A photograph of a classroom. In the foreground, a boy in a blue and white striped shirt is seen from the back, with his right arm raised high. To his right, a girl with blonde hair in a pink hoodie is also seen from the back. In the background, a teacher with long brown hair, wearing a white shirt and blue jeans, is standing and looking towards the students. The background is a chalkboard with some faint writing. The overall lighting is soft and slightly dim.

Det universelle skoletiltaket Zippys venner – 10 år i Norge Av Solveig Holen og Mette Ystgaard

I 2014 arrangerte Voksne for barn 10-årsjubileum for det universelle skoletiltaket Zippys venner, som nå brukes i omtrent 600 norske barneskoler. Tiltaket har som formål å hjelpe barn på 1. og 2. trinn i grunnskolen å identifisere og snakke om følelser, mestre dagliglivets problemer og til å se og støtte andre som har det vanskelig. Før Zippys venner kom til Norge, hadde tiltaket vært gjennom en lang utviklingsprosess. Den frivillige telefon-tjenesten Befrienders International tok opprinnelig initiativet til å utvikle et tiltak for å gi barn og unge verktøy til å mestre livets utfordringer. Telefon-tjenesten mottok daglig telefoner fra

Det universelle skoletiltaket Zippys venner brukes i dag i ca. 600 skoler i Norge

unge, fortvilte mennesker som ikke orket å leve lenger. Frasen som ofte gikk igjen var: «I can't cope». Tidlig innsats og systematisk arbeid for å hjelpe barn og unge å mestre livet var deres visjon. Forskere fra Canada, Belgia, Danmark og Norge ble invi-

tert til å delta i en gruppe som skulle avklare det teoretiske grunnlaget og utvikle retningslinjer for det nye tiltakets innhold og prinsipper. Alle var tilknyttet sine lands nasjonale sentre for selvmordsforskning, og de representerte fagområdene psykologi, psykiatri, sosiologi og pedagogikk. Fra Norge deltok pedagog og forsker Mette Ystgaard.

Teoretisk bakgrunn og utvikling av Zippys venner

Etter møter og grundige diskusjoner gjennom ett år kom faggruppen fram til noen bærende prinsipper for tiltaket. Det skulle basere seg på: (1) nyere forskning om mestring og sosial støtte, (2) pedagogiske prinsipper om elevinvolvering og aktivitet, det å gå fra det enkle til det mer kompliserte, repetisjon og det å bygge på gjenkjennelige situasjoner og (3) egen lærertrening og oppfølging av lærere.

Det var også en forutsetning at læreren får en grundig innføring i programmets grunnidé og pedagogiske metoder. For å sikre ønskede positive resultater måtte tiltaket i tillegg ha en viss varighet og intensitet.

Stressmestring ved Lazarus og Folkmans mestringsmodell ble valgt som teoretisk grunnlag (Lazarus & Folkman 1984). Denne mestringsmodellen beskriver både pro-

SAMMENDRAG

Det universelle skoletiltaket Zippys venner ble utviklet i et samarbeid mellom forskere fra ulike land på initiativ fra den frivillige telefon-tjenesten Befrienders International. Zippys venner er rettet mot barn fra seks til åtte år. Formålet er å lære barn å identifisere og snakke om følelser, mestre dagliglivets problemer og til å se og støtte andre som har det vanskelig. Partnership for Children har ansvaret for spredningen internasjonalt og Voksne for barn har ansvaret i Norge.

Zippys venner ble evaluert i en randomisert, kontrollert studie, hvor 1483 barn fra 91 andreklasser ved 35 skoler over hele Norge deltok. Resultater fra SEM-analyser som tok hensyn til den hierarkiske strukturen i dataene, viste at barn som hadde gjennomført tiltaket brukte mindre opposisjonelle- og mer aktive og kontaktsøkende mestringsstrategier enn barn som ikke hadde gjennomført Zippys venner. Elevenes psykiske vansker påvirket også klassemiljøet i mindre grad i Zippy-klassene. Undergruppeanalyser tydet på at mestring ble mest styrket hos jenter og barn fra hjem med lav sosioøkonomisk status, mens virkningen av psykiske vansker på klassemiljøet ble mest redusert hos gutter. Videre var det mindre mobbing og bedre klassemiljø i Zippy-klassene, og elevene fungerte bedre faglig. Longitudinelle studier for å undersøke mulige langtidsvirkninger anbefales.

SUMMARY

In 2014 Adults for Children arranged 10th anniversary for the universal school-program Zippy's Friends in Norway. On initiative by the voluntary telephone-service Befrienders International, Zippy's Friends was developed in collaboration with a group of researchers for 6 to 8 years old children. The purpose of the programme is to teach children how to cope with everyday difficulties, to identify and talk about their feelings and to explore ways of dealing with them. It also encourages children to help peers with their problems. Partnership for Children is responsible for the international distribution, whereas Adults for Children is responsible in Norway.

The programme was evaluated through a randomized, controlled study where 1483 children from 91 second-grade classes in 35 schools throughout Norway participated. Controlling for the hierarchical structure of the data, latent variable regression analysis indicated that the program had a significant positive effect on coping and on the impact of mental health difficulties in daily school life. Subgroup analyses suggested that coping was improved in girls and children from the low socioeconomic subgroup, whereas the impact of mental health difficulties was reduced in boys. In addition, the programme had a positive effect on the social climate in the classroom, reduced bullying and improved academic skills. Longitudinal studies to investigate possible long-term effects are recommended.

blemfokuserte og følelsesfokuserte mestringsstrategier. Følelsesfokuserert mestring omfatter alt vi gjør for å regulere de negative følelsene som en vanskelig hendelse utløser, slik som å spille musikk, gå en tur, gråte eller tenke på noe annet, mens problemfokuserert mestring inkluderer alt det vi gjør for å forandre på situasjonen som gjør oss frustrerte eller ulykkelige. Ifølge Lazarus og Folkman (1984) vil hva som er den beste mestringsstrategien variere med både person og situasjon. Det er derfor viktig å ha et variert og rikt repertoar av mestringsstrategier i tillegg til evnen til å bruke disse fleksibelt.

Evnen til å mestre en utfordring vil ofte avhenge av i hvilken grad vi får støtte fra andre, enten emosjonell støtte slik som trøst, bekreftelse og omsorg eller støtte i form av råd og praktisk hjelp (Ystgaard m. fl. 1999). Sosial støtte kan med andre ord hjelpe barn og unge å mestre utfordrende situasjoner.

Basert på disse prinsippene ble første versjon av Zippys venner utviklet. Tiltaket var rettet mot barn fra seks til åtte år. I løpet av 20 skoletimer skulle barna få muligheter

Et variert og rikt mestringsrepertoar og god sosial støtte kan hjelpe barn og unge å mestre utfordrende situasjoner

til å utforske fem hovedtemaer knyttet til følelser, kommunikasjon, vennskap, konfliktløsning samt sorg og forandring basert på hverdagsproblemene, sorgene og gledene i livene til pinnedyret Zippy og vennene hans. Hver av de fem temaene skulle arbeides

med i fire skoletimer gjennom å tegne, spille rollespill, gjøre øvelser, leke og samtale. Da denne første versjonen av Zippys venner ble evaluert, fant ikke forskerne effekter på barnas mestringsnivå. Derfor besluttet arbeidsgruppen å vektlegge mestring mer gjennom hele programmet, og i tillegg utvide tiltaket til 24 timer med en siste oppsummerende del der alt som barna tidligere hadde lært ble repetert, forsterket og integrert.

Hvert av de seks temaene innledes med en historie. Felles for timene er at læreren skal være aktivt lyttende til barna, og unngå å vurdere svarene barna gir som gode eller dårlige. Læreren skal også unngå å komme med råd, men styrke barnas egen mestring gjennom at de selv finner løsninger ved hjelp av gode veiledningsspørsmål fra lærer. At løsningen skal være god for den enkelte elev og den/de andre involverte er et gjennomgående prinsipp.

I dag har organisasjonen Partnership for Children ansvaret for spredningen av tiltaket internasjonalt, og organisasjonen Voksne for barn har ansvaret i Norge.

Tidligere evalueringer av Zippys venner

Ystgaard har tidligere beskrevet både internasjonalt samarbeid og evalueringer av tiltaket Zippys venner i Suicidologi (Ystgaard, 2008). Her oppsummerer vi derfor bare kort resultatene fra tidligere evalueringer. I en kvasi-eksperimentell effektstudie gjennomført i Danmark og Litauen viste barna som deltok i Zippys venner bedring i mestring, sosiale ferdigheter og atferdsproblemer sammenlignet med en matchet kontrollgruppe (Mishara & Ystgaard, 2006). I tillegg fant forskerne at barnehagebarn i Litauen som deltok i programmet viste en bedre emosjonell og atferdsmessig tilpasning til skolen sammenlig-

net med kontrollgruppen som ikke deltok i programmet (Monkevicienė, Mishara & Dufour, 2006). En nyere undersøkelse fra Irland viste liknende resultater (Clarke & Barry, 2010). De fant en bedring i emosjonell kompetanse, forstått som selvregulering, empati og sosiale ferdigheter hos barna i tiltaksgruppen sammenliknet med kontrollgruppen. I tillegg tydet resultatene på at barna fikk et bredere repertoar med mestringsstrategier.

I rapporten «Forebyggende innsats i skolen» ble 30 ulike forebyggende skoleprogrammer vurdert på oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet (Nordahl, Gravkrok, Knudsmoen, Larsen & Rørnes, 2006). Programmene ble vurdert etter hvorvidt de var forankret i grunnleggende teori og/eller empiri, hadde en klart definert implementeringsstrategi og kunne vise til dokumenterte, positive effekter. Zippy-programmet ble her vurdert til å være i beste kategori, og det eneste tiltaket som ble anbefalt til bruk i småskolen under forutsetning av at det ble evaluert for norske forhold. På bakgrunn av den positive vurderingen, ble det besluttet å gjennomføre en effekt-evaluering av Zippys venner i Norge.

Effektevaluering av Zippys venner i Norge

Når en skal evaluere om et tiltak har ønsket effekt, må en ta hensyn til at forandring er en del av den naturlige utviklingen. Utfordringer og positive hendelser vil variere hos barn over tid. For å undersøke om det er et spesifikt tiltak som fører til en forandring, er det derfor nødvendig med en likest mulig sammenligningsgruppe. Et randomisert, kontrollert design er regnet som den beste metodiske tilnærmingen, dvs. å trekke deltakerne tilfeldig til kontroll- eller tiltaksbetingelser.

• Skolens rammebetingelser

Opplæringsloven (kapittel 9a-4) understreker at skolen har en viktig rolle som en helsefremmende arena for elevene. I tillegg viser en nyere kartlegging blant lærere at et flertall ønsker at skolen skal arbeide systematisk forebyggende og helsefremmende, samtidig som et mindretall mener at skolen faktisk gjør dette (Holen & Waagene, 2014). Mange lærere opplever også at de mangler tid og kompetanse, både på psykisk helse og på hvordan de kan arbeide forebyggende og helsefremmende. Dette kan bety at uten en systematisk tilnærming vil forebyggende arbeid i stor grad være basert på enkelte ildsjelers litt tilfeldige innsats. Samtidig er også lærere bekymret for at dette arbeidet kan ta ressurser og oppmerksomhet fra skolens grunnleggende oppgave, som er faglig læring. Det er derfor viktig at forebyggende og helsefremmende tiltak i skolen er fleksible, målrettede og tilpasset skolehverdagen.

• Problemstillinger

I effektstudien undersøkte vi hvordan lærerne opplevde tiltaket, og om det var gjennomførbart i den norske skolehverdagen. Vi kartla også om elevene var aktive deltakere og likte Zippy-timene.

At et tiltak er brukervennlig og gjennomførbart er en nødvendig, men ikke tilstrekkelig betingelse for å avgjøre om det har ønsket effekt. Vi undersøkte derfor også om Zippys venner hadde innvirkning på barnas mestring og psykiske helse, i tillegg til viktige skolerelaterte faktorer som barnas faglige utvikling, klasseintegrasjon og klas-

Figur 1. Oversikt over deltakelse og frafall

semiljø. I tillegg så vi på om tiltaket kunne ha ulike effekter på undergrupper av elever basert på kjønn og sosial bakgrunn. Mulige negative effekter ble også undersøkt.

• Utvalg og metode

For å følge Voksne for barns implementering av Zippys venner i Norge, inviterte vi 2. trinn på skoler i Bodø, Sør-Trøndelag og Østfold til å delta i forskningsstudien. Skolene ble informert om at de som deltok ville bli randomisert til tiltaks- eller kontrollskole. Skolene som ble trukket til kontrollbetingelser fikk tilbud om Zippys venner året etter at studien var avsluttet. Totalt 35 skoler ønsket å delta, noe som omfattet 91 klasser og 1481 elever (se figur 1).

Spørreundersøkelsene ble gjennomført i to omganger. Første datainnsamling ble gjennomført høsten 2007, rett før

tiltaket ble påbegynt. Andre datainnsamling ble gjennomført etter at tiltaket var avsluttet i mai/juni samme skoleår. Figur 1 gir en oversikt over deltakelse og frafall fra studien.

I tillegg til å innhente informasjon fra lærere og foresatte ønsket vi å få med barnas stemme. Det var imidlertid en utfordring at ikke alle elevene kunne lese enda. Basert på formatet til andre skalaer som var utviklet for så unge barn, lagde vi et spørreskjema til elevene uten tekst (Rauer & Schuck, 2003). Spørreskjemaet inneholdt bare tall, figurer og to svaralternativ på hver linje (se figur 2). Læreren fikk en veileder som inneholdt eksempler, forklaringer og påstander elevene skulle svare på under utfyllingen, som ble foretatt i en klasstime. Vi anbefalte også at en annen voksenperson var til stede, for å hjelpe elevene som hadde problemer med å forstå spørsmålene. Når elevene var

ferdige med å svare på skjemaet, fikk de legge det i en anonym konvolutt og lime igjen. Datainnsamlingen var papirbasert, og svarene ble skannet av et eksternt firma.

I arbeidet med å dele ut og samle inn samtykkebrev og spørreskjemaer til de som skulle delta, var læreren en nøkkelperson. Før hver datainnsamling arrangerte vi et informasjonsmøte med lærere i de respektive kommunene. I tillegg til å få informasjon om studien fikk lærerne også med seg informasjonsmaterieell, samtykkebrev og spørreskjemaer. Lærerne sendte samtykkebrev med elevene hjem i skolesekken. Bare elever der foresatte hadde gitt aktivt samtykke deltok i studien, men alle elevene i klassen deltok i Zippy-timene.

I tillegg til å administrere utdeling og innsamling av spørreskjemaer for elever og foresatte, svarte lærerne også på egne spørreskjema for hver elev og for klassen som helhet. Dette arbeidet var forholdsvis krevende, og lærerne fikk derfor frikjøpt 15 minutter undervisningstid for hver elev som deltok i studien.

Studien var godkjent av regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK sør-øst.

• Effektmål

Vi benyttet i hovedsak ferdig utviklede og utprøvde skalaer som var tilpasset elevenes alder og målsetningen med studien.

Både barn og foresatte svarte på spørsmål om barnas mestringsstrategier. Kidcope er en kort skala (15 påstander) som er utviklet for barn i alderen seks til åtte år (Spirito, Stark & Williams, 1988). Barna fikk beskrevet følgende situasjon:

Tenk deg at du hadde en bestevenn på skolen og gledet deg til å skulle ut og ha det gøy med vennen din i friminuttet. Men når du kommer ut, leker vennen din med noen andre. Du har ingen å være sammen med, og spør om å få være med. Vennen din sier nei, og de andre lar deg heller ikke få være med på leken.

Deretter leste læreren opp de 15 påstandene (mestringsstrategiene, se figur 3) som barna ble bedt om å vurdere om stemte for dem eller ikke. Foreldrene ble også bedt om å vurdere hvordan barnet deres ville reagert i en tilsvarende situasjon.

Strengths and difficulties questionnaire (SDQ) ble benyttet til å vurdere elevenes psykiske helse og ble besvart av både lærere og foreldre. Skalaen består av 25 spørsmål fordelt på fem områder: Emosjonelle symptomer, atferdsproblemer, hyperaktivitet/oppmerksomhetsproblemer, problemer i relasjon til venner og prososial atferd (Goodman, 2001). Det er tre svaralternativ: Stemmer ikke, stemmer delvis og stemmer helt. I tillegg spørres det om vanskenes innvirkning hjemme og på skolen.

En tysk skala, som oversatt heter: Spørreskjema for emosjonelle og sosiale skoleopplevelser, 1–2 trinn (FEES 1–2), ble benyttet til å kartlegge elevenes klassefungering, både sosialt og faglig (dvs. lesing, skriving og regning). I tillegg spørres det om klassemiljøet og om elever mobber eller plager hverandre (Rauer & Schuck, 2003). Både lærere og elever svarte på denne skalaen. For elevene er det bare to svaralternativ, dvs. de skal svare på om påstandene stemmer for dem eller ikke. For lærerne er det fire svaralternativ: Stemmer ikke, stemmer litt, stemmer godt og stemmer svært godt.

	Stemmer ikke		Stemmer
1	☐	-----	☐
2	☐	-----	☐
3	☐	-----	☐
4	☐	-----	☐
5	☐	-----	☐

Figur 2. Eksempel på en side fra spørreskjemaet til elevene.

• Analyser

Analysene ble gjennomført ved hjelp av to statistiske verktøy. Til deskriptive analyser ble SPSS versjon 18 benyttet, mens effektanalysene ble utført ved hjelp av latente regresjonsmodeller i Mplus, versjon 6.11. Mplus er et statistisk verktøy for strukturell ligningsmodellering (SEM); en analysemetode som er spesielt egnet til å analysere komplekse fenomener innenfor de pedagogiske og psykologiske fagområdene (Muthén & Muthén, 2010). SEM-modeller med latente variabler (også kalt latente faktorer) er velegnet til å teste ut teoretiske modeller og faktorstrukturer fordi denne analysemetoden også tar høyde for målefeil.

I skoleundersøkelser er det viktig å ta hensyn til at individene, det vil si elevene, ikke alltid er uavhengige av hverandre. Det er sannsynlig at elever innenfor en klasse er mer like hverandre enn elever som går i forskjellige klasser. Dersom denne hierarkiske strukturen ikke tas hensyn til i analysene, vil resultatene kunne bli feil. Det vanligste er å få falske positive resultater. Alle modellene i denne studien er derfor flernivåanalyser.

• Hvordan måle stressmestring?

Stressmestring er et komplisert begrep som studier og teori viser at det er vanskelig å måle (Holen, Lervag, Waaktaar & Ystgaard, 2012a; Skinner, Edge, Altman & Sherwood, 2003). Forskning har forsøkt å fange innholdet i dette begrepet med ulike tilnærminger. En teoretisk todeling av begrepet har lenge vært rådende, både forstått som problemfokustert vs. følelsesfokustert og tilnærming vs. unngåelse (Lazarus & Folkman, 1984). Senere studier

tyder imidlertid på at begrepet er mer komplekst, og inkluderer flere dimensjoner. En tredeling (eks. følelsesfokusert, problemfokusert og unngåelse) har vært foreslått, mens nyere forskning delvis har forlatt faste kategorier og ofte studerer mestringsmønstre (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen & Wadsworth, 2001; Skinner et al., 2003). Betydningen av å ta hensyn til barns utviklingsnivå ved analyser av mestringsstrategier blir også understreket (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011). I denne studien brukte vi den korte skalaen Kidcope. Gjennom årene har det vært flere forsøk på å analysere Kidcope ved hjelp av ulikt antall kategorier, men antallet har variert både avhengig av aldersgruppe og situasjonen barnet skal håndtere (Spirito, 1996). Spirito anbefaler derfor en eksplorerende tilnærming, det vil si at en analyserer dataene for å fastslå hvilke overordnede kategorier som passer best i hver studie. I denne studien viste eksplorerende latente faktoranalyser (SEM) at barnas svar dannet følgende struktur (figur 3):

På bakgrunn av innholdet i enkeltstrategiene som grupperte seg sammen, kalte vi de tre latente faktorene Aktiv/emosjonell regulering, Opposisjonell og Tilbaketrekkende.

Hva fant vi?

• Gjennomføring og brukerfornøydhets

Intervensjonen ble i all hovedsak gjennomført som planlagt. Nesten 85 % av lærerne svarte at de hadde fullført

alle 24 leksjoner, og nesten alle de som ikke gjennomførte alle timene hoppet bare over én eller to timer. På en fempunktsskala (1 = ikke i det hele tatt til 5 = i høy grad) lå lærernes svar mellom 4 og 5 på spørsmål om hvor fornøyde de var med programmet. Elevene var aktive i timene og så ut til å like Zippy-timene godt, ifølge lærerne.

Flertallet av lærerne (93,5 %) fullførte også nødvendig opplæring før de startet med Zippys venner.

Alt i alt viser tilbakemeldingene fra lærere at skoletiltaket i tilstrekkelig grad ble implementert i henhold til planen. Alle klassene gjennomførte tiltaket, med få og små endringer. En viss lokal tilpasning er både riktig og nødvendig for at tiltaket skal fungere best mulig i skolehverdagen.

• Effektundersøkelsen

Samlet viste deskriptive analyser at barn i både kontroll- og tiltaksskolene utviklet seg positivt på de fleste målene i løpet av skoleåret. Effektanalysene viste i tillegg positive resultater i favor av tiltaksgruppen på enkelte områder. Ifølge barnas egne svar på spørsmål om mestringsstrategier brukte de som hadde gjennomført Zippys venner mindre opposisjonelle strategier sammenlignet med barna som gikk i kontrollskolene (se tabell 1). Foreldrenes svar viste også at barna i tiltaksskolene i større grad benyttet aktive og støttesøkende mestringsstrategier sammenlignet med barna i kontrollskolene (Holen, Waaktaar, Lervåg, & Ystgaard, 2012b).

Figur 3. Resultater fra eksplorerende latent faktor analyse (SEM) – mestringsstrategier, barnas svar

Tabell 1. Resultater fra strukturelle regresjonsmodeller (SEM), barn- og foreldresvar på mestringsspørsmål (Kidcope) samt foreldre- og lærersvar på psykisk helse spørsmål (SDQ).

Barn							Foreldre								
Mestring				Mestring			Psykisk helse								
Akt/				Tilbtr/											
emreg				Emreg			PRO	HIN	EMO	CON	PPR	Impact			
Std β				.411	.500	.403	.676	.689	.581	.806	.813	.777	.772	.801	.629
Cohen's d				.084	-.010	-.380*	-.058	.186**	.144	-.031	-.032	.025	-.024	-.040	-.034
n				1328			1300			1301			1155		

Note: Cohen's d viser forskjell mellom tiltaks- og kontrollgruppe fra pretest til posttest; Akt/emreg = Aktiv/emosjonell regulering; Tilbtr = Tilbaketrekkende; Oppos = Opposisjonell; Emreg = emosjonell regulering; Tilbtr/opp = Tilbaketrekkende/opposisjonell; PRO = prososial atferd; HIN = Hyperaktivitet/oppmerksomhetsvansker; EMO = Emosjonelle symptomer; CON = Atferdsproblemer; PPR = Venneproblemer; n = antall deltagere i modellen; * $p < .05$; ** $p < .01$; Hentet fra Holen et al., 2012b.

Med hensyn til psykisk helse fant vi ikke forskjeller i symptomskårer mellom tiltaksgruppen og kontrollgruppen (se tabell 1). Men lærernes svar viste at det var en større reduksjon i hvordan barnas psykiske vansker virket inn på skolehverdagen i Zippy-klassene, sammenlignet med de som ikke gjennomførte tiltaket (Holen et al., 2012b).

Når det gjelder klasse- og skolevariablene var det flere positive resultater i favør av tiltaksklassene. Lærernes svar viste bedre faglig utvikling for elever i klasser som hadde gjennomgått Zippys venner sammenlignet med de som ikke hadde tiltaket (se tabell 2).

Tabell 2. Resultater fra strukturell regresjonsmodell (SEM), læreres svar på spørsmål om klassemiljø og faglig fungering (FEES).

Lærere				
Psykisk helse				
	Klassemiljø	Mobbing	Sosial integrasjon	Faglige ferdigheter
Std β	.136	.256	.517	.472
Cohen's d	.614**	.550**	.325**	.415**

Note: Cohen's d viser forskjell mellom tiltaks- og kontrollgruppe fra pretest til posttest; Negative spørsmål er snudd, positive verdier av Cohen's d indikerer derfor forbedring i tiltaksgruppen sammenlignet med kontrollgruppen; n = 91 lærere svarte for 1322 barn; * $p < .05$; ** $p < .01$; Basert på Holen et al., 2013.

Klassemiljøet utviklet seg også mer positivt i Zippy-klassene. I tillegg var det både mindre mobbing og plaging av medelever samt bedre samhold og mindre utestenging av klassekamerater i tiltaksklassene (Holen, Waaktaar, Lervåg & Ystgaard, 2013).

Resultatene fra analyser av ulike undergrupper var mindre klare, blant annet fordi en del av undergruppene var ganske små. Det kan imidlertid se ut til at programmet når det gjelder mestring, hadde best effekt på jenter og barn fra hjem med lav sosioøkonomisk status, mens virkningen av psykiske vansker på klassemiljøet ble mest redusert hos gutter (Holen et al., 2012b). Vi fant ingen undergruppeeffekter på skolevariablene (Holen et al., 2013). Det er imidlertid behov for nye, større studier for å trekke sikrere konklusjoner.

Oppsummering og diskusjon

Zippys venner er et skoleprogram som ser ut til å være vel-egnet i den norske skolehverdagen; elevene er aktive og

lærerne er fornøyde med tiltaket. Skoleprogrammet har en positiv effekt på barnas mestring, faglige fungering og på klassemiljøet, blant annet ved at mobbing er redusert. De vanskene barna har, virker også i mindre grad negativt inn på skolesituasjonen. Analysene viser ingen negative effekter av Zippys venner.

Effektstudien tyder på at Zippys venner har en positiv effekt på barnas mestring, faglige fungering og klassemiljø

Ifølge lærerne fikk elever som deltok i Zippy-programmet bedre skoleprestasjoner, i tillegg til at klassemiljøet bedret seg på flere områder. Dette kan tenkes å ha sammenheng med at lærere svarte om egen innsats. Samtidig svarte lærere både i tiltaks- og kontrollgruppen på disse spørsmålene, noe som sannsynliggjør at det til en viss grad kontrolleres for partisk selvrappotering i analysene. Barna svarte på de samme spørsmålene, men for dem fant vi ingen effekter. Det kan tenkes at dette spørreskjemaet ikke er optimalt for så unge barn, og at for eksempel observasjoner eller intervjuer ville gitt et annet resultat. Samtidig vil en forbedring i lærernes holdninger i seg selv kunne bidra til en forbedring hos barna på sikt, og derfor ha positive effekter på elevene.

Analysen av undergrupper indikerte at tiltaket hadde bedre effekt for jenter enn for gutter. Det kan derfor også være viktig å vurdere mulige justeringer i tiltaket for å møte guttenes behov bedre.

Effektstørrelsene varierte fra små til moderate. Dette er som forventet basert på tidligere effektevalueringer av universelle tiltak (Adi, Killoran, Janmohamed, & Stewart-Brown, 2007). Videre vet vi at når det gjelder generelle tiltak kan også små til moderate effekter være av stor betydning (Rose, 1985).

Denne evalueringen omfattet bare det ettårige grunnprogrammet Zippys venner. I løpet av de siste fem årene har Voksne for barn, i samarbeid med Partnership for Children, utviklet en videreføringsmodul for 3. og 4. trinn, i tillegg til en foreldremodul. Videreføringsmodulen kan brukes fleksibelt av lærerne for å forsterke det elevene har lært i grunnprogrammet. Mulige langtidseffekter, spesielt med fokus på klasser som tar i bruk videreføringsmodulen, ville vært interessant å undersøke nærmere.

Lærere
Psykisk helse

PRO	HIN	EMO	CON	PPR	Impact
.762	.839	.801	.817	.801	.626
.176	-.098	.117	-.057	-.047	-.146*
		1322			1211

REFERANSER

Adi, Y., Killoran, A., Janmohamed, K., & Stewart-Brown, S. (2007). Systematic review of the effectiveness of interventions to promote mental wellbeing in primary schools. Report 1: Universal approaches which do not focus on violence or bullying. University of Warwick: National Institute of Health and Clinical Excellence Report.

Clarke, A.M., & Barry, M.M. (2010). An evaluation of the Zippy's friends emotional wellbeing programme for primary schools in Ireland. Galway: Health Promotion Research Centre.

Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.

Goodman, R. (2001). Psychometric properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40(11), 1337-1345.

Holen, S., Lervag, A., Waaktaar, T., & Ystgaard, M. (2012a). Exploring the associations between coping patterns for everyday stressors and mental health in young schoolchildren. *Journal of School Psychology*, 50(2), 167-193.

Holen, S., Waaktaar, T., Lervag, A., & Ystgaard, M. (2012b). The effectiveness of a universal school-based programme on coping and mental health: a randomised, controlled study of Zippy's Friends. *Educational Psychology*, 32(5), 657-677.

Holen, S., Waaktaar, T., Lervag, A., & Ystgaard, M. (2013). Implementing a Universal Stress Management Program for Young School Children: Are there Classroom Climate or Academic Effects? *Scandinavian Journal of Educational Research*, 57(4), 420-444.

Holen, S., & Waagene, E. (2014). Psykisk helse i skolen: Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse blant lærere, skoleledere og skoleeiere (s. 156). NIFU Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.

Mishara, B.L., & Ystgaard, M. (2006). Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippy's Friends. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(1), 110-123.

Monkeviciene, O., Mishara, B., & Dufour, S. (2006). Effects of the Zippy's Friends Programme on Children's Coping Abilities During the Transition from Kindergarten to Elementary School. *Early Childhood Education Journal*, 34(1), 53-60.

Muthén, L.K., & Muthén, B.O. (1998-2010). *Mplus user's guide* (Vol. 6). Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.

Nordahl, T., Gravkrok, Ø., Knudsmoen, H., Larsen, T.M.B., & Rørnes, K. (2006). Forebyggende innsats i skolen: Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet.

Rauer, W., & Schuck, C.D. (2003). Fragebogen zur Erfassung emotionaler und sozialer Schulerfahrungen von Grundschulkindern erster und zweiter Klassen (FEES 1-2). [Spørreskjema for emosjonelle og sosiale skoleopplevelser, første og andre trinn (FEES 1-2)]. Göttingen: Hogrefe.

Rose, G. (1985). Sick individuals and sick populations. *International Journal of Epidemiology*, 14(1), 32-38.

Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.

Skinner, E.A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.

Spirito, A. (1996). Commentary: Pitfalls in the use of brief screening measures of coping. *Journal of Pediatric Psychology*, 21(4), 573-575.

Spirito, A., Stark, L.J., & Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13(4), 555-574.

Ystgaard, M. (2008). Internasjonalt samarbeid om evaluering av skoleprogrammet Zippys venner. *Suicidologi*, 13(2), 22-25.

Ystgaard M, Tambs K, Dalgard O.S. (1999). Life stress, social support and psychological distress in late adolescence: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 34, 12-19.

Zimmer-Gembeck, M.J., & Skinner, E.A. (2011). Review: The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1-17.

Levert 10.02.15

Revidert 02.06.15

Godkjent 11.06.15

SOLVEIG HOLEN har PhD-graden i spesialpedagogikk, og arbeider som forsker ved RBUP Øst og Sør med fokus på forebyggende arbeid i skolen. Tema for doktorgraden var effekt-evalueringen av Zippys venner i Norge.

METTE YSTGAARD er cand.paed og har arbeidet som forskningsleder ved RBUP Øst og Sør og før det som nestleder ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging. Hun var prosjektleder for evalueringen av Zippys venner i Norge.