

Ungdomar, mobbing och stress

Rapport från Lindeskolans
Hälsoenkät ht 2006



Bakgrund

Mobbning är enligt flera studier ett stort problem i svenska skolor. Konsekvenserna av mobbningen kan påverka den psykiska hälsan och det sociala livet och bestå över lång tid (Brå, 2009). Ungdomars vardag består under en lång tidsperiod (grundskolan och gymnasiet) till stor del av skolans värld. Denna värld där vardagen utspelar sig är dels inte självvald, dels kan ungdomarna inte lämna skolan utan att det medför allvarliga konsekvenser för dem. I ljuset av det sistnämnda blir de ovan nämnda studierna om att en hög andel ungdomar är utsatta för mobbning i både grundskolan och gymnasiet än allvarligare.

Ett samarbetsavtal mellan Lindeskolan och forskargruppen Center for Health and Medical Psychology (CHAMP) på Örebro universitet vad gäller hälsoenkäter startades hösten 2006. Samarbetsavtalet handlar kort om att alla elever i årskurs 1 till 3 ska följas över 3 år via en hälsoenkät (2006 till 2009). Ett viktigt syfte med hälsoenkäten är att över tid undersöka hur både ohälsa och hälsa utvecklas genom att undersöka en bred bas av både fysiska och psykiska symtom. Sammanlagt deltog 985 av 1208 (82,5 %) gymnasieelever i den första datainsamlingen (ht2006). Av de elever som besvarade enkäten var 47,5 % tjejer och 52,5 % killar.

Syfte med föreliggande rapport

Huvudsyftet var att undersöka i vilken utsträckning gymnasieeleverna på Lindeskolan rapporterar att de blivit utsatta för mobbning samt att sätta detta i relation till upplevd stress i skolan samt stressrelaterade psykiska och fysiska symtom.

Slutsatser

- Tjejer och killar rapporterade i lika stor utsträckning (ca 1 av 5) att de blivit utsatta för mobbning.
- Tjejer uppvisade generellt en högre grad av psykiska besvär som ångest/oro och nedstämdhet i jämförelse med killarna. Dock rapporterade både tjejer och killar som har blivit utsatta för mobbning en högre grad av ångest/oro och nedstämdhet än vad de gjort som inte blivit utsatta för mobbning. Detta mönster stämmer med det vi brukar finna både på en nationell och på en internationell nivå.
- Det fanns ett samband mellan mobbning och känna sig mycket stressad i skolan pga andra saker än skolarbetet som t ex skvaller för både tjejer och killar. Dock fanns sambandet mellan elever som varit utsatta för mobbning och en hög grad av stress pga skolarbetet endast hos killar
- För tjejer som känner sig mycket stressade tar denna stress sig uttryck främst i form av psykiska symtom. Hos killar däremot tar sig stressen uttryck i mer somatiska symtom som t ex värk i rygg och axlar. Viktigt att notera är dock att det finns ett samband mellan stress i skolan och sömnproblem för båda könen.
- Tjejer verkar lösa sina problem genom att i högre grad använda sig av undvikande beteenden som frånvaro från skolan och dricka alkohol än vad killarna gör. När killar försöker få ner sitt obehag är det främst i form av att dricka alkohol.
- Både att vara utsatt för mobbning och att känna sig mycket stressad i skolan är associerat med en ökad grad av psykiska och fysiska symtom bland tjejer och killar på Lindeskolan. Dock tar sig denna ohälsa lite olika uttryck när det gäller de båda könen. Slutligen verkar både tjejer och killar försöka lösa sina problem med dysfunktionella strategier som undvikande som man vet är en ökad risk för att problem kvarhålls.
- Utifrån denna rapport framstår det som väldigt viktigt att identifiera och uppmärksamma de ungdomar som rapporterade att de blivit utsatta för mobbning och/eller upplever mycket stress i skolan för att kunna hejda den negativa spiral med ökade psykiska och fysiska symtom som verkar vara förknippade med dessa problem.
- Detta är extra viktigt eftersom den utvecklingsperiod som gymnasieungdomar befinner sig i när de går från tonåren till ung vuxen är en period när problem

enligt tidigare forskning verkar bekräftas istället för att " mogna" bort som man tidigare trodde.

I vilken utsträckning rapporterar gymnasieeleverna på Lindeskolan att de har blivit utsatta för mobbning?

Av samtliga elever rapporterade ca 18 % (175 elever) hösten 2006 att de blivit utsatta för mobbning under en tidsperiod på 3 månader. Tjejer och killar rapporterade att de blivit utsatta i lika hög grad. Ett vanligt sätt att definiera mobbning på och som samtidigt är den definition som Lindeskolan använder sig av är det följande: "En person är mobbad när han eller hon, upprepade gånger och under en viss tid, blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer" (Olweus, 1991, sid 4). Resultatet om förekomst av mobbning bör därför tolkas med försiktighet bl a därför att vi inte frågar om eleverna har blivit utsatta vid upprepade tillfällen. Hade vi gjort det hade denna siffra troligtvis sjunkit. Våra siffror kan jämföras med nationella förekomstsiffror av mobbning på 10 % hos elever i nionde klass (Brå, 2009).

Mobbning kan som tidigare nämnts leda till en påverkan på ungdomars psykiska hälsa (Brå, 2009). Därför gick vi vidare och undersökte om det fanns något samband mellan mobbning och respektive ångest/oro och nedstämdhet. I linje med tidigare forskning observerades ett samband mellan att vara utsatt för mobbning och i högre grad uppleva både ångest/oro och nedstämdhet i jämförelse med dem som inte rapporterat att de varit mobbade. Detta samband påträffades hos både tjejer och killar.

Sammanfattningsvis kan det sägas att mobbning verkar drabba tjejer och killar på Lindeskolan i lika stor grad (ca 1 av 5). Det fanns ett samband mellan att rapportera att man varit utsatt för mobbning och i högre grad uppleva psykiska symtom både hos killar och hos tjejer.

För att minska ett obehag är det vanligt att personer använder sig av undvikande strategier som på kort sikt får ner obehaget men på längre sikt kvarhåller problematiken. Detta brukar benämnas som negativ förstärkning och har funnits vara en av de vanligaste mekanismerna som kvarhåller problem av olika slag både av psykisk och av fysisk art (Harvey, Watkins, Mansell, & Shafran, 2004). Vanliga strategier är t ex att inte närvara vid en situation som väcker obehag eller att använda sig av alkohol som ett slags självmedicinering för att dämpa obehaget. Utifrån detta blir det intressant att undersöka om de som har rapporterat att de blivit utsatta för mobbning i högre grad använder sig av undvikande strategier än de som inte blivit utsatta för mobbning samt om det finns en könsskillnad.

Har de som rapporterar att de blivit utsatta för mobbning en högre grad av frånvaro och/eller dricker de alkohol i högre grad än de som inte rapporterar att de blivit utsatta?

Intressant att notera är att mönstret såg olika ut för tjejer och killar (se nedan).

Tjejer	Killar
För tjejerna fanns det ett samband mellan mobbning och högre grad av frånvaro (4-10 ggr eller mer än 10 ggr under 3 månader).	För killarna fanns det ett samband mellan mobbning och dricka alkohol i högre grad (4-10 ggr eller mer än 10 ggr under 3 månader).

Upplever de som rapporterar att de blivit utsatta för mobbning en högre grad av stress i skolan?

Eftersom mobbning kan leda till en ökad ohälsa undersöktes även om det fanns ett samband mellan mobbning och stress i skolan. Vi ställde hösten 2006 några frågor om stress till samtliga elever på Lindeskolan. Två av dessa handlade om hur stressade de känner sig i skolan:

- **Hur ofta känner du dig stressad av ditt skolarbete, t ex att det är många prov och/eller redovisningar samtidigt?**
- **Hur ofta känner du dig stressad i skolan av andra saker än skolarbetet, t ex osämja i klassen eller att det förekommer skvaller?**

Det fanns ett samband mellan mobbning och känna sig mycket (någon gång om dagen och/eller större delen av dagen) stressad i skolan pga andra saker än skolarbetet som t ex skvaller. Detta samband observerades inte mellan mobbning och stress pga skolarbetet.

Vidare visade resultaten att 24 % kände sig mycket stressade av sitt skolarbete och 5 % kände sig mycket stressade i skolan av andra saker än skolarbetet som t ex skvaller.

Det var ungefär *dubbelt så vanligt* att tjejerna rapporterade att de känner sig *mycket* stressade.

Slutligen, eftersom det fanns en könsskillnad vad gäller hur stressade ungdomar känner sig i skolan så ansåg vi det motiverat att undersöka relationen mobbning och stress för respektive killar och tjejer. Det fanns ett samband mellan killar som varit utsatta för mobbning och en hög grad av stress pga skolarbetet som inte fanns hos tjejer som varit utsatta för mobbning.

Hur ser relationen ut mellan upplevd stress i skolan och förekomst av psykiska och fysiska symtom?

Vidare har stressrelaterade symtom som oro, nedstämdhet, sömnbesvär och värk under de senaste två decennierna ökat främst bland ungdomar i åldrarna 16 till 24 år (SOU, 2006). Dessa symtom är vanligare hos tjejer än hos killar.

Stressrelaterade psykiska symtom

I linje med tidigare forskning fann vi att tjejer som rapporterade att de känner sig mycket stressade av skolarbetet upplevde en högre grad av ångest/oro än killar som känner sig mycket stressade av skolarbetet.

Vidare fanns det signifikanta könsskillnader för både ångest/oro och nedstämdhet där tjejerna upplevde mer symtom av både ångest och nedstämdhet än vad killarna gjorde. Slutligen hade de ungdomar som rapporterade en högre grad av stress i skolan både av sitt skolarbete och utav andra saker än skolarbetet i jämförelse med de med en lägre grad av stress mer symtom av både ångest/oro och nedstämdhet.

Stressrelaterade fysiska symtom

När det handlar om symtom av mer fysisk/somatisk karaktär observerades ett något annorlunda könsmonster (se nedan). Emellertid observerades det ett samband mellan hög grad av stress pga skolarbete och sömnproblem för både tjejer och killar.

Tjejer	Killar
Det enda sambandet mellan fysiska symtom och upplevd stress som observerades för tjejer (förutom sömnproblem som nämnts ovan) var sambandet mellan hög grad av stress pga	Det fanns ett samband mellan stress pga skvaller och respektive sömnproblem och värk i rygg/axlar för killar. Vidare observerades ett samband för killar mellan hög grad av stress pga skolarbete

skvaller och huvudvärk.	och respektive värk i rygg/axlar och huvudvärk.
-------------------------	---

Hur försöker stressade ungdomar hantera sin stress och skiljer det sig åt mellan killar och tjejer?

Tjejer	Killar
Det fanns ett samband för tjejer mellan hög grad av <i>stress pga skolarbete</i> och hög grad (4-10 ggr eller mer än 10 ggr under 3 månader) av <i>frånvaro</i> . Tjejer som kände sig mycket <i>stressade pga skvaller</i> i jämförelse med dem som inte kände sig stressade uppvisade både en högre grad av <i>frånvaro</i> från skolan samt en högre grad av användande av <i>alkohol</i> .	Det fanns ett samband för killar mellan hög grad av <i>stress pga skolarbete</i> och att <i>dricka alkohol</i> i högre grad (4-10 ggr eller mer än 10 ggr under 3 månader).

Sammanfattningsvis verkar det som att killar som känner sig mycket stressade i högre grad uppvisar ett samband med fysiska symtom och tjejer som känner sig mycket stressade i högre grad med psykiska symtom. Vidare verkar tjejer lösa sina problem genom att i högre grad använda sig av två olika former av undvikande beteenden som frånvaro från skolan och dricka alkohol än vad killarna gör. När killar försöker få ner sitt obehag är det främst i form av att dricka alkohol.

Referenslista

Brottsförebyggande rådet, Brå (2009). Alvant, Per. *Effekter av anti-mobbningsprogram - vad säger forskningen?* Stockholm. Brottsförebyggande rådet.

Harvey, A., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioral processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. New York: Oxford University Press Inc.

Olweus, D. (1991). *Mobbning i skolan - Vad vi vet och vad vi kan göra, Andra upplagan*. Liber AB: Stockholm.

SOU, 2006:77. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder*. Edita Sverge AB: Stockholm.



För mer information kontakta följande personer:

Representanter från Lindeskolan
Rektor Torkel Freed (torkel.freed@lindesberg.se)

Skolsköterska Ann-Marie Naulen-Lundin (ann-marie.naulen-lundin@lindesberg.se)

Kurator Maie Arvidsson (maie.arvidsson@lindesberg.se)

Gymnasiechef Kent Hiding (kent.hiding@lindesberg.se)

Forskargruppen CHAMP på Örebro universitet

Professor Steven Linton (steven.linton@oru.se)

Docent Maria Tillfors (maria.tillfors@oru.se)