

EXAMENSARBETE

Det känns roligt att göra någon annan glad

*En studie om högstadiееlevs tankar och
upplevelser av kompismassage*

KATHRINE HERNGREN
MALIN UTSI

PEDAGOGUTBILDNINGARNA

PRAKTISK PEDAGOGISK UTBILDNING
med inriktning mot grundskollärare årskurs 4–9
VT 2003

Vetenskaplig handledare: Annika Strömqvist, Lena Vesterlund

Förord

Vill vi tacka vår praktikhandledare och klassen vi haft för gott samarbete. De har gett oss mycket glädje och erfarenhet.

Vi vill också tacka våra vetenskapliga handledare, i det inledande och avslutande arbetet Annika Strömqvist, däremellan Helena Stenbäck och Lena Vesterlund. De har alla tre hjälpt och stöttat oss i vårt arbete, var och en på sitt sätt.

Till sist vill vi tacka varandra för ett otroligt bra samarbete.

Öjebyn 2003-05-14

Kathrine Herngren

Malin Utsi

Abstrakt

Som blivande lärare har vi upplevt att elever känner stress och otrygghet i skolan. Vi vill öka elevernas välbefinnande och fastnade för kompismassage som blivit lovordat i de lägre stadierna i grundskolan, vi ville se om det skulle fungera även i högstadiet. Syftet med vårt examensarbete var att ta reda på högstadieelevers tankar och upplevelser av kompismassage. Vi valde att ha kompismassage i 5-10 minuter, två gånger i veckan i början av lektionen i en åtondeklass. Vi genomförde undersökningen under vår slutpraktik, från vecka 5-11. Vi använde oss av ostrukturerade observationer och en enkät med både öppna och slutna frågor. Eleverna delade med sig av sina tankar och upplevelser på ett bra sätt, vi kan konstatera att massage på högstadiet är en möjlig metod för att eleverna skall få ökad trivsel och glädje i skolan. Eleverna hade också många förslag på hur det skulle kunna bli ännu bättre.

Innehållsförteckning

Förord		
Abstrakt		
Bakgrund		1
	Massage	2
	Beröring	2
	Kompismassage	4
	Maslows behovstrappa	4
	Ungdomar och stress	5
	Förankring i styrdokument	6
Syfte		7
Metod		7
	Försökspersoner	7
	<i>Bortfall</i>	7
	Genomförande	7
	<i>Enkel ryggmassage</i>	8
	<i>Tidsdisposition</i>	8
Resultat		9
	Redovisning av observationer	9
	Redovisning av enkätfrågor	12
	<i>Slutna svarsalternativ</i>	12
	<i>Öppna svarsalternativ</i>	15
Diskussion		19
	Reliabilitet och Validitet	19
	Resultatdiskussion	19
	Fortsatt forskning	21
Referenser		22
	Referenser	22
	Artiklar	22
	Elektroniska dokument	23
Bilagor		
	Bilaga 1 Enkät -kompismassage	
	Bilaga 2 <i>Till föräldrar och elever i 8D</i>	
	Bilaga 3 Enkel ryggmassage	

Bakgrund

Var och varannan dag får vi genom media nya larmrapporter om skolan där den beskrivs som en hopplös och kaosartad värld där både elever och lärare mår dåligt. Våra egna erfarenheter från skolan är betydligt ljusare än den bild som media ger, men vi ser ändå att det finns stress, oro, koncentrationssvårigheter och dålig självkänsla hos många elever. Ofta får vi som blivande lärare frågan om varför vi valt att arbeta på högstadiet, eftersom dagens ungdom beskrivs som värre än någonsin. Citatet här nedanför visar att det i alla tider varit en utmaning att undervisa ungdomar.

Vår ungdom älskar ingenting annat än lyxen och lättjan. Unga män och kvinnor uppför sig sämre än någonsin tidigare. De föraktar varje auktoritet och hyser ingen respekt för åldern. Vår tids barn har blivit tyranner över oss. De reser sig inte ens om en äldre person träder in i ett rum, de är uppkäftiga mot sina föräldrar och andra, de stör varje hyfsat samtal mellan vettiga människor, de har dåliga matseder och har blivit sina lärares skräck.

Sokrates 399 f.kr

Som blivande lärare vill vi så klart arbeta för att alla elever ska må bra. Inte bara för att de ska kunna tillgodogöra sig ämneskunskaperna utan även för att eleverna ska känna sig trygga och våga vara sig själva. För att man skall kunna uppnå det här målet måste stämningen i klassen vara tillåtande och det är oftast inte en självklarhet, utan något som vi pedagoger ständigt måste arbeta med. I vårt utvecklingsarbete ville vi inte använda oss av tillfälliga punktinsatser för att skapa en bra miljö, utan istället ha en kontinuerlig process under en längre period. Detta i sig tror vi ger en större trygghet hos eleverna.

Under det senaste decenniet har ordet massage blivit allt vanligare i Sverige. Det räcker med att titta i en dagstidning, på TV eller på Internet för att få se reklam för både massagebehandling och massageutbildning. Tyvärr är dessa oftast väldigt dyra och även om populariteten är stor och ryktet gott så har inte alla råd med massage. Lyckligtvis finns det massage som i stor sett vem som helst kan lära sig att ge och ta. Massagemetoden går under namnet kompismassage och innebär att barnen på ett mycket lätt och enkelt sätt ger varandra massage. Därigenom har kompismassagen blivit allt vanligare. Det är på dagis och förskolor som kompismassage förekommit längst tid men på de senare åren har även flera låg- och mellanstadieskolor infört det på schemat. Många lärare och föräldrar anser att barnen blir betydligt lugnare och lättare kan koncentrera sig och sover bättre, när de har massage i skolan. (Hillman, 1999; Magnusson, 1999; Ohlsson, 2000; Rabenius, 2001; Sundberg, 1999).

I vårt examensarbete vill vi därför göra ett försök med kompismassage på högstadiet för att se hur kompismassage upplevs utifrån ett elevperspektiv. Vi misstänker att det kommer att finnas svårigheter att införa kompismassage till elever i den här åldern. Alla kanske inte kommer att uppleva massagen positiv, men vi får möjligen idéer om hur man kan förändra vår metod så att upplevelsen blir positivare i framtiden. Om flertalet av eleverna upplever det hela negativt kanske vi ska ifrågasätta hela vår idé med kompismassage på högstadiet.

Massage

Tar man bara ordet massage och slår upp det i Nationalencyklopedin (1999) finner man förklaringen: *Massage (fr., av masser 'massera', antingen av arab. mass 'trycka', 'hantera', 'beröra' eller grek. ma_ssa 'knåda (bröd)'), strukturerad beröring i ett bestämt syfte.*

Tittar vi tillbaks i historien så finns massagen med redan hos de romerska gladiatorerna. Dessa masserades innan de gick in på arenan för att bättre kunna klara av sin motståndare. På 1700-talet i Sverige fick även kavalleristerna en massageliknande behandling innan de gick ut i strid. Detta för att de skulle vara mer alerta och beredda för kamp. Några riktigt utbildade massörer fanns det dock inte på 1700-talet. Det var inte förrän 1812 som den svenske gymnastikens fader Per Henrik Ling ansökte om tillstånd hos regeringen för att kunna utöva massageundervisning. Regeringen sa konstigt nog nej. Inte förrän ett år senare ändrade de sig. Då hade Herr Ling kurerat en av de högst uppsatta personerna med makt och inflytande inom regeringen. Den maktavande mannen gillade behandlingen, vilket ledde till att Ling fick börja med undervisningen (Jelvéus, 1998).

Idag är massage allmänt accepterad som behandlingsmetod, massage förekommer inom sjukvården och i stor utsträckning inom idrotten. Forskningen inom massage har också gått framåt men fortfarande är det vetenskapliga underlaget begränsat (Jönhagen et al., 2002).

1906 fann den engelske forskaren Sir Henry Dale en substans i hypofysen som kunde påskynda förlossning. Han gav denna substans namnet oxytocin, det var ett av de första hormonerna som kartlades. Så småningom upptäckte Henry också att oxytocinet kunde driva ut modersmjölk. På senare tid har man genom att bedriva forskning på råttor kommer fram till att oxytocinet är ett så kallat lugn-och-ro ämne. I Sverige är den främsta forskaren inom massage Kerstin Uvnäs Moberg som är professor i fysiologi vid Statens Lantbruksuniversitet i Uppsala. Hon har skrivit boken *Lugn och beröring, oxytocinets läkande verkan i kroppen* (2000). I Uvnäs Mobergs forskning om hormonet oxytocin finner vi stöd för vår undersökning. Enligt Uvnäs Moberg är oxytocinets effekter: Minskad muskelspänning, sänkt puls och blodtryck, minskad aggressivitet och större lugn, ökad nyfikenhet och kommunikation samt ökad bindning till andra och även ökad koncentration.

Dr Tiffany M. Field som arbetar på Touch Research Institute, har forskat mycket inom ämnet massage och dess effekter. Hennes forskning har bland annat visat att ungdomar med ADHD har gjort framsteg efter att ha fått massage (1998). Eleverna upplevde sig själva lyckligare, och lärarna upplevde att eleverna blev mindre hyperaktiva efter att ha fått massage i 15 min varje dag efter skolan i en tvåveckorsperiod. I en jämförelsegrupp fick de avslappning i stället för massage, och i den gruppen blev det ingen större förändring. I en annan undersökning kommer hon fram till förskolebarn sover och uppför sig bättre när de får massage (1996a). Den tredje undersökningen som vi tittat på handlar om 60 grundskolebarn som led av posttraumatiskt stressymtom (1996b). De fick massage två gånger i veckan under en månad, resultatet av undersökningen innebar bland annat lägre halter av stresshormonet kortisol efter massageperioden.

Beröring

Huden är ett yttre organ som vi sällan tänker på, det är dessutom kroppens största organ. Huden kommunicerar med hjärnan via små känselkroppar som kallas för receptorer. Det finns många olika slags receptorer och varje typ har sin egen funktion och sitt eget utseende. En sort kallas till exempel beröringsreceptorer. När huden registrerar beröring går signalerna upp via nervbanor till hjärnan som i sin tur gör oss medvetna att vi känner beröring på samma gång aktiveras en kemisk process (Jelvéus, 1998).

Att få bli berörd är något livsviktigt för små nyfödda barn, lika viktigt som att få mat och luft. Eftersom ett nyfött barn är så hjälplöst blir det naturligt att de får beröring när de badas, kläs, eller vyssjas till söms. När barnet blir äldre är beröring inte lika självklart, tonåringen kanske inte längre uppskattar att få en kram av sina föräldrar. Trots att han/hon har lika stort behov av beröring är det inte längre naturligt att han/hon får den (Jelvéus, 1998).

Ann Joy Jonassen beskriver i sitt kapitel från boken *Barnets utveckling – en helhet* (1990), hur viktigt det är med kontakt och beröring för barns känslomässiga utveckling. Hon berättar bland annat om Rene Spitz som är en amerikansk forskare som gjorde viktiga upptäckter under 1940-talet. Han besökte flera spädbarnhem och förundrades över att barnen verkade så sjuka och deprimerade, trots att det fanns välutbildad personal, hygien var god och maten var näringsrik. Han upptäckte då att barnen reagerade starkt när han tog upp och kelade med dem. Det var den känslomässiga kontakten som fattades på barnhemmen, det hjälpte inte hur välskötta de var i övrigt. Brister i beröring kan medföra både psykiska och fysiska sjukdomar. Men beröring är dock inte självklart för alla, vi kan faktiskt möta barn som har problem med fysisk närhet.

Lauritzen (1997) förklarar att sinnesintegration är vår förmåga att motta att kunna sortera och bearbeta olika sinnesintryck. Det här är en omedveten process och hos en del barn fungerar inte den här sorteringen vilket leder till att beröring kan kännas obehagligt. Dessa barn försöker undvika både att bli berörd och att beröra, vilket i sin tur kan leda till kontaktproblem. Det kan också innebära att barnen får problem med färdigheter som att räkna, läsa och skriva då sorteringen har betydelse för koncentrationen, barnet kan störas av ovidkommande sinnesintryck. Att ungdomar i puberteten kan uppleva obehag av fysisk beröring behöver dock inte handla om problem med sinnesintegration, det kan tvärtom vara en ganska vanlig känsla i den här åldern.

De flesta elever befinner sig i puberteten någon gång under högstadiet. Puberteten är en stor förändring både fysiskt och psykisk. De kroppsliga förändringarna sätter igång en psykologisk process, självuppfattningen förändras och man söker nya identiteter. För många är det här en identitetskris. Under den här perioden förlorar föräldrarna sin stora betydelse, kompisar blir istället mycket viktigare. De blir också medveten om sin sexualitet och får ett större intresse för sin kropp (Lauritzen, 1997, s. 198). Bunkholdt (1995) menar också att kroppsförändringarna under puberteten inte sker på ett harmoniskt sätt, kroppen växer ojämnt och proportionerna blir därefter. Det här gör att de kan känna ett utanförskap både kroppsligt och psykiskt. Ungdomarna lägger ofta ned mycket tid på sitt utseende, de som är nöjda med sitt utseende mår ofta bättre än de som inte trivs med sitt utseende. Orsakerna till att de är upptagna av sitt utseende kan vara flera, bland annat att vårt samhälle i stort är kroppsfixerat, men även att deras kognitiva utveckling går framåt och gör det möjligt att jämföra sig med andra. Något som också kan påverka ungdomarnas inställning till sig själv och sin kropp är hur tidigt eller sent de kommer in i puberteten, för flickorna är det jobbigt om de är tidiga och för pojkarna om de är sena. I boken *Växa tillsammans, årskurs 7-9* (1995) säger Lund och Nilsson att tonåringar på grund av osäkerhet om sin egen kropp kan visa rädsla för kroppskontakt mot alla, både kompisar av båda könen och föräldrarna.

Jelvéus (1998) skriver att flickor har lättare för att ge och få massage. Hon tror att det här kan bero på att flickorna har en högre halt av oxytocin i blodet och därför har flickorna en naturlig inställning till omvårdnad. Pojkarna har dock lika stort behov av beröring men det ska helst ske på ett ”praktiskt” sätt t.ex. i samband med idrott. Bunkholdt (1995) menar att vissa termer anses manliga respektive kvinnliga. Empati räknas som en typiskt kvinnlig egenskap medan aggressivitet är manlig. Bunkholdt säger att det kan finnas biologiska skäl till det här men det går inte att säga hur stor del som är biologiskt eller vad som är inlärt beteende. Hon tycker

inte heller att man behöver det, utan konstaterar istället att vi påverkas både av biologiska faktorer och av miljö.

Kompismassage

Ellneby (1999) skriver i sin bok *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det* att kompismassage började i dagisverksamhet och eftersom det upplevdes som givande av de inblandade startade Axelssons gymnastiska institution projektet "massage i skolan" 1996. Projektet handlade om att elever skulle lära sig att ta i varandra på ett fredligt sätt. Skolorna använder dock inte samma metod för att åstadkomma detta, en del använder olika taktila lekar, andra helkroppsmassage med olja. Tidsåtgången kan också variera, en del skolor använder fem minuter i början på en lektion till massagen och andra håller på en hel timme. Det finns också en skola i Stockholm som anställt en utbildad massör som masserat både personal och elever. Ellneby berättar att elever som får ha massage i skolan lättare kan koncentrera sig. Hon skriver att eleverna får bättre självkänsla, blir lugnare, mindre aggressiva samt stärker sin kroppskänedom och empatiska förmåga. Hon menar också att beröring ökar förutsättning för lärande genom att den påverkar hjärnans möjlighet att bearbeta sinnesintryck

Enligt Jelvéus (1998) finns det dock vissa saker vi måste tänka på om man vill införa massage i skolan. Vi kan aldrig tvinga en elev att ge eller få massage, de måste få bestämma över sin egen kropp. Vi måste också meddela eleverna om att massagen inte får vara smärtsam för den man masserar. Jelvéus tycker också att det är viktigt att flera i personalen tycker att massagen är viktig, så att inte en person drar hela lasset när man inför en ny metod i skolan.

Jelvéus (1998) anser inte att massagetekniken är så viktig, det är beröringen som är poängen med kompismassagen, där både den som ger och får massage blir berörd. Vi kan använda färdiga massagemetoder men även göra egna variationer, huvudsaken är att det känns skönt. Det kanske skulle fungera lika bra med vanliga kramar och smekningar, men massagen gör ju också att det känns tillåtet att röra vid varandra på ett naturligt sätt.

Eftersom kompismassage är en relativt ny metod så har inte många vetenskapliga undersökningar gjorts på detta område, det vi funnit har varit examensarbeten om kompismassage. Vi har även funnit artiklar om skolor som infört kompismassage. Det har i de flesta fall rört sig om skolor med yngre elever, från förskolan upp till årskurs 6. Det som är gemensamt för dessa artiklar och arbeten är att skolpersonal och föräldrar hävdar att kompismassage ger resultat, eleverna blir lugnare och mindre aggressiva (Hillman, 1999; Magnusson, 1999; Ohlsson, 2000; Rabenius, 2001; Sundberg, 1999).

Maslows behovstrappa

Det finns en behovsteori, skapad av den humanistiska psykologen Abraham Maslow, som många pedagoger gjort sig väl bekant med. Maslow har bildat en trappa med fem steg. På det första steget finns det vi främst behöver och på det sista finns det vi kanske minst behöver, men som ändå bör finnas med i livet för att vi skall må riktigt bra. Även om det är fem trappsteg måste varje steg ses i trappans helhet. Det första steget är att få de fysiologiska behoven tillgodosedda, såsom hunger och törst. I ett välbärgat land som Sverige är inte problemet för det stora flertalet elever att få mat och vatten utan att äta och dricka rätt. Efter att det första behovet är tillgodosett kommer behovet av trygghet och säkerhet. Här handlar det om att eleven skall kunna lita på sin omgivning, att inte behöva oroa sig för att bli mobbad, retad, hotad, eller slagen. Trygghet är att kunna vara sig själv utan negativt motstånd. Många barn som har en otrygg hemmiljö känner sig också oroliga i skolan. Efter dessa två

grundläggande behov kommer så behovet av kärlek och social anknytning som är väldigt viktigt för alla människor oavsett ålder och kön och så även eleven i skolan. Känner man som elev att man är omtyckt i skolan bland kamrater och lärare så är det lättare att lära sig saker. I det svenska samhället är frågan om kärlek otroligt mycket större än frågan om till exempel mat. Det är viktigt att komma ihåg att den sociala miljön kan vara olika i olika sammanhang man kan känna sig trygg i en miljö men känna ett utanförskap i ett annat sammanhang. Människan är beroende av social anknytning och känslan av samhörighet brukar hänvisas till människans flockinstinkt. Maslow säger att människan rätt och slätt är en social varelse. Efter att dessa tre behov blivit tillgodosedda finns behovet av uppskattning och en positiv självuppfattning. Maslow menar att behovet av självuppfattning har två viktiga sidor. Den ena sidan är att få känna att man klarar av något och självständigt kan göra uppgift. Den andra sidan är vad man är i andras ögon. Att få känna sig värdesatt och respekterad av andra. I Sverige finns dock den svenska jantelagen som säger, att du inte ska tro att du kan någonting eller att någon bryr sig om dig och det ju tvärt emot vad Maslow säger. Till sist kommer behovet av självförverkligande. Även om inte de andra behoven har tillfredsställts fullt ut så är ändå detta behov något som människan strävar efter hela livet. Vi vill hitta våra egna förmågor och sedan kunna utnyttja dem fullt ut i ett meningsfullt sammanhang. Detta är beroende av vilket slags stöd man har från sin omgivning, särskilt från hemmet. Därför är det att se självförverkligande som något som man enbart får av inre kraft (Imsen, 2000).

Ungdomar och stress

Ett av de stora hälsoproblemen i vårt samhälle är stress. Många människor blir sjukskrivna och det kostar samhället stora pengar. Våra politiker och forskare kämpar för att lösa problemet, bland annat genom att försöka ändra på arbetsmiljön. Många arbetsgivare har t.ex. infört friskvård på arbetsschemat i ett försök att minska sjukskrivningarna. Arbetsmiljölagen gäller numera också för skolan, där det har visat sig att många elever känner sig stressade. Eleverna befinner sig i en annan situation än de vuxna arbetstagarna då eleverna inte har något val eftersom skolan är obligatorisk.

Det har allt mer uppmärksammats att även barn lever i en stressad tillvaro och det har i flera undersökningar visat sig att stressen har ökat bland barn och ungdomar. I en undersökning (SOU 2001:55) konstateras det att fyra av tio barn känner sig stressade flera gånger i veckan. Ett av tre barn har svårt att somna på kvällarna, ett av fem har ont i magen minst en gång i veckan, ett av fyra har huvudvärk minst en gång i veckan. År 2002 gjorde barnombudsmannen (BO) en enkätundersökning bland personal i skolhälsovården, där framkom det att 90 % av skolsköterskorna, skolpsykologerna och skolkuratorerna ansåg att eleverna mår psykiskt sämre idag än för 10 år sedan. De var bland annat mer stressade än tidigare.

Det finns en mängd anledningar till att barn blir stressade. Några exempel är för stora prestationskrav från vuxna, miljö, sjukdomar, ändrade levnadsförhållande och pubertet. Stress är en kroppslig reaktion på en/ flera stressfaktorer, blodtrycket och pulsen ökar, och man utsöndrar olika stresshormoner. Sinnena blir skärpta. Det här fungerade perfekt förr i tiden för då var alternativen i en stressituation oftast att fly eller att kämpa. Tyvärr passar inte den här reaktionen lika bra längre i det samhälle som vi har nu. Barn (och vuxna) reagerar fortfarande genom att fly eller att kämpa. Kamp innebär i det här fallet aggression, fysisk eller verbal, destruktivitet kan vara ett annat sätt att kämpa. Flykt står för olika sätt att komma undan stressfaktorn. Några av sätten ungdomar kan fly på är till exempel att sova, se på TV, apati, psykosomatiska sjukdomar, sex och droger. Men det är viktigt att komma ihåg att all stress

inte är negativ, vi behöver ett visst mått av stress för att fungera. Människan upplever stress även vid positiva saker som uppvaktning vid födelsedagar eller om man får beröm. Vi tål också stress olika bra, alla är olika. Men vi kan trots det lära oss att hantera vår stress. Vi blir inte heller sjuka av enbart för mycket av onda saker, det kan lika gärna handla om för lite av det goda, som olika former av avkoppling (till exempel massage). Stress som bara är tillfällig klarar vi av, det är stress som förekommer ständigt som är ohälsosam, tillslut når vi en gräns när vi inte klarar av att hantera den. "Energireserven" är tömd (Ellneby, 1999).

Förankring i styrdokumentet

I Lpo 94 kan vi läsa följande citat:

Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling skall prägla verksamheten (Utbildningsdepartementet, 1998 s.5).

Skolan skall främja elevernas harmoniska utveckling. Detta skall åstadkommas genom en varierad och balanserad sammansättning av innehåll och arbetsformer (Utbildningsdepartementet, 1998 s.8).

Dessa citat visar att det är vår skyldighet att arbeta för att eleverna skall må bra och att det ska förverkligas genom olika arbetsformer. Vi anser att vår undersökning kan förankras till Piteå kommuns Barn- och utbildningsplan eftersom hälsa och arbetsmiljö är ett av de fyra områden som prioriteras högst av kommunen. Där kan vi bland annat finna dessa mål och riktlinjer:

Alla barn/studerande känner trivsel och glädje i det vardagliga arbetet (Piteå kommun, 2001-2004 s.16).

Alla som arbetar i förskola/skola har ansvar för att alla barn/studerande mår bra i vår verksamhet (Piteå kommun, 2001-2004 s.16).

De övriga prioriterade områdena i Piteå kommuns Barn- och utbildningsplan är värdegrund, lärande och utveckling och Piteå lokalt och i omvärlden. I den lokala arbetsplanen 2002/2003 för Pitholmsskolan prioriteras också området hälsa och arbetsmiljö högt. Det känns därför extra betydelsefullt att göra vår undersökning. Vi hoppas att kompismassage skall föra skolan ännu ett steg närmare deras mål som lyder:

Skolan verkar för att de studerande skall känna trivsel och motivation i det dagliga arbetet. (Lokal arbetsplan för Pitholmsskolan, 2002/2003, s.4).

Sedan beskrivs åtgärder som skall vidtas för att uppnå det målet, bland annat: *att alla uppträder respektfullt mot varandra. Att alla bemöter varandra på ett positivt sätt.* (Lokal arbetsplan för Pitholmsskolan, 2002/2003, s.4).

Syfte

Syftet med vårt examensarbete är att undersöka elevernas upplevelse och tankar om kompismassage på högstadiet.

Metod

Vi har använt oss av ostrukturerade observationer och även en enkät med både öppna och slutna frågor (se bilaga 1). Vi har turats om att göra observationer under massagetillfället medan den andre har lett massagen. Observationerna gjorde vi för att få en komplettering till enkäterna eftersom försökspersoner inte alltid svarar så ärligt och utförligt som vi vill på enkäter. I Patel och Davidsons bok, *Forskningsmetodikens grunder* (1991), kan vi läsa följande: *Vidare är observationsmetoden även relativt oberoende av individens villighet att lämna information (...). Man kanske är rädd för att inte motsvara "förväntningarna" eller t.o.m. motsätter sig att bli utvald.* (s.94) Dessutom är det inte alltid så lätt för alla elever att i ord uttrycka allt man känner och tänker. Vi valde att använda oss av anonyma enkäter för att eleverna förhoppningsvis skulle svara ärligt som möjligt. De behövde då inte ta hänsyn till våra känslor eller vara rädda för att deras svar skulle påverka deras betyg.

Försökspersoner

Undersökningsgruppen bestod av en åttondeklass, klassen har 27 elever varav 12 flickor och 15 pojkar.

Bortfall

Närvaron under själva kompismassagen har varit ojämn. Under den här perioden har många elever varit lediga eller sjuka men vi har inte kunnat se att någon varit borta på grund av kompismassage. Alla elever har varit med minst en gång men de flesta betydligt fler gånger. När eleverna fyllde i enkäten var alla utom en närvarande, den eleven fyllde i sin enkät dagen efteråt. Därför har vi inget bortfall på enkäterna.

Genomförande

Tidsplan

Veckorna 42-43	Vi skriver PM tillsammans.
Veckorna 45-3	Vi skriver bakgrund syfte och metod.
Veckorna 4-13	Vi genomför vår undersökning tillsammans i en åttondeklass på högstadiet där vi även har vår praktik. Under denna tid skriver vi upp våra observationer, enkätfrågor och brev till föräldrarna. Eftersom vi delvis ändrade syftet fyller vi på i bakgrund och metod.
Veckorna 14-20	Vi skriver tillsammans in resultat och diskussion genomförande och sammanställer vårt examensarbete.
Vecka 22	Seminarium

Vi valde i samråd med vår praktikhandledare att genomföra kompismassagen i en åttondeklass. Vi bestämde också att vi skulle ha massagen i början av SO-lektionerna, två gånger i veckan, på tisdagar innan lunch och andra lektionen på fredagar. Vi valde dessa pass

för att de övriga SO- lektionerna endast varade en halvtimme. När vi introducerade vårt arbete för klassen började vi med att beskriva fördelarna med kompismassage. Sen visade vi vilka massagekompisar de skulle ha och gav dem också ett brev (bilaga 2) som de skulle ta hem till föräldrarna. I brevet berättade vi om kompismassage och dess positiva effekter. Efter vi delat ut brevet visade vi slutligen på en frivillig elev hur massagen skulle gå till. Under de veckor som vi hade kompismassage visade det sig tyvärr att många massagetillfällen föll bort på grund av lov, friluftsdagar och PRAO. Totalt blev det nio massagetillfällen, tio med introduktionen.

När våra lektioner började och vi släppte in klassen blev det ofta rörigt de första minuterna. När klassen satt sig vid sina platser började vi med att se vilka som var frånvarande från lektionen, därefter fick eleverna söka upp sin massagekompis. Om det fattades någon/några elever så försökte vi på bästa sätt ordna så att alla hade någon att massera. Därefter startade vi masserandet. En av oss stod längst fram i klassrummet och instruerade eleverna hur de skulle massera, medan den andra gjorde observationer. Vi hade också ett massageschema på en OH-apparat som eleverna kunde följa med på. Massageschemat som vi använde var hämtat från Ylva Ellneby's bok *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det* (1999) s. 140 (bilaga 3).

Efter det att vi avslutat massageperioden fick eleverna svara på enkätfrågor. Vi inledde lektionen med att förtydliga enkäten och uppmuntra eleverna till att ställa frågor, om det var något de ej förstod. Vi var hela tiden närvarande i klassrummet när eleverna svarade på enkätfrågorna, för att vi skulle kunna hjälpa dem och för att vi försökte motivera dem till att skriva så mycket som möjligt på de öppna frågorna. Vi avslutade lektionen med att bjuda alla elever på godis samt dela ut ett diplom för gott deltagande i kompismassage.

Enkel ryggmassage

1. Andas djupt.
2. Händerna på kamratens axlar.
3. Tre strykningar från ryggraden och utåt sidorna.
4. Axelmassage.
5. Cirklar.
6. ”Degknådning.”
7. Axelmassage.
8. Tre strykningar.

Tidsdisposition

Vecka 4 planering	torsdag introduktion
Vecka 5 tisdag massage	fredag massage (istället under engelska-lektion)
Vecka 6 tisdag massage	fredag massage
Vecka 7 tisdag massage	fredag massage
Vecka 8 tisdag friluftsdag	fredag massage
Vecka 9	PRAOVECKA
Vecka 10	SPORTLOV
Vecka 11 tisdag massage	fredag massage (borttappad observation)
Vecka 12 tisdag friluftsdag	fredag SO-redovisning
Vecka 13 onsdag eleverna skriver enkäter	

Resultat

Redovisning av våra observationer

Namnen är fingerade för att behålla anonymiteten.

Introduktion, torsdag 23 januari 2003

Kathrine:

Lektionen började med att jag pratade om utvecklingsarbete och förklarade att vi valt att skriva och undersöka metoden kompismassage. Ungdomarna lyssnade och verkade förstå. Kommentarer som anspelade på sex sades redan i början av lektionen men bara några pojkar skrattade till. Jag berättade att deras klass X var utvald till att vara med i undersökningen. Ingen förutom en verkade negativ inför kompismassagen. Jag hörde att Anders suckade lite tyst till sin kompis: *Va jobbigt, va jobbigt.*

Malin:

Jag frågade efter en modig elev som kunde ställa upp som försöksobjekt, Anders räckte genast upp handen. Det var minst en till som ville ställa upp. Jag valde Anders för han var snabbast på att svara. Jag visade hur kompismassagen gick till. Vi frågade också om de tyckte att massagen verkade okej att göra på varandra. De som svarade sa att det verkade bra. Jag såg inte att någon verkade speciellt stressad av det här. Oscar kommenterade att vi borde ringa PT (Piteå-tidningen) eftersom de skulle vara med om något så speciellt som kompismassage på högstadiet. Det kan vara för att Kathrine i början av lektionen sa att de var speciellt utvalda och att forskningen kunde spridas över Sverige, och att det var just deras klass det handlade om...Vi förklarade dock att de skulle vara anonyma. Övrigt: klassen lyssnade ganska bra, några började prata ibland, men det hade med massagen att göra, inte surr om annat.

Vi berättade även att de under massageperioden skulle försöka tänka och komma ihåg vad de upplevt av kompismassagen. Detta för att de i slutet skulle få fylla i en enkät med några frågor. Därefter visade vi på OH deras massagekompis. Vi hade i förväg delat upp dem i par (förutom en grupp som det blev tre i). Ingen verkade protestera över indelningen. I slutet av lektionen frågade Kathrine eleven Anders vad han tyckte om massagen. Han tyckte att det kändes för lite. Malin tog inte i så hårt, det kändes bara på blåmärket som han hade på överarmen. Men det är beröringskänslan vi är ute efter, inte att en elev har mindre ont i till exempel en axel. Läraren hörde Simon säga att han hatade massage och att han tyckte att det var obehagligt.

Massage 1, tisdag 28 januari 2003

Det är nu första lektionen / tillfället som eleverna skall massera varandra. Eleverna håller på med ett filmprojekt i svenska, engelska och SO, därför blev det bestämt att det idag passade bättre att ha massagen på engelska lektionen. Egentligen skulle vi ha massagen på SO:n.

Kathrine:

När Malin öppnar dörren väller eleverna in, tempot är högt och ljudnivån likaså. Eleverna förstår att det är dags för kompismassagen när de ser Malin och mig framme vid tavlan. Eleverna börjar påminna varandra om att de skall "massa", ordet kompismassage har redan blivit till ett slanguttryck... När eleverna har satt sig ser vi om alla 27 personerna är närvarande, men det är tre borta. Några av eleverna börjar genast tänka ut hur de skall lösa gruppindelningen. Eleverna kommer med bra förslag. När de som skulle bli masserade satt sig

på stolarna ser jag en kille som kittlar den han skall massera. Då säger Kathrine att det nog inte är någon bra idé att göra så, eftersom man skall vara avslappnad hela massagen. Killen säger förlåt (till Kathrine?). Därefter sätter vi igång, alla börjar med att ta ett djupt andetag. Många har svårt att göra detta avslappnat, kommentarer och fniss förekommer. Sen säger Malin punkt för punkt för hur de skall göra i massagen. De flesta förstår instruktionerna. Ljudnivån går upp då och då, men det blir tyst igen när vi säger till. Helt tyst och avslappnat blir det vid massagesteg 7/8. Därefter byter eleverna plats, de som blivit masserade får massera istället. Även här blir de djupa andetagerna inte helt rätt, flera överdrev andningen. (En kille lät som på Fisherman-reklamen). Sen fortsätter det lugnt med massagen. Vissa personer ser man på att de tycker det är behagligt. Några elever vill gärna ta i lite mer vilken leder till att någon säger aj. Andra gör inte exakt som de ska göra utan improviserar andra ”tag” istället. Kanske tycker de att det går för långsamt och blir lite rastlösa. Detta var mest pojkarna. Flickorna verkade mera avslappnade än pojkarna. Frånvarande: 3 elever.

En annan kommentar som Malin hör en annan lektion efter första massagetillfället är: En kille och en tjej sitter och knuffar på varandra. När killen knuffar extra mycket säger en tredje tjej: *Han verkar behöva kompismassage.* Efter första massagepasset berättar en lärare för oss att två flickor ville stanna kvar i klassrummet efter hennes lektion för att massera varandra.

Massage 2, fredag 31 januari 2003

Eleverna är stressade på grund av filmprojektet, och tycker att massagen tar tid ifrån dem. Maja kommer fram till oss och säger att hon inte tycker om att bli masserad, men att hon kan tänka sig att massera Maria. Maja får avstå från massage denna gång men Malin ber henne att fundera på att vara med nästa gång. Det är pratigt när Kathrine börjar leda massagen. Ola och hans massagekompis överdriver sin massage, gör onödigt hårt. Även några av de andra killarna är fnissiga och överdriver. En av tjejerna klagar på att hon har kalla händer. Tjejerna verkar njuta mer av massagen än killarna, men några av killparen ser ut att vara avslappnade. I slutet av massagen säger läraren åt klassen att vara tyst, och de blir tystare. När massagen är avslutad säger en av tjejerna att hon håller på att somna. Frånvarande: 4 elever.

Massage 3, tisdag 4 februari 2003

Vi öppnar dörren och många av eleverna kommer in i klassrummet men inte alla. Många verkar vara rastlösa och betar sig lite stökigt. Ljudnivån är hög. När eleverna ser oss förstår de att det nog är dags för massage. Några av kommentarerna är: *Massage är bra, för det tar tid av lektionen, Är det det här nu igen..*

Det tar tid innan alla elever kommer in i klassrummet. De som redan har kommit verkar vara lite trötta på att vänta in de andra. Malin frågar Maja som förra gången inte ville vara med och bli masserad den här gången, hon säger att hon ska försöka.

När alla elever samlats sätter vi igång med massagen. Malin pratar med en lugn stämning. Först pratar och fnissar eleverna en del. Läraren säger till lite extra att alla denna gång skall vara helt tysta. En kille frågar om man inte ens får säga aj. Malin svarar att den som masserar då får tänka på att inte göra så hårt. Tyst blir det dock. Eleverna får nu lättare att koncentrera sig. När jag, Kathrine, tittar runt ser jag att många faktiskt följer instruktionerna Malin ger och det ser bra ut. Vid bytet av massagepartner blir ljudvolymen hög igen av stolar som skrapar och eleverna som pratar. Alla blir åter igen tysta när massagen sätter igång. I slutet av lektionen frågar Kathrine en elev om han tyckte att det var bättre med tystnad under början av lektionen.

Han svarar: *Ja, det var mycket bra, jag vill ha tystnad jämt annars får jag inte något gjort.*
Frånvarande: 3 elever.

Massage 4, fredag 7 februari 2003

Eftersom många elever är borta (sjuka, lediga eller upptagna med att redigera sin film) så är det ovanligt lugn stämning. Läraren hoppar in som reserv eftersom det är ojämnt antal elever. Ola har svårt att koncentrera sig, han vill gärna fnittra och kommentera under massagen. Han undrar bland annat hur man egentligen gör strykningarna. Kathrine missar ett av stegen i massagen och eleverna märker det genast och protesterar. En kille säger att han gjort det momentet i alla fall. Läraren kommenterar också massagen: *Herre gud, så skönt.* Eleverna ser glada ut efter massagen, de flesta har faktiskt ett leende på läpparna. Frånvarande: 10 elever

Massage 5, tisdag 11 februari 2003

Kathrine är ensam utan varken lärare eller Malin. Klassen är högljudd. De första kommentarerna när de kommer in i klassrummet är blandande. En del säger direkt när de ser mig med massageschemat. *Nää, inte nu igen, jag vill inte massera. Orkar inte ha massage. Oj vad jobbigt, fy va trist, åh jag vill inte.* Andra säger istället, *Åh vad bra, va skönt med massage på lektionen.*

När alla har kommit in i klassrummet och vi skall sätta igång är det en del som inte vill vara med. Jag väljer ändå att börja eftersom tiden är knapp och jag är själv. Jag läser upp massagestegen samtidigt som eleverna masserar varandra. Det är nästan helt tyst under hela massagen. De verkar bli lugna och del verkar nästan somna. En del skojar fortfarande bort massagen.

Massage 6, fredag 14 februari 2003

Malin:

Innan lektionen har börjat frågar en av tjejerna om vi ska ha kompismassage idag, när jag svarar att vi ska det, så blir hon glad och säger: *Va bra!* Eleverna släntrar in på lektionen, några lite sent. Eftersom många är borta fick de själva leta upp någon att massera, det gick bra. Kathrine sa något om att massage är bra för självkänslan, Oscar tyckte dock att han hade tillräckligt med självkänsla. Stämningen är lugn. En kille fnittrar under massagen, han tycker att massagen kittlas. Anders ropar aj. En tjej säger att hon har ont i axlarna, hon verkar uppskatta massagen. När de byter massagepartner så blir det lite surr. En tjej uppger att hon höll på att somna. Massagen kommer igång fort efter bytet. Jag ser att en tjej blundar vid massagen. Frånvarande: 10 elever.

Massage 7, fredag 21 februari 2003

Kathrine:

Ljudnivån är hög, jag säger att de ska få vila öronen. Som vanligt är killarna lite mer oseriösa än tjejerna. Det är samma killar som busar idag. En förälder är på besök i klassen. Det blir tystare när massagen sätter igång, ljudet går upp när de ska byta plats med varandra, men sen blir det snabbt tyst. Frånvarande: 4 elever.

Massage 8, tisdag 11 mars 2003

Kathrine:

Jag kommer för sent till lektionen på grund av en stökig klass lektionen innan. När jag kommer in i klassrummet är det ganska tyst och lugnt. Många sitter och masserar varandra men inte alla. Oscar och Ola sitter bara på var sin stol. Jag tittar på Oscar och han tittar tillbaka med en min som jag tolkar som att han ångrar att han inte är med. Ljudnivån är lugn. Men fortfarande hör jag vissa pojkars fnitter. Det är de vanliga personerna som även nu inte kan ta massagen på allvar.

Malin:

När lektionen börjar protesterar flera elever mot massagen, de tycker inte att de har tid eftersom de skall bli färdiga med sin SO-redovisning. Ganska surrigt i början, men de blir tystare när massagen börjar. Några byter massagekompis i smyg. Läraren hoppar in som reserv. När jag ser att några av pojkarna tar i för hårt säger jag åt dem, men det hjälper föga. De säger att man måste göra hårt, annars kittlas det bara. Frånvarande: 4 elever.

Redovisning av enkätfrågor

Slutna svarsalternativ

Här redovisas svaren på enkätfrågorna. Om inget annat anges så är $n=27$ i tabellerna, varav 15 pojkar och 12 flickor. Vi har valt att dela upp pojkarna och flickornas svar i enkätfrågorna eftersom vi under observationerna och i enkäterna sett skillnader i responsen på kompismassage.

F= Flickor

P= Pojkar

T= Totalt

S= Summa

Tabell 1. Antal elever som har tidigare erfarenhet av massage.

	Ja	Nej	S
F	10	2	12
P	5	10	15
T	15	12	27

Som framgår av tabell 1 är det fler flickor än pojkar som har erfarenhet av massage.

Tabell 2. Antal elever som håller på med någon lagidrott.

	Ja	Nej	S
F	9	3	12
P	7	8	15
T	16	13	27

I tabell 2 ser vi att en större andel flickorna än pojkar håller på med lagidrott.

Tabell 3. Elevernas upplevelse av massagen.

	Mindre Bra	Bra	Mycket Bra	S
F	1	5	6	12
P	3	10	2	15
T	4	15	8	27

I tabell 3 framkommer det att de flesta eleverna, (15), upplevt massagen som ”bra”. 4 elever ansåg att massagen var ”mindre bra” och 8 elever tyckte att massagen var ”mycket bra”

Tabell 4. Elevernas skattning av hur det har gått att följa instruktionerna under massagen

	Mindre Bra	Bra	Mycket Bra	S
F	-	3	9	12
P	2	4	9	15
T	2	7	18	27

I tabell 4 ser vi att de flesta, 18 elever, tycker att instruktionerna gått ”mycket bra” att följa. 2 elever tycker att det gått ”mindre bra” att följa instruktionerna och 7 elever tycker att det gått ”bra”

Tabell 5. Vem eleverna tycker ska välja massagekompis.

n=26

	Läraren	Du själv	Genom lottning	S
F	-	5	6	11
P	1	4	9	15
T	1	9	15	26

I tabell 5 framgår det att de flesta eleverna (15) ansåg att lottning är den rätta metoden. En pojke tyckte att läraren skulle välja massagekompis och 9 elever tyckte att de skulle få bestämma själva. (En pojke valde i stället att skriva: *Det spelar ingen roll*, svaret finns ej i tabellen).

Tabell 6. Antal elever som ville byta massagekompis någon gång under massageperioden

	Ja	Nej	S
F	8	4	12
P	11	4	15
T	19	8	27

I tabell 6 ser vi att de flesta, 19 elever, ville byta massagekompis någon gång under massageperioden, 8 elever ville inte byta.

Tabell 7. Antal elever som gett kompismassage till en kompis utanför lektionstid.

	Ja	Nej	S
F	8*	4	12
P	5	10	15
T	13	14	27

* En flicka svarar att hon gett massage till en medlem i familjen.

I tabell 7 framgår det att ungefär hälften av eleverna har gett massage utanför lektionstid. Ser vi på pojkarna och flickorna var för sig är det en större andel flickor som svarat ja på frågan.

Tabell 8. Antal elever som fått kompismassage av en kompis utanför lektionstid.

	Ja	Nej	S
F	7	5	12
P	2	13	15
T	9	18	27

I tabell 8 ser vi att en tredjedel av eleverna fått massage utanför lektionstid. Ser vi till flickorna har hälften fått massage.

Tabell 9. Huruvida eleverna tycker att man ska införa kompismassage i skolan.

	Ja	Nej	S
F	8	4	12
P	8	7	15
T	16	11	27

I tabell 9 ser vi att mer än hälften, 16 elever, tycker att man ska införa kompismassage i skolan. Större andel flickor än pojkar har den åsikten.

Tabell 10. Antal elever som tror att de kommer att använda kompismassage i framtiden.

n=25			
	Ja	Nej	S
F	6	4	10
P	6	9	15
T	12	13	25

12 av eleverna tror att de kommer att använda kompismassagen i framtiden. (Två flickor har svarat: "Kanske")

Öppna enkätfrågor

Vi valde att redovisa svaren från de öppna frågorna i tabeller där vi delade in svaren i olika kategorigrupper som vi ansåg hörde samman. Vi gjorde detta för att försöka få en tydligare och överskådligare bild av elevernas tankar och upplevelser. För att ytterligare förtydliga elevernas svar har vi satt in citat för att exemplifiera. Elevernas svar har vid flera tillfällen passat in i två eller fler kategorier och därför är antal markeringar sammanlagt mer än 27.

Tabell 11. Vad tänkte du när vi skulle börja med kompismassage?

Kategorigrupper	F	P	T
Skönt, roligt, positivt, kul, spännande	7	6	13
Jobbigt, onödigt, gillar det ej, böigt	2	5	7
Tveksam, vad är det här?	3	1	4
Ingenting särskilt	-	2	2
Oro inför massagekompis	1	3	4
Att missa lektionstid	1	2	3
Antal svar:	14	19	33

I tabell 11 kan vi se att 13 av de 33 svaren var positiva till att börja med kompismassage, en pojke skrev: *Att det skulle bli skönt och att man skulle bli mer avslappnad*. Sju svar var negativa, bland annat tyckte en pojke: *Att det var böigt*. En del av eleverna visste inte riktigt vad de skulle tycka, som flickan som skrev: *Från början var jag lite tveksam på hur det skulle vara, lite oseriöst*. Fyra svar visade på en oro över vilken massagekompis de skulle få, en pojke skrev: *Bara jag inte får någon kompismassage av en jag hatar!!*. Tre svar visade på att eleverna var bekymrade över att missa lektionstid, en flicka uttryckte det så här: *Å va jobbigt, nu missar vi lektionstid*". Två svarade att de inte tänkte någonting särskilt.

Tabell 12. Elevernas upplevelse av att ge massage.

Kategorigrupper	F	P	T
Roligt att göra någon glad, bra	5	4	9
Tråkigt, onödigt, inget skönt, jobbigt med händerna, svårt	3	7	10
Ingenting särskilt, ok, svårt att beskriva	4	4	8
Lätt att lära	1	2	3
Missade lektionstid	1	1	2
Fel massagekompis	2	2	4
Antal svar:	16	20	32

I tabell 12 frågade vi eleverna om hur de upplevde att det var att ge massage. Där kan vi se att nio svar av 32 var positiva till att ge massage, en flicka uttryckte det så här: *Roligt, har masserat förr*, en pojke skrev: *Det känns roligt att göra någon annan glad*. Tio svar visade en negativ inställning, i den här gruppen är det fler pojkar som hamnat, en pojke skrev: *Lite jobbigt i händerna*. En ganska stor del (åtta) av svaren var neutrala, eller så visste de inte riktigt vad de skulle skriva, en flicka formulerade det så här: *Det var inget speciellt jag brukar ge massage till dom där hemma*". I tre av svaren tyckte de att upplevelsen handlade om att de

lärde sig något under massage, en pojke skrev: *Det var lätt att ge massage åt någon annan tyckte jag Det var väldigt lätt att följa scheman. Efter ca. tre ggr kunde jag allt utantill*". Också i denna fråga svarade två att de missade lektionstid och fyra att de hade fått fel massagekompis. En pojke tyckte så här: *Bra, fast det skulle vara bättre att massera en tjej*.

Tabell 13. Elevernas upplevelse av att få massage.

Kategorigrupper	F	P	T
Skönt, avslappnande, lugnande, jättehärligt, positivt, bekvämt	10	13	23
Onödigt, blev ej lugn, stressigt, för lite tid	2	2	4
Jag blev mer koncentrerad	1	-	1
Ingenting särskilt	1	-	1
Lugnare i klassen	1	-	1
Jag vill ha en bättre massagemetod	3	-	3
Fel massagekompis	-	2	2
Kände mig tvingad, gillar ej massage	1	1	2
Antal svar:	19	18	37

I tabell 13 har eleverna svarat på hur de upplevde det att få massage. Majoriteten av svaren, 23 av 37 tyckte att det var skönt, en pojke skriver: *Rätt skönt men som sagt, riktigt onödigt tycker jag*. En flicka svarade: *Det var jättehärligt, avslappnande, helt enkelt underbart! Det bästa var "degknådningsen". Man kände att man blev mer koncentrerad efteråt. Bra!* En annan flicka svarade: *Man blev avslappnad och det blev betydligt lugnare i klassen efteråt*. Fyra svar uttryckte att de inte var helt nöjda, som pojken som skriver så här: *Skönt men det varade så kort stund det var synd....* I tre svar fanns kritik mot massagemetoden, en flicka skrev: *Det är jätteskönt. Fast en del som masserar gör så löst. Jag tycker inte att själva massageprogrammet var bra. Det var klena rörelser med strykningar osv. Massage är när man knådar*. Två elever svarade att de hade fått fel massagekompis. Två elever skrev att de inte tyckte om massage, så här skrev en flicka: *Jag tycker som sagt inte om massage. När jag sa att jag inte ville men var tvungen ändå blev det inte så kul*. En flicka ansåg att det blev lugnare i klassen när de hade haft massage: *Man blev avslappnad och det blev betydligt lugnare i klassen efteråt*.

Tabell 14. Vad eleverna har upplevt positivt med kompismassage.

Kategorigrupper	F	P	T
Skönt, lugn, avslappnad, glad, gemenskap, mindre stressad.	10	9	19
Tar tid från lektionen	1	4	5
Vet ej, ingenting	3	3	6
Bättre koncentration, lugnare i klassrummet, arbetar bättre.	3	1	4
Antal svar:	17	17	34

I tabell 14 ser vi vad eleverna ansåg vara positivt med kompismassage. 19 av de 34 svaren upplevde att massagen var skön och avslappnande. En flicka uttryckte det så här: *Inge. Kanske att man lärt känna kompisen lite bättre*. En annan pojke tyckte att det bästa var: *Gemenskap, lungnet och glädjen Att det varit skönt*. En flicka skrev: *Jag vet inte..man vart väl*

lite lugnare, och mer avslappnad. Det var också bra för att vi fick sätta oss ner och ta det lugnt. Fem elever tyckte att det var positivt att massagen tog tid från SO-lektionen. Så här skrev en flicka: Att det är skönt och det tar tid av lektionen och det blev för en gångs skull tyst i klassrummet. Sex av eleverna tyckte inte att någonting var positivt, eller så kom de inte på någonting att skriva. Fyra tyckte att det blev lättare att arbeta efter massagen.

Tabell 15. Vad eleverna har upplevt negativt med kompismassage.

Kategorigrupper	F	P	T
Har tagit tid, stressigt	3	3	6
Tråkigt, onödigt, kände ej för det	-	4	4
För kort tid	3	1	4
Fel massagekompis, hårdhänt	1	5	6
Ingenting, vet ej	2	4	6
Man blev trött	-	1	1
Dålig info innan vi började	1	-	1
Oroligt i klassen, alla var ej tysta	2	1	3
Dålig massagemetod	1	-	1
Antal svar:	13	19	32

I tabell 15 kan vi se vad eleverna tyckte var negativt med kompismassage. Sex elever menar att det har tagit tid från lektionerna och i en del fall att det bidragit till ökad stress, så här skrev en flicka: *Lite negativt med att det tar lektionstid ibland men ofta gör det inte så mycket.* fyra elever tyckte inte att massagen gav något, en flicka skrev: *Jag har inte känt för att massera eller bli masserad vid dessa tillfällen, vet ej varför.* Fyra elever tyckte att massagen höll på för kort tid. Sex elever visade missnöje med sin massagekompis, en pojke skrev: *Det negativa är när man får massage av någon som inte är så bra på att massera* En pojke tyckte att det var negativt att han blev så trött: *Efter att ha blivit masserad blev man så slapp så att man hade ingen ork att massera kompisen. Man jobbade inte lika mycket.* En elev tyckte inte att vi informerat ordentligt om kompismassagen när vi började. Tre elever tyckte att det var tråkigt att alla inte kunde vara tysta under massagetillfällena. En svarade att massagemetoden var för dålig. Sex elever kunde inte komma på något negativt med kompismassagen.

Tabell 16. Elevernas tips för att förbättra kompismassagen

Kategorigrupper	F	P	T
Bättre massagemetod, fler rörelser, hårdare, andra ställen på kroppen	7	3	10
Byte av kompiss, vara tjej och kille i massagepar	3	1	4
Musik under tiden	1	1	2
Bra som det är, inga förslag	2	7	9
Mindre regler	-	1	1
Ta bort kompismassagen	-	2	2
Ha massage oftare	-	1	1
Längre tid	6	3	9
Lyssna på eleverna	1	-	1
Antal svar:	20	19	39

I tabell 16 ser vi elevernas förslag på hur kompismassagen kan bli bättre. Av 39 svar handlade 10 stycken om olika sätt att förbättra själva massagemetoden, en pojkes förslag är: *Inte räkna högt till 10 när vi börjar*. Fyra förslag gick ut på att de skulle få byta massagekompiss oftare eller att killar och tjejer skulle massera varandra, så här skrev en pojke: *Kille/tjej, kille/tjej känns olustigt att knåda en kille HeHe*. Två elever föreslog att vi skulle spela musik under massagen, så här skrev en flicka: *Ett bättre program och lite musik i bakgrunden*. En stor andel (nio) tyckte att massagen var bra som den var eller så kom de ej på något att skriva. En pojke tyckte att det skulle vara mindre regler: *låta det vara lite självständigare inte så mycket regler att man själv bestämmer var och när man ska massera...* Två förslag gick ut på att helt ta bort kompismassagen. Ett annat förslag var att ha massage oftare. Nio elever gav förslag på att massagen skulle hålla på längre. En flicka skrev så här: *Ha den lite längre med fler delar och inte så mycket samma saker*.

Diskussion

Reliabilitet och validitet

Vi har använt oss av observationer och enkäter. Observationerna gjordes under lektionen och skrevs ner direkt efter i anslutning till lektion. Det som kan sänka reliabiliteten är att vi som observatörer kan ha missat något av vikt, då elevantalet är ganska stort (27st). Vi är inga vana observatörer och har kanske bara sett det vi velat? Dessutom tappade vi bort en av våra observationer vilket kan ha försämrat vårt resultat något. I enkätundersökningen kan vi aldrig veta om eleverna svarat helt sanningsenligt. En elev frågade om vi skulle bli ledsna om han skrev sanningen. Det visar på att eleverna kan ha tagit hänsyn till våra känslor. Vår förhoppning är dock att vi lyckades övertyga dem om att vi inte skulle bli sårade om de skrev vad de verkligen tyckte och kände. När det gäller utformningen av enkätfrågorna har vi i efterhand frågat oss om alla de slutna frågorna verkligen gav oss så mycket? Särskilt fråga nummer två: ”håller du på med någon lagidrott” som nu känns helt irrelevant. De slutna frågorna kändes dock som en säkerhet då vi på förhand inte visste hur mycket eleverna skulle skriva på de öppna frågorna. Det visade sig dock att eleverna gav oss innehållsrika svar på de öppna frågorna, och därmed lyckades vi ta del av elevernas tankar och upplevelser av kompismassage. Om vi skulle göra en liknande undersökning i framtiden kanske intervjuer skulle göra att vi fick veta ännu mer.

Resultatdiskussion

Vårt syfte med arbetet var att undersöka elevernas upplevelse och tankar om kompismassage i en högstadielklass. Ett syfte som vi tycker att vi uppnått. Vi valde att dela upp resultatet i killar/tjejer, eftersom vi såg tendenser till olika inställning hos eleverna redan vid vårt första möte. Vad det här beror på går inte entydigt att förklara, då det finns många olika infallsvinklar. En förklaring som Jelvéus (1998) anger i sin bok *Berör mig!*, är att flickor ofta har en mer positiv attityd till beröring antagligen på grund av att de har en högre halt av hormonet oxytocin i sitt blod. En annan förklaring kan, oavsett om det beror på arv eller miljö, vara de olika roller som män och kvinnor har, där kvinnan är den vårdande och empatiska och mannen den aggressiva som Bunkholdt (1995) skriver om i *Från födsel till pubertet*. Det visade sig senare i enkätsvaren att flickorna också hade en större tidigare erfarenhet av massage än pojkarna. Under våra observationer kunde vi gång på gång se att ett fåtal pojkar inte använde kompismassagen så som de var meningen. De masserade för hårt, slappnade inte av och pratade och fnittrade under de flesta massagetillfällena. Det kan vara svårt som lärare att veta hur man skall göra i sådana här situationer för att få eleverna att slappna av och ta vara på stunden. Vi tror att massage under en längre period skulle ha gjort att de här pojkarna deltagit i massagen på ett annat, mer avslappnat sätt. När det gäller valet av massagekompis valde vi att flickorna och pojkarna skulle få massera varandra var för sig. Som Lauritzen (1997) säger, så är eleven i den här åldern i ett känsligt stadium i livet där sexualiteten får stor betydelse, därför antog vi att det skulle bli svårare att genomföra kompismassagen om man masserat tjej-kille. Men vi kan ha fel. Ett par av killarna önskade att få massera en tjej istället eftersom de tyckte det var ”böigt” att massera en kille.

I undersökningen SOU 2001:55 visade det sig att många elever är stressade idag. Vi tror som Ellneby (1999) att en av orsakerna är att vi vuxna ställer för höga krav på ungdomarna i en tid där enbart att befinna sig i puberteten är tillräckligt stressande. Något som förvånade oss var att så många elever var lediga från skolan för idrott, resor, tävlingar. Vi såg att eleverna blev mycket stressade då de var tvungna att arbeta extra fort, för att ta igen tiden de missade. Det

var även stressande för både lärare och elever när man i varje ämne skulle komma överens om hur olika uppgifterna skulle göras. Vi som vuxna måste ta större hänsyn till elevens förmåga och hjälpa honom/henne att sätta gränser för vad han/hon klarar av.

Vår tanke med kompismassagen var att den bland annat skulle minska stressen, men det visade sig inte alltid vara så. I enkäten framkom det att flera elever kände sig stressade innan lektionen över att de skulle hamna med ”fel” massagekompis eftersom den bestämda massagekompisen inte alltid var där. Det framgick även i enkäten att massagen kunde upplevas stressande när eleverna hade mycket att göra i skolan, och de behövde hela lektionstimmen för att färdigställa sina arbeten. Vi tror dock att den här stressen skulle ha varit mindre om eleverna hade haft massage på schemat sen förskolan. Då skulle de nog inte uppfatta massagen som en tidstjuv, utan som en naturlig del av skoldagen. En annan iakttagelse vi gjorde var att även vi lärare blev stressade när eleverna var det och då kändes det motsträvt att sätta igång med massagen. Även under massagestunden hade vi svårt att tala lugnt, vi kände att vi ville skynda oss för att eleverna skulle hinna göra sina arbeten och det var ju inte målet med massagen. Vi tror att orsaken till att det blir så här har med vår och elevernas inställning till vad man skall lära sig i skolan och vad som är kunskap. Vi känner att i skolans värld ligger fortfarande tyngden på att färdigställa alla uppgifter och hinna i mål, processen och elevernas individuella utveckling kommer i andra hand. Det här tror vi kan leda till stress och ohälsa bland eleverna.

I det stora hela var elevernas upplevelse av kompismassage positiv, speciellt att få massage. Många av eleverna ville ha mer massage än de fick och utförde också massage på varandra utanför lektionstid. Det tycker vi visar på att det verkligen finns ett behov hos eleverna av att på ett legitimt sätt få beröra varandra och på så sätt få en känsla av samhörighet som Maslow anser är nödvändigt för människan. Ett par av eleverna skriver i enkäten att det känns roligt att göra någon annan glad. Att vara respektfull och vänlig mot någon annan ger en inre tillfredsställelse och ökar i sin tur ens självkänsla.

Det som upplevdes som negativt med kompismassage var sådana saker som vi pedagoger kan förbättra. Det handlade om vilken massagekompis de hade eller själva utformningen av massagemetoden som upplevdes för enkel med för lite variation och för kort tid. Jelvéus (1998) uttrycker i sin bok att massagemetoden inte är det viktiga, utan beröringen. Efter vår undersökning har vi inte längre samma uppfattning som henne. De elever vi hade upplevde metoden som något mycket viktigt. Därför tycker vi att metoden bör anpassas till de aktuella eleverna så att massagen blir betydelsefull för dem. Det fanns även elever som uppgav att de inte alls tyckte om massage. Kanske hade de haft en positivare uppfattning om vi varit ännu mer noggrann med att informationen hade gått fram till alla innan vi startade vår undersökning. Vi tog inte närvaron första gången och missade på så sätt vilka som hade fått brevet om kompismassage. En elev som vi missat uppgav senare i enkäten att denna känt sig tvingad att delta i massagen och som Jelvéus säger så måste eleverna själv få bestämma över sin kropp, vilket vi naturligtvis också tycker.

Vi tycker att kompismassage på högstadiet är fullt möjligt att använda sig av för att skapa en hälsosammare och tryggare miljö för eleverna. Som vi tidigare nämnt har kompismassagen mest använts på de lägre stadierna men vi tror att det är lika viktigt, om inte viktigare med beröring när eleverna blir äldre. Som Lund och Nilsson (1995) säger, eleverna är i den här åldern inte lika villiga att ta emot beröring från föräldrar och kompisar som när de var yngre. Som vi redan nämnt är ett av målen i Pitholmsskolans lokala arbetsplan att alla ska uppträda respektfullt mot varandra. Vi tror att kompismassage kan göra att man närmar sig det målet,

för har du masserat en klasskompis på lektionen känns det troligtvis fel att slå denne på rasten. Även om vi och de flesta eleverna har upplevt kompismassagen som något positivt bör man komma ihåg att det inte löser alla svårigheter. Om elever inte mår bra så måste andra faktorer också åtgärdas. Befinner du dig i en otrygg miljö, blir mobbad eller är deprimerad, torde inte enbart massage hjälpa. Men det motsäger inte att man använder kompismassage eftersom metoden också är förebyggande. Ellneby (1999) menar att eleverna får större förutsättningar att klara sig i skolan både socialt och inlärningsmässigt genom kompismassage. Genom vår undersökning om högstadieelevers tankar och upplevelser av kompismassage tycker vi att vi fått många erfarenheter och goda idéer till hur vi kan arbeta med kompismassage tillsammans med våra framtida elever.

Fortsatt forskning

Efter att ha testat kompismassage på högstadiet har vi känt att vi skulle vilja utveckla kompismassagen. Skulle vi göra om undersökningen idag skulle vi först och främst vilja prova metoden under en mycket längre period. Vi är också nyfikna på om eleverna skulle bli mer avslappnade med rolig musik i bakgrunden och ifall eleverna får ut ännu mer av kompismassagen om vi successivt utvecklar och förändrar massagerörelserna, så att de blir mer varierade.

Referenser

Barn- och utbildningsplan 2001-2004, Piteå: Piteå kommun

Bunkholdt, V. (1995). *Från födsel till puberteten* (B. Nilsson övers.). Lund: Studentlitteratur (Originalarbete publicerat 1994).

Ellneby, Y. (1999). *Om barn och Stress, och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Natur och kultur.

Imsen, G. (2000). *Elevers värld. Introduktion till pedagogisk psykologi* (G. Stolfving övers.). Lund: Studentlitteratur (Originalarbete publicerat 1984).

Jelvéus, L. (1998). *Berör mig! Massage för små och stora barn*. Stockholm: Sveriges Utbildningsradio AB.

Jonassen, A. J. (1990). Barn – känslor och utveckling. I E. Jerlang (Red.), *Barnets utveckling – en helhet* (pp. 76-98). Hässelby: Runa förlag AB.

Lauritzen, G. Q. (1997) I begynnelsen var rörelsen. I M. Brörup., L. Hauge., U. L. Thomsen.(Red.), *Psykologiboken – om barn, unga och vuxna* (pp. 142-149) (S. Andersson övers.). Lund: Studentlitteratur.

Lokal arbetsplan för Pitholmsskolan, 2002/2003, Piteå: Pitholmsskolan.

Lund, K. och Nilsson, N. (1995). *Växa tillsammans, årskurs 7-9*. Stockholm: Liber utbildning

Patel, R. och Davidsson, B. (1987) . *Grundbok i forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsdepartementet, (1998). *Läroplan för det obligatoriska Skolväsendet Lpo94*, Stockholm

Uvnäs Moberg, K. (2000) *Lugn och beröring. Oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Borås. Natur och kultur.

Artiklar

Jönhagen, S., Eriksson, T., Ackerman, P., Saartok, T., Renström, P. ”Skall idrottare få massage vid viktiga tävlingar?” *Svensk Idrottsforskning*. 4, (2002): s.55

Elektroniska dokument

- Barnombudsmannen, *Elevhälsa, rapport från en enkätundersökning bland skolsköterskor, skolpsykologer och skolkuratorer*. (2002) [www]. Tillgängligt på: <<http://www.bo.se/pdf/elevhalsa.pdf>> Hämtat 16/1 2003
- Field, T. M. (1998) Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder Benefit from Massage Therapy. (*Adolescence* v33 n 129 p103-108)(ERIC) <http://search.epnet.com/direct.asp?an=EJ576876&db=eric&tg=AN>
- Field, T., Seligman, S., Scafidi, F., & Schanberg, S. (1996b). Alleviating posttraumatic stress in children following Hurricane Andrew. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17, 37-50. [www]. Tillgängligt på: <<http://www.miami.edu/touch-research/>> Hämtat 19/5 2003
- Field, T., Kilmer, T., Hernandez-Reif, M., & Burman, I. (1996a). Preschool Children's Sleep and Wake Behavior: Effects of massage therapy. *Early Child Development & Care*, 120, 39-44. [www]. Tillgängligt på: <<http://www.miami.edu/touch-research/>> Hämtat 19/5 2003
- Hillman, L. (1999) Beröring (Examensarbete, Linköpings universitet) [www]. Tillgänglig på: <<http://www.ep.liu.se/exjobb/itl/1999/127/exjobb.pdf>> Hämtat 3/5 2003
- Magnusson, E. (1999, september, 23). "Vädersaga" på ryggen skapar lugn. *Skolporten* [www] Tillgängligt på: <<http://www.edu.sollentuna.se/nor/Speciellt/Massage.htm>> Hämtat 5/3 2003
- Nationalencyklopedin (1999) CD-ROM-upplaga
- Ohlsson, P. (2000, december, 24). Massage mot mobbningen. *Aftonbladet* [www]. Tillgängligt på: <<http://www.aftonbladet.se/vss/nyheter/story/0,2789,20332,00.html>> Hämtat 5/3 2003
- Rabenius, B. (2001, januari, 12). Njut och få balans i livet. *Kommunalarbetaren* [www]. Tillgängligt på: <<http://www.kommunalarbetaren.com/kanyheter/kanyheter.cfm?artikel=11714>> Hämtat 5/3 2003
- SOU 2001:55, *Barns och ungdomars välfärd*. Tillgängligt på: <http://social.regeringen.se/propositionermm/sou/pdf/sou2001_55a.pdf> Hämtat 16/12003
- Sundberg, E. (1999). Massage i skolan. (examensarbete, Linköpings universitet), [www]. Tillgänglig på: <<http://www.liu.se/esi/SPEC/Ex-99-38.pdf>> Hämtat 3/5 2003

Enkät -Kompismassage

Kryssa i det alternativ du tycker passar bäst för dig.

Flicka

Pojke

1. Har du gett eller fått massage innan vi började med kompismassage?

Ja

Nej

2. Håller du på med någon lagidrott på fritiden?

Ja

Nej

3. Hur har du upplevt massagen?

Mindre bra

Bra

Mycket bra

4. Hur har det gått att följa instruktionerna under massagen?

Mycket bra

Bra

Mindre bra

5. Vem tycker du skulle ha valt massagekompis?

Läraren

Du själv

Genom lottning

6. Skulle du ha velat byta massagekompis någon gång under den här perioden?

Ja

Nej

7. Har du gett massage till någon kompis under den här perioden? (Förutom under vår massagelektion)

Ja
Nej

8. Har du fått massage av någon kompis under den här perioden? (Förutom under vår massagelektion)

Ja.
Nej

9. Tycker du att man ska införa kompismassage i skolan?

Ja
Nej

10. Tror du, att du kommer att använda kompismassage i framtiden?

Ja
Nej

Bilaga 1

Dessa frågor ska du svara på så detaljerat som möjligt.

11. Vad tänkte du när vi skulle börja med kompismassage ?

12. Beskriv din upplevelse av att ge massage.

13. Beskriv din upplevelse av att få massage.

14. Vad har du upplevt positivt med kompismassagen?

15. Vad har du upplevt negativt med kompismassagen?

16. Vad kan vi (Kathrine och Malin) göra för att förbättra kompismassagen? (Vi vill ha tips.)

Till föräldrar och elever i 8D.

Hej!

Vi är två lärarpraktikanter från Luleå Universitetet som ska vara i klass 8D i 9 veckor. Under den här perioden skall vi göra ett utvecklingsarbete (examensarbete), där vi ska undersöka hur elever i en högstadielklass upplever kompismassage.

Den kompismassage vi har valt innebär att eleverna kommer att få massera varandra parvis. De kommer att massera varandra på ryggen och armarna, där den som får massagen sitter på sin stol. De kommer att ha massagen två gånger i veckan (5 min/gång) i början på SO-lektionerna.

Vetenskaplig forskning visar bl.a.:

- Beröring minskar stress, ängslan och oro hos barn.
- Massage ökar förmågan att lösa matematiska problem.
- Beröring skapar band mellan individer.
- Barns sociala beteende förbättras.

Erfarenheter från olika lärare och skolor är mycket goda och visar bl.a. att barnen blir lugnare, utvecklar empati och får lättare att koncentrera sig

Vi tycker att det skall bli både roligt och intressant att få pröva ”kompismassage” med 8D och hoppas att eleverna också tycker att det skall bli kul. Hör gärna av er om ni har några frågor.



Malin Utsi
tel: 0911-66883 eller 073-8181184
E-post: maluts-2@student.luth.se

Kathrine Herngren
tel: 0911-14962 0702-180 995
E-post: kherngren@hotmail.com

Enkel ryggmassage

1. Alla andas in djupt- och andas sedan långsamt ut.
Syftet är att skapa en avspänd koncentration.
2. Börja med att lägga händerna (handflatorna) på kamratens axlar.
Låt dem ligga stilla där medan du tyst sakta räknar till tio.
Detta är ett kontaktskapande moment.
3. Gör tre strykningar från ryggraden och utåt.
Rörelsen görs först en gång över axlarna och sedan två gånger på övre delen av ryggen (båda handflatorna samtidigt).
4. Massera nu axlarna försiktigt. Du visar det låga tempot och den lugn beröringen.
Du lägger händerna över axlarna (på den mjuka delen vid övergången till nacken) och cirklar med handflatorna över axlarna.
5. Lyft upp ena handen i luften.
(Den andra handen ligger kvar på kamratens axel under hela detta moment).
Lägg in tummen i handen. Håll fingrarna raka. Nu ska vi göra cirklar över hela ryggen.
6. Så blir det ”degknådning”.
Långsamt jobbar man sig neråt, från axlarna till armbågarna och sedan upp igen, genom att försiktigt knåda som man knådar en deg. Det kan vara lättare om man böjer knä.
7. Knåda axlarna en gång till.
8. Avsluta som vi började med tre strykningar från ryggraden och utåt.

Ur Ylva Ellnebys bok *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det* (s.140)