

Forskningsprojektet Barn i balans

Fil. Dr Yvonne Terjestam, psykolog och lektor på Högskolan i Kalmar undersöker i forskningsprojektet "Barn i balans" effekter av metoderna på högstadiel elever i Oskarshamns och Borgholms kommuner, där gensvaret bland elever, lärare, rektorer såväl som föräldrar är mycket positivt. Under läsåret 2006-2007 övar olika klasser i tre olika delprojekt antingen massage eller stillhet eller stillhet + massage under schemalagda tillfällen tre gånger per vecka. En referensgrupp bestående av parallellklasser övar ingen av metoderna. Bedömningar utifrån de kvantitativa vetenskapliga mätmetoderna samt lärarnas och elevernas reaktioner har resulterat i att man nu för diskussioner kring ett longitudinellt projekt på kommunnivå där effekter av dessa metoder på mobbning studeras. Inom ramen för detta pågående projekt har ca 30 lärare redan utbildats i minst en av metoderna.

Preliminära resultat från två kontrollerade före - efter studier (N= 550 resp. 150 elever) där eleverna utövat stillhetsövningar eller qigong vid tre schemalagda tillfällen i veckan under åtta veckor visar bland annat på effekter som förbättrade relationer till kamrater, förbättrad trivsel i skolan och minskad aggressivitet, vilket allmänt anses återverka positivt på mobbningsproblematiken. Man fann också en tendens till förbättrad självbild. Andra resultat är att eleverna efter 8 veckors träning uppvisade lägre psykisk ohälsa, och stress (hos killar) samt minskning av emotionella problem (hos tjejer). Även sättet att hantera stress (coping) har påverkats, men de resultaten kräver ytterligare analyser. Observera att resultaten är preliminära! Två rapporter är under författande.

Metoder

Fyra olika metoder prövas separat i fyra delstudier som omfattar elever i årskurs 6 och 7. Totalt beräknas cirka 400-500 elever ingå i studien. Självkänsla, trivsel, stress och stresshantering (coping) samt fysisk hälsa mäts i en före - efter design med kontrollgrupp och experimentgrupp. Individuellt och i klass besvarar barnen frågor och tar ställning till påståenden i olika formulär. Deltagandet är frivilligt. För att kontrollera om de elever som väljer att inte delta i interventionerna i relevanta avseenden skiljer sig från den grupp som väljer att delta ombeds de förra att besvara de frågor som ingår i studien. Kontrollgrupperna matchas avseende kön, ålder, socioekonomisk status, samt klassammansättning. För elevernas deltagande i studien krävs föräldrarnas samtycke.

Ingående mätmetoder och mått:

(1) Självskattningsskalan "Jag tycker jag är" (Ouvine-Birgerstam, 1999). Skalan består av 72 påståenden som barnen skall ta ställning till. Genom faktoranalys har fem olika faktorer angående självkänslan identifierats, nämligen fysiska egenskaper, färdigheter och talanger, psykiskt välmående, relationer till familjen samt relationer till andra. Dessutom erhålls ett totalt mått på självbild. Exempel på frågor som omfattas av

delskalan "Relation till föräldrarna": "Mina föräldrar litar på mig". Svartalternativen består av två övergripande kategorier nämligen "Så här är jag" respektive "så här är jag inte". Barnen väljer först vilken kategori som passar bäst. Därefter väljer de mellan svartalternativen "stämmer precis" respektive "stämmer ungefär".

(2) Psykologisk stress (Ben-Sira, 1982). Denna test består av fem påståenden vilka i denna studie översatts till svenska. Exempel på påståenden är: "Jag känner mig yr". Svartalternativen är "ofta", "ibland", "sällan", "aldrig".

(3) Skalan Tis (Trivsel i skolan) består av fem påståenden t ex. "Jag har många vänner i min klass". Svartalternativen är "ofta", "ibland", "sällan", "aldrig".

(4) Svensk översättning av copingskalan CCSCS-R1 (children's coping strategies checklist). Skalan består av 54 påståenden som skall graderas (Ayers, 1999) utifrån svartalternativen: "aldrig", "ibland", "ofta", "för det mesta". Exempel på ett sådant påstående är "När du har haft problem under månaden som gått, sade du till dig själv att du kunde klara av det?"

(5) Frågor om hälsorelaterat beteende ingår i ett frågeformulär.

Moment 1 i varje delstudie innebär att cirka 100 elever i en experimentgrupp och en kontrollgrupp besvarar olika frågor om trivsel, självuppfattning, fysisk hälsa och coping. Moment 2 påbörjas efter moment 1 och innebär att metoden implementeras i experimentgrupperna men inte kontrollgrupperna. Metoderna tränas därefter under cirka 8 veckor. Moment 3 sker 10-12 veckor efter att metoderna initierats. Eleverna besvarar då återigen frågor om trivsel, självuppfattning, fysisk hälsa, stress och coping. Dessutom tillkommer deras egna reflexioner kring den metod de deltagit i.

Studien är experimentell och designen är av typ före – efter. Experimentgrupp såväl som kontrollgrupp ingår i varje delstudie. Delstudie 1 och 2 påbörjas i Stockholm under januari 2005 och beräknas pågå hela vårterminen. Delstudie 3 och 4 påbörjas under höstterminen 2005.

Metod 1. Medicinsk Qigong

Fredskraftens Qigong är en metod för koncentrerad rörelse som är utvecklad just för tonåringar. Metoden grundar sig i traditionell Kinesisk medicin och avser bland annat att balansera hormon- och känslösvängningar (Xiulan, 2000). Fredskraftens Qigong ingår som en metod i Biyun-skolan som är grundad av prof. F. Xiulan. Sedan 1992 har drygt 70 000 personer i Sverige utövat Qigong enligt Biyun-metoden (Xiulan, 2004). Biyun-Qigong ingår också som tillval i kurser vid Örebro universitet. En annan väsentlig anledning till att vi valt Qigong enligt

Biyun är att det finns tekniker och program speciellt utvecklade för barn såväl som för ungdomar. Barnen lär sig Fredskraftens Qigong av en utbildad instruktör och tränar under cirka 8 veckor på lektionstid.

Metod 2. Massage

Massagen består av ett antal (cirka fem) enkla massagetekniker avsedda främst för nacke, axlar och rygg. Barnen lär sig dessa tekniker av utbildad instruktör och prövar dem på varandra under cirka 10-15 minuter på lektionstid. Tillvägagångssätt: barnet sitter på en stol medan en klasskamrat ger massage till nacke, axlar och rygg. Effekten som eftersträvas är bland annat avslappning och ökad blodcirkulation.

Metod 3. Stillhet

Prof. H. Benson, kardiolog vid Harvard Medical School har utvecklat en enkel metod som hjälper kroppen att uppnå djup avslappning, vilket har visat sig ha en påfallande läkande effekt. Metoden som kallas för Avslappnings- resonsen lärs numera ut vid flertalet läkarutbildningar i USA. Barnen lär sig avslappningsresonsen och tränar denna på lektionstid. Metoden innebär fokuserad stillhet där barnen lär sig att släppa alla stressande tankar.

Metod 4. Reflexion

Med denna metod får eleverna tillfälle att reflektera över - och ge uttryck för - dels tankar om tillvarons djupare fenomen och dels egna sätt att hantera stressande situationer och upplevelser. En lektion per vecka under 8 veckor deltar barnen i reflexionsgrupper. I detta sammanhang diskuteras och medvetandegörs barnens egna coping-strategier.

Bakgrund

Av de orsaker som ofta nämns avseende den väsentliga ökningen av ungas psykiska ohälsa kan nämnas: för få vuxna i barnens vardag, kulturbetingade anpassningssvårigheter, arbetslöshet bland föräldrar och ökade prestationskrav samt skolans stressiga miljö. Slutbetänkandet av statens offentliga utredning om ungas psykiska hälsa anger två orsaker till ökningen, nämligen dels individualiseringen som är knuten till den moderna utvecklingen och dels att det har blivit betydligt svårare för ungdomar att få arbete samt att (SOU 2006: 77, s. 21-22): Den ökande objektifieringen av individen och förytligandet av tillvaron kan utgöra en förklarande faktor som en effekt av individualiseringen (Fredrickson & Roberts, 1997).

Det externa fokus som finns i barn- och ungdomskulturer ökar ungdomens tendens att leva som om de ständigt vore betraktade och bedömda. Genom globalisering och mediautveckling har den yttre stimulansen tilltagit och förstärkt obalansen mellan yttre och inre uppmärksamhet. För att lågmälda inre stimuli som t ex känsloupplevelser eller fysiska signaler skall kunna konkurrera med yttre stimuli krävs att uppmärksamheten riktas inåt. Kraftig obalans mellan utåtriktad och inåtriktad

uppmärksamhet har visat sig leda till bristande koncentration och försämrad kreativ förmåga (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Fredrickson & Roberts, 1997). Med primärt utåtriktad fokus kommer dessutom självbilden att i alltför stor utsträckning bestämmas av andra snarare än att balanseras genom en inifrån växande igenkänning och förståelse. Denna obalans mellan yttre och inre kan skapa stress och känslor av inre främlingskap, öka ångest och känslor av skam för att inte duga (Miner-Rubino, Twenge & Fredrickson, 2002). Det sker en förväxling av yta och djup. Ytan misstas för det väsentliga och det blir ytan som kvalitetsgranskas. "Är jag tillräckligt cool?"; "Har jag rätt sorts kläder?" (Bornstein, 2001; Noll & Fredrickson, 1998). Det finns inga tecken på att situationen kommer att förbättras om inte systematiserade åtgärder vidtas. För att få till stånd en varaktig förbättring av ungas psykiska hälsa bör systematiserade åtgärder implementeras i barnens vardag. Detta förutsätter: (1) Ett urval av olika tekniker för att nå barn och unga med olika förutsättningar; (2) En relativ enkelhet i tillämpningen av teknikerna (3) Att teknikerna är självadministrerande (4) Att teknikerna väcker intresse hos barn och unga (5) Att teknikerna i förlängningen är kostnadsfria (6) Att teknikerna såväl som sättet att implementera dem är föremål för vetenskaplig prövning.

Lärarnas respons på projektet som de nu bedrivit under mer än en termin är övergripande positivt. Diskussioner om hur metoderna kan utgöra en del av ordinarie verksamhet pågår och är av mer praktisk art. Föräldrarnas gensvar har också varit generellt positivt. Många elever upplever att stillhetsövningarna är bra och sköna, andra att de är "bra men lite tråkiga". Några elever har svårigheter att sitta stilla och tysta. Vi vet nu att teknikerna fungerar väl. En lärare i en lite "busig" klass berättar att klassen blivit mycket lugnare sedan stillhetsövningarna började och att stämningen i klassen är mycket behagligare än tidigare, bland annat för att eleverna är vänligare mot varandra. I ett radioprogram om projektet berättade elever i år 7 och 8 om hur mycket lugnare de blivit efter att ha tränat stillhet. I nuvarande skede arbetar vi bland annat med att på ett vetenskapligt och systematiskt sätt samla kunskap som kan sammanställas i syfte att ge lärarna information om hur metoderna optimalt kan administreras i klassrummet för att underlätta för de elever som är omotiverade och/eller har svårigheter med koncentrationsövningar.

Forskningsprojektet är en del av Högskolans i Kalmar styrkeområde "liv, hälsa och miljö" och sker i samverkan mellan Inst. för hälso- och beteendevetenskap och två av Kalmar läns kommuner (utbildningsnämnderna). Forskningsprojektet tillhör också forsknings- och utbildningsområdet "Integrativ psykologi" vid avdelningen för psykologi, HiK.

Yvonne Terjestam:

Under många år som universitetslektor i psykologi har jag forskat på barn

och beteendeproblem och varit EU-delegat i frågor om barn och säkerhet/trygghet. Nu gäller min forskning huvudsakligen metoder som kan minska barns inre och yttre stress. I min kontakt med Drömmen om det Goda upptäckte jag att den typ av balanserande metoder jag sökte fanns i Drömmen om det godas modell, nämligen positiv beröring, stillhet, koncentrerad rörelse och reflexion. Nu har vi gemensamt startat ett forskningsprojekt "Barn i balans" som kommer att omfatta projektets olika metoder. Jag handleder också grupper i stresshantering ("coping") och ger föreläsningar inom mina områden. Kommuner, skolpersonal, föräldragrupper och barn/ungdomar är exempel på målgrupper. För mer information se nedan eller kontakta Yvonne Terjestam, tel: 0480-446386.