bilaga 2). Innan undersökningen påbörjas bör vi också ha fått lov från de enskilda lärarna som ska delta i vår intervju. Under själva intervjusituationen bör vi enligt Kvale & Brinkman (2014 s. 99) beakta olika reaktioner till följd av intervjun som t.ex. stress under intervjutillfället.

Undersökningens syfte, för- och nackdelar med undersökningen och hur datan kommer att användas bör fullständigt vara informerat till skolan och lärarna innan undersökningen påbörjas. Deltagarna måste även ha förstått informationen, det räcker inte enbart att de fått den. Vi bör i vår undersökning skydda deltagarnas privatliv. Frågor som hur känslig och privat den insamlade informationen är lika så om det finns en möjlighet att identifiera enskilda personer utifrån undersökningsdatan är viktigt att tänka på under forskningsprocessen. Då det är dags att återge resultat bör vi återge resultatet fullständigt. Enligt Kvale

& Brinkman (2014 s. 99) bör vi vara lojala mot de lärare som uttryckt sig muntligt. I analysen bör vi se till att lärarnas personliga uttalanden blir tolkade korrekt. I vår undersökning kommer vi att utgå ifrån anonymitet då vi anger våra resultat (Jacobsen, 2007 s. 22-27).

6 RESULTAT

Här presenteras resultatet som framkom i de enskilda intervjuerna där fem lärare har uttalat sig. För att ta hänsyn till lärarnas anonymitet skiljer vi inte på dem som uttalar sig. Det är inte heller en betydande faktor för resultatet att skilja på informanternas uttalanden.

6.1 Självkänsla

Alla respondenter var överens om att FRIENDS-programmet har haft en positiv inverkan på barnens självkänsla. Den största förändringen som lärarna observerat är skillnaden i elevernas självkänsla efter programmet.

[...]så ha vi märkt att vissa barn kommer mera fram här i klassen också och jag tycker att man långt sir att det kommer just från FRIENDS.

Det som varit övergripande i intervjuerna är att de mera osäkra barnen har fått en starkare självkänsla till skillnad från de barnen som före FRIENDS-programmet redan hade en stark självkänsla. Detta har främst visat sig i undervisningen där barnet har vågat ta plats och be om hjälp av läraren. En bättre självkänsla har också kunnat visa sig i en mer positiv inställning och i en "det här klarar jag"-inställning hos barnen.

Det fanns starka ledarroller i gruppen som hade tendens att trampa över dom andra eleverna vissa barn fick inte tillräckligt med plats, de som var osäkra. De osäkra har visat och berättat känslor som de inte tidigare skulle ha visat.

Att våga ta plats! Dom som det synt mest på i vår klass är dom som från början har varit lite tysta. Dom kommer och talar med en lite närsomhelst nu... Och tycker jag också vågar öppna upp sig mera inför klassen

Dom som före nästan aldrig sku ha markera på en lektion som sku fråga om hjälp bara om man råkar gå förbi och sku nog prata och leka med kompisarna på rasterna, men kanske int komma fram och prata så mycke me vuxna

De flesta av lärarna lyfte fram övningar från FRIENDS som lär barnet att känna sig själv bättre och påpekade att eleverna senare kunnat använda sig av dessa i skolmiljön. En

övning som alltid kom till tals var övningen om de röda och gröna tankarna (se närmare avsnitt 2.4).

[...]Till exempel om dom där röda och gröna tankarna och sen kan dom till och med vissa börja säga att okej nu är jag nog i en röd tanke bäst att jag stoppar å försöker få den till grön. Då blir jag ju nog jätteglad och då känns det som att dom liksom har lärt att känna sig själv lite bättre och har fått verktyg att göra något åt empowerment.”

Alltså sånt här osäkerhet i kan ja dehär eller kan ja de int? Å osäkra då dom ska skriva prov å sånt här å de kommer ja ihåg att en gång då vi sku ha prov så hade di haft FRIENDS före åså hade dom de här lapparna som de sto att “ja kan”, de va sån här orangea och gröna lappar å “dehär klarar ja”[...]

Två av fem respondenter var av den åsikten att barnen måste lära sig att känna sig själva för att kunna visa empati gentemot andra. I och med att FRIENDS-programmet är individcentrerat får barnet kunskap om sig själv vilket barnet behöver för att kunna förstå andra barns känslor.

Att det här fokuserar lite mer på en själv och det tror jag att först sen när man förstår sig på sig själv och lite har verktyg sen kan man börja träna på det där empati och allt annat men det är nu jätte svårt att vara jätte empatisk å sen fattar man int själv hur man betar sig eller hur känslorna påverkar så de e nog rätt att börja här.

6.2 Empatiförmåga

Överlag har lärarna sett en positiv förändring hos eleverna gällande empatiförmågan efter och under FRIENDS-programmet. Lärarna hade olika åsikter gällande hur förändringen i empatiförmågan har visat sig hos eleverna. Cirka hälften av lärarna hade svårt att veta på vilket sätt empatiförmågan hade utvecklats hos eleverna och såg en variation i hur empatiförmågan kunde ta sig uttryck under FRIENDS-träffarna.

Jåå... Sen fundera vi där också att vi kanske int ha sett en tydlig linje som sku gå från startpunkt och utvecklar sig utan där e kanske mera som en berg- och dalbana vart de e från gång till gång de kan komma fram en ganska stor empatisk förmåga å sen glöms den bort... Å sen följande gång kan de va nån annan elev som tagi till sig någo extra från just den övningen... så att där ser vi variationer.

Medan andra hälften av lärarna hade lättare att se hur empatiförmågan hade gett sig uttryck hos eleverna och kunde också ge exempel på situationer där elevernas empatiförmåga uttryckts.

Så vi såg på sånhär små filmsnuttar som handla om mobbning och då tycker ja att de kom bättre empatiska tankar fram i diskussionen efteråt än va de ha kommi tidigare i höstas.

FRIENDS-timmarna och den stunden har varit väldigt bra övning att inte skratta åt andra och att alla gör sina övningar på sitt egna sätt. Den här sortens övningar inverkar nog på barnets empatiförmåga.

Några av lärarna var också av den åsikten att de elever som före FRIENDS-programmet hade en god empatisk förmåga fick en ännu starkare empatisk förmåga efter programmet. Medan de elever som saknade den empatiska förmågan inte heller hade utvecklat en empatisk förmåga i och med FRIENDS. En del av lärarna lyfte också fram att elevernas attityder gentemot programmet påverkade negativt på elevernas utvecklande av empatiförmågan.

Di som va duktiga på de av domhär äldre elverna så dom blev ju fasligt duktiga på de då sen, men sen di som va lite negativa till de så int hjälpte de dom int...

[...]dom som saknar den empatiska förmågan har int heller lyckats snappa upp de via FRIENDS-programmet.

Den övningen som alla lärare ansåg hade påverkat positivt på elevernas empatiförmåga var övningen med röda och gröna tankar, där eleverna via övningen lär sig om både sina egna och andras känslor.

Allt som handlar om ens egna känslor och att själv lära sig om sig själv. Lär man sig de andras röda och gröna tankar är det ett steg att lära sig mer och få förståelse för den andras tankar och känslor vilket ökar empatiförmågan.

6.3 Delaktighet och klassanda

De flesta lärare har varit överens om att FRIENDS-programmet har stärkt delaktigheten och klassandan på ett eller annat sätt medan några av lärarna hade svårt att uttala sig om en förändring. De flesta lärare påpekade också att klassen från första början hade en god klassanda, men att den blivit ännu bättre i och med FRIENDS. Via övningar där eleverna har fått jobba tillsammans i grupp och lära sig att samarbeta har enligt lärarna ökat klassandan.

Allting vi gör under FRIENDS-träffarna och i gruppen är ju delaktighet. Att sitta ner och lära sig att lyssna på andra och att de andra är uppmuntrade.

Nå ja tycker nog med klassandan så den har nog vari god från första början men den har blivit ännu mer sammansvetsad...

Vi ha ju haft dom här problemlösningarna...Å sen övningar med ballonger å vindruvor. Dom ha fått i grupp lixom dedär öva hur dom ska få en ballong från ena endan av rumme till den andra... hur man ska få den utan att röra golvet...

En del lärare poängterade att klassen varit uppdelad i flick- och pojkgrupper under FRIENDS-träffarna vilket lärarna ansåg att inte hade stärkt klassandan och delaktigheten.

Så då funderar man ju kanske att de e bättre om de sku va alla, hela klassen som har de å då hjälper de ju också upp hela klassandan på ett sätt kanske...

En del av lärarna lyfte fram elever som hade svårt att komma överens med andra och deras inverkan på delaktigheten och klassandan. De elever som hade svårt att komma överens med andra elever före programmets början hade svårt att nå en förbättring. Det konstaterades att FRIENDS-programmet är förebyggande och om stridigheter redan finns i gruppen innan programmets början når man inga långvariga resultat.

Jåå... didär äldre eleverna som hade FRIENDS så di blev ju nog duktigare på att klara sig. Men där personkemin int funkka så nog hade di svårt att kunna, att int hjälpte de riktigt dom int...

6.4 Empowerment

Med tanke på hur FRIENDS-programmet stöder empowermentprocessen har alla lärarna lyft fram olika övningar och verktyg som eleverna tagit till sig och även använt sig av efter programmet i skolmiljön och vardagen. Eleverna har också blivit mera medvetna om sina egna resurser och därmed mera självsäkra.

Röda och gröna tankar är det synligaste verktyget som barnen har använt sig av från FRIENDS-programmet och att kunna dela upp saker som känns svåra via trappan och ta det bitvis.

Övningar som även alla lärare lyft fram gällande empowerment är övningarna om röda och gröna tankar (se närmare avsnitt 2.4). När eleverna blir mera medvetna om sina egna känslor bidrar det till en större kontroll att handskas med känslorna. Lärarna lyfter även fram en övning som går ut på att eleven lär sig hur man kan styra över sina tankar genom att föreställa sig ett vägskäl där eleven kan välja den röda eller gröna vägen. En del lärare lyfte också fram elevernas lättnad då de insåg att de kan använda sig av de verktyg som de fått i och med FRIENDS.

Det att man står vid ett vägskäl och då man har någo känslor så kan man välja den röda vägen och om man går till den så blir det ju mycket roligt att man kan välja det där å där tycker jag att många barn har varit sodär "vahhh att menar du att jag kan göra något åt det, att för mig känns det att de bara kommer känslor o sen känns det att jag inte kan göra något åt det o sen känner jag mig dålig när jag int får styrt", att eleverna kan därför bli lättade...

En annan övning som kommit fram är Träningstrappan, vilket går ut på att eleven kan dela upp saker som känns svåra i olika delmål utgående från sig själv (se närmare avsnitt 2.3).

[...] I den här träningstrappan att för vissa är det nu att få på skridskorna och för andra kan det vara att hur får jag tio i betyget och då har vi många steg där som vi kan prata om.

[...] Träningstrappan gjorde vi med klass 1 & 2, så den finns också lite som en förenklad form i Fun FRIENDS och de va också en sån som ja märkte på många att jess ja börjar förstå hur jag kan lösa lite svårare problem

Lärarna lyfte fram avslappningsövningar som väldigt betydelsefulla, speciellt vid situationer där eleverna känner sig stressade som till exempel vid provtillfällen.

Vi ha gjort annars också avslappningsövningar ...När de känns i ett prov att de hakar upp sig å man tycker att man int orkar så då kan man lägga sig ner åså funderar man en stund å slappnar av åså kan man börja pånytt sen.

Å sen igen dom här avslappningsövningarna så hjälper också dom å en del använder dom. Ja vet en som också berättar att hon använder avslappningsövningar för att lägga sig på kvällen å de kan vara helt bra.

En del av lärarna poängterade att elevernas självkänsla påverkar hur mottagliga de är att ta emot verktyg från FRIENDS och att använda sig av dom.

De kanske isåfall hör ihop med självkänslan att dom barnen som vågar komma ut med sin självkänsla är kanske dom som har fått dom här verktygen å sen kan anpassa dom till riktiga situationer...

6.5 Lärarnas övriga åsikter

Alla lärare har varit positivt inställda till FRIENDS-programmet. Via FRIENDS har lärarna ansett sig få konkreta verktyg som handledarmanualen och övningsboken för att lära ut dessa färdigheter till eleverna.

Via detta får jag material och det är en bra samt heltäckande tanke bakom det hela. Jag tycker även om tanken att involvera familjen. FRIENDS ger verktyg och riktlinjer men det är väldigt mycket fast på den som drar FRIENDS hur det blir.

[...] Och det har jag tyckt jätte bra om att hur den här är uppbyggd att här finns en manual som man ganska bra kan följa den här och är ganska noga som att komma ihåg att belöna sig själv, säg positivt, för det glömmar man sen ganska snabbt om man bara häsar vidare.

Jag tror att FRIENDS-programmet mera är något långvarigt som barnen kan gå tillbaka och se, samt använda sig av olika verktyg som t.ex. stegvis.

Alla lärare har tyckt om idén att inkludera familjen i programmet, eftersom det är viktigt att barnet får öva dessa färdigheter både i skolan och hemma. En del av lärarna uttryckte en viss problematik kring föräldrarnas bristfälliga deltagande, vilket har en negativ inverkan på elevens lärande.

Just de att dom sku fundera på förebilder å prata om de hemma å såndärt att de e ju helt bra... De e int alls så tokigt.

Det rådde delade åsikter kring gruppstorleken samt ledaren som drar FRIENDS med tanke på den egna klassen. En del av lärarna tyckte att det var lämpligare att dra FRIENDS med mindre grupper, medan andra lärare tyckte att det var bäst att dra programmet med hela klassen. De poängterade även att det är väldigt individuellt hur en grupp ser ut och vad de individuella behoven är.

Då vissa elever har svårigheter socialt, blev 11 elever i en grupp för mycket, då jag insåg att det måste bli mindre grupper, detta är såklart väldigt individuellt hur en grupp ser ut och vad behoven är

Lärarna konstaterade också att FREINDS-programmet inte fungerar i en klass som redan har svårigheter sen tidigare och att programmet därför måste fungera i ett förebyggande syfte.

men just det är om de e så att de e nån som har problem så då hjälper de int. De verkar inte hjälpa dem. De e nog ett förebyggande arbete.

Lärarna uttryckte sig positivt till att programmet inte använder sig av betygsättning eller prov vilket inte skapar samma prestationskrav som kanske de övriga skolämnena gör.

Det är varierande material och det började jag och fundera på att det finns ju inget prov eller sådänt, vilket jag tror att är bra att det skiljer sig från andra ämnen just i trean och fyran att det inte kommer ett slutprov att du måste kunna dethär utan det är mera såhär att jag är nu intresserad av dethär och vill lära mig det.

6.6 Elevernas åsikter ur lärarnas perspektiv

Lärarna uttalade sig varierande kring elevernas åsikter angående FRIENDS-programmet. En del elever har mottagit programmet bättre än andra men i det stora hela har eleverna varit positivt inställda till programmet.

Nå en del ha vari myki nöjda me de, men en del e nog lite sådär att dom int bryr sig så myki... att de e nog tvådelat där.

Ett tydligt mönster som lärarna har sett är att i de flesta fall är det de yngre eleverna som har mottagit programmet bättre i jämförelse med de äldre eleverna. Lärarna kunde inte påpeka vad det berodde på, men menade att många av de äldre eleverna uttryckt att de ansåg programmet vara barnsligt.

Där va såna som tyckte de va lite löjligt, men dom kunde int liksom peka direkt på någo som va fel.

En del elever har uttryckt önskemål om att bli indelade i flick- och pojkgrupper för att kunna diskutera öppet om frågor relaterade till det egna könet.

Nu ha vi fått sånt önskemål från barnen att dom sku vila få nya grupper dom sku vila ha flickorna å pojkarna... å då funderar vi att de e ju egentligen bra för då får dom kanske diskutera sånt inom pojkar-nas som dom int vill diskutera me flickorna å tvärtemot. Då man e 10 börjar man bli ganska stor att man kanske vill diskutera sånt som hör egna könet till...

Den övningen som har visat sig vara mest uppskattad bland eleverna, speciellt bland poj-karna, var avslappningsövningarna som man använder sig av i FRIENDS-programmet.

Åså älskar pojkarna i synnerhet att vi har den här massagen till exempel när vi slutar... å dom har ögonen fast å vi har flöjtmusik i bakgrunden.. så dom slappnar av. Pojkarna i synnerhet tycker om det... Å att dom varje gång frågar ska vi ha pizza massage eller... de e liksom de viktigaste på hela dagen!

Lärarna ansåg att en del elever hade svårt att diskutera saker som berörde dem själva då mycket som diskuteras i FRIENDS är personligt och emellanåt känsligt. En trygg grupp gjorde det lättare för eleverna att diskutera mera öppet om saker och ting.

Men ja tror att de för en del kan vara... man hamnar ju där att berätta om sig själv å dom hade jätte svårt att överhuvudtaget lämna ut någonting om sig själv. Ja tror man behöver ändå ha de så att man känner sig trygg i gruppen. Å då dom int kände sig trygga i gruppen så då va de jätte svårt för dom att prata om saker å ting å...

6.7 Föräldrarnas åsikter ur lärarnas perspektiv

Föräldrarna har haft en positiv inställning till FRIENDS-programmet och mottagit det väl. En del föräldrar har uttalat sig om den positiva påverkan som programmet haft på deras barn i synnerhet gällande kompisrelationer.

Ingen förälder har sagt något negativt om FRIENDS. Av 11 föräldrar har 3 föräldrar varit helt att dethär programmet är super bra och just det dom behöver.

Den här andra klassen då som hade problem me FRIENDS så då va de ju dendä mammam som sa att kanske de här FRIENDS ha hjälpt, för att de hade blivi betydligt bättre för deras dotter som hade väldigt proplem me kompisarna å de liksom funka bättre för henne så då fundera dom att kanske de nu ha hjälpt de här FRIENDS.

De enda negativa åsikterna som framkommit via en del lärare gällande föräldrarnas åsik-ter är tidsbristen att hinna hjälpa till med hemuppgifterna som barnen får i och med FRI-ENDS.

Nå ja har en känsla av att för yngre för ettan och tvåorna har jag fått många föräldrar med och hjälpa för det är ganska mycket ändå som skall läsas och dom läser ju inte så bra ännu och ingen förälder har sagt att det är nu jätte jobbigt eller en faktist har sagt att jag hinner inte hjälpa med de här och det kan ju nog vara lite negativt att det inte finns tid för dom.

6.8 Elevernas prestationer i skolan

Lärarna hade svårigheter i att uttrycka huruvida FRIENDS-programmet har påverkat elevernas skolgång. De hade svårt att uttala sig om förändringen berodde på FRIENDS-programmet eller på elevernas naturliga utveckling.

Ja tycker att di ha börja ta mera ansvar för sitt arbete. Där e sånahär som slarvar väldigt mycke tidigare som ha liksom minska på dehär slarvande... men de kan ju också bero på de att man ha vuxit till sig lite å märkt att "åhå" ja går på fyran nu måst ja hålla reda på mina saker.

7 ANALYS

Resultatet kommer vi härmed att analysera utgående ifrån examensarbetets kapitel om FRIENDS-programmet, den teoretiska referensram samt tidigare forskning. Analysen har vi delat in i rubrikerna självkänsla, empatiförmåga, delaktighet och klassanda, empowerment samt elevernas och föräldrarnas åsikter om programmet ur lärarnas synvinkel. Lärarnas övriga åsikter om FRIENDS valde vi att inte ha som en skild rubrik i analysen utan tog åsikterna i beaktande genom hela analyskedet. Elevernas prestation i skolan analyseras under rubriken självkänsla.

7.1 Självkänsla

Resultatet påvisar att självkänslan har stärkts hos eleverna både under och efter FRIENDS-programmet. Detta resultat stöder även fem av forskningarna som presenterades i kapitel 4 i detta examensarbete. Forskningen av Tiippana et al. (2009), Stollard et al. (2005), Liddle & Macmillan (2010) och Drolet et al. (2013) kom fram med resultatet att de elever som gått FRIENDS-programmet eller andra liknande, förebyggande program hade en bättre mental hälsa och därmed också en bättre självkänsla direkt efter programmet.

Drolet et al. (2013) lyfter fram i sin forskning om det förebyggande programmet Lion Quest att en av de främsta skillnaderna kunde märkas i självkänslan, vilket också lärarna i detta arbete enades om i och med FRIENDS-programmet. I Gerkman & Sykkös (2010) undersökning var det däremot svårt att veta om förbättringen i självkänslan var FRIENDS-programmets förtjänst. Ändå ansåg flera av barnen i Gerkman & Sykkös (2010)

undersökning att programmet hade hjälpt dem med nervositet inför uppträdanden och dyligt med hjälp av övningarna i FRIENDS.

Drolet et al. (2013) påvisade även i sin forskning att Lion Quest programmet gett nya verktyg för eleverna att jobba med självkänslan och att läraren kunde dra nytta av elevens inlärd färdigheter för att stöda eleven. Här kan även dras paralleller till resultatet i detta examensarbete eftersom många av lärarna ansåg att övningarna i FRIENDS gett eleverna en starkare tro på sig själva som de sedan kunnat använda sig av vid andra tillfällen. Det framkommer att förändringen i självkänslan hos eleverna främst har visat sig i undervisningen i situationer där nervositet kan uppkomma. I dessa situationer som till exempel vid prov har eleverna kunnat använda sig av Gröna- och röda tankar för en starkare tro på sig själv. Den höjda självkänslan har också visat sig i att eleverna vågat fråga om hjälp av läraren vid behov. Det att eleverna i Drolet et al:s (2013) forskning hade via övningarna i Lion Quest programmet hittat sina resurser kunde kopplas till detta arbetes resultat där lärarna menade att eleverna anammat en "det här klarar jag"-attityd och även fått större kontroll på sina egna känslor.

Keltikangas-Järvinen (1998 s. 18) förklarar att självförtroende är hur mycket en person tror sig kunna påverka sitt egna liv samt hur säker personen är på sin egen förmåga att hantera svåra situationer medan självkänslan är grunden till de egna tankarna om en själv. Dessa begrepp går mycket in i varandra, men utifrån Keltikangas-Järvinens definitioner kan man dra slutsatsen att både elevernas självkänsla och självförtroende har stärkts i och med FRIENDS-programmet. Att eleverna anammat en positivare syn på sitt eget kunskande, men även vågar fråga om hjälp vid svårare situationer visar på en höjd självkänsla samt självförtroende.

Folkman & Svedin (2008 s. 66) och Vehkalahti (2007 s. 26) lyfter alla fram lekens betydelse för barnets självkänsla. Lekar och spel där barnen måste samarbeta stärker självkänslan hos barnet. Folkman & Svedin (2008 s. 41) menar ytterligare att det är via leken som barnet formar en bild av sig själv som en unik person. Lärarna lyfte fram att övningarna i FRIENDS har fått barnen att lära känna sig själv bättre. Flera av övningarna i FRIENDS går också ut på olika lekar där barnen måste samarbeta för att klara uppgifterna. Folkman & Svedin (2007 s. 41) påpekar också att barnet måste ha kunskap om sig själv och sina förmågor för att kunna ha en ömsesidig lek med andra jämnåriga barn. Detta

kunde kopplas till lärarnas uttalanden om att barnen måste lära känna sig själva för att kunna visa empati gentemot andra. Eftersom FRIENDS-programmet fokuserar mycket på barnets egna individuella behov och personlighet är det att barnet ska lära känna sig själv ganska centralt i programmet. Folkman & Svedin (2008 s. 35) tar också upp hur viktigt det är att som vuxen stöda barnets självkänsla genom uppmuntran och positiva förväntningar. Flera av lärarna har nämnt att programmet gett dem verktyg att jobba med självkänslan. Ett positivt tänkande genomsyrar även hela FRIENDS-programmet.

Ett av de främsta resultaten i och med självkänslan i detta arbete är att lärarna upplevt att de osäkra barnen fått en starkare självkänsla medan de barnen som redan före FRIENDS-programmet hade en stark självkänsla inte på samma sätt hade utvecklats. Detta överensstämmer till viss del med resultatet i Stollard et al. (2005) forskning där de barnen med lägst självkänsla i gruppen hade en märkbar höjd självkänsla efter FRIENDS-programmet. Däremot visade resultatet i samma forskning att de barnen med en god självkänsla sedan tidigare också hade fått en förhöjd självkänsla efter programmets gång, vilket inte kunde påvisas i detta arbetes resultat.

Keltikangas-Järvinen (1998 s. 40) påstår att självkänslan är en av de viktigaste faktorerna som förklarar elevers framgång i skolan. Däremot kunde inte resultatet i detta examensarbete påvisa att FRIENDS-programmet direkt har en positiv inverkan på elevernas skolgång. Indirekt borde vi enligt Keltikangas-Järvinens (1998) resonemang kunna dra slutsatsen att elevernas framgång i skolan borde ha påverkats positivt i och med elevernas ökade självkänsla och självförtroende.

7.2 Empatiförmåga

Resultatet i vår undersökning visar att det rådde delade meningar om hur den utvecklade empatiförmågan tagit sig uttryck hos eleverna då hälften av lärarna tyckte att det varierade från dag till dag medan andra hälften såg en tydlig förbättring efter FRIENDS-programmet. Två av forskningarna i kapitel 4 stöder resultatet om en förbättrad empatiförmåga efter FRIENDS-programmet. Forskningsresultatet i Gerkman och Sykkös (2010) undersökning tyder även på att eleverna via övningarna i FRIENDS har kunnat sätta sig in i sina klasskompisars känslor, förstå dem samt kunnat glädja sig över de andra elevernas glädje. I detta arbetes resultat framkom även att övningen med röda och gröna tankar haft

en positiv inverkan på elevernas empatiförmåga, där eleverna lärt sig om sina egna och de andras känslor. Drolet et al:s (2013) forskning visar även att flera elever efter Lions Quest-programmet hade kunnat tänka sig in i en annans situation och förstå varför den andra agerar som den gör.

I Gerkman och Sykkös (2010) forskning framkom att talandet om känslor var relativt nytt för barnen och upplevdes som något viktigt. Barnen var intresserade av känslor men däremot ville de inte dela med sig av för personliga upplevelser. I resultatet i vår undersökning framkom även att en del av eleverna hade svårt att diskutera kring saker eller lämna ut någonting som berörde dem själva, vilket kunde upplevas känsligt. Det går alltså att se likheter i dessa resultat från Gerkman och Sykkös (2010) undersökning samt från detta arbetes resultat.

Sylvander et al. (1992 s. 23) lyfter fram vikten av att stöda samt utveckla barns empatiska förmåga och att empati behövs för att kunna uppleva glädje för fullt därav ordspråket “delad sorg är halv sorg, delad glädje är dubbel glädje”. FRIENDS-programmet bygger på en teoretisk grund där den emotionella delen (se närmare avsnitt 2.3) fokuserar främst på vänskapsrelationer. Där övningar är uppbyggda för att utveckla empatifärdigheter, att känna igen egna och andras känslor samt att stärka vänskap och upprätthålla dem. Sylvander et al. (1992 s. 25) förklarar vidare att barn föds med olika förutsättningar för empati, men det utvecklas inte av sig själv utan först i samspel med övriga människor. I och med FRIENDS-programmet får barnen i samspel med andra fundera kring olika frågor och göra olika övningar.

Drolet et al. (2013) utger i sin forskning exempel på olika konflikter som eleverna hade varit med om och hur de då hade försökt att lösa situationer. Drolet et al. (2013) nämner även att benämningen “tänka före man talar” kom upp som en lärdom som en elev ansåg sig ha blivit bättre på efter Lion quest-programmet. Detta går även att koppla ihop med resultatet i denna undersökning då FRIENDS-programmet hade lärt barnen att visa respekt gentemot sina klasskompisar.

7.3 Delaktighet och klassanda

Detta examensarbets resultat tyder på att FRIENDS-programmet har stärkt elevernas känsla av delaktighet samt klassanda i en varierande grad. Majoriteten av lärarna påpekade att klassandan varit bra från första början men att den blivit starkare i och med FRIENDS. I avsnitt 4.3 om Lion Quest-programmet tyder Drolet et al:s (2013) forskningsresultat även på att eleverna själva varit av den åsikten att programmets aktiviteter har uppmuntrat dem till samarbete med klasskamraterna via vilket eleverna lyckats skapa en laganda. I vår undersökning kom det även fram att klassandan förstärkts via övningar där eleverna fått jobba i grupp. Resultatet i Drolet et al:s (2013) forskning tyder även på att eleverna under grupp-sessionerna kände att de blivit bemötta mera respektfullt samt inkluderande, då en del av eleverna hade hittat nya vänner. Eleverna ansåg även att relationerna hade stärkts under dessa sessioner. Folkman & Svedin (2008 s. 67) skriver att det kan vara onödigt att barn övar förmågor som att till exempel vänta på sin tur, samarbeta och förstå regler innan de gjort upptäckten att samspel med andra barn är roligt då det är barnet som själv måste göra denna upptäckt med hjälp av den vuxnas närvaro och engagemang. Detta kan kopplas till FRIENDS-träffarna då eleverna uppmuntras till diskussion med andra barn med stöd av FRIENDS-ledaren.

I Drolet et al:s (2013) forskning nämnde ett fåtal elever att sammanhållningen stärkts, till exempel ansåg eleverna att mobbning överlag hade minskat efter programmet. Till exempel har eleverna enligt lärarna ansetts bli bättre på att uttrycka sig verbalt och reda ut problem sinsemellan istället för att agera utåt. Resultatet i vår undersökning lyfter däremot delvis fram att personkemin har en inverkan på delaktigheten och klassandan. Vår undersökning kan inte påvisa att mobbning minskades av FRIENDS. Däremot konstaterades att FRIENDS-programmet fungerar i ett förebyggande syfte och om stridigheter redan finns i en klass före programmets början, när man inte heller några långvariga resultat, vilket skiljer sig från Drolet et al:s (2013) forskningsresultat. Här är det viktigt att komma ihåg att resultaten härstammar från två olika förebyggande program, men både Lions Quest-programmet och FRIENDS-programmet går ut på återkommande sessioner i grupp med läraren, där föräldrar också är involverade.

Almqvist et al. (2004 s. 145-146) presenterar en undersökning vars syfte var att undersöka skolelever med en funktionsnedsättning och delaktigheten i olika skolaktiviteter. I forskningen kom det fram att elever som hade positiva relationer till lärare och kamrater kände en hög grad av delaktighet. Från detta kan det dras en stark koppling till FRIENDS-programmet, som även främjar delaktigheten via ständig interaktion med klasskamrater samt lärare.

Almqvist et al. (2004 s. 145-146) diskuterar åtgärder kring hur delaktighet kunde ökas i olika skolaktiviteter. Almqvist et al. lyfter fram åtgärder i nutiden som fokuserar på om individen har färdigheter och kunskap som krävs för att vara delaktig i olika situationer och sammanhang. Åtgärder som ger individen verktyg (empowerment) att öka användningen av de existerande färdigheterna och åtgärder som lär ut nya färdigheter kan då vara nödvändiga. Likt FRIENDS-programmet som ger eleverna nya verktyg att utveckla redan existerande färdigheter samt lära ut nya färdigheter. Almqvist et al. (2004 s. 145-146) lyfter vidare fram åtgärder med fokus på framtiden som kan vara sådana där individen får hjälp med att bilda kortsiktiga mål för sitt uppförande samt strategier för att uppnå målen. Detta kan kopplas ihop med övningar i FRIENDS som till exempel träningstrapan som går ut på att eleverna gör upp olika delmål för att uppnå det slutliga målet.

7.4 Empowerment

Detta arbetes resultat tyder på att eleverna nått empowerment via olika övningar och verktyg som eleverna tagit till sig och använt sig av efter programmet både i skolmiljön och vardagen. Enligt Payne handlar empowerment om att stöda individer att samla styrka för att fatta beslut i sina egna liv (Moula 2009 s. 18-19), vilket kan kopplas till FRIENDS-programmet och de verktyg som programmet ger eleverna. I både Stollard et al:s (2005) och Drolet et al:s (2013) forskning konstateras också att FRIENDS-programmet har gett eleverna nya färdigheter som hade hjälpt dem i vardagen. Speciellt i Drolet et al:s (2013) forskning lyfts specifikt fram verktyg för att jobba med självkänslan och hur lärarna kunde dra nytta av dessa färdigheter för att stöda eleven. Medan detta arbetes resultat delvis tyder på att elevernas självkänsla påverkar hur mottagliga de är att ta emot verktyg från FRIENDS och använda sig av dem.

Vår undersökning tyder även på att övningar som eleverna använt sig av under och efter FRIENDS-programmet är övningen med röda och gröna tankar, träningstrappan samt avslappningsövningar. I resultatet lyfte lärarna också fram avslappningsövningar som väldigt betydelsefulla, speciellt vid situationer där eleverna känner sig stressade som till exempel vid prov. Även i avsnittet 4.1 i German & Sykkö:s (2010) forskning om självkänsla hade flera av barnen poängterat att FRIENDS-programmet hjälpt dem med nervositeten inför uppträdanden som till exempel via avslappningsövningar.

Charon (1992) lyfter fram föräldrarnas roll i att lära barnen att handskas med svåra situationer i vardagen. Problemlösningsförmågan utvecklas via praktisk handling med stöd det vill säga empowerment av föräldrarna. (Moula 2009 s. 144) FRIENDS-programmet fokuserar också på att lära eleverna problemlösningsförmåga via olika övningar i grupp med FRIENDS-ledaren som stöd.

Då läraren jobbar på ett sätt som stöder barnens empowermentprocess, handlar det enligt John Dewey refererad i Moula (2009 s. 99-100) om den avsikt läraren har. Det handlar om på vilket sätt hen utövar den för att varje elev ska ha möjlighet att hitta samt utveckla sina egna förmågor och sin egen kapacitet. Eftersom FRIENDS-programmet fokuserar på att ledaren ska uppmuntra och stöda varje elev utgående från deras individuella behov kan man här dra paralleller till empowermentpedagogikens synsätt. I vår undersökning kom det även fram att många elever har utvecklat sin förmåga till självreflektion samt elevernas tro på sig själva har ökat.

Moula (2009 s. 99-100) menar att med hjälp av empowerment och socialpedagogik lär sig barn att resonera via vilket barnen utvecklar en social kompetens. Grunderna i social kompetens innebär att ha färdigheter i att resonera till exempel att diskutera med andra människor. FRIENDS-programmet går ut på att eleverna i grupp får diskutera och göra övningar tillsammans. I avsnittet 4.2 i Liddle & Macmillans (2010) forskning framkommer högre sociala färdigheter hos eleverna direkt efter FRIENDS-programmet. I vår undersökning kan man även se en högre empatiförmåga samt att eleverna via samarbetsövningar har stärkt klassandan.

7.5 Elevernas och föräldrarnas åsikter om programmet ur lärarnas synvinkel

I detta examensarbets resultat framkom att en del av eleverna har mottagit FRIENDS-programmet bättre än andra, men i det stora hela har eleverna varit positivt inställda till programmet. Lärarna ansåg att de yngre eleverna har mottagit programmet bättre i jämförelse med de äldre eleverna, då många av de äldre eleverna ansåg programmet vara barnsligt. Denna upptäckt framkommer inte i någon av de tidigare forskningarna och lärarna kunde inte uttala sig om varför de äldre eleverna ansåg programmet vara barnsligt. FRIENDS-programmet är anpassat enligt olika ålderskategorier och använder sig av olika arbetsböcker beroende på elevernas ålder. Möjligen kan denna upptäckt bero på att "FRIENDS for life" programmet är anpassat för 8–11-åringar, där skillnaderna i åldern kanske inverkar på hur väl eleverna mottar FRIENDS-programmet. I Stollard et al:s (2005) forskning framkommer det att trefjärdedelar av eleverna varit av den åsikten att FRIENDS är roligt och att de bra kunde rekommendera det till någon annan.

I vårt undersökningsresultat framkom att föräldrarna varit positivt inställda till FRIENDS-programmet och mottagit det väl. En del föräldrar har uttalat sig om den positiva påverkan som programmet haft på deras barn i synnerhet gällande kompisrelationer. I Liddle & Macmillans (2010) forskning rapporterade föräldrar om högre sociala färdigheter hos eleverna direkt efter FRIENDS-programmet. De enda negativa åsikterna som har framkommit i vårt resultat av föräldrarna är deras upplevda tidsbrist att hinna hjälpa till med hemuppgifterna som barnen får i och med FRIENDS. Kauppila (2006 s. 186-187) skriver om vikten av att lära sig om sociala färdigheter, som att lära sig om empati, då barnets föräldrar fungerar som den första modellen i barnets känsloutbildning vilket kan kopplas till föräldrars bristfälliga deltagande i barnets FRIENDS-uppgifter.

8 DISKUSSION

Detta kapitel innefattar diskussion kring detta examensarbets resultat, granskning av metodval, arbetets tillförlitlighet samt generaliserbarhet. Vidare kommer vi att diskutera kring våra egna tankar kring arbetsprocessen samt ge förslag till fortsatt forskning.

8.1 Diskussion kring arbetet

Detta arbetes syfte var att ta reda på FRIENDS-programmets inverkan på elevers självkänsla och empatiförmåga ur ett lärarperspektiv. Till syftet hörde även att ta reda på hur FRIENDS-programmet bidrar till elevernas känsla av delaktighet samt empowerment. Via en kvalitativ forskningsmetod har vi intervjuat lärare om FRIENDS-programmets inverkan på elever i åldern 6-12. Våra intervjuer gav svar på hur lärarna upplever att FRIENDS-programmet har påverkat barnens självkänsla, empatiförmåga, delaktighet och klassanda samt hur eleverna kunnat använda sig av verktygen de fått från FRIENDS (empowerment).

På basis av analysen från intervjuerna av lärarna kan vi dra slutsatsen att eleverna har utvecklat de sociala och emotionella färdigheterna och även kunnat använda sig av dem efter programmets gång. Sociala färdigheter handlar enligt Kauppila (2006 s. 125) om att träffa nya människor, då man tar mod till sig för att prata med dem samt att göra bekant- skap och skapa vänner. Sociala färdigheter behövs för att kunna anpassa sig i nya grupper eller klasser samt för att kunna vara i en social interaktion. Enligt Kauppila (2006 s. 134) saknar en del av barnen väsentliga sociala färdigheter, vilket kan leda till olika problem som i värsta fall kan leda till utanförskap vid sociala situationer. Det är bra att vid en tidig ålder lära sig sociala färdigheter, det skapar en god grund för att nå framgång i sociala relationer även senare i livet. Det är därför viktigt att eleverna får möjligheten att utveckla de sociala färdigheterna med stöd av FRIENDS-programmet eftersom det även kan ha långvariga och positiva följder i framtiden.

Slutsatsen om utvecklandet av de sociala och emotionella färdigheterna kan vi dra eftersom eleverna efter FRIENDS har kunnat reflektera över sina egna samt andras känslor och därmed fått en ökad empatiförmåga. Eleverna har även via FRIENDS fått öva att diskutera i gruppen och samarbeta med andra klasskamrater vilket delvis har stärkt klassandan. Eleverna har utvecklat dessa färdigheter via olika FRIENDS-övningar som gått ut på att samarbeta och använda sig av problemlösning samt reflektera över sig själv och andra både ensam och i grupp. Specifika övningar som lärarna ansett vara till största nytta för eleverna var träningstrappan, röda- och gröna tankar och avslappningsövningarna. Att eleverna till stor del kunnat använda sig av dessa övningar också i vardagen antyder att eleverna fått större makt över sitt egna liv (empowerment).

Ett av de största resultaten som framkommer i analysen är elevernas ökade självkänsla och självförtroende under och efter FRIENDS-programmet. Övningar som enligt lärarna har stärkt elevernas självkänsla är främst de röda och gröna tankarna vilket går ut på att kunna förändra sina negativa tankar till positiva. Den ökade självkänslan har tagit sig uttryck i att även de blygare eleverna vågat ta plats och få sin röst hörd. Det har även visat sig i elevernas ökade tro på sig själv och en "det här klarar jag"-attityd.

Lärarna hade svårt att uttala sig kring huruvida klassandan hade blivit bättre i och med FRIENDS. De lärare som ansåg att klassandan redan före FRIENDS-programmet varit god var av den åsikten att klassandan blivit bättre men kunde inte uttala sig om hur förändringen framkommit. Några av lärarna hade svårt att uttala sig om en eventuell förändring men ansåg att klassandan i alla fall inte blivit sämre efter FRIENDS. I FRIENDS-programmet arbetar barnen tillsammans i grupp och övar aktivt att vara i interaktion med sina klasskamrater via olika övningar. I och med detta är vi av den åsikten att FRIENDS på något plan stärker delaktigheten. Som resultatet i vår undersökning även lyfter fram stärks inte delaktigheten eller klassandan i en grupp där det redan finns stridigheter. I detta fall är det viktigt att komma ihåg att FRIENDS är ett förebyggande program och fungerar i ett förebyggande syfte.

Eftersom FRIENDS-programmet överlag haft en mycket positiv inverkan på eleverna kan vi konstatera att det är ett viktigt program. Programmet har utvecklat samt förstärkt barnens sociala och emotionella färdigheter och hjälpt barnen att få en ökad självkänsla. Då mental ohälsa är ett av de största hoten för den allmänna hälsan i Finland kan vi återigen konstatera hur viktigt det är med förebyggande program som FRIENDS-programmet, som främjar barnens mentala hälsa redan i ung ålder.

Ångeststörningar är den vanligaste formen av psykiska sjukdomar bland både barn och vuxna. Om ett barn som lider av ångest inte får hjälp i ett tidigt skede kan det utvecklas till en kronisk ångeststörning i vuxenåldern vilket i några fall kan leda till klinisk depression och i värsta fall till självmord. (Barret & May 2007 s. 3) Härmed kan vi konstatera att det är viktigt att barnen redan i en ung ålder kan delta i ett förebyggande program som FRIENDS för att förhindra dessa konsekvenser. Vi anser därför att FRIENDS-programmet är så pass viktigt att det till och med kunde tas med i läroplanen för alla daghem och skolor i Finland.

8.2 Metoddiskussion

En kvalitativ semistrukturerad temaintervju lämpade sig bäst för vårt examensarbete eftersom vi var intresserade av lärarnas subjektiva åsikter och erfarenheter kring FRIENDS-programmet och hur det inverkat på eleverna. Vi använde oss av en intervjuguide med öppna frågor vid intervjuerna med de enskilda lärarna. Genom att vi använde oss av öppna frågor kunde lärarna uttala sig omfattande vilket bidrar till en större tillförlitlighet. Våra intervjuer ägde rum på en trygg plats, vilket även Kvale (1997 s. 118) lyfter fram som en viktig faktor för att informanterna öppet skall kunna berätta om sina upplevelser och känslor. Visserligen skulle enkät med öppna frågor som insamlingsmetod även varit en möjlighet, men vi anser att intervju lämpade sig bäst i detta fall. I och med intervju hade vi möjlighet att ställa följdfrågor och avläsa kroppsspråk vilket inte är möjligt med enkät som datainsamlingsmetod. Vi anser att vår intervjuguide fungerade som ett bra stöd vid intervjuerna, men vi anser i efterhand att en del av frågeställningarna kanske var onödiga eller för omfattande. Främst frågan om förändringen i elevernas sociala och emotionella färdigheter konstaterade vi var för omfattande. Frågan berörde egentligen det mesta av det vi redan diskuterat eftersom frågan blev ställd i slutet av intervjun.

Vi bestämde oss att forska utgående ifrån ett lärarperspektiv eftersom lärarna ständigt observerar barnen och har möjlighet att se deras utveckling. Det optimala skulle ha varit att intervjua både lärare och elever för ett mera tillförlitligt resultat, men vi bestämde oss för att avgränsa det till ett lärarperspektiv. Våra informanter fick vi i samarbete med Stationens Barn r.f. eftersom de har uppgifter om vilka skolor som genomgått FRIENDS-programmet. På grund av tystnadsplikten var samarbetet nödvändigt och fungerade bra, men det fördröjde vår process då vi själva inte kunde påverka situationen. På grund av tystnadsplikten kunde vi inte heller påverka mängden informanter vi fick tag på. Som mål hade vi att intervjua sammanlagt tio stycken lärare, men slutligen resulterade det i fem stycken informanter på grund av olika anledningar hos lärarna som blivit kontaktade.

Då vi intervjuade fungerade alltid en av oss som sekreterare och den andra som intervjuare vilket fungerade väldigt bra. Stämningen var avslappnad och öppen vilket påverkade positivt på informanternas svar. Orsaken till att Oona alltid fungerade som sekreterare var för att säkerställa att informationen fanns kvar ifall till exempel bandspelaren skulle gå

sönder. Under en av våra intervjuer hade bandspelaren av okänd orsak slutat fungera, som tur hade vi då anteckningarna till vårt förfogande.

8.3 Resultatdiskussion

Det att vi inte nådde upp till vårt mål att intervjua tio stycken lärare påverkar förstås tillförlitligheten på examensarbetets resultat. Ju flera informanter desto tillförlitligare blir resultatet. Vi kunde däremot se framstående likheter i lärarnas uttalanden vilket bidrar till en högre tillförlitlighet. Det som även går att fundera kring är om resultatet varit ett annat om vi hade intervjuat barnen själva. Vårt resultat uttrycker lärarnas subjektiva upplevelser och observationer av barnen, men det behöver ju inte betyda att det överensstämmer med barnens subjektiva upplevelser och åsikter. Det kan också vara svårt för lärarna att uttrycka sig om i vilken grad till exempel elevernas självkänsla har förändrats då det inte är något som lätt går att mäta. Alla informanter hade en mycket positiv bild av FRIENDS-programmet vilket även speglas i vårt resultat. Här går det att spekulera om det att informanterna deltagit frivilligt i intervjuerna har något samband med deras positiva inställning till FRIENDS. Vi kan heller inte uttala oss om resultatet är långvarigt eftersom skolorna var på hälft med programmet eller nyligen blivit klara med programmet vid intervjuerna. Skulle resultatet vara det samma om vi intervjuade lärarna i ett senare skede?

Johannessen (1997 s. 125) uttrycker sig kritiskt gentemot socio-emotionella träningsprogram. Hon menar att man inte kan veta om effekterna av ett socio-emotionellt träningsprogram går att överföra till vardagliga situationer utanför skolan. Johannessen lyfter även fram att alla barn kan ta emot ett program på olika sätt då alla tolkar detta utifrån sina egna erfarenheter samt personliga beredskaper. Det är svårt att veta om ett barn klarar av att använda sig av de färdigheter som ett program lär ut då eleven avslutar skoldagen eller om färdigheterna enbart tar sig uttryck i skolan. Johannessen drar slutsatsen ur ett kommunikationsteoretiskt perspektiv och menar att orsaken bakom om ett träningsprogram fungerar eller inte kopplas ihop med tränaren, samt barnets relation och inte med själva programmet i sig. Det går därför att reflektera kring Johannessens tankar även med koppling till FRIENDS-programmet. Resultatet i vår undersökning påvisar att de kunnat använda sig av färdigheterna de fått från FRIENDS i skolmiljön, medan även en informant uttryckte att barnen även använt sig av färdigheterna hemma. Däremot kan inte vårt

resultat påvisa i vilken grad eleverna kunnat använda färdigheterna de fått från FRIENDS utanför skolan.

Kvale & Brinkmann (2014 s. 310) menar att det kan vara svårt att generalisera resultatet i en intervjuforskning då det finns få intervjupersoner. Eftersom vårt arbete baserar sig på uttalanden från fem intervjupersoner kan vi inte heller generalisera resultatet i denna undersökning.

8.4 Diskussion kring vidare forskning

Förslag på vidare forskning kunde vara en mera omfattande forskning kring FRIENDS-programmet där både lärarnas, elevernas samt föräldrarnas åsikter kommer fram. Eftersom alla dessa parter är involverade i programmet är deras åsikter viktiga för utvecklingen av FRIENDS-programmet.

Ett annat förslag på vidare forskning vore att jämföra FRIENDS-programmet med andra förebyggande program i Finland. Detta vore betydelsefullt för att se skillnader mellan programmen och skillnaderna i programmens inverkan på eleverna. Det skulle även vara intressant att jämföra FRIENDS-programmet mellan olika Nordiska länder för att se om det uppkommer skillnader i och med relativt liknande skolsystem i Norden.

KÄLLOR

- Adams, Robert. 2008, *Empowerment, participation and social work*. Uppl:4, 238s.
- Almqvist, Lena. Eriksson, Lilly. Grandlund, Mats. 2004, Delaktighet i skolaktiviteter - ett systemteoretiskt perspektiv. I: Gustavsson, Anders (red.). *Delaktighetens språk*. Lund: Studentlitteratur, s. 137-157.
- Antonovsky, Aaron. 2005, *Hälsans mysterium*, Upplaga 1:2, Stockholm: Natur och kultur, 271s.
- Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt. 2007. *Empowerment i teori och praktik*. Upplaga 1:1, Malmö: LundaText AB, 234s.
- Barrett, Paula & May. 2007, Introduction to FRIENDS – Anxiety prevention and treatment for children aged 7-11 and youth aged 12-16. Tillgänglig: <http://www.interactive-connections.co.uk/FRIENDS%20intro%20booklet.pdf> Hämtad: 25.10.2015.
- Barrett, Paula. Farrell, Lara J. Ollendick, Thomas H. Dadds, Mark. 2006. Long- Term Outcomes of an Australian Universal Prevention Trial of Anxiety and Depression Symptoms in Children and Youth: An Evaluation of the FRIENDS Program, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, Vol. 35, nr3, s. 403-411.
- Barret, Paula. 2015, *Grupphandledarens manual för arbete med barn*. Stationens Barn rf, Helsingfors, 107s.
- Bohlin, Henrik & Eklund, Jakob. 2013, *Empati- Teoretiska och praktiska perspektiv*. Upplaga: 1:1, Lund: Studentlitteratur AB, 303s.
- Bronfenbrenner, U. 1979, *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Denscombe, Martyn. 1998, *Forskningshandboken - för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, Lund: Studentlitteratur, 292 s.

Drolet, Marie. Arcand, Isabelle. Ducharme, Daphne. Leblanc, Raymond. 2013, The sense on school belonging and implementation of a prevention program: Toward healthier interpersonal relationships among early adolescents, *Child and family social work*, Vol. 19, nr. 2, s. 165-173.

Gerkman, Maria & Sykkö, Pauliina. 2010. *FRIENDS ohjelma interventiona kuudenteen luokkaan- kokemuksia tunneprojektista*, Tampere: Tampereen yliopisto.

Gustavsson, Anders. 2004, *Delaktighetens språk*, Lund: Studentlitteratur, 237 s,

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring- Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Upplaga 1:7., Lund: Studentlitteratur AB, 316 s.

Johannessen, Eva. 1997, *Barn med socio-emotionella problem*, Lund: Studentlitteratur, 142s.

Kauppara, Reijo A. 2006, *Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot*, uppl., 2, Jyväskylä: PS-kustannus, WS Bookwell Oy, 219s.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 1998, *Hyvä itsetunto*, uppl., 7, Porvoo: Helsinki: Juva: WSOY, 244s.

Killén, Kari. 2009, *Barndomen varar i generationer*, uppl., 2, Lund: Studentlitteratur AB, 278s.

Koivula, Marjo & Tiiri, Johanna. 2010. *FRIENDS-ohjaajien kokemukset omasta kompetenssistaan ja ohjelman toteuttamisesta*, Turku: Turun Yliopisto.

Kvale, Steinar & Brinkman, Svend. 2014, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Upplaga: 3:1, Lund: Studentlitteratur AB, 412s.

Kvale, Steinar. 1997, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur, 306s.

Kösters, Mia P. Chinapaw, Mai JM. Zwaanswijk, Marieke. Wal, Marcel F van der. Utens, Elisabeth MWJ. Koot, Hans M. 2012. Study design of FRIENDS for Life: process and effect evaluation of an indicated school- based prevention programme for childhood anxiety and depression, *BMC Public Health*, 12:86, s.1-8.

- Lantz, Annika. 2013, *Intervjumetodik*, uppl., 3:1, Lund: Studentlitteratur AB, 173 s.
- Liddle, Ian & Macmillan, Susan. 2010, Evaluating the FRIENDS programme in a scottish setting, *Education psychology in practice*, vol 26, nr. 1, s. 53-67.
- Lizuka, A Christina. Barrett, M Paula. Gillies, Robyn. Cook, R Clayton. Miller, Debbie. 2014, The FRIENDS emotional Health Program for minority groups at risk, *Journal of school health*, vol 84, nr. 2, s. 124-132.
- Mihaljov, Maria. 2012. FRIENDS-ohjelma perusopetuksen ammattilaisten välineenä sosioemotionaalisten taitojen opetuksessa, Helsinki: Helsingin yliopisto Käyttäytymistieteellinen tiedekunta.
- Molin, Martin. 2004, Delaktighet inom handikappområdet - en begreppsanalys. I: Gustavsson, Anders (red.). *Delaktighetens språk*, Lund: Studentlitteratur, s. 61-75.
- Moula, Alireza. 2009. *Empowermentorienterat- socialt arbete*. Upplaga 1:1, Lund: Studentlitteratur AB, 267s.
- Pennanen, Marjaana. Joronen, Katja. 2007, Koulupohjaisen Syrjäytymis- kehityksen ehkäisy (SYKE) - Piloottihankkeen loppuraportti, raport, Kansanterveyslaitos, Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja
- Pramling Samuelsson, Ingrid & Sheridan, Sonja. 2003, Delaktighet som värdering och pedagogik, *Pedagogisk Forskning i Sverige*, nr 1-2, s. 70-84. Tillgänglig: <http://www.ped.gu.se/pedfo/pdf-filer/pramsher.pdf> Hämtad 01.02.2016.
- Sinkkonen, Jari. 2008, *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*, 2:uppl., Helsinki: WS Bookwell Oy, 296s.
- STAKES. Pirkola, Sami & Sohlman, Britta. 2005, Atlas of mental health – Statistics from Finland, online publication, Helsingfors.
- Stallard P. Simpson, N. Anderson, S. Carter, T. Osborn C. Bush, S. 2005, An evaluation of the FRIENDS programme: a cognitive behaviour therapy intervention to promote emotional resilience, *Arch Dis Child*, Vol. 90, 27.7.2005, s. 1016-1019.
- Sylvander, Inga. Cullberg, Marta H. Böhm, Birgitta. Almqvist, Kerstin. Bodegård, Göran. Edenhammar, Karin. Gustafsson, Lars H. Holmqvist, Janne. Lindkvist, Agneta. Olsson,

Christer. Pollak, Kay. Sverne, Tor. Thomasson, Eva. Åsbrink, Lars. Öhman, Margareta. 1992, *Empati- känna förstå och växa*, 1:uppl., Arlöv: Berlings Grafiska, 256s.

The FRIENDS programs. 2013, Our programs. Tillgänglig: <http://FRIENDSprograms.com/> Hämtad: 27.10.2015

Tiippana, Netta. 2009, Mielen hyvinvoinnin tukeminen koulussa- Ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevän FRIENDS-ohjelman yhteys 7. - luokkalaisten kokemaan mielialaan ja itsetuntoon, Helsinki: Helsingin yliopisto.

Trost, Jan. 2012, *Enkätboken*, Upplaga 4:1, Lund: Studentlitteratur AB, s.175.

BILAGOR

Bilaga 1 Intervjuguide

Teman:

1.Självkänsla

- Vilken förändring har ni märkt i elevernas självkänsla efter FRIENDS- programmet?
- Vilka övningar i FRIENDS-programmet påverkade elevernas självkänsla enligt dig?

2.Empatiförmåga

- Vilken förändring har ni märkt i elevernas empatiförmåga efter FRIENDS- programmet?
- Vilka övningar i FRIENDS-programmet påverkade elevernas empatiförmåga enligt dig?

3.Delaktighet/klassanda

- Vilken förändring i klassandan har ni märkt efter FRIENDS- programmet?
- Vilka övningar i FRIENDS-programmet påverkade elevernas förmåga att samarbeta enligt dig?

4.Empowerment

- Hur har eleverna använt sig av de färdigheter som de fått från FRIENDS-programmet i skolmiljön?
- Vilka övningar i FRIENDS- programmet kunde anses hjälpa eleverna att uppnå empowerment?

5.Övriga frågor relaterade till FRIENDS- programmet

- Vad har du för personliga åsikter om FRIENDS- programmet? (Negativa/positiva upplevelser)
- Vad har eleverna enligt dig för åsikter om FRIENDS-programmet?(Negativa/positiva upplevelser)
- Vilken förändring har ni märkt i elevernas sociala och emotionella färdigheter efter FRIENDS-programmet?
- Vilken förändring har ni sett i elevernas skolgång efter FRIENDS-programmet?

Bilaga 2 Anhållan om forskningslov

Bästa rektor!

Vi heter Louise Mannil och Oona Östman och studerar inom det sociala området på yrkeshögskolan Arcada. Vi skriver vårt examensarbete för FRIENDS-programmet i Finland i samarbete med Stationens Barn rf, där Nina Borgström fungerar som uppdragsgivare. Syftet med vårt examensarbete är att ta reda på hur FRIENDS-programmet påverkar lågstadielärares empati-förmåga och självkänsla ur ett lärarperspektiv. Vi vill ta reda på läraren/lärarnas subjektiva uppfattning och observationer kring förändringar hos barnen efter deltagandet i FRIENDS-programmet. Det empiriska materialet kommer att samlas in via intervjuer med lärare som genomgått FRIENDS-programmet med sin egen klass. Vi har som avsikt att intervjua lärarna vid ett tillfälle där vi är inställda på att utgå ifrån lärarnas tidtabell. Intervjuerna kommer att spelas in och därefter transkriberas. Ingen annan än vi och våra handledare kommer att ha tillgång till materialet och det kommer att förstöras när arbetet är godkänt.

Härmed anhåller vi om forskningstillstånd för att få göra intervjuer med lärare som genomgått FRIENDS-programmet i er skola XXXX. Svaren som vi får via undersökningen kommer behandlas anonymt och materialet konfidentiellt. Vårt arbete följer strikt de etiska forskningsprinciperna. Skolans namn kommer inte att publiceras i undersökningen. Vi vill även påpeka att deltagandet i undersökningen är frivillig.

Ifall frågor uppkommer gällande forskningen, kontakta gärna oss eller våra handledare.

Oona Östman tfn. [REDACTED] oon.ostman@arcada.fi

Louise Mannil tfn. [REDACTED] louise.mannil@arcada.fi

Handledare Rut Nordlund- Spiby tfn. [REDACTED] rut.nordlund-spiby@arcada.fi

Helsingfors 20.01.2016

Louise Mannil & Oona Östman

Bilaga 3 Informationsbrev

Bästa lärare!

Vi heter Louise Mannil och Oona Östman och studerar inom det sociala området på yrkeshögskolan Arcada. Vi skriver vårt examensarbete för FRIENDS-programmet i Finland i samarbete med Stationens Barn rf, där Nina Borgström fungerar som uppdragsgivare.

Syftet med vårt examensarbete är att ta reda på hur FRIENDS-programmet påverkar lågstadielevs empati-förmåga och självkänsla ur ett lärarperspektiv. Vi vill ta reda på din subjektiva uppfattning och observation kring förändringar hos barnen efter deltagandet i FRIENDS-programmet. Teman vi skulle diskutera kring berör därmed självkänsla, empati, delaktighet samt empowerment. Därför ber vi om ditt tillstånd att få intervjua dig. Intervjun uppskattar vi kunna ta 30-45 minuter och vi har som avsikt att utgå ifrån din tidtabell. Intervjuerna kommer att bandas in och därefter transkriberas. Ingen annan än vi och våra handledare kommer att ha tillgång till materialet och det kommer att förstöras när arbetet är godkänt.

Vi kommer att behandla uppgifterna konfidentiellt, varken skolans eller personalens namn kommer att utges i arbetet. Ni har även rätt att hoppa av undersökningen när som helst. Ta kontakt ifall ni vill ställa upp för en intervju!

Har ni frågor, får ni gärna kontakta oss!

Mvh, Oona Östman & Louise Mannil

Oona Östman tfn. [REDACTED] oonaa.ostman@arcada.fi

Louise Mannil tfn. [REDACTED] louise.mannil@arcada.fi

Handledare Rut Nordlund-Spiby tfn. [REDACTED] rut.nordlund-spiby@arcada.fi

Bilaga 4 Informerat samtycke

Härmed samtycker jag att socionomstuderandena Oona Östman och Louise Mannil får intervjua mig. Jag har fått information om att de kommer att använda materialet som blivit

inspelat från intervjutillfället för sitt examensarbete. Materialet som Oona och Louise får kommer att användas för att utreda FRIENDS- programmets inverkan på elevers upplevda självkänsla och empatiförmåga. Jag är medveten om att deltagandet i intervjun är frivilligt.

Min identitet samt mina uttalanden under intervjun kommer att behandlas konfidentiellt och kan inte kopplas till mig vid något tillfälle under forskningsprocessen och inte heller i det färdiga examensarbetet. Materialet kommer att förstöras direkt då examensarbetet är godkänt. Jag ger mitt samtycke till att Oona Östman och Louise Mannil får intervjua mig, bilda in intervjun samt använda materialet till sitt examensarbete.

Underskrift och namnförtydligande

Tid och datum

