

Mälardalens högskola
Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling

Det empatiska barnet: En välmående flicka

Aurora Ragnebro och Alexandra Riberius

C-uppsats i Psykologi, VT 2011
Handledare: Jakob Eklund
Examinator: Wanja Astvik

Det empatiska barnet: En välmående flicka*

Aurora Ragnebro och Alexandra Riberius

Empatiträning i form av simuleringsövningar är en frekvent använd metod inom psykologin. Effekterna av den ger dock motstridiga resultat på ökningen av empatin. Den här undersökningen testade om flickor har högre empati än pojkar, om empati går att öka med övningar samt om det finns ett samband mellan välmående och empati. Övningarna inbegrep bland annat simulering av blind- och dövhet samt forumspel om mobbning. Deltagarna fick före och efter övningarna svara på en enkät som analyserades kvalitativt och kvantitativt. Deltagarna var 74 skolbarn, 11-13 år, och övningarna genomfördes av Svenska kyrkan. Resultatet visade ingen effekt av övningarna på empati. Flickorna hade högre empati än pojkarna. Det fanns ett positivt samband mellan välmående och empati. Författarna föreslår utbildning inom funktionsnedsättning som ett komplement till övningarna samt vidare forskning i barns, speciellt pojkars, välmående och trivsel relaterat till empati.

Keywords: empathic training, school children, bullying, deaf, blind

Inledning

Vem är det empatiska barnet? Svenska kyrkan tog under 2010 kontakt med Eklund (personlig kommunikation, 2011-03) för att få hjälp med utformandet av empatiövningar till ett läger de skulle hålla under våren 2011. Under tre dagar ordnade Svenska kyrkan ett läger för utveckling av barns empati. Författarna ombads att vid lägret genomföra den aktuella studien. Studien syftade till att undersöka huruvida empatiövningarna hade effekt, om det finns könsskillnader i empati samt om empati har ett samband med mående. Deltagarna simulerade bland annat döv- och blindhet, samt närvarade vid ett forumspel om mobbning. Dessutom syftade undersökningen till att ta reda på om kön och mående har ett samband med graden av empati. Svenska kyrkan och övriga ledare hade rollen av finansiärer och organisatörer av övningarna. I den här studien används följande definition av empati: Förmågan att stiga in i en annans livsvärld och känna med en annan person medan denne skiftar mellan olika känslor. Den empatiske dömer inte och tillskriver inte känslor som den andre inte gett uttryck för. Den empatiske söker definiera den andres livsvärld och korrigerar sin uppfattning om denna om nödvändigt (Rogers, 1975).

Teorier om empati

Feshbach (1975) anser att empati är en mellanmänsklig upplevelse som ingår i flera viktiga sociala beteenden, såsom altruism och generositet.

* Tack till Jakob Eklund vid Mälardalens högskola, som utformade övningarna. Tack till Svenska kyrkan, Strängnäs stift, som genomförde lägret.

När en person känner empati med en annan delar denne den andras emotionella upplevelse genom förståelse och känsla (Singer, et al., 2004).

Rogers (1975) menar att en hög nivå av empati är en av de mest kraftfulla faktorerna för förändring och lärande i en relation. Han har omvärderat sin definition av empati från att vara ett tillstånd till att vara en process. I definitionen av empati som ett *tillstånd* uppfattas en annan persons inre referensram med de rätta känslomässiga och meningsbärande komponenterna. Det är som om att vara den personen utan att tappa bort förståelsen för att det bara är *som om*. Istället definierar han *processen* empati med en annan person som:

It means entering the private perceptual world of the other and becoming thoroughly at home in it. ... being sensitive, moment to moment, to the changing felt meanings which flow in this other person, to the fear or rage or tenderness or confusion or whatever, that he/she is experiencing. It means temporarily living in his/her life, moving about in it delicately without making judgments, sensing meanings of which he/she is scarcely aware, but not trying to uncover feelings of which the person is totally unaware, ... It means frequently checking with him/her as to the accuracy of your sensings, and being guided by the responses you receive. ... To be with another person this way means that for the time being you lay aside the views and values you hold for yourself in order to enter another's world without prejudice. In some sense it means that you lay aside your self and this can only be done by a person who is secure enough in himself that he knows he will not get lost in what may turn out to be the strange or bizarre world of the other, and can comfortably return to his own world when he wishes. ... being empathic is a complex, demanding, strong yet subtle and gentle way of being. (Rogers 1975, s. 4).

I vissa situationer har empati högsta prioritet. Det är när den andra personen mår dåligt – har ångest, är utstött, rädd eller har andra typer av bekymmer, när personen tvivlar på sitt egenvärde, sin identitet. Empatin underlättar då förståelse och läkning (Rogers, 1975).

Hjälpsamhet och empati har en nära relation då forskare har visat att om du har empati för någon kommer sannolikheten att du hjälper denne att öka (Batson, Batson, Slingsby, Harrell, Peekna & Todd, 1991; Batson, Batson, Todd, Brummett, Shaw & Aldeguer, 1995; Batson, Håkansson Eklund, Chermok, Hoyt & Ortiz, 2007; Batson & Weeks, 1996).

Batson (1994) har identifierat fyra motiv till prosocialt beteende: *Egoism* som innebär hjälpa för eget vinstsyfte; *Altruism* som handlar om hjälpa utan eget vinstsyfte; *Kollektivism* som innebär utföranden av tjänst med målet att gagna en hel grupp, som man ej behöver vara en del av. Gärningen kan vara riktad mot en enda individ, men alltid med målet att gagna en grupp; *Princip* som handlar om att det yttersta målet för hjälpan är att hålla fast vid en princip, så som rättvisa eller utilitarism (Batson, 1994).

I en studie gjord av Darley och Batson (1973) påverkades sannolikheten för att en person skulle hjälpa en hjälpbehövande av hur mycket tid hjälparen hade till sitt förfogande. Hade hjälparen bråttom minskade sannolikheten för hjälpbeteendet. Samma studie påvisade inte personlighet som en faktor vid beslutande om hjälp skall ges.

Empati hos barn

Studier visar att barns empati har ett samband med föräldrarnas empati (Kalliopuska, 1984). Barnen verkade ta mest intryck från föräldern av samma kön samt vänner, men sambanden med föräldrarnas resultat varierade mellan årskullarna. I 12-åringarnas fall var samvariationen måttlig och på ett negativt sätt. Det enda som visade sig korrelera på ett signifikant positivt sätt var barnens och fädernas empati (Kalliopuska, 1984).

Roe (1980) fann i en studie av barn, 9-10 år, att tidig empati hos barn leder till en högre nivå av moraliskt tänkande som vuxna. Inga skillnader mellan könen kunde påvisas. En annan studie, på 9-12 åriga barn, visade att flickor hade högre empati oavsett ålder och att denna ökade med åldern (Kalliopuska, 1983; 1984). Dock har valet av metod, när skillnader i empati mellan könen mäts, visat sig avgörande. Flickor har högre empati än pojkar när självskattningsskalor används (Eisenberg & Lennon, 1983).

Feshbach (1975) har funnit att pojkar har visat sig ha högre empati gentemot pojkar medan flickor har högre empati för flickor. Ett annat fynd var också att individen inte nödvändigtvis behöver känna empati med någon även om denne förstår precis hur den andra känner sig. Den känslomässiga delen kan blockeras (Feshbach, 1975).

I en annan studie av barn i förskolan, första klass och andra klass fann man att andraklassarna hade högst empati och att barnen som gick i förskola hade lägst empati. Med ökad ålder så ökade också förmågan att förstå olika sociala situationer och att dela de känslomässiga tillstånden som personerna i den situationen befann sig i (Kuchenbecker, Feshbach & Pletcher, Hämtat från Feshbach, 1975).

Ang och Gho (2010) samt McGrath och Zook (2010) menar att flickor oftast har högre empati än pojkar i samma ålder. Med hjälp av exempelvis föräldrar, lärare eller andra vuxna som barnen lyssnar till, kan man påverka barnens empati. Kontroll från föräldrarna påverkar pojkarnas empati på ett positivt sätt medan den förblir relativt oförändrad hos flickor. Kontrollen kan bestå av övertalning, gränssättning, förklaring och reflektion med barnen. Just gränssättning har visat sig vara väldigt effektivt, då det leder till att pojkar skapar en större förståelse för andra. Varför flickor inte behöver samma kontroll förklaras bland annat av att flickor oftare än pojkar är mer benägna att studera och ta till sig människors ansiktsuttryck som säger mycket om personens mående och känslor (McGrath & Zook, 2010).

Empatiträning

Rogers (1975) menar att empati är något man kan lära sig av andra empatiska människor, att det är något som går att öva upp. Flera studier gjorda med hjälp av simulering som övningsmetod har genomförts. Många av dessa har påvisat att ju mer och ju längre tid man sätter sig in i en annan människas verklighet, exempelvis genom att öva på att vara blind eller döv, desto större attitydförändringar (Aronson & Mills, hämtat från Eiring, 1996). Med grund i dessa resultat ägnades därför simuleringen av blind- och dövhet i denna studie längre tid än övriga övningar.

Därutöver kan rollteori ligga till grund för val av simulering som metod, eftersom studier visar att respondenter internaliserar attityder som följer med en viss roll när de deltar i en simuleringsuppgift. Internaliseringen kan ske både medvetet och omedvetet. Flera studier har påvisat denna tendens och slutsatsen bör därför kunna dras att också empatin bör påverkas vid rollspelet (Lieberman, 1956).

Feshbach och Feshbach (1982) berättar att empatiträning för skolbarn har gjort att både aggressiva och icke-aggressiva barn uppvisat fler positiva sociala beteenden samt värderat sig själva på ett mer positivt sätt. Däremot pekar många studier mot att skillnaderna i empatin varken påverkas nämnvärt eller långsiktigt. Tvärtom har flera studier visat att så inte är fallet (Eiring 1996; Semple, Vargo & Vargo, hämtat från Eiring, 1996). På grund av tidigare tvetydiga resultat vore det alltså intressant att se om lägre empatiövningar skulle komma att ha någon effekt på deltagarnas empati och om övningarna i sig är användbara.

Empati och mobbning

En studie av Jolliffe och Farrington (2011) gjord med ungdomar, 13-17 år, undersökte om låg kognitiv eller känslomässig empati är relaterat till mobbning. Låg känslomässig empati var relaterat till pojkarnas mobbning även om också flickor som mobbade uppvisade något lägre känslomässig empati än flickor som inte mobbade. Hög impulsivitet var sammanlänkat med både pojkarnas och flickornas mobbning vilket tyder på att de inte har samma emotionella tyglar som de med hög känslomässig empati. Låg kognitiv empati var inte relaterat till mobbning. Flera aspekter av mobbning undersöktes – förekomst, frekvens och typ, för båda könen (Jolliffe & Farrington, 2011).

I en studie med barn, 8-13 år (Raskauskasa, Gregory, Harvey, Rifshana & Evans, 2010), återfanns bland annat ett negativt samband mellan empati, god kontakt med skolan och mobbningbeteende. Med högre empati och god kontakt med skolan minskade barnens mobbningbeteende. Slutsatsen drogs att högre empati samt en väl fungerande kontakt med lärare och skola genererade en högre grad av prosocialt beteende.

Mycket av dagens mobbning sker utanför skolans gränser och är därför svårkontrollerad. Internetmobbning via olika sociala forum har blivit vanligt. En studie av barn i åldrarna 12-18 visade att en låg grad av empati i vissa fall kan leda till mobbningbeteende på internet. Denna samvariation gällde endast pojkar. Med goda relationer till vuxna minskar sannolikheten för mobbning såväl inom som utanför internet (Ang & Gho, 2010).

Empati och funktionsnedsättning

En studie av Eiring (1996) byggde likt denna på att blindhet simulerades. Respondenterna delades in i tre grupper; Grupp 1 tränade på simulerad blindhet, Grupp 2 tittade på en film som handlade om blinda och Grupp 3 var en kontrollgrupp som varken fick simulering eller utbildning inom ämnet. Syftet med den studien var att ta reda på hur respondenternas attityder samt empati förändrades beroende på om och i så fall vilken behandling de fått. Författarna fann att respondenterna med hjälp av simulering och filmvisning förändrade sin attityd gentemot de blinda. Empatin visade inga tendenser till att påverkas.

En studie gjord av Simpson, Parrish och Cook (1976) visade på fördelarna med att utbilda barn om handikapp. Empatin och attityden gentemot handikappade förändrades då barnen under en viss tid fick en större mängd information om de handikappades situation. Alltså har både utbildning och simulering visat sig ha en positiv effekt på empati för personer med funktionsnedsättningar.

Välmående och empati

Rogers (1975) anser att ju mer emotionellt grundad och mogen en person är, desto mer empati kommer denne att uppvisa. I en longitudinell studie utförd av Froh, Bono och Emmons (2010) fick 700 skolbarn, 10-14 år, besvara en enkät vid tre tillfällen. Frågorna gällde tacksamhet, hur nöjda de var med sitt liv, prosocialt beteende samt social integration. De ville ta reda på om tacksamhet och social integration växelvis förstärker varandra och om tacksamhet longitudinellt kan förknippas med psykologiskt och socialt välmående samt social integration. Man fann i denna studie stöd för hypotesen att tacksamhet vid ett tidigt stadium kunde påvisa

högre social integration vid ett senare tillfälle - efter sex månader. Studien fann att tacksamhet leder till både omedelbart och mer långtgående välmående genom social integration.

En studie gjord av Thomas et al. (2007) visade på en koppling mellan medicinstuderandes välmående och empatiska förmåga. Studenter som mår bra och var tillfreds med sitt liv hade också en högre förmåga att visa empati i sin professionella roll. Tidigare har alltså välmående och en känsla av trivsel haft ett samband med en persons empati och det vore därför intressant att se om så var fallet även i denna studie.

Empatilägrets övningar

Eklund (personlig kommunikation, 2011-03) skapade på efterfrågan av Svenska kyrkan ett antal empatiövningar. Dessa övningar syftade till att öka empatin hos skolungdomarna aktuella för den här studien. Övningarna bestod av simuleringar, forumspel samt diskussion och reflektion. Nedan förklaras de övningar som ingick i mätningarna.

Hur är det att vara blind eller döv? Syftet var att öka deltagarnas empati för personer med specifik begränsning. En deltagare får prova hur det är att vara blind (bära ögonbindel) eller döv (bära öronproppar och hörselkåpor). Deltagarna turas om att leda varandra.

Grupp 1, blind. Övningen börjar under lektionen före lunchpausen och avslutas på lektionen efter lunchpausen. Deltagarna paras under lektionen före lunchpausen ihop. Den ene förses med ögonbindel medan den andre leder den "blinde" runt i salen och denne uppmanas att känna på föremål och gissa vad det är för något. Därefter är det lunchpaus. Efter halva lunchpausen byter man inom paret med varandra. På lektionen efter lunchen får den "blinde" gå runt i salen och känna på föremål och gissa vad det är.

Grupp 2, döv. Övningen börjar under lektionen före mellanmålet och avslutas på lektionen efter mellanmålet. Deltagarna paras under lektionen före mellanmålet ihop. Den ene förses med öronproppar och hörselkåpor. Därefter får de se en film vars innehåll bygger på att man förstår det som sägs. Filmen stoppas ett par gånger och den som kan höra försöker i skrift på ett papper förklara vad som hänt i filmen. Därefter är det mellanmål. Efter halva mellanmålet byter paret med varandra. På lektionen efter mellanmålet går man ut i slottets skulpturpark och ledarna förklarar för de hörande om skulpturerna. Därefter är det den hörandes uppgift att i skrift förklara för den "döve" om skulpturen i fråga.

Vad är bäst i ditt liv? Syftet var att öka deltagarnas välbefinnande och eftertanke om vad som är positivt i livet med följden att öka deras empati. Individuellt får deltagarna instruktionen "skriv fem bra händelser ur ditt liv på pappret du fått". Därefter markeras två saker med en stjärna, de som de är mest tacksamma för/tycker är allra bäst. De delas in i grupper om 5-6 deltagare och blir instruerade att under 10 minuter reflektera tillsammans över de stjärnmarkerade svaren. Reflektionen består bland annat i att förklara valen.

Mobbning. Syftet var att genom rollspel öka empati, mod och förmåga till konflikthantering i en mobbningsituation. Fyra ledare spelar varsin roll i en mobbningsscen: Den aktive, Följaren, Den passive och Offret. Övriga ledare fungerar som moderatörer. Rollspelet börjar med att de fyra vuxna som ska spela upp mobbningsscenen ställer sig mitt i rummet. Deltagarna sitter i en stor halvcirkel kring "scenen". Man fryser när konflikten nått en höjdpunkt och deltagarna får fundera över hur man ska agera, och räcka upp handen när de kommer på en möjlig utveckling. En ledare som inte deltar i skådespelet bestämmer när någon som räcker upp handen ska få visa/förklara. Deltagarna får inte lösa konflikten genom att byta

ut Offret. Flera frysningar görs. Rollspelet sker under improvisation med vissa förberedelser. Den aktive driver mobbningen. Följaren ”hänger på”. Den passive gör varken till eller från utav rädsla att bli utsatt själv. Den aktive säger/gör elaka saker mot den mobbade. Följaren säger/gör liknande saker. Den mobbade ser ledsen ut men gör inte motstånd och flyr inte. Den passive tittar på.

Frågeställningar

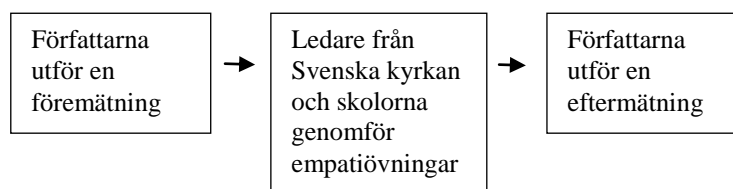
Syftet med undersökningen var att testa barns empati. Mer precist undersöktes följande frågeställningar:

- Går det att öka empatin hos barn (a) generellt, (b) för en specifik funktionsnedsättning och (c) för mobbad och mobbare med hjälp av övningar? Test av empatiträning har tidigare givit motsägelsefulla resultat (Aronson & Mills, hämtat från Eiring, 1996; Eiring 1996; Semple, Vargo & Vargo, hämtat från Eiring 1996; Lieberman, 1956).
- Har flickor högre empati än pojkar? Tidigare studier har indikerat detta (Eisenberg & Lennon, 1983; Kalliopuska, 1983, 1984).
- Har människor högre empati om dessa har en positiv attityd till sitt liv och mår bra? Ett sådant resultat vore i enlighet med Rogers teorier (Rogers, 1975).

Metod

Design

Deltagarna var indelade i två grupper vilket innebar att Grupp 1 kom en tisdag och lämnade lägret efterföljande onsdag, då Grupp 2 anlände och stannade till torsdagen. Båda grupperna fick genomföra samma övningar i samma ordning, med undantag för Övning 1. Vid den övningen fick den första gruppen pröva att vara blinda och den andra att vara döva. En första mätning genomfördes med grupperna direkt när de kom och en eftermätning genomfördes innan respektive grupp lämnade lägret (se Figur 1).



Figur 1. Studiens design

Deltagare

Vid lägret deltog 83 barn i åldrarna 11-13 från tre skolor belägna i två mellansvenska småstäder. Den första dagen deltog 43 barn som åkte hem den andra dagen, då 40 barn kom. Dessa åkte hem den tredje dagen. Barnens föräldrar fick i förväg ett informationsbrev

hemskickat om lägret, övningarna och mätningarna, samt ett brev om samtycke till att barnet svarade på enkäten. Den senare återsändes med en förälders samtycke eller icke samtycke. Bortfallet bestod i att åtta inte hade tillstånd från sina föräldrar. Vid första mätningen för Grupp 1 kunde alla enkäter användas. Vid det andra tillfället blev det ett bortfall på två enkäter på grund av bristfällig ifyllnad. Vid första tillfället för Grupp 2 kunde en enkät inte användas på grund av bristfällig ifyllnad, samma gällde för fyra enkäter vid det andra tillfället. Totalt 74 enkäter kunde användas där 44 av respondenterna hade prövat att vara blinda och 31 att vara döva. Av dessa var 42 pojkar och 32 flickor. Det fanns en 11-åring, 43 av deltagarna var 12 år och 28 var 13 år. För två av deltagarna saknades uppgift om ålder.

Material

En till största delen kvalitativ enkät utformades. De fick överst fylla i sitt namn för att lätt kunna hålla isär dem för jämförelse mellan enkättillfällena. Namnen kodades dock och ströks över direkt efteråt. Därefter angav deltagarna kön och ålder. Efter det följde frågan ”Hur bra skulle du säga att du mår just nu?” där de fick göra en skattning mellan 1 och 5, 1 = ”mycket dåligt” och 5 = ”mycket bra”. Sedan ombads deltagarna att svara på följande: ”Berätta vad du tycker är positivt i ditt liv”; ”Hur tror du att det är att vara blind?”; ”Vad tror du att du kommer att tänka på nästa gång du möter en blind person?”; ”Hur tror du att det är att vara döv?”; ”Vad tror du att du kommer att tänka på nästa gång du möter en döv person?”; ”Hur tror du att det känns att bli mobbad?”; ”Vad tror du att du kommer att tänka på nästa gång du ser någon bli mobbad?”; ”Varför tror du att vissa personer mobbar andra?”

Procedur

Aktuella ledare från Svenska kyrkan samt barnens klassföreståndare och annan personal som skulle närvara, informerades några veckor före lägret om hur övningarna skulle gå till. Eklund (personlig kommunikation 2011-03) som skapat övningarna i samarbete med ledarna och författarna till denna uppsats var den som stod för informationsmötet. Vidare hölls e-post- och telefonkontakt med ledarna kring upplägget av programmet. Deltagarna fick svara på en enkät före genomförandet av övningarna och sedan besvarades samma enkät efter att övningarna var genomförda. Deltagarna informerades om att det var frivilligt att delta och att de när som helst kunde avbryta. De som avböjde kunde följa med en lägerledare och göra något annat. De fick också veta att enkäterna skulle behandlas konfidentiellt. Det gick cirka ett dygn mellan testtillfällena. Grupp 1 satt vid det första tillfället i en stor halvcirkel med bord framför sig, två vid varje bord. Till det andra tillfället och vid båda tillfällena för Grupp 2 hade en annan sal ordnats där de kunde sitta i grupper om tre vid bord utspridda i salen. Ifyllandet av enkäterna övervakades av författarna samt några av lärarna och ledare från Svenska kyrkan. Två av deltagarna fick viss hjälp av sina lärare med att fylla i enkäterna på grund av språksvårigheter. Deltagarna fick ta så mycket tid på sig de ville för att besvara frågorna, sedan samlades enkäterna in av författarna när samtliga var färdiga. Deltagarna informerades om studiens fullständiga syfte innan de lämnade lägret.

Databearbetning

En delvis kvantitativ och delvis kvalitativ analys utfördes. Materialet meningskoncentrerades (Kvale & Brinkmann, 2009) till ett fåtal meningsbärande enheter per öppen fråga. Dessa fördes sedan in i ett analysprogram tillsammans med kontrollfrågorna om kön och ålder samt skattningarna från frågan om hur deltagarna mår just nu. Sedan beräknades hur många av de respektive enheterna per fråga som varje svar innehöll, för att kunna räkna ut hur stor andel som hade haft med respektive kategori i sitt svar. Varje fråga koncentrerades och bedömdes separat, oberoende av övriga frågor i enkäten. Det möjliggjorde att författarna kunde förhålla sig ovetande om vilken deltagare som svarat på ett visst sätt. Exempelvis skulle författarna inte kunna se om deltagaren var en flicka eller pojke och då så lite som möjligt låta sin egen könstillhörighet påverka bedömningen.

Empati. Deltagarnas svar på alla de öppna frågorna, utom den rörande positiva aspekter av livet, bedömdes också av författarna efter hur hög empatin var på en skala från 1 till 7 där 1 stod för Mycket låg empati och 7 för Mycket hög empati. Medelvärde i empati beräknades utifrån de två författarnas skattningar för varje öppen fråga och deltagare. Skattningarna har skett på intuitiv basis men med grund i Rogers (1975) definition av empati som att personen kan lägga egna uppfattningar och värderingar åt sidan och försöka träda in i en annans livsvärld utan fördomar. Författarna var också eniga om skalstegens definitioner och hur respektive svar skulle kunna se ut:

1. Mycket låg empati: svaret visar inte på någon som helst förståelse eller inlevelse för hur det upplevs att vara blind/döv/mobbad/mobbare. Något perspektivtagande finns inte. Exempel på ett svar på frågan "Vad tror du att du kommer att tänka på nästa gång du möter en blind person?" som fick 1 för empati var: "Bryr mig inte."
2. Låg empati: något som kan likna viss förståelse och inlevelse finns men svaret är svårt att tyda. Ett exempel på ett svar på frågan "Vad kommer du att tänka på nästa gång du möter en blind person?" som fick 2 för empati var: "Att hon har det jobbigt och att hon/han valde att ha det så."
3. Ganska låg empati: något som liknar förståelse och inlevelse finns men svaret är svårt att tyda. Exempel på ett svar på frågan "Vad tror du att du kommer tänka på nästa gång du möter en döv person?" som fick 3 för empati var: "Att åtminstone säga "hej" på teckenspråk eller säga "hur mår du"."
4. Varken eller: deltagaren pratar om det efterfrågade utifrån sin egen upplevelse av simuleringen eller tidigare erfarenheter. Det är svårt att uttyda om deltagaren hyser stor empati men utgår ifrån sin egen upplevelse eller i en verklig situation endast skulle tänka på fenomenet utifrån sig själv. Exempel på ett svar på frågan "Vad tror du att du kommer att tänka på nästa gång du möter en blind person?" som fick 4 för empati var: "Det kändes som en del av mig var avstängd och jag kunde inte uppfatta allt. Allting blev som i en annan värld."
5. Viss empati: förståelsen och inlevelsen kan finnas men är en aning oklar och utgår ibland mycket från specifika egna upplevelser. Exempel på ett svar på frågan "Vad kommer du att tänka på nästa gång du ser någon bli mobbad?" som fick 5 för empati var: "Vet inte, hjälpa till eller hämta en fröken så hon/han kan göra något."
6. Hög empati: förståelsen och inlevelsen finns men utvecklandet av svaret är inte tillräckligt tydligt varför det blir svårt för författarna att uttala sig om empatin ligger på en mycket hög nivå. Exempel på ett svar på frågan "Hur tror du att det känns att bli

mobbad?” som fick 6 för empati var: ”Jobbigt, som om man inte vill vara i närheten av mobbaren/mobbarna. Hjäplös, illa till mods, och framförallt ledsen.”

7. Mycket hög empati: deltagaren visar mycket hög förståelse och inlevelse samt förklarar sin upplevelse av den andres livsvärld utifrån ett brett perspektiv. Exempel på ett svar på frågan ”Hur tror du att det känns att bli mobbad?” som fick 7 för empati var: ”Jobbigt att inte vara med någon, utfrys, kanske jobbigt hemma efter det som hänt i skolan.”

Interbedömarreliabilitet för empati. För att testa överensstämmelsen mellan de två författarnas skattningar av empatin i alla frågor där deltagarna skulle svara fritt, utom ”Berätta vad du tycker är positivt i ditt liv”, utfördes 14 Pearson korrelationstest mellan de två författarnas empatibedömningar (exempelvis empati för blind vid föremätningen.) Sedan beräknades ett medelvärde av dessa korrelationer. Samtliga korrelationer var signifikanta, $p < .001$. Medelvärdet av de 14 korrelationerna var .73.

Positiv attityd. För frågan ”Berätta vad du tycker är positivt i ditt liv” meningskoncentrerades svaren enligt ovan och sedan tittade författarna på inom hur många kategorier som en deltagare angett positiva saker. Sedan jämfördes antalet kategorier med den totala empatin för att se om det var så att deltagarna som nämnt positiva saker inom många livsområden också hade en hög empati. Svar som ”Dansa” och ”Fotboll” hamnade till exempel under kategorin *Intressen/aktiviteter* medan svar som ”Min familj och mina vänner” hamnade under kategorin *Familj/relationer*.

Lärdom. En lärdomsvariabel adderades vid analysen av eftermätningen som ett komplement till empativariabeln. Lärdom var en variabel som skapades för att urskilja eventuella kvalitativa mönster som inte var tydliga i den kvantitativa bearbetningen. Denna variabel var endast applicerbar vid den andra mätningen då det var först då författarna i så fall kunde se en tydlig anknytning till vad som diskuterats av deltagarna under övningarna. Ett givet svar i eftermätningen tilldelades antingen siffran 0 eller siffran 1, där 0 betydde att lärdom inte kunde uttydas och 1 betydde att lärdom kunde uttydas. Detta var den enda skattningen som författarna genomförde tillsammans.

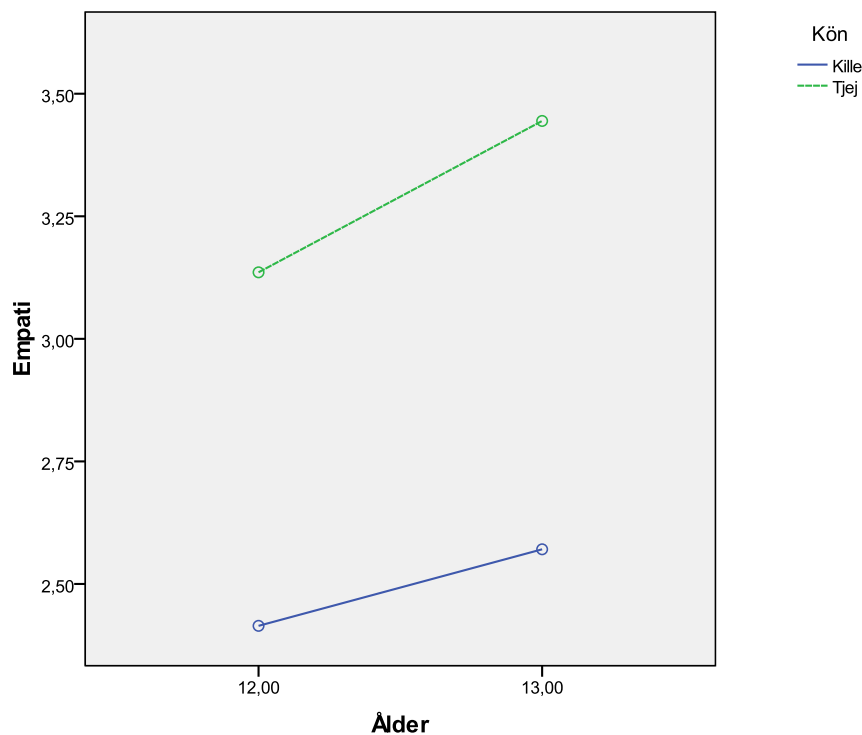
Resultat

Ökar den empatiska förmågan hos barn med hjälp av övningar?

För att testa om deltagarnas empati skiljde sig åt mellan tillfällena utfördes en tvåvägs ANOVA för mixed design med tillfälle (Före/efter) och kön (Flicka/pojke) som oberoende variabler och empati (variabel innehållande en värdering av det empatiska innehållet i svaren på alla frågor utom de som behandlade mående och positiv attityd) som beroende variabel. Det fanns inte någon huvudeffekt av tillfälle, $p = .37$. Totalt hade empatin sjunkit något vid det andra tillfället. Medelvärde före: 2.90, medelvärde efter: 2.82. En huvudeffekt av kön fanns, $F(1, 57) = 20.41$, $p < .001$, $\eta^2 = .26$. Det fanns inte någon interaktionseffekt, $p = .40$.

Köns- och åldersskillnader i empati

För att testa om deltagarnas empati skiljde sig åt mellan åldersgrupperna och könen utfördes en tvåvägs ANOVA för oberoende mätningar med kön (Pojke/flicka) och ålder (12/13) som oberoende variabler och empati (variabel innehållande en värdering av det empatiska innehållet i svaren på alla frågor utom de som behandlade mående och positiv attityd) som beroende variabel. Resultatet visade en signifikant effekt av kön $F(1, 53) = 18.66, p < .001, \eta^2 = .26$. Det fanns inte någon effekt av ålder, $p = .21$. Det fanns inte heller någon interaktionseffekt, $p = .68$ (se Figur 2).



Figur 2. Medelvärden i empati uppdelat på kön och ålder (skala 1-7, 1 = mycket låg empati, 7 = mycket hög empati.)

Empati för en person med specifik funktionsnedsättning

Deltagarna svarade fritt på frågan ”Vad tror du att du kommer tänka på nästa gång du möter en blind person?”. Kategorierna som meningskoncentrerades fram var att *Hjälpa den blinde*, *Känna medlidande med den blinde*, *Negativa aspekter av blindhet*, *Gott bemötande mot blinda*, *Motvilja att bli blind*, *Simulering* och *Undra över blindhet*. Det som flest deltagare nämnde var att *Känna medlidande* följt av *Hjälpa till*, *Gott bemötande* och *Negativa aspekter*. Till exempel sa en 12-årig flicka: ”Jag kommer försöka hjälpa den. Så att han inte går fel eller ramlar. Jag kanske ska låta den hålla i mig så som man ska hålla för att det ska bli enklare för den blinda.”. I Tabell 1 visas kategorierna med högst förekomst.

Deltagarna svarade fritt på frågan ”Hur tror du att det är att vara blind?”. Kategorierna som meningskoncentrerades fram var *Negativt* innehållande svar som ”tråkigt” och ”jobbigt”, *Svart/mörkt*, *Vanesak* som inbegrep uppfattning om funktionsnedsättningen som en vanesak, *Beroendeställning* inbegrep beroendet av hjälpmedel samt andra personer, *Gå miste om*, *Livspåverkande*, *Livspåverkande till det bättre*, *Livspåverkande till det sämre* vilket alla innebar att livet för den blinde förändrades på något sätt och *Övrigt* med svar som ”coolt” och ”spännande”. Det som flest deltagare nämnde var *Negativt* följt av *Livspåverkande till det sämre*. Exempelvis sa en 12-årig flicka: ”Man ser ingenting så det känns nog ensamt när det är tyst. Läskigt, man kan gå in i vad eller vem som helst. Och man kan knappt göra något själv”. I Tabell 1 visas kategorierna med högst förekomst.

Tabell 1

De vanligast förekommande kategorierna av svar om blindhet

Möta blind	Vara blind				
	Före	Efter		Före	Efter
Hjälpa	21.5%	17.5%	Negativt	84.5%	86.4%
Medlidande	26.2%	22.8%	Livspåverkande sämre	36.6%	37.9%
Negativa aspekter	9.2%	33.3%			
Gott bemötande	21.5%	15.8%			

Deltagarna svarade fritt på frågan ”Vad tror du att du kommer tänka på nästa gång du möter en döv person?”. Kategorierna som meningskoncentrerades fram var *Hjälpa den döve*, *Negativa aspekter av dövhet*, *Medlidande med döva*, *Underlätta för den döve*, *Gott bemötande*, *Undra över dövhet* som handlar om att ställa sig frågor om dövhet, *Inget* och *Övrigt*. De vanligaste svaren var *Medlidande* samt *Undra över dövhet*. Exempelvis sa en 12-årig pojke: ”Hur det är att inte höra något, att man måste prata teckenspråk.” I Tabell 2 visas kategorierna med högst förekomst.

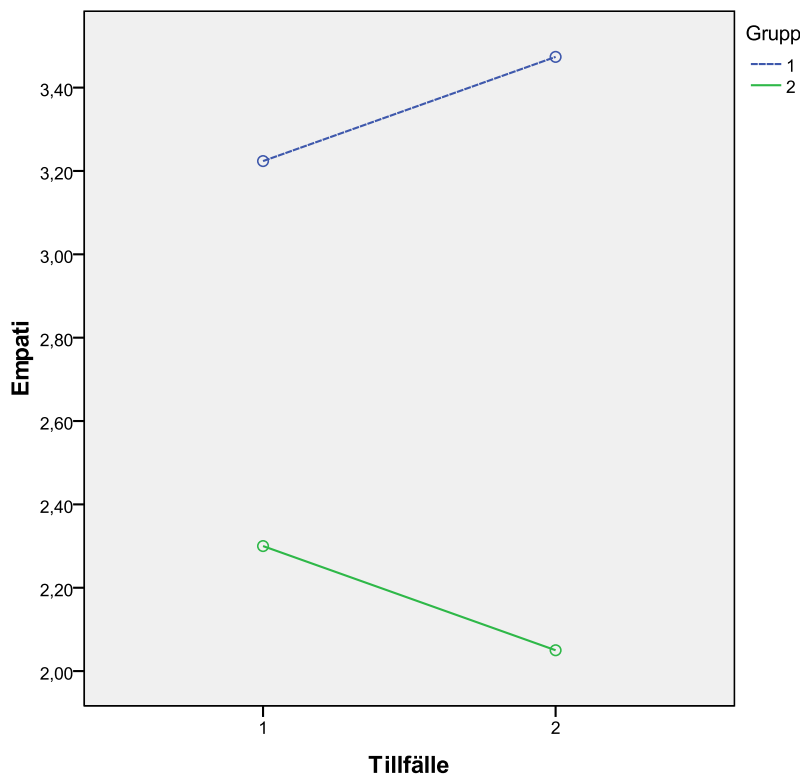
För att undersöka hur väl de kunde förstå en dövs liv svarade de fritt på frågan ”Hur tror du att det är att vara döv?”. Kategorierna som meningskoncentrerades fram var *Jämförelse med blind*, *Medlidande med den döve*, *Gå miste om* upplevelser i vardagen som en icke döv får uppleva, *Negativa aspekter av dövhet*, *Vanesak* inbegripande svar som man som döv vänjer sig vid dövheten, *Livsförändrande*, *Livsförändrande negativt*, *Livsförändrande positivt* som innebar att deltagarna uppfattar de funktionsnedsattas livskvalité som sämre/bättre än de som inte lider av en funktionsnedsättning, *Tyst* handlade om att den döve upplever ständig tystnad och *Övrigt* som exempelvis behandlade funderingar kring simuleringen. Det som flest deltagare nämnde var *Negativa aspekter*, följt av *Livsförändrande negativt*, samt *Jämföra med blind*. Exempelvis sa en 13-årig flicka: ”Oj! Att vara döv är ännu jobbigare än att vara blind ... Man kan inte höra vad någon säger, man kan inte höra musik eller kvittrande fåglar på morgonen ...” I Tabell 2 visas kategorierna med högst förekomst.

Tabell 2

De vanligast förekommande kategorierna av svar om dövhet

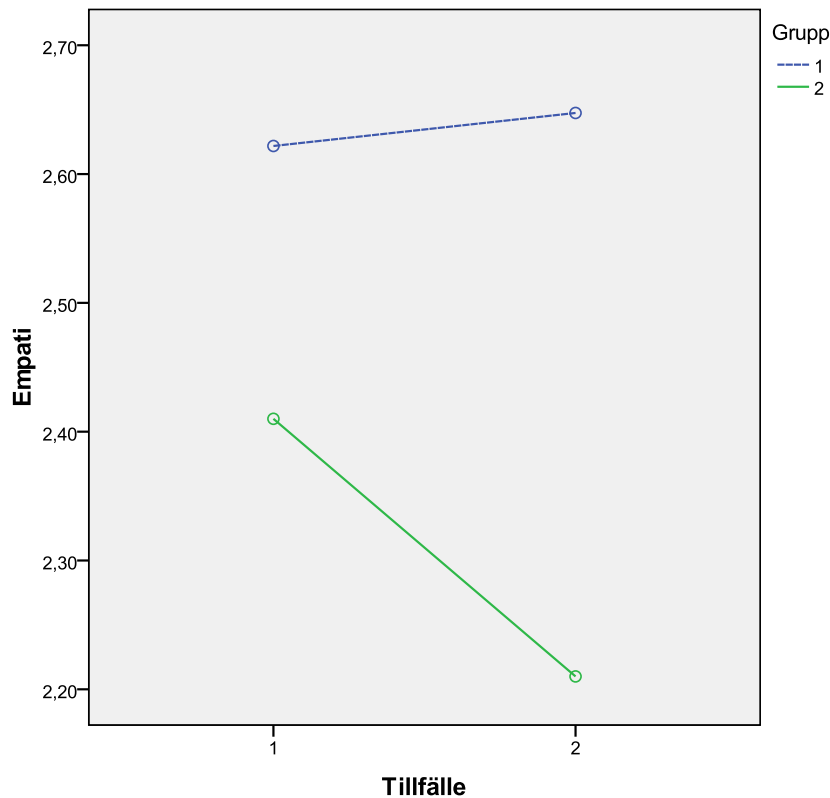
	Möta döv		Vara döv		
	Före	Efter	Före	Efter	
Medlidande	27.0%	18.2%	Jämför med blind	22.2%	9.0%
Underlätta	20.6%	20.0%	Negativa aspekter	63.9%	73.1%
Undra dövhet	23.8%	18.2%	Livsförändrande Negativt	33.3%	14.9%

För att testa blind och dövövningarnas effekt på empatin utfördes två ANOVOR för mixed design mätningar. Först utfördes en tvåvägs ANOVA med grupp (Grupp 1/grupp 2) och tillfälle (Före/efter) som oberoende variabler och empati för en blind person som beroende variabel. Det fanns en signifikant effekt av grupp, $F(1, 61) = 34.89$ $p < .001$, $\eta^2 = .36$. Grupp 1, som övade att vara blinda, hade vid båda tillfällena högre medelvärde. Det fanns inte någon huvudeffekt av tillfälle, $p = 1.00$. Däremot fanns en interaktionseffekt $F(1, 61) = 5.53$, $p = .02$, $\eta^2 = .08$. Interaktionseffekten innebar att Grupp 1 ökade sin empati för blinda medan Grupp 2 minskade den (se Figur 3).



Figur 3. Medelvärden i empati för en blind person uppdelat på tillfälle och grupp (skala 1-7, 1 = mycket låg empati, 7 = mycket hög empati).

Därefter utfördes en tvåvägs ANOVA med grupp (Grupp 1/grupp 2) och tillfälle (Före/efter) som oberoende variabler och empati för en döv person som beroende variabel. Det fanns inte någon signifikant effekt av grupp, $p = .12$. Det fanns inte heller någon huvudeffekt av tillfälle, $p = .48$, eller någon interaktionseffekt, $p = .36$ (se Figur 4).



Figur 4. Medelvärden i empati för en döv person uppdelat på tillfälle och grupp (skala 1-7, 1 = mycket låg empati, 7 = mycket hög empati).

Empati för mobbad och mobbare

Empati för den mobbade. Deltagarna svarade fritt på frågan "Vad tror du att du kommer tänka på nästa gång du ser någon bli mobbad?" Kategorierna som meningskoncentrerades fram var *Medlidande med mobbad*, *Inte våga/inte kunna hjälpa den mobbade*, *Undra över orsak till mobbningen*, *Hjälpa/ställa upp för den mobbade*, *Gå emot mobbaren*, *Inget* och *Övrigt* med svar som "slå den". Det som nämndes av flest deltagare var *Medlidande*, *Hjälpa/ställa upp* samt *Gå emot*. Exempelvis sa en 13-årig flicka: "Hjälpa den och stoppa mobbarna och kanske vara med den personen ibland." I Tabell 3 visas kategorierna med högst förekomst.

För att undersöka hur barn tror att det känns att bli mobbade svarade de fritt på frågan "Hur tror du att det känns att bli mobbad?" Kategorierna som meningskoncentrerades fram var *Fysiska/psykiska besvär* som den mobbade kunde tänkas lida av, *Maktlöshet/ensamhet*, *Livspåverkande/begränsande* innebar svar om att livet inskränks på olika sätt för den mobbade, *Otryggt* samt *Övrigt*, exempelvis "kul". De vanligast förekommande kategorierna var *Fysiska/psykiska besvär* följt av *Livspåverkande/begränsande*. Exempelvis sa en 13-årig flicka: "Väldigt jobbigt, det känns som om man inte vill leva längre." I Tabell 3 visas de vanligast förekommande kategorierna.

Tabell 3

De vanligast förekommande kategorierna av svar om mobbad

	Bli mobbad				
	Möta mobbad		Bli mobbad		
	Före	Efter	Före	Efter	
Medlidande	18.5%	21.7%	Fysiska/psykiska besvär	98.6%	95.1%
Hjälpa/ställa upp	63.1%	55.7%	Livspåverkande/begränsande	14.9%	13.1%
Gå emot	23.1%	18.0%			

För att testa om mobbningsövningarna hade effekt på deltagarnas empati, för den mobbade, utfördes en tvåvägs ANOVA för mixed design med tillfälle (Före/efter) och kön (Pojke/flicka) som oberoende variabler och empati för den mobbade som beroende variabel. Det fanns en signifikant effekt av tillfälle, $F(1, 62) = 4.41$, $p = .04$, $\eta^2 = .07$. Empatin var högre vid det första tillfället än vid det andra. Det fanns en huvudeffekt av kön, $F(1, 62) = 24.42$, $p < .001$, $\eta^2 = .28$. Däremot fanns inte någon interaktionseffekt, $p = .39$ (se Tabell 4).

Tabell 4

Medelvärden i empati uppdelat på kön och tillfälle

	Före	Efter	Totalt
Flickor	4.30	3.84	4.06
Pojkar	2.96	2.77	2.87
Totalt	3.57	3.25	3.41

Not. Skalan gick från 1 = Mycket låg empati till 7 = Mycket hög empati.

Empati för mobbaren. För att undersöka barns uppfattning om orsaker till mobbning svarade de fritt på frågan ”Varför tror du att vissa personer mobbar andra?” Kategorierna som meningskoncentrerades fram var *Personliga problem* hos mobbare, *Avundsjuka* från mobbaren, *Mobbarens personlighet*, *Maktposition* alltså mobbarens behov av makt, *Mobbads fel* betydande mobbad orsakar problemet, *Uppmärksamhet/bekräftelse*, *Nöje* alltså att mobbaren mobbar för nöjes skull och *Övrigt* exempelvis mobbning av exempelvis hämndlystenhet och grupstryck. Majoritet svarade att det var på grund av *Personliga problem* samt *Uppmärksamhet/bekräftelse*. Exempelvis sa en 13-årig pojke: ”för de har det jobbigt hemma och vill vara populära i skolan.” I Tabell 5 visas kategorierna med högst förekomst.

Tabell 5

De vanligast förekommande kategorierna av svar om orsaker till att mobba

Varför mobba		
	Före	Efter
Personliga problem	47.8%	56.5%
Uppmärksamhet/bekräftelse	30.4%	30.6%

För att testa mobbningsövningarnas effekt på empatin gentemot mobbaren utfördes en tvåvägs ANOVA för mixed design med tillfälle (Före/efter) och kön (Pojke/flicka) som oberoende variabler och empati för mobbaren som beroende variabel. Det fanns inte någon signifikant

effekt av tillfälle, $p = .16$. Det fanns en huvudeffekt av kön, $F(1, 64) = 19.13, p < .001, \eta^2 = .23$. Det fanns inte någon interaktionseffekt, $p = .11$

Empati och välmående

För att utröna vad deltagarna ser som positivt i livet berättade de fritt utifrån instruktionen ”Berätta vad du tycker är positivt i ditt liv”. Kategorierna som meningskoncentrerades fram var *Familj och relationer*, *Känslor* som kunde innebära att man tycker det är positivt att bli älskad, *Framgång/färdighet*, *Materiellt*, *Intressen/aktiviteter*, *Hälsa/välmående*, *Händelser* exempelvis glädje över att delta på lägret eller samt *Övrigt* inbegrep svar om favoritmaträtter eller liknande. De vanligast förekommande kategorierna var *Familj och relationer*, följt av *Känslor*. Exempelvis sa en 13-årig flicka: ”... det är självklart positivt att jag har en mamma och en pappa, att jag älskar dom är bra!” I Tabell 6 visas kategorierna med högst förekomst.

Tabell 6

De vanligast förekommande kategorierna av positiv attityd

Positivt	Före	Efter
Familj/Relationer	71.2%	59.1%
Känslor	53.4%	43.9%
Intressen/Aktiviteter	28.8%	24.2%

Deltagarna svarade också på frågan ”Hur bra skulle du säga att du mår just nu?” Skalan gick från 1-5, där 1 stod för Mycket dåligt och 5 för Mycket bra. Medelvärdena i mående uppdelat på kön och ålder presenteras i Tabell 7.

Tabell 7

Medelvärden i mående uppdelat på kön och ålder

	12-åringar	13-åringar	Totalt
Flickor	4.46	4.75	4.60
Pojkar	3.72	4.27	3.89
Totalt	3.97	4.52	4.18

Not. Skalan gick från 1 = Mycket dåligt till 5 = Mycket bra.

För att testa om samband finns mellan mående och empati utfördes en Pearson korrelationsanalys. En signifikant positiv korrelation mellan mående och empati fanns, $r_{xy} = .46, p < .001$. Resultatet visade att med bättre mående ökade empatin.

För att testa samband finns mellan en positiv attityd, att man ser positiva saker i flera områden av livet, och empati utfördes en Pearson korrelationsanalys. En signifikant positiv korrelation fanns, $r_{xy} = .51, p < .001$. Med en mer positiv attityd, fler nämnda positiva aspekter i livet, ökade alltså empatin.

Lärdom

Andelen som svarat något på någon fråga i eftermätningen som var relaterat till övningarna beräknades. I Grupp 1 uppvisade 23 respondenter, 53.5 % någon form av lärdom. I Grupp 2 var det 8 personer, 25.8 % som uppvisade lärdom. Exempelvis svarade en 13 årig flicka följande på frågan ”Vad kommer du att tänka på nästa gång du ser någon bli mobbad?” Tillfälle 1: ”Jag skulle tycka synd om personen och försöka gå fram och stötta personen”. Tillfälle 2: ”Jag kommer tänka på vad jag lärde mig på det här lägret. Att våga stötta den mobbade personen.”

Diskussion

Undersökningen visade framförallt att flickor har högre empati än pojkar. Studien visade också att välmående och en positiv attityd till livet har samband med empati. Övningarna ökade inte empatin hos deltagarna till den andra mätningen.

Författarna använder sig av Rogers definition av empati som att man åsidosätter sina egna synsätt och värderingar för att träda in i den andres livsvärld. Detta kan enligt Rogers (1975) endast göras av en person som är trygg och bekväm i sig själv. Även om Rogers vänder sig till terapeuter i en samtalsituation så är definitionen av empati en generell sådan som gäller alla typer av empatiska situationer.

Övningar kring funktionsnedsättning

Resultatet av svaren på frågorna om blindhet visade att deltagarna verkade uppleva blindhet som till största delen något negativt i och med att vanliga svar var *Negativa aspekter* och *Livspåverkande till det sämre*. Vanligast förekommande svaret på frågan ”Vad tror du att du kommer tänka på nästa gång du möter en döv person?”, var att de skulle *undra över dövhet* på något sätt, antingen över hur personen blev döv eller hur det känns att vara döv. Av resultatet framkom att deltagarna, oavsett grupp, jämförde blindhet med dövhet. I flera fall nämndes dövhet som något lättare att leva med än blindhet. Barn skulle kanske dra nytta av större kunskap kring olika typer av funktionsnedsättningar. Ahlström (2000) menar att det är viktigt för barn med funktionsnedsättning att omgivningen har kunskap om funktionsnedsättningens påverkan på barnets utveckling när det gäller olika situationer och olika perioder i livet. Studier har dessutom funnit att utbildning inom handikapp kan leda till högre empati och en attitydförändring gentemot målgruppen (Simpson, Parrish, & Cook, 1976).

Flera av deltagarna svarade att de skulle ”prata teckenspråk” på frågan ”Vad tror du att du kommer tänka på nästa gång du möter en döv person?”. Teckenspråk ger hörselskadade barn större möjlighet till samspel med sin omgivning och de får lättare att dela känslor och upplevelser med andra (Ahlström, 2000).

Attitydförändringen har ett positivt samband med tidspannet för simuleringen av döv- och blindhet (Aronson & Mills, hämtat ur Eiring, 1996). Resultatet i den här studien kan inte bekräfta den teorin då endast en tendens till ökad empati för de blinda fanns. Jämför man de två olika grupperna (grupp 1 och 2) visar det ändå att Grupp 1, som övade blindhet, hade en högre empati och de fick också ett längre tidsspänn för övningen.

Bortsett från Grupp 1 som ökade sin empati för blinda ökade empatin varken generellt, för mobbad/mobbades situation eller för något av funktionshindren. De som uppvisade någon

form av lärdom var färre i Grupp 2 än i Grupp 1, vilket kan bero på praktiska problem med simuleringen.

Mobbningsövningen

Även om resultatet visar att deltagarna i denna studie inte ökade sin empati för varken mobbad eller mobbare har som tidigare nämnts av Raskauskasa et al. (2010) kontakten med lärare och skolan en positiv inverkan mot mobbingbeteende. Kanske är empatiträning ändå för dessa och andra typer av utsatthet något man kan fortsätta tillämpa, tillsammans med exempelvis temadagar för elever och skolpersonal att lära känna varandra och öva på kommunikation.

När deltagarna svarade på frågan ”Vad tror du att du kommer tänka på nästa gång du ser någon bli mobbad?” svarade en majoritet att de på något sätt skulle *hjälpa* den som blir mobbad, vilket överensstämmer med tidigare forskning (Batson et al., 1991; Batson et al., 1995; Batson et al., 2007; Batson & Weeks, 1996; Underwood & Moore, 1982) som säger att empati med en annan person ofta leder till en större benägenhet att hjälpa denne.

Studier om internetmobbing har påvisat ett samband mellan benägenhet att mobba någon och en låg empati hos mobbaren (Ang & Goh, 2010). Det skulle kunna indikera att samma förhållande råder för mobbing utanför internet. Alltså vore kanske en högre grad av empati hos skolbarn idag vara ett effektivt medel mot mobbing, då benägenheten att mobba troligen sjunker med högre empati.

En majoritet av deltagarna menade att anledningen till att en person mobbar en annan är att mobbaren har personliga problem, vilka kan innebära att denne mår dåligt själv eller lever under dåliga hemförhållanden. Rogers (1975) kanske också skulle hålla med om detta då han menar att man inte har samma förmåga till empati om man inte är tillfreds och stabil i sin egen person.

Könsskillnader

I den här studien var flickor mer empatiska än pojkar, vilket överensstämmer med Kalliopuskas (1983, 1984) resultat. McGrath och Zook (2010) menar att kontroll från föräldrar påverkar pojkars empatiska förmåga på ett positivt sätt. Samma förhållande råder dock inte för flickor. Enligt den teorin kan eventuellt slutsatser dras att pojkarna i denna studie skulle kunna dra nytta av en högre grad av kontroll. Vidare har valet av metod, när det gäller att mäta skillnader i empati mellan könen, visat sig avgörande. Flickor uppvisar exempelvis högre empati än pojkar när självskattningsskalor används (Eisenberg & Lennon, 1983). Här användes inga sådana skalor men dock ändå en metod där deltagarna fick svara självständigt. Kanske hade ett annorlunda resultat funnits om empatin mättes på annat sätt.

Välmående och empati

Froh et al. (2010) fann att tidig tacksamhet kunde påvisa högre social integration sex månader senare. Tacksamhet ledde till både omedelbart och mer långtgående välmående genom social integration. Vidare visar Thomas et al. (2007) en koppling mellan välmående och förmåga till empati genom sin studie. Resultatet i den här studien visar också att bättre mående har ett

positivt samband med empati samt att empatin också samverkar med en positiv attityd till livet. Deltagarna som kunde räkna upp många positiva saker med sitt liv hade också en högre grad av empati. Rogers (1975) anser som tidigare nämnts att ju mer tillfreds en person känner sig och ju mer mentalt mogen denne person är, desto mer empati kommer denne att uppvisa. Oavsett om det gäller kortsiktig eller långsiktigt förändring i empatin verkar välmående utgöra en viktig faktor för hur empatiskt ett barn kan vara. Därför bör kanske omgivningen uppmärksamma barnens välmående i en högre utsträckning än vad som görs idag, eventuellt genom att lägga mer resurser på skolhälsan.

Reliabilitet, validitet och framtida studier

Utformning och miljö. Detta var ett första försök att använda Eklunds övningar (personlig kommunikation, 2011-03) och en rad aspekter av utförandet kan förbättras. Framtida simuleringsprojekt skulle kunna inledas med en pilotstudie för att se hur mätinstrument och tänkt procedur fungerar i verkligheten.

Barnens eventuella svårigheter med koncentration vid långa perioder av stillasittande skulle kunna påverka studiens resultat negativt. Deltagarna störde varandra mycket vid det första tillfället för båda grupperna trots att de instruerades att vara tysta och svara enskilt. Mer ro vid besvarandet infann sig vid det andra tillfället för Grupp 2 då tydligare riktlinjer infördes. Koncentrationen och eftertanken som efterfrågades upplevdes som bristande, särskilt vid den andra mätningen. En mer adekvat utformning av mätinstrumenten rekommenderas, särskilt anpassad för barn då engagemanget i besvarandet ofta styrs av hur underhållande utformningen uppfattas. Eftermätningarna skulle kunna hållas i klassrumsmiljön eller vid annat tillfälle utan anknytning till lägret, för att uppnå ett mer ordnat klimat.

Övningarna. Blindövningen fungerade bättre än dövövningen och författarna upplever att deltagarna på ett mer adekvat sätt kunde leva sig in blindheten. Grupp 1 visade också en liten ökning i empati för blinda. Lieberman (1956) menade att deltagare vid simulering internaliserar rollen som de går in i. Deltagarnas svar indikerade dock en hög medvetenhet om att det rörde sig om en övning, något som kanske gjorde att de missade det empatiska elementet av att stiga in i en annan persons livsvärld (Rogers, 1975). Förslagsvis kan övningarna ägnas längre tid, med grund i slutsatser dragna av Aronson och Mills (hämtat ur Eiring, 1996), för att på så sätt få deltagarna att hinna uppleva fler svårigheter och öka sin förståelse.

Del 1 av dövövningen fungerade otillfredsställande, då deltagarna hörde det mesta som sades på filmen. Promenaden i slottsparken fungerade bättre men skulle kanske också dra nytta av ett utökat tidsspann. Det framgick vid den första mätningen för Grupp 2 att två deltagare hade en hörselnedsättning, vilket kan ha påverkat deras svar på frågorna om dövhet.

Att döma av svaren under mobbningsövningen verkade deltagarna anamma denna övning mer än de andra, då många av dem återgav sina tankar och åsikter kring frågan. En förklaring till detta kan vara att de identifierade sig med situationerna som uppstod i forumspelet. Akos (2000) menar att oavsett empatiträningens utformning är reflektion och diskussion efter övningarna det mest väsentliga. Klasserna skulle eventuellt kunna delas upp i mindre grupper där det förs djupare diskussioner om handlingen efter forumspelets slut.

Ett komplement till mobbningsövningen kan vara att ta barnens övriga kommunikationsmedel i beaktande, såsom internet och mobiltelefoner där mycket av mobbningen förekommer. Studien av Ang och Goh (2010) visar att utbildning inom internetmobbning också leder till högre empati utanför internet (Ang & Goh, 2010).

Övningen ”Vad är bäst i ditt liv” syftade som tidigare nämnts till att öka välbefinnandet hos deltagarna samt öka deras medvetenhet om vad de anser som positivt i sitt liv. Dessutom var det en övning som till eftermätningen kunde tänkas vidga deras tankegångar kring positiva aspekter av livet som de kanske inte funderat över vid den första mätningen. Det kan dock ifrågasättas om övningen gjorde att deltagarna upplevde den och frågan ”Berätta vad du tycker är positivt i ditt liv” vid mätningarna som tre upprepningar av samma sak och därför inte fann besvarandet så givande vid eftermätningen. Dessutom kan de ha färgats av varandras svar i gruppdiskussionen som följde den egna reflektionen under övningen.

Språksvårigheter och skrivhjälp. Då två av deltagarna fick viss hjälp med att besvara enkäterna av sina lärare kan det ifrågasättas hur korrekt frågorna besvarades utifrån deras egna tankar och känslor. Dessutom var språksvårigheter orsaken till att de fick hjälp med att skriva. Det är svårt att avgöra om den muntliga förklaring som gavs uppfattades på ett korrekt sätt av den hjälpande läraren samt om eleven förstod frågans innebörd till fullo.

Praktiska förberedelser. Författarna upplever det som viktigt med god förberedelse samt ett väl fungerande samarbete mellan alla involverade parter. Det är viktigt att alla berörda i god tid får adekvat information om sina respektive ansvarsområden. Allt för att minska utrymmet för improvisation och för att inte riskera validiteten och replikerbarheten.

Grupp 2, som fick öva på att vara döva, skulle ha både öronproppar och bomull samt hörselkåpor. Bomull fanns dock inte tillgängligt, och det uppstod också ett problem med att öronpropparna lätt ramlade ut. Deltagarna hörde därför det mesta som sades, något som kan ha påverkat resultatet i denna studie. Syftet med lägret var redan känt för deltagarna efter en artikel i en lokal tidning.

Teoretiska förberedelser. Inför analysen av deltagarnas svar, kan det vara ett alternativ att intervjua personer som lever eller levt med för studien relevant problematik. En djupare insikt kan då uppnås. Dessutom medför det troligen en mer korrekt poängsättning av empatin vid analys av enkätsvaren.

Kalliopuska (1984) har funnit att barns empati har ett samband med föräldrarnas empati. Föräldrarna skulle eventuellt kunna inkluderas i framtida empatiövningar för att undersöka styrkan i sambandet och på vilket sätt man kan dra nytta av det när det gäller att öka barns empati. Möjligen kan det forskas mer i hur det går att utveckla empatiträning till att vara mer generell och alltså inte bara gälla ett specifikt problemområde, eller en viss grupp av människor. Ett empatiskt barn är enligt den här studien vanligen en välmående flicka varför kommande studier eventuellt kan undersöka möjligheter att öka pojkars välmående och empati. Tidigare forskning har i likhet med denna kommit fram till att flickor ofta är mer empatiska (Ang & Gho, 2010; McGrath & Zook, 2010). Författarna tror att risken finns att denna studie har fokuserat alltför lite på könsskillnaderna vid såväl utformandet av övningarna som vid analysen och frågeställningarna, trots att tidigare indikationer funnits för skillnader i empati mellan könen.

Mätinstrumentet. Författarna valde att istället för en självskattningsskala och ett redan vedertaget instrument för mätning av empati att utforma en sjugradig skala och båda var för sig skatta deltagarnas svar. Författarna gjorde bedömningarna för att eliminera möjligheten för deltagarna att skatta så som de tror är socialt önskvärt. Denna sociala önskvärdhet skulle kunna påverka svaren vid användandet av exempelvis en barnanpassad version av Batsons självskattningsskala. Forskning har dessutom visat att flickor oftast visar högre empati än pojkar när instrumentet är en självskattningsskala (Eisenberg & Lennon, 1983). En

tillfredställande interbedömarreliabilitet mellan författarnas enskilda skattningar av svaren uppnåddes.

Författarna ställer sig undrande till om studien verkligen lyckats mäta just empati istället för empatisk attityd. Empati är ett svårt begrepp att komma åt speciellt som den process Rogers (1975) benämner den: "entering the private perceptual world of the other and becoming thoroughly at home in it. ... being sensitive, moment to moment, to the changing felt meanings which flow in this other person ..." (Rogers, 1975 s. 4).

Det går också att ifrågasätt huruvida frågan "Hur skulle du säga att du mår just nu?" verkligen mäter deltagarnas mående. En given deltagare kan lägga in både såväl fysiska som psykiska aspekter i sitt svar som tankar kring hur trevlig miljön är eller om läget är kul. Det kan diskuteras om frågan kanske endast mäter det omedelbara måendet eller en omedelbar känsla och därför ger utrymme för stora variationer till nästa tillfälle då frågan ställs. Författarna vill ändå påpeka att oavsett om frågan gäller faktiskt mående eller en tillfällig känsla hade det ändå ett samband med empatin.

Frågan "Berätta vad du tycker är positivt i ditt liv" innebär kanske lite av samma svårigheter eftersom deltagarna var trötta och mindre engagerade vid den andra mätningen. Därför visade det sig bli problematiskt att ha beräknat inom hur många livsaspekter som deltagarna angivit positiva saker. Vid en kanske av deltagarna upplevd som tredje upprepning av samma fråga, då man för tillfället endast är positiv till att snart få återvända hemåt, är det kanske inte så konstigt att denna fråga likt den om mående fick ett lägre resultat än vid den första mätningen.

Slutliga reflektioner

Eftersom empatin inte steg med hjälp av övningarna i denna studie föreslås vidare utveckling av övningarna samt att de möjligen kompletteras med teoretisk utbildning i det relevanta fenomenet, utöver en översyn av miljö – och organisationsmässiga faktorer. Utbildning föreslås med grund i Simpson, Parrish och Cooks (1976) fynd. Studien visade dock ett samband mellan välmående och empati varför författarna till den här uppsatsen föreslår att skolan vidare uppmärksammar detta. Deltagarna ansåg exempelvis att personer som mobbar andra ofta gör det på grund av att de har personliga problem. Om skolan, föräldrar och andra vuxna i barnens omgivning arbetar på ett aktivt och adekvat sätt för att öka välmående hos barn och unga kommer eventuellt också empatin att öka. Rogers (1975) anser som tidigare nämnts att ju mer bekväm och tillfreds en person är i sig själv och ju mer mentalt mogen denne person är, desto mer empati kommer denne att uppvisa. Liknande implikationer kan uttydas i Thomas et al. (2007) studie som visar på en koppling mellan välmående och förmåga till att visa empati. Rogers menar att "... whether we are functioning as therapists, as encounter group facilitators, as teachers or as parents, we have in our hands, if we are able to take an empathic stance, a powerful force for change and growth. Its strength needs to be appreciated." (Rogers, 1975, s. 13). Vi bör kanske därför verkligen ta till vara på vår förmåga till empati och utreda hur vi på bästa sätt kan hjälpa andra att blir mer empatiska. Det absolut viktigaste är kanske att förbättra måendet hos pojkar så att det empatiska barnet i framtiden också kan visa sig vara en välmående pojke.

Referenser

- Ahlström, M. (2000). *Hörselskadade barn i kommunikation och samspel* (Doktorsavhandling). Stockholms universitet.
- Akos, P. (2000). Building empathic skills in elementary school children through group work. *The Journal for Specialists in Group Work*, 2, 214-223. doi:org/10.1080/01933920008411462
- Ang, R. P., & Gho, D. H. (2010). Cyberbullying among adolescents: The role of affective and cognitive empathy and gender. *Springer Science+Business Media LLC*, 41, 387-397. doi:10.1007/s10578-010-0176-3
- Batson, C. D. (1994). Why act for the public good? Four answers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 603-609.
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna H. M., & Todd, M. R. (1991). Empathic joy and the empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 413-426.
- Batson, C. D., Batson, J. G., Todd, M. R., Brummett, B. H., Shaw, L. L., & Aldeguer, C. M. R. (1995). Empathy and the collective good: Caring for one of the others in a social dilemma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 619-631.
- Batson, C. D., Håkansson Eklund, J., Chermok, B. L., Hoyt, J. L., & Ortiz, B. G. (2007). An additional antecedent of empathic concern: Valuing the welfare of the person in need. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 65-74.
- Batson, C. D., & Weeks, J. L. (1996). Mood effects of unsuccessful helping: Another test of the empathy-altruism hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 148-157.
- Darley, J. M., & Batson, C. D. (1973). From Jerusalem to Jericho: A study of situational and dispositional variables in helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 100-108.
- Eiring, K. M. (1996). *Effects of disability simulations on attitudes* (Doctoral Dissertation). University of Wisconsin-Madison.
- Eisenberg, N., & Lennon. R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94, 100-131.
- Feshbach, N. D. (1975). Empathy in children: Some theoretical and empirical considerations. *The Counseling Psychologist*, 5, 25-30.
- Feshbach, N. D., & Feshbach, S. (1982). Empathy training and the regulation of aggression: Potentialities and limitations. *Academic Psychology Bulletin*, 4, 399-413
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Springer Science+Business Media LLC*, 34, 144-157. doi:10.1007/s11031-010-9163-z
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2011). Is low empathy related to bullying after controlling for individual and social background variables? *Journal of Adolescence*, 34, 59-71.
- Kalliopuska, M. (1983). Relationship between moral judgement and empathy. *Psychological Reports*, 53, 575-578.
- Kalliopuska, M. (1984). Relation between children's and parents' empathy. *Psychological Reports*, 54, 295-299.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Lieberman, S. (1956). The effects of changes in roles on the attitudes of role occupants. *Human Relations*, 9, 385-402.

- McGrath, M. P., & Zook, M. J. (2010). Maternal control of girls versus boys: Relations to empathy and persuasive style with peers. *Springer Science+Business Media LLC*, 20, 57-65. doi:10.1007/s10826-010-9377-4
- Raskauskasa, J. L., Gregory, J., Harvey, S. T., Rifshana, F., & Evans, I. M. (2010). Bullying among primary school children in New Zealand: Relationships with prosocial behaviour and classroom climate. *Educational Research*, 52, 1-13. doi:10.1080/00131881003588097
- Roe, K. V. (1980). Early empathy development in children and the subsequent internalization of moral values. *Journal of Social Psychology*, 110, 147-148.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5, 1-16.
- Simpson, R. L., Parrish, N. E., & Cook, J. C. (1976). Modification of attitudes of regular class children towards the handicapped for the purpose of achieving integration. *Contemporary Psychology*, 1, 46-51.
- Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J., Kaube, H., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*, 30, 1157-1162.
- Thomas, M. R., Dyrbye, L. M., Huntington, J. L., Lawson, H. L., Novotny, P. J., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2007). How do distress and well-being relate to medical student empathy? A multicenter study. *Society of General Internal Medicine*, 22, 177-183.
- Underwood, B., & Moore, B. (1982). Perspective-taking and altruism. *Psychological Bulletin*, 91, 143-173.