

Se din inre styrka

–En kvalitativ undersökning om hur elever upplever att FRIENDS-programmet påverkat deras sociala kompetens och självkänsla

Hanh Hoang

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	4205
Författare:	Hanh Hoang
Arbetets namn:	Se din inre styrka –En kvalitativ undersökning om hur elever upplever att FRIENDS-programmet påverkat deras sociala kompetens och självkänsla
Handledare (Arcada):	Bettina Brantberg-Ahlfors
Uppdragsgivare:	Stationens Barn rf, FRIENDS
<p>Sammandrag:</p> <p>FRIENDS-programmet består av tolv lektioner där målet är att dämpa negativa känslor genom att stärka elevers sociala färdigheter och självkänsla. Programmet kommer från Australien och fått sitt erkännande av Världshälsoorganisationen WHO, som en kvalificerad metod vars syfte är att förebygga depression. Syftet med arbetet är att öka förståelsen för hur elever upplevt FRIENDS-programmet och hur programmet påverkat dem. De centrala frågeställningarna lyder: Vilka delar i FRIENDS-programmet har varit mest givande för eleven? Vilka betydelsefulla egenskaper har stärkts efter deltagandet i FRIENDS-programmet? Hur har FRIENDS-programmet påverkat klassandan? Det empiriska materialet från gruppintervjuerna med elever från huvudstadsregionen analyseras utifrån arbetets teoretiska referensram. Resultatet visar att FRIENDS-programmet har haft en positiv inverkan hos eleverna. De ansåg programmet nyttigt. De mest givande delarna i FRIENDS-programmet har varit övningar som tränar upp elevernas individuella styrkor, så som reflektion över personligt handlingsmönster, positivt tänkande och självbelöning. En annan inverkan programmet har haft på eleverna är förmågan att kunna reflektera kring andra. De ovan nämnda färdigheterna omfattar de mest betydelsefulla egenskaper som stärkts efter FRIENDS-programmet. Analysen från intervjuerna kunde inte bevisa hur FRIENDS-programmet påverkat klassandan. Öppenhet och tolerans var för eleverna inte nya begrepp, även om mobbning inträffar. Avslutningsvis kan man dock nämna att FRIENDS-programmet har lyckats inspirera eleverna till nya lekar med nya vänner.</p>	
Nyckelord:	FRIENDS-programmet, social kompetens, självkänsla, självbild
Sidantal:	56
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social Services
Identification number:	4205
Author:	Hanh Hoang
Title:	Smile and keep calm – A quantitative study on school children's experiences on how the FRIENDS for life program has affected their social competence and self-esteem
Supervisor (Arcada):	Bettina Brantberg-Ahlfors
Commissioned by:	Children of the Station
<p>Abstract:</p> <p>The FRIENDS for Life program is designed to prevent depression and anxiety by strengthening school children's social competence and self-esteem. The program is origin from Australia and has gotten the Worl Health Organizations recogniton as an qualified method to prevent depression. The objective of this thesis is to gain a deeper understanding on how school children experienced the FRIENDS for Life program and to what extent the program has had an impact on the participants. The key questions for this research are: Which part of the FRIENDS for Life program were the most rewarding? Which significant qualities have strengthened after the FRIENDS for Life program? How has the FRIENDS for Life program influenced the fellowship in the classroom? The empirical material was gathered from two group interviews with school children and analyzed according to the theoretical framework of this research. The results show a positive attitude toward the FRIENDS for Life program and the participants found the program exceptionally useful. Exercises that prompt the participants' individual strengths were seen as the most rewarding. These exercises summarize inner reflection, understanding of personal behavior, positive thinking and self-reward. The capability to reflect on others has also improved during the FRIENDS for Life program. Analyzes from the interviews could not prove that the FRIENDS for Life program has had an impact on the communion in the classroom. Bullying still occurs, though the school children were familiar with the concepts of fairness and tolerance. In conclusion for this matter, the FRIENDS for Life program has successfully inspired school children to new games with new friends.</p>	
Keywords:	FRIENDS program, social competence, self-esteem, self-image
Number of pages:	56
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	1
1.1	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	2
1.2	AVGRÄNSNING	2
1.3	CENTRALA BEGREPP	2
2	BAKGRUND	3
2.1	PAULA BARRETT	3
2.2	FRIENDS	3
2.3	FRIENDS I PRAKTIKEN	4
2.4	FRIENDS I FINLAND	6
3	TIDIGARE FORSKNING	7
3.1	PRESENTATION AV TIDIGARE FORSKNING	7
4	TEORETISK REFERENS RAM	10
4.1	SOCIAL KOMPETENS	11
4.1.1	<i>Crick och Dodge handlingsmodell</i>	12
4.1.2	<i>Emotionell utveckling som social kompetens</i>	13
4.1.3	<i>Empowerment</i>	13
4.2	SJÄLVKÄNSLA	14
4.2.1	<i>Självbild</i>	16
5	METOD	16
5.1	KVALITATIV INTERVJU	17
5.1.1	<i>Halvstrukturerad intervju</i>	17
5.1.2	<i>Intervju med barn</i>	17
5.1.3	<i>Gruppintervjuer</i>	18
5.2	URVAL AV INFORMANTER OCH GENOMFÖRANDET AV INTERVJUERNA	19
5.3	PÅLITLIGHET OCH GILTIGHET	20
5.4	ETISKA RIKTLINJER	21
5.5	INNEHÅLLSANALYS	22
6	RESULTATREDOVISNING	23
6.1	SOCIAL KOMPETENS	23
6.1.1	<i>Självreflektering</i>	23
6.1.2	<i>Från röda till gröna tankar</i>	24

6.1.3	<i>Belöning</i>	25
6.2	SJÄLVKÄNSLA	26
6.2.1	<i>Likheter och olikheter</i>	26
6.3	KLASSANDA	27
6.3.1	<i>Mobbning</i>	28
6.4	FRIENDS FRÅN ETT ANNAT PERSPEKTIV.....	29
7	ANALYS	30
7.1	KOMPETENS I RELATION TILL SIG SJÄLV.....	31
7.2	KOMPETENS I RELATION TILL ANDRA	34
8	DISKUSSION	35
8.1	DISKUSSION KRING ARBETET	36
8.2	DISKUSSION KRING METODVAL	38
8.3	ARBETSLIVSRELEVANS	39
8.4	DISKUSSION OM VIDARE FORSKNING	39
	LITTERATURFÖRTECKNING	42
	BILAGOR	45
	BILAGA 1 INTERVJUGUIDE	
	BILAGA 2 ANHÅLLAN OM FORSKNINGSLOV TILL XXXX	
	BILAGA 3 BÄSTA FÖRÄLDER	
	BILAGA 4 BÄSTA ELEV	
	BILAGA 5 INFORMERAT SAMTYCKE	
	BILAGA 6 ANHÅLLAN OM INFORMANTER, FAMILJELINJEN	

1 INLEDNING

I en klass på 30 elever finns det fyra till sex elever som lider av någon form av psykosociala problem. Summan av dessa fyra till sex elever i varje klass resulterar i 15-20 % av alla barn i skolåldern, siffran är oroväckande. Myndigheterna har under de senaste åren försökt åtgärda problemen, men resurserna i klassrummen är aldrig tillräckliga. Då känslor av ångest, depression, ensamhet eller utfrysning är outhärdliga kan barnets förmåga till socialt samspel sjunka. Barnet blir impulsivt och kan inte kontrollera sina känslor och handlingar. Det kan inte tolka andras signaler och blir ofta missförstått. Barnets utveckling av sociala färdigheter lider på grund av att det inte vet hur eller saknar verktyg att hantera svåra situationer. (Junttila 2010:33 f)

Under mina många arbetsår med skolelever har jag märkt en tydlig skillnad mellan läroplanen då och nu. Skolor idag satsar mera på att stärka elevers sociala färdigheter. Det finns många program med hälsofrämjande syften som skolorna kan välja mellan. Programmets gemensamma mål är att öka välmåendet hos den enskilda eleven och i klassen. Detta examensarbete kommer att fokusera på FRIENDS-programmet (eng. FRIENDS for Life), dels för att det är relativt nytt och för att intresset för att forska kring social kompetens och självkänsla är stort. Det kändes även naturligt att undersöka om programmet, eftersom jag arbetar inom FRIENDS-verksamheten.

Arbetet är ett beställningsarbete från Stationens Barn rf. Samarbetet med Barnavårdsföreningens Familjelinje och FRIENDS-verksamheten i Finland har gjort det möjligt att forska utifrån elevernas perspektiv. Arbetet söker svar på hur elever upplever att FRIENDS-programmet påverkat deras social kompetens och självkänsla. Den kvalitativa forskningsmetoden ger en personlig och djupgående uppfattning från elevernas perspektiv, vilket höjer reliabiliteten för arbetet. Arbetet kommer att vara det första skrivet på svenska i Finland för FRIENDS-verksamheten. Eftersom informanterna i arbetet går i skola kommer de att gå under termen "elev". Detta ger en realistisk och tydlig uppfattning om vem/vilka arbetet hänvisar till.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbete är att klargöra för hur elever upplever att FRIENDS-programmet påverkat deras sociala kompetens och självkänsla. Social kompetens omfattar bland annat handlingskompetens, emotionell utveckling, förmågan till självhjälp, sund självkänsla och självbild.

Frågeställningarna som arbetet koncentrerar sig på lyder:

Vilka delar i FRIENDS-programmet har varit mest givande för eleven?

Vilka betydelsefulla egenskaper har stärkts efter deltagandet i FRIENDS-programmet?

Hur har FRIENDS-programmet påverkat klassandan?

1.2 Avgränsning

Detta arbete fokuserar på elever som deltagit i FRIENDS-programmet inom huvudstadsregionen. Programmet omfattar ett brett kunskapsområde och därför är arbetet begränsat till att koncentrera sig på social kompetens och självkänsla.

1.3 Centrala begrepp

FRIENDS-programmet är en metod för att förebygga depression och ångest hos barn. Programmet bygger på tio lektioner och två repetitionsgångar där målet är att stärka elevens sociala kompetenser och dämpa negativa känslor. (Barrett 2007:4)

Social kompetens sammanfattar färdigheter hos människan som ger henne verktyg för att fungera i sin omgivning, tillsammans med andra och med sig själv. (Semrud-Clikeman 2007:1 ff)

Självkänslan formas utifrån hur man värdesätter sig själv. En person med god självkänsla kan acceptera sina styrkor och svagheter. (Vehkalahti 2006:46)

2 BAKGRUND

Bakgrunden sammanfattar en kort presentation av FRIENDS-programmets utveckling, innehåll och hur det används i Finland. Bakgrunden är viktig för att förstå FRIENDS-programmets värderingar och mål.

2.1 Paula Barrett

Grundaren av FRIENDS-programmet är barnpsykologen Paula Barrett. Hon har fått internationellt erkännande för sin insats inom arbete med barn och erhållit priser för sin innovativa arbetsutveckling. Barrett har medverkat i flera litterära verk och publicerat internationella vetenskapliga tidskrifter som haft stort inflytande på forskningen om barn och depression. År 2003 grundade Barrett och kollegor forskningscentret Pathways som blivit internationellt uppmärksammat för sitt arbete med barn och mental ohälsa. (Barrett 2007:13)

2.2 FRIENDS

FRIENDS-programmet är en metod för att förebygga depression och ångest hos barn. Programmet har sitt ursprung i psykologen Phillip Kendalls Coping Cat metod, där Kendall jobbade med enskilda ångestfyllda barn. Paula Barrett vidareutvecklade metoden i Australien och tillämpade den i skolklasser. 1998 utvecklades metoden till FRIENDS-programmet. Från Australien har programmet spridit sig med stor framgång i flera länder runt om i världen. Programmet har fått sitt erkännande av Världshälsoorganisationen WHO, som en kvalificerad metod vars syfte är att förebygga depression. (Barrett 2007:5 f)

FRIENDS-programmet finns i olika versioner beroende på barnens ålder och behov. Fun FIRENDS-programmet är för barn mellan 4-7 år, FRIENDS for Life programmet är riktat till 8-11 åringar. För ungdomar mellan 12-15 år finns My FIRENDS-programmet och Adult Resilience är för ungdomar över 15 år upptill 18 år. (Pathways 2013)

FRIENDS-programmet bygger på tio lektioner och två repetitionsträffar där målet är att stärka elevens sociala kompetenser och dämpa negativa känslor. Programmet ger eleven färdigheter till att identifiera egna och andras känslor på samma gång som eleven får redskap till att stärka relationerna till sina medmänniskor. Dessa färdigheter sammanfattas av praktiska övningar där eleven lär sig att lösa vardagliga konflikter genom problemlösningsmetoder, avslappningsövningar och gruppdiskussion. Denna process kommer även att utveckla elevens tilltro till sig själv, vilket ger en bättre självbild, självkänsla och förmåga till självbelöning. (Barrett 2007:4 f)

FRIENDS-programmet tillämpas i grupper. I Finland är utövas programmet främst i skolklasser, medans i andra länder använder man programmet i till exempel terapigrupper och ungdomshus. (Aartokallio 2013)

Förutom arbete med praktiska övningar jobbar FRIENDS-grupphandledare och elever med FRIENDS-arbetsboken. Här går man tillsammans igenom teman som tagits upp under lektionen och eleven får hemuppgifter som hon/han i lugn och ro kan fundera över. Programmet strävar efter ett gott samarbete med skolan och föräldrar genom att erbjuda föräldra- och lärarträffar. Under dessa tillfällen ges det möjlighet till funderingar och diskussioner. De redskap som eleven får under FRIENDS-programmet kommer att vara eleven till stor nytta nu och i framtiden. I ett framtidsperspektiv vill programmet förebygga individuella- och förhoppningsvis även samhälleliga problem. (Aartokallio 2013)

2.3 FRIENDS i praktiken

I FRIENDS-programmet jobbar man utifrån de sju bokstäverna som bildar programmets namn. Varje bokstav i programmet har en betydelse och ett tema man fokusera på. I FRIENDS-grupphandledarguide och från FRIENDS-grupphandledarutbildning får man exempel på hur dessa teman kan behandlas under programmet. FRIENDS-programmet innehåller även en FRIENDS-arbetsbok med hemuppgifter som eleven kan göra individuellt och tillsammans med familjen. Arbetsboken ger eleverna och familjen möjlighet till att reflektera över teman som behandlats under FRIENDS-lektionerna. (Aartokallio 2013)

Här presenteras bokstäverna (även på engelska) och deras betydelse samt en översikt i hur FRIENDS-programmet är uppbyggt.

Tabell 1. Bokstäverna i FRIENDS-programmet och deras betydelse (Barrett 2012:62-64)

F iiilar	F eelings
R o	R emember to relax
Inre hjälpande tankar	I can do it
Energigivande lösningar	Explore solutions and coping plans
Nu är det dags för belöning	Now reward yourself
Du gör övningarna	Don't forget to practice
Se din inre styrka	Smile and stay calm

FRIENDS-programmet består av tolv lektioner varav de två första lektionerna utgör en introduktion. Under introduktionen bekantar gruppen sig med varandra och även med känslor. Det är viktigt att i ett tidigt skede gå igenom och identifiera känslor, eftersom känslor utgör en stor del av programmets innehåll. Efter introduktionen börjar man direkt med den första bokstaven i FRIENDS. (Aartokallio 2013)

Utifrån olika perspektiv behandlar man temat *Fiiilar*; vad är känsla, vilka känslor finns det, hur en känsla kan upplevas på olika sätt osv.. Ett exempel på en övning är uppgift 4B i arbetsboken på sid 10. Den går ut på att eleverna ska diskutera på vilket sätt man kan öka glada känslor hemma och i klassen. Avslappningsövningar (**R**o) övningar hjälper eleven att lugna ner sig i olika sammanhang. Avslappning är viktigt för att må bra, att slappna av tio minuter på dagen kan ge en mer energi på kvällen. Då man är lugn har man större chans till att kunna fundera kring *inre hjälpande tankar*. Under denna lektion går man igenom vilka tankar som utgör ett hinder (röda tankar) och vilka tankar som ger möjligheter (gröna tankar). Träningstrappan är en bra övning för hur man ska tänka steg för steg då man möter en svår situation. Den går ut på att eleven tänker noggrant steg för steg hur han/hon kan uppnå ett mål. (Aartokallio 2013; Barrett 2012:16-35)

Energigivande lösningar ger eleven verktyg till att klara av bekymmer och problem. Här vill man lyfta fram vikten av elevernas förebilder. Ett sätt att öka sitt självförtro-

ende och bli modigare är att följa med hur andra klarar av svårigheter. Under denna lektion går man igenom elevernas personliga förebilder och eleverna får beskriva hur dessa förebilder tar sig igenom svåra situationer. Uppgiften ”stödtrupper” (uppg. 2A, s. 46-47) ger eleven inblick i de personer som finns till då man behöver uppmuntran, tröst och energi. (Aartokallio 2013; Barrett 2012:35-54)

På samma sätt som med avslappningsövningar är det väldigt viktigt att eleven utvecklar en färdighet till att belöna sig själv. (*Nu är det dags för belöning*). I uppgiften ”Belöna dig själv för ett gott försök” (uppg. 1, s. 56) reflekterar eleven över hur han/hon skulle kunna belöna sig själv för ett gott försök. FRIENDS-programmet vill stöda eleverna i att vara nöjda över sina prestationer, även om resultatet inte blev perfekt. Belöningen behöver inte vara dyra anskaffningar, även trevliga stunder med vänner och familjen kan vara väldigt givande. Under FRIENDS-programmets gång är det viktigt att eleverna blickar tillbaka till tidigare lektioner och uppgifter för att öva sina färdigheter han/hon lärt sig. *Du gör övningarna*, påminner eleven om att alltid nu och då bläddra i arbetsboken för att repetera. FRIENDS-programmets mål är att utveckla färdigheter hos eleven som hon/han har nytta av i vardagen och i framtiden, men även att få eleven att *Se sin inre styrka*. (Aartokallio 2013; Barrett 2012:54-67)

2.4 FRIENDS i Finland

I samarbete med Helsingfors utbildningsverk undersökte Folkhälsoinstitutet år 2006 ifall FRIENDS-programmet kunde tillämpas i den finländska skolkulturen. Resultatet från elever, lärare och föräldrar var positiva och alla medverkande i projektet ansåg att programmet varit nyttigt. Tack vare det goda resultatet infördes FRIENDS-programmet i flera finska skolor, senare också på svenskt håll. Programmet tillämpades år 2008 i högstadielklasser, där har det också gett goda resultat. Programmet är mycket omtyckt inom skolväsendet och används i stor utsträckning runt om i landet. (Joronen & Koski 2010:221)

Sedan år 2006, då FRIENDS-programmet togs i bruk i Finland till våren 2013 har ungefär 22 000 finsk- och svenskspråkiga elever deltagit i programmet. 2500 personer är behöriga FRIENDS-grupphandledare och ett dussin har utbildat sig till FRIENDS-

grupphandledarutbildare. På svenskt håll finns det fyra FRIENDS-grupphandledarutbildare, varav en jobbar inom FRIENDS-verksamheten. I Finland ansvarar Stationens Barn rf. för FRIENDS-verksamhetens utveckling och utbildningar. (Aartokallio 2013)

3 TIDIGARE FORSKNING

Eftersom arbetet skrivs för FRIENDS-verksamheten i Finland presenteras här forskning om FRIENDS-programmet på nationell nivå. På FRIENDS-verksamhetens interna nätsidor finns det för tillfället fyra forskningar. Den första forskningen är en rapport från pilotprojektet som nämndes i senaste kapitel. De två andra forskningarna är pro gradu avhandlingar skrivna i Helsingfors respektive Åbo. Den fjärde forskningen på de interna nätsidorna är ett examensarbete som behandlar FRIENDS-programmet från grupphandledarens perspektiv.

För att erhålla en stadig stomme för detta arbete presenteras ytterligare två artiklar som tillför arbetet betydelsefull kunskap. Artiklarna kommer från databasen Academic Search Elite (EBSCO). Gemensamma kriterier för de vetenskapliga artiklarna var att de är forskningsgranskade och utgivna på 2000-talet. De ska vara skrivna på antingen svenska, finka eller engelska och hålla sig innanför examensarbets teoretiska referensram.

Den första artikeln söktes på ämnensorden: Self-esteem AND Children, och ordet Intervention som vanligt sökord. Resultatet blev 10 artiklar, varav artiklar som behandlade barn med specialbehov, barn från etniska minoriteter eller föräldrabetonade artiklar togs bort. På basis av rubrik och abstrakt valdes artikeln *Effects of a Self-Esteem Intervention Program on School-Age Children*. Den andra artikeln fokuserar på FRIENDS-programmet och dess inverkan på elevers sociala kompetens. Här användes en vanlig sökning med orden: FRIENDS program AND social skills. Resultatet blev två artiklar, varav det första alternativet ansågs mest lämpat för detta arbete.

3.1 Presentation av tidigare forskning

I pilotprojektet *Koulupohjaisen Syrjäytymiskehityksen ehkäisy (SYKE) – pilottihankkeen*

loppuraportti (2007) har Marjaana Pennanen, Katja Joronen med hjälp av mätningssinstrumenten SCAS (The Spence Children's anxiety scale) och CDI (Children's Depression Inventory) forskat om elevernas depression och ångest före och efter deltagandet i FRIENDS-programmet. Projektet infördes som ett test för att undersöka ifall FRIENDS-programmet passade in i den finländska skolkulturen. I den kvantitativa forskningen deltog elever från årskurs 5, lärare, skolhälsovårdare och skolpsykologer samt elevernas föräldrar från tre skolor i Helsingfors. Forskarna ville även få en uppfattning om elevernas tankar om FRIENDS. Forskningen tog upp hur nyttigt eleverna ansåg att FRIENDS-programmet var och hur man kan utveckla det. Resultatet av forskningen som pågick i ett år, visade att FRIENDS-programmet hade haft en positiv inverkan på eleverna. De tidigare symptomen av depression och ångest var lindrigare efter programmet. Alla som deltog i forskningen tyckte att programmet var av stor nytta. Skolhälsovårdare och, -psykologer hade märkt en anmärkningsvärd förbättring hos elevernas mentala hälsa. Utvecklingsbehoven låg i samarbetet mellan parterna, dvs. mellan eleverna, mellan föräldrar och lärare, mellan lärare och elever och mellan elever och föräldrar. Lärare såg även ett behov av att utveckla FRIENDS-programmet så att man kunde tillämpa det på barn med specialbehov. Föräldrar ansåg att ämnen som mobbning och sociala färdigheter kunde ha en större roll i programmet. Överlag tyckte man ändå att det hade skett en positiv utveckling hos eleverna. (Pennanen & Joronen 2007)

Det första pro gradu avhandlingen; *Mielen hyvinvoinnin tukeminen koulussa- Ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevän Friends-ohjelman yhteys 7- luokkalaisten kokemaan mielialaan ja itsetuntoon*, skriven av Netta Tiippana (2009) granskar ifall FRIENDS-programmet har en inverkan på elevers mentala hälsa. Forskningen jämför två grupper med sjundeklassister. Interventionsgruppen genomgår FRIENDS-programmet medan kontrollgruppen följer läroplanen utan extra insatser. Före undersökningen hade Tiippana kartlagt dessa elevers mentala tillstånd med hjälp av mätningssinstrumenten RBDI (Raitasalo's modification of the short form of the Beck Depression Inventory) och RSES (Rosenberg Self- Esteem Scale). Tiippanas resultat av forskningen tyder på att elever som gått FRIENDS-programmet har en sundare mental hälsa och bättre självbild. Resultatet av de som inte deltagit i FRIENDS-programmet var dock inte oroväckande. En stor andel av dem ansåg sig inte lida av depression eller dålig självbild. Tiippana diskuterar även ifall depression ger en sämre självbild. Hon kommer fram till att

dessa faktorer är sammankopplade. (Tiippana 2009)

Den andra pro gradu avhandlingen är skriven av Marjo Koivula och Johanna Tiiri (2010) går under namnet *Friends-ohjaajien kokemukset omasta kompetenssistaan ja ohjelman toteuttamisesta*. Här lyfter Koivula och Tiiri fram handledarnas erfarenheter av genomförandet av FRIENDS-programmet och deras egen syn på sin kompetens som handledare. Genom intervjuer framstod två viktiga grundstenar för handledarkompetensen. Den socioemotionella delen består av sociala färdigheter och självsäkerhet, medan planering, motivering, flexibilitet och reflektion bygger upp den pedagogiska biten. Handledarnas erfarenheter av sitt framförande var överlag positiva med viss motgång. Koivula och Tiiri diskuterar i slutet av arbetet hur identiteten formar handledarens kompetens, och hur man kan vidareutveckla programmet så det kan tillämpas för alla. (Koivula & Tiiri 2010)

I examensarbetet, *FRIENDS-OHJELMA-Lasten Friends-koulutuksen käyneiden ohjaajien kokemuksia ja kehittämideoita koulutuksesta* diskuterar Sonja Henriksson och Laura Rekimies utvecklingsalternativ för FRIENDS-programmet. (Henriksson & Rekimies 2012)

Målet med SEEP programmet, *Self-esteem enhancement program*, är att barn som deltagit i programmet får ökad självkänsla. Programmet består av fyra lektioner där man behandlar temat självkänsla utifrån olika perspektiv. Vid slutet av SEEP programmet erhåller eleven inte bara bättre självkänsla utan har även verktyg till att utveckla den. I artikeln *Effects of a Self-Esteem Intervention Program on School-Age Children* (2006), undersöker Peggy Dalgas-Pelish hur programmet förhåller sig till verkligheten. I forskningen deltog 135 elever i åldern 10-12 från flera skolor i USA. Elevernas självkänsla mättes före och efter programmet med hjälp av SEI (Coopersmith's Self-Esteem Inventory) instrumentet. Dalgas-Pelish delade upp självkänsla i olika kontext: som i skolan, hemma, vid sociala sammanhang och generellt. Utifrån dessa kategorier analyserade hon sitt material och sökte svar på ifall dessa faktorer påverkar självkänslan efter SEEP programmet. Dalgas-Pelish fann likheter och olikheter mellan sin egen och den tidigare forskningen. Likheterna fanns mellan hemförhållanden, socioekonomisk status och sociala relationer som avgörande faktorer för bra självkänsla. De elever som hade goda förutsättningar inom dessa områden erhöll även en ökad självkänsla efter SEEP

programmet. Dalgas-Pelish såg däremot inget anmärkningsvärt gällande etnicitet, fysisk uppbyggnad eller föräldrarnas civila status. (Dalgas-Pelish 2006)

I artiklen *Evaluating FRIENDS programme in a Scottish setting (2010)*, redovisar Ian Liddle och Susan Macmillan resultat från en undersökning gjord i Skottland. Undersökningen fokuserade på tre grundläggande frågeställningar. Den första frågan sökte svar på ifall elevers ångest, depression, självkänsla och sociala färdigheter stagnerade utan extra insatser. Den andra frågan fokuserade på hur FRIENDS-programmet påverkade elevers ångest, depression, självkänsla och sociala färdigheter. Med den sista frågan ville man ta reda på ifall FRIENDS-programmets inverkan var hållbar eller inte. Lärare från fyra olika skolor fick utnämna elever som de ansåg vara i riskzon för mental ohälsa eller av annan orsak ha större behov av FRIENDS-programmet än andra. I undersökningen deltog 58 elever mellan åldern 9-14. Eleverna delades upp i två grupper, där varje grupp handledes av pedagogiska psykologer. För varje enskilt område (ångest, depression, självkänsla och sociala färdigheter) användes en lämplig mätningsskala. Mätningsskalorna var självreflekterande frågeformulär, bland annat SCAS, CDI, CFSE (Culture-free Self Esteem Questionnaire) och SSRS (the Social Skills Rating System). Dessa formulär fick elever, lärare och föräldrar fylla i före och efter FRIENDS-programmet. Resultaten visade inga betydande skillnader mellan ålder eller kön. En generell slutsats tydde på lägre värden gällande ångest och depression och ökad självkänsla och sociala färdigheter. Vid redovisningen gällande elevers självkänsla och sociala färdigheter användes bland annat variansanalys (ANOVA). Resultatet visade en anmärkningsvärd förbättring gällande självkänsla och sociala färdigheter *direkt* efter programmet. Både lärare och föräldrar hade märkt en betydande positiv förändring hos eleverna. För att granska FRIENDS-programmets hållbarhet, fick alla deltagare fylla i samma självreflekterande frågeformulär fyra månader efteråt. Resultaten visade ingen ökning gällande sociala kompetenser eller självkänsla, även om resultaten från hela undersökningen var positiva. (Liddle & Macmillan 2010)

4 TEORETISK REFERENSRAM

Sammandraget av det som presenteras till näst ligger som teoretisk grund för examensarbetet. Fokus ligger på elevers sociala och emotionella utveckling samt självkänsla som

stöder utvecklingen av social kompetens. Dessa faktorer är viktiga att känna till för att kunna förstå tanken bakom FRIENDS-programmet.

4.1 Social kompetens

Social kompetens sammanfattar färdigheter hos människan som får henne att fungera i sin omgivning och tillsammans med andra. En sund utveckling av social kompetens förutsätter att barnet i ett tidigt skede har möjlighet till hälsosam interaktion med andra. (Semrud-Clikeman 2007:1 f)

Färdigheter som sammanfattar social kompetens kan delas in i *inre kompetens* och *handlingskompetens*. Den inre kompetensen omfattar bland annat förståelse för egna känslor, handlingar, värderingar och inre krafter. Detta betyder att man till exempel kan uttrycka sig ändamålsändligt i olika situationer. Man kan avläsa andras känslor och ha en förståelse för hur andra känner sig. Empati är alltså en viktig aspekt inom social kompetens och den utvecklas främst i samspel med jämnåriga. Denna färdighet hjälper människan att ta vara på goda relationer samt att skaffa sig nya vänner. Sensitiv växelverkan är tväsidig vilket betyder att båda parterna ska dra nytta av relationen gällande till exempel känslor eller kunskap. (Junttila 2010:34 ff)

Pettersson och Sjödin vill klargöra en skillnad mellan social kompetens och kompetensen till att vara social. Social kompetens betyder inte enbart att man vill vara andra till behag, det handlar även om att på ett fungerande och givande sätt utvecklas i sig själv genom andra och att få andra att utvecklas genom en. Handlingskompetens består av teoretiskt tillämpbara kunskaper, abstrakt förståelse, praktiska färdigheter etc. Genom att jobba med barnets personlighet och karaktär kan man stöda barnets proaktiva handlingsförmåga. Proaktivt tankesätt resulterar i att barnet kan tolka situationen och agera så att utloppet blir fördelaktigt för barnet själv och andra involverade. Den sociala kompetensen sker alltså i samband med interaktion och reflektion. För barnet är skolan en av de viktigaste platserna för utvecklingen. Skolan ger möjlighet till stimulans genom social interaktion och självreflektion. (Pettersson & Sjödin 2001:16ff, 144 ff)

Genom att acceptera sig själv formar barnet en stabil grund för andra sociala färdigheter. En förståelse och erkännande till sig själv reflekterar i hur barnet bemöter andra. Barnet har verktyg till att möjliggöra fungerande relationer. Dessa relationer som skap-

ats i en process hos barnet ger barnet insikt i sina handlingar. Genom att ha en insikt i sig själv och sina egna handlingar har barnet bättre förutsättningar för att reflektera över situationer och sina medmänniskor. (Pettersson & Sjödin 2001:138 ff)

För att ett barn ska kunna agera lämpligt i nya situationer med nya människor krävs en god personlig utveckling. Personlig utveckling är inte någonting som kan fullbordas utan är en process som människan jobbar med livet ut. Det är viktigt att komma ihåg att processen tar tid, som vuxen ska man ge både rum och tid för sin egen och barnets personliga utveckling. Det avgörande är dock i vilken grad och hurudan stimulans barnet fått. En väsentlig faktor för processen är möjligheten till lek. Leken ger barnet möjlighet till interaktion och reflektion. Genom rollspel får barnet uppleva sig själv i en annan persons värld samt träna på att bemöta kompisarna i olika roller. (Semrud-Clikeman 2007:19 f)

4.1.1 Crick och Dodge handlingsmodell

Crick och Dodge har sammanfattat en handlingsmodell som förklarar utvecklingen av social kompetens och färdigheter som den berör. Denna modell är enligt Crick och Dodge avgörande för lyckad social interaktion. Följder av en misslyckad utveckling resulterar i svårigheter till samspel med andra. (Semrud-Clikeman 2007:4 f)

Det första steget i interaktion med andra förutsätter att barnet kan ta till sig relevant information. Detta betyder att barnet kan uppmärksamma verbala och ickeverbala signaler, så som kroppsspråk och stämning. Det finns ingen nytta i att kunna uppmärksamma signaler ifall barnet inte kan tolka dem. Till näst fordras det att barnet förstår sammanhanget med dessa signaler och bakgrunden för deras utlopp. Barnet formar ett syfte av vad det tidigare uppfattat, det förstår vad det vill få ut av interaktionen och kan signalera detta. Situationen utvecklas då barnet kan tillämpa tidigare erfarenheter från andra situationer. Barnet sammanfattar de tidigare iakttagelserna för att nu förutse det bästa alternativet att agera enligt egen kompetens. Barnet handlar och gärningen utvärderas för att sedan läggas på minnet. (Semrud-Clikeman 2007:1-9)

4.1.2 Emotionell utveckling som social kompetens

Det finns ett starkt samband mellan social och emotionell kompetens, dessa två egenskaper skapar och överlappar varandra i den kognitiva utvecklingen (Semrud-Clikeman 2007:6 ff). Det förutsätter att den vuxne ger rum för barnens känslor för att trygga barnets emotionella utveckling. Det betyder inte bara att den vuxne ska förstå känslorna eller orsakerna till dem, utan att känslorna ska respekteras. Detta främjar man genom att tillsammans med barnet reflektera över känslorna. Man klargör att alla känslor är okej, att känslor varierar från person till person och man diskuterar sig fram till hur man kan hantera känslor på ett konstruktivt sätt. (Söderberg & ICA 2006:22-31)

Personer som erhåller en emotionell medvetenhet vet vilka känslor de har och varför. De förstår sambandet i sitt sätt att uttrycka sig. De vet att känslor, tankar, handlingar och uttalanden är sammankopplade. De begriper hur känslor kan påverka handlingar och på detta sätt kan de resonera vid olika känslotillstånd för att nå det mest önskade resultatet. (Goleman 2000:64)

4.1.3 Empowerment

Syftet med empowerment är att stöda individer eller grupper så att de finner sin inre kraft till att stärka sitt självförtroende, självbild, kunskaper och färdigheter. Dessa egenskaper ger individerna ökad självkontroll i sin vardag. Paulo Freire var en viktig inspiration inom empowerment traditionen. Med sin bok *Pedagogik för förtryckta*, förklarar han sambandet mellan empowerment som metod till självhjälp. Pedagogen Freire menar att man måste förstå motiven till sina problem för att sedan kunna handla annorlunda och skapa en ny situation. På detta sätt erhåller människan fler möjligheter till ett rikare människovärde. Medvetenheten om sin situation bottenar i förståelse om sig själv som passiv eller aktiv aktör. Då människan förstår sammanhanget, får hon insikt i verkligheten som gör henne till herre över sitt liv. (Starrin & Askheim 2007:18 ff)

Att hitta sin inre kraft och förstå hur man använder den är ingen färdighet man föds med. Hur den inre styrkan (självhjälp) utvecklas är beroende av hur individen upplevt yttre empowerment. Robert Adams (2008) förklarar två sätt att förstå förmågan till självhjälp och hur man uppnår detta. Den första innefattar idéer om självhjälp och den

andra diskuterar individens livshistoria och förhållande som avgörande för hur förmågan till självhjälp skapas. (Adam 2008:81)

Självhjälp ger individen makt och kontroll över sitt liv, den ger individen verktyg för att påverka i sociala sammanhang samt förmåga att påverka som grupp. Genom självhjälp skapar individen verktyg till att bemästra motgång och påverka omständigheter. Självhjälp förutsätter att individen är en social varelse. (Starrin & Askheim 2007:18 ff)

I arbetet med personer som behöver finna sin självhjälp, krävs medvetenhet och målsättning. Det är viktigt att fokusera på den enskilda individen som verktyg för hela processen. ”Capacity building” är en använd term inom arbetet med fokus på empowerment. Termen tyder på individens färdigheter som kan utvecklas eller förstärkas för att tackla svårigheter och tillfredsställa sina behov. De grundläggande stadierna i processen att utveckla självhjälp beskrivs som; planering, handling och reflektion. Vid planeringsstadiet beaktas situationer som individen behöver utveckla färdigheter för att hantera. Här fokuserar man på färdigheter som kan utvecklas, man identifierar individens kompetenser, strukturerar en plan för sin process och klargör vilka inlärningsmetoder som passar individen bäst. I nästa stadium är handlingar i fokus, där genomförs den strukturerade planen. Man söker ett sundare förhållningssätt till sig själv och till andra genom att utvidga sin syn på livet och omvärlden. Under handlingsstadiet kommer man att möta svårigheter och frustration. Dessa motgångar kommer man med stöd och med rätt attityd att lära sig av och i samband med detta utvecklas ens personlighet. Vid det sista stadiet reflekterar man över sina handlingar; hur man handlade, tankar, känslor och vad kunde göras annorlunda? Man identifierar de färdigheter man utvecklat och hur man lyckades nå sina mål. Man tar även i beaktande de egenskaper som kunde förbättras och diskuterar över hur man kan åtgärda dem. (Adam 2008:85-92)

Det krävs målmedvetenhet från både den professionella och individen för en lyckad process till att stärka förmågan till självhjälp. Ett gott samarbete och en sensitiv växelverkan tryggar processen. (Adam 2008:93)

4.2 Självkänsla

Självkänslan formas utifrån hur man värdesätter sig själv. Genom känslomässig interaktion och kärleksfullt bemötande kan man främja barnets självkänsla. God självkänsla

förutsätter att man har ett sunt förhållande till sig själv, man känner till exempel att man är värdefull, duktig och älskad. (Vehkalahti 2006:46)

För att barnets självkänsla ska tryggas behöver det uppleva respekt och kärlek från föräldrar, släktingar och andra förebilder. Respekt beaktar barnens känslor, idéer och önskemål, det får barnet att känna sig viktigt. Genom känslan av att vara respekterad lär sig barnet att respektera andra. Barn som har god självkänsla har bättre förutsättning att lyckas i livet. De har lättare att stifta bekantskap med nya människor och har verktyg till att bevara goda relationer. (Vehkalahti 2006:17 ff)

Ett bättre förhållande till andra ger dem bättre förutsättningar för att hantera gruppsytryck. Barnet kan avläsa situationer och handla självständigt. Bra självkänsla fungerar även som verktyg för att hantera positiva och negativa känslor. (Pettersson & Sjödin 2001:144 f)

Självkänsla förutsätter också en medvetenhet inför sina brister. En person med god självkänsla accepterar sina svagheter och åtgärdar dem istället för att ignorera dem. Självrespekten sätter gränser för ens integritet, man låter varken andra eller en själv göra en besviken. (Cullberg Weston 2006:26)

Genom beröm och uppmuntran stärker man barnens förmåga att tro på sig själv. Berömmet ska inte vara överdrivet och det ska omfatta både personlighet och prestationer. Barn som i ett tidigt skede fått möjlighet till att bygga upp en sund självkänsla är mindre sårbara för kritik och har inte ett kraftigt behov av att imponera på andra eller av att bli bekräftade. Med bra självkänsla har barnen bättre förmåga att kunna ta ansvar. De vågar ta emot utmaningar och vara nöjda över sig själva och sina prestationer. (Söderberg & ICA 2006:39 ff)

Att uppleva beröm i tidig ålder ger barnet verktyg att kunna handskas med komplimanger. Barn som inte fått denna stimulans kan i ett senare skede i livet ha svårare att ta emot komplimanger. De kan uppleva berömmen som falska eller otillräckliga. (Cullberg Weston 2006:23 f)

4.2.1 Självbild

Att utveckla medvetenhet för sig själv är kognitivt sett ett av de viktigaste skedena i den tidiga barndomen. Inblicken av ”mitt” och ”min” utvecklar grundläggande känslor som till exempel stolthet. Medvetenheten om sig själv utvecklas gradvis och blir tydlig då andras känsloreaktioner beaktas. Genom medvetenheten om sig själv skapar man även medvetenhet till andra. Denna upptäckt skapar grund för närhet och kärlek. (Hwang & Nilsson 2000:128 ff)

Psykatrikern Daniel N. Stern har fått stor uppskattning av sin kunskap i spädbarnsforskning och psykodynamiska teorier. I sin litteratur behandlar Stern frågor om hur barnen upplever sin värld, sig själva och andra. Begreppet ”sense of self” handlar om hur vi upplever oss själva i *relation* till andra. (Hwang & Nilsson 2000:132 f)

Cullberg Weston (2005) använder uttrycket *färgade glasögon* då hon förklarar utvecklingen av hur vi ser oss själva. När vi speglar oss i andras ögon avläser vi deras reaktioner utifrån våra tidigare erfarenheter. Denna process bildar tolkningar av oss själva utifrån våra färgade glasögon: vad vi ser i spegeln blir högst antagligen en bild av hur vi *tror* att andra upplever oss. Vår självbild formas alltså av hur vi ser oss själva i andras ögon och hur vi tror att andra ser oss. (Cullberg Weston 2005:24 f)

De barn som har en stabil självbild har lättare till samspel med andra. Växelverkan med andra utvecklar förmågan att kunna utföra goda gärningar, så som att hjälpa andra eller att visa sympati. Kunskapen av sin självbild formas av interaktionen med andra, en väsentlig aspekt är samspel under den tidiga barndomen. (Hwang & Nilsson 2000:175)

Självbilden är grundläggande för allt vi gör i vardagen. Att se sig som en vinnare bereder fler möjligheter än att tro sig vara oförmögen till att klara av någonting. Tilliten till sig själv ökar kunskapen om det individuella tanke sättet. Detta ger en verktyg för att handskas med nya eller svåra situationer. (Ryberg 2000:1, 5)

5 METOD

Syftet med arbetet är att få en djupare förståelse i hur eleverna upplevt FRIENDS-programmet och dess inverkan. Jag valde att använda mig av en kvalitativ forsknings-

metod, eftersom den är flexibel och ger informanterna bättre möjligheter att återge sina upplevelser. (Jacobsen 2012:26)

Arbetet sammanfattar gruppintervjuer med barn och en innehållsanalys av empirisk data. Detta kapitel beskriver även hur forskningsprocessen genomfördes i praktiken.

5.1 Kvalitativ intervju

Arbetets intervjuprocess hade flera aspekter att ta hänsyn till eftersom den berörde barngrupper. Här presenteras tre punkter som var vägande för den empiriska datainsamlingen.

5.1.1 Halvstrukturerad intervju

Intervjuer sker i form av informella samtal, antingen ansikte mot ansikte eller per telefon. Förhållandet mellan öppenhet och struktur varierar mellan intervjuer. Jacobsen poängterar att en lyckad intervju bör förberedas, med andra ord prestruktureras. Detta kan göras i form av en *intervjuguide* som omfattar teman forskaren vill fokusera på. I regel håller man sig inte fast vid en viss ordningsföljd under intervjun, utan intervjuguiden är till för då informanten behöver nya teman att diskutera kring. (Jacobsen 2007:100 ff)

5.1.2 Intervju med barn

Intervjuer ger barnet bättre utrymme till att uttrycka sig på samma gång som intervjuaren har goda möjligheter till att klargöra barnens uppfattning och upplevelser. (Kvale 2009:161 f)

För en lyckad intervju med barn är det viktigt att barnet är förberett. Detta kan man åstadkomma genom att barnet får tillräckligt information om intervjun, man försäkrar sig om att barnet förstår orsaken till intervjun samt de etiska förutsättningarna barnet är berättigad till. Genom detta bygger barnet upp ett förtroende till intervjuaren och intervjun har större chans att lyckas. (Cederborg 2005:11)

En osäkerhet om maktförhållandet till intervjuaren kan resultera i att barnet tror att frågorna har ett enda rätt svar, så som det upplevs i skolan. Man kan sänka denna klyfta

genom att intervjua barnet i dess naturliga miljöer, till exempel i skolan då barnet ritar, leker eller tittar på tv. (Kvale 2009:161 f)

Under intervjun med barn är det viktigt att tänka på ordval och formulering. Att utgå från ett barnorienterat perspektiv har man större chanser till riktig information från barnen. Det är även viktigt att komma ihåg att frågor, grammatik och ordval ska vara åldersanpassade. Resultaten från intervjun baserar sig på vilket sätt man intervjuat. En öppen intervju med ett öppet förhållningssätt ger barnet möjlighet till att berätta med egna ord om personliga erfarenheter. Ledande frågor kan leda till feltolkning från både barnens och intervjuarens sida. Ju färskare barnet har sina erfarenheter i minnet, desto lättare är det för barnet att återberätta dem. Inledning och avslutning är avgörande vid intervju med barn. En avslappnande inledning förutsätter en ledig atmosfär under hela intervjun. En bra avslutning ger båda parterna en god känsla efteråt. (Cederborg 2005: 25 f, 57 ff)

5.1.3 Gruppintervjuer

I forskning där man vill få fram en grups åsikter och synpunkter på ett visst fenomen är det bästa alternativet att intervjua en homogen grupp. En homogen grupp består av medlemmar där alla delar samma erfarenhet. För en gruppintervju är det optimala antalet medlemmar från fem till åtta. (Jacobsen 2012:132)

Gruppintervjuer ger deltagarna möjlighet till tankeprocesser som kan utveckla varje enskild deltagares tolkning och åsikter. Samspelet mellan varje deltagare i gruppen skapar nya perspektiv och eventuellt gemensam förståelse för fenomenet. (Jacobsen 2012:98 ff)

I en dynamisk grupp kan personlighetsdrag och gruppsyck påverka varje medlems åsikter. Rädslan för att ens egna ord förs vidare efteråt kan också påverka deltagarens insats. (Trost 2010:67 f)

Dag Jacobsen (2012) menar det är viktigt som intervjuare att kunna avläsa situationer och leda diskussioner till en lyckad gruppintervju. (Jacobsen 2012:100)

5.2 Urval av informanter och genomförandet av intervjuerna

Från Barnvårdsföreningens Familjelinje anhöll jag om att få komma i kontakt med skolor som deltagit i FRIENDS-programmet (bilaga 6). En skola anmälde sitt intresse, från skolans rektor anhöll jag om forskningslov (bilaga 2) och via henne kom jag också i kontakt med läraren och informanter.

För att kunna genomföra intervjuerna krävde jag att varje elev hade personlig erfarenhet av FRIENDS-programmet. Alla informanter hade deltagit i programmet tre månader innan intervjuerna. Jag ville intervjua äldre skolelever och önskade därför att informanterna skulle vara födda mellan år 2000-2003. Jag hade inga preferenser gällande kön, däremot hoppades jag på informanter som var öppna och kunde samspela. Eleverna fick anmäla sitt intresse som informant till sina klasslärare. Alla frivilliga fick delta i undersökningen. Eleverna delades slumpmässigt in i två grupper, grupperna var heterogena och bestod av fem, respektive sex elever per grupp.

Jag övervägde alternativen att intervjua enskilda elever och elever i grupp. Båda alternativen har sina för- och nackdelar. Jag valde att göra gruppintervjuer och var medveten om dess problematik. Gruppintervjuer med barn kan vara krävande då grupstryck, rädsla och osäkerhet kan påverka barnets eget deltagande och uttalanden. En stor risk med gruppintervjuer med barn är rastlöshet som är smittande och snabbt kan leda till att hela gruppen blir orolig. Den mest övervägande orsaken till varför jag valde att inte intervjua eleverna enskilt, var för att undvika upplevelsen av en skrämmande barriär mellan mig och eleven. Dessutom ger gruppintervjuer fler möjligheter till nya nyanser av diskussionsämnen.

För att få en flytande och naturlig gruppintervju valde jag att genomföra en öppen diskussion med eleverna. Mitt deltagande i intervjuerna stöddes av en intervjuguide (bilaga 1) som förbereddes innan utförandet. Intervjuguiden innehåller teman och frågor som är avgörande för detta arbete. Guiden fungerade som en vägledning för intervjuerna och kunde anpassas enligt diskussionerna. Intervjuerna började med en enda fråga, och diskussionerna skapades av eleverna själva. Jag var noga med att ställa öppna frågor och bad dem förklara ifall något var oklart. Ledande frågor och uttalanden som kunde påverka elevernas svar försökte jag undvika. Intervjuerna ägde rum i den miljö där eleverna kände sig tryggast och dit de lättast kunde ta sig till dvs. skolan. För att uppnå en

avslappnad atmosfär fick de papper, kriterier och äppeljuice. Grupperna intervjuades en gång, varje intervju bandades in och tog ungefär 40min.

5.3 Pålitlighet och giltighet

I en undersökning strävar man efter största möjliga tillförlitlighet och giltighet för resultaten. Giltigheten är beroende av de metoder man använt sig av för sin forskning. Metoderna som används ska vara de mest lämpliga för informationsinsamlingen och syftet med arbetet. Giltigheten omfattar alla delar i metoden så som forskningsmetod, analysmetod och själva genomförandet av dessa metoder. Även källor och information som används ska noggrant beaktas och övervägas som de mest adekvata för forskningen. (Jacobsen 2007:156-166)

Pålitlighet kan förklaras med de element som påverkar datainsamlingen. Här tar man i beaktande relationen mellan forskaren och informanten samt andra faktorer som kan påverka tillförlitligheten i resultaten. En intervjuare som upplevs partisk samt miljön som intervjun utspelar sig i kan påverka informantens svar. Med andra ord krävs det en god tillit och ett lämpligt förhållande mellan parterna för att uppnå maximal tillförlitlighet av resultaten. Även frågorna och innehållet i frågorna är av stor betydelse för detta syfte. (Jacobsen 2007:169 ff)

Jag valde att göra intervjuer eftersom jag ansåg att det är den lämpligaste metoden för datainsamlingen till denna forskning. Innehållsanalys som analysmetod var också en passande metod för att bearbeta det empiriska materialet. För att uppnå största möjliga pålitlighet beaktade jag noggrant alla aspekter som påverkar resultaten från mina intervjuer. Jag valde till exempel att utföra intervjuerna i en trygg miljö, i ett ostört klassrum. Eftersom deltagandet i undersökningen var frivilligt, behövde ingen informant känna sig pressad. För att uppnå genuina svar från informanterna försökte jag sänka barriären mellan oss genom att låta dem teckna under intervjun. Vi värmdes upp med att småprata om vardagliga saker innan själva intervjun började. Jag var även mån om att avsluta intervjuerna med en positiv stämning, de blev diskussioner om konstverk och sommarlov.

5.4 Etiska riktlinjer

En intervju betyder att undersökspersonen delar med sig av väldigt personlig information. Steinar Kvale (2009) tar upp fyra viktiga punkter som man ska beakta vid intervjuer. Dessa fyra punkter är *informerat samtycke*, *konfidentialitet*, *konsekvenser* och *forskarens roll*. Informerat samtycke innebär att undersökspersonerna informeras om syftet med undersökningen, uppläggningsen och om vilka fördelar och eventuella risker som kan vara sammankopplade med informantens medverkande. Ett informerat samtycke ska även klargöra för informanterna att medverkandet är frivilligt och att man när som helst kan avbryta intervjuerna. Vid intervjuer med till exempel barn ska man överväga vilka alla som ska underteckna ett informerat samtycket. Konfidentialitet skyddar informanternas anonymitet, de ska inte kunna avslöjas under forskningsprocessen eller i det färdiga arbetet. Forskaren ska kunna överväga vetenskapliga fördelar och personliga nackdelar för att undvika negativa konsekvenser. Man ska också beakta informanten i dennes kontext så att forskningen inte skadar gruppen som hon eller han representerar. Forskarens roll formas av ett moraliskt ansvar och ett etiskt synsätt genom hela forskningsprocessen. (Kvale 2009:84-93)

Jag har noggrant beaktat de etiska riktlinjerna genom hela forskningsprocessen. Detta betyder att jag omsorgsfullt har uppmärksammat varje beslut jag fattat. Innan jag började mina intervjuer behövde min forskningsplan granskas av Etiska rådets arbetsutskott vid Arcada (ETIX). Då planen var granskad var nästa steg att ansöka om forskningslov från Utbildningsverket. Min ansökan blev godkänd och jag kontaktade rektorn och lärare för att planera in intervjuerna. Jag skickade ett informationsbrev (bilagor 2-4) till varje lärare, förälder och elev som ville delta i undersökningen. Där framkom de viktigaste punkterna som borde beaktas i samband med undersökningen, till exempel frivilligt deltagande och identitetsskydd. I samma brev bifogade jag blanketten Informerat samtycke (bilaga 5) till föräldrarna. Lärarna skickade hem blanketterna till informanternas föräldrar och den undertecknade blanketten lämnades in innan intervjun. Jag var noga med att alla som var påverkade av undersökningen fick tillräckligt med information om den. Jag gav alla berörda möjligheten att kontakta mig, så att det inte skulle ske något missförstånd.

Före intervjun började gick vi igenom de viktigaste punkterna som nämndes i informationsbrevet. Jag påpekade ytterligare en gång att deltagandet är frivilligt och att deras identitet skyddas under hela forskningsprocessen samt i det färdiga arbetet. Vi kom även överens om att allt som sagts under intervjun skulle respekteras och inte användas i andra sammanhang. Det inspelade materialet sparades direkt på en säker plats och ljudspåren från diktafonen raderades inom tre timmar efter intervjuerna. Det finns bara ett utprintat exemplar av de transkriberade intervjuerna. De har även lagrats på ett säkert ställe tillsammans med de undertecknade Informerat samtycke-blanketterna. Då detta arbete är färdigt och godkänt kommer allt insamlat material att förstöras.

5.5 Innehållsanalys

En intervju består av olika delar och innehåller flera meningar. Med *tematisering* strävar man efter att förenkla och strukturera dessa meningar för att få en överblick av vilka tematiska områden som förekommit. Då man reducerat intervjumaterialet till tematiska områden är nästa steg att *kategorisera* dem. Detta resulterar i att den oerhört komplicerade, detaljerade och genomgripande informationen förenklas. Med kategorisering får man en tydlig överblick av det väsentliga som framkommer i intervjuerna. Kategorier kan antingen bestämmas på förhand eller skapas under kategoriseringsprocessen, de kan delas in i huvudkategorier och underkategorier. Kategorierna kan variera i antal beroende på resultatet från datainsamlingen. (Jacobsen 2012:146 ff)

Till näst *fyller man kategorierna* med innehåll som hör till kategorin. Innehållet består av citat som är väsentliga för analysen. Då man fyllt alla kategorier, blir nästa steg att förvandla citaten till *siffror*. Detta gör man genom att räkna antalet uttalanden som förekommer inom kategorierna. Resultatet blir en tydlig överblick i huruvida olika teman förekommer i kategorierna. Då alla intervjuer är bearbetade är nästa steg att jämföra dem sinsemellan. Här söker man förklaring till likheter och skillnader samt orsakerna till varför resultatet är som det är. (Jacobsen 2012:149 ff)

Jacobsens (2012) anvisningar för en innehållsanalys har använts som stöd i detta arbete. Vissa steg har varit lättare att förverkliga än andra. Efter intervjuerna började jag transkribera det inbandade materialet. Med intervjuerna på papper kategoriserade jag

resultaten. Jag fick fyra kategorier och tio underrubriker som komprimerades till fem. Kategorierna blev; Social kompetens, Självkänsla, Klassanda och FRIENDS i allmänhet. De fem återstående underrubrikerna är; Självreflektering, Från röda till gröna tankar, Belöning, Likheter och olikheter samt Mobbing. Informanternas kommentarer delades in i den kategori som passade bäst. Jag arbetade med en kategori åt gången. Först utforskade jag kategorierna i sin helhet och sedan underrubrikenra.

6 RESULTATREDOVISNING

Här presenteras det resultat som framkom från den empiriska datainsamlingen. Runt ett bord diskuterade informanterna ämnen utgående från intervjuguiden (bilaga 1) som jag tidigare presenterat. För att skydda informanternas identitet har jag att undertecknat deras kommentarer med antingen ”Flicka” eller ”Pojke”. Det finns ingen annan orsak till denna könsuppdelning än den att jag vill visa att grupperna var heterogena.

6.1 Social kompetens

Den allmänna åsikten om FRIENDS-programmet har varit positiv och lärorik. Från praktiska uppgifter som att måla och leka till skriftliga övningar anser eleverna att de erhållit kunskap som de tidigare upplever att de inte behärskat.

6.1.1 Självreflektering

Den största insikten som framkom från intervjuerna var de unga informanternas förmåga till självreflektering, empati och sympati. En av de viktigaste sociala färdigheterna är att kunna förutse situationer och avläsa andra. Det kräver förmåga att reflektera över hur man själv skulle reagera i någon annans situation och den förmågan märkte jag att eleverna hade. Vid en hypotes om en ensam elev på skolgården framkom flera empathiska kommentarer. De tydde på att eleverna först utgick från sig själva, för att senare sätta sig en den andras situation.

”Jag sku tänka på att om jag sku vara den som sku stå där ensam. Jag sku säkert ha tråkit utan vänner.” – Flicka

”Ja, jag vill också vara snäll. För om de e någån att man ha blivi mobbad, så sku den också komma och hjälpa mig” – Flicka

Empati hjälper eleverna till att hjälpa andra. Personliga erfarenheter av ensamhet och utanförskap ger större insikt om att inte utsätta andra för liknande situationer.

”När jag var på tvåan, så när jag sku leka med min kompis... sen kom de andra med, så jag va lite sådär: Nää, du behöver int komma. Och så efter de så var dom sådär att nu får DU int komma. Och de var för några månader sen. Och efter de så lät jag alltid alla komma med, för att då visste jag hur det kändes.” – Pojke

Handlingskompetensen som stöder individen i att till exempel tillämpa tidigare kunskap på nya situationer, märks även från informanternas uttalanden. Härnäst presenteras hur FRIENDS-programmet har gett eleverna verktyg för att ta sig igenom olika situationer i vardagen.

6.1.2 Från röda till gröna tankar

Kompetensen som framstod väsentlig för utvecklingen av nya färdigheter var förmågan att kunna omvandla negativa tankar till positiva. Genom övning under FRIENDS-programmets gång har denna process kommit mer naturligt i vardagslivet.

”Nå... när vi hade första gången FRIENDS så lärde vi oss om gröna tankar... sen tänkte jag allti på dom dä gröna tankarna... nå vi spelade asså nolltreornas bästa fotbollslag till exempel.” – Pojke

”Jag ha nångång blivi helt i panik av att jag ha tappat bort nåt, ett smycke eller ett örhänge som jag hade och jag började tänka på gröna tankar att; Det hittas nog. Och sen hittades det faktiskt!” – Flicka

Denna färdighet har eleverna upplevt som väldigt viktig, eftersom de vet att de kommer att ha nytta av ett positivt tänkande i framtiden. Förutom vid fysiska prestationer har inre hjälpande tankar även stött dem under skolgången.

”Och sen om fast de e ett fohör och man liksom ... att... att... om man tänker att; tänk om int någå blir rätt! Så då hjälper de att tänka gröna tankar.” – Flicka

En flicka förklarar hur hon går till väga för att somna, då rädslan för mörkret är outhärdlig.

”Så jag tänker ju att de e int farligt... ja sätter bara ögonen fast och tänker på någå rolit..roliga saker.” – Flicka

Även vid besvikelse har eleverna kunnat dämpa de sorliga känslorna genom att fokusera på det positiva. I de gröna tankarna har eleverna funnit styrka att försöka igen att gå vidare i livet.

”Om jag fast ha förlorar eller nåt så..så nångång ha jag tänkt gröna tankar. De ha känts mycke bättre och sen ha jag försökt igen.” – Flicka

6.1.3 Belöning

Förutom ett positivt tänkande, så ansåg flera av informanterna att förmågan att uppskatta sig själv var viktig. Begreppet självbelöning och vikten av den var för eleverna obekant från tidigare.

”Liksom att före FRIENDS så liksom så visste man int helt att det var viktigt att belöna sig själv.” – Flicka

Under programmets gång har eleverna fått insikt i hur man kan belöna sig. Belöningen behöver inte alltid vara dyr eller materiell. Eleverna kan även glädjas över små saker i vardagen.

”Jag brukar ta mina djur i handen och sen paja dom, dom e så jätte mjuka!” – Flicka

Positivt tänkande kan även vara mycket belönande vid olika tillfällen. Om man inte fick det vitsord man ville ha, kan man belöna sig genom att intala sig själv att man gjort sitt bästa. Vid lyckade prestationer, eller vid glada stunder kan en positiv komplimang till en själv lyfta en till skyarna.

”Jag säger YESSSSS!!!! Och sen e jag stolt!” – Pojke

6.2 Självkänsla

Informanterna hade svårt att förklara vad självkänsla innebär, även om den spontana reaktionen på ämnet var att det är väldigt viktigt att tro på sig själv. Det förekom kommentarer som tyder på att sund självkänsla tjänar ens egna välbefinnande och relationerna till andra.

”Om man int litar på sig själv, så har man inga kompisar” – Pojke

”Om man int har självkänsla och man ha gjort någånå dumt, så känner man int att man.. ja... att man e besviken att man gjorde så.” – Flicka

En sund självkänsla erhåller man genom att påminna sig själv om sina positiva egenskaper. Yttre faktorer kan även påverka ens egen självkänsla, i det här fallet föräldrar och självklart FRIENDS-programmet. En flicka menar att god självkänsla ger fler utvecklingsmöjligheter

”För att då blir man bättre och man vet vad man kan.” – Flicka

6.2.1 Likheter och olikheter

Självkänslan präglas också av hur eleverna förhåller sig till olikheter och likheter. Från materiella egendomar till unika personligheter framkommer respekterande kommentarer.

”Fö då vet man; om alla e likadanna, så e de liksom så att de kanske e en dum. Och sen om alla e likadanna så e alla dumma! Och sen om en e snäll och en annan dum, sen e dom olika, sen känns det lite lättare.” – Flicka

Att våga vara sig själv är inte alltid lätt. Det kan uppstå situationer vare sig man vill eller inte vill vara unik.

”... och sen om ens kompis int har utebyxor på sig, så behöver man int... att man kan själv ha på sig utebyxor så man själv int blir förkyld.” – Flicka

”Men också det att ibland om DU har int utebyxor, så kommer andra och gnälla av de... som att; Vafö har du int utebyxor??!!” – Flicka

Det svårfångade begreppet självkänsla gjorde diskussionen väldigt tunn. Kortfattat kan jag konstatera att förståelsen för begreppet och hur eleverna personligen upplever den är väldigt varierande.

6.3 Klassanda

Även om begreppet klassanda var diffust för dessa unga personer, så visste de spelreglerna för vad som bygger upp en bra klass. Med konkreta regler och gemensamma värderingar försöker skolorna bygga upp en trivsamt miljö för alla.

”Vi har gjort så i början av trean, så gjorde vi en såndär ... vi gjorde regler där man fick hitta på olika regler va man fick göra och sånt..” – Flicka

”Att man får vara allas vänner och att alla får vara med” - Flicka

Ur gruppintervjuerna förekom det att ensamhet och mobbning var de värsta sjukdomar som skolorna försöker bota. Att bli utanför, bortglömd och retad är de största rädslorna hos eleverna. En flicka berättar om en händelse som kunde gå riktigt fel om inte eleverna redan förstod hur viktigt det är att vara snälla mot andra.

”Vi hade varit tillsammans i förskolan. Och sen kom en till, en pojke upp till ettan. Så om man sku vara sådär att; Nej, du får int vara med. Så de sku int vara en så rolig klass för honom.” – Flicka

Eleverna var ganska måna om hur viktigt det är med sammanhållning i klassen. Värderingar och mål om vad som bygger upp en bra klass har de lärt sig i ett tidigt skede. Ele-

verna menar alltså att det inte skett en stor skillnad med tanke på klassandan före och efter FRIENDS-programmet. Programmet har ändå lyckats skapa nya insikter hos eleverna, till exempel har det fått dem att inse att de också kan bli kompis med andra från klassen.

”Man känner dom liksom bättre, och sen leker man tillsammans” – Pojke

Informanterna förstår att man ändå inte kan vara allas vänner, även om man ska bemöta alla med respekt. Att konfrontera utan att såra kan vara jobbigt ibland. FRIENDS-programmet har hjälpt vissa av informanterna att våga och veta hur man på ett hyggligt sätt tar upp en svår diskussion.

”Nä... nå...nååå nu när vi haft FRIENDS så har man lite lärt sig... på någån sätt.” – Pojke

”Nångång e de lite svårt att säga att vaffö den liksom sådär lite stör. Att om man vill liksom vara snäll till den ändå.” – Flicka

”De att du kan säga på riktigt de där äkta. Att... att fö att den ha reta dig nångång och vari riktigt elak, så plötsligt kommer o frågar; att vill du leka med mig? Så då kan man helt ärligt; Att om du blir int snäll åt mig så vill ja int leka mer med dig. Så de sku vara bättre att om du säger det på ett snällt sätt.” – Flicka

Eleverna menar att det är viktigt att kunna vara ärlig, eftersom ärlighet som framförs på ett konstruktivt sätt är till nytta.

”Att då slutar de. Att om man int säger nångång, så kanske de fortsätter att man blir stor och sen blir det jätte illa.” – Pojke

6.3.1 Mobbning

Gemensamma värderingar och mål lyckas dock inte alltid hindra mobbning. Med personliga erfarenheter och yttre observationer berättar eleverna väldigt detaljerade situat-

ioner där mobbning ägt rum. Jag kan konstatera från intervjuerna att eleverna kan identifiera när mobbning sker och att mobbningen berör en själv även om den riktas mot en annan person. Informanterna har även en realistisk föreställning om varför det finns personer som mobbar.

”Jag tror att de som själv också ha blivi sådär mobbade, eller svär jätte mycket. Så de kan ha ganska mycky svårigheter hemma, för att föräldrarna int e helst sådär... kotona”
– Flicka

”Om fast den ha varit liten så den mobb... för den hade glasögon o sånt. Och sen så hade den int nå mer när den blev stor. Och sen fast om nån sku se ful ut, så bara mobbar den för att den vill att den andra ska känna sig sådär, för att den också ha känt sig så...” – Flicka

Det framkom inte precis om FRIENDS-programmet har haft någon inverkan på mobbning eller klassanda. Men som det nämndes tidigare, bidrar en sund självkänsla till ett trevligare förhållningssätt till andra.

”De e helt värdelöst att bråka. Det finns inge järkee i de!” – Pojke

6.4 FRIENDS från ett annat perspektiv

Som tidigare nämndes var den allmänna åsikten om FRIENDS-programmet mycket positiv. Programmet hade lämnat goda minnen efter sig hos eleverna även om det ibland blev långtråkigt då grupphandledaren pratade för länge. Förutom nya lekar hade de flesta av eleverna fått nya insikter om element som gagnar ett sunt liv och självbild.

”FRIENDS e liksom sådär att man lär sig, men ändå var det ändå roligt.” – Flicka

”Nå, nångång var de tråkit... när man babbla hela tiden.” – Pojke

”De e ganska nyttigt när man lär sig om nyttiga saker... av vänskap och att man ska tro på sig själv” – Flicka

Flera av de som deltagit i FRIENDS-programmet kommer att ha nytta av färdigheter som positivt tänkande och självbelöning. Enligt eleverna är det väldigt viktigt att alla barn får en chans att ta del i programmet. Förståelsen för vänskap, positivt tänkande och känslor är några av de färdigheter som eleverna gärna vill att deras yngre syskon behärskade.

”Att den sku just bli liksom... att den sku allti vara snäll till sina kompisar... och syskon. Och sen att att att den kan tänka gröna tankar.” – Flicka

”Dom skulle säkert bli glada. Om det finns saker som dom har obehag för eller nåt sånt... så dom kan lära sig att använda doms känslor...” – Flicka

Det framkom att insatser som FRIENDS-programmet inte bara har en positiv inverkan på själva klassen, utan det kan även påverka på ett vidare plan. Eleverna menar att de som nu har deltagit i programmet kan sprida ett gott budskap och stå som gott exempel för andra barn. Enligt eleverna kommer detta till exempel att minska på mobbning och även underlätta personalens arbete i skolan.

”De sku va sådär att nästan ingen mobbar.” – Pojke

”Alla sku va liksom snälla och så så sen... ja, rastvakterna sku int behöva gå o reda ut någä.” – Flicka

7 ANALYS

Resultatet från det tidigare kapitlet kommer att analyseras utgående från examensarbetets tidigare forskning, teoretiska referensram och arbetsprinciperna i FRIENDS-programmet (kap. 2.3). Kategorierna *Social kompetens*, *Självkänsla*, *Självreflektering*, *Från röda till gröna tankar* och *Belöning* kommer att analyseras under rubriken *Kompetens i relation till sig själv*. *Kompetens i relation till andra* sammanfattar kategorierna; *Likheter och olikheter*, *Klassanda* och *Mobbning*. Den sista kategorin *FRIENDS från ett annat perspektiv* kommer att betraktas genom hela analysen.

7.1 Kompetens i relation till sig själv

Den allmänna positiva inställningen till FRIENDS-programmet tyder på att eleverna haft nytta av det. Paralleller kan dras till forskningarna som presenterades i detta examensarbets kapitel 3.1. I de två finska pro gradu avhandlingarna av Pennanen och Joronen (2007), respektive Tiippana (2009) konstaterades det att elever som deltagit i FRIENDS-programmet erhöll en sundare mental hälsa och självbild. Liddle och Macmillan (2010) konstaterade även en ökning i elevernas sociala färdigheter direkt efter programmet, vilket också märktes i intervjuerna med eleverna. Enligt eleverna skedde det en stor förändring gällande förmågan till självreflektering, självkänedom och förmågan till att vara empatisk. Det är svårt att säga hur dessa färdigheter vidareutvecklas i framtiden. Resultatet från Liddles och Macmillans (2010) undersökning visade ju inga påfallande framsteg gällande elevernas sociala kompetenser fyra månader efter FRIENDS-programmet.

Med interaktion och inre reflektion behandlar FRIENDS-programmet känslor och inre hjälpande tankar. Pettersson och Sjödin (2001) menar att dessa färdigheter omfattas i den inre kompetensen. Från resultatredovisningen vid den hypotetiska situationen om den ensamma kompiserna på skolgården, framkommer det tydligt att eleverna reflekterar inifrån sig själva innan de utför sina handlingar. Informanterna skapade sig en föreställning om hur det kan kännas att vara ensam, och utifrån det formades deras handlingar. FRIENDS-programmet gav också eleverna konkreta exempel på hur positivt tänkande gynnar ens välmående. Processen att lära sig omvandla negativa tankar till positiva tankar var svår. Eleverna är ändå tacksamma för att nu behärska denna färdighet.

Hwang och Nilsson (2000) menar att medvetenheten om sig själv utvecklas gradvis i samband med social växelverkan. Genom interaktion med andra skapas självbilden och de individuella värderingarna, det som Daniel Stern kallar *sense of self*. Vehkalahti (2006) poängterar att en god självkänsla förutsätter att man har ett sunt förhållande till sig själv, att man känner sig värdefull, duktig och älskad. God självkänsla tjänar även ens förmåga att uppfatta det vi ser genom våra färgade glasögon. Om vi känner oss bättre, är färgerna vi ser genom våra glasögon mer realistiska (Cullberg-Weston 2005). Övningarna i FRIENDS-arbetsboken som behandlas vid bokstäverna F, I och N kan

tydligt fastställs som grund för utvecklingen av medvetenhet och positiv självkänsla. FRIENDS-programmet har känslor som grund för sitt arbete. Genom att ge tid och rum för känslor kan eleverna, enligt Söderberg (2006), hantera känslor på ett konstruktivt sätt. Som det framkom i intervjuerna upplevde informanterna att en sund självkänsla tjänar ens egen och andras välbefinnande. Informanterna menade att självkänsla är bra för att själv kunna reflektera över sina handlingar och utifrån dem utvecklas till en bättre människa.

Enligt Vehkalahti (2006) erhåller personer med positiv inställning till sig själv bättre förutsättningar för att lyckas i livet. De har till exempel lättare att stifta bekantskap med nya människor. Som det framkom i intervjuerna har eleverna under FRIENDS-programmet fått nya perspektiv på livet och nya tankar om livets sociala sammanhang. Eleverna vill och har lättare för att bekanta sig med nya vänner. De har även lärt sig hur man ska bemöta andra vare sig man kommer överens med personen eller inte.

En god självkänsla skapas enligt Vehkalahti (2006) också genom beröm och uppmuntran. Dessa element gör eleverna medvetna om sina styrkor som i sin tur skapar känslan av stolthet (Hwang & Nilsson 2000). Cullberg Weston (2005) påpekar att det är lika viktigt att kunna ta emot som att ge beröm. Uppmuntran och beröm är en viktig faktor i FRIENDS-programmet. Man strävar efter att eleverna lär sig att uppmuntra andra och berömma sig själva. Bokstaven N lär ut flera sätt om när och hur man kan belöna sig själv. En absolut avgörande faktor från intervjuerna var elevernas förmåga att kunna belöna sig själva. Självbelöning var inte bekant från tidigare och de som deltagit i FRIENDS-programmet ansåg att denna färdighet är väldigt viktig. Informanterna menar att man kan må bra genom att ta hand om sig själv med hjälp av till exempel belöning och positivt tänkande. Dessa förmågor var också viktiga vid besvikelse. Att kunna dra sig upp ur gropen och intala sig själv att man kan och vill, ger en kraft att bemöta samma situation från ett nytt perspektiv. Belöningen behöver inte vara materiell, som det framkom i intervjuerna, brukar eleverna belöna sig själva med komplimanger. Komplimangerna ökar i sin tur självkänslan som, enligt Ryberg (2000), ökar chanserna för att klara av utmaningar.

Positivt tänkande kräver ett gott självförtroende, enligt Starrin och Askheim (2007) medför detta en ökad självkontroll i vardagen. Förståelsen för problem eller handlingar bottnar enligt Paulo Freire i förståelsen om sig själv som aktiv eller passiv aktör. För att ta sig framåt i livet ligger FRIENDS-programmets fokus på ett positivt tänkande och förhållningsätt till personliga färdigheter. Vid bokstaven I söker man hjälpane alternativ till skadliga tankar. Detta kan kopplas till empowerment (Adams 2008). För att kunna hitta sin inre kraft krävs det, enligt Adams (2008), förståelse för tanken om självhjälp och för sin individuella livshistoria. FRIENDS-programmet har lyckats ta dessa två komponenter i beaktande i sin metod. Övningarna är väldigt personliga och kräver reflektion över det förflutna. Bokstäverna i FRIENDS introduceras med fakta så att eleverna förstår tankegången bakom övningarna. Detta underlättar i sin tur utförandet av övningarna. Från intervjuerna ser man att förmågan till empowerment stärkts under FRIENDS-programmets gång. Eleverna har haft nytta av ett positivt tankesätt i vardagliga situationer, från prestationer till besvikelse. Robert Adams (2008) understryker att det krävs medvetenhet och målsättning för att ta kunna finna sin inre styrka. Träningstrappan i FRIENDS-programmet är en ypperlig övning för att öva på att handla medvetet. Övningen innehåller tre skeden där planering, handling och reflektion behandlas. Här kan man dra paralleller till Adams (2008) så kallade Capacity building. Då denna färdighet tränas får eleverna förståelsen för hur man kan handla, vilket i sin tur medför större kontroll i vardagen.

Handlingskompetens bygger på förmågan att kunna tillämpa tidigare kunskap till nya situationer. Med detta menar Junttila (2010) att man strävar efter att handla ändamålsenligt så att resultatet blir det bästa möjliga för alla involverade. Från Cricks och Dodges handlingsmodell kan vi läsa om hur denna process utvecklas. Övningen Träningstrappan hjälper eleverna att lägga upp konkreta steg för att uppnå sina mål. Denna övning kan tillämpas vid både fysiska och psykiska prestationer. Eleverna haft väldigt mycket nytta av denna övning i skolan med tanke på prestation. Vissa av eleverna har använt Träningstrappan vid tävlingar, andra inför förhör.

Allt som eleverna lärt sig från FRIENDS-programmet kommer de att ha nytta av nu och i framtiden. Förmågan att kunna tänka positivt, att kunna resonera och att kunna belöna sig själv anses som viktiga verktyg i livet.

7.2 Kompetens i relation till andra

Som tidigare diskuterats är det väldigt viktigt för barn att i en tidig ålder utveckla medvetenhet till sig själv för att kunna samspeka med andra. FRIENDS-programmet bereder eleverna möjlighet till att reflektera över *proaktiva* (Kapitel 5.1) åtgärder. Goleman (2000) förklarar detta som förståelse för hur tankar och känslor påverkar handling. Redan vid FRIENDS-programmets introduktionslektioner (lektion 1 & 2) fördjupar man sig i proaktiv handlingsförmåga med hjälp av fakta, exempel och övningar. Övningarna utgår från hur man själv och hur andra resonerat i olika situationer. Genom att fundera över handlingar från ett proaktivt perspektiv får eleverna bättre förståelse för andras åtgärder. Detta kan konstateras vid diskussionen kring mobbning och varför det finns de som mobbar. Eleverna menar att det för det mesta finns en olycklig bakgrund till mobbarens trista handlingar.

Uppgifterna i FRIENDS-arbetsboken och de praktiska övningarna i programmet har gett eleverna möjlighet till emotionell reflektion. Vid konfrontering kan man konstatera att eleverna noggrant tänker efter innan de välkomnar eller utelämnar någon från leken. Här bygger elevernas resonemang på deras egna känslor och tankar. Först utgår de från sig själva för att sedan förklara varför man vill eller inte vill umgås. De var måna om att uttala sig artig men ärligt även om förhållandet till kompiserna inte varit det bästa.

Hemuppgiften 7A på sid 59 i FRIENDS-arbetsboken är en bra övning för att träna empati hos eleverna. Uppgiften är en berättelse om en kille som flyttat till ett annat land och om hans känslor och tankar innan och efter flytten. Genom att leva sig in i en annan persons värld kan eleven pröva att skapa känslor och tankar bortifrån sina personliga värderingar. Paralleller kan dras till rollspel och lek där eleven får både känna, tänka och handla utifrån ett annat perspektiv. Rollspel är ett bra verktyg i arbetet med emotionell utveckling. Det ger konkreta upplevelser som stimulerar utvecklingen av förmågan i att vara empatisk (Semrud- Cliekman 2007). Hwang och Nilsson (2000) konstaterar även samspel som ett verktyg för att utveckla elevens förmågor till att visa sympati och viljan till att utföra goda gärningar.

Att bli utlämnad från gruppen kan tära på ens självbild och självförtroende. Man intalar sig själv att man inte duger och inte passar in. Även om eleverna förstår att det är bra med olikheter, kan det ibland kännas dystert att vara annorlunda. Ryberg (2000) menar att en god självbild är till stor hjälp vid dessa situationer. Genom att vara trygg i sig själv kan man också resonera ändamålsenligt i svåra situationer. Att kunna trotsa grupptryck är också ett bevis på sund självbild (Pettersson & Sjödin 2001). Från intervjuerna kan man klart konstatera att eleverna kan avläsa situationer och hantera dem med själv-säkerhet vare sig det handlar om utebyxor eller någonting annat.

Skolan är en av de viktigaste platserna för att stöda barns sociala utveckling. Begreppet ”hänsyn till varandra” får en ny betydelse då man sitter i en klass med trettio andra elever (Pettersson & Sjödin 2001). Enligt Adams (2008) kräver det målmedvetenhet från både personal och elever för att uppnå ett mål, i detta fall en trygg klassmiljö. Informanterna framförde i intervjuerna att deras skola strävar till detta mål med hjälp av regler och gemensamma värderingar. Regler är inte alltid lätta att komma ihåg, eftersom eleverna menar att mobbning fortfarande sker.

FRIENDS-programmet framför förebilder som ett viktigt stöd i livet. Förebilderna kan inspirera och motivera en då man känner sig nere. Förebilder är idoler man ser upp till och från dem skapar man också sina egna värderingar. Vehkalahti (2006) förklarar förebilder som personer som kan visa eleverna respekt och kärlek, till exempel genom att beakta deras känslor och åsikter. Detta tryggar elevernas tillvaro och inspirerar eleverna till att bemöta andra på liknande sätt. Eleverna kan med andra ord bli förebilder för varandra genom att utvecklas i sig själv, från andra och få andra att utvecklas genom en. Detta är ett värdefullt samspel där båda parterna drar nytta av relationen (Pettersson & Sjödin 2001). Viljan att stå som gott exempel ser man i intervjuerna. Eleverna vill gärna uppmuntra kompisar och syskon till att bli snälla och positiva människor.

8 DISKUSSION

I detta kapitel följer reflektioner kring arbetsprocessens olika skeden. Resultatet behandlas i förhållande till examensarbetets syfte och frågeställningar. Diskussion kring me-

todval och teori tas upp samt en avslutande diskussion kring arbetets tillförlitlighet, giltighet och förslag till vidare forskning.

8.1 Diskussion kring arbetet

Syftet med arbetet var att öka förståelsen i hur elever upplever att FRIENDS-programmet påverkat deras sociala kompetens och självkänsla. Intervju som en kvalitativ forskningsmetod var mest lämpad för undersökningen, eftersom intervjuer ger en verklig bild av informanternas upplevelser (Jacobsen 2012:26). Genom en kvalitativ undersökning med intervjuer tillsammans med elever som deltagit i FRIENDS-programmet har arbetet närmast sig sitt mål. Arbetet har lyckats fånga elevernas egna erfarenheter av programmet samt programmets inverkan på elevernas sociala kompetens och självkänsla.

På basis av analysen från intervjuerna har eleverna erhållit nya livskunskaper. Dessa färdigheter anser eleverna ha nytta av nu och i framtiden. *De mest givande delarna i FRIENDS-programmet* har varit övningar som tränar upp elevernas individuella styrkor, så som reflektion över personligt handlingsmönster, positivt tänkande och färdigheten i att kunna uppskatta sig själv. Dessa övningar sammanfattas i FRIENDS-programmets lektioner som behandlar inre hjälpande tankar, energigivande lösningar och självbelöning. Genom repetition och övning har dessa färdigheter blivit mer naturliga. Allt detta sammanfattar jag som ökad kontroll och makt i elevernas vardag.

Att kunna tillämpa tidigare kunskap på nya situationer har inte alltid varit enkelt, men eleverna menar att det ändå blivit lättare nu. Man kan konstatera att FRIENDS-programmet med sina konkreta exempel och övningar haft sin andel i denna utveckling. Programmet har kunnat ge exempel på hur man till exempel kan använda övningen Träningstrappan i olika sammanhang. En annan inverkan som programmet haft på eleverna är förmågan att kunna reflektera kring andra. Empatin låg som ett tjockt täcke ovan oss, luften blev tung och atmosfären blev dyster då vi diskuterade mobbning och utanförskap. Dessa färdigheter omfattar *de mest betydelsefulla egenskaper som stärkts efter FRIENDS-programmet*.

Om elever tar hänsyn till varandra blir resultatet en idealisk klassanda. Men hur förhåller det sig i verkligheten? Analysen från intervjuerna kunde inte bevisa *hur FRIENDS-programmet påverkat klassandan*. Skolans tidigare insatser för att trygga klassandan har berett eleverna kunskaper i hur man bemöter och behandlar varandra. Öppenhet och tolerans var för eleverna inte nya begrepp, även om mobbning inträffar. Eftersom FRIENDS-lektionerna kan variera beroende på grupphandledare så kan innehållet för olika FRIENDS-grupper se olika ut. En duktig FRIENDS-grupphandledare kan dessutom omarbota innehållet i FRIENDS-programmet så att det tillgodoser gruppens behov. Resultatet för denna frågeställning är alltså inte övergripande för hela programmet. Avslutningsvis kan man dock nämna att FRIENDS-programmet har lyckats inspirera eleverna till nya lekar med nya vänner, detta hoppas jag att stärker gruppsammanhållningen i klassen och i skolan.

Alla de färdigheter som eleverna lärt sig från FRIENDS-programmet håller sig innanför ramarna för social kompetens. Med övningar, exempel och fakta har programmet lyckats inspirera och stärka elevernas sociala utveckling. Elevernas sociala tillväxt stöds genom arbetet mot en god självkänsla och en sund självbild. Den inre kompetensen sammanfattar till exempel förmågan att kunna uppskatta sig själv och att känna empati, vilket redan märkts hos eleverna i detta arbete. Förmågan att kunna tillämpa FRIENDS-programmets övningar till vardagen kan fastställas som element för handlingskompetensen. FRIENDS-programmet är dock ett tolv gångers program som utspelar sig i ungefär en tre månaders tidsperiod. Tre månader anser jag är en kort tid i relation till ett helt år. För många barn kan FRIENDS-programmet vara ett minne blott efter sommarlovet. Dessutom är en FRIENDS-lektion också väldigt kort, på en timme hinner man inte göra många övningar. Kan det då finnas risk för att viktiga ämnen som till exempel positivt tänkande bara behandlas ytligt och att eleverna glömmer bort färdigheterna de lärt sig efter en tid? Läraren kan åtgärda detta problem genom att använda sig av FRIENDS-övningar i sina lektioner. Från egna erfarenheter har jag märkt att FRIENDS-programmet får en kontinuitet när det tillämpas i andra skolämnen.

8.2 Diskussion kring metodval

Arbetet utfördes med en kvalitativ forskningsmetod. Halvstrukturerad intervju var väl-motiverad eftersom examensarbetets syfte var att söka efter personliga åsikter och erfarenheter. Intervjuerna skedde med hjälp av en intervjuguide och i en trygg plats för informanterna, vilket enligt Jacobsen (2007), är önskvärt. Databasinsamlingen kunde visserligen ha utförts med andra metoder, med till exempel enkäter. Detta skulle eventuellt kräva en annan analysmetod. Möjligheten för öppna svar och tilläggsfrågor skulle eventuellt begränsas med enkäter. För att uppnå tillförlitlighet från informanterna, försökte jag undvika ledande och slutna frågor. Intervjuguiden kunde alltid utvecklas, men jag upplevde den ändå som ett tillräckligt stöd. Att leda diskussionerna kändes naturligt och tilläggsfrågor kom på löpande band.

Valet av informanter var det mest passande för arbetet eftersom elever som inte deltagit i FRIENDS-programmet knappast kunde ha bidragit med relevant fakta till denna undersökning. Jag hade önskat att få intervjua fler än två grupper, eftersom jag tror att det skulle ge examensarbetet mera nyanser. Informanter från olika skolor hade också kunnat ge arbetet fler perspektiv. Tyvärr var bara en skola intresserad av att delta i undersökningen. Resultatet från examensarbetet är i sin helhet väldigt positivt. Jag hade önskat fler åsikter som kunde bidra till utvecklingsmöjligheter för FRIENDS-programmet. Det positiva resultatet kunde bero på att alla som var villiga att delta i undersökningen fick vara med. Hade resultatet varit likadant ifall informanterna valdes in med andra kriterier? Hade jag fått samma resultat ifall jag med avsikt intervjuade elever som lidit av depression? Eleverna som intervjuades i denna undersökning hade programmet väldigt färskt i minnet. Jag undrar hur svaren hade sett ut ifall intervjuerna gjordes ett år senare?

Samarbetet med Familjelinjen gick smidigt, det var bekvämt att kunna överlämna en del av förarbetet till en annan partner. Nackdelen med att själv inte hålla i trådarna var att man inte heller kunde påverka situationen. Jag fick vänta väldigt länge på informanter och examensarbetet låg på is en god tid.

Atmosfären mellan informanterna och mig var ledig, vilket förhoppningsvis medförde att intervjuerna gav genuina svar från informanterna. Informationen om intervjuerna delades ut till hela personalen och vi önskade arbetsro med en tydlig lapp på klassrummets dörr. Ändå hade vi oturen att bli besvärade av en utomstående under den första intervjun. Den dåvarande diskussionen blev tunn och jag kände mig obekväm i personens närvaro. Som tur fortsatte intervjun bra när vi var ensamma igen. Den andra intervjun gick smidigare än den första eftersom jag hade blivit mer erfaren och säker i min roll som intervjuare. Den här gången såg jag till att lappen på dörren var stor och fångande människors uppmärksamhet!

8.3 Arbetslivsrelevans

Förhoppningen med examensarbetet är att stärka FRIENDS-programmets ställning inom hälsofrämjande arbete med barn och unga i Finland. Programmet är nytt och unikt och bör beaktas i en större utsträckning. Elevernas personliga erfarenheter från FRIENDS-programmet har varit positiva och lärorika, jag hoppas att detta medför inspiration till personal som inte ännu tagit programmet i bruk. Resultatet från programmet öppnar förhoppningsvis diskussion kring hälsofrämjande skolinventioner. Därtill önskar jag att arbetet inspirerar till diskussion kring social utveckling och utvecklingen av sund självkänsla samt hur man kan stärka dessa förmågor i skolmiljöer.

Arbetet bereder FRIENDS-programmets styrkor och utvecklingsmöjligheter, detta kan arrangörer ta i beaktande vid arbetet med nya FRIENDS-grupper eller vid utbildningstillfällen.

8.4 Diskussion om vidare forskning

Den största forskningen om FRIENDS-programmet i Finland är pilotprojektet som gjordes år 2006 med runt 160 deltagare (kap. 3.1). FRIENDS-programmet som ett snabbt utvecklande program i Finland skulle ha nytta av en ännu mer omfattande forskning där ännu fler barn och unga deltog. En forskning som fokuserar sig på varaktighet- en av programmets insatser skulle inte bara gagna FRIENDS-verksamheten i Finland, utan hela programmet på en internationell nivå. FRIENDS-programmet vill även enga-

gera föräldrarna i läroprocessen. En undersökning som fokuserar sig på föräldrarnas åsikter, känslor och erfarenheter skulle tillföra betydelsefull information för programets utveckling.

I Finland har skolorna möjlighet till många inventioner som arbetar utanför undervisningens läroplan. Förutom FRIENDS-programmet finns till exempel Kiva skola, Vi i klassen och Livskunskaper som även jobbar med känslor och samhörighet. Dessa program skiljer sig från varandra och det skulle vara intressant att se hur skillnaden ser ut hos elever som genomgått olika program. En forskning som bara jämförde programmens innehåll skulle självklart vara till nytta för de enskilda programmen, men också för skolor och andra inrättningar som jobbar med barn och unga.

LITTERATURFÖRTECKNING

Aartokallio, Nina. 2013, *Friends-ledarutbildning i programmet för barn och ungdomar* (muntlig). Föreläsning 1.2 2013

Adams, Robert., 2008. *Empowerment, participation and social work*, 4:e upplagan, New York: Palgrave Macmillan

Askheim, O. P., 2007. Empowerment - olika infallsvinklar. i: O. P. Askheim & B. Starrin, red. *Empowerment i teori och praktik*, Malmö: Gleerups

Barrett, Paula. 2012, *FRIENDS-arbetsbok för barn*, Keuru: Otavas Tryckeri Ab

Barrett, Paula. 2007, *FRIENDS, PREVENTING AND TREATING ANXIETY IN CHILDREN AND YOUTH*, publicerad 2007. Tillgänglig: [Http://www.friendsinfo.net/downloads/FRIENDSintrobooklet.pdf](http://www.friendsinfo.net/downloads/FRIENDSintrobooklet.pdf) Hämtad 20 10 2012.

Barrett, Paula. 2004, *Group leaders' Manual for Children*, Bowen Hills Qld: Australian Academic Press

Cederborg, Ann-Christin. 2005, *Att intervju barn - vägledning för socialsekreterare*, Stiftelsen Allmänna Barnhuset publicerad januari 2005. Tillgänglig: http://www.allmannabarnhuset.se/data/files/Att_intervjua_barn.pdf Hämtad 15 1 2012.

Cullberg Weston, Marta. 2006, *Ditt inre centrum, om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*, Falun: ScanBook AB

Dalgas-Pelish, Peggy. 2006, *Effects of a Self-Esteem Intervention Program on School-Age Children*, College of Nursing, Omaha: University of Nebraska Medical Center

Goleman, Daniel. 2000, *Känslans intelligens och arbetet, emotionell intelligens och social kompetens i arbetslivet*, Norhaven: Brockman Inc

Henriksson, Sonja. Rekimies, Laura. 2012, *FRIENDS-OHJELMA Lasten Friends-koulutuksen käyneiden ohjaajien kokemuksia ja kehittämisideoita koulutuksesta* . Examensarbete, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Helsingfors: Diakonia-ammattikorkeakoulu

- Hwang, Philip. Nilsson, Björn. 2000, *Utvecklingspsykologi, från foster till vuxen*. Stockholm: Författarna och Bokförlaget Natur och Kultur
- Joronen, Katja. Koski, Anna. 2010, *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluuyhteisössä*. Tammerfors: Tampere University Press & Joronen, Koski
- Jacobsen, D. I. 2012. *Förståelse, beskrivning och förklaring : introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur
- Jacobsen, D. I. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring : introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur
- Junttila, Niina. 2010, Sosiaali kompetenssi ja yksinäisyys koululaisilla. **I**: Joronen, Katja. Koski, Anna. red, *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen*, s. 33-38
- Koivula, Marjo. Tiiri, Johanna. 2010, *Friends-ohjaajien kokemukset omasta kompetenssistaan ja ohjelman toteuttamisesta*, Pro Gradu, Opettajankoulutuslaitos, Åbo: Turun yliopisto
- Kvale, S. & Brinkmann, S. 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Liddle, Ian. Macmillan, Susan. 2010, *Evaluating FRIENDS programme in a Scottish setting*, Educational Psychology in Practice, nr. 26 s. 53-67
- Pathways, Health and Research Center. 2013, *Pathways, Empowering people to be resilient for life*, publicerad 2013. Tillgänglig: [Http://pathwayshrc.com.au/#](http://pathwayshrc.com.au/#) Hämtad 20 1 2013.
- Pennanen, Marjaana. Joronen, Katja. 2007, *Koulupohjaisen Syrjäytymis- kehityksen ehkäisy (SYKE) — pilottihankkeen loppuraportti*, Raport, Kansanterveyslaitos, Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B
- Pettersson, Staffan. Sjödin, Lars. 2001, *Tänk om- att arbeta med social kompetens i skolan*. Lund: Studentlitteratur
- Ryberg, Lars. 2000, *Positiv självbild, jag vill, jag vågar, jag kan*, Malmö: SISU Idrottsböcker AB

Semrud-Clikeman, Margaret. 2007, *Social competence i children*. New York: Springer
Sicence + Business Media, LLC

Söderberg, Jana. ICA Bokförlag. 2006, *Våga vara, en handbok för att visa barn vägen till bättre självkänsla*, Västerås: Forma Publishing Group AB

Tiippana, Netta. 2009, *MIELEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN KOULUSSA Ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevän Friends-ohjelman yhteys 7. - luokkalaisten kokemaan mielialaan ja itsetuntoon* . Kasvatustieteen laitos, Helsingfors Universitet, Helsingfors: Helsingfors Universitet

Trost, Jan. 2010, *Kvalitativa intervjuer*, 4:e upplagan, Lund: Studentlitteratur AB

Vehkalahti, Reetta. 2006, *Trygga barn- Stärk barnets självkänsla med lekar och aktiviteter*, Helsingfors: OY Farm AB

BILAGOR

BILAGA 1 INTERVJUGUIDE

- Presentera dig själv och syftet med arbetet
- Identitetsskydd, inga uttalanden kan kopplas till enskild person
- Har eleverna frågor vid det här skedet?
- De får presentera sig själva och jag påminner igen om identitetsskyddet.

Börjar: Vad är det första ni tänker på när ni hör ordet FRIENDS?

- Var det någonting som väckte känslor?
- Brukar ni relatera till FRIENDS-programmet i vardagen?- vid vilka situationer, hur kommer det sig?
- Tänk på en situation som väckt starka känslor, tex. mobbning, en ledsen vän, hur reagerar ni? Har samma situation hänt innan FRIENDS-programmet? Hur reagerade ni då?-vad beror detta på?
- Känner ni er modigare/ mognare efter FRIENDS-programmet?- på vilket sätt?
- Skulle ni rekommendera programmet till andra skolor/klasser?
- Beskriv er klassanda/samhörigheten i klassen.

Bilaga 2 Anhållan om forskningslov till XXXX

Mitt namn är Hanh Hoang, jag studerar på Utbildningsprogrammet för det sociala området vid yrkeshögskolan Arcada. För tillfället skriver jag mitt examensarbete för FIRENDS programmet i Finland. Syftet med arbetet är att genom gruppintervju få reda på *hur FRIENDS-programmet påverkat eleverns sociala kompetens och självkänsla, ur elevernas perspektiv*. Det empiriska materialet samlas från gruppintervjuer, varje grupp består av 5-6 elever (f. 2000-2003) som genomgått FRIENDS-programmet. Grupperna intervjuas en gång i skolan där eleverna går, om möjligt under skoltid. Jag har för avsikt att spela in intervjuerna och transkribera dem, detta garanterar svarens pålitlighet och underlättar analysen av materialet. Materialet från intervjuerna förvaras omsorgsfullt och förstörs då arbetet är godkänt.

Jag anhåller om Ert lov för att få utföra min forskning vid XXXXX skola och via er komma i kontakt med lämpliga informanter. Arbetet följer strikt de etiska forskningsprinciperna, informanternas identitet kommer att skyddas genom hela forskningsprocessen.

Examensarbetet skrivs i samarbete med Stationens Barn rf., Nina Aartokallio fungerar som uppdragsgivare. Som handledare fungerar Bettina Brantberg-Ahlfors.

Vid frågor gällande forskningen kan ni kontakta mig eller min handledare.

Med vänlig hälsning

Hanh Hoang

Bettina Brantberg-Ahlfors

Hanh.hoang@arcada.fi

Bettina.brantberg@arcada.fi

045 XXX XXXX

0207 XXX XXX

Bilaga 3 Bästa Förälder

Mitt namn är Hanh Hoang, jag studerar till socionom vid Yrkeshögskolan Arcada. Jag skriver mitt examensarbete för *FRIENDS-programmet* och skulle vilja intervjua Ert barn, eftersom Ert barns personliga erfarenhet av programmet är viktig och avgörande för mitt arbete. Intervjun är en öppen *gruppdiskussion* på 5-6 elever och räcker ungefär en timme. Gruppen intervjuas en gång i skolan där eleverna går, om möjligt under skoltid. Vi kommer att diskutera ämnen som berör elevers sociala kompetens.

Jag har för avsikt att spela in intervjun och transkribera den, detta garanterar svarens pålitlighet och underlättar analysen av materialet. Materialet från intervjun kommer att presenteras som en helhet, *Ert barns identitet kommer att skyddas genom hela processen*. Inga uttalande kan kopplas till en enskild elev! När arbetet är godkänt kommer allt material från intervjun att förstöras.

Det är frivilligt att delta i intervjun och eleven kan avbryta den när som helst!

Ifall ni har frågor får ni kontakta mig eller min handledare

Med vänlig hälsning

Hanh Hoang

Bettina Brantberg-Ahlfors

Hanh.hoang@arcada.fi

Bettina.brantberg@arcada.fi

045 XXX XXXX

0207 XXX XXX

Bilaga 4 Bästa Elev

Mitt namn är Hanh Hoang, jag studerar till socionom vid Yrkeshögskolan Arcada. Jag skriver mitt examensarbete för *FRIENDS-programmet* och skulle vilja intervjua Dig, eftersom Din personliga erfarenhet av programmet är viktig och avgörande för mitt arbete. Intervjun är en öppen *gruppdiskussion* på 5-6 elever och räcker ungefär en timme. Gruppen intervjuas en gång i skolan där ni går, om möjligt under skoltid. Vi kommer att prata om ämnen som berör självkänsla och gruppanda.

Intervjun *bandas in* för att underlätta mitt arbete. Materialet från intervjuerna kommer att presenteras som en helhet i mitt arbete, men *din identitet kommer att skyddas genom hela processen*. Inga uttalande kan kopplas till en enskild elev! När mitt arbete är godkänt kommer allt material från intervjuerna att förstöras.

Det är frivilligt att delta i intervjun och du kan avbryta den när som helst!

Ifall du har frågor får kan du kontakta mig eller min handledare Bettina!

Med vänlig hälsning

Hanh Hoang

Bettina Brantberg-Ahlfors

Hanh.hoang@arcada.fi

Bettina.brantberg@arcada.fi

045 XXX XXXX

0207 XXX XXX

Bilaga 5 Informerat samtycke

Härmed undertecknar jag mitt samtycke till att Hanh Hoang får använda material från den inspelade intervjun till sitt examensarbete. Jag har fått tillräckligt information om arbetet och förstår allt vad den innebär. Jag är medveten om att mitt barns identitet och hennes/hans uttalanden är säkrade genom hela forskningsprocessen. Mitt barn kan inte igenkännas i det färdiga examensarbetet.

Deltagandet i forskningen är frivilligt och mitt barn kan avbryta det när som helst.

Tid och Ort

Underskrift

Bilaga 6 Anhållan om informanter, Familjelinjen

Mitt namn är Hanh Hoang, jag studerar på Utbildningsprogrammet för det sociala området vid yrkeshögskolan Arcada. För tillfället skriver jag mitt examensarbete för FIRENDS programmet i Finland. Syftet med arbetet är att genom intervju få reda på *hur FRIENDS-programmet påverkat eleverns sociala kompetens, ur elevernas perspektiv*. Det empiriska materialet samlas från tre öppna gruppintervjuer, varje grupp består av 5-6 elever (f. 2000-2003) som genomgått FRIENDS-programmet. Grupperna intervjuas en gång. Jag har för avsikt att spela in intervjuerna och transkribera dem, detta garanterar svarens pålitlighet och underlättar analysen av materialet. Materialet från intervjuerna förvaras omsorgsfullt och förstörs då arbetet är godkänt.

Jag anhåller om Ert lov att via er komma i kontakt med lämpliga informanter. Arbetet följer strikt de etiska forskningsprinciperna, informanternas identitet skyddas genom hela forskningsprocessen. Examensarbetet skrivs i samarbete med Stationens Barn fr., Nina Aartokallio fungerar som uppdragsgivare.Handledare från skolans sida är Bettina Brantberg-Ahlfors.

Vid frågor gällande forskningen kan ni kontakta mig eller min handledare

Med vänlig hälsning

Hanh Hoang

Bettina Brantberg-Ahlfors

Hanh.hoang@arcada.fi

Bettina.brantberg@arcada.fi

045 XXX XXXX

0207 XXX XXX