

## **“Var inte ledsen”**

Känslöfostran i skolomgivningen som verktyg för främjande av barns och ungdomars psykiska välmående

Heidi Finnberg

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	6257
Författare:	Heidi Finnberg
Arbetets namn:	”Var inte ledsen” – Känslöfostran i skolomgivningen som verktyg för främjande av barns och ungdomars psykiska välmående
Handledare (Arcada):	Carina Kiukas
Uppdragsgivare:	Stationens Barn RY/Friends
<p>Sammandrag:</p> <p>Uppskattningsvis lider 20–25 % av finska unga av någon form av mental ohälsa i något skede av deras liv. På global nivå uppskattar man att 3–26 % av barn lider av emotionella svårigheter. Dessa procentantal uppskattas vara ännu högre i verkligheten eftersom alla barn och unga inte blir diagnostiserade. Mitt examensarbete handlar om känslöfostran i skolomgivningen och hur ångest och depression kan förebyggas hos barn och unga med hjälp av skolbaserade program. Syftet med arbetet är att ta reda på hur psykisk ohälsa kan förebyggas med hjälp av skolbaserade program samt att sprida medvetenhet om känslöfostran. Detta examensarbete är en allmän litteraturstudie som baserar sig på åtta vetenskapliga artiklar från fyra olika databaser. Artiklarna är analyserade och kategoriserade enligt tema. Efter innehållsanalysen har resultaten tolkats och analyserats. Resultaten visar att skolbaserade förebyggande program har i allmänhet en liten men positiv effekt på deltagarna. Många av de förebyggande program som inkluderades i undersökningarna visar att deltagarnas ångest- och/eller depressionsnivå sjönk i och med programmets implementering. De mest lyckade programtyperna är CBT- (kognitiv-behavioralistisk terapi) baserade, universella program. Skolan anses vara en ideal miljö för lärandet av socioemotionella kunskaper eftersom skolan erbjuder enastående, unik kontakt med barn och unga och kan minska på stigmat förknippat med mental ohälsa samt hålla kostnaderna för det förebyggande arbetet låga. Därtill anses det att socioemotionella kunskaper stödjer även det akademiska lärandet. Resultaten i de olika forskningarna varierade dock stort beroende på flera olika faktorer såsom deltagarnas ålder, kön, programtyp och programmens längd. Flera av artiklarna i examensarbetet tar upp problematik med rapporteringen som i många fall var otillräcklig. Därför finns det behov för vidare forskning och evaluering av skolbaserade program. Detta examensarbete är beställt av Stationens Barn rf/Friends. Friends är ett globalt program vars syfte är att minska och förebygga ångest och depression hos barn och unga. I Finland verkställs Friends-programmet bl.a. av Stationens Barn rf.</p>	
Nyckelord:	Känslöfostran, socioemotionella kompetenser, förebyggande, mental hälsa, barn och unga, skolbaserade program, Friends
Sidantal:	62
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	27.4.2018

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social services
Identification number:	6257
Author:	Heidi Finnberg
Title:	"Don't be sad" – emotional education as a tool for children and youth in the school environment
Supervisor (Arcada):	Carina Kiukas
Commissioned by:	Aseman Lapset RY/Friends
<p>Abstract:</p> <p>20-25% of the Finnish youth suffer from some form of a mental disability. In addition, it has been estimated that 3-26 % of children worldwide suffer from emotional difficulties. The aim of this study is to examine how mental problems, such as depression and anxiety, can be prevented with help of school-based interventions. This research has been written from the perspective of emotional education and socioemotional competencies. This thesis has been executed in the form of a literature study that includes 8 scientific articles. The articles included have been searched with the help of a data collection through four different databases. After the data collection, the contents have been analyzed. The results were analyzed and interpreted from the perspective of emotional education and as a reflection to the research questions. The results and the analysis of the results show that school-based interventions have a small but a positive effect on the participants. In some cases, the program lowered the participants' level of depression and anxiety significantly while other researches generated more neutral effects on the participants. Several different factors contributed to the outcome of the research, such as program type, the gender of the participants and age of implementation. The most successful program method was a CBT (cognitive behavioral therapy) based intervention and the most successful program type was a universal program. This type of program includes every pupil without a pre-screening where the pupils' mental condition is being assessed. According to the included articles there were some deficits in the researches. Such deficits were for instance poor reports handed in at the end of the intervention. For this reason, it is important to continue researching the effect of school-based interventions. This study was commissioned by Aseman Lapset ry/Friends. Friends is a universal program that aims to prevent depression and anxiety among children and the youth. In Finland, the program is being executed by the organisation Aseman Lapset ry.</p>	
Keywords:	Emotional education, socioemotional competencies, prevention, mental health, children and adolescents, school-based intervention, Friends
Number of pages:	62
Language:	Swedish
Date of acceptance:	27.4.2018

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosiaaliala
Tunnistenumero:	6257
Tekijä:	
Työn nimi:	”Älä ole surullinen” - Tunnekasvatus kouluympäristössä lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin välineenä
Työn ohjaaja (Arcada):	
Toimeksiantaja:	Aseman Lapset RY/Friends
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Arviolta 20-25 % suomalaisista nuorista kärsii mielenterveysongelmista. Tämän lisäksi 3-26 % lapsista kärsii tunne-elämän vaikeuksista maailmanlaajuisesti. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää miten mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja ahdistusta, voidaan ennaltaehkäistä koulussa toteutettavien sosioemotionaalisten taitojen opettavien ohjelmien avulla. Tämä tutkimus on kirjoitettu tunnekasvatuksen ja sosioemotionaalisten taitojen näkökulmasta. Opinnäytetyö on kirjoitettu kirjallisuuskatsauksen muodossa ja siihen sisältyy kahdeksan tieteellistä artikkelia. Artikkelit on haettu neljästä eri tietokannasta, jonka jälkeen sisältö on analysoitu. Analyysin tulokset on tulkittu tunnekasvatuksen näkökulmasta ja toimivat tutkimuskysymysten heijastuksina. Sekä tutkimuksen että analyysin tulokset osoittavat, että koulussa järjestettävien ennaltaehkäisevien ohjelmien vaikutus osallistujiin on pieni, mutta myönteinen. Joissain tapauksissa osallistujien masennus- ja ahdistusoireet laskivat huomattavasti, kun toisten tutkimusten tulokset olivat neutraaleja. Moni tekijä vaikutti tutkimusten lopputuloksiin. Vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa ohjelmatyypit, osallistujien sukupuoli sekä aloitusikä. Menestynein ohjelmamenetelmä oli CBT-pohjainen ohjelma (kognitiivis-behavioralinen terapia). Onnistunein ohjelmatyypit oli universaali ohjelma. Universaali ohjelmatyypit ei edellytä esim. etukäteen tehtyjä seulontoja joissa selvitetään oppilaiden mielenterveydellinen tila, vaan se sopii kaikille osallistujille. Tieteellisten artikkeleiden mukaan tutkimuksissa havaittiin puutteita, kuten heikkolaatuinen raportointi ohjelman päättymisen jälkeen. Tämän takia on tärkeää jatkaa koulupohjaisten ennaltaehkäistävien ohjelmien tutkimista. Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Aseman Lapset ry/Friends. Friends on universaali ohjelma, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä masennusta ja ahdistusta lasten ja nuorten keskuudessa. Suomessa ohjelmaa toteuttaa Aseman Lapset ry.</p>	
Avainsanat:	Tunnekasvatus, sosioemotionaaliset taidot, ennaltaehkäisy, mielenterveys, lapset ja nuoret, koulupohjaiset ohjelmat, Friends
Sivumäärä:	62
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	27.4.2018

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>7</b>
1.1	Syfte, frågeställning och avgränsing.....	8
1.2	Arbetslivsrelevans .....	9
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>10</b>
2.1	Känslor .....	10
2.2	Friends-programmet .....	11
2.3	Känslor i det finska samhället.....	13
2.4	Emotionella kompetenser .....	15
2.5	Alexitymi .....	16
<b>3</b>	<b>Känslöfostran som teoretisk referensram .....</b>	<b>17</b>
3.1	Vad är känslöfostran?.....	17
3.2	Lärandet av känslöfärdigheter .....	19
3.3	Skolan som miljö för socioemotionellt lärande .....	20
3.4	Känslornas samband med psykisk hälsa och ohälsa .....	23
<b>4</b>	<b>Metodik.....</b>	<b>24</b>
4.1	Litteraturstudie .....	25
4.2	Urvalskriterier .....	26
4.3	Datainsamling.....	26
4.4	Innehållsanalys.....	27
4.5	Forskningsetik i litteraturstudier.....	30
<b>5</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>32</b>
5.1	Miljö .....	32
5.2	Metoder .....	33
5.2.1	<i>CBT</i> .....	33
5.2.2	<i>Online- eller datorprogram</i> .....	33
5.2.3	<i>Inre stärkande faktorer</i> .....	34
5.2.4	<i>Prevention vs. vård</i> .....	34
5.3	Programtyp .....	35
5.3.1	<i>Indikerade program</i> .....	35
5.3.2	<i>Universella program</i> .....	35
5.4	Inkluderade parter .....	36
5.4.1	<i>Föräldrars deltagande</i> .....	37
5.4.2	<i>Andra parter</i> .....	37
5.5	Implementeringen av programmet och deltagarnas ålder .....	38

5.6	Könsskillnader .....	38
5.7	Emotionella styrkor .....	39
5.8	Socioekonomisk status .....	39
<b>6</b>	<b>Analys och tolkning .....</b>	<b>40</b>
6.1	Förebyggande programmens påverkan på barns och ungas mentala hälsa .....	40
6.2	Metoder .....	41
6.3	Känslöfostran i skolan .....	42
<b>7</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>44</b>
7.1	Metoddiskussion .....	44
7.2	Slutsatser och förslag till vidare forskning .....	47
<b>KÄLLOR</b>	<b>.....</b>	<b>49</b>
	Bilaga 1. Litteratursökningens resultat .....	53
	Bilaga 2. Presentation av utvalda artiklar .....	54
	Bilaga 3. Innehållsanalys .....	58

# 1 INLEDNING

10-13 % av den finska befolkningen lider av alexitymi: ett tillstånd där personen inte kan identifiera sina egna eller andras känslor och har svårt eller omöjligt att verbalisera allt känslorelaterat (Valkonen-Korhonen et al. 2003 s. 205). Därtill insjuknar cirka 20 % av finländare i depression i något skede av deras liv (Institutet för hälsa och välfärd 2015) och i samband med depression förekommer ofta andra symtom, bl.a. förhöjd ångest (Suomen Mielenterveysseura 2018). Ytterligare lider 20-25 % av finska unga av någon form av mental ohälsa. (Marttunen et al. 2013 s. 10) På global nivå uppskattas 3-26 % av barn lida av emotionella svårigheter. Procentantalet uppskattas vara ännu högre i verkligheten eftersom en stor del av emotionella svårigheter inte blir identifierade eller diagnostiserade. (Iizuka et al. 2014 s. 124)

Dessa procentantal är alarmerande höga och väcker många frågor: varför finns det så många finländare och i synnerhet barn och ungdomar som lider av mental ohälsa? Vad kan man göra för att minska antalet? Vad händer om dessa siffror fortsätter att stiga?

Jag har valt att skriva mitt examensarbete om känslöfostran och dess betydelse i synnerhet i skolor. Som metod har jag valt att göra en allmän litteraturstudie för att kunna forska ämnet. Frågor som väckte mitt intresse för att undersöka känslöfostran var bl.a. finns det ett samband mellan känslor och mental hälsa? Finns det konkreta sätt att förbättra barns och ungas mentala hälsa i vardagen? Om barnet inte lär sig socioemotionella kunskaper hemma, var kan barnet lära sig dessa kunskaper?

Jag anser att det är nödvändigt att sprida socioemotionella kunskaper samt deras betydelse globalt, men även i det finska samhället där det ännu i dagens läge anses vara tabu att uttrycka känslor. Jag har stort intresse för den finska kulturen och känslor samt känslöfostran i den finska kulturen. Integrering av känslöfostran i skolmiljön intresserar mig speciellt mycket. Integreringen av känslöfostran (i samband med socioemotionella kunskaper) kan ske i form av t.ex. Friends-programmet (Friends resilience 2017a). Jag har arbetat med Friends-programmet under två praktikperioder i både Finland på Stationens Barn rf och i Nya Zeeland på företaget Jenny Bell Oranga Ltd. Båda

erfarenheterna har gett mig insikt och värdefulla erfarenheter om socioemotionella kunskaper och arbete med barn, unga, föräldrar och skolor.

Jag anser undersökningen vara nödvändig eftersom enligt mina erfarenheter är socioemotionella kunskaper relativt okända för människor i allmänhet. Därtill är det enligt min åsikt viktigt för barn och unga att utveckla sina socioemotionella kunskaper i skolan, som är ett av de första ställen man utövar växelverkan med andra människor och formar de första vänskapsrelationerna. Vore det alltså inte logiskt att lära sig dessa kompetenser i ett tidigt skede och utnyttja det man lärt sig även i senare skeden av livet, såsom i arbetslivet? Jag anser att lärandet av dessa kunskaper kommer att gynna människan för resten av livet.

Mitt examensarbete heter "Var inte ledsen" för att det är en mening man hör ofta var än man är. Många har en vana att uppmuntra andra till att vara glada (man hör ofta även "gråt inte" som tröstande ord för ett gråtande barn och t.om. för vuxna) och de negativa känslorna skuffas på det sättet lätt åt sidan. Detta anser jag att är ett problem både på individ- och samhällsnivå. Jag önskar att det skulle pratas mera om tillåtandet av att känna alla de känslor man har, eftersom känslorna i hela sin stora skala från vrede och sorgsenhet till glädje och välbehag hör till människans natur och biologi. Jag önskar att den moderna människan skulle komma mera i kontakt med sina känslor och på det sättet leva ett mera autentiskt och betydelsefullt liv i alla livsskeden.

## **1.1 Syfte, frågeställning och avgränsning**

Syftet med mitt examensarbete är att samla information om känslöfostran och att undersöka hur känslöidentifiering samt tillåtandet av känslor hos barn och unga gynnar det psykiska välmåendet hos individer. Forskningens syfte är även att forska om den väl implementerade känslöfostran förebygger olika slag av problem i senare ungdoms- och i vuxenåldern.



Mitt examensarbete kommer att besvara följande frågor:

1. Hur kan man med hjälp av förebyggande metoder trygga barns och ungas psykiska välmående med hjälp av känslöfostran?
2. Vad finns det för fördelar med skolbaserat förebyggande arbete med tanke på barns och ungas psykiska välmående?

Mitt arbete handlar om barn och unga. Jag avgränsar mitt arbete till känslöfostran, fast jag nämner socioemotionella kompetenser på många ställen i mitt arbete. Dock fokuserar jag mera på det emotionella perspektivet i mitt arbete än det sociala. Detta beror på att jag personligen har mera intresse för känslöfostran i samband med skolundervisning. Jag anser också att emotionella kunskaper och deras lärande delvis möjliggör och positivt bidrar till sociala kompetensernas lärande. Trots detta kommer jag att även diskutera barns och ungas psykiska välmående ur ett socialt perspektiv eftersom det sociala och emotionella ofta beskrivs som en helhet och talas om som socioemotionella kunskaper.

Då jag nämner psykiskt välmående och psykisk ohälsa syftar jag till ångest och depression. Psykisk ohälsa innebär en hel del andra symtom och diagnoser än dessa två, men jag koncentrerar mig på ångest och depression eftersom Friends-programmets centrala syfte är att förebygga dessa två mentala hälsoproblem (Stationens Barn rf 2013).

## **1.2 Arbetslivsrelevans**

Uppdragsgivare för examensarbetet är Stationens Barn rf och Friends-programmet som globalt stödjer barns och ungas mentala hälsa samt socioemotionella kunskaper. I Finland verkställs Friends-programmet av organisationen Stationens Barn rf, som bl.a. organiserar Friends-utbildningar och genomför programmet i skolor (Stationens Barn rf 2013). Jag har praktiserat för organisationer och företag som använder Friends-programmet och har därmed alltså i första hand sett hur Friends-programmet används i professionellt syfte i två olika länder. Jag har arbetat med människor som använder Friends-programmet både i skolomgivningen där programmet använts i grupper samt på ett privat företag med ”one-on-one” klienter.

Genom denna forskning kan både enskilda individer och grupper som jobbar inom hälsobranschen och den sociala branschen få mera information om känslöfostran och tillämpa informationen till deras arbete och arbetsmetoder. Bredare kunskap om socioemotionella kompetenser kunde leda till att flera skolor skulle implementera Friends-programmet (eller andra liknande program som lär ut socioemotionella kunskaper) i skolundervisningen. Förövrigt kan även privatpersoner få ett större perspektiv på känslöfostran och socioemotionella kompetenser genom denna undersökning.

Med detta arbete vill jag sprida medvetenhet om vikten av förebyggande arbete samt skolans roll som en enhet som är med i det socioemotionella fostrandet av barn och unga.

## **2 BAKGRUND**

I detta kapitel tar jag upp olika delar jag anser vara relevanta för att närmare forska känslor, känslöfostran, och känslornas samband till människans psykiska välmående. I denna del av arbetet tar jag även upp känslornas betydelse i den finska kulturen samt perspektiv på finländarnas känsloliv.

### **2.1 Känslor**

Känsla definieras även som emotion i Nationalencyclopedin. Emotion förklaras som sinnesrörelser som har ett objekt såsom något man är rädd för. Ett känslotillstånd kan kännetecknas av upplevelser, fysiologiska förändringar och beteende eller beteendetendenser. Olika emotioner är förknippade till emotionella uttryck. Eftersom emotionella ansiktsuttryck kan se likadana ut i mycket annorlunda kulturer antas de ha en biologisk grund. Funktionellt kan emotioner ses som något som bidrar till att rikta våra handlingar mot bestämda mål. Starka känslor såsom ångest och panik kan påverka

människan så starkt att andra tankar och handlingar desorganiseras.

(Nationalencycledin 2017a)

Känslor är en viktig och naturlig del i en människas liv. Känslor kan definieras som personliga upplevelsetillstånd som styr och motiverar oss framåt i olika situationer. Saker som upplevs som viktiga för oss väcker olika känslotillstånd. Sättet hur vi känner oss härstammar delvis från betydelsen som vår kultur har lärt oss om olika sätt att tolka våra känslor. Vikten av känslor hänger ihop med den betydelse som har skapats i vår fostran om känslor. Känslor förknippas i stort sett med sociala kompetenser och vårt sociala liv eftersom känslor oftast föds i växelverkan med andra människor. (Hannukkala & Törrönen 2010 s. 89)

I talspråket anses känslan ofta vara motsats till vett och rationalitet. Känslor förvirrar tänkandet, förvränger slutsatser och stör förnuftiga beslut. Antikens filosofi definierade känslan som ”en kombination av smärta och njutning, som får människan att bete sig på ett visst sätt”. Känslor är inte erfarenheter som lever sitt eget liv bakom eller vid sidan om förnuftiga beslut, men de väcker upp människans beteende och påverkar hennes beslut. Känslornas första och främsta betydelse är att fungera som motiv för beteende. Nästan all mänsklig aktivitet kan i sista hand anses vara strävande efter något, flyende från något eller undvikandet av något. (Keltikangas-Järvinen 2010 s. 151-153)

## **2.2 Friends-programmet**

Friends-programmet hjälper barn, familjer och skolor att utveckla metoder för att kämpa och bearbeta livets utmaningar. Programmet hjälper barn och unga att normalisera det emotionella ångesttillståndet. Programmet förebygger effektivt ångest och depression hos barn och unga och är planerad för skolor, sjukhus och diverse samhällsliga gemenskaper. (Barrett 2012 s. 5)

Programmet är delat i fyra olika delar: första programmet Fun Friends är riktat till barn i 4-7 års ålder, andra programmet Friends for Life är för barn i 8-11 års ålder, tredje

programmet My Friends Youth är menat för 12-15-åriga unga och fjärde programmet Adult Resilience är för unga och vuxna från 16 år och framåt. (Friends Resilience 2017b)

Friends-programmet är ett mycket undersökt och innovativt program med en stark teoretisk bakgrund. Den teoretiska modellens fokus för förebyggande av ångest och depression ligger i emotionella, fysiska, kognitiva och behavioralistiska processer. Emotionella processer baserar sig på följande kunskaper: förståelse av våra egna och andra människors känslor, empatiförmågor och s.k. ”hälsosamma” vänskaper. Fysiska processer handlar om kroppsmedvetenhet och kroppens ledtråd i samband med igenkännandet av känslor samt avslappnings förmågor. Kognitiva processens fokus ligger på tränandet av uppmärksamhet och medvetenhet av omgivningen samt hjälpsamma sätt att tilltala sig själv. Till kognitiva processer hör även förmågan att belöna sig själv. I behavioralistiska processer som också kan kallas för lärandeprocesser ingår problemlösning, exponering, belöningssystem och resiliens. (Barrett 2012 s. 6-9)

Under de senaste årtiondena har man kunnat se ett globalt intresse för program som omfamnat den positiva psykologimodellen. Vikten i dessa program sätts på förebyggande, tidigt ingripande och spridning av information om välmående i stället för traditionella behandlingssätt där man reagerar på och behandlar problem efter att de har uppkommit. Denna växande fokus på program som bygger på en positiv psykologimodell har utvecklats för att sprida kännedom om positiva kunskaper som alla barn kan dra nytta av. Modellen strävar även efter att nå barn och unga som hör till diverse riskgrupper innan allvarliga emotionella svårigheter hinner manifesteras hos dem. En stark strategi för att förbättra barns välmående har varit att erbjuda tjänster i sådana enheter där barnen tillbringar mycket tid. Skolan representerar en sådan global enhet där barn tillbringar en stor del av sitt liv under barn- och ungdomen. Skolan anses också vara en enhet som har det mest betydelsefulla inflytandet i barns liv. Till exempel i Australien tillbringar barn cirka 30 timmar av veckan i skolan. Därför är skolan ett ypperligt ställe att sprida information och medvetenhet om program gällande mental hälsa och på det sättet främja många barns och ungdomars mentala välmående. Med tanke på de möjligheter som skolomständigheter kan skapa är det globala målet att förflytta dessa program från kliniker direkt till skolan. (Iizuka et al. 2014 s. 124)

Friends programmet representerar ett exempel på program som har skapats med syftet att behandla ångestsymtom hos barn i grupper istället för individuell behandling. Senare har programmet omformats till ett globalt skolbaserat program med förebyggande syfte. Friends programmet har blivit testat i både kliniska omgivningar och i skolan. Flera forskningar har gjorts för att kunna evaluera påverkan av Friends-programmet och enligt resultaten har programmet främjat barns och ungdomars självkänsla, sociala kunskaper och förmåga att klara av svårigheter och återhämta sig (kallas även för resiliens). (Iizuka et al. 2014 s. 124)

Fastän det finns positiva resultat av program som främjar barns och ungdomars mentala hälsa, såsom Friends programmet, måste det tas i beaktande att det fortfarande finns betydande mängder av barn och ungdomar som dessa program inte når. (Iizuka et al. 2014 s. 124-125)

### **2.3 Känslor i det finska samhället**

Människans sätt att uttrycka sina känslor har ansetts vara ett individuellt drag som är ett karakteristiskt drag för människan i fråga. Människan beskrivs ofta genom hennes känslouttryck och man ser dessa som något som förekommer just i hennes egna personlighet. Någon kan beskrivas som glad, rolig och social då en annan beskrivs som tystlåten och argsint. Människors känslouttryck är dock i stort sett ett resultat av kulturen och fostran. I dessa sätt förekommer människans fostran och omgivningens påverkan minst lika mycket som hennes egna personlighet. (Keltikangas-Järvinen 2010 s. 151-156)

Kulturens normer påverkar inte endast hur känslor skall uttryckas utan även vad för känslor som är passande, vilka känslor som kan uttryckas och vilka som inte borde uttryckas. Kulturen dikterar även vad för känslor människan får känna över huvud taget och vilka känslor som inte är ”tillåtna” enligt kulturella normer. Känslouttryckandets individualism handlar inte alltid om att känslorna uppfattas på olika sätt utan om hur människan har lyckats anpassa sina individuella känslor till kulturens förväntningar eller hur strikta fostringens krav har varit just hos denna människa. Fastän det medfödda temperamentet skapar betydande individuella skillnader mellan människor är skillnaden

t.ex. mellan finska och italienska känsloutbrott lika mycket reglerade till kulturen som det medfödda temperamentet. Med andra ord har människor i alla kulturer samma grund till känslor. I varje kultur finns det både människor som är tysta och människor som väcker mycket uppmärksamhet men det är först och främst kulturen som ”bestämmer” hur känslorna skall uttryckas. (Keltikangas-Järvinen 2010 s. 151-156)

Fostrandet börjar redan i ett tidigt skede. ”Behärska dig själv” är inte endast ett nordiskt ideal, men ett krav som sätts för människan även i många andra kulturer. I andra länder och kulturer är finländare kända för att vara ett tyst och kallt folk. Stereotypin tycks inte vara långt från sanningen eftersom det i Finland faktiskt anses att det är bra att tala lite och endast då man har något att säga och detta bör helst ske utan onödigt babbel. I en sådan kultur blir det lite utrymme för att uttrycka känslor. Till exempel ordspråket lär oss att behärska alla känslouttryck som potentiellt kan dyka upp hos en. Därför är det främmande i vår kultur att tala öppet om känslor. En allmän regel är att det inte är passande att tala om sina egna känslor, i synnerhet om känslorna på något sätt berör nära bekanta eller familjemedlemmar och/eller problem med dessa människor. Svåra känslor härstammar ofta från problem inom familjen eller bekanta och vänner och i dessa fall gäller också regeln: känslorna bör hållas inombords. Det är alltså väldigt finskt att ”arkivera” känslor någonstans djupt och att behärska sig själv. Det anses också mycket finskt att vara rationell: med andra ord skall alltså känslor separeras från beslut och lösningar, som efter detta omvandlas till kloka och förnuftiga. (Keltikangas-Järvinen 2010 s. 151-156)

Ordspråkets finskhet framkommer i den tydliga skillnaden mellan kvinnors och mäns känslouttryck. Kvinnor anses vara sköra, alltså de kan inte förväntas gömma sina känslor på samma sätt som män, även om deras känslor inte heller är behagliga att möta. Mannens kännetecken är kontroll och behärskning av känslor. (Keltikangas-Järvinen 2010 s. 151-156)

Flera olika finska ordspråk väcker uppmärksamhet genom deras pessimism och känslofattighet. Enligt ordspråken begränsas finländares känslor främst till sorg, skadeglädje och svartsjuka med endast sporadiska och sällan erfarna känslor av glädje (som sist och slut ändras till något tråkigt eller negativt). Ordspråket varnar för positiva

känslor. Om det finns för mycket glädje i någons liv kommer det utan undantag leda till obegriplig sorg. Att visa glädje åt andra kommer att väcka avund och man kan till och med bli stämplad som dum ifall man vågar uttrycka känslor av glädje eller lycka. Det är svårt att säga om den finska attityden har fungerat som ”inspiration” för dessa ordspråk eller om folkarvet har varit en del av formandet av finska attityder. Genom forskning har det dock framkommit att finska pojkars känsloliv har varit mycket lik de traditionella finska ordspråken. Då finska tonårspojkars känsloliv har jämförts med tonårsflickors känslor har man tydligt kunnat se att majoriteten av känloskalan har varit negativ. Pojkarna berättade att de ibland kände ilska, aggressivitet och sorg men som bäst var de positiva känslorna ”ok”. (Keltikangas-Järvinen 2010 s. 151-156)

En människa som talar om sina känslor anses vara svag och ha otillräcklig självdisciplin. ”Den finska mannen gråter inte” är ett uttryck som många finländare känner till. Vi blir uppmanade att begränsa och dämpa uttryckandet av känsloupplevelser. Till den finska kulturen hör att inte visa eller uppskatta känslor. Känslor har inte betraktats som en rikedom utan snarare som en börda. Sanningen är dock att känslorna försvinner inte fast man försöker överse och negligera dem. Genom att förneka sina känslor förnekar man en del av sig själv. Då vi tänker på sättet hur vår omgivning reagerar på känslor i allmänhet är det inte ett under att många har förlorat en av sina baskunskaper alltså uttryckandet av känslor. (Ilkka & Tamminen 2004 s. 9-10)

## **2.4 Emotionella kompetenser**

Med emotionella kompetenser menar man barnets förmåga att förstå och identifiera känslor hos sig själv och andra samt förmågan att reglera och bearbeta sina egna känslor. Att identifiera sina egna känslor är en fördel med tanke på barnets förmåga att på ett flexibelt sätt reglera sina egna känslotillstånd. Om barnet inte kan identifiera sina egna känslor kan detta direkt resultera i okontrollerbara känsloutbrott. I detta fall kunde det även vara utmanande eller t.o.m. omöjligt för barnet att förstå de orsaker som ligger bakom hennes egna eller andras beteende. Förmågan att identifiera andras känslotillstånd är däremot en förutsättning för en fungerande och belönande växelverkan. Att kunna identifiera och

verbalisera sina egna känslor hjälper barnet att reglera och anpassa sina egna känslor till olika situationsbundna krav. (Kampman et al. 2015 s. 225)

Barnet kan lära känna sina känslor bättre genom att förknippa känslan till en kroppslig reaktion. Barnet kan förstå t.ex. att en känsla såsom ”klump i halsen” ofta har att göra med sorg och en känsla av ”fjärilar i magen” har att göra med nervositet. Barnets känsloupplevelser erbjuder viktig information om hennes egna preferenser och motiverar henne till agerande i olika situationer. Då barnet kan identifiera och namnge sina egna känslor möjliggör detta ett sätt att tänka på sina känslor. Detta kallas också för självreflektion. Genom självreflektion kan barnet fundera på varför hon känner en viss slags känsla, berätta för andra om sina känslor och grubbla över vad det finns för olika alternativ för själva känslan eller situationen som uppkommit från känslan i fråga. Känsloidentifiering som en del av vardaglig problemlösning ökar barnets flexibilitet i olika aktiviteter. Att förstå andras känslor innebär att kunna ”sätta sig i en annans skor”. Detta i sin tur betyder att barnet kan iaktta skillnader mellan det hon själv vet och det som en annan person vet. Genom denna inblick kan barnet förstå att bakom andras agerande kan finnas en annorlunda uppfattning eller förståelse av en viss situation. Att kunna se saker från andras perspektiv har en stor påverkan på kvalitén av barnets kamratrelationer. (Kampman et al. 2015 s. 225)

## **2.5 Alexitymi**

Alexitymi beskrivs i Nationalencyklopedin som svårighet att beskriva och känna igen sina egna känslor (Nationalencyklopedin 2017b). Alexitymi är en personlighetskonstruktion som betecknas av svaga eller helt och hållet bristande kunskaper i identifiering av känslor, begränsad fantasiförmåga och tendens till tankesätt som i allmänhet är externt orienterat. (Karukivi et al. 2011 s. 254)

Termen definierades på 1970-talet av psykiatern Peter E. Sifneos. Termen fick sin början av kliniska observationer då en stor del patienter med psykosomatiska besvär inte kunde



beskriva sina egna känslor men kunde skickligt och detaljerat berätta om sina fysiska besvär. (Valkonen-Korhonen et al. 2003 s. 204-205)

Det finns fem olika aspekter som förknippas med alexitymi. Dessa är nedsatta kunskaper att uppleva känslor, fantasier, känna igen känslor, verbalisera känslor och analysera eller tänka på känslor. Fastän genetiska faktorer verkar spela en roll i alexitymi har det framkommit att även allvarligt trauma, sexuellt utnyttjande eller barndomen som har tillbringats i en emotionellt dysfunktionell familj kan leda till alexitymi. (Ledwig 2009 148-149)

### **3 KÄNSLOFOSTRAN SOM TEORETISK REFERENSRAM**

#### **3.1 Vad är känslolfostran?**

Sociala fostran och känslolfostran definieras som en utbildande process genom vilken individen utvecklar intrapersonella (interna) och interpersonella kompetenser (externa, såsom växelverkan med andra) samt resilienskompetenser i sociala, emotionella och akademiska areor. Detta sker genom läroplansmässiga, inneslutna, relationella och kontextuella metoder. Definitionen står för medvetenhet, förståelse och hantering av sig själv och andra genom sociala, emotionella och kognitiva processer. Detta innebär förståelse för sig själv och andra, reglering av känslor och stärkande av positiva känslor. Med hjälp av dessa kompetenser utvecklar man hälsosamma och omsorgsfulla relationer, lär man sig att göra goda och ansvarsfulla beslut, lär man sig dra nytta ur sina egna styrkor och övervinna svårigheter och bakslag i sociala och akademiska uppgifter. (Cefai & Cavioni 2014 s. 11)



Figur 1: SEE baserar sig på multidimensionella karaktären av lärande och undervisning (Cefai & Cavioni 2014 s. 12)

Termen ”fostran” i denna kontext har vikten på de villkor och processer som bidrar till utvecklingen av sociala och emotionella kompetenser och resiliens. Detta innebär både läroplans- och tvärs överskridande läroplansbaserade (eng. *cross-curricular*) metoder i klassrummet samt klimaten i skolomgivningen. Centralt i SEE (Social and Emotional Education) är den multidimensionella karaktären av lärande och undervisning. Detta inkluderar biologiska, emotionella, kognitiva och sociala aspekter av lärande och undervisning. SEE kan också kallas för en interventionsstruktur som stödjer internaliserandet och generaliserandet av kompetenser med tidens gång och i olika kontext. SEE baserar sig på olikartade ämnesområden såsom humanistisk psykologi, utvecklingspsykologi, undervisningspsykologi, lärandeperspektiv, kognitiv behavioralistisk terapi, neurovetenskaper, positiv psykologi, resiliens, hälsomarknadsföring, ekosystemmodellen osv. Modellen baserar sig mera specifikt på integrationen av sex olika delar i området gällande barns välmående. Dessa delar är socialt och emotionellt lärande, positiv psykologi och utbildning, mindfulness inom utbildning, resiliens inom utbildning, inklusiv utbildning (= alla har rätt till skolgång) samt omtänksamma och vårdande gemenskaper (se figur 1). (Cefai & Cavioni 2014 s. 11-12)

## 3.2 Lärandet av känslofärdigheter

Det finns tre grundbehov för barns känsloliv:

- Lära sig identifiera och uttrycka sina känslor
- Värdera sina känslor
- Uppleva sina djupaste känslor som meningsfulla och motiverade

Även om man inte kan påverka känslor kan man med hjälp av olika fostringsmetoder påverka känslomedvetenhet och uttryckande av känslor. Som grund för utvecklingen av barnets känsloliv är en tillitsfull relation till minst en vuxen. Denna relation avgör en stor del av känslolivets utveckling. (Hannukkala & Törrönen, 2010 s. 90)

Grunderna till lärandet av känslofärdigheter formas i tidiga barndomen. Alla mänskliga känslor finns inbyggda i varje människa sedan födseln. Människan behöver lära sig lyssna på sina känslor och ta dem i bruk. För att kunna locka fram och uttrycka sina känslor behöver barnet lärande, stöd och exempel. Vuxna spelar en viktig roll i detta. Identifiering och reglering av känslor är viktigt med tanke på barnets framtid. (Isokorpi 2004 s. 127)

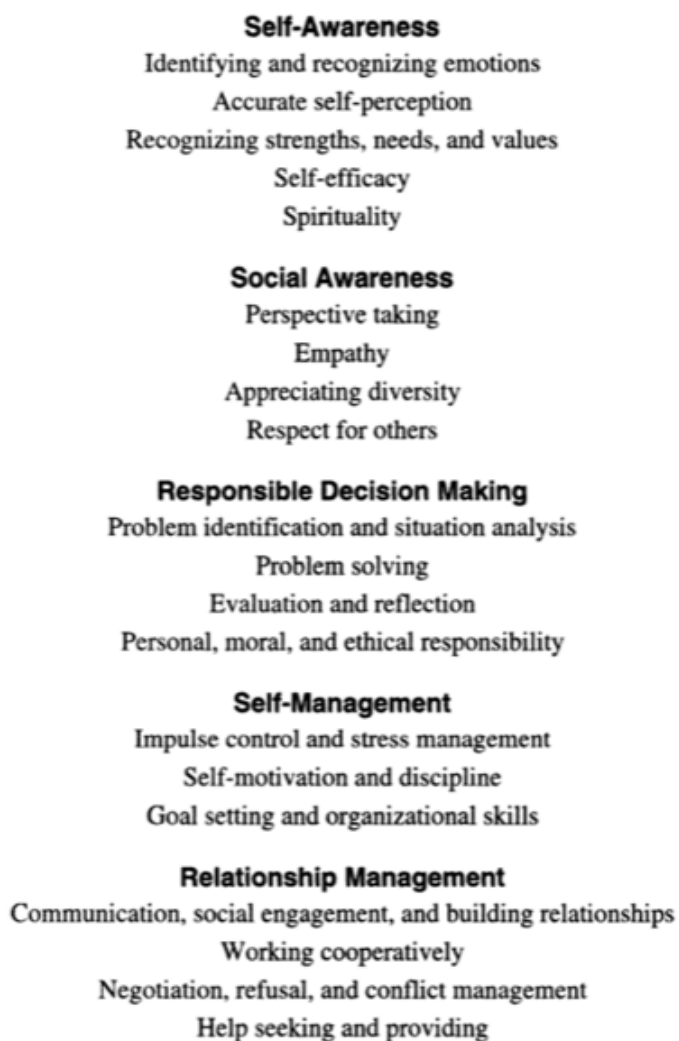
Lärandet av känslofärdigheterna är även viktigare än det kognitiva lärandet och informationssökande eftersom effektiva sätt att lära sig har grunden i ett fungerande känsloliv. Lekandet och sagor är bästa sätten att lära sig om olika känslor, om andras känslor samt lära sig att identifiera och uppleva känslor. (Isokorpi 2004 s. 127)

Föräldrarna är inte de enda som ansvarar för barnets känslofostran men även de andra vuxna som är i barnets liv spelar en stor roll. Även känslor hos daghems- och skolpersonal fungerar som ett redskap som reglerar barnets lärande, beteende och formande av barnets uppväxt. Det bästa som vuxna kan ge ett barn är tid för växelverkan, mognad och utveckling. Känslofärdigheter kan läras i daghem och skolor genom att dela känslor med vuxna. Barnet observerar hur den vuxna uttrycker och bearbetar sina känslor. Förmågan att begripa och förstå känslor utvecklas med åldern. Ett litet barn kan skilja sorg, glädje och rädsla från den vuxnas icke-verbala sätt att uttrycka känslor: till exempel genom miner, gester och röstens ton. Vuxna ger namn till känslor. Det är viktigt att vuxna talar med barnet om vad känslorna heter och hur både den vuxna och barnet upplever

känslan. Så småningom börjar barnet förstå orsakerna till varför hon känner på ett visst sätt. Detta är en förutsättning för lärandet av känsloreglering. Barnet måste få känna och uppleva alla sorts känslor. (Isokorpi 2004 s. 127-129)

### 3.3 Skolan som miljö för socioemotionellt lärande

Barndom och ungdom är tider i en människas liv då utvecklingen av en god mental hälsa och förebyggandet av mental ohälsa är centralt. Skolan är en utmärkt resurs för att nå dessa mål. Cirka 25 % av barn och unga i västerländska samhällen har identifierbara mentala hälsoproblem. Av dessa 25 % fyller cirka 10 % kriterier för psykisk ohälsa. Skolor kan främja mental hälsa och hjälpa utveckla resilienskompetenser genom att erbjuda



Figur 2. Ramverk för lärandet av socioemotionella kompetenser (Zins et al. 2004 s. 7)

barn och unga resurser till att hantera av diverse svårigheter. Skolans insats kan vara en vändpunkt för barn som kommer från hem där dessa färdigheter inte har kunnat läras ut och/eller tränas. (Weare & Nind 2011 s. 29)

Vikten av skolan som miljö för förebyggandet av mental ohälsa samt andra möjligheter den erbjuder för interventioner har varit uppenbara redan för en tid. Speciellt under de senaste två decennierna har man kunnat se en betydande tillväxt i forskning av interventioner för mental hälsa. Det finns tusentals av skolbaserade interventioner för mental hälsa runt jorden av vilka en del har blivit evaluerade. Dessa är bl.a. ”Social and emotional learning” (SEL), ”emotional literacy”, ”emotional intelligence”, ”resilience”, ”life skills” och ”character education”. Av de tusentals olika interventioner fungerar cirka 20 av de mest kända och använda med succé enligt strikta, systematiska granskningar. (Weare & Nind 2011 s.30)

De bästa skolorna gynnar barns akademiska, sociala och emotionella kompetenser. Då skolorna stödjer elevernas akademiska, sociala och emotionella lärande kommer eleverna att besitta fundamentala kompetenser, arbetssätt och värderingar för framtida utbildning, meningsfulla yrken samt konstruktiv medborgarskap. Det är viktigt att kunna balansera akademiskt lärande med socioemotionellt lärande i skolor. Grundpelarna för socialt och emotionellt lärande (SEL = social and emotional learning) är självkänedom, social medvetenhet, ansvarsfullt beslutsfattande, självförvaltning och interpersonella relationer. Till dessa fem grundpelare hör även andra kriterier som måste uppfyllas för att bemästra sociala och emotionella kunskaper, såsom empatiförmåga, bearbetning av känslor, att ställa och nå positiva mål och att skapa och upprätthålla positiva relationer (se figur 2). (Weissberg & Cascarino 2013 s. 9-10)

SEL i skolor baserar sig på förståelsen av att bästa lärandet uppstår i kontexten av stödjande relationer som gör lärandet utmanande men meningsfullt. Sociala och emotionella kunskaper är nödvändiga för att kunna vara en bra elev, medborgare och arbetare. Skolor kan hjälpa förebygga många olika riskfyllda beteenden (bl.a. narkotikamissbruk, våld, mobbning) då de tar i bruk långvariga integrerade metoder för att utveckla elevernas sociala och emotionella kunskaper. Denna fungerar som bäst genom effektiva instruktioner utförda i klassrummet i början av förskolan och

fortsättningsvis i låg- och högstadiet samt gymnasiet. Även elevengagemang i aktiviteter både innan- och utanför klassrummet samt föräldrars och kommunens involverande i planeringen, implementationen och evaluering av programmet beaktas som en del av socioemotionellt lärande inom skolundervisningen. (Weissberg & Cascarino 2013 s. 10)

Miljöer där positivt lärande uppmuntras hjälper eleverna att lära sig och vidare utveckla socioemotionella kompetenser och samtidigt gör de skolan till en mera vänlig och mindre hotfull plats att vara. Mer än två årtionden av aktiv vetenskaplig forskning visar att hög kvalitet och välverkställda SEL-program kan ha en positiv effekt på skolklimaten och gynna akademiska, sociala och emotionella fördelar hos elever. Undersökningar där SEL implementerades i klassrummet visade att deltagarna i grupperna:

- Förbättrade sociala och emotionella kunskaper, självuppfattning, relationen till skolan samt klassrumsbeteende
- Hade färre beteendeproblem såsom störande under klassundervisningen, aggression, mobbning och kriminellt beteende
- Minskade emotionella svårigheter, som depression, stress och social fobi

Även den akademiska prestationen förbättrades. Vidare forskning har tytt på andra fördelaktiga effekter på sju omfattande livsareor: sociala kunskaper, positiv självbild, gott beteende ur samhällelig synpunkt, minskad antisocialt beteende, minskad narkotikamissbruk, god mental hälsa och goda akademiska prestationer. En stor procentandel av pedagogerna som inkluderat SEL i undervisningen tycker att SEL skulle vara nyttig för elever oberoende av deras akademiska bakgrund. (Weissberg & Cascarino 2013 s. 10-11)

Skolomgivningen i sig själv påverkar barns och ungas mentala hälsa. Småbarnsfostran och skolan innehåller både skyddande faktorer och riskfaktorer för barns och ungas utveckling. Skolan och daghemmet skapar en god grund för utvecklingen då de erbjuder en trygghet och förutsägbar miljö, möjliggör inklusion i en grupp, utmanar på en nivå som korrelerar med åldern, stödjer styrkor, möjliggör upplevelser av att lyckas och skapar en positiv atmosfär. Till exempel i grunderna av planeringen av småbarnsfostran och i läroplanen tas främjandet av socioemotionella kunskaper fram som en del av

utbildningen. Till detta hör i stort sett forandet och upprätthållandet av vänskapsrelationer, förebyggande av mobbning och ingripandet i mobbning. Även skolans och föräldrarnas samarbete gynnar barns välmående. Det finns flera olika faktorer som påverkar barns och ungdomars mentala hälsa i skolomgivningen. Faktorer och metoder som främjar barns mentala hälsa är den vuxnas emotionella kompetenser samt kunskaper och kunskaper i kommunikation, växelverkan och mentala hälsan samt barns och ungas egna kunskaper i emotionella kompetenser, växelverkan och mentala hälsan. Ytterligare faktorer som påverkar barnets mentala välmående är kamratstöd, inklusion, aktivitetsskultur, specificerad stöd samt tjänster för studerande och mentala hälsotjänster. (Institutet för hälsa och välfärd 2016)

Utvecklingen av sociala och emotionella kompetenser är viktiga för barn eftersom de möjliggör ett bättre sätt att navigera genom livet. Barn tillbringar en stor del av sin tid i skolor. Traditionella skolor har förväntats sätta fokus på utvecklandet av akademiska kunskaper men kan även spela en central roll i erbjudandet av utbildningsmöjligheter som utvecklar barns sociala och emotionella kunskaper. Positivt och stödjande lärande samt sociala omgivningar hjälper barn att bygga förbindelser och relationer till skolor och engagemang till lärande. Känslan av anknytning och förbindelse med skolan är en meningsfull skyddande faktor för unga och bidrar till utvecklingen av deras resiliens. OECD's (The Organisation for Economic Co-operation and Development) rapport "Skills for Social Progress" reflekterade över tanken om att skolor bör utveckla "kompleta barnet" med utbildning som erbjuder en balanserad plan av kognitiva, sociala och emotionella kunskaper för att kunna utrusta barn bättre för att klara av livets motgångar. (Midford et al. 2017 s. 363-365)

### **3.4 Känsloernas samband med psykisk hälsa och ohälsa**

Den socioemotionella utvecklingen som sker i tidig barndom kan leda till många olika resultat. Hur dessa kompetenser utvecklas kan påverka olika slag av människorelationer och regleringen av det egna beteendet, känslorna och tankarna. Vikten av dessa grundläggande kapaciteter har blivit väl dokumenterade. Till exempel beteendeproblem i tidig barndom är kopplat till låg nivå av godkännande eller acceptans i sociala relationer,

maladaptiva lärar-barn relationer samt antisociala störningar och brottslighet i grundskoleålder och tonåren. (Gormley et al. 2011 s. 2096)

Barnet mår bättre om hon kan uppleva, uttrycka och ta emot olika känslor och känslotillstånd. Ibland kan känsloupplevelser, till exempel som kroppssensationer, vara så svåra och jobbiga att det skulle kännas lättare att leva helt och hållet utan känslor. Mest problem i psyket och känslolivet förekommer dock om känslor inte kan identifieras över huvudet. Det enda sättet att komma ur en sådan situation är att helt enkelt våga tillåta känsloupplevelser och lära sig att identifiera samt verbalisera känslorna i en trygg omgivning. (Isokorpi 2004 s 129-130)

Genom känsloreglering kan människan styra beteendet, så att känslorna inte leder till självdestruktivt, asocialt eller orespektfullt beteende. Bearbetning av känslor är viktigt så att de inte styr alltför mycket vårt liv och beteende. Känslorna spelar en stor roll i vårt välmående. Vi mår bättre då vi är kapabla till att uppleva, uttrycka och förstå andras känslor. Att inte vara tillåten till att känna känslor kan vara en stor risk för vårt psykiska välmående. Att tillåta sig själv och andra känna känslor som orsakar både tillfredsställelse och missnöje är viktigt. Det handlar inte om ”bra och dåliga” eller ”rätta och felaktiga” känslor. Alla känslor är viktiga, rätta och acceptabla. (Ilkka & Tamminen 2004 s.10-11)

## **4 METODIK**

I detta kapitel beskriver jag metodiken och genomförandet av mitt examensarbete. Metoden jag har valt för mitt examensarbete är litteraturstudie. Jag kommer även att diskutera mina urvalskriterier för materialet jag har valt att använda i mitt arbete och tillvägagångssättet för insamling av data. Till slut presenterar jag etiska principer i samband med examensarbetet.

Jag har valt att arbeta i form av litteraturstudie eftersom jag anser att det är viktigt att samla information om känslöfostran samt socioemotionella, förebyggande metoder för



barns och ungas hälsofrämjande. Med tanke på arbetets syfte (att få information och att sprida medvetenhet) är litteraturstudien ett logiskt val.

## 4.1 Litteraturstudie

Litteraturstudier bygger på data som samlats in av andra. Detta kallas för sekundärdata. Information som samlats av andra hämtas från böcker, tidskrifter, befintliga databaser (såsom statistik) m.m. Litteraturstudie är den vanligaste typen av forskning som baserar sig på sekundärdata. Målet med litteraturstudier är att ta fram vad som har forskats inom en viss area och med hjälp av den funna informationen sammanställa teorier och resultat. Syftet är att kunna slå ihop allt det man har tagit reda på till en relevant sammanbinding och helhet. Dessa slag av studier kallas även för meta-analyser. Meta-analysstudier är mycket relevanta för evidensbaserade studier relaterade till medicin och psykologi men blir allt vanligare och viktigare inom socialt arbete. (Jacobsen 2010 s. 59-60)

En litteraturöversikt handlar om att skapa översikt och få förståelse för kunskap inom ett visst område eller om ett visst problem inom ett verksamhets- eller kompetensområde. Detta innebär att ta reda på existerande forskningar för att samla information om vad som har studerats och hurdana metoder samt teoretiska utgångspunkter har använts för dessa studier. En litteraturstudie kan ha flera olika syften. Ett allmänt syfte är att få en översikt av forskningsläget. Detta information fungerar som grund för problemformulering inför en kommande undersökning. Litteraturstudier baserar sig främst på artiklar publicerade i vetenskapliga tidskrifter och rapporter, utgivna av universitet och högskolor. (Friberg 2012 s. 133-134)

Problematik inom allmänna litteraturstudier kan vara t.ex. att tillgång till relevant material för forskningen kan vara begränsad, att forskaren selektivt väljer data som stöder den egna ståndpunkten och att olika experter inom samma område kan komma fram till mycket varierande slutsatser. (Forsberg & Wengström 2008 s. 30) Huvudproblemet med en källstudie där man använder sekundärdata är att bedöma pålitligheten av den källa man väljer att använda i sin forskning. (Jacobsen 2012 s. 134)

## 4.2 Urvalskriterier

Urvalet av enheter bestämmer i stor grad vilken information man får in (Jacobsen 2012 s. 138). Urvalet av primärstudier beror på det valda problemområdet. Föremål för urvalet bestämmer ofta urvalskriterierna. Det kan ha att göra med en viss behandling, viss typ av försöksperson, ett speciellt utfall osv. (Backman 2008 s. 85)

Det centrala i kvalitativa undersökningar är inte mängden av undersökningsenheter utan hur bra och relevant information källorna kan erbjuda i förhållande till problemställningen. De kriterier som används för att välja enheter spelar en stor roll i sökandet och hittandet av relevant information. Innehållet av arbetet kan dock bli mera insiktsfullt och detaljerat om man använder sig av många källor. (Jacobsen 2012 s. 128)

För att hitta data som på det bästa sättet kan besvara mina forskningsfrågor gjorde jag vissa avgränsningar då jag sökte information. De viktigaste urvalskriterierna för arbetet var att de måste ha en koppling till barns och ungas mentala hälsa och ohälsa, att artiklarna måste vara skrivna ur ett perspektiv som tar upp skolan som miljö för socioemotionellt lärande och att artiklarna behandlar program vars syfte är att förebygga mental ohälsa (en artikel inkluderades fast den inte behandlade förebyggande program i skolor men känslomedvetenhetens relation till psykiska problem). Den nyaste artikeln jag använde var från år 2017 och den äldsta från år 2006. Se bilaga nr. 2 för presentation av artiklarna. Jag inkluderade endast artiklar som kunde hittas i pålitliga databaser (se kapitel 4.3).

## 4.3 Datainsamling

Datainsamlingen kräver ordentlig planering. Materialet skall väljas med tanke på att det är relevant och motsvarar den rubrik som arbetet handlar om. (Nyberg & Tidström 2013 s. 128) Då data samlas in är det viktigt att dokumentera arbetsprocessen. Detta hjälper forskaren att redovisningen av processen där datainsamlingens val skall förklaras och motiveras. (Friberg 2006 s. 47)

Då jag började söka material de första gångerna för mitt examensarbete märkte jag att det tog en tid att förstå och lära sig sökprocessen. Detta förutsatte att jag gick igenom flera

olika, mindre processer där jag lärde mig hur det lönar sig att söka information. I dessa mindre processer prövade jag olika databaser och olika sökord. Detta innebar att jag var tvungen att avgränsa sökandet till en stor grad. Till sist hittade jag de sökord som gav de mest relevanta resultaten för mitt arbete. Det kändes utmanande att hitta just den information jag ville hitta men jag lyckades hitta de artiklar jag ville använda med hjälp av sökorden ”social”, ”emotional”, ”social and emotional”, ”children”, ”youth”, ”school”, ”Friends program”, ”feelings” och ”mental health”. Jag blev dock förvånad hur lite information jag hittade om känslöfostran (”emotional education”). ”Social och emotional learning” (SEL) gav däremot många intressanta och relevanta resultat.

Då jag sökte vetenskapliga artiklar för litteraturstudien använde jag följande databaser: EBSCO, Sage, ScienceDirect, EmeraldInsight och ERIC. Jag sökte artiklar från åren 2002-2017. Jag använde artiklar som var skrivna på engelska, eftersom artiklar på finska och svenska är mycket begränsade och jag hittade inte det jag letade efter med finska och svenska sökord (såsom ”*känslofostran*”, ”*tunnekasvatus*”). Se bilaga nr. 1 för information om vilka databaser och vilka sökord användes för denna studie.

#### **4.4 Innehållsanalys**

Innehållsanalysens mening är att förenkla och berika den information man bestämt sig för att använda. Innehållsanalysen kan delas i två olika omgångar. I första omgången används analysteknik där man simplificerar data med syfte att skapa en överskådande bild av den data man arbetar med. I andra omgången berikas data genom placering av datan i större sammanhang. Efter dessa faser sker oftast själva analyseringen av data. (Jacobsen 2012 s. 146)

Det grundläggande arbetssättet i innehållsanalysen kännetecknas av att forskaren på ett systematiskt sätt klassificerar data stegvis för att kunna identifiera olika mönster och teman. Målet med detta är att beskriva och fastställa kvantiteten av vissa fenomen. Olika modeller för innehållsanalys kan användas så att man kan analysera data på ett systematiskt sätt. (Forsberg & Wengström 2008 s. 150)

Första delen i innehållsanalysen är tematiseringen. Det innebär förenklande och strukturerande av texten. Då texten tematiseras reduceras alltså texten till en samling av tematiska enheter. (Jacobsen 2012 s. 146)

Nästa steg är kategorisering, eller gruppering av olika teman. Detta innebär att söka kategorier som ger texten en tydligare struktur. Meningen är alltså att samla de teman man uppsökt i första delen av analysen i grupper. Detta betyder att datan abstrakteras ytterligare. Det finns olika syften till kategorisering. Ett syfte för kategorisering av texter är att förenkla komplicerad, detaljerad och omfattad data. En del av förenklingen av data är att hänföra ord, meningar och texter till en kategori. Detta underlättar kategoriseringen i den senare analysen eftersom man då kan förhålla sig till färre antal kategorier i stället för en mängd teman. En sådan kategorisering är även en förutsättning för att kunna jämföra texter som baserar sig på olika intervjuer. Kategorierna skapas på olika sätt. Ett sätt är att bilda kategorin direkt från det data som framkommer. Ett annat sätt att skapa kategorier är att bestämma kategorierna på förhand. Detta kan kallas för en förkategorisering. (Jacobsen 2012 s. 146-147)

Det tredje steget av analysinnehållet är att fylla kategorierna med innehåll. I detta steg väljer man de mest relevanta citat ur en intervju och låter dem belysa vad den intervjuade säger om den utvalda kategorin. Ett bra sätt att göra detta är att skapa en tabell där man i ena spalten har tema eller kategori och i de andra noterar man utsagor som beskriver vad den intervjuade har för synpunkter på området i fråga. (Jacobsen 2012 s. 149)

Det fjärde steget är att räkna hur många gånger respektive tema nämns i kategorierna. För att underlätta räknandet av teman, kan t.ex. en tabell göras där man räknar upp teman inom de olika kategorierna. (Jacobsen 2012 s. 149-150)

Femte steget är att jämföra observationer och leta efter likheter och olikheter mellan dem. I det sjätte steget söker man förklaringar till skillnader mellan observationerna. Detta kan ske genom att ställa frågor gällande informationen som man fått från diverse källor. Bra frågor att ställa sig själv är t.ex: ”vilka kategorier eller teman tas upp i texten?”, ”vilka kategorier eller teman tas upp i några texter men inte alla?” och ”vilka kategorier eller teman tas upp endast i en text?”. Därtill kan man ännu ställa underfrågor till dessa frågor,

såsom: ”varför är det några som *inte* tar upp ett visst tema?” och ”varför kommer det fram en tema eller kategori i endast en forskning men inte de andra forskningarna?”. Då man ställer frågor av detta slag är man tvungen att gå tillbaka till data och söka förklaringar. (Jacobsen 2012 s. 150-151)

Analysmetoden där datan tematiseras och kategoriseras är den vanligaste metoden för kvalitativ forskning. Denna metod är dock inte helt och hållet problemfri. Problematik med denna slags analys är att analysen ofta förblir ytlig. Därtill har metoden kritiserats för avsiktlig utelämnning av material i synnerhet om grupperingen sker på basen av den teoretiska referensram som forskaren själv valt att använda. För dessa orsaker är det viktigt att forskaren noggrant beskriver hur innehållsanalysen har gjorts. (Nyberg & Tidström 2012 s. 135-136)

Jag började innehållsanalysen med att läsa igenom alla artiklar samtidigt som jag plockade ut teman ur artiklarna. Jag valde varje tema genom att fundera om just denna tema hör ihop med min teoretiska referensram och mina forskningsfrågor. Jag använde olika färgkoder för teman och gjorde samtidigt anteckningar på ett skilt papper och organiserade sedan alla färgkodade teman på ett excelblad. Jag hade känslöfostran som utgångspunkt och valde teman enligt den teoretiska referensramen. Efter att jag valde teman jämförde jag de olika temorna i artiklarna och på basen av dessa teman skapade kategorier. Jag var tvungen att avgränsa vissa teman och kategorier eftersom jag insåg att allt det jag tematiserat och kategoriserat inte går ihop med mina forskningsfrågor och arbetets syfte. Jag lämnade ändå vissa kategorier kvar, som inte direkt kunde korreleras med t.ex. teoretiska referensramen eftersom jag ansåg att kategorierna och/eller teman var intressanta med tanke på arbetet som en helhet. Därtill väckte vissa teman frågor som jag ansåg att var viktiga att ta upp i delen om vidare forskning i mitt arbete.

Jag fortsatte innehållsanalysen efter att jag sökt teman och kategorierna ur de utvalda artiklarna. Detta skedde några månader efter min första innehållsanalys. I det här skedet hade jag blivit bekant med artiklarna och terminologin som uppkom i dem och det var lättare att se texten ur nytt perspektiv. Då jag gjorde innehållsanalysen för andra gången kunde jag mera kritiskt se på de teman och kategorier jag valt ut och avgränsa samt tillägga relevanta kategorier i mitt arbete. De kategorier som jag valde efter

innehållsanalysen var: "Miljö", "Metoder", "Inkluderade parter", "Könsskillnader", "Emotionella styrkor", "Programtyp", "Implementering av programmet och deltagarnas ålder" och "Socioekonomisk status". Alla inkluderade teman och kategorier kan hittas i bilaga 3.

## 4.5 Forskningsetik i litteraturstudier

Varje student och forskare har ett juridiskt och etiskt ansvar för den forskning som görs och det finns vissa riktlinjer för att forskaren kan följa god vetenskaplig praxis. Den bild man ger av forskningsämnet bör inte dramatiseras eller subjektifieras utan skall presenteras så sanningsenligt som möjligt. För att kunna följa detta så gott som möjligt har det publicerats tre huvudsyften enligt APA (American Psychological Association):

1. Bidra till riktighet och noggrannhet i vetenskaplig kunskap
2. Skydda rätten till intellektuell egendom, ta hänsyn till upphovsrätten
3. Skydda deltagarnas rättigheter och välbefinnande

Till det andra syftet hör även regeln om förbud mot plagiering, alltså utnyttjande av redan existerande data som om det vore forskarens egna. (Nyberg & Tidström 2012 s. 49-50)

Vetenskapsrådets riktlinjer för en god forskning innebär att en litteraturstudie inte får innehålla fusk eller oärlighet. Med dessa termer avses avsiktlig förvrängning av forskningsprocessen genom bl.a. stöld eller plagiat. Etiska överväganden bör göras för att kunna bevisa reliabiliteten av urvalet och resultatspresentationen. För att kunna bevisa detta skall man välja studier där etiska överväganden har gjorts. Detta innebär bl.a. att välja studier som har fått tillstånd av en etisk kommitté, redovisa alla artiklar som inkluderas i litteraturstudien samt arkivera artiklarna på ett säkert sätt i tio år och presentera alla resultat – fast de inte skulle stöda forskarens egna åsikt. (Forsberg & Wengström 2008 s. 77)

Att framvisa resultat och information på ett fullständigt sätt så att de presenteras i rätt sammanhang är viktigt. All data kommer dock inte någonsin att kunna presenteras i sitt fullständiga sammanhang. Informationsanalyser innebär alltid en reduktion av detaljer och mångfald. Detta betyder ändå inte att man inte skall sträva efter att vara så grundlig som möjligt i sitt arbete. Data skall presenteras på ett så fullständigt sätt som möjligt för att göra resultat begripliga. En korrekt presentation innebär också att datan och resultaten är sanna. Förfalskning förekommer inom de flesta vetenskapliga fält. Att dölja resultat eller ”fixa till” informationen som presenteras kan vara ett lockande alternativ för forskare men den slags förfalskning och fusk är naturligtvis etiskt förkastligt och står i strid med forskningsmässiga principer. Med öppenhet och beskrivande av forskningsprocessen till så stor grad som möjligt kan etiskheten av arbetet ökas. (Jacobsen 2012 s. 37-38)

En undersökning innebär oftast att man forskar utgående från människors privatliv. Detta kan skapa en etisk dilemma hos forskaren. Då man forskar människors privatliv finns det alltid en risk för kränkande av de undersökta personerna. Vissa etiska råd kan erbjuda godkännande och riktlinjer för etiska arbeten. Sådana råd är till exempel Helsingforsdeklarationen (inom medicin och hälsovård). (Jacobsen 2010 s. 31-39)

Jag har tagit de etiska forskningsprinciperna i beaktande genom att mycket strikt och noggrant välja de artiklar och den information jag använt i mitt arbete. Jag har lämnat bort sådana artiklar som inte kan granskas ur känslöfostrans perspektiv och som inte korrelerar med mina forskningsfrågor. Jag anger exakta namn på författare och artiklar som jag använt för öppenhetens och synlighetens skull. Detta försäkrar även att arbetet eller delar av den inte har blivit kopierade ur en redan existerande text. Resultatredovisningen är också ärlig och öppen fastän den inte nödvändigtvis stöder min ideal om hur resultaten kunde se ut.

## 5 RESULTAT

I detta kapitel presenteras resultatet av innehållsanalysen som innefattar 8 vetenskapliga artiklar. Varje artikel har numrerats (1-8) för att underlätta och förtydliga läsandet. Artiklarna samt deras respektive numreringar kan hittas i bilaga nr. 2. I bilagan presenteras artiklarna och deras teman samt kategorier.

Resultatet av innehållsanalysen visar att skolbaserade förebyggande program har i allmänhet en positiv men liten påverkan på barn och unga. Resultatet beror dock på många olika faktorer såsom kön, ålder, tidpunkten för interventionerna, uppföljningstiden osv. Alla de artiklar som behandlade skolbaserade förebyggande program vars syfte är att förebygga depression och/eller ångest (artiklar 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8) visade att dessa program hade en positiv effekt på deltagarna. Resultaten varierade stort i forskningarna men största delen av undersökningarna visade att förebyggande program hade en liten, positiv effekt på deltagarna. Artikel 3 var den enda som rapporterade om negativa effekter på deltagarna, då känslomedvetenhet kunde leda till överdrivet grubblande och oro hos barn och unga. Många av undersökningarna saknade dock relevant information (t.ex. om mängden av deltagare i program hade sjunkit med tidens gång eller rapporteringen som fåtts tillbaka av grupphandledaren var bristfällig) och därmed kan det anses att vidare forskning med striktare riktlinjer t.ex. gällande rapportering är nödvändigt.

### 5.1 Miljö

I artiklarna 1, 4, 5 och 6 nämns skolan som en ideal miljö för program vars syfte är att förebygga mental ohälsa. Artiklarna 1, 5 och 6 nämner att skolan är ett ypperligt ställe för utövandet och lärandet av emotionella kompetenser eftersom skolan erbjuder enastående och unik kontakt med unga. Dessa artiklar tar även fram vikten av att reducera kostnader, stigma, tid och transporter. I artikel 4 talas det om att en institution som är nära hemmet kan vara förmånligt med tanke på lärandet i allmänhet. I artikel nr. 5 tas upp skolan som en miljö för både identifierande och vårdande av emotionella problem. Detta anses vara en positiv faktor i skolbaserade program, eftersom dessa problem skulle möjligtvis förbli



oidentifierade och/eller ovårdade ifall de inte togs upp i skolomgivningen.

## **5.2 Metoder**

I alla artiklarna togs olika metoder upp som användes för att genomföra förebyggande program i skolor. Metoden som användes mest och som verkade ge de bästa resultaten var CBT-baserade program. Möjligheter till många andra metoder diskuterades i artiklarna och i denna del tar jag upp de metoder jag anser ha största betydelsen för känslöfostran och genomförandet av förebyggande program i skolor.

### **5.2.1 CBT**

I alla artiklar talas det om olika metoder för förebyggande, skolbaserade program. Jag märkte dock att en av metoderna kom upp allra oftast och användes också mest i de förebyggande programmen. Flera av artiklarna (1, 2, 5, 7 och 8) tar upp kognitiv behavioristisk teori (CBT = cognitive behavioral theory) i undersökningarna. Artikel 1 nämner att av alla forskningarna som var med i undersökningen använde 84 % CBT som arbetsmetod. Enligt artikel 2 är CBT effektiv som metod för förebyggande program och visar lovande resultat i synnerhet i kortvarig minskning av depression och ångestsymtom. Artikel 5 nämner att 76 % av forskningarna inkluderade i undersökningen använde CBT som metod för programmen. Enligt artikeln visade denna metod också goda resultat i allmänhet, fast inte i alla försöken. I artikel 7 tas upp att CBT kan vara en effektiv och kostnadseffektiv (terapi)metod för barn och föräldrar. I samma artikel nämns även Friends som ett CBT baserat program som visar utmärkta resultat som ett program som förebygger ångest och depression. Artikel 8 nämner endast att det använda programmet är en CBT-baserad intervention.

### **5.2.2 Online- eller datorprogram**

I endast en av artiklarna (artikel nr. 1) tar man upp möjligheten för datorprogram som en lösning för resursproblematik eller otillräcklig personal med tanke på genomförandet av programmet. Enligt denna artikel kan digitaliserade program vara ett svar på storskalig

implementation av förebyggande program. Försök där program implementerades med hjälp av datorprogram visade goda resultat då deltagarnas ångest- och depressionsnivå mättes före och efter implementeringen. En annan positiv faktor i digitaliserade program är att de skyddar troheten av det levererade innehållet.

### **5.2.3 Inre stärkande faktorer**

Arikel 2 behandlar inre stärkande faktorer som ett viktigt kriterium för förebyggande program. Till sådana faktorer hör bl.a. kognitiva kompetenser, problemlösning/beslutsfattande, samarbete och kommunikation samt goda problemhanteringsförmågor (eng. ” *coping skills*”). Artikeln inkluderade endast forskningar som stärkte minst tre stycken interna resiliensfaktorer. Faktorer som kan stärkas med hjälp av resiliensprogram är bl.a. depressiva symtom, ångestsymtom, hyperaktivitet, internalisering av problem och externalisering av problem. Artikel nr. 3 som undersöker länken mellan emotionell medvetenhet och psykisk ohälsa hävdar att en högre nivå av emotionell medvetenhet bidrar till en bättre mental hälsa.

### **5.2.4 Prevention vs. vård**

Artiklarna nr. 1 och 4 tar upp förebyggande metoder i jämförelse med vård som kan ges efter att man blivit diagnostiserad. Artikel nr. 1 hävdar att förebyggande program kan i några fall helt och hållet förebygga mental ohälsa. Enligt forskningar kan dessa program förebygga 22 % av depressionsfall varje år. Förebyggande program kan också dröja kliniska symtom. Därtill lyfter artikeln fram att många unga som lider av mental ohälsa inte har möjlighet till eller kan nå den vård de behöver. Förebyggande program kunde vara ett svar på denna sorts problematik. Artikel nr. 4 diskuterar möjligheten för kontroller eller s.k. screening som regelbundet kunde verkställas i skolor av skolhälsovårdaren och på det sättet kunde sociala och emotionella problem förebyggas i god tid. Enligt artikeln har ca. 30 % av ungdomar symtom som sätter dem i risk för depressiva episoder, men en stor del av dessa ungdomar får inte den vård som de behöver eftersom problemen förblir oidentifierade. Kontrollerna är dock ingen garanti för att ungdomarna får hjälp eller vård

för sina symtom men i samband med förebyggande program kunde metoden vara effektiv. Artikeln hävdar att skolhälsovårdaren kunde spela en större roll i förebyggandet av depressiva symtom och ångestsymtom hos barn och unga.

### **5.3 Programtyp**

Alla artiklar förutom artikel nr. 3 tar upp ett eller flera programtyper. I samband med förebyggande program talas det om tre olika typer av program: selektiva, indikerade och universella program. För selektiva program identifierar man en grupp av barn som är i risk för utveckling av mental ohälsa. Indikerade program förutsätter kontroller eller sk. ”screening” av elever. De elever som visar risker eller symtom för mental ohälsa inkluderas i programmet. Ett universellt program inkluderar elever i en grupp (t.ex. klass) utan kontroll eller ”screening” oberoende av elevernas mentala hälsa eller risker/symtom för mental ohälsa.

#### **5.3.1 Indikerade program**

Artikel nr. 5 var den enda av de 8 inkluderade artiklarna som rapporterade om att den indikerade programtypen hade den största effekten på deltagarna. Den indikerade programtypens resultat för minskad ångest och depression var positivast i jämförelse med de två andra programtyperna.

#### **5.3.2 Universella program**

Artikel nr. 1 där syftet av programmet var att förebygga ångest och depression rapporterade om att deltagarnas depressiva symtom minskade då en universell programtyp användes. Artikeln tar också upp fördelar med universella program. Dessa fördelar är bl.a. att ingen ”screening” av eleverna behövs, stigmat hos eleverna med symtom minimeras och att universella program inkluderar unga som inte ännu står i risk för mental ohälsa, men som kunde ändå ha nytta av programmet.

Artikel nr. 2 undersökte universella förebyggande program. Eftersom det inte fanns andra programtyper att jämföra de universella programmen med finns det inga resultat på hur bra just denna programtyp fungerade i forskningen i fråga. I artikeln tas dock fram en idé för en ny sorts metod i samband med programtyper: programmet kunde börja som en universell program för alla men kunde i senare skeden bli riktade för elever som har större risk för mental ohälsa. På så sätt skulle programtypen utnyttja egenskaper av alla tre programtyperna.

I artikel nr. 4 användes universell programtyp. I artikeln konstaterades det att universella programtypen minskar risken för att bli stigmatiserad.

Artikel nr. 5 undersökte program av alla typer. Resultaten av de universella programmen gav den minsta (positiva) effekten av de tre olika programtyperna.

Artikel nr. 6 undersökte försök som använde indikativa, selektiva och universella program. Enligt forskningen fick man de bästa resultaten då universella program användes.

Både artiklarna 7 och 8 tar upp Friends-programmet som en universell programtyp. Enligt artikel 7 är Friends, som en universell programtyp, bevisligen effektiv med syftet att minska ångest och depression. I artikel 8 tas upp funderingar kring länkandet av universella program till indikerade program för att förbättra effekten. Enligt denna artikel bör idén ännu forskas vidare.

## **5.4 Inkluderade parter**

I denna del av resultaten tar jag fram hurdana olika parter som inkluderades i förebyggande skolbaserade program i artiklarna.

### **5.4.1 Föräldrars deltagande**

Artiklarna 1, 3, 6, 7 och 8 tar alla upp föräldrars deltagande i programmet. I artikel 1 nämns att nästan 60 % av förebyggande program inte involverade föräldrarna. Inga bevis hittades som kunde tyda på att föräldrarnas deltagande har antingen en positiv eller negativ effekt på deltagarna. I artikel 3 involverades föräldrarna endast genom att informera föräldrarna på förhand och besvara enkäter gällande undersökningen. I artikel 6 talas det om "parent support programs". Grundliga undersökningar av dessa slags program saknas, och därmed kan inga resultat ges för programmet i fråga. Implementering av dessa typ av program kan dock vara till nytta eftersom barns mentala problem kan bero på föräldrarnas egna mentala svårigheter, skiljsmässor osv. Artikel 7 tog upp att arbetet med föräldrarna har visat sig vara en positiv faktor i samband med förebyggande program i synnerhet då CBT används som metod för programmet. Artikeln tar också upp programmet "Triple P: Positive Parenting Programme". Detta program erbjuder fyra olika aktivitetsnivåer; bl.a. informationskampanjer, intensiva utbildningar på både individuell- och gruppnivå samt familjbaserade interventioner. I artikel 8 nämns att Friends-programmet involverar föräldrarna genom att erbjuda 4 kvällsträffar åt föräldrar. Träffarna tar plats under de 10 veckorna som programmet pågår och innehåller psykoedukativa sessioner som ger föräldrarna en möjlighet att lära sig om programmet samt diskutera föräldrarskap och förstärkande strategier.

### **5.4.2 Andra parter**

Artikel 4 tar upp partnerskap mellan skolor och kommunerna. Detta innebär att skolor och hälsovårdskliniker, vårdaktörer och andra relevanta resurser som visar intresse för samarbete, samverkar i förebyggandet av depression och ångest hos barn och unga. För att kunna samarbeta med dessa instanser bör information om programmen skickas och ge de olika parterna en möjlighet till att delta i planeringen, utvecklingen och implementeringen av förebyggande strategier.

## **5.5 Implementeringen av programmet och deltagarnas ålder**

Artikel nr. 1 diskuterar hurudan effekt programmet har på deltagarna med tanke på i vilken ålder programmet verkställs. Då programmet tas i bruk i ung ålder är sannolikheten av programmets framgång större. Detta beror på de kognitiva tankemönstren och beteendet kan lättare (om)formas i ung ålder. Ifall programmet implementeras i äldre ålder kan skadliga tankemönster och beteenden vara mera utmanande att ändra eller omformas. Artikel nr. 2 informerar om behovet av vidare forskning för den bästa åldern för implementering av resiliens-baserade interventionsprogram.

## **5.6 Könsskillnader**

Artiklarna 2, 3 och 8 nämner könsskillnader som en påverkande faktor för effektiviteten av förebyggande program. Enligt artikel 2 har könsskillnader ofta tagits fram då man undersöker identifierande och allmän förekomst av mentala hälsoproblem samt typen av resiliens och skyddande faktorer som barn och unga använder. Artikeln visar också att 23 av 57 forskningar som inkluderats i undersökningen rapporterade om skillnader mellan pojkar och flickor i interventionsresultaten gällande depression, ångest, hyperaktivitet, internalisering av problem samt allmänna psykiska svårigheter. Resultaten varierade men tydliga skillnader på effektiviteten kunde bevisas då pojkars och flickors resultat jämfördes i vissa forskningar. Sådana skillnader kunde vara t.ex. effekten på program vars mål är att reducera depressiva symtom (pojkaras symtom reducerades mera i jämförelse med flickor) eller att vissa program minskade ångestsymtom hos flickor men inte pojkar. Dessa resultat varierade dock stort mellan de olika deltagande grupperna.

Artikel nr. 3 jämför nivån av emotionell medvetenhet hos pojkar och flickor. I artikeln framkommer det att flickor har i allmänhet högre nivå av emotionell medvetenhet än pojkar. Enligt undersökningen fanns det en tydlig länk mellan låg emotionell medvetenhet och både depressiva symtom samt ångestsymtom och dessa var oberoende av kön.

Artikel nr. 8 rapporterade om en tydlig skillnad mellan pojkar och flickor gällande ångestsymtom. Det visade sig att flickornas ångestsymtom hade betydligt reducerat i synnerhet 12 och 24 månader efter implementeringen av programmet. Undersökningen visar även att flickor står i större risk för att lida av ångeststörningar och rapporterade om högre ångestnivå än pojkar.

## **5.7 Emotionella styrkor**

Artikel 3 tar upp terminologi gällande känslöfostran, som inte tas upp i de andra artiklarna. I undersökningen talas det om både känsloreglering och känslomedvetenhet. I artikeln förklaras att känsloreglering är ett multidimensionellt begrepp som innebär många olika processer och att det är nödvändigt att förstå de olika nyanserna av känsloreglering. Enligt undersökningen är ett av de viktigaste ”stegen” för att reglera sina känslor att vara känslomedveten eller med andra ord behärska förmågan att identifiera och namnge interna emotionella erfarenheter. Emotionell medvetenhet utvecklas under barn- och ungdomen. Enligt denna forskning ökar låg nivå av emotionell medvetenhet och bristfälliga kompetenser i känsloreglering risken för mental ohälsa.

## **5.8 Socioekonomisk status**

Artikel 8 är den enda artikeln som tar fram familjbakgrunden, eller socioekonomiska statuset (SES). I artikeln nämns att familjens socioekonomiska status baserade sig på föräldrarnas yrke. Medelmåttet av föräldrarnas socioekonomiska status motsvarande det typiska SES-distributionen i Australien. Artikeln tar dock inte upp hur SES påverkar programmets effekt på deltagarna.

## 6 ANALYS OCH TOLKNING

I detta kapitel presenteras analysens och tolkningens resultat från innehållsanalysen som omfattas av 8 olika artiklar. Datan analyseras och tolkas ur känslöfostrans synvinkel och presenteras som reflektion till forskningsfrågorna.

### 6.1 Förebyggande programmens påverkan på barns och ungas mentala hälsa

I alla 8 artiklar tas upp hurudan effekt de använda programmet (eller flera program) har haft på deltagarna. I de innehållsanalyserade forskningarna framkommer att socioemotionella kunskaper som undervisas i skolor har en liten men positiv effekt på barn och ungdomar. Med hjälp av dessa kunskaper kunde deltagarnas ångest- och/eller depressionsnivå minskas. Resultaten varierade beroende av bl.a. deltagarnas ålder, kön, det använda programmet, programledaren och typen av program. I vissa fall visade resultaten ingen ändring till deltagarnas ångest- och/eller depressionsnivå då resultaten jämfördes före och efter implementeringen av programmet. Resultaten visade dock inte en ändring till högre ångest- och/eller depressionsnivå efter att programmet hade avslutat förutom i ett försök där deltagarna rapporterade om förhöjd ångestnivå pga övningar relaterade till känslomedvetenhet. Artiklarnas resultat korrelerade i viss mån med känslöfostran som jag använde som den teoretiska referensramen i mitt examensarbete. Artiklarnas resultat förblev dock ytliga och stannade på en praktisk nivå (t.ex. skolan är en bra miljö för förebyggande program eftersom detta reducerar kostnader och behov av resurser på samhällsliga plan). De positiva resultaten, fastän små, är dock onekligen tydliga. I bästa fallen kunde man se en betydlig förbättring i deltagarnas mentala hälsa och i genomsnitt var resultaten någorlunda neutrala men mera positiva än negativa.

Artiklarna 1 och 4 tar upp förebyggandet av mental ohälsa i jämförelse med behandling och/eller vård som erbjuds efter att man redan blivit diagnostiserad. Med tanke på att en av grundpelarna i känslöfostran är lärandet av emotionella kunskaper vars mening är bl.a. att öka på idividens mentala hälsa talas det förvånansvärt lite om förebyggande arbete i jämförelse med vård som erbjuds efter diagnostisering i både artiklarna och i teorin om



känslöfostran. Enligt Barrett, som har skapat och utvecklat Friends-programmet, är tidigt ingripande och spridande av information av välmående ett centralt mål för förebyggande program i stället för den traditionella behandlingssättet där vård kan ges först efter att man blivit diagnostiserad eller att allvarigare symtom eller problem uppkommer (Iizuka et al. 2014 s. 124-125).

De socioemotionella kompetenser som barn lär sig i skolan kommer att hjälpa barn i många olika situationer och omgivningar eftersom ett barn som behärskar sociala och emotionella kompetenser är självsäkert, kan skapa goda människorelationer, är skicklig på att kommunicera och vågar även göra misstag. De känner sig också kompetenta och känner sitt självvärde (Institutet för hälsa och välfärd 2016). Samma budskap förmedlades i en stor del av artiklarna men själva resultaten kunde inte bevisa att alla dessa areor skulle ha förbättrats hos deltagarna i och med det förebyggande programmet.

## **6.2 Metoder**

Flera olika metoder för förebyggande av ångest och/eller depression hos barn och unga togs upp i artiklarna. Den mest använda metoden i försöken var CBT som också verkade vara överlägset den mest lyckade av alla metoder i försökerna. Förebyggande program diskuteras även som metod i jämförelse till psykologisk vård. Det nämns att förebyggande program kunde effektivt användas i samband med en allmän "screening" i skolomgivningen. Med hjälp av dessa metoder kunde både depressiva symtom och ångestsymtom identifieras och förebyggas. Cefai och Cavioni (2014 s. 12) nämner också CBT som en del av SEE (Social and Emotional Education) som stöder känslöfostran som en utbildande metod i skolor. Eftersom CBT som arbetsmetod för socioemotionellt lärande kan anses vara en del av känslöfostran är det logiskt att just denna metod har varit så framgångsrikt i de forskningarna som gjordes i artiklarna 2, 5 och 7. Det kan möjligtvis även förklara varför CBT tycks vara den mest använda metoden i forskningarna gällande förebyggande program i skolomgivningen.

Då det i de inkluderade artiklarna talades mycket om olika teoretiska metoder genom vilka man kunde utföra de förebyggande programmen togs det i den teoretiska referensramen gällande känslöfostran fram praktiska metoder såsom skapandet av en tillitsfull relation med vuxna och /eller skol-/daghemspersonalen. Metoderna var konkreta, som att ge namn till känslor. Praktiska exempel på metoder som tas upp i delen om känslöfostran som teoretisk referensram är t.ex. lek och sagor (Isokorpi 2004 s. 127).

En av artiklarna (artikel nr. 1) tar upp dator- och onlineprogram som alternativ för lärande av socioemotionella kompetenser. Med tanke på känslöfostran som teori, som betonar vikten av tillitsfulla och ömsesidiga relationer med vuxna, finns det en konflikt mellan dessa två metoder. Det uppstår en etisk fråga om kvantitet och kvalitet, dvs. borde online- och datorprogram tas i bruk med tanke på resursproblematik så att flera barn har en möjlighet till lärandet av socioemotionella kunskaper fastän detta kunde möjligtvis att sänka på kvalitén av undervisningen? Enligt forskningarna har online- och datorprogram, dock, haft en positiv effekt på deltagarna.

### **6.3 Känslöfostran i skolan**

Enligt många forskningar är skolan en ideal miljö för att utöva och lära ut emotionella kunskaper. Ingen av artiklarna tar upp några negativa sidor eller potentiella risker med att utöva känslöfostran i skolor. Weare och Nind (2011 s. 29) nämner att skolans insats gällande känslöfostran kan vara en vändpunkt för de barn som kommer från hem med s.k. ”icke optimala” bakgrund. Intressant med denna observation är, att det inte finns några tankar i artiklarna eller i den teoretiska referensramen om hur hemomgivningen och familjmedlemmarna (i synnerhet föräldrarna) reagerar på känslöfostran och undervisningen av socioemotionella kunskaper i skolor. Man kunde tänka sig att det finns en risk för problematik mellan skolpersonalen och föräldrarna.

I teoretiska referensramen tas upp metoder för genomförandet av känslöfostran i skolor. Dessa är bl.a. läroplansmässiga, inneslutna, relationella och kontextuella metoder. Detta betyder att känslöfostran är en helhet som består av många olika delar. Det har inte endast att göra med barnets inre (känslö)liv utan även med läroplanen, de relationer som barnet

skapar med andra barn och vuxna och kontext, alltså hurdana omständigheter som formar miljön för händelsen eller idén. (Cefai & Cavioni 2014 s. 11) Artiklarna tar inte upp genomförandet av programmen i samma grad av mångdimensionell perspektiv. I synnerhet kommer inte just dessa fyra delar av metoden fram som en helhet i artiklarna. Många artiklar tog upp inter- och intrapersonella relationer men dessa anknöts inte till metoder utan snarare som möjliga resultat av de förebyggande programmen.

Både den teoretiska referensramen och artiklarna förmedlade vikten om ett holistiskt sätt att lära i skolor: socialt, emotionellt och akademiskt. Både artiklarna och den teoretiska referensramen tog upp att det socioemotionella kompetenserna stöder det akademiska och/eller kognitiva lärandet och kunnandet.

Weissberg och Cascarino (2013 s. 10) hävdar att de sociala och emotionella kunskaperna borde läras ut så länge som barnet går i skola: från förskolan till gymnasiet. Känslöfostran borde sträcka sig till och med till elevaktiviteter utanför skolomgivningen och borde stödas av både föräldrarna och kommunen. En stor del av förebyggande program som användes i forskningarna var 10 veckor långa eller som bäst ett eller två år. Det är alltså väldigt utmanande att tolka de resultat som fått fram i artiklarna med tanke på att i den teoretiska referensramen talas det om förebyggande program som ett projekt som sträcker sig ända från barndomen till tidig vuxendom men i verkligheten har programmen testats bara i några veckor eller år. Är effekten av programmen så liten och i många fall som bäst neutral för att de implementerade programmen har testats för en mycket kort tid i jämförelse med den ”rekommenderade” längden (från förskolan ända till gymnasiet).

Resultaten av de utvalda artiklarna visar att universella program är oftare lyckade och skapar bättre resultat än selektiva och indikerade program. Detta kunde underlätta implementeringen av förebyggande program i skolmiljön. Ett universellt program är även mera resursvänligt eftersom ingen individuell ”screening” av eleverna behövs. Detta går också ihop med Cefai & Cavionis idé (2014 s. 11-12) om SEE, vars centrala tanke är att skolan är en enhet för alla barn oberoende av deras bakgrund, kompetenser osv.

## 7 DISKUSSION

I detta kapitel diskuterar jag mitt metodval och tillvägagångssätt. Jag kommer även att tolka och värdera resultaten samt dra slutsatser av resultaten på basen av min tolkning och analys av materialet ur känslöfostrans perspektiv. Jag diskuterar förslag och möjligheter till vidare forskning i slutet av detta kapitel.

### 7.1 Metoddiskussion

Målet med mitt arbete var att ta reda på hur känslöfostran påverkar barns och ungas psykiska välmående och vad det finns för fördelar med skolbaserat förebyggande arbete med tanke på barns och ungas psykiska välmående. Ytterligare mål för arbetet var att sprida information om förebyggande metoder som ett möjligt ”tillägg” för den traditionella skolundervisningen. Jag ville veta om skolan kan vara en trygg och positiv miljö för lärandet av socioemotionella kompetenser. De frågor jag ville få svar på i mitt arbete var: 1.) Hur kan man med hjälp av förebyggande metoder trygga barns och ungas psykiska välmående med hjälp av känslöfostran? Och 2.) Vad finns det för fördelar med skolbaserat förebyggande arbete med tanke på barns och ungas psykiska välmående?

För att få svar på dessa frågor ansåg jag att den mest passande metoden för examensarbetet är en allmän litteraturstudie. Enligt Friberg (2012 s. 133-136) är en litteraturstudie lämplig med tanke på skapandet av översikt och samlande av kunskap inom ett visst område.

Jag valde denna metod för att jag ville få reda på hur mycket känslöfostran och förebyggande program har använts i skolor och hurdana resultat dessa forskningar hade genererat.

Jag anser att jag valde rätt metod för mitt examensarbete. Alternativt kunde jag ha forskat ämnet genom kvantitativ studie (t.ex. intervjuer eller enkäter) men i detta fall skulle ämnet ha blivit forskat ur ett mycket snävt perspektiv för att kunna få pålitliga och omfattande

resultat och därmed skulle validiteten på arbetet varit lågt. Eftersom förebyggande program i skolomgivningen har forskats globalt och flera tusentals individer har deltagit i forskningarna, ansåg jag att en meta-analys av forskningarna ger det pålitligaste resultatet för arbetet.

Trenden av förebyggande program som används i skolomgivningen är relativt ny, vilket gjorde informationssökningen ganska utmanande. På grund av detta var de resultat jag fick till en viss mån nedslående. Det visade sig vara förvånansvärt lite forskat om känslöfostran, åtminstone på de språken jag sökte på i databaserna samt nätet i allmänhet (engelska, finska och svenska). Sökningar gällande socioemotionella kompetenser däremot fick många träffar. Jag var nöjd med de artiklar jag hittade och valde för arbetet. De behandlade socioemotionella, förebyggande program i skolor och tog fram många olika perspektiv som var relevanta för mitt arbete. Resultaten i artiklarna varierade stort och totalt olika faktorer påverkade de slutliga resultaten. Det var nästan omöjligt att få ett enda resultat för varje forskning eftersom det verkade som om en eller flera faktorer påverkade forskningen alltid på olika sätt (t.ex. programmets typ, programmets längd, efterföljningsperiod av programmet, deltagarnas kön, ålder osv.). Den faktorn som dock underlättade och gav hopp för arbetet var att då det förebyggande programmet gav några resultat (i vissa fall gjorde det det inte) var det nästan alltid utan undantag positivt.

En aspekt som intresserade mig mycket var om dessa program faktiskt skall tas i bruk i grundskolan, eller kan detta göras tidigare. T.ex. Friends programmet är nämligen riktat som tidigast för barn i 4-årsålder. I denna ålder kan diverse sociala och emotionella kompetenser läras ut i form av t.ex. lek och sagor. Jag undrar om resultaten av forskningarna gällande förebyggande av ångest och depression vore annorlunda om dessa program faktiskt togs i bruk tidigare.

Jag anser att de metoder jag använt för att hitta det rätta materialet var korrekta och bra. Jag gick igenom de utvalda artiklarna med hjälp av en innehållsanalys. Med innehållsanalysen var det relativt lätt att hitta teman och sedan kategorisera dessa teman för att hitta likheter och olikheter mellan de olika forskningarna. I början valde jag många olika teman som jag sedan kritiskt granskade för att se om alla de teman faktiskt var

relevanta för mitt arbete. Jag valde ut sådana teman och kategorier som gick ihop med mina frågeställningar och den teoretiska referensramen.

Känslöfostran som teoretisk referensram var en bra teori för arbetet men utmanande som perspektiv eftersom det inte fanns lika mycket information om känslöfostran som jag hade förväntat mig. Jag tyckte ändå att teorin var intressant och passande med tanke på det data jag använt i mitt arbete.

Jag har respekterat etiken inom forskningsarbete genom att vara öppen och kritisk mot den information jag beslutat mig för att använda i texten samt de resultat jag framvisar i mitt arbete.

Resultaten av de inkluderade artiklarna överraskade mig eftersom den positiva effekten inte var lika stor som jag hade förväntat mig. Detta var till en viss mån en besvikelse. Resultaten kan dock inte förvrängas eller editeras till sådana att de ser bättre ut eller låter bättre för att detta skulle stöda forskarens egna idealer. Att framvisa de resultat som sådana som de står i artiklarna är att respektera forskningsetiken. Man kunde lätt ha presenterat resultaten på ett sätt som får dem att se bättre ut än vad de var i verkligheten, t.ex. genom att lämna bort delen av att den positiva effekten var i verkligheten *liten*.

Jag anser att jag har fått tillfredsställande svar på mina forskningsfrågor. Fråga nummer 2 ("vad finns det för fördelar med skolbaserat förebyggande arbete med tanke på barns och ungas psykiska välmående?") var svårare att besvara på än fråga nummer 1 ("hur kan man med hjälp av förebyggande metoder trygga barns och ungas psykiska välmående med hjälp av känslöfostran?"). Enligt mig var svaret på fråga nummer 2 var mera splittrat och mångdeligt än svar på fråga nummer 1.

Då jag forskade ämnet och gick igenom de utvalda artiklarna måste jag medge att många gånger väckte informationen mera frågor än gav svar på de redan existerande frågorna. De mest centrala frågorna som jag ställde mig själv då jag gick igenom den information jag fick från alla de forskning jag undersökte var:

- Hurudant skulle resultatet vara om de förebyggande programmen togs i bruk redan i tidig barndom, t.ex. i daghemmet?
- Om barnets hem är t.ex. emotionellt dysfunktionellt är skolan det rätta stället för att lära socioemotionella kompetenser? Skapar detta inte problem mellan grupphandledaren och föräldrarna?
- Kunde man på basen av alla de olika programmen som använts sammanbinda ett universellt program som utnyttjar alla de mest effektiva och fungerande delarna i varje program?
- Vem borde leda dessa grupper för att nå det bästa resultatet?

## 7.2 Slutsatser och förslag till vidare forskning

Som slutsats för forskningen vill jag ta fram vikten av ett nytt sätt och nytt perspektiv för den traditionella skolans utbildningsmodell. Skolan, som en enhet där barn och unga tillbringar en stor del av sitt liv, kan vara ett ställe där man inte växer endast på en akademisk nivå utan även som en socioemotionell varelse. Förebyggande program vars syfte är att lära ut sociala och emotionella kompetenser för barn och unga kan faktiskt minska på ångest och depression om programmet genomförs på rätt sätt. Skolan tycks onekligen vara en ideal miljö för detta. Man bör dock komma ihåg att många olika faktorer påverkar effektiviteten av dessa program och en fungerade universell metod som fungerar för alla kommer inte att existera. Det finns tiotals olika faktorer som påverkar resultaten och därmed kan också följande slutsats dras: dessa program och deras effekt bör absolut vidare forskas för att få tydligare svar på effektiviteten av programmen.

Hur programmet verkställs är en avgörande faktor på många sätt. Risken som kan finnas i dessa program ligger just i de olika sätten som gruppleddaren och andra inkluderade parter kan uttrycka sig själv. Identifiering och medvetenhet av de egna tankarna och känslorna kan i värsta fall leda till överanalysering och överdriven oro, som i sin tur kommer att höja ångestnivån. Därför är det viktigt att alla involverade parter som grupphandledare och lärare får en adekvat utbildning för att kunna dra dessa grupper professionellt.

Som tidigare nämnts i detta kapitel finns det stor anledning till vidare forskning inom detta område. Jag anser att riktlinjer till vidare forskningar bör ändras eftersom de olika faktorerna påverkar resultaten på så många olika sätt. Det kunde vara förmånligt med tanke på forskningsresultat att inkludera t.ex. endast CBT-baserade forskningar i en undersökning i stället för att forska resultaten av program som använder olika metoder eftersom detta resulterar i ett otroligt mångfald av svar och olika alternativ och gör det väldigt svårt att få ett tydligt svar på olika forskningsfrågor. Om det inkluderades endast t.ex. flickor i 10-13-årsålder och programtypen i alla forskningar var CBT skulle man lättare kunna tyda resultat på t.ex. om dessa sorts program har en positiv eller negativ effekt på deltagarna. Jag skulle också gärna läsa om program som implementerats redan i daghemsålder och skulle verkställas hela skolåldern igenom åtminstone tills barnet gått ur grundskolan och se om denna långa programlängd ger annorlunda resultat (både lång- och kortsiktig) i jämförelse med de program vars längd varit bara t.ex. 10 veckor (som i största delen av de undersökningar som användes i denna forskning).

En knepig fråga gäller också föräldrars deltagande i programmet eller i planeringen av programmet. Borde föräldrarnas deltagande i projektet stanna på yttlig nivå, t.ex. genom informativa sätt som brev och möten eller borde föräldrarna aktivt delta i programmerna på något sätt? I detta påverkar möjligtvis även familjens SES (socioekonomiska status) och möjliga familjproblem och/eller individuella mentala utmaningar hos familjmedlemmarna.

Det finns en god grund för undersökandet av skolbaserade interventioner och många frågor som ännu kan besvaras gällande skolbaserade förebyggande program. Ämnet är viktigt med tanke på barns och ungas mentala välmående, skoltrivsel och framtid. Därför önskar jag att ämnet kommer fortsättningsvis att forskas i framtiden.



## KÄLLOR

- Backman, Jarl. 2008, *Rapporter och Uppsatser*, Lund: Studentlitteratur, s. 85
- Barrett, Paula. 2012, *Friends for Life - Group leader's manual for children*, Pathways Health and Research Centre Australia, Barrett Research Resources Pty Ltd., 6th edition, s. 5-9
- Barrett, Paula M.; 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, Issue 3, s. 403-411 Tillgänglig: EBSCOhost, Hämtad: 1.10.2017
- Calear, Alison L.; Christensen, Helen. 2010, Systematic review of school-based prevention and early intervention programs for depression, *Journal of Adolescence*, Vol. 33, Issue 3, s. 429-438 Tillgänglig: EBSCOhost, Hämtad: 4.10.2017
- Carnevale, Teresa D. 2012, Universal Adolescent Depression Prevention Programs : A Review, *The Journal of School Nursing*, Vol. 29, Issue 3, s. 181-195 Tillgänglig: SAGE, Hämtad: 3.10.2017
- Cefai, Carmel; Cavioni, Valeria. 2014, *Social and Emotional Education in Primary School*, Springer New York, NY, s. 11-12
- Chung, Saras; Moore McBride, Amanda. 2015, Social and emotional learning in middle school curricula : A service learning model based on positive youth development, *Children and Youth Services Review*, No. 53, s. 192-198, Tillgänglig: Elsevier, Hämtad: 29.3.2017
- Dray, Julia; Bowman, Jenny; Campbell, Elizabeth; Freund, Megan; Wolfenden, Luke; Hodder, Rebecca K; McElwaine, Kathleen; Tremain, Danika; Bartlem, Kate; Bailey, Jacqueline; Small, Tameka; Palazzi, Kerrin; Oldmeadow, Christopher; Wiggers, John. 2017, Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting, s. 813-821, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, Vol. 56, issue 10, Tillgänglig: ScienceDirect  
Hämtad: 1.10.2017
- Forsberg, Christina; Wengström Yvonne. 2008, *Att göra systematiska litteraturstudier*, s. 30, 77, 150, Natur och Kultur, upplaga 2:1
- Friberg, Febe. 2012, *Dags för uppsats : vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*, Lund: Studentlitteratur, s. 133-136
- Friberg, Febe. 2006, *Dags för uppsats : vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*, Lund: Studentlitteratur, s. 47

Friends Resilience, 2017a. Tillgänglig: <https://www.friendsresilience.org>  
Hämtad: 12.3.2018

Friends Resilience, 2017b. Tillgänglig: <https://www.friendsresilience.org/faq/>  
Hämtad: 22.3.2018

Gormley, William; Phillips, Deborah; Newmark, Katie; Welti, Kate; Adelstein, Shirley. 2011, Social-Emotional Effects of Early Childhood Education Programs in Tulsa, *Child Development*, Vol. 82, No. 6, s. 2096, Society for Research in Child Development, Inc. tillgänglig: EBSCOhost, Hämtad: 3.8.2017

Hannukkala, Marjo; Törrönen, Soile. 2010, *Mielen hyvinvointi : Opetuskokonaisuus terveystietoon*, s. 89-90, Suomen Mielenveysseura, 2. Uppl.

Tillgänglig:

[https://www.mielenveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/7\\_luokka\\_5\\_tunteet\\_tutuiksi.pdf](https://www.mielenveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_5_tunteet_tutuiksi.pdf)

Hämtad: 23.3.2017

Iizuka, Cristina; Barrett, Paula; Gillies, Robyn; Cook, Clayton; Miller, Debbie. 2014, The FRIENDS Emotional Health Program for Minority Groups at Risk, s. 124-125, *Journal of School Health*, Vol. 84, No. 2, American School Health Association, Tillgänglig: EBSCOhost, Hämtad: 25.3.2017

Institutet för hälsa och välfärd. 2015. Tillgänglig:

<https://thl.fi/fi/web/mielenveys/mielenveyden-edistaminen/keinoja-mielenveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/mielenveys/masennus>

Hämtad: 15.3.2018

Institutet för hälsa och välfärd. 2016. Tillgänglig:

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenveys/mielenveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenveys/mielenveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>

Hämtad: 6.11.2017

Isokorpi, Tia, 2004. *Tunneoppia : parempaan vuorovaikutukseen*, PS-Kustannus, s.127-130

Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring : Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, s. 37-38, 128, 134, 138, 146-147, 149-151

Jacobsen, Dag Ingvar, 2010, *Förståelse, Beskrivning och Förklaring : Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, s. 31-39, 59-60

Kranzler, Amy; Young, Jami F; Hankin, Benjamin L; Abela, John R. Z; Elias, Maurice J; Selby, Edward A. 2016, Emotional Awareness : A Transdiagnostic Predictor of Depression and Anxiety for Children and Adolescents, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, Vol. 45, Issue 3, s. 262-269, tillgänglig: EBSCOhost, hämtad: 3.10.2017

Karukivi, Max; Joukamaa, Matti; Hautala, Lea; Kalvea, Olli; Haapasalo-Pesu, Kirsi-Maria; Liuksila, Pirjo-Riitta; Saarijärvi, Simo. 2011, Does perceived social support and parental attitude relate to alexithymia? A study in Finnish late adolescents, s. 254, *Psychiatry Research*, Vol. 187, Issues 1-2, Tillgänglig: ScienceDirect, Hämtad: 6.3.2017

Ilkka, Leena; Tamminen, Heli. 2004, *Avain tunteiden taloon*, s. 9-11, Gummerus Kirjapaino OY

Kampman, Mikko; Solantaus, Tytti; Anttila, Niina; Ojala, Tiina; Santalahti, Päivi, 2015. *Yhteispeli koulussa : opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen*, Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino OY, s. 225

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2010, *Tunne itsesi, suomalainen*, Wsoy, s. 151-156

Ledwig, Marion. 2009, *Mixed Feelings : Emotional Phenomena, Rationality and Vagueness*, s. 148-149, De Gruyter, Tillgänglig: ProQuest Ebook Central, Hämtad: 3.3.2017

Marttunen, Mauri; Huurre, Taina; Strandholm, Thea; Viialainen, Riitta (toim.). 2013, Nuorten mielenterveyshäiriöt : Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille, Institutet för hälsa och välfärd. *Nuorten mielenterveyshäiriöt*, s. 10, Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy

Tillgänglig:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1)

Hämtad: 22.9.2017

Maxwell, Claire; Aggleton, Peter; Warwick, Ian; Yankah, Ekua; Hill, Vivian; Mehmedbegović. 2008, Supporting children's emotional wellbeing and mental health in England : a review, *Health Education*, Vol. 108, Issue 4, s. 272-286 Tillgänglig: Emeraldinsingt, Hämtad: 4.10.2017

Midford, Richard; Cahill, Helen; Geng, Gretchen; Leckning Bernard; Robinson, Gary; Te Ava, Aue. 2017, Social and emotional education with Australian Year 7 and 8 middle school students : A pilot study, *Health Education Journal*, Vol. 76, Issue 3 s. 363-365 Tillgänglig: SAGE, Hämtad: 21.9.2017

Nationalencycledin. 2017a, alexitymi, Tillgänglig: <https://www-ne-se.ezproxy.arcada.fi:2443/sök/?t=uppslagsverk&q=alexitymi> Hämtad: 10.4.2017

Nationalencycledin. 2017b, känslor, emotioner, Tillgänglig: <https://www-ne-se.ezproxy.arcada.fi:2443/uppslagsverk/encyklopedi/lång/emotion> Hämtad: 5.5.2017

Neil, Alison L.; Christensen, Helen. 2009, Efficacy and effectiveness of school-based prevention and early intervention programs for anxiety, *Clinical Psychology Review*, Vol. 29, Issue 3, s. 208-215 Tillgänglig: ScienceDirect, Hämtad: 5.10.2017

Nyberg, Rainer; Tidström, Annika. 2012, *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*, Lund: Studentlitteratur, s. 49-50, 128, 135-136

Suomen mielenterveysseura. 2018. Tillgänglig:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittämistoiminta/mielenterveysosaaminen/nuore>

[n-mielen-ensiapu/ahdistuneisuus-ja-pelot](#)

Hämtad: 15.3.2018

Stationens barn RY. 2013. Tillgänglig:

<http://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotomme/friends> Hämtad: 22.3.2018

Valkonen-Korhonen, Minna; Lehtonen, Kaarina; Tuovinen, Timo. 2003, *Mielenterveys uusiutuvana voimavarana*, s. 204-205, Yliopistopaino

Weare Katherine; Nind, Melanie, 2011. "Mental health promotion and problem prevention in schools : what does the evidence say?", *Health Promotion International*, Vol. 26, No. 1, s. 29-30 Tillgänglig: Oxford Academic: Health Promotion International

[https://academic.oup.com/heapro/article/26/suppl\\_1/i29/687644/Mental-health-promotion-and-problem-prevention-in](https://academic.oup.com/heapro/article/26/suppl_1/i29/687644/Mental-health-promotion-and-problem-prevention-in) Hämtad: 23.9.2017

Weissberg, Roger P; Cascarino, Jason. 2013, "Academic learning + social-emotional learning = national priority", s. 9-11, *Phi Delta Kappan*, Vol. 95, Issue 2, s. 9-11

Tillgänglig: EBSCOhosts

Hämtad: 10.2.2018

Werner-Seidler, Aliza, PhD; Perry, Yael, PhD; CEAR, Alison L., PhD; Newby, Jill M, PhD; Christensen, Helen, PhD. 2017, "School-based depression and anxiety prevention programs for young people : a systematic review and meta-analysis", *Clinical psychology Review*, Vol. 51 s. 30-45 Tillgänglig: ScienceDirect Hämtad: 3.10.2017

Zins, Joseph E; Weissberg, Roger P; Wang, Margaret C; Walberg, Herbert J. 2004, "Building academic success on social and emotional learning : what does the research say?", s. 7, Teachers College Press, Tillgänglig:

[https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=MuDGDHCb\\_iwC&oi=fnd&pg=PR7&dq=zins+Building+Academic+Success+on+Social+and+Emotional+Learning&ots=oH9rm7Pzs-&sig=Jdx4jZBjPqdeE4ANDUo\\_oXxJSNc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=zins%20Building%20Academic%20Success%20on%20Social%20and%20Emotional%20Learning&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=MuDGDHCb_iwC&oi=fnd&pg=PR7&dq=zins+Building+Academic+Success+on+Social+and+Emotional+Learning&ots=oH9rm7Pzs-&sig=Jdx4jZBjPqdeE4ANDUo_oXxJSNc&redir_esc=y#v=onepage&q=zins%20Building%20Academic%20Success%20on%20Social%20and%20Emotional%20Learning&f=false)

Hämtad: 22.3.2018

## Bilaga 1. Litteratursökningens resultat

Databas	Sökord	Antal träffar	Inkluderade artiklar
ScienceDirect	Prevention depression anxiety AND children adolescents	564	1
	Children adolescents AND mental health AND school	2192	1
	School based prevention	12126	1
	School based prevention AND intervention program	4378	1
EBSCO host	Prevention depression anxiety AND children AND adolescents	3	2
SAGE	Prevention depression anxiety AND children adolescents	5375	1
EmeraldInsight	Prevention depression anxiety AND children adolescents	47	1

## Bilaga 2. Presentation av utvalda artiklar

Nr. /Författare Land	År	Titel	Syfte	Metod	Resultat
1.  Werner-Seidler, Aliza; Perry, Yael; Calear, Alison L.; Newby, Jill M.; Christensen, Helen  Australien	2017	School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis	Erbjuda översikt och evaluering av slumpmässigt kontrollerade försök av skolbaserade förebyggande program för depression och/eller ångest hos barn och unga samt utföra en meta-analys för interventionens resultat	Systematisk litteraturstudie som innefattar 81 olika forskningar (n=31,794)	Forskningen visar att skolbaserade förebyggande program har en liten men positiv effekt på depressiva symtom samt ångestsymtom i jämförelse med en kontrollgrupp
2.  Dray, Julia; Bowman, Jenny; Campbell, Elizabeth; Freund, Megan; Wolfenden, Luke; Hodder, Rebecca K.; McElwaine, Kathleen; Tremain, Danika; Bartlem, Kate; Bailey, Jacqueline; Small, Tameka; Palazzi, Kerrin; Oldmeadow, Christopher; Wiggers, John  USA	2017	Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting	Examinera effekten av universala, skolbaserade, resiliens-fokuserade interventioner som förebyggande metod för mentala hälsoproblem hos barn och ungdomar	Systematisk litteraturstudie som innefattar 57 olika forskningar (n=41,521)	I forskningen framkom det att effekten på program som användes varierade beroende på deltagarnas mentala hälsa, åldersgrupp och uppföljningstiden. Då alla forskningar evaluerades som en grupp, framkom det att interventionerna minskade 4 av 7 mentala hälsoproblem (depressiva symtom, internalisering och externalisering av problem samt allmänna psykiska svårigheter) jämfört med kontrollgrupperna

3. Kranzler, Amy; Young, Jami F.; Hankin, Benjamin L.; Abela, John R. Z.; Elias, Maurice J.; Selby, Edward A.  USA	2016	Emotional Awareness: A Transdiagnostic Predictor of Depression and Anxiety for Children and Adolescents	Forska rollen av låg emotionell medvetenhet som en transdiagnostisk förutsägelse av depression och ångestsymtom hos barn och unga	Data som blivit utdraget från en longitudinell undersökning. Undersökninge n baserade sig på enkäter och frågeformulär (N=204)	Forskningen visar att låg emotionell medvetenhet förutspår både depressiva symtom och ångestsymtom
4. Carnevale, Teresa D.  USA	2012	Universal Adolescent Depression Prevention Programs: A Review	Utföra en granskning av litteratur genom följande perspektiv: "reach, effectiveness, adoption, implementation and maintenance framework" (=RE- AIM) relaterat till förebyggande program för depression bland unga	Systematisk litteraturstudie som innefattar 11 olika forskningar	Enligt undersökningen presterade största delen av forskningarna väl på individuell nivå ("reach & individuell effectiveness") ur RE-AIM's perspektiv, men rapporterna saknade faktorer som kunde bidra till erbjudandet av ett definitivt resultat gällande alla forskningar
5. Calear, Alison L.; Christensen, Helen  Australien	2010	Systematic review of school- based prevention and early intervention programs for depression	Identifiera och beskriva skolbaserat förebyggande och tidigt ingripande program för depression samt deras effektivitet i minskandet av depressionssymtom	Systematisk litteraturstudie som innefattar 42 olika forskningar	Undersökningen visar att 55% av identifierade forskningar minskade betydligt deltagarnas depressiva symtom

<p>6.</p> <p>Neil, Alison L.; Christensen, Helen</p> <p>Australien</p>	<p>2009</p>	<p>Efficacy and effectiveness of school-based prevention and early intervention programs for anxiety</p>	<p>Identifiera och beskriva skolbaserat förebyggande och tidigt ingripande program för ångest samt deras effektivitet i minskandet av ångestsymtom. Därtill är syftet med forskningen att försöka avgöra den relativa effektiviteten av universella, selektiva och indikerade program och att avgöra vilken typ av kontrollgrupp, implementeringsmetod och intervention bidrar till rapporter av programeffektivitet</p>	<p>Systematisk litteraturstudie som innefattar 27 olika forskningar</p>	<p>Undersökningen visar att 78% av forskningarna rapporterade en betydlig förbättring av deltagarnas ångestsymtom</p>
<p>7.</p> <p>Maxwell, Claire; Aggleton, Peter; Warwick, Ian; Yankah, Ekua; Hill, Vivian; Mehmedbegović</p> <p>Storbritannien</p>	<p>2008</p>	<p>Supporting children's emotional wellbeing and mental health in England: a review</p>	<p>Informera utvecklingen av politik och program för att stödja barns och ungas emotionella välmående och mentala hälsa</p>	<p>Systematisk litteraturstudie som innefattar 17 olika forskningar</p>	<p>Forskningen visar att universella och skolbaserade flerkomponentprogram vars syfte är informationsspridning av emotionellt välmående och mental hälsa är bevisligen effektiva</p>
<p>8.</p> <p>Barrett, Paula M.; Farrell, Lara J.; Ollendick, Thomas H.; Dadds, Mark</p> <p>Australien</p>	<p>2006</p>	<p>Long-Term Outcomes of an Australian Universal Prevention Trial of Anxiety and Depression Symptoms in Children and Youth: An Evaluation of the Friends Program</p>	<p>Evaluering av långsiktig effektivitet av Friends-programmet i samband med minskandet av ångest och depression i en grupp av barn från sjätte och nionde</p>	<p>Enkät där barn deltog i evalueringen av Friends-programmets effekter på depression- och ångestsymtom (n=669)</p>	<p>Resultaten av undersökningen stödde i allmänhet forskningshypotesen. Programmets påverkan på ångestsymtom var betydligare än påverkan på depressiva symtom</p>



			klasserna i jämförelse med en kontrollgrupp		
--	--	--	---	--	--

### Bilaga 3. Innehållsanalys

Rubrik	Innehåll	Tema	Kategori
1. School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis	90 artiklar användes i undersökningen för att evaluera skolbaserade förebyggande program för depression och ångest hos barn och unga. Enligt resultaten har skolbaserade förebyggande program en liten men positiv effekt på depressions- och ångestsymtom. Deltagarna i forskningarna var barn och unga mellan 4 och 22 år	Skolan ideal miljö för förebyggande program	Miljö
		Program integreras i läroplanen	Metoder
		CBT (mest använda metoden)	Metoder
		Föräldrars deltagande	Inkluderade parter
		Online program	Metoder
		Förebyggande program kan förebygga olika slag av mentala problem helt och hållet	Prevention vs. vård
		Ifall programmet tas i bruk i ung ålder har programmet en positivare effekt på deltagarna	Implementeringen av programmet och deltagarnas ålder
I forskningen användes universella, indikerade och selektiva program	Programtyp		

<p>2. Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting</p>	<p>En undersökning, inkluderande 57 forskningar, examinerar effekten av universala, skolbaserade och resiliens-fokuserade interventioner i förebyggande syfte för mentala problem hos barn och unga. Resultaten visade att interventionerna minskade 4 av 7 mentala hälsoproblem jämfört med kontrollgruppen. Deltagarnas ålder varierade från 5 till 18 år.</p>	<p>Inkluderar strategier som har minst tre interna stärkande faktorer</p> <p>Könsskillnader</p> <p>CBT (mest använda metoden)</p> <p>Passliga åldern för implementeringen av förebyggande program bör vidare forskas</p> <p>Undersökningen inkluderade universella program</p>	<p>Metoder</p> <p>Könsskillnader</p> <p>Metoder</p> <p>Implementeringen av programmet och deltagarnas ålder</p> <p>Programtyp</p>
<p>3. Emotional Awareness: A Transdiagnostic Predictor of Depression and Anxiety for Children and Adolescents</p>	<p>Undersökningens syfte är att forska rollen av låg emotionell medvetenhet som en förutsägelse av depression och ångestsymtom hos barn och unga. Forskningens resultat visade att låg emotionell medvetenhet förutspår både depression och ångestsymtom. Deltagarnas ålder varierade mellan 7 och 16 år</p>	<p>Känslomedvetenhet (emotional awareness)</p> <p>Känsloreglering</p> <p>Könsskillnader</p> <p>Föräldrars deltagande</p> <p>Hög emotionell medvetenhet bidrar till en god mental hälsa</p>	<p>Emotionella styrkor</p> <p>Emotionella styrkor</p> <p>Könsskillnader</p> <p>Inkluderade parter</p> <p>Inre stärkande faktorer</p>

<p>4. Universal Adolescent Depression Prevention Programs: A Review</p>	<p>Undersökningens syfte är att granska litteratur ur perspektiven "reach, effectiveness, adoption, implementation and maintenance framework" (RE-AIM) med tanke på förebyggande program för depression som uppkommer i ungdomsålder. Deltagarnas ålder varierar mellan 10 och 18 år.</p>	<p>Skolan ideal miljö för förebyggande program</p> <p>Skolhälsovårdaren mest kvalificerad att handleda grupper</p> <p>Prevention vs. vård</p> <p>Involverande av andra parter (bl.a. hälsovårdstjänster av olika slag)</p> <p>Undersökningen inkluderade universella program</p>	<p>Miljö</p> <p>Inkluderade parter</p> <p>Metoder</p> <p>Inkluderade parter</p> <p>Programtyp</p>
<p>5. Systematic review of school- based prevention and early intervention programs for depression</p>	<p>Undersökningen studerar litteraturen av 42 olika forskningar för att identifiera och beskriva skolbaserade förebyggande program och tidigt ingripande program (interventioner) för depression och deras effektivitet i minskandet av depressionssymtom. Deltagarna är 8–22 år gamla.</p>	<p>CBT mest använda metoden</p> <p>Skolan ideal miljö för förebyggande program</p> <p>Föräldrars deltagande</p> <p>I forskningen användes universella, indikerade och selektiva program</p>	<p>Metoder</p> <p>Miljö</p> <p>Inkluderade parter</p> <p>Programtyp</p>

<p>6. Efficacy and effectiveness of school-based prevention and early intervention programs for anxiety</p>	<p>Forskningen baserar sig på en samling av 27 st. artiklar. Undersökningens syfte är att beskriva skolbaserat förebyggande och tidigt ingripande program för ångest samt deras effektivitet i minskandet av ångestsymtom hos barn och unga. Forskningen undersökte barn och unga i 5–19 års ålder.</p>	<p>CBT mest använda metoden</p> <p>Skolan ideal miljö för förebyggande program</p> <p>Föräldrars deltagande</p>	<p>Metoder</p> <p>Miljö</p> <p>Inkluderade parter</p>
<p>7. Supporting children's emotional wellbeing and mental health in England: a review</p>	<p>Undersökningen är en samling av forskningar (20 st.) vars syfte är att informera utvecklingen av politik och diverse program för att stödja barns och ungas emotionella välmående och mentala hälsa. Deltagarnas ålder varierar mellan 3 och 18 år.</p>	<p>CBT</p> <p>Föräldrars deltagande</p> <p>Forskningen tar upp Friends-programmet, vars programtyp är universellt program</p>	<p>Metoder</p> <p>Inkluderade parter</p> <p>Programtyp</p>

<p>8. Long-Term Outcomes of an Australian Universal Prevention Trial of Anxiety and Depression Symptoms in Children and Youth: An Evaluation of the Friends Program</p>	<p>Forskningens syfte är att evaluera långsiktig effektivitet av FRIENDS programmet i samband med minskande av ångest och depression I en grupp av barn från sjätte och nionde klasserna (Australien) i jämförelse med en kontrollgrupp. Deltagarnas ålder var mellan 9 och 10 år (sjätteklassister) och 14 och 16 år (niondeklassister)</p>	<p>Könsskillnader</p> <p>Föräldrars deltagande</p> <p>Socioekonomisk status</p> <p>CBT-baserat program</p> <p>Undersökningen tar upp tanken om ett universellt program som kunde länkas till indikerat program för att förbättra effekten</p>	<p>Könsskillnader</p> <p>Inkluderade parter</p> <p>SES</p> <p>Metoder</p> <p>Programtyp</p>
---	--	---	---