



Att ha varit mobbad

– en studie av upplevelser kring mobbning

Kandidatuppsats i psykologi
Författare: Johanna Royson
Handledare: Rikard Liljenfors
Sektionen för Management
PS1301
HT-2011

SAMMANFATTNING

Syftet med studien var att undersöka upplevelser kring att ha blivit utsatt för mobbning i skolan. Litteratur och tidigare forskning visade bl.a. på samband mellan mobbning och låg självkänsla, även på könsskillnader i utövandet av mobbning, samt att följderna av mobbning kan bli förödande. Studien tillämpade halvstrukturerade/fokuserade intervjuer och fenomenologisk analys användes för att tolka data. De känslor och upplevelser som beskrevs i intervjuerna verkar överensstämma med vad som tidigare framkommit i forskning om mobbning. Slutsatserna kunde inte generaliseras, men det kunde dock konstateras att följderna av skolmobbning kan bli betydande och mer forskning inom området behövs för att förstå hur individer upplever mobbning och därefter skapa effektivare åtgärder.

Nyckelord: mobbning, upplevelser, självkänsla, könsskillnader.

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine experiences of being subjected to school bullying. Literature and previous research showed among other things; a relationship between bullying and low self-esteem, also on gender differences in exercise of bullying, and that the consequences of bullying can be devastating. The study employed semistructured/focused interviews and phenomenological analysis was used to interpret the data. The feelings and experiences described in the interviews, seemed to fit the findings from previous research on bullying. The findings could not be generalized, but it could be said that the consequences of school bullying can be considerable, and more research in this area is needed to understand how people experience bullying and thereby create more effective measures.

Keywords: bullying, experiences, self-esteem, gender differences.

SAMMANFATTNING	2
ABSTRACT	3
INTRODUKTION	5
Definition.....	5
Hur mobbar man?	6
Vem blir mobbad?.....	7
De mobbades upplevelser	9
Eventuella följder	11
METOD	13
Deltagare.....	13
Procedur	13
Material	14
RESULTAT OCH ANALYS	15
Mobbingens företeelser	15
Mobbing och självkänsla	17
Känslor och upplevelser	20
Följder.....	23
Konklusion	27
METODDISKUSSION	31
Förslag på vidare forskning.....	31
REFERENSER	32
BILAGA 1	34

INTRODUKTION

Definition

Det finns många unga människor som är, eller har varit utsatta under en längre tid i skolan utan att någon varken sett eller brytt sig om det. Det här är mobbning och det handlar om förakt, förnedring, kränkning, förföljelse och hån. Händelserna ska upprepas flera gånger och hända under en viss tidsperiod, och det ska finnas en viss systematik; det är aktiva, destruktiva handlingar och/eller uteslutning som är riktat mot en speciell person (Höistad, 2001).

”När en eller flera personer upprepade gånger, under en längre tid, utsätter en eller flera individer för medvetna, aktiva destruktiva handlingar och/eller uteslutning” är en definition av mobbning enligt Höistad (2001, s 73).

I barn- och elevskyddslagen är diskriminering och annan kränkande behandling de begrepp som används som definition. Man använder inte begreppet mobbning för det ingår i annan kränkande behandling. Begreppet mobbning finns dock kvar i skollagens portalparagraf. Begreppet diskriminering är uppdelat i direkt diskriminering, indirekt diskriminering och trakasserier (Skolverkets rapport 326, 2009).

Trakasserier är då någon uppträder på ett vis som kränker ett barns eller en elevs värdighet och som har samband med någon av diskrimineringsgrunderna eller är av sexuell natur. Trakasserier är diskriminering och kan uttryckas i fysiskt, verbalt eller icke verbalt uppförande, beteende eller bemötande. Exempel på trakasserier kan vara nedsättande kommentarer, förnedrande uppförande, osynliggörande eller utfrysning på grund av kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning eller funktionshinder. *Annan kränkande behandling*, där mobbning räknas in, handlar om samma uppträdande som vid trakasserier, men skillnaden är att här finns inga kopplingar till diskrimineringsgrunderna (Skolverkets rapport 326, 2009).

I Höiby (2004) citeras Dan Olweus (1986) definition av mobbning:

Mobbning föreligger då en person upprepade gånger under en viss tid blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera andra personer. Det finns en viss obalans i styrkeförhållandet – den som blir utsatt för de negativa handlingarna har problem med att försvara sig och är ofta praktiskt taget hjälplös gentemot den eller dem som plågar honom eller henne. (s 11)

Enligt Olweus kan de negativa handlingarna innebära antingen hårda ord, fysiskt våld eller utfrysning. Mobbningen kan alltså ske på olika sätt (Höiby, 2004).

Hur mobbar man?

Man brukar tala om tre typer av mobbning; tyst mobbning, verbal mobbning och fysisk mobbning. Den *tysta mobbningen* handlar om att mobba med kroppsspråket, t.ex. att viska bakom någons rygg, himla med ögonen, sucka när den personen pratar, eller att bara behandla denne som luft. Det är väldigt svårt att upptäcka den här sortens mobbning eftersom den ofta sker ganska ”diskret”, men den är väldigt vanlig och den kan göra stor skada.

Den *verbala mobbningen* avser det som sägs. Det är att t.ex. sprida rykten, trakassera, reta, hota eller härma någon. Det är oftast lättare att upptäcka den verbala mobbningen än den tysta, men inte alltid. Man kan dels göra det när vuxna inte hör eller ser, men det finns även väldigt många nya sätt att angripa en person på, genom att t.ex. skicka taskiga sms, mail eller sprida rykten på en blogg eller på liknande internetsidor.

Den *fysiska mobbningen* är lättast att upptäcka. Det handlar om sparkar, slag och att göra någon fysiskt illa, men också om att kanske ta någons saker och kasta till varandra, eller att vara extra hård mot någon i en bollsport på gymnastiklektionen. Man kan även ”smyga” med den här sortens mobbning, men det är inte lika lätt eftersom det oftast resulterar i blåmärken och möjligtvis söndriga kläder (Höistad, 2001).

Det finns även tendenser till skillnader i flickor och pojkars sätt att mobba på. Enligt Field, Kolbert, Crothers och Hughes (2009) använder flickor den relationella och sociala mobbningen i större utsträckning än vad pojkar gör. Den relationella/sociala mobbningen motsvarar både tyst och verbal mobbning eftersom det handlar om att t.ex. skämma ut, sprida rykten om, eller att frysa ut någon. Field et al. (2009) menar även att gemenskap och vänner - alltså att få vara en del av ett gäng eller ett umgänge - är väldigt viktigt för unga flickor, så den här typen av mobbning används oftast av flickor på andra flickor, för att attackera där det sårar som mest. Pojkar använder sig istället av en mer högljudd och tydlig mobbning enligt Höistad (2001). Den är både verbal och fysisk, och är oftast därför lättare att upptäcka en flickornas. De knuffas, brottar ner någon, tar mössan och gömmer den eller skriker fula kommentarer.

Cowie & Jennifer (2008) menar även att mobbning har olika betydelser i den sociala världen för pojkar respektive flickor som mobbar. För pojkar spelar frågan om makt in, att visa upp sig och även om att visa vem som dominerar. För flickor har det mer att göra med sociala relationer och situationer.

Vem blir mobbad?

Under en människas första år sker den största utvecklingen, och olika utvecklingsspecialister har olika syn på livsutvecklingen och på vilken utveckling som spelar störst roll för vilken typ av människa du blir. Redan innan man föds sker den *fysiska* utvecklingen av kroppen. Den *kognitiva* utvecklingen handlar om intellektet - hur inläring, minne och intelligens utvecklas. Det kognitiva området handlar t.ex. om hur en person som varit med om en tragisk händelse tidigt i livet kommer ihåg den senare i livet. Den *personliga* utvecklingen innefattar hur stabilitet och förändring i personligheten över livets gång skiljer oss ifrån varandra. Den *sociala* utvecklingen handlar om hur olika individer interagerar med varandra och hur deras sociala relationer växer och förändras genom livet (Feldman, 2011).

Skolåldern, mellan 6-12 år, är en viktig period för just den psykosociala utvecklingen. Man stöter då på ständiga utmaningar från föräldrar, vänner och från skolan. Samtidigt som man ska lära sig mängder av nya saker, ska man även hitta sin plats i den sociala världen. Det är ständigt nya aktiviteter och man får navigera sig igenom olika sociala grupper och roller. Om man upplever mycket svårigheter i det här stadiet kan det leda till att man känner sig misslyckad och otillräcklig. Det här kan leda till att man på något sätt drar sig undan antingen skolan eller sitt sociala umgänge (Feldman, 2011).

Samma ålder är även viktigt för utvecklingen av självkänslan. Här jämför och bedömer sig barnen mycket med varandra, och självkänslan blir väldigt känslorienterad. Ofta har barn vissa områden där de känner väldigt hög självkänsla och vissa områden som de känner lägre självkänsla inför. Men en del barn har en kroniskt låg självkänsla. Många situationer kan upplevas som väldigt tuffa för dem, och alla misslyckanden skapar en ond cirkel som kan bli svår att komma ur (Feldman, 2011).

Cowie & Jennifer (2008) presenterar olika orsaker till skolmobbing i form av riskfaktorer i fyra olika steg som är; individuella orsaker, personliga förhållanden, gemenskapssammanhang och samhällsfaktorer. Med individuella orsaker menar man hur de biologiska och personliga egenskaperna kan medverka till att någon faller offer för mobbing. Man hänvisar till Dan Olweus där han benämner olika typer av offer. Den ena typen av mobboffer kallar han för *passiv/undergiven*, och där utgår han från de typiska psykiska kännetecknen för ett mobboffer som är osäkerhet, ängslighet, och känslor av skam. Han menar att de personerna utger signaler av att de är osäkra och värdelösa individer som ändå inte hämnas eller ger tillbaka om någon skulle ge sig på dem. Sedan finns det en annan typ av

offer – den *provokativa* typen. De här personerna karaktäriseras av att vara osäkra, men istället ha ett aggressivt reaktionssätt.

Med de personliga förhållandena som orsak menar Cowie & Jennifer (2008) hur kontakten med t.ex. familj och vänner ökar eller minskar risken att bli utsatt för mobbing, beroende på hur de formar en individs beteende. Ett gott förhållande till både familj och vänner kan ses som skyddande faktorer mot utsatthet i skolan, medan motsatsen kan bli att man löper större risk för att bli utsatt. De personliga förhållandena spelar även en roll i nästa steg, där gemenskap utgör orsaksfaktorn. Här handlar det om hur man försöker identifiera sig i olika sammanhang som t.ex. i skolan eller i grannskapet, och hur det kan påverka graden av utsatthet för mobbing. Den sista faktorn är samhället, där betydelsen ligger i huruvida de sociala och kulturella normerna ställer sig till exempelvis våld, konfliktlösning och uppfostran.

I en studie i USA har man använt *Olweus bully/victim questionnaire (BVQ)* och *The Rosenberg self-esteem survey (SES)* för att undersöka låg- och mellanstadieelevers mobbningsbeteende både hos mobbare och offer, och deras grad av självkänsla. Studien visar att ca 15 % av eleverna känner sig utsatta för mobbing några gånger i veckan och 8 % påstår att de blivit mobbade under flera år. Man kan även se ett samband mellan dålig självkänsla och mobbing. Både mobbare och offer visar högre tendenser till dålig självkänsla (Spade, 2007).

Vad gäller psykiska kännetecken för ett mobboffer menar även Höiby (2004, s 17) att de ofta har låg självkänsla, då hon hänvisar till Dan Olweus undersökningar. Det här kan bero på att en långvarig mobbningssituation går ut över offrets självkänsla. Undersökningar visar dock att de barn som blir mobbade, även innan mobbningen startade, var ängsliga, osäkra och försiktiga, och hade lätt för att gråta.

Ett mobboffer är i de flesta fall varken aggressivt eller retsamt från början, utan har egentligen en negativ syn på våld. Men om någon under en längre tid ständigt får höra att han eller hon är ful, dum, konstig eller blir slagen, kan man faktiskt utveckla en sådan självbild till slut vilket gör att mobbarna får ”rätt” (Höiby, 2004, s 21).

För övrigt skiljer sig inte ett mobboffer från någon annan just utseendemässigt. Det finns långa, korta, tjocka, smala, ljushyade och mörkhyade. Det enda de egentligen har gemensamt är att de har blivit utsedda av en eller flera mobbare för att agera måltavlor. Det är i mobbarens ögon de skiljer sig från mängden. Och man kan aldrig som offer varken hjälpa att man blir mobbad, eller förtjäna det (Coloroso, 2003)!

En annan studie undersöker hur socialt stöd och självkänsla påverkar mobbning. Med socialt stöd menar man känslomässig och materiell hjälp och stöttning från familj, vänner och andra personer i ens tillvaro. Det sociala stödet visar sig ha ett samband och en skyddande effekt på en god självkänsla. Brist på socialt stöd kan därför skapa lägre självkänsla. Studien visar att det finns ett samband mellan brist på socialt stöd, låg självkänsla och de som faller offer för olika typer av mobbning. Studien visar ett särskilt samband mellan brist på socialt stöd och låg självkänsla hos flickor som faller offer för relationell mobbning, den s.k. tysta mobbingen (Westerman, 2008).

Ytterligare en studie visar på samband mellan låg självkänsla, och även högre tendens till depression, hos elever som blir utsatta för mobbning. Offrets upplevelser och känslor blir då intressanta och genom att använda *Mohr's well-being scales*, har man funnit högre tendenser till depression hos mobbningsoffer (Schuster, 1996).

De mobbades upplevelser

Tillit är grundstenen i nästan alla relationer, och utan den kan man inte uppleva en riktig närhet med människor. Det behövs därför inte särskilt många erfarenheter där brist på tillit visat sig, för att man ska tappa tilliten. Många upplevelser i vardagen hjälper barn att upptäcka sig själva och hur världen fungerar. Men om barnet tillräckligt ofta och länge blir bortstött och hånat kommer han eller hon att påverkas negativt på olika sätt. För många som råkar illa ut under sin uppväxt blir det nödvändigt att avstå från tilliten, man väljer då bort den för att skydda sig själv. Barnet säger alltså till sig själv: "Jag klarar mig själv, jag behöver ingen". Många barn utvecklar aldrig en grundtillit och kan därför få svårt att skapa nära relationer till andra senare i livet (Höistad, 2001).

Många som faller offer för mobbning har svårt att bedöma hur länge de faktiskt har blivit mobbade. Från det att det bara var en tuff konflikt, till att det började handla om att personen upplevde personangrepp där respekt och medmänsklighet inte längre fanns, kan i efterhand vara svårt att skilja på. En annan förklaring kan också vara att den mobbade till en början känner osäkerhet och förvirring. Man förstår inte riktigt vad som händer, utan blir orolig och undrar ifall det är en själv det är fel på. Många vill också undvika att sätta stämpeln "mobbad" på sig själv (Einarsen, Raknes, Matthiesen & Hellesøy, 1998).

Att mobboffer förnekar sin utsatthet är oftast för att försvara sig mot den smärta som uppstår av förnedringen. Offret stänger in sina känslor och förnekar, för att kunna stå ut. Personen skäms också för att vara ett mobboffer (Höistad, 2001). Även Björk (1999) menar

att skam är något som är förknippat med mobbning. ”Det är en skam att vara mobbad, liksom det är en skam att någon i familjen är utsatt för mobbning och att ha mobbing i sin klass eller på skolan” (s 164). Hon menar även att det kan vara en stor besvikelse för barn och unga när de vuxna, t.ex. lärare, ser och vet om att mobbning pågår mot en elev men inte gör något åt det. De vuxna lever inte då längre upp till barnens förväntningar och det kan bidra till minskad respekt. När det här sker under en lång tid och tillräckligt många gånger så försvinner även tron på den goda viljan för de unga människorna, alltså att kunna få hjälp när man behöver det (Björk, 1999).

En studie visar på vikten av att upptäcka och behandla mobbning i skolan. Det är viktigt att ge framförallt skolpersonal, men även andra personer i barnens närvaro, kunskap om mobbning. Och genom olika metoder, exempelvis Farstametoden, kan man utbilda skolpersonal inom mobbning och mobbningsbehandling. Syftet är att på så vis ge dem kunskaper om mobbning som problem, problemets omfattning, definition av mobbning, orsaker till att mobbning uppstår och hur det upplevs. Detta för att lättare upptäcka mobbningen och mer effektivt kunna jobba emot den (Löf, 2010).

Då man faller för *confirmation biases* tenderar man att söka efter svar som bekräftar det man tidigare trott, istället för att se de möjligheter som går emot ens tankar. När en person har starka åsikter om någonting – det kan t.ex. vara om sig själv – kan man bli väldigt selektiv i den information man väljer att ta in. Man väljer då att bara lyssna på det som stödjer det man tror eller tänker för tillfället (Passer et al., 2009).

Får man då höra under en längre tid att man är konstig, annorlunda eller inte passar in, kan det vara lätt att faktiskt själv börja tro att det stämmer. Offret bekräftar då att dennes mobbare har rätt genom att se sig själv som konstig och värdelös, och det här blir även den enda information som offret väljer att ta in (Höiby, 2004).

Normaliseringsprocessen är en del av förklaringen till att människor fortsätter att kränka och att bli kränkta. Då kränkningar uppstår blir båda parter säkert till en början förvånade. Och då den mobbade personen från början inte säger ifrån, eller får hjälp att avstyra situationen, kommer kränkningarna troligtvis fortsätta och kanske utvecklas till mobbning. Till sist tycker den som blir mobbad att mobbningen är hans eller hennes eget fel och tar på sig skulden. Den som mobbar kommer då att fortsätta mobba utan att se något fel i det. Inom forskarvärlden kallas sådana här situationer för normaliseringsprocesser. Den mobbade personen känner fruktansvärt mycket skam, men känslan av att vara mobbad har till slut blivit ett normaltillstånd (Nevander Friström, 2001).

Eventuella följder

En studie visar att det kan bli höga personliga kostnader, såväl som samhällskostnader, för personer som blir utsatta för t.ex. mobbning. Att ständigt bli utsatt av sina skolkamrater resulterar ofta i mentala hälsoproblem (Craig & Pepler, 2007).

”Ordet kris kommer från det grekiska *krisis* och betyder avgörande vändpunkt, plötslig förändring, ödesdigert rubbning” (Fransson, 2005). Kriser kan drabba oss alla vid olika tillfällen i livet och den kan utlösas av både inre och yttre händelser. Det kan t.ex. vara något som händer en nära anhörig, en fysisk skada, eller att bli utsatt för mobbning/kränkningar som blir den utlösande faktorn. En psykisk kris kan uppstå av reaktionen på en livssituation, där tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte riktigt räcker till för att man ska kunna hantera den här situationen. Ens självbild är då på väg att falla, och man kan känna stark smärta och ångest.

Det här krisförloppet kan delas in i fyra olika faser – chock, reaktion, bearbetning och nyorientering. *Chockfasen* uppstår precis i början och personen kan oftast inte ta till sig det som hänt och försvarsmekanismerna går in. I *reaktionsfasen* börjar man förstå vad som har hänt, men man använder fortfarande sina försvarsmekanismer – t.ex. bortträngning och förnekande – för den riktiga verkligheten ger för mycket ångest. Man kan få sömn- och aptitstörningar, och det är även här man kan ta till alkohol och droger för att dämpa sitt lidande. I bearbetningsfasen börjar personen förstå vad som hänt, och börjar acceptera det. Ångesten kan fortfarande visa sig, men man börjar vilja ta sig ur sin situation. I nyorienteringsfasen lämnar man krisen bakom sig och blickar framåt, men det finns många hemska minnen kvar som inte bara går att plocka bort. Men man försöker hitta tillbaka till ett liv och skaffa sig nya intressen och vänner (Fransson, 2005).

Att bli mobbad eller utsatt för kränkande behandlingar en längre tid ger olika följder för alla individer, men det kan alltså leda till svåra komplikationer för en person, och det kan ta lång tid innan man repar sig från det. En studie visar på vikten av att synliggöra det faktum att många barn idag blir illa behandlade av sina kamrater i skolan. De negativa effekter som uppstår då barn blir mobbade och utsatta av sina skolkamrater, betonar vikten av att skydda alla unga individer från olika typer av fysiska och psykiska övergrepp och trakasserier. Och ansvaret för att skydda barnen och upptäcka de personer som ligger i riskzonen för mobbning faller på föräldrar, lärare och andra vuxna personer som vistas kring barn och unga (Craig & Pepler, 2007).

Litteratur och forskning visar att mobbning inom skolan är ett utbrett fenomen och det finns ett stort mörkertal av barn som utsätts för mobbning varje dag. Studien ska därför upplysa alla som tar del av den att problemet finns och det går inte att bortse ifrån. Vad litteratur och forskning sammanfattningsvis säger om mobbning är att det finns olika sätt att mobba på och att man kan se tendenser till könsskillnader i utövandet av mobbning. Det finns vissa gemensamma personlighetsdrag hos barn som lättare blir utsatta för mobbning, där bl.a. självkänslan kan spela en roll. De mobbades upplevelser kan variera, men känslan av otillräcklighet och osäkerhet är återkommande. Mobbning sätter ofta spår i den utsattes personlighet, men följderna kan även bli värre än så då man kan behöva söka hjälp p.g.a. sina men. Som skolverkets rapport (nr. 326, 2009) visar; klassas mobbning som ”annan kränkande behandling”, vilket är likvärdigt med trakasserier. Det här är handlingar som hade kunnat klassas som brott om personerna varit vuxna. Men ändå drabbar det här tusentals barn varje dag. Mer forskning inom området skulle därför kunna skapa större förståelse för de som blir mobbade och man skulle därmed få större chans att kunna nå ut till dem i god tid.

Syftet med detta arbete är att studera upplevelser kring att vara/ha blivit mobbad, eftersom det kan bidra med mer kunskap om mobbning inom skolan. Enligt Lööfs (2010) studie kan kunskaper om bl.a. mobbning som problem, problemets omfattning, definition av mobbning, orsaker till att mobbning uppstår och hur det upplevs bidra till effektivare sätt att upptäcka och behandla mobbning i skolan. Anledningen till studier inom området ”upplevelser kring att vara mobbad” är därför att man genom att tränga djupare ner i känslor och upplevelser hos personer som blivit mobbade borde få möjlighet till en djupare förståelse för hur personer som utsatts för mobbning kan uppleva det. Det här görs utifrån följande frågeställningar i denna studie:

- Hur beskrivs tjejers respektive killars sätt att mobba på i efterhand av två personer som blivit utsatta för mobbning i skolan?
- Finns det möjlighet att se några samband mellan mobbning och självkänsla hos två personer som blivit utsatta för mobbning i skolan?
- Vad kan det finnas för upplevelser och tankar kring mobbning?
- Vad kan bli möjliga följder av mobbning?

METOD

Deltagare

Att undersöka personer som blivit utsatta för mobbning i skolan kräver ett visst urval. Eftersom studien inte strävar efter att generalisera från urvalet till populationen, utan att skapa förståelse genom enskilda berättelser, är deltagarna hämtade ur författarens omgivning utan att för den skull vara bekanta till författaren. I undersökningen intervjuades två personer som blivit utsatta för mobbning under skoltiden. Deltagarna, som hädanefter adresseras med fingerade namn, var Susanna 24 år gammal som utsatts för mobbning på mellanstadiet under ca tre års tid, och Ulla 47 år gammal som utsatts för mobbning på mellanstadiet under ca ett års tid.

Intervjuerna var öppna (se nedan) vilket också innebar att de till viss del styrdes av de intervjuade. Som följd av personernas olika omfattning i berättelser och erfarenheter blev också intervjuerna olika långa. Med Susanna hölls två stycken intervjuer med sammanlagd tid på ca tre timmar, jämfört med Ullas intervju som var en timme lång. Det här resulterade i att mer material genererades till resultatet vid Susannas två intervjuer än vid Ullas intervju. Men det gav därigenom författaren en möjlighet att kunna jämföra upplevelserna från mobbning i olika omfattning.

Procedur

Undersökningen gjordes med kvalitativ metod, för att ge möjlighet till en fördjupad helhetsbild av ett fenomen. Enligt Langemar (2008) handlar oftast innehållet i en kvalitativ frågeställning om hur något upplevs, utvecklas, går till, eller vad något innebär eller består av. Då studien gick ut på att undersöka upplevelser var kvalitativ metod lämplig.

Kvinnorna kontaktades via mail för förfrågning om deltagande i studien. Mail/telefonkontakt började sedan hållas med intervjupersonerna för att ge dem information om tillvägagångssättet, och tid för intervjuer bestämdes. Intervjuerna hölls över internet med hjälp av Skype och spelades in. Intervjuerna var halvstrukturerade, vilket är den vanligaste formen av kvalitativ intervju då struktureringsgraden kan vara väldigt varierande. Därtill användes en intervjuguide, vilken består av en checklista med olika underteman till ämnet, som sedan kan ta sig det uttryck som faller sig lämpligt under intervjun. Intervjuer av den här typen med intervjuguide kan även kallas för fokuserade intervjuer (Langemar, 2008). Intervjuerna var relativt öppna då intervjupersonerna skulle få prata så fritt som möjligt.

Intervjuguiden var förberedd med olika teman/punkter och användes som ett minnesstöd, den fick dock inte intervjupersonerna ta del av. Intervjupersonerna fick sedan prata fritt kring ämnet och frågor ställdes enbart för att komma vidare i intervjuerna. Frågorna som ställdes var öppna frågor för att undvika att leda intervjupersonerna någonstans i samtalen. Mot slutet togs de punkter upp som inte blivit besvarade under samtals gång. Vissa stödord antecknades under intervjuerna som hjälp inför transkriberingen.

Det är viktigt att hålla på de etiska aspekterna då det, framförallt i kvalitativa studier, kan delges mycket personlig och utlämnande information. Det ska då finnas en säkerhet i dessa känsliga frågor. Deltagareetikens fyra huvudkrav är; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Langemar, 2008). Intervjupersonerna tilldelades information om uppsatsen, tillvägagångssättet och intervjuerna redan vid den första mailkontakten. De fick då även information om att samtalen skulle spelas in och vad de skulle användas till. De samtyckte till allt. Då första intervjun startade upprepades information om de etiska aspekterna. För konfidentialitetens skull användes fiktiva namn på intervjupersonerna och på andra personer som förekom i studien, just för att undvika möjligheten till att identifiera någon person.

Material

Till hjälp vid intervjuerna användes en intervjuguide (se Bilaga 1). Som analysmetod användes fenomenologisk metod. Fenomenologi kan användas då fokus ligger på ett begrepp eller ett fenomen, och när man i studien försöker förstå betydelsen av människors erfarenhet gentemot fenomenet (Langemar, 2008). Då man vill få en djup och utförlig beskrivning av en eller några personers upplevelser av/kring ett fenomen, som i mitt fall, passade alltså fenomenologisk metod bra.

Då resultatet skulle tolkas avlyssnades och transkriberades intervjuerna. Materialet lästes sedan igenom flera gånger. Materialet strukturerades sedan genom att sorteras och grupperas i olika kategorier för att skapa bästa förståelse. Fyra kategorier framträdde; *Mobbningens företeelser*, *Mobbning och självkänsla*, *Känslor och upplevelser* och *Följder*. De delar av materialet som hörde till de olika kategorierna märktes i olika färger, och sorterades sedan in under de fyra kategoriernas rubriker. Till sist komprimerades materialet genom att innebörden under varje kategori sammanfattades, och citaten sattes i sitt sammanhang, tills det slutgiltiga resultatet stod klart.

RESULTAT OCH ANALYS

Genom resultat och analys beskrivs deltagarnas upplevelser kring mobbning. Allt material kommer från djupintervjuer med kvinnorna. Citat ur intervjuerna anges i kursiv stil.

Mobbningens företeelser

Susanna berättade att hon inte har någon riktig uppfattning om när mobbningen verkligen började. Det här är inget ovanligt menar Einarsen et al. (1998), eftersom att det i efterhand kan vara svårt att dra en gräns mellan då det endast var en tuff konflikt, till att det resulterade i fortgående mobbning. Orsaken till det kan vara att offret till en början känner en förvirring och undrar om han eller hon själv gör något fel. Susanna berättade att hon kan minnas att hon kände sig utanför emellanåt redan på lågstadiet, men det var ungefär i 4an allt blev värre. Tiden i 4an till 6an var värst. Hon mindes vissa personer som värre än andra, och hon erkände att de har satt djupa spår i henne.

Hon mindes speciellt en kille, Sam, som hon ständigt kände en rädsla inför. Han var fysiskt våldsam, och hon kunde minnas att hon ständigt fick ta emot knuffar och boxslag ifrån honom. Hon berättade att det även fanns en del andra killar som också kunde vara taskiga, och ibland våldsamma, men de kunde vid andra tillfällen också vara rätt schyssta. Ingen var lika elak som Sam, för gentemot honom upplevde hon under nästan hela skolgången en ständig oro över att han skulle ge sig på henne och hon hade svårt för att hantera det, vilket hon beskrev såhär:

”Om jag någon gång gick till läraren för att få hjälp och berätta vad som hade hänt, fick jag ju sota för det under nästa rast. Då kunde man få en extra knuff eller några extra hårda ord för att man skvallrat!”

Susanna reflekterade över en speciell situation. Det var gymnastiklektion och hon skulle gå över skolgården och bort till gymnastiksalen. Men Sam stod utanför och väntade på henne med en fotboll, han skulle skjuta den på henne då hon gick över skolgården. Hon mindes att några tjejer i klassen sprang med henne bort till salen. Hon sa att hon var väldigt rädd då, och när hon tänkte tillbaka upplevde hon det här som en fruktansvärd situation. Hon förstod inte att det ens fick gå till såhär!

Susanna kom även ihåg en tjej, Elsa, som inte heller var särskilt snäll mot henne och hon beskrev situationen såhär:

”Hela tiden handlade det om att man på något sätt fick slåss om sin plats. Det är svårt att sätta ord på det men så kände jag. Elsa hade mycket status enligt mig och hon tog för sig. Hon var väl stark men ändå inte.”

Hon mindes speciellt en gång i 5an-6an, hon hade suttit kvar i skolan efter lektionstid och när hon skulle gå hem hittade hon inte sina kläder. Bl.a. var hennes ena sko borta, och det visade sig senare att Elsa och några till hade slängt den i papperskorgen. Hon började gråta och gick till lärarna, men det hon fick till svar av dem vara bara att ”vi kan ju inte veta var dina saker är”, och de erbjöd sig inte att hjälpa henne leta. I den här situationen berättade hon att hon inte ville ringa och oroa sin mamma, men hon beskrev hur hon kände:

”Jag sprang alltså där ute barfota och fick leta efter mina saker helt själv. Det var egentligen rätt grymt..”

Ulla beskrev sin mobbningsituation lite annorlunda. Hon berättade att allt startade då hon kom ny i klassen till en ny skola. De flyttade från en större by till en lite mindre förort. Liksom Susanna har hon svårt för att säga hur länge mobbningen pågick, men hon upplever 5e klass som värst, i 6an blev det sedan bättre. Hon förklarade situationen såhär:

”Killarna gjorde inget, det var mest tjejerna som var emot mig. Speciellt en tjej, Mia, hon var fruktansvärd! Det var som att hon ville visa sin makt genom att frysa ut mig. Hon hade väl alltid några med sig, men det var mest hon. Hon var den som bestämde i den klassen om man säger så”

Ulla berättade att hon aldrig tidigare hade varit mobbad i skolan. Hon förstod inte heller vad hon gjorde för fel, men nu efterhand tror hon sig förstå hur det låg till:

”De andra hade gått i samma klass hela tiden, och jag kom ju som ny. Och jag var väl lite annorlunda då, jag kanske var lite tuffare och sminkade mig och så, och det var väl inte omtyckt. Man fick höra en massa dumma ord. Mia kallade mig t.ex. för ”pinuppa”, och när

man gick förbi fick man dumma blickar och de viskade om mig. Men Mia slog mig aldrig i alla fall”

Ulla berättade även att hon aldrig stred emot, hon höll sig lugn. Hon hade väldig respekt speciellt för Mia och hon vågade inte göra något annat. Men när mobbningen pågått ett tag hade hon även hittat en vän som hon kände sig trygg med. Då gick Ulla till slut till läraren och berättade om mobbningen. Efter det beskriver Ulla att det blev lite bättre.

Sammanfattande kommentarer kring mobbningens företeelser: Enligt Höistad (2001) finns det tre olika sorters mobbning; tyst, verbal och fysisk mobbning. Enligt intervjuerna med Susanna kunde man se att hon har blivit utsatt för alla tre sorterna. Tidigare forskning visar att tjejer och killar har en tendens att mobba på olika vis, och även här kunde man se en koppling med det Susanna berättade. Killarna använde tuffare tag, de var mer fysiska. Här var det knuffar, slag och hårda ord som gällde. Och man kunde se att tjejerna utövade den tysta mobbningen flitigare. Susanna gav exempel på situationer då de viskat om henne i klassrummet, fryst ut henne på rasten eller gömt hennes ytterkläder. Och enligt Field et al. (2009) är det precis vad den här tysta ”tjejmobbningen” handlar om; att attackera där det sårar som mest, och det vet tjejerna själva om. Ulla blev inte mobbad av killarna, men den mobbningen som tjejerna utsatte henne för liknar den Susanna beskriver. Hon blev utfrysad och fick höra glåpord, ta emot dumma blickar och viskningar.

Mobbning och självkänsla

Då intervjun startade berättade Susanna om sin barndom, hon förklarade att hennes pappa inte fanns med i bilden. Hon har till största del levt själv med sin mamma. Det finns dock en del andra män med i bilden som inte alltid har agerat de bästa faderskapgestalterna. Susanna berättar om en man som de bodde ihop med, han slog hennes mamma. Hon beskrev hur hon kände då:

”Jag var hela tiden rädd för att något skulle hända min mamma, att jag skulle förlora henne. Och så kände jag väl egentligen under hela uppväxten..”

Susanna beskrev en ständig oro inför att något skulle hända hennes mamma och över att hon skulle förlora henne. Den känslan fanns även kvar långt efter att mannen försvann ur deras liv.

Susanna berättade sedan att hon levde själv ihop med sin mamma under skoltiden. Hon har två äldre syskon; en storasyster som hon alltid har haft väldigt bra kontakt med och en bror som hon knappt haft någon kontakt med alls. Under uppväxten hälsade han inte ens på Susanna då hon råkade stöta på honom på hemorten, hon upplevde det här som en ganska jobbig situation. Susanna förklarade att hon ofta kunde känna att hon saknade en fast ”punkt”, eftersom att de inte bodde i sitt hemland och hon kunde känna att de var lite annorlunda.

Men hon tycker själv att hon ändå försökte kämpa sig fram i den sociala djungeln och hon beskrev det såhär:

”Jag var ofta ute och lekte på gården, jag cyklade och försökte hänga med de andra barnen. Jag tror att många faktiskt uppfattade mig som ganska självsäker och framåt eftersom att det var det jag visade utåt, men så var det ju inte egentligen”.

Susanna berättade även att den dåliga självkänslan hon hade, har funnits där så länge hon kan minnas. Och enligt Höiby (2004) är låg självkänsla en gemensam nämnare för många mobboffer. Undersökningar har även visat att mobbade barn, redan innan mobbningen startade, visar högre tendenser till att vara ängsliga och osäkra. De mobbade barnen kan även, efter att de under en lång tid fått höra att de är konstiga och att de inte duger, tro att det här faktiskt stämmer. De låter sina mobbare få rätt om dem. Och vad Nevander Friström (2001) beskriver som normaliseringsprocessen är just då offret till slut, efter en lång period av mobbning, skuldbelägger sig själv och ser sig själv som ”problemet”. Och Susanna hade ju länge funderat på om det var något fel på henne? Om hon var annorlunda? Och hon beskrev att känslan faktiskt fanns där redan innan mobbningen började, men det ökade i samband med den. Det var den där osäkra känslan av inte duga och inte bli accepterad. Men trots det tyckte hon inte att hon var särskilt blyg och beskrev sig själv såhär:

”Jag försökte vara ute och leka med folk efter skolan, jag försökte vara bäst på idrotten och sådant. Jag gömde mig inte. Jag minns en gång då jag fått nya inlines som jag var ute och åkte på. Jag åkte bort till en tjej i klassen och plingade på för att se om hon ville leka, men hennes mamma sa att hon inte fick leka med mig. Och då kom de här tankarna igen, är det något fel på mig? Har jag någon sjukdom? Eller vad är det som gör att hon inte får leka med mig?”

Så de gånger Susanna väl blivit accepterad av vänner har hon hela tiden ifrågasatt ifall det verkligen stämmer. Hon sa att hon har haft svårt för att tro på att folk verkligen vill vara med henne.

Susanna beskrev även en rädsla som kommer än idag om hon får någon negativ kommentar eller får höra något dåligt. Hon söker då alltid en bekräftelse på motsatsen. Hon är fortfarande rädd för en diagnos. Hon sa att hon vill själv tro att det är allt hon har varit med om som gjort henne till den hon är. Och den osäkerheten hon bär på grundar sig i det.

Då Ulla beskriver hur hon minns sig själv menar hon att hon inte kände sig speciellt annorlunda som barn. Hon sa dock att familjen flyttade runt mycket och hon fick byta skola vid flera tillfällen, och hon kan då minnas sig själv som lite tyst och osäker då hon kom till nya ställen. Hon sa även:

”Det är svårt att säga hur man var då, man var inte så gammal. Jag tycker ändå jag var ganska stark eftersom jag vågade gå till läraren och säga ifrån. Jag hade aldrig direkt uppfattningen att det bara var mig det var fel på under tiden jag blev mobbad, även fast man kände sig väldigt ensam”

Ulla berättar dock att de här förhållandena i skolan satte lite spår i henne efteråt, men idag är hon inte påverkad, vilket hon beskriver såhär:

”Det har säkert påverkat mig en del, just självkänslan. Det är svårt att säga för idag känner jag inte mig påverkad, men förr kunde jag nog tänka att ”folk tycker kanske jag är konstig”. Jag var ganska tyst och sa inte så mycket, lite osäker. Framförallt efter det som hände då, på högstadiet och i ungdomen. Man har väl tvivlat lite på om man verkligen ska bli accepterad. Men det satt bara i fram till 25års-åldern, sen fick man familj och jobb och visste att man var behövd!”

Sammanfattande kommentarer kring mobbning och självkänsla: Med tanke på Susannas barndom; med sitt avvikande familjeförhållande och avsaknaden av trygghet, kände hon sig alltid på något sätt missanpassad och hon hade dålig självkänsla. Av det Susanna beskrev från sin barndom kan man finna likheter med det som framkommer i Westermans (2008) studie. Ett gott socialt stöd, t.ex. från familj och vänner, kan visa sig ha ett samband och en

skyddande effekt på en god självkänsla. Vilket innebär att en brist på socialt stöd kan ge en sämre självkänsla. Studien visade även ett samband mellan brist på socialt stöd, dålig självkänsla och barn som lättare faller offer för mobbning. Även Ulla kände av en osäkerhet i tillvaron då hon tvingades byta skola flera gånger. Men vad gäller självkänslan beskrev hon att den var bra innan mobbningen, men påverkades negativt efteråt. Så av Susannas och Ullas svar förstod man därför att ett barn som lever med en ständig oro och upplever en brist på trygghet i vardagen, kan bli väldigt osäker på sig själv.

Känslor och upplevelser

Susanna berättade att hon ofta kände sig ensam, eftersom att det hela tiden var en kamp för att bli accepterad. Hon kände att hon inte riktigt hörde hemma i något gäng, utan flöt runt lite. Hon upplevde själv att hon speciellt inte blev accepterad av dem som hon ansåg vara tuffa och populära, och hon kunde inte riktigt ta det. Samtidigt som hon på något sätt upplevde att hon kämpade för att få vara med dem, sa hon även:

”Ibland kunde jag bara försöka sätta sig mig emot dem, just bara för att bevisa att jag faktiskt kunde stå upp för mig själv”

Idag när hon tänker tillbaka tror hon att det kanske hade varit bäst för hennes egen del om hon bara låtit de här personerna vara, de som ändå inte ville ha med henne att göra på något schysst vis. Hon tyckte att hon kanske bara borde tytt sig till några andra, de som visserligen inte hade lika ”hög status”, men de hade kanske accepterat henne för den hon var. Det förklarade hon som:

”Men jag ville ju med vara poppis och cool!”

Hon berättade att hon dock inte upplevde sig själv som mobbad på den tiden. Hon kände sig utsatt, men hon ville inte tänka ”mobbad” om sig själv. Det kändes skamligt. Hon berättade inte heller allt hemma. Hon kom ihåg att hon inte riktigt ville att hennes mamma skulle få reda på hur det egentligen var i skolan, och hon förklarade det såhär:

”Ena dagen kunde jag komma hem och gråta och vara helt förtvivlad över vad som hänt. Men nästa dag kunde jag säga att allt var bra, att hon inte behövde oroa sig!”

Hon trodde också att hennes mamma på något sätt blundade lite för vad som pågick. Hon undrade själv ifall det kanske gjorde för ont för henne att inse sanningen? Vad Susanna beskrev i intervjun illustrerar det Einarsen et al (1998), Höistad (2001) och Björk (1999) säger; att man inte vill stämpla sig själv som mobbad utan man förnekar istället sina känslor för att skydda sig från smärtan som uppstår. Man skäms för att vara mobbad, och det kan även upplevas som en skam för familjen att barnet blir mobbat.

Men Susanna sa även att hon ändå kände en trygghet i vissa få kompisar. Dem trivdes hon med och hon kände oftast att hon fick vara med. Men hon berättade även om det här tvivlet som emellanåt kom tillbaka; ”Vill de verkligen vara med mig? De gör säkert det för att de tycker synd om mig...”

Susanna berättade sedan att hon lämnade sin hemort under väldigt jobbiga förhållanden och flyttade till en annan ort då hon skulle börja 7an. Hennes mamma hade träffat en man där. Hon kom ihåg att hennes mamma intalade henne att allt skulle bli bättre på den nya skolan, och att hon skulle få mycket vänner där. Hon tyckte att klassen hon kom till verkade jättebra till en början och hon hittade några som hon kom bra överens med. Men hon beskrev sitt förhållande till dem såhär:

”Jag hoppade runt bland olika vänner, jag ville liksom försöka vara vän med alla. Jag hade dessutom svårt för att komma nära inpå nya kompisar”

Hon upplevde att hon i den nya klassen hela tiden kände sig falsk. Hon vågade inte berätta sin historia för hon skämdes över hur hon hade haft det på den gamla skolan. Hon ljög istället och sa att hon hade haft en väldigt bra uppväxt och skolgång, och att hon hade massor av kompisar som hon fortfarande höll kontakten med. I själva verket kom hon ihåg det som att hon tog avstånd från de få vänner hon tidigare haft. Hon tog inte kontakt med dem för hon utgick ifrån att de inte ville ha kontakt med henne längre. Nu i efterhand sa hon:

”Jag kanske egentligen behövde dem mer än någonsin då!”

Hon berättade att hennes storasyster alltid hade varit en viktig förebild för henne. Hon såg upp till henne och lyssnade på allt hon sa. Vid ett tillfälle i 5an-6an kom hon ihåg då hon kom

hem från skolan, hon hade precis börjat sminka sig, och hoppades på att de skulle tycka att hon var fin. Men istället sa hennes syster att hon absolut inte borde sminka sig, hon tyckte att hon var alldeles för liten för det då. Susanna lyssnade blint på sin syster och hon berättar att efter den händelsen tvättade hon alltid av sitt smink när hon skulle träffa sin syster. Så höll hon på i flera år. Hon försökte även klä sig i stora kläder för att de inte skulle se att hon började få former. Hon ville verka liten inför sin syster, eftersom det var så hon trodde att systemen ville ha henne. Susanna berättade att det här även fortsatte på högstadiet. I skolan ville hon vara lite mer vuxen och tuff, så där bar hon smink, men hemma ville hon vara mindre. Hon betedde sig mer barnsligt där, särskilt när hennes syster kom på besök. Hon kom ihåg att hon själv upplevde det här som ett väldigt konstigt beteende. Hon var kluven och hon visste inte riktigt vem Susanna egentligen var av de här två olika personerna, och hon sa:

”När mamma påpekade att jag betedde mig konstigt lyssnade jag inte, jag ville inte höra”

Susanna berättade att efter en tid i den nya klassen upplevde hon att även där började vissa personer hacka på henne. Några killar satte en ”dum-stämpel” på henne eftersom hon vid ett tillfälle hade missuppfattat en situation, och det här spred sig bland eleverna. Hon fick ryktet om sig att hon var dum, trög och ointelligent! I själva verket att hade hon högsta betyg och fick jobba hårt för att bevisa det.

Ulla berättade om tiden då hon kom till den nya klassen. Hon upplevde sig själv lite annorlunda jämfört med de andra då. Hon hade t.ex. börjat sminka sig och hon kände att de andra tjejerna såg ner på henne p.g.a. det. Kanske var de egentligen avundsjuka? Hon beskrev vad hon upplevde då:

”Jag kommer ihåg att jag var väldigt rädd för speciellt den här tjejen Mia. Hon var ganska stor, och t.o.m. vissa killar var rädda för henne. Man märkte att hon ofta ville hävda sig. Efter ett tag hittade jag visserligen en kompis, så då började jag känna mig mycket tryggare och säkrare. Men i början där var det ju hemskt när man inte hade någon då man blev utsatt..”

Ulla berättade att Mia kunde vara taskig mot många i klassen, men Ulla blev särskilt utsatt och speciellt i början när hon var ny. Hon beskrev sina känslor såhär:

”Det var mobbing! Då man gick förbi henne och hennes kompisar kunde man känna att de inte tyckte om mig, och de visade det tydligt. Det är svårt att beskriva hur man upplevde det då, men det var väl en förtvivlan. Man blev väldigt ledsen, och man kändes sig ensam och utsatt. Och man var rädd”

Sammanfattande kommentarer kring känslor och upplevelser: Definitionen på mobbning stämde precis in, enligt både Susannas och Ullas upplevelser, på vad de faktiskt har varit med om. Höistad (2001) menar att det kan handla om t.ex. förnedring, hån eller utfrysning och det ska pågå under en längre tid. Susanna fick ta emot både viskningar bakom ryggen, glåpord och t.o.m. våld, och det pågick under i stort sett hela mellanstadiet. Ulla blev under en kortare period utsatt för utfrysning och elaka kommentarer. Men det kan i båda fallen tolkas som mobbning i högsta grad.

Susanna upplevde det som att hon hela tiden fick kämpa för att bli accepterad i skolan. Men hon försökte ändå vara stark, trots rädslan och osäkerheten inombords. Utifrån hennes svar förstod man att om ett barn blir mobbad och utsatt i skolan, kan alltså den här otillräcklighetskänslan förstärkas. För de barn som blir mobbade och försöker stå upp för sig själva, och vägrar låta sig trampas på, kan det tyvärr resultera i att de får ta ännu mer stryk då de fightas för sin värdighet!

Följder

Upplevelserna Susanna berättade om styrks av studier där Craig och Pepler (2007) och Schuster (1996) visar att barn som blir utsatta i skolan riskerar högre tendenser till psykiska hälsoproblem. Och sambandet mellan låg självkänsla och depressioner är också högre för unga människor som blivit utsatta för mobbning. Susanna berättade att livet kändes tufft då på högstadiet. Hon beskrev själv att hon hade mycket med sig från barndomen; mobbningen på mellanstadiet, och känslan av att inte komma till sin rätt på det nya stället heller. Samtidigt som hon kände sig kluven över vem hon var. När hon gick i 9an berättade hennes syster för henne att hon var gravid. Hon betonade i intervjun att hennes syster betydde allt för henne; det var hennes bästa vän, hennes extramamma och hennes största förebild. Hon förklarade:

”Min syster hade sagt att hon aldrig skulle skaffa barn, men nu gjorde hon det. Jag vet egentligen inte varför hon sagt så, hon säger själv idag att hon ångrar det. Så istället för att

bli glad för min systers graviditet, såg jag det här som att jag skulle förlora min syster. Jag skulle inte längre vara nummer 1 för henne. Så det här blev på något sätt den utlösande faktorn, jag gick in i väggen kan man säga!”

Susanna berättade att när hon började må dåligt började det utredas vad som låg bakom allt. Hon upplevde själv att hon hade mycket svåra minnen från mellanstadiet och mådde dåligt över den tiden. Men hennes mamma och syster höll inte med, de hade inte upplevt henne som mobbad. De kontaktade läraren på den gamla skolan och även hon påstod att Susanna hade verkat må bra och att hon hade många vänner på den tiden. Susanna förklarade att här började hon tvivla på om hon verkligen hade blivit mobbad och illa behandlad. Hon menade att det också blev en ännu större bekräftelse på det hon tidigare känt – det var henne det var fel på, vilket hon beskrev såhär:

”Jag tänkte att det verkligen måste vara mig det är fel på, jag måste säkert vara handikappad! Jag inbillade mig att jag säkert även såg jättekonstig ut, men ingen ville säga det till mig för de tyckte väl synd om mig?! Det flippade ut totalt! Jag hade ju så länge känt mig så himla otillräcklig och oaccepterad och utsatt, och det handlar väl mycket om det som hände i skolan och även det som hände i barndomen. Men det blir många pusselbitar att få ihop för en liten människa som inte riktigt vet ”hur det ska vara”, och vem ska man då skylla på om inte sig själv?”

Hon förklarade att hon därefter mådde väldigt dåligt. Hon sov hela tiden, orkade inte stiga upp, vill inte klä på sig, inte äta, inte gå till skolan. För att på något sätt hantera det som hände, ville hon bli liten igen. Hon ville bli liten för att slippa ta ansvar. Det barnsliga beteendet som hon tidigare haft hemma blev värre. Hon påstod att hon varken kunde läsa eller skriva, hon låtsades som om att hon inte förstod saker, låtsades att hon inte kunde någonting. Hon hade tidigare haft en del tvångstankar, men det blev nu mycket värre. Det blev till extrema tvångshandlingar. Hon medgav att hon inte längre kunde fungera normalt i vardagen.

Susanna berättade att den enda tryggheten, eller utvägen, ur det här var två alternativ för henne då; antingen kunde hon supa ner sig och ta droger för att lindra det hela, eller så ville hon ”födas om på nytt”. Hon orkade inte leva som det var då, men hon hade heller ingen lust att ta livet av sig. Hon ville egentligen inte heller supa, för hon hade sett vad alkoholen hade gjort med de män som hennes mamma träffat då hon var liten. Hon sa att det inte kändes som

någon bra utväg. Hon beskrev här hur hon valde det andra alternativet; hon skrattade ett lite sorgset skratt medan hon sa:

”Jag ville bara födas om, gå tillbaka och bli liten igen, hur knäppt det än låter! Även fast min barndom inte hade varit den bästa ville jag ändå bli liten, för då behövde man inte ta något ansvar eller välja vem man skulle vara. Det låter verkligen som att jag sätter på mig offerkoftan nu, men så får det ju vara!”

Susanna erkände att det kändes väldigt blottande att berätta det här om sig själv. Hon förklarade sedan att hon då ville sudda ut allt som var ”hon” och det hon varit med om, och börja om på nytt. Från att ha haft toppbetyg i skolan ville hon nu vara liten och inte kunna någonting. Hon hade hela tiden strävat efter att vara bäst i skolan. Eftersom att hon inte tyckte att hon dög som vän eller som ”tuffing” eller vad det nu kunde vara, ville hon iallafall duga i skolan. Det hade varit så viktigt för henne då. Hon sa att hon hela tiden var så rädd att någon skulle säga, eller då bekräfta, att någonting var fel på henne.

Susanna berättade om ett tag efteråt då hon kom till BUP – Barn- och ungdomspsykiatri. Hon trodde att allt skulle lösa sig på en vecka. Att hon skulle må bra igen, komma tillbaka till skolan och ha vänner, fri från alla tvångstankar. Samtidigt var hon livrädd för att de skulle upptäcka att något faktiskt var fel på henne där. Hon beskrev situationen:

”Jag hade en rätt så klar uppfattning över att jag inte hade haft det så lätt varken i barndomen eller i skolan. Men nu hade jag så pass mycket tvångshandlingar och jag hade även svårt för att prata med någon om det, så de var tydligen tvungna att sätta en diagnos på mig för att kunna hjälpa mig”

Hon berättade att det resulterade i att de satte diagnosen Aspergers syndrom på henne. Det var hennes största fasa att få en diagnos, och nu hade hon det. Hennes familj motsatte sig det här och krävde en utredning, det visade sig senare att diagnosen inte alls stämde på Susanna.

Hon sa att hon var dålig i över ett år. Hon gick inte ut högstadiet utan fick istället läsa igen det hon missat där. När hon sedan började på gymnasiet kom hon dit med inställningen att ingen ville vara med henne. Hon valde att vara en ensamvarg, fast än hon egentligen aldrig hade varit det. Hon brydde sig inte om hur hon såg ut, utan försökte istället göra sig ”ful” för att slippa synas. Men hon medgav att det blev bättre efter hand och hon lyckades ta studenten.

Av vad Ulla berättade förstod man att mobbningen inte gav henne lika tragiska konsekvenser som de givit Susanna. Det enda som hängde efter henne var en vrede, speciellt gentemot Mia, och det beskrev hon såhär:

”Nu är jag inte arg, men för 20 år sedan var jag jättearg. Då tyckte jag hon var helt ”dum i huvudet”. Men idag har jag kommit över det. Jag pratade med henne för några år sen och då kände jag ingen ilska. Men jag gjorde det i många år efter mobbningen. Både för min egen skull och för de andra hon utsatte”

Sammanfattande kommentarer kring följder: Susannas krossade självkänsla gjorde att hon försökte vara alla till lags. Hon försökte vara liten ibland och vuxen ibland, eftersom hon trodde att det var så familjen och skolkamraterna ville ha henne. I skolan fick hon återigen börja försvara sig själv för att bevisa att de hade fel om henne.

Av Susannas svar kunde man se att många olika bakgrundsfaktorer, plus en utlösande faktor, kan göra att en människa inte klarar av mer, och man kan bli så dålig att man till och med måste söka hjälp för att kunna ta sig ur det. Följderna av att bli utsatt för något hemskt, som t.ex. mobbning, kan alltså få tunga följder. Fransson (2005) menar att en kris kan drabba vem som helst, och en utlösande faktor kan faktiskt vara just mobbning. När Susanna berättade om tiden då hon blev dålig kunde man se likheter med de steg som Fransson (2005) beskriver då man går igenom en kris.

Mobbningen Ulla blev utsatt för ledde aldrig till sådana följder att hon fick söka hjälp.

Konklusion

Hur kan man beskriva tjejers respektive killars sätt att mobba på utifrån kvinnornas upplevelser? Susannas upplevelser av att killarna och tjejerna var elaka på olika vis kan skildras som en koppling till det Höistad (2001) och Field (2009) beskriver som ”killmobbing” och ”tjejmobbing”. Killarna var mer våldsamma berättar Susanna. De kunde knuffas, boxa på henne och skrika dumma saker till henne. Hon beskriver deras mobbing som lättare att uppmärksamma för andra. Tjejernas mobbing däremot, av bl.a. Elsa och hennes gäng, pågick mer under tystnad. De kunde viska om henne på lektionerna, fnissa, härmas och ge henne dumma blickar. De kunde även försöka stöta ut henne på rasterna, hålla för dörren då hon varit på toa, eller gömma hennes saker.

Ulla blev aldrig mobbad av killarna, men utifrån hur tjejerna behandlade henne kan man se kopplingar till hur tjejmobbing går till enligt Field (2009). Hon blev utfryst, hånad och utsatt för ”den tysta mobbingen”.

Vad Cowie och Jennifer (2008) vidare beskriver om huruvida killar och tjejer mobbar på olika vis p.g.a. social vinning är inget man kan finna någon koppling till i varken Susannas eller Ullas berättelser, men det är en intressant fråga som skulle kunna väcka en del nya forskningstankar. T.ex. om hur man bör jobba med tjejer och killar på olika vis för att undvika olika ”könskamper”.

Finns det möjlighet att se några samband mellan mobbing och självkänsla utifrån kvinnornas upplevelser? Genom analysen kan man se en röd tråd som går genom hela resultatet, av främst Susannas svar, och det är *osäkerhet*. Upplevelsen av otillräcklighet, tvivel och en låg självkänsla utgör osäkerheten, och den är ständigt återkommande i Susannas liv. Hon beskriver åtskilliga gånger hur hon känner sig utanför, ensam, och att hon inte passar in. Redan i barndomen beskriver Susanna att hon upplevde en brist på trygghet, både genom sitt familjeförhållande och bland vänner, vilket gjorde att hon kände sig missanpassad och började uppleva en osäkerhet. Detta stöds av Westermans (2008) studie som visar på samband mellan brist på socialt stöd, låg självkänsla och mobbing. Under skoltiden upplevde hon själv att hon ofta fick kämpa för att bli accepterad av kamraterna. Hon blev mobbad och utsatt av många, och känslan av otillräcklighet förstärkte hennes osäkerhet och dåliga självkänsla. Flera studier visar samband mellan just självkänsla och mobbing, och framförallt att mobbing försämrar en redan dålig självkänsla. Men Höiby (2004) påvisar även tendenser till att barn

som faller offer för mobbning ofta är ängsliga och osäkra till sättet redan innan mobbningen började. Då Susanna blev sjuk upplevde hon att det var många jobbiga minnen och händelser från barndom och skolgång, tillsammans med känslan av att inte komma till sin rätt någonstans och inte veta vem hon själv var, som gjorde att allt brast för henne. Även här stegrade osäkerheten tillsammans med allt tvivel på sig själv. Liknande resultat kan man finna i Craig och Peplers (2007) och Schusters (1996) studier som visar att barn som blir utsatta i skolan kan riskera högre tendenser till psykiska hälsoproblem, och sambandet mellan låg självkänsla och depressioner är också högre för unga människor som blivit utsatta för mobbning.

Ulla uppger sig inte ha haft någon låg självkänsla tidigare som barn, men hon upplevde att hon blev osäker i sitt sätt att vara av att flytta runt och byta skolor. Då mobbningen pågick kände hon sig utanför och ensam, men effekten av mobbningen kom först senare. I ungdomen och därefter kunde hon tvivla på sig själv och hon kände en rädsla för att inte bli accepterad. Men det försvann då hon stärktes i sig själv med åren. Av Ullas berättelser kan man därför inte hitta de kopplingar som i Susannas fall med Craig och Peplers (2007) och Schusters (1996) studier. Möjliga kopplingar kan dock ses i det Westerman (2008) och Höiby (2004) påvisar om mobbning och självkänsla.

Och man kan undra vad det var som gjorde att just Susanna och Ulla blev utsatta? Var det Susannas dåliga självkänsla och Ullas osäkerhet som gjorde dem till lätta offer? Många av Susannas, och delvis Ullas, personlighetsdrag som går att utläsa i intervjuerna stämmer överens med det flera forskare och författare benämner som typiska drag för personer som faller offer för mobbning. Det är t.ex. ängslighet och känslan av att vara annorlunda. Spade (2007), Höiby (2004) och Westerman (2008) delar åsikten om att mobboffer oftast är osäkra, ängsliga individer med dålig självkänsla. Det här är drag som kan förstärkas av en långvarig mobbningssituation, men studier visar även att delar av de här personlighetsdragen kan finnas hos de flesta offer redan innan mobbningen startade.

Cowie och Jennifer (2008) hänvisar till Dan Olweus studier då de skiljer på två olika sorters offer; de som utstrålar osäkerhet, underlägsenhet och undviker att kämpa emot, och de som är osäkra med ändå har ett aggressivt reaktionssätt. Enligt varken Susannas eller Ullas berättelser kan man egentligen inte se någon fullvärdig koppling till någon av de här två typerna av offer. Susanna har de typiska personlighetsdragen; då hon i intervjun framträder som väldigt osäker och med dålig självkänsla, men hon beskriver också en annan sida av sig själv; där hon inte var så pass ängslig och rädd att hon undvek att stå upp för sig själv. Men hon hade inte heller det aggressiva reaktionssättet som gjorde att hon gav igen med samma

medel som hennes mobbare använde. Hon försökte bara visa att hon ville vara en i gruppen. Ulla var osäker till sättet, men hon hade inte någon extremt dålig självkänsla sedan tidigare. Hon gav inte igen på sina mobbare men hon vågade ändå säga ifrån genom att vända sig till läraren.

Att dra slutsatser om att det bara finns vissa typer av offer och att de beter sig på ett visst sätt kan kanske medföra att vissa offer aldrig syns, eftersom de inte beter sig som ett ”typiskt” offer. Så för att man tidigare ska kunna se vilka barn som ligger i riskzonen för mobbning och förhindra att mobbningen uppstår krävs det mer forskning och uppmärksamhet inom området.

Vad fanns det för upplevelser och tankar kring mobbningen? Upplevelsen av brist på tillit i barndomen beskriver Höistad (2001) som en orsak till att man kan få svårt att knyta nära relationer senare i livet. Susanna kände avsaknaden av en fast punkt i barndomen och en känsla av att inte passa in i klassen och hos olika vänner. Det här kan vara en möjlig orsak till att hon sedan hade svårt att skaffa nära vänner och att våga lita på dem. Ulla kände en osäkerhet i att komma till nya ställen och behöva anpassa sig på nytt hela tiden. Att sedan inte bli accepterad där hon kom kan vara en möjlig förklaring till att hon även senare var rädd för att inte bli accepterad. Så även fast livet kan vända och det börjar gå bra, så förstår man utifrån Susannas och Ullas ord att det fortfarande kan finnas mycket tvivel och osäkerhetskänslor kvar hos de personer som tidigare blivit mobbade.

Enligt Feldman (2011) finns det teorier som säger att skoltiden, alltså tiden då både Susanna och Ulla blev utsatta för mobbning, är en viktig tid för den psykosociala utvecklingen och utvecklingen av självkänslan. Och om det går snett där kan det leda till att man går in i en ond cirkel som gör att man kan få svårt att hantera många situationer, och den kan bli svår att ta sig ur. Vilket kan vara en möjlig förklaring iallafall till Susannas upplevelser.

Vad kan bli möjliga följder av mobbningen? Vid många tillfällen i Susannas berättelse kan man stöta på fenomenet *confirmation biases*. Det är ett fenomen som inte nödvändigtvis behöver kopplas till mobbningssituationer, men i den här studien kan man se en koppling. *Confirmation bias* är enligt Passer (2009) då man väljer att endast ta in den information som stödjer ens egna tankar. Det här uttrycker Höiby (2004) på ett likvärdigt sätt och menar att vid de tillfällen då man som utsatt person tvivlar på att man duger eller på att folk vill vara med en, kan det vara lätt att bekräfta det här för sig själv genom att bara se det negativa, det här blir alltså den enda information som offret väljer att ta in. Så då man vid många tillfällen

stöter på fenomenet i Susannas beskrivning av de känslor och tankar hon har kring mobbning kommer vissa tankar om ett möjligt samband. Efter att Susanna hade känt sig utanför under i princip hela mellanstadiet och högstadiet trodde hon till slut att det var något fel på henne, och att det var hennes fel att hon blev mobbad. Det här ledde även till tragiska konsekvenser och Susanna blev till slut sjuk och behövde söka hjälp för att komma tillbaka. Och enligt Höiby (2004) är det lätt att skaffa sig den här självbilden som offer efter många år av utsatthet och utanförskap. Den negativa informationen blir till sist den enda information som offret tar in. Att ha fenomenet *confirmation bias* i åtanke inom mobbningsituationer kan kanske vara en möjlighet till bättre insikt i offrets känslor och upplevelser, och därmed en hjälp till att hindra mobbning innan det går så långt som i Susannas fall.

Då man summerar jämförelserna kring Susannas och Ullas situationer kan man bl.a. se att Ullas mobbning inte fick de kraftiga konsekvenser som Susannas mobbning fick, och man kan därför inte uttala sig om några följder i hennes fall. En möjlig slutsats som kan dras utav Susannas och Ullas berättelser kan dock vara att mobbning i större omfattning ger svårare följder. Det här är något som även Craig och Pepler (2007) pekar på i sin studie då de menar att långvarig utsatthet i skolan oftare resulterar i mentala hälsoproblem.

En annan skillnad som framkom i intervjuerna är att Susanna blev mobbad av både tjejer och killar medan Ulla bara blev mobbad av tjejer. Jämför man däremot hur tjejmobbningen gick till kan man se några gemensamma nämnare hos dem båda. De blev utfryssta, fick ta emot glåpord och de andra tjejerna viskade och gav dem dumma blickar bakom ryggen. Det här liknar den typiska relationella tjejmobbning som Field et al. (2009) beskriver. Då Ulla inte blev utsatt av killar kan man därmed inte göra några jämförelser med hur killarna behandlade Susanna. Det ända man kan säga är att killmobbningen Susanna varit med om liknar den fysiska och verbala mobbning som Höistad (2001) beskriver som typisk pojkrelaterad.

Gemensamma upplevelser och känslor i samband med mobbningen enligt Susanna och Ulla är bl.a. osäkerhet, ensamhet, rädsla och förtvivlan. Susanna kände en osäkerhet och en dålig självkänsla som följt med henne sedan barndomen genom det avvikande familjeförhållande hon haft, medan Ulla kände en osäkerhet p.g.a. sina flertal flyttar och klassbyten. Mobbningen de blev utsatta för verkar sedan ha stärkt de här känslorna då de båda beskriver att de ett tag efteråt tvivlade mycket på sig själva och kände en osäkerhet inför att de inte skulle bli accepterade vid vissa tillfällen. Enligt Höiby (2004) är det här ingen ovanlig förklaring då han påvisar att mobbning kan stärka vissa negativa personlighetsdrag.

METODDISKUSSION

Det finns en del begränsningar med att endast använda sig av två intervjupersoner. Innebörden blir att de slutsatser som dras av resultat och analys endast kan ses som möjliga tolkningar och det finns därför ingen möjlighet till vidare generaliseringar av resultatet. Att använda fler intervjupersoner hade givit möjlighet till en bredare uppfattning av olika mobbningssituationer, samt en chans till att jämföra olika resultat i större utsträckning. Men det som är positivt och som motiverade författaren till upplägget är att man med färre deltagare kan gå djupare och lägga ner mer tid på de deltagare man använder, och därmed skapa större förståelse för fenomenet genom de enskilda berättelserna.

Andra saker som kan ha en inverkan på resultatet kan bl.a. vara den stora ålderskillnaden på deltagarna då mobbningen pågick med ca 20 års mellanrum, vilket innebär att synen och kunskapen om mobbning såg helt annorlunda ut vid de två tillfällena. Samt att omfattningen av den mobbning som deltagarna blivit utsatta för skiljde sig märkbart då Susannas mobbningssituation pågick under längre tid och fick kraftigare följder än Ullas situation.

Det finns även medvetenhet angående de fördelar och nackdelar med att hålla intervjuerna över nätet. Nackdelen kan t.ex. vara problematik i samband med internetanslutning, inspelning och dylikt. Fördelen är den lättillgänglighet som finns för fler intervjuer om det skulle visa sig vara nödvändigt. En annan fördel kan också vara att intervjupersonerna kan känna sig mer bekväma bakom datorn än vid ett personligt möte.

Förslag på vidare forskning

Då ett flertal studier och mängder med litteratur beskriver mobbning och dess allvarliga konsekvenser är det här ett område värt att fortsätta studera. Att studera upplevelserna hos personer som har blivit mobbade skulle kunna ge en bättre förståelse för hur personer som utsatts för mobbning kan uppleva det, och därav kunna ge ett djup och bättre underlag för planerade insatser och åtgärder. Utvärderingar av det här slaget var dock inte möjliga i den här studien. Att studera vuxna personers upplevelser kring mobbning under skoltiden kan därför vara en fördel då det finns en större chans att de själva kan se olika samband mellan vad de har varit utsatta för och de konsekvenser det ger, än vad barn kan göra.

REFERENSER

- Björk, O. G. (1999). *Mobbning – en fråga om makt?* Lund: Studentlitteratur.
- Coloroso, B. (2003). *Mobbningens tre ansikten – Så bryter vi våldets onda cirkel.* Egmont Richter AB.
- Cowie, J., & Jennifer, D. (2008). *New perspectives on bullying.* Berkshire: McGraw-Hill.
- Craig, W. M., & Pepler, D. J. (2007). Understanding bullying: From research to practice. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 48(2), 86-93.
doi:10.1037/cp2007010
- Einarsen, S., Raknes, B. J., Matthiesen, S. B., & Hellesøy, O. H. (1998). *Mobbning och svåra personkonflikter.* Kommentus Förlag.
- Feldman, R. S. (2011). *Development across the lifespan.* New Jersey: Prentice Hall.
- Field, J. E., Kolbert, J. B., Crothers, L. M., & Hughes, T. L. (2009). *Understanding girl bullying and what to do about it.* Californien: Corwin.
- Fransson, S. (2005). *Kris och krisbehandling.* Hämtad 27 dec från:
<http://www.stefanfransson.se/krisantering.asp>
- Höiby, H. (2004). *Mobbning kan stoppas!* Sveriges Utbildningsradio AB.
- Höistad, G. (2001). *Mobbning och människovärde.* Stockholm: Förlagshuset Gothia AB.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi.* Stockholm: Liber.
- Lööf, J. (2010). *Den goda viljan finns, men var är kunskapen om mobbning?*
Hämtad från: <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=3&pid=diva2:344961>

Nevander Friström, L. (2001). *Kränkta människor samarbetar inte*. Stockholm: Natur och kultur.

Passer, M., Smith, R., Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., & Vliek, M. (2009). *Psychology – The science of mind and behavior*. Berkshire: McGraw-Hill.

Skolverkets Rapport 326. (2009). *Diskriminerad, trakasserad, kränkt?* Skolverket.

Schuster, B. (1996). Rejection, exclusion, and harassment at work and in schools. *European Psychologist*, 1(4), 293-317. doi:10.1027/1016-9040.1.4.293

Spade, J. (2007). The relationship between student bullying behaviors and self-esteem. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 1824. Hämtad från: <http://search.proquest.com/docview/622033254?accountid=9616>

Westerman, L. D. (2008). The social support and self-esteem of victims of relational bullying. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, , 2815. Hämtad från: <http://search.proquest.com/docview/621718227?accountid=9616>

BILAGA 1

Intervjuguide

- **Upplevelser**
 - Mobbad?
 - Tidsomfattning

- **Hur gick mobbningen till**
 - Könsskillnader

- **Upplevda känslor då**

- **Upplevda känslor nu**

- **Självuppfattning**
 - Självkänsla då
 - Självkänsla nu

- **Stöd utifrån**
 - familj, lärare, kompisar?

- **Påverkan/följder**

- **Bearbetning**