

**NÄTMOBBNING OCH DESS PÅVERKAN
PÅ ELEVERS HÄLSA
-UR ETT SKOLSKÖTERSKEPERSPEKTIV**

**CYBERBULLYING AND ITS EFFECT ON
PUPIL'S HEALTH
-FROM A SCHOOL NURSE PERSPECTIVE**

Examensarbete inom huvudområdet omvårdnad
Avancerad nivå
15 Högskolepoäng
Hösttermin 2012

Författare: Collberg, Ulrika
Ekman, Annelie

SAMMANFATTNING

Titel:	Nätmobbing och dess påverkan på elevers hälsa - ur ett skolsköterskeperspektiv
Författare:	Collberg, Ulrika; Ekman, Annelie
Institution:	Institutionen för vård och natur, Högskolan i Skövde
Program/kurs:	Examensarbete i omvårdnad, OM805AHT12, 15 hp
Handledare:	Källerwald, Susanne
Examinator:	Hammarlund, Kina
Sidor:	23
Nyckelord:	Hälsa, nätmobbing, elev, skolsköterska

Bakgrund: Internetanvändandet erbjuder en arena för social interaktion men kan innebära en risk att bli utsatt för nätmobbing. Flera barn och ungdomar beskriver negativa emotionella och psykiska effekter till följd av nätmobbing. I skolsköterskans yrkesansvar ingår att arbeta förebyggande och hälsofrämjande samt att verka för en god fysisk, psykisk och social skolmiljö.

Syfte: Syftet med studien var att beskriva skolsköterskors erfarenheter av hur nätmobbing påverkar elevers hälsa i mellan- och högstadiet.

Metod: Data insamlades genom kvalitativa intervjuer med sju skolsköterskor. Data analyserades med induktiv ansats och kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (2004).

Resultat: I analysen framkom att nätmobbing på olika sätt bryter ner elevers välbefinnande. Detta genom att den tär på eleverna, påverkar självbilden, orsakar självdestruktivt beteende och skapar stress. Den kan även påverka utsatta elevers sociala relationer genom att den skapar bristande tillit, utanförskap och i att de uppvisar utåtagerande beteende.

Slutsats: Skolsköterskornas erfarenheter stämmer väl överens med tidigare forskningsresultat där barn och ungdomar beskriver hur de påverkats av nätmobbing. Nätmobbing påverkar ibland inte bara den utsatta eleven utan kan även uppfattas som en kollektiv kränkning mot en hel grupp eller familj. Enligt författarna kan nätmobbing ses som en riskfaktor som kan påverka elevers känsla av sammanhang och därmed påverka deras hälsa negativt.

ABSTRACT

Title: Cyberbullying and its effect on pupil's health
-from a school nurse perspective

Author: Collberg, Ulrika; Ekman, Annelie

Department: School of Life Sciences, University of Skövde

Course: Thesis in Nursing Care, OM805AHT12, 15 ECTS

Supervisor: Källerwald, Susanne

Examiner: Hammarlund, Kina

Pages: 23

Keywords: Health, cyberbullying, pupil, school nurse

Background: The use of internet offers an arena for social interaction but can imply a risk of being subjected for cyberbullying. Several children and youth describe negative emotional and psychological effects as a cause of cyberbullying. It is a part of the school nurse responsibility to work proactive and health- promoting with physical, psychological and social environment in the school.

Aim: The purpose of the study was to describe school nurses experience of how cyberbullying affects health of pupils in intermediate- and senior level.

Method: Data collection was made by qualitative interviews with seven school nurses. Data was analyzed using an inductive approach to a qualitative content analysis according to Graneheim and Lundman (2004).

Results: The analysis showed that cyberbullying has a deteriorating effect on pupil's wellbeing in various ways. It drains the pupils mentally, affects the self-esteem, causes self destructive behavior and creates stress. It can also affect exposed pupils social relationship by the way it causes degraded self confidence, alienation and acting out behavior.

Conclusion: The school nurses experience matches the results from earlier research studies where children and youth describe how they are affected by cyberbullying. Cyberbullying may sometimes affect not only the exposed pupil but also be regarded as a collective insult against a whole group or family. According to the authors, cyberbullying may be seen as a risk factor which can affect the pupil's sense of coherence and thus affect their health in a negative way.

Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING	1
ABSTRACT	1
INLEDNING.....	1
BAKGRUND.....	1
Barn och ungas vardag på nätet	1
Nätmobbnings definition och förekomst.....	2
Nätmobbnings gestaltning	2
Regelverk som styr skolsköterskans arbete med nätmobbing.....	3
Hälsa och ohälsa under ungdomstiden.....	4
Barn och ungdomars självbild	4
Nätmobbing och den omogna tonårshjärnan.....	5
Ett salutogent perspektiv på nätmobbing.....	6
PROBLEMFÖRMULERING.....	8
SYFTE	8
METOD.....	8
Urval.....	8
Datainsamling.....	9
Analys.....	9
Etiska överväganden.....	10
RESULTAT	11
Nätmobbing bryter ner elevers välbefinnande.....	11
Nätmobbing tär på eleverna.....	11
Självbilden påverkas negativt hos eleverna.....	12
Nätmobbing orsakar ett självdestruktivt beteende	14
Nätmobbing skapar stress hos eleverna.....	15
Nätmobbing påverkar elevers sociala relationer	15
Eleverna uppvisar ett utåtagerande beteende	15
Bristande tillit och utanförskap	16
DISKUSSION	18
Metoddiskussion.....	18
Resultatdiskussion.....	19
SLUTSATS	23
KLINISKA IMPLIKATIONER.....	23
REFERENSER	24

BILAGOR

1. Informationsbrev till samordningsansvariga skolsköterskor
2. Informationsbrev till skolsköterskor
3. Intervjuguide

INLEDNING

Inom skolans värld känner skolpersonal ofta till vad som händer på skolgården och försöker förebygga mobbning. Den stora utmaningen ligger i att på samma sätt kunna möta och känna till vad som händer bland våra barn och ungdomar i deras digitala värld (Lindqvist, 2008). På följande sätt skriver en tjej till organisationen Bris om sin upplevelse av nätmobbning;

”Jag är ovän med en tjej på msn. Hon skriver att jag ska få stryk i skolan av henne och kallar mig för allt möjligt fult. Mamma vet om det och hon säger att jag inte ska skriva något tillbaka och att jag ska säga till henne nästa gång någon skriver något sådant på msn. Men är det de enda sättet?! Jag vill inte hamna i slagsmål i skolan. Vad ska jag göra?!” (Bris, 2012).

Internet är högt upp på elevens lista över otrygga platser och nätmobbning kan förekomma redan från årskurs tre. Flera elever känner sig otrygga i skolan och utsätts för kränkningar på olika sätt bland annat via text och bild (Friends, 2012). Som verksamma skolsköterskor väcker det funderingar över vad skolsköterskor ser för påverkan av nätmobbning på elevers hälsa. Nätmobbning angår skolsköterskan. Enligt skollagen är en av skolsköterskornas arbetsuppgifter att förebygga och främja elevens hälsa och verka för en god skolmiljö (SFS 2010:800).

I skolan kan skolsköterskan träffa elever som drabbats av nätmobbning. Det är viktigt att ha kunskaper om hur nätmobbning inverkar på elevens hälsa i mötet med eleverna för att kunna ge hjälp och stöd. Denna studie fokuserar på skolsköterskors erfarenheter av hur nätmobbning på olika sätt påverkar elevers hälsa.

BAKGRUND

Barn och ungas vardag på nätet

Internetanvändandet tillhör vardagen för många barn och unga. Av tillfrågade barn och unga (n=2000) i åldern 9-16 år är det 97 procent som använder internet på fritiden. Trenden visar att kamratumgänget där man träffas fysiskt minskar och istället flyttas till nätet. Vanliga aktiviteter är att chatta, umgås på sociala sajter såsom Facebook och titta på filmklipp. Ett stort antal barn och ungdomar har egna datorer på sina rum och egen mobiltelefon. Ju äldre barnen blir desto mer omedvetna blir föräldrarna om sina barns medievana (Statens medieråd, 2010). Internet berikar ungas liv och erbjuder dem en ny arena för social interaktion och de negativa erfarenheterna är inte så betydande som vi vuxna tror (Dunkels, 2007). För många barn innebär användandet av datorer och mobiler i vardagen trots allt en risk för att bli utsatt för nätmobbning (Bris, 2010).

Nätmobbingens definition och förekomst

Nätmobbing är en relativt ny företeelse och definitionerna skiljer sig åt mellan olika forskare. Definitionerna varierar begreppsmässigt vilket kan försvåra jämförelser mellan studier i ämnet (Tokunaga, 2010; Ybarra, Boyd, Korchmaros & Oppenheim, 2012). Forskningen om nätmobbing är inte tillräckligt standardiserad ännu (Slonje, Smith & Frisé, 2013). Tokunaga (2010) har i sin definition försökt syntetisera litteraturens olika definitioner av nätmobbing. I föreliggande studie har hans definition valts och den lyder:

”Nätmobbing är ett beteende som utförs via elektroniska eller digitala medier av individer eller grupper som upprepade gånger kommunicerar fientliga eller aggressiva meddelanden avsedda att skada eller oroa andra (a.a., s 278)”.

En internationell forskningsrapport som innefattar 25 europeiska länder visar att 11 procent av svenska 9–16-åringar säger sig ha blivit mobbade via nätet, vilket ska jämföras med 6 procent totalt sett i Europa (Livingstone, Haddon, Görzig, & Ólafsson, 2011). I Sverige har Statens medieråd uppdraget att både stärka och skydda barn och ungdomar i medieanvändandet men också öka vuxnas kunskaper om barn och ungdomars medievanor. I deras återkommande undersökning *Ungar & medier* uppger 9 procent av de tillfrågade barnen och ungdomarna (9-16 år) att de har blivit utsatta för mobbing via internet eller mobil. Det är vanligare med nätmobbing bland flickor än pojkar och med stigande ålder blir allt fler utsatta (Statens medieråd, 2010).

Nätmobbingens gestaltning

Direktmeddelande via internet är ett vanligt tillvägagångssätt vid nätmobbing (Huang & Chou, 2010). Barn och ungdomar använder sig också ofta av mobiltelefon, bild- och videoklipp, e-post, chattrum och webbplatser (Kowalski, Limber & Agatston, 2008; Smith, Mahdavi, Carvalho, Fisher, Russel & Tippet, 2008). De meddelande som skickas vid nätmobbing kan vara hotfulla, förolämpande eller nedsättande (Smith et al., 2008). Informationen når många snabbt och utfrysning eller blockering förekommer för att utesluta någon från gemenskapen (Mishna, McLuckie & Saini, 2009). Elever beskriver att vanliga orsaker till nätmobbing kan vara olika relationsproblem, att uppfattas annorlunda i sitt sätt att vara eller på grund av sitt utseende (Strom, Strom, Wingate, Kraska & Beckert, 2012). Nätmobbing är inte en egen form av mobbing utan går ofta hand i hand med mobbing ansikte mot ansikte eftersom elever kan använda de olika sätten samtidigt mot sina jämnåriga (Bris, 2010; Patchin & Hinduja, 2011; Qing, 2007). Den som mobbar kan genom nätmobbing även nå offret efter skoltid (Patchin & Hinduja, 2006). Den drabbade kan utsättas för mobbing dygnet runt och överallt då det också sker utanför skolan (Slonje & Smith, 2008). En distinkt skillnad mellan mobbing ansikte mot ansikte och nätmobbing är att den som mobbar kan välja att vara anonym. Det kan vara vem som helst, en skolkamrat, grannen eller kanske bästa vännen. Förövaren känner till personliga uppgifter om offret, men offret är helt okunnig om förövaren (Mishna, Saini & Solomon, 2009; Slonje & Smith, 2008). Nätmobbare kan skriva meddelanden under stulen eller maskerad identitet eller hävda att någon stulit lösenordet till hans konto och mobbar i hans namn. Det förekommer också att lösenord lämnas ut till någon som tecken på vänskap, vilket senare kan utnyttjas. Mobbing på skolgården som blir upptäckt kan överföras på nätet där det är svårare att spåra förövaren (Mishna, Saini & Solomon, 2009). Flera studier

visar att barn och ungdomar som utsatts för nätmobbning i de flesta fall väljer att inte berätta för någon (Juvonen & Gross, 2008, Mishna, Saini & Solomon, 2009, Slonje & Smith, 2008). Orsakerna kan vara flera. Att berätta för föräldrar innebär en risk för att bli förbjuden att använda sin telefon eller sin dator på det sätt de gjort tidigare. Föräldrarna kan vilja skydda dem (Juvonen & Gross, 2008; Mishna, Saini & Solomon, 2009). En annan anledning till att elever inte berättar för någon vuxen är att de inte tror de kan hjälpa dem med nätmobbning (Parris, Varjas, Meyers & Cutts, 2012). När elever berättar att de är utsatta för nätmobbning upplever de att stödet från omgivningen är otillräckligt (Qing, 2010).

Regelverk som styr skolsköterskans arbete med nätmobbning

Skolpersonal måste ha en beredskap vid nätmobbning eftersom det är i skolan eleverna möts fysiskt oavsett var nätmobbningen sker (Willard, 2007). Skolsköterskans funktion och arbete styrs av en rad lagar och styrdokument skrivna på internationell, nationell och lokal nivå (Hillman, 2007). FN:s barnkonvention antogs 1989 och är ett rättsligt bindande dokument som utgår från barn och ungdomars perspektiv och sätter deras rättigheter i fokus. Sverige är en av de 193 stater som antagit konventionen. Konventionen beskriver bland annat barnets rätt till hälsovård, utbildning och en god skolmiljö som syftar till att säkerställa god fysisk och psykisk hälsa för varje enskilt barn. Till barn räknas alla människor upp till 18 år om inte den nationella lagstiftningen har en lägre myndighetsålder (Unicef, 1989). Den svenska regeringen har i en proposition föreslagit en strategi för att stärka barns rättigheter i Sverige. I den strategin föreslås att all lagstiftning som rör barn ska utformas i överensstämmelse med barnkonventionen. Strategin ska vara utgångspunkt för offentliga aktörer då de i sin verksamhet ska säkerställa barnens rättigheter och vänder sig till riksdag, regering, statliga myndigheter, landsting och kommuner (Proposition 2009/10:232).

Utgångspunkten i all utbildning och verksamhet som skollagen omfattar ska vara barnets bästa. Elevehälsa ska finnas för elever i förskoleklassen, grundskolan, grundsärskolan, sameskolan, specialskolan, gymnasieskolan och gymnasiesärskolan. Den ska omfatta medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser och ska vara främst förebyggande och hälsofrämjande. För detta arbete ska eleverna ha tillgång till skolsköterska, skolläkare, psykolog och kurator för att stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål. Enligt skollagen ska elevernas arbetsmiljö präglas av trygghet och studiero. Där tydliggörs även skolans ansvar för att åtgärder genomförs som förebygger och förhindrar kränkande behandling. Skolan är skyldig att bedriva ett målinriktat arbete för att lära eleverna de värden som vårt samhälle vilar på och ska se till att, tillsammans med eleverna, varje år upprätta en plan för åtgärder mot kränkande behandling (SFS 2010:800). Även om nätmobbning sker utanför skoltid har skolan ett ansvar eftersom situationer med nätmobbning ofta kan kopplas till elevens hela sociala situation. Det är viktigt att nätmobbning innefattas i skolans planer och rutiner både i det förebyggande och akuta arbetet (Lindqvist & Thorslund, 2011). Skolans arbetsmiljö regleras genom arbetsmiljölagen (SFS 1977:1160) som innefattar både den fysiska och psykosociala arbetsmiljön. Skolans elever ska genom elevskyddsombud få vara med i arbetsmiljöarbetet på skolorna (a.a.). I sin yrkesutövning ska skolsköterskan arbeta tillsammans med föräldrar och personal på skolan och arbetsuppgifterna har skiftande karaktär. Skolsköterskan kan vara informatör samt rådgivare till både elever och föräldrar. En viktig uppgift är att verka

för att eleverna får en god fysisk, psykisk och social arbetsmiljö (Riksföreningen för skolsköterskor, 2009).

Hälsa och ohälsa under ungdomstiden

Nätmobbing har blivit ett folkhälsoproblem bland unga (Betz, 2011). Att bli föremål för nätmobbing är en erfarenhet som kan skapa anspänning och stressreaktion i kroppen. Denna stress kan få konsekvenser för ungdomars utveckling och sätt att hantera problem (Hinduja & Patchin, 2007). För att kunna påverka de dominerande hälsoproblemen bland dagens barn och ungdomar krävs preventiva insatser. Detta innebär att man försöker minska sjukdoms- eller skadeframkallande faktorer och istället öka hälsofrämjande samt skyddande faktorer. Detta kan delvis göras genom att förbättra den fysiska och sociala omgivningen, vilket kräver samverkan mellan alla berörda i till exempel skolan (Bergström, 2007). Idag möter barn och ungdomar skärpt konkurrens i samhället. Hos individer med svaga resurser kan det innebära hot mot självkänslan och i förlängningen hot mot den psykiska hälsan. Den konkurrens som sker i skolans miljö och med skolkamraterna är inget undantag (Hillman, 2007).

Puberteten är en tid i livet då det sker stora förändringar både fysiskt, psykiskt och socialt för den unge (Hwang & Nilsson, 2003). Tiden för pubertetens början till dess slut varierar mellan individer men brukar räknas från cirka 10 till 20 års ålder och kallas ibland för ungdomsperioden eller adolescensen. Denna period kännetecknas dels av stora fysiska och hormonella förändringar men även av identitetsutveckling med strävan efter oberoende och ökat ansvar. En förändring kan också ses då det gäller orsaker till sjukdom och ohälsa hos denna åldersgrupp. Tidigare i barndomen är det främst biologiska och familjesociala faktorer tillsammans med brister i föräldrars omvårdnad som påverkat barnens hälsa. Under puberteten däremot förändras detta. Olika samhällsförhållanden och den unges livsstil får då successivt en allt större betydelse. De flesta dödsfallen i denna åldersgrupp är till exempel inte längre orsakade av fysiska sjukdomar utan av handlingar kopplade till beteenden och känslor som exempelvis risktagande beteenden eller suicid (Bergström, 2007). Risken för att förolyckas, skada sig, utveckla psykiska problem och råka ut för olyckor ökar. Statistiken för sjukdom och ohälsa i denna åldersgrupp beror främst på sjukdomstillstånd som uppstått till följd av svårigheter i att kontrollera känslor och beteenden (Resnick et al., 1997). Majoriteten av ungdomarna i Sverige uppger själva att deras hälsa är god men från årskurs 6 till årskurs 9 ökar antalet elever som beskriver psykisk ohälsa. Skillnader kan även ses mellan könen då flickor i högre grad än pojkar beskriver psykisk ohälsa, en skillnad som blir större ju äldre de blir (Statens folkhälsoinstitut, 2011a). Andelen barn i åldern 11-15 år som uppger att de har psykiska och somatiska besvär är idag dubbelt så stor som på 80-talet. Med stigande ålder uppger ungdomarna att vänner får en allt större betydelse för att de skall må bra (Statens folkhälsoinstitut, 2011b).

Barn och ungdomars självbild

De elever som varit utsatta för nätmobbing, men också de som själva nätmobbat någon, har lägre självkänsla än de som har liten eller ingen erfarenhet av nätmobbing (Patchin & Hinduja, 2010). Flickor verkar känsligare och upplever en högre grad av oro än pojkar vid nätmobbing (Drennan, Brown & Mort, 2011). Det psykologiska självet byggs upp i en

process med de människor som är närmast och speglas i dessa personers gensvar på barnet. Det som barnet ser i denna spegel blir avgörande för självkänslan och livskvaliteten. I denna interaktion får barnets själv sin unika form vilket gör att självbilder utvecklas olika i olika familjer och olika kulturer. Alla människor bär på en arsenal av olika självbilder, positiva och negativa. Självbilden är inte statisk utan de negativa och positiva självbilderna förstärks och försvagas vid samspel med människor runt oss. Hos barn och ungdomar är det främst föräldrar, lärare och kamrater som är viktigast och om de inte ger den bekräftelse som behövs så kan de negativa självbilderna ta överhand. Självbilder som byggts in från interaktionen med dessa personer blir alltså en viktig styrande kraft. De påverkar handlingsmönster, hur information från andra uppfattas och känslor. Om en positiv självbild byggts upp underlättas det dagliga samspelet. Det ger inre trygghet och självkänsla och människan blir mindre beroende av omgivningens bemötande och beteende (Cullberg Weston, 2005).

Olikheter i hur snabbt kroppen förändras i förhållande till andra jämnåriga kan få konsekvenser för självbilden. Sättet att bemöta varandra grundar sig ofta på hur människor uppfattas utifrån sina yttre egenskaper. Den kortväxte riskerar till exempel att behandlas som ett barn och den tidigt utvecklade som vuxen. Människor i tonåringens omgivning, både vuxna och barn fungera som speglar och hjälper tonåringen att få en stabil bild av vilka de är. Under denna tid fungerar kamraterna i allt högre grad som modeller och bollplank. Omgivningens bemötande blir betydelsefullt då identitet och självständighet utvecklas. Vännerna hjälper tonåringen att känslomässigt separera från sin familj och kompisars lojalitet är betydelsefull. Det blir viktigt att våga dela tankar och känslor med någon. Den tillbakadragne riskerar att inte uppskattas av kamraterna samt ensamhet och utanförskap (Hwang & Nilsson, 2003).

Nätmobbing och den omogna tonårshjärnan

Nätmobbing skapar en utsatthet dygnet runt hos den nätmobbede (Slonje & Smith, 2007). Det finns ingen fristad, barn och ungdomar kan nås överallt och nätmobbing kan därför bli särskilt svårt att hantera (Mishna, Saini & Solomon, 2009). Tonårshjärnan är speciellt känslig för yttre påverkan och tonåringen har ofta svårigheter i att kontrollera känslor och beteenden. I situationer där inte stress råder och inte påverkan från kamrater och egna känslor är starka, kan tonåringen resonera begåvat och tänka logiskt. Om tonåringen däremot befinner sig under inflytande av mycket känslor och stress är det lätt att tappa kontrollen och förmågan att styra sitt beteende (Pålshammar, 2010). Hjärnans strukturer utvecklas och mognar i en förutbestämd ordning men i olika takt hos olika individer. Först mognar hjärnans basala delar där fundamentala funktioner har sitt ursprung, till exempel känslor och drivkrafter som hunger och törst. Därefter mognar den del av hjärnan som styr våra kognitiva funktioner som tar emot, lagrar och plocka fram information (perception och minne). Sist mognar våra så kallade exekutiva funktioner som till exempel förmågan att styra, kontrollera och bedöma. Detta innebär att tonåringen lättare reagerar impulsivt utan att tänka igenom sin reaktion (Giedd, 2004). Den prefrontala hjärnbarken är ett av de områden som mognar sist och den tycks också vara extra viktig vid uppmärksamhet, beslutsfattande, känsloreglering, beteendehinhibition och förutseende (Bechara & Darnasio, 2000). Långvarig stress leder till olika påvisbara förändringar i hjärnan som till exempel att hippocampus krymper vilket leder till försämrade inlärningsförmåga. Kortidsminnet överförs inte till långtidsminnet. Följden kan även bli sänkt blodgenomströmning till

frontalloberna som ger problem med bedömning, kontroll och minskad empati. Slutligen kan även kraftig stress leda till påverkan på nybildningen av stamceller i hjärnan (Kaufman, Plotsky, Nemeroff & Charney, 2000). En hög stressnivå och en för åldern och situationen inte helt välutvecklad hjärna försämrar bedömningsförmågan var för sig och ännu mer tillsammans (Pålshammar, 2010).

Ett salutogent perspektiv på nätmobbning

Hälsa är ett mångfacetterat begrepp och idag riktas intresset mer och mer mot de faktorer som främjar hälsa hos barn och ungdomar än de som skapar ohälsa. Hälsa kan beskrivas utifrån individuella förutsättningar och egenskaper, men bestämningsfaktorer finns också i den fysiska och sociala miljö som barnet lever i (Hillman, 2007). Då elever själva fått skatta hur de upplever sin situation ses en koppling mellan nätmobbning, dålig trivsel i skolan och svårigheter i skolarbetet (Schneider & O'Donnell, 2012). Barn och ungdomar beskriver ofta negativa emotionella och psykologiska effekter till följd av att de blivit utsatta för nätmobbning (Juvonen & Gross, 2008; Mishna, McLuckie & Saini, 2009; Ortega et al., 2012; Smith et al., 2008). Ewles och Simnett (1994) beskriver hälsans dimensioner såsom fysisk, psykisk, emotionell, social, andlig och samhällsbetingad. Hälsa uppfattas olika av människor beroende på erfarenhet, kunskap och värderingar. Individens och omgivningens krav i relation till hälsotillståndet har också betydelse liksom samhällets förutsättningar att uppfylla god hälsa (a.a.).

Den medicinske sociologen Aaron Antonovsky (2005) myntade begreppet salutogenes som betyder hälsans ursprung. Med ett salutogent synsätt på tillvaron fokuseras på varför vissa människor ofta förmår att hamna mot den positiva polen i dimensionen mellan hälsa och ohälsa när de hamnar i svåra situationer eller livskriser. Det patogena perspektivet däremot fokuserar på vad som gör människor sjuka. Alla utsätts då och då för påfrestningar som belastar eller överskrider individens resurser och Antonovsky benämner dem stressorer. Livet är fullt av stressorer på alltifrån mikrobiologisk till sociokulturell nivå. Vissa stressorer har direkt nedbrytande verkan på människan. När det gäller andra är det svårare att förutsäga vilka konsekvenser de får för människans hälsa framförallt på lång sikt. Då man ställs inför en stressor uppstår ett spänningstillstånd som måste hanteras. Hur framgångsrik denna hantering är avgör om resultatet kommer att bli sjukdom, hälsa eller ett tillstånd däremellan. Hur människor hanterar stressorer beror på individens generella motståndsresurser och till dessa räknas allt som kan ge människan kraft att bekämpa dessa stressorer. Exempel på generella motståndsresurser är jagstyrka, socialt stöd, pengar, kulturell stabilitet och så vidare. Det räcker inte att undvika påfrestningar för att uppnå hälsa. Det är också betydelsefullt att stressorer även kan vara hälsofrämjande och ge styrka om tillräckliga resurser finns att hantera problemet. Deras inverkan beror på vilka de är och hur den enskilda människan kan anpassa sig till, hantera dem och i vissa fall bli stärkt av att ha bemästrat situationen. Socialt stöd har direkt inverkan på avvärdandet av sjukdom och fungerar inte bara som en buffert (a.a.).

Antonovsky (2005) beskriver hälsans ursprung med begreppet känsla av sammanhang (KASAM). Tillvaron måste ges sammanhang och får det genom att den görs begriplig, hanterbar och meningsfull. Med begriplighet menas att människan upplever det som händer förutsägbart eller, om det kommer överraskande, som att det går att ordna och förklara. Situationer som inte är önskvärda kan uppstå men människan klarar att göra dem

gripbara och förväntar sig att tillvaron skall utveckla sig så bra som möjligt. Hanterbarhet innebär att människan upplever att han eller hon själv har eller att det i omgivningen finns, resurser nog att möta livets svårigheter och motgångar. Människan måste lära sig hantera med- och motgångar och känner sig inte som ett offer för omständigheterna. Alla komponenter i KASAM är viktiga, men den viktigaste är meningsfullhet eftersom den är drivkraften för att öka förståelsen för den värld man befinner sig i och de resurser som är tillgängliga. Meningsfullheten är motivationskomponenten i känslan av sammanhang. Det måste finnas områden i livet som personen upplever som viktiga och meningsfulla. Särskilt viktiga är människans egna känslor, nära personliga relationer, den huvudsakliga sysselsättningen samt existentiella teman till exempel död, misslyckanden och isolering. Människan behöver känna tillförsikt inför möjligheterna att påverka sin situation, livets problem och tycka det är meningsfullt att göra det. Den näst viktigaste komponenten i KASAM är begriplighet eftersom den är en förutsättning för hanterbarhet. För att kunna hitta en lösning på en svår situation eller händelse måste den förstås. Detta innebär att framgångsrik problemhantering är beroende av alla komponenterna i KASAM. Positiv livsinställning och motivation att klara svåra situationer ger starkare självbild. En människas KASAM eller brist på KASAM kan ha direkta fysiologiska effekter. En positiv inställning till livet och god förmåga till coping kan förhindra fysiologiska reaktioner, till exempel ökad insöndring av hormoner, som kan påverka olika organsystem negativt. Att alltid använda samma copingmönster, som att fly, förlita sig på andras stöd eller pengar, oavsett vad man skall hantera innebär att man minskar möjligheten att hantera problemet effektivt. Människor med stark KASAM väljer den copingstrategi som är lämpligast i den situation han eller hon befinner sig i (a.a.).

Elever som utsatts för nätmobbning beskriver själva lägre grad av trivsel i skolan och sämre studieresultat än sina klasskamrater. Starkt samband kan också ses mellan de elever som varit utsatta för nätmobbning och olika former av psykisk ohälsa alltifrån depression till självmordsförsök (Schneider & O'Donnell, 2012). Ivarsson (2007) har tillämpat Antonovskys teori om KASAM och dess centrala begrepp i skolans värld på ett sätt som även kan relateras till nätmobbningens betydelse för känslan av sammanhang hos de elever som utsätts för nätmobbning. Han skriver att om ett barn inte trivs i skolan är det en skolrelaterad riskfaktor som kan minska barnets känsla av sammanhang. Om vi tillsammans med barnet kan försöka förstå vad som händer, det vill säga det som Antonovsky beskriver som begriplighet och söker resurser inom barnet och i dess närhet (hanterbarhet) så är möjligheten större att förmedla hopp om förändring (meningsfullhet). Barn behöver så många skyddsfaktorer så möjligt. Gärna från flera nivåer som är kopplade till både individen, familjen, skolan, närmiljön och samhället i stort (Ivarsson, 2007). Ytterligare ett sätt att se Antonovskys teori i relation till nätmobbning är att KASAM utvecklas gradvis och i relation till andra människor i vår omgivning. Det är betydelsefullt att ha i åtanke att barn föds med en benägenhet att bete sig på ett sätt som gör att det får vara nära och får kontakt med sina föräldrar och andra som finns i deras närhet (Antonovsky, 2005).

PROBLEMFORMULERING

Elever som utsätts för nätmobbning beskriver negativa psykiska och emotionella effekter på hälsa och välbefinnande. Nätmobbning är en skolrelaterad riskfaktor som kan minska elevers känsla av sammanhang. Under ungdomstiden finns svårigheter att kontrollera känslor och beteenden vilket avspeglar sig i statistiken för ohälsa i denna åldersgrupp. I skolsköterskans yrkesansvar ingår att arbeta förebyggande och hälsofrämjande samt att verka för en fysisk, psykisk och social god skolmiljö. Mot bakgrund av ovanstående är det av vikt att skolsköterskan får kunskap om hur nätmobbning påverkar elevens hälsa för att kunna hjälpa och ge stöd i skolan. Inga tidigare studier har funnits om skolsköterskors erfarenheter av hur nätmobbning påverkat elevers hälsa. Resultatet kan användas för att ge kunskaper om och få förståelse för skolsköterskors erfarenheter av nätmobbningens påverkan på elevers hälsa.

SYFTE

Studiens syfte var att beskriva skolsköterskors erfarenheter av hur nätmobbning påverkar elevers hälsa i mellan- och högstadiet.

METOD

Då syftet med denna studie var att beskriva skolsköterskors erfarenheter av hur nätmobbning påverkar elevers hälsa, valdes en induktiv ansats. Lundman och Hällgren Graneheim (2008) menar att med en induktiv forskningsansats görs en förutsättningslös analys av texter baserade på människors subjektiva erfarenheter eller upplevelser. Datainsamling har skett med kvalitativa intervjuer transkriberade till text baserade på skolsköterskors erfarenheter om hur nätmobbning påverkar elevers hälsa. Enligt Kvale och Brinkman (2009) är den kvalitativa forskningsintervjun en lämplig metod att använda när forskaren försöker förstå världen utifrån undersökningens personernas synvinkel och den används för att utveckla mening och kunskap ur deras erfarenheter. Det är viktigt att intervjuer inte uppfattas som utskrift utan som levande samtal. Utskrifterna är endast verktyg i tolkningen av dessa samtal (a.a.). Datamaterialet har sedan analyserats med kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (2004).

Urval

Tillträde till forskningsfältet inhämtades genom förfrågan till samordningsansvariga skolsköterskor i två kommuner i Sverige. Inledningsvis kontaktades de via telefon och e-post med förfrågan om att få genomföra studien i respektive kommun och information gavs om dess syfte och tillvägagångssätt (bilaga 1). Efter att de läst informationen gav de via e-post sitt samtycke till att genomföra studien. Därefter ombads de att i sin tur vidarebefordra informationsbrev samt förfrågan om deltagande via e-post till samtliga skolsköterskor i deras respektive kommuner, totalt 66 skolsköterskor. Även dessa brev innehöll information om studiens syfte och hur den skulle genomföras (bilaga 2). De skolsköterskor som var

intresserade av att delta, ombads ta kontakt via e-post eller telefon för ytterligare information och för att anmäla sitt intresse. De inklusionskriterier som krävdes för deltagande i studien var att man arbetade som skolsköterska i mellan- eller högstadiet samt hade erfarenhet av ämnet nätmobbing. Åtta skolsköterskor anmälde intresse att delta, men en planerad intervju föll bort på grund av sjukdom. Slutligen kom sju skolsköterskor att ingå i studien. Samtliga var kvinnor och hade vidareutbildning till distriktssköterska, barnsjuksköterska eller skolsköterska. Skolsköterskorna som deltog hade arbetat i yrket ett till fjorton år.

Datainsamling

De skolsköterskor som önskade delta i studien kontaktades via telefon eller e-post. Tid och plats för intervjun bokades i samråd med varje skolsköterska på respektive skola. Samtliga valde att genomföra intervjuerna på sin egen arbetsplats i skolan. Enligt Kvale och Brinkman (2009) är intervjun ett samtal mellan deltagarna där kunskap skapas i mötet mellan deltagarna. De första minuterna av intervjun är därför viktiga för att den intervjuade skall få en uppfattning om, samt känna tillit till den som intervjuar, för att senare kunna dela med sig av sina erfarenheter och känslor. Vid en semistrukturerad intervju innefattar intervjuguiden en rad teman och förslag till frågor men följderna på frågorna kan ändras beroende på intervjuans svar (a.a.). En semistrukturerad intervjuguide (bilaga 3) utarbetades som innehöll två delar, några få inledande frågor och frågor som belyste syftet. Båda författarna var med vid samtliga intervjuer. En ledde intervjun och den andra skötte inspelningsutrustningen och hade möjlighet att följa den icke verbala kommunikationen samt följa upp frågor. Enligt (Trost, 2010) kan det vara en fördel att använda två intervjuare eftersom de, om de är samspelade, kan få större informationsmängd och större förståelse. Författarna ledde fyra respektive tre intervjuer vardera och innan de påbörjades gavs på nytt information om studiens syfte och bakgrund. Intervjun inleddes sedan med några inledande frågor. De inledande frågorna berörde hur länge de arbetat som skolsköterskor och hur många elever de ansvarade för. Därefter ställdes frågor utifrån intervjuguidens andra del som bestod av fem tematiserade frågor för att få en rik och täckande information i överensstämmelse med studiens syfte (bilaga 3). Intervjuguiden följdes inte strängt avseende frågornas följd, utan de ställdes då det föll sig naturligt under intervjuens gång. Följdfrågor ställdes fortlöpande under intervjun och stödord antecknades för att i slutet på intervjun kunna sammanfatta och klargöra om informantens information hade uppfattats korrekt. Intervjuerna varade mellan 15-40 min. De inspelade intervjuerna transkriberades till text i nära anslutning till respektive intervju och inspelningsutrustningen tillät att uppspelningen kunde stoppas, backas och spelas upp igen för att säkerställa att inte viktig information, betoning och sammanhang missades.

Analys

Datamaterialet har analyserats med metoden för kvalitativ innehållsanalys beskriven av Graneheim och Lundman (2004). Författarna arbetade enskilt med att läsa igenom datamaterialet flera gånger för att få en helhetsbild. Relevanta meningar eller fraser plockades ut ur texten utifrån studiens syfte, så kallade meningsbärande enheter. Därefter gjordes en kondensering, abstrahering och kodning gemensamt. Enligt Graneheim och Lundman (2004) innebär kondensering att korta ner texten men ändå bevara kärnan i innehållet. Abstrahera betyder att lyfta texten till en högre nivå och därefter sker en

kodning det vill säga en kod sätts som etikett som kortfattat beskriver textens innehåll utifrån kontexten (a.a.). Författarna jämförde koderna för att urskilja skillnader och likheter. Koder med likartat innehåll grupperades slutligen i sex underkategorier. Utifrån innehållet jämfördes underkategorierna och ur analysen framkom två övergripande kategorier. Författarna diskuterade och reflekterade vid de gemensamma stegen i analysprocessen. Graneheim och Lundman (2004) beskriver kategorier som det manifesta innehållet i texten, det vill säga det synbara och uppenbara (a.a.). Ur analysen erhöles kategorier med ett manifest innehåll.

Etiska överväganden

Studien har följt forskningsetiska riktlinjer för medicinsk humanforskning. Riktlinjerna grundar sig på bland annat Helsingforsdeklarationen som antogs av World Medical Association 1964 där patientens rätt till integritet och säkerhet betonas. De forskningsetiska riktlinjerna är tänkta att vägleda forskaren i etiska frågor och skydda försökspersonens intressen. Betydelsefulla etiska krav beskrivs såsom informationskrav, samtyckeskrav och konfidentialitetskrav. En viktig aspekt i medicinsk forskning är att den ska besvara en relevant fråga och på så sätt komma individers hälsa och samhället till godo (Medicinska forskningsrådet, 2003). Efter skriftlig information om studiens syfte och tillvägagångssätt (bilaga 1, bilaga 2) erhöles skriftligt samtycke från samordningsansvariga skolsköterskor och deltagande skolsköterskor. Några av de deltagande skolsköterskorna lämnade sitt samtycke muntligt. I informationsbrevet till skolsköterskorna (bilaga 2) framkom att deltagandet var frivilligt och kunde när som helst avbrytas. Vidare att enskilda skolsköterskor inte skulle gå att identifiera i resultatskrivningen och att studien skulle ske under handledning och presenteras i form av en magisteruppsats vid Högskolan i Skövde. Skolsköterskorna erhöles kontaktuppgifter till ansvariga i studien i informationsbrevet om ytterligare information önskades. Under studiens gång har datamaterialet förvarats på ett säkert sätt för att skydda deltagarna. Nyttan med studien var att utifrån resultatet ge kunskaper om och få förståelse för skolsköterskors erfarenheter av nätmobbningens påverkan på elevers hälsa.

RESULTAT

Efter analys av samtliga intervjuer med skolsköterskorna framkom två kategorier och sex underkategorier vilka presenteras i tabell 1. Kategorier och underkategorier redovisas och underkategorier belyses med citat i texten nedan.

Tabell 1

Underkategori	Kategori
Nätmobbing tär på eleverna Självbilden påverkas negativt hos eleverna Nätmobbing orsakar ett självdestruktivt beteende Nätmobbing skapar stress hos eleverna	Nätmobbing bryter ner elevers välbefinnande
Eleverna uppvisar ett utåtagerande beteende Bristande tillit och utanförskap	Nätmobbing påverkar elevers sociala relationer

Nätmobbing bryter ner elevers välbefinnande

Skolsköterskorna beskriver att nätmobbing bryter ner elevers välbefinnande. Nätmobbing som får pågå under en tid kommer på sikt att tära på eleverna. Självbilden påverkas negativt och riskerar att skapa ett självdestruktivt beteende. Skolsköterskors erfarenhet visar också att nätmobbingen skapar stress hos de drabbade eleverna.

Nätmobbing tär på eleverna

Skolsköterskornas erfarenhet visar att nätmobbing skapar starka känslomässiga reaktioner hos eleverna som på sikt tär på den som blir utsatt. De känslomässiga reaktionerna hos eleverna kan ta sig uttryck på flera olika sätt beroende på personlighet, tidigare erfarenheter och självkänsla. Exempel på känslor som skolsköterskorna beskriver är att eleven blir ängslig, orolig, ledsen och nedstämd. Upplevelsen av att ha blivit nätmobbad, uthängd och utsatt inför många kan också i förlängningen skapa ångest och depression. Elevers möjligheter att snabbt få hjälp att stoppa nätmobbingen och bearbeta det som hänt är avgörande för hur allvarliga konsekvenserna blir och därmed också för hur det påverkar hälsan. En skolsköterska beskriver konsekvenserna av den tuffa situation som eleverna befinner sig i:

”åtminstone tycker jag att jag har sett det på dom barn som har varit utsatta när det förekommer över nätet att det tär på dom, jaa det är tufft när det pågår.”

Resultatet visar också att nätmobbingen kan orsaka stark psykisk press hos utsatta elever vilket skolsköterskorna beskriver som att eleverna ständigt lever i en tärande oro för när och om det skulle hända igen. Denna tärande oron förföljer eleverna dygnets alla timmar och skapar otrygghet och utsatthet. Tillgången på mobiltelefoner och datorer är god idag,

både i skolan och på fritiden, vilket gör att de elever som är utsatta för nätmobbing inte kan komma undan de som mobbar. En skolsköterska beskriver denna otrygghet som:

”Här har man ju iphone mobiler eller vad man nu har för mobiler och det ploppar upp åsikter från facebook hela tiden vad folk tycker plopp, plopp, plopp i mobilen hela tiden. Du får det på nätet när du går in i datorn å du får det i skolan när du kommer hem.”

Nätmobbing tär inte bara på den elev som blivit utsatt för nätmobbing utan även den som nätmobbar. Skolsköterskornas erfarenhet visar att starka känslor ofta uppstår i efterhand hos båda parter. Exempel på känslor som ibland delades av de inblandade eleverna är rädsla och ensamhet. Bilden kan även kompliceras av att vissa elever blir nätmobbade och samtidigt nätmobbar andra vilket orsakar stor förvirring och oro hos de inblandade. Eleverna beskrivs emellanåt agera snabbt och ogenomtänkt i dessa lägen, i syfte att söka stöd eller för att hämnas, vilket kan förvärra situationen ytterligare för båda parter. Skolsköterskorna erfar att elevernas agerande i dessa situationer kan ha sin grund i rädslan för att jämnåriga kamrater ska få veta att de startat nätmobbingen och för att de själva ska bli utsatta och få igen. En känsla av delaktighet och skuld uppstår ofta hos både den som mobbar och den som utsätts. Elevernas känsla av delaktighet i det som skett, samt den skuld det skapar, förstärker upplevelsen av ensamhet och skapar en ytterligare sårbarhet som även detta är tärande. En av skolsköterskorna ger exempel på de känslor av rädsla och utsatthet som elever kan ställas inför:

”Nu tycker hon mest att det är jobbigt och tycker mest att det...ja bara dom inte fattar att det kommer från mig...för det får ni absolut inte säga att det är jag som sagt det här.”

Ytterligare exempel är att vid nätmobbing tänker inte alltid eleverna på följderna av sitt handlande. Skolsköterskornas erfarenhet visar att elevernas aningslösa beteende i efterhand kan skapa oro och ångest när de inser vad mobbingen orsakar. Det är svårare för eleverna att ångra handlingar när de redan skett digitalt till skillnad mot vid traditionell mobbing. Skolsköterskorna beskriver att det kan komma till uttryck i att eleven till exempel känner sig ledsen, olycklig, förbannad och arg på sig själv för att det blev som det blev. Citatet nedan är hämtat från en av skolsköterskorna och styrker att eleverna kan bli frustrerade över vad de gjort.

”Den som för mest illa var han som gjort det för att han hade inte förstått konsekvenserna av sitt handlande, att det kunde bli så stort för någon annan.”

Analysen av skolsköterskors erfarenhet av hur nätmobbing påverkar elevers hälsa visar sig således i flera aspekter som sammantaget kan beskrivas som tärande och därmed bryter ner elevernas välbefinnande.

Självbilden påverkas negativt hos eleverna

I analysen framkommer att nätmobbing kan resultera i negativ självbild hos drabbade elever då den ofta är mycket kränkande till sin karaktär. Att bli kränkt på grund av sin personlighet, sina handlingar eller sitt utseende skapar kaos i elevens känsloliv. Detta kan

enligt skolsköterskorna leda till att den drabbade eleven ändrar uppfattning om och nedvärderar sig själv.

”hon blev kränkt för att på nått sätt har det startats ett rykte kring den här tjejen, ... slampig, utmanande, uppkäftig.”

Skolsköterskornas erfarenhet visar att ibland drabbas inte bara enskilda elever av känslan av att bli kränkt och negativ påverkan på självbilden, utan även hela familjer eller kompisgäng. Även om mobbningen är riktad till en enskild person kan den väcka starka reaktioner bland dem som står eleven nära. Kränkningen kan förändra omgivningens och den egna synen på gruppen som helhet, sänka gruppens status och leda till att eleven ifrågasätter sitt och gruppens värde. Detta kan till exempel hända då nätmobbningen berör ämnen som heder och religion eller att den drabbade inte anses leva efter rådande normer och värderingar. När eleven lever i ett sammanhang där han eller hon i första hand anses vara familjemedlem och i andra hand en enskild person blir kränkningen kollektiv. Därmed kan i förlängningen både den egna självbilden påverkas men även uppfattningen om den egna familjens värde.

”Vi har ju bråk som kan ha börjat för att någon har sms:at nån och sen har vi liksom fler som brakar ihop för att man har ju en helt annan, kultur här! Mycket rör alltså det här med religion och heder, och vad som är passande och inte passande och nån har gått utanför och nån reagerar.”

Den självbild eleven har före händelsen är också avgörande för hur eleven reagerar på nätmobbning och vilka följder den får på sikt. En redan negativ självbild och kroppsuppfattning gör eleven mycket sårbar och kan leda till att vissa elever reagerar starkare än sina kamrater när de utsätts för nätmobbning. Resultatet visar att det är viktigt att bryta det negativa mönstret för dessa elever för att deras redan negativa självbild inte skall försämrats ytterligare.

”det var en pojke som kände sig kränkt runt ikring sin kropp, sin kroppsstorlek... ..man hade filmat en idrottsaktivitet å så lagt ut... ..det var ju fler kompisar och så men det var just den här pojken som kände sig,.. och han är lite kraftig, å de andra tyckte att det bara var skoj...”

I analysen framkommer att självbilden hos de elever som istället har förmågan att mobilisera sina inre resurser påverkas i mindre grad. Det som utmärker dessa elever är enligt skolsköterskorna stark självkänsla och att de känner sig trygga som personer. De tror på sig själva och att de ska klara ut situationen vilket gör att de aktivt söker hjälp och vet att de har rätt till stöd på skolan. De varken skäms eller accepterar kränkningen utan hävdar sig och gör motstånd. Att ha kurage nog att ta hjälp av andra kan vara en läkekraft i sig för eleven. En skolsköterska beskriver en nätmobbad elev så här;

” (eleven) reagerade på ett helt annat sätt...han har jättemycket skinn på näsan och ett väldigt gott självförtroende.”

Resultatet visar också att känslan av kontrollförlust och maktlöshet kan ge negativ självbild. Om eleven förlorar kontrollen över händelseförloppet minskar elevens tilltro till

den egna förmågan att påverka sin situation. Att inte kunna påverka vem som ser informationen, vad den innehåller eller hur snabbt den sprids är avgörande för självbilden. Ofta blir många inblandade med risk för regelrätta verbala krig och detta påverkar den utsatta elevens hela livssituation och välbefinnande. Detta uttrycks till exempel i:

”om man tappar kontrollen över tillvaron och får en ... bild av sig utlagd på nätet som man inte har möjlighet att försvara så ... så påverkar det sannolikt hela elevens hälsa ... hälsoupplevelse, man känner sig inte bra . Jag tänker man tappar utstrålning på nått sätt.”

I analysen framkommer också aspekten att föräldrars ingripande vid nätmobbning kan påverka elevens självbild negativt då eleven förlorar sin tro på den egna förmågan att påverka sitt liv och ta viktiga beslut. Detta orsakas av att en förälder eller någon annan vuxen tar över och agerar istället för eleven. Skolsköterskorna har erfarenheten att elever kan uttrycka denna maktlöshet som att de känner sig trängda, begränsade och utan förmåga att påverka sin situation. Exempel på händelser som får elever att känna maktlöshet och att livsutrymmet begränsas är när föräldrar beslutar sig för att övervaka elevernas konversationer på nätet eller stänga deras konton. Avsikten är att skydda mot ytterligare nätmobbning och ge stöd men eleven upplever istället maktlöshet och rädsla för att bli av med möjligheten att kommunicera via nätet. En skolsköterska beskriver en situation där en elev känner sig trängd utan makt att själv bestämma i:

”Hon valde efter mycket om och men att komma till oss i trygghetsteamet med mammas påtryckning. Jag är inte helt säker på att hon gjort det själv...mamma mer eller mindre tvingade henne.”

Enligt skolsköterskornas erfarenhet kan sammanfattningsvis nätmobbning få eleven att på olika sätt ifrågasätta samt nedvärdera sig och sin förmåga. Detta kan förändra elevens självbild negativt och därmed deras hälsa.

Nätmobbing orsakar ett självdestruktivt beteende

Enligt skolsköterskorna kan nätmobbing orsaka självdestruktivt beteende. Starka känslor som väcks till följd av nätmobbing tar sig då uttryck i olika typer av handlingar eller beteenden riktade mot den egna personen. Eleverna kan till exempel utsätta sig för risker och hamna i farliga situationer genom att vara sexuellt utmanande som person, i sin klädstil eller sitt sätt att agera mot omgivningen. Detta kan bidra till en ond cirkel med ytterligare ryktesspridning och ny mobbing när elevens beteende faller utanför den rådande normen. I skolsköterskornas berättelser framkommer också andra exempel på självdestruktivt beteende såsom ätstörning och självskadebeteende. Genom att exempelvis skära eller svälta sig själv får eleven utlopp för ångest som då istället riktas mot den egna personen och kroppen. En sådan händelse beskrivs i orden:

”hon hade en pojkvän och hon hade lämnat ett kort till honom, han hade lagt ut det i sin offentliga bilddagbok så då cirkulerade det runt om i skolan bland alla klasskompisar, så hon mådde jättedåligt av det ... folk skrek hora till henne ... hon mådde väldigt dåligt i alla fall ... hon skar sig.”

Resultatet visar att nätmobbning kan leda till självdestruktivt beteende men det är viktigt att ha i åtanke att dessa elever kan leva i svåra eller komplexa situationer på andra sätt. Detta gör det svårt att veta om nätmobbningen är enda orsaken till sättet att agera eller en del i en svår livssituation. Enligt skolsköterskornas erfarenhet leder det självdestruktiva beteendet till att elevens välbefinnande bryts ner och påverkar elevens totala livssituation och hälsa negativt.

Nätmobbing skapar stress hos eleverna

I resultatet framkommer att det finns en koppling mellan nätmobbning och stress hos eleverna. Nätmobbing skapar stressymtom hos drabbade elever som till exempel värk och svårigheter med sömn och koncentration. Att ständigt vara utsatt dag som natt genererar ibland stress med muskelspänningar i axlar och nacke eller svårigheter att koppla av. I resultatet framkommer också att skolarbetet kan påverkas på grund av att konflikten vid och efter nätmobbning ofta blir mycket energikrävande för eleven. En skolsköterska beskriver nätmobbade elevers stressreaktion så här;

”Man får ont i magen, ont i huvudet egentligen alla de här symtomen som handlar om stress.”

Analysen av skolsköterskornas erfarenheter av hur nätmobbning påverkar elevernas hälsa visar att nätmobbning skapar en stress hos eleverna vilket bryter ner elevernas välbefinnande.

Nätmobbing påverkar elevers sociala relationer

Skolsköterskorna beskriver att nätmobbning påverkar elevernas sociala relationer. Vid nätmobbning reagerar eleverna ibland med utåtagerande beteende såsom aggressivitet, fysiskt våld och omdömeslöshet. Skolsköterskornas erfarenhet visar även att nätmobbning kan leda till bristande tillit och utanförskap i relationen med kompisar, jämnåriga och föräldrar.

Eleverna uppvisar ett utåtagerande beteende

Nätmobbing kan ge ett utåtagerande beteende hos de inblandade eleverna. De känslor som uppstår till följd av nätmobbning tar sig då uttryck i beteenden som riktas utåt mot de inblandade men även mot andra människor som finns i elevens närhet och påverkar relationerna negativt. Det utåtagerande beteendet beskrivs av skolsköterskorna som att reagera med aggressiva känslor, fysiskt våld men även som omdömeslöshet i sitt agerande på nätet. De elever som visar aggressivitet kan dölja andra känslor och kan i situationer som inte är direkt kopplade till nätmobbningen få omgivningens uppmärksamhet på grund av sitt utåtagerande beteende. Många olika känslor och beteenden beskrivs såsom vrede, ilska, irritation och hotfullhet mot andra. Eleverna blir välkända för skolans personal även om orsaken till beteendeförändringen inte alltid är tydlig till en början. En skolsköterska beskriver en elevs utåtagerande beteende vid nätmobbning;

”hon är väldigt stängd, och väldigt aggressiv, hon är arg... .. arg istället för att vara ledsen.”

När nätmobbare och offer möts fysiskt i skolan uppstår ibland ett utåtagerande beteende i form av fysiskt våld. Slagsmål uppstår som kan ge kroppsliga skador på eleverna. Det förekommer även att det fysiska våldet sprids bland eleverna på den egna skolan och till andra skolor på grund av att man tar ställning för och emot varandra. Fysiskt våld till följd av nätmobbing förekommer främst då de inblandade eleverna har svårigheter att kommunicera till exempel om de har olika nationaliteter och språk. En skolsköterska beskriver det sistnämnda i:

”Kan man inte mötas verbalt så tror jag man tar till annat.”

I analysen framkommer att eleverna kan agera omdömeslöst vid en nätmobbningssituation. Skolsköterskor beskriver att både den nätmobbade och den som mobbats ibland inte förstår konsekvenserna av sitt handlande och därför agerar ogenomtänkt och i affekt. Det anses betydelsefullt att eleven i de allra flesta fall är ensam när nätmobbingen sker och därmed också ensam i att tolka och agera. Exempel på omdömeslöshet är att nätmobbing beskrivs som en form av mobbing som till sin karaktär tenderar att bli grövre och elakare än mobbing ansikte mot ansikte. Elever kan också hamna i mycket komplicerade och konfliktfyllda situationer då en enskild nätmobbningssituation kan ge upphov till flera nya. Exempel på detta är när den nätmobbade söker stöd och medkänsla eller känner behov av att hämnas genom att själv nätmobba. En sådan händelse beskrivs:

”egentligen gjorde hon det för hon tyckte synd om sig själv, för hon kände sig utsatt .. och då gjorde hon det som liksom någon slags tröst.”

Resultatet visar sammanfattningsvis att elever som utsätts för nätmobbing ibland reagerar med utåtagerande beteende vilket kan påverka de sociala relationerna negativt. Skolsköterskornas erfarenhet är att detta kan vara en betydelsefull faktor som kan påverka elevers hälsa.

Bristande tillit och utanförskap

I resultatet framkommer att konsekvensen av nätmobbing kan bli bristande tillit och därmed förändrade relationer till kompisar och klasskamrater. Eftersom nätmobbing inte sker ansikte mot ansikte och ibland anonymt uppstår lätt situationer där utsatta elever känner sig svikna och otrygga. Den bristande tilliten kan även enligt skolsköterskorna orsakas av att elever deltar i nätmobbing fast de egentligen inte känner den utsatte eller vet vad det handlar om. Hos den utsatte väcks då känslan av att vara orättvist dömd och respektlöst behandlad av sina jämnåriga. Bristande tillit till kompisar och jämnåriga får till följd att skolmiljön blir otrygg och skapar oro för både den drabbade eleven och för gruppen som helhet.

”Hon har haft svårt att hitta tillbaka till sina kompisar...hoppat runt lite bland olika kompisgrupper.”

Otrygghet och bristande tillit anses i vissa fall göra att elever väljer att begränsa sina relationer med andra. I de flesta fall involveras många jämnåriga i nätmobbingen vilket är påfrestande för den utsatte. Det förekommer därför att elever drar sig undan socialt och i vissa fall påverkar det dem så starkt att de har svårt att möta sina jämnåriga i skolan. Ett

slags socialt utanförskap beskrivs. De vågar, orkar eller klarar inte att gå till skolan och väljer frånvaro som en strategi att hantera situationen. Dessa elever riskerar att hamna i utanförskap då skolmiljön blir påtagligt otrygg och skrämmande för eleven.

”Hon valde att inte gå till skolan under några dagar .. för hon orkade inte va i skolan ... stå upp för sig själv och orkade inte ..e.. hon klarade inte av att ha kontroll över situationen ... det är ju en drastisk sak att man inte orkar gå hit.”

Att eleven istället får stöd av kompisar efter nätmobbning ses som en skyddande faktor som stärker tilliten och samhörigheten med dem och gör skolmiljön trygg. Exempel på detta är att eleven hittar nya varaktiga kompisar eller att någon kompis går till skolsköterskan och berättar om nätmobbningen. En skolsköterska beskriver en sådan händelse i:

”Det var så här att det var några andra tjejer som först... som följde med och hjälpte henne å sen så rullade det här upp. Hon fick hjälp av sina kompisar att det här ska man liksom inte acceptera.”

I analysen framkommer också att bristande tillit även kan handla om att den nätmobbade själv känner sig medskyldig till att nätmobbning startats. Enligt skolsköterskornas erfarenhet blir eleven då rädd för att bli skuldbelagd och att omgivningen inte längre skall lita på honom eller henne.

”Äh...tjejen var ju väldigt ledsen för hon såg ju sin del i det hela och hon var väldigt väldigt ledsen för hon kände ju...hon visste ju att hon hade gjort fel från början.”

Skolsköterskornas erfarenhet visar även att elevens tillit till de egna föräldrarna kan påverkas av nätmobbning. Den bristande tilliten beskrivs dels i att eleverna inte tror att föräldrarna kan hjälpa dem men även att de är rädda för hur de skall hantera den uppkomna situationen. Föräldrars otillräckliga stöd kan enligt skolsköterskorna bero på okunskap om nätmobbning. Eleven kan också vara rädd att besluten som fattas skall påverka möjligheten att kommunicera via nätet och eller leda till ytterligare konflikter eller utanförskap i skolan. När föräldrar fattar beslut utan elevens delaktighet uppstår enligt skolsköterskorna en bristande tillit till dem på grund av bemötandet och bristen på förståelse.

Nätmobbning kan sammanfattningsvis orsaka bristande tillit till kompisar, skolkamrater och föräldrar. Detta kan leda till att drabbade elever känner otrygghet och utanförskap i sina relationer med andra jämnåriga i skolan. Enligt skolsköterskornas erfarenhet är behovet av att känna gemenskap och grupptillhörighet med jämnåriga betydelsefullt för hälsan.

DISKUSSION

Metoddiskussion

Enligt Kvale och Brinkman (2009) är det avgörande att först klargöra syftet med studien för att kunna fatta beslut om vilken metod som ska användas i studiens olika faser (a.a.). Under de senaste åren har intresset för ämnet nätmobbning och dess påverkan på drabbade elever ökat alltmer. Den forskning som finns på området har med rätta i stor utsträckning fokuserat på hur eleverna själva upplever att de påverkats av det som hänt. I denna studie fokuserades på skolsköterskornas erfarenheter då yrkesgruppen har unik kompetens inom området barn och ungdomars hälsa och även unik erfarenhet då de dagligen i sitt arbete möter eleverna i deras egen vardagsmiljö. Syftet med studien var att beskriva skolsköterskors erfarenheter av hur nätmobbning påverkar elevers hälsa i mellan- och högstadiet. Utifrån detta syfte var en induktiv ansats mest lämplig. Enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2008) innebär det att forskaren försöker förklara och finna kunskap utifrån data som baseras på människors subjektiva erfarenheter. De båda författarnas förförståelse i denna studie består i att de själva arbetar som skolsköterskor och har mött elever som utsatts för nätmobbning. Detta kan ses som en fördel då de känner till skolsköterskans arbete och skolans värld. Förförståelsen kan också ses som en nackdel i den bemärkelsen att egna erfarenheter kan färga intervjuerna och analysen av data. Författarna är medvetna om denna risk.

Kvalitativa intervjuer valdes som datainsamlingsmetod för studien. Den ansågs relevant eftersom författarna ville beskriva skolsköterskornas erfarenheter av hur nätmobbning påverkar elevers hälsa. I urvalskriteriet fanns att skolsköterskorna skulle ha erfarenhet av nätmobbning vilket hade som syfte att erhålla ett så innehållsrikt material som möjligt. Alla skolsköterskor som deltog i studien hade vidareutbildning. De hade också erfarenhet i sin profession vilket antas ge goda förutsättningar och kunskaper för ett trovärdigt resultat. Endast 8 av 66 tillfrågade skolsköterskor anmälde sitt intresse att delta i studien. Tänkbar orsak till det stora bortfallet kan vara att många skolsköterskor upplevde att de hade för lite kunskaper och erfarenhet i ämnet. En av studiens styrkor är att respondenterna kom att representera skolor i både stad och landsbygd. De arbetade också i skolor där eleverna kom från olika socioekonomiska förhållanden och hade olika kulturell bakgrund, vilket gav en variation i deras erfarenheter. Det krävs mycket övning för att intervjua men författarna påstår att syftet har besvarats. Det finns både fördelar och nackdelar med att båda författarna deltar under intervjuerna. Trost (2009) skriver exempelvis att den intervjuade är i minoritet men också att de som intervjuar kan få stöd av varandra vilket i slutändan kan ge ett rikare resultat (a.a.). Tillförlitligheten ökade genom att den som inte ledde intervjun kunde fånga infallsvinklar och ställa följdfrågor som kanske annars hade förbisetts. Detta bidrog till att en fördjupning inom området erhöles. Intervjuerna hölls utifrån en intervjuguide med öppna frågor vilket gav skolsköterskorna möjlighet att oförbehållsamt berätta om sina erfarenheter. De öppna frågorna formulerades utifrån teman för att försöka få svar på syftet. Respondenterna som deltog var alla positiva till att delge sina erfarenheter kring nätmobbning och var väl förberedda att prata om ämnet vilket gjorde att intervjuerna blev relevanta gentemot syftet. De inledande frågorna som berörde hur länge skolsköterskorna arbetat i yrket och på vilken typ av skola de tjänstgjorde har inte haft någon direkt betydelse för analysen av datamaterialet men kan ses som ett sätt att lära känna och bygga upp ett förtroendefullt klimat i intervjusituationen. Skolsköterskorna

valde själva var och när intervjuerna skulle genomföras. Detta ledde till en trygg och avspänd stämning för alla inblandade. Materialet från de sju intervjuerna var tillräckligt för att få ett rikt och nyanserat resultat.

Flera alternativ för analys av det insamlade materialet var tänkbara i denna studie eftersom fokus var skolsköterskornas erfarenheter. Slutligen valdes kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (2004) som lämplig metod. Detta för att tillvägagångssättet för den analysprocessen var tydligt och konkret beskriven. Inga data som är relevanta gentemot syftet får enligt denna metod uteslutas eller passa in i flera kategorier. Meningsbärande enheter plockades ut var för sig för att inga data skulle gå förlorade. Författarna upplevde ibland svårigheter med kategoriseringen eftersom många av koderna berörde varandra och därför var svåra att kategorisera. Flera analyssteg har genomförts både var för sig och därefter gemensamt av författarna. Enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2008) ökar detta tillförlitligheten i resultatet. Underkategorierna har belysts med direktcitrat för att ge läsaren möjlighet att bedöma tillförlitlighet i resultatet. Vår bedömning är att studiens resultat är överförbart till vardagen i skolan. Både elevhälsa, trygghetsteam och övrig skolpersonal kan ha nytta av resultatet i sitt arbete med nätmobbning i skolan.

Resultatdiskussion

De kategorier som framkom i analysen var att nätmobbning bryter ner elevers välbefinnande och påverkar elevernas sociala relationer. Studien visar på såväl likheter som olikheter i skolsköterskornas erfarenhet av hur hälsan påverkas hos eleverna. I resultatet tydliggörs att skolsköterskornas erfarenhet är att nätmobbning kan få stora konsekvenser för hälsan hos drabbade elever. Studier om skolsköterskors erfarenhet av nätmobbning och dess effekter på hälsa förefaller inte finnas.

Av resultatet framkom att nätmobbning enligt skolsköterskorna kan påverka elevers hälsa genom att bryta ner välbefinnandet och påverka deras sociala relationer. I regelverk som styr skolsköterskans arbete betonas det förebyggande och hälsofrämjande arbetet (Riksföreningen för skolsköterskor, 2009; SFS 2010:800). Det är därför viktigt att skolsköterskor blir medvetna om den hälsorisk som nätmobbning utgör och också planerar sitt arbete utifrån de behov som finns. De dominerande orsakerna till ohälsa och sjukdom förändras om man jämför barnaåren och ungdomstiden. Enligt Resnick et al., (1997) orsakas ohälsa och sjukdom under denna tid till stor del av handlingar som är kopplade till elevernas beteenden och känslor. Det är därför betydelsefullt att skolsköterskan håller sig uppdaterad och förebygger de olika hälsoproblem som är aktuella bland skolans elever i respektive ålder. Antonovsky (2005) beskriver att (KASAM) känsla av sammanhang är avgörande för människans hälsa. Känslan av sammanhang är beroende av att tillvaron är begriplig, hanterbar och meningsfull för människan. Resultatet i denna studie visar enligt författarna att nätmobbning kan ses som en påfrestning som kan minska elevens känsla av sammanhang och därmed utgöra en riskfaktor för ohälsa.

Skolsköterskornas erfarenhet visar att nätmobbning kan bryta ner elevens välbefinnande genom att den väcker en rad känslor som tär på eleverna såsom oro, ångslan och nedstämdhet. Känslor som i sig är adekvata med tanke på den situation eleven befinner sig i men som på sikt riskerar att påverka hälsan. Dessa fynd överensstämmer med tidigare

studier på området där barn och ungdomar fått beskriva hur de reagerat känslomässigt när de utsatts för nätmobbning (Juvonen & Gross, 2008; Mishna, McLuckie & Saini, 2009; Mishna, Saini & Solomon, 2009). Elever som nätmobbats uppvisar också symtom som tyder på depression (Baker & Tanrikulu, 2010). Resultatet i aktuell studie och tidigare forskning överensstämmer också avseende att de känslor som uppstår till följd av nätmobbning tär på både den som mobbats och den som mobbar (Ybarra & Mitchell, 2007). Även om mycket av nätmobbningen inte sker under skoltid har skolan ett ansvar i att uppmärksamma och förebygga nätmobbning (Lindqvist & Thorslund, 2011).

En central del i studiens resultat är att skolsköterskornas ansåg att nätmobbning ofta leder till att självbilden påverkas negativt då den drabbade eleven börjar ifrågasätta och nedvärdera sig själv eller sin förmåga. Liknande resultat har även framkommit i tidigare studier i ämnet. Enligt Patchin och Hinduja (2010) har elever som varit utsatta för nätmobbning, men även de som själva nätmobbats någon, lägre självkänsla än de elever som har liten eller ingen erfarenhet av nätmobbning (a.a.). Vår självbild byggs upp i interaktion med andra och under ungdomstiden blir kamrater allt viktigare i denna process. De självbilder vi bygger in i kontakten med omgivningen blir en styrande kraft och avgörande för livskvalitet och självkänsla (Cullberg Weston, 2005). Hwang och Nilsson (2003) menar att en utav ungdomstidens viktigaste uppgifter är att hitta sin identitet och bli självständig (a.a.). I studien framkom även att skolsköterskorna anser att den självbild eleven har då nätmobbningen inträffar också avgör hur självbilden och i förlängningen hälsan påverkas på sikt. Detta kan kanske förklaras med en av de viktiga komponenterna i begreppet KASAM. Enligt Antonovsky (2005) är meningsfullhet avgörande för att behålla sin hälsa då den är motivationskomponenten i KASAM (a.a.). Om en elev med redan negativ självbild nätmobbats så är det lätt att föreställa sig att eleven förlorar tron på sin egen förmåga och finner det meningslöst att försöka påverka sin situation. Eleven kan ifrågasätta sitt eget värde med ännu sämre självbild som följd.

I resultatet framkom en aspekt på nätmobbningens följder för elevers hälsa som skiljer sig något från tidigare studier i ämnet. Nätmobbning anses i vissa fall ge negativ självbild hos både den drabbade eleven men även påverka den egna familjens eller kompisgruppens sätt att se på gruppens värde. Skolsköterskor uppger att detta i förlängningen även kan bryta ner välbefinnandet hos både den utsatta eleven, kompisgruppen och familjen. Det gäller främst elever som lever i familjer där heder och religion anses viktigt. I dessa familjer ses det enskilda barnet eller ungdomen i första hand som medlem av en familj, grupp eller släkt och i andra hand som enskild individ. Därmed uppfattas nätmobbning ibland som en kollektiv kränkning av hela familjen som kan leda till att eleven, familjen eller släkten ifrågasätter och omvärderar sitt eller familjens värde. Detta är en del av nätmobbningens påverkan på hälsan där vi inte har funnit någon tidigare forskning. Enligt Antonovsky (2005) är som tidigare nämnts meningsfullheten en viktig komponent i känslan av sammanhang. Ett av de områden i livet som känns viktiga och meningsfulla är ofta nära personliga relationer. Antonovsky menar också att socialt stöd är en viktig resurs för att kunna hantera påfrestningar i livet (a.a.). En stark familjekänsla kan i en nätmobbningssituation därmed både ses som en styrka men då det finns starka inslag av heder och religion också utgöra en belastning för den enskilde eleven och familjen.

Skolsköterskornas erfarenhet är att självbilden hos de elever som kan mobilisera sina inre resurser när de utsätts för nätmobbning påverkas i mindre utsträckning än självbilden hos

dem som inte kan det. Dessa elever har också styrka nog att ta hjälp av andra. Detta styrks också av litteraturen som beskriver hur självbild byggs upp i interaktion med andra. Hwang och Nilsson (2003) skriver att omgivningens bemötande och kompisars lojalitet blir betydelsefullt då identitet och självständighet utvecklas i denna ålder. Antonovsky (2005) beskriver betydelsen av att själv ha eller att det i omgivningen finns resurser nog när människan möter svårigheter och motgångar. Resultatet i denna studie visar att stark självbild och stödjande sociala relationer kan ses som resurser för inblandade elever.

Enligt Antonovsky (2005) är människans förmåga att hantera olika påfrestningar i livet avgörande för om det som sker leder till sjukdom, hälsa eller ett tillstånd däremellan. Han menar att om tillvaron inte är hanterbar minskar människans känsla av sammanhang. I resultatet i aktuell studie framkom att nätmobbning kan orsaka negativ självbild genom att eleverna ibland tappade kontrollen och makten över situationen på nätet eller inte längre kunde påverka hur situationen skulle hanteras eller dess förlopp.

Skolsköterskorna har erfarenheten att nätmobbning kan orsaka självdestruktivt beteende såsom ätstörning, självskadebeteende och att eleven betar sig utmanande, vilket i slutändan drabbar den egna personen och hälsan. Detta resultat stärks av flera studier som visar ett samband mellan nätmobbning och försämrat välbefinnande som kan ta sig olika uttryck (Schneider & O'Donnell, 2012; Goebert, Else, Matsu, Chung-Do & Chang, 2011). Nätmobbning är speciell till sin karaktär då meddelanden ofta sprids mycket snabbt (Mishna, McLuckie & Saini, 2009). Under ungdomstiden är också viktiga områden i hjärnan som styr känsloreglering och beteendehinhibition inte fullt utvecklade (Bechara, Damasio & Damasio, 2000). Med tanke på det ofta snabba händelseförloppet i en nätmobbningssituation och den omogna hjärnan, är det lätt att förstå att starka känslor kan ta sig uttryck i att ungdomar på ett eller annat sätt skadar sig själva. Skolsköterskorna beskriver att det ibland är svårt att bedöma om ett självdestruktivt beteende orsakats av enbart nätmobbning eller om det är uttryck för en svår livssituation i övrigt. Det är därför viktigt att inte dra alltför snabba slutsatser när man kopplar samman en nätmobbningshändelse och ett självdestruktivt beteende.

Nätmobbning kan enligt skolsköterskornas erfarenhet skapa stress hos drabbade elever vilket ibland tar sig uttryck i olika kroppsliga symtom som smärta, svårigheter att koncentrera sig och sömnproblem. Ibland är det dessa kroppsliga symtom eleven uppger när man söker skolsköterskan. Detta överensstämmer med resultat i en studie som beskriver reaktionen hos elever som varit utsatta för mobbning ansikte mot ansikte av jämnåriga i skolan. De upptäcktes ofta genom att de gjorde frekventa besök hos skolsköterskan för somatiska symtom, sjukdom och fysiska skador (Vernberg, Nelson, Fonagy & Twemlow, 2011). Detta kan tolkas som att det i detta avseende inte är någon skillnad om mobbning sker på nätet eller i verkliga livet. Följderna för den drabbade elevens hälsa kan bli desamma. Enligt Pålshammar (2010) kan långvarig stress leda till förändringar i hjärnans olika strukturer och ge problem med bedömning, kontroll och känsloreglering. Stress påverkar även den omogna hjärnan direkt i en pressad situation genom att den kan ge svårigheter att kontrollera känslor och beteenden (a.a.). Detta är ytterligare en anledning till att det är viktigt att skolsköterskan uppfattar elevens signaler när de frekvent uppsöker mottagningen för olika kroppsliga symtom. Nätmobbning kan pågå i det tysta under lång tid vilket väcker tankar om att en utsatt elev löper stor risk att

bli stressad och utveckla dessa förändringar i hjärnan eller få problem med att kontrollera känslor och beteenden.

Elever som nätmobbats reagerar ibland med olika typer av utåtagerande beteende i skolan såsom irritation, hotfullhet och våld. Beteenden som på sikt enligt skolsköterskornas kan skada deras sociala relationer. Antonovsky (2005) menar att socialt stöd är en viktig tillgång för att uppnå och bibehålla hälsa. Då människor drabbas av påfrestningar uppstår ett spänningstillstånd som måste hanteras. Hur man hanterar den uppkomna situationen beror på vilka copingstrategier och resurser individen har (a.a.). Om reaktionen på nätmobbning blir utåtagerande beteende finns risk att eleven hamnar i en allt svårare situation socialt och i utanförskap i skolan enligt aktuell studie. Ewles och Simnett (1994) beskriver social hälsa som en av hälsans viktiga dimensioner. En stor del av barn och ungdomars sociala interaktion sker idag på nätet och kamratumgänget där är lika viktigt och naturligt för dem som att umgås i verkliga livet (Statens medieråd, 2010). En viktig aspekt som framkom i resultatet var att skolsköterskorna beskriver att barn och ungdomar uttrycker sig starkare på nätet än de skulle göra ansikte mot ansikte. De agerar snabbt, ogenomtänkt och i ensamhet. Detta bekräftas av tidigare studier i ämnet (Aricak et al., 2008; Slonje & Smith, 2008). Enligt Giedd (2004) reagerar tonåringen lätt impulsivt på grund av att tonåringens hjärna är omogen vilket påverkar förmågan att bedöma och kontrollera sina handlingar. Pålshammar (2010) menar att hög stressnivå ytterligare försämrar denna förmåga. Om resultatet värderas gentemot de kunskaper vi har om hur hjärnan fungerar under ungdomstiden är det lätt att förstå att det utåtagerande beteendet vid nätmobbning kan leda till påverkan på elevens sociala relationer med kamrater och kompisar.

En annan aspekt på att elevens sociala relationer kan skadas vid nätmobbning framkom då skolsköterskorna upplever att inblandade elever ibland inte längre litar på kompisar, skolkamrater och föräldrar. Skolmiljön blir otrygg när de känner sig dömda och respektlöst behandlade. Iwarsson (2007) beskriver att om ett barn inte trivs i skolan är det en faktor som minskar dess känsla av sammanhang och därmed en riskfaktor för att utveckla ohälsa. Den bristande tilliten till kompisar beror enligt skolsköterskorna bland annat på osäkerhet om vem som gjort vad i nätmobbningssituationen, vilket skapar otrygghet för eleven. Kowalski och Limber (2007) beskriver att den som är utsatt för nätmobbning i många fall inte vet om mobbaren är den som den utger sig för att vara och att denna anonymitet är pressande för eleven.

Resultatet i studien överensstämmer också med aktuell forskning avseende att nätmobbning kan få till följd att utsatta elever begränsar sina sociala kontakter och upplever bristande tillit och utanförskap i relationer med kompisar och klasskamrater. Det kan till exempel ta sig uttryck i att den mobbade väljer att vara frånvarande från skolan eftersom eleven inte längre upplever sig trygg i relationen med andra elever. Flera tidigare studier påvisar förändringar i de sociala relationerna med omgivningen som gör att nätmobbade elever begränsar och blir begränsade i sina relationer med jämnåriga. Ett exempel på detta är att elever kan få social ångest till följd av nätmobbning (Patchin & Hinduja, 2010; Sourander et al., 2010). I resultatet framkom även att nätmobbning kan leda till bristande tillit och få följder för relationen mellan den utsatta ungdomen och föräldern. Eleven litar inte på att föräldrarna ska kunna ge stöd eller är rädda att de ska begränsa deras möjligheter att kommunicera via nätet. Detta bekräftas i flera studier där elever beskriver att de inte tror att vuxna, i skolan eller i hemmet, kan eller kommer att hjälpa

dem i deras situation när de utsatts för nätmobbning (Parris et al., 2012; Ybarra & Mitchell, 2007).

SLUTSATS

I denna studie framkom att nätmobbning utifrån skolsköterskornas erfarenhet kan påverka elevers hälsa negativt genom att den på olika sätt kan bryta ner elevers välbefinnande och påverka deras sociala relationer. Skolsköterskorna beskriver att den kan bryta ner välbefinnandet genom att den tär på eleverna och att deras självbild kan påverkas negativt. Ibland tar det också sig uttryck i självdestruktivt beteende eller att det skapar stress hos eleverna. Nätmobbning kan även påverka elevers sociala relationer och skolsköterskorna beskriver detta i att eleverna visar utåtagerande beteende eller att det yttrar sig i bristande tillit och utanförskap. Fynden i innevarande studie av skolsköterskornas erfarenhet av nätmobbning stämmer väl överens med tidigare forskning i ämnet där man utgått från barn och ungdomars egna erfarenheter. I studien framkom flera aspekter som ökade författarnas medvetenhet om att nätmobbning kan påverka elevers KASAM negativt och därmed utgöra en riskfaktor för sämre hälsa. Dels beskrev skolsköterskorna det självdestruktiva beteendet med självskadebeteende och ätstörningar till följd av nätmobbning tydligt. En annan intressant aspekt var att nätmobbning inte alltid är en kränkning enbart mot den enskilde eleven utan även mot en hel grupp eller familj. Hur nätmobbning påverkar den utsattes hälsa förefaller alltså kunna vara kulturberoende. Detta är ett resultat vi inte funnit i tidigare studier i ämnet.

KLINISKA IMPLIKATIONER

Skolsköterskan ska i sitt arbete arbeta förebyggande och hälsofrämjande och med en holistisk syn på hälsa där alla hälsans dimensioner är lika viktiga, blir det tydligt att nätmobbning är en angelägenhet för elevhälsans alla kompetenser. Studien har även synliggjort behovet av kontinuerlig fortbildning i ämnet för att kunna ge rätt hjälp då nätmobbning inträffar. Resultatet i denna studie kan användas för att öka medvetenheten hos skolsköterskor och andra vuxna i skolan om att nätmobbning är en orsak till ohälsa. Det pågår under dygnets alla timmar, även under skoltid, och är inte något som enbart kan tas omhand av föräldrar och övrig skolpersonal. Enligt författarna till denna studie bidrar resultatet till kunskap om att nätmobbning kan orsaka ohälsa som tar sig skilda uttryck, även fysiskt. Eftersom skolsköterskor har unik kompetens då det gäller ungdomars hälsa under ungdomstiden och möter i stort sett alla elever på sin mottagning bör deras kunskaper tillvaratas. Det är viktigt att vuxna i skolan upptäcker och förebygger nätmobbning. Detta åligger all personal som arbetar på skolan men i synnerhet skolsköterskan som enligt funktionsbeskrivning för skolsköterskor och Socialstyrelsens riktlinjer skall verka för god psykisk, fysisk och social arbetsmiljö (Riksföreningen för skolsköterskor, 2009, Socialstyrelsens riktlinjer för skolhälsovård, 2004). Behovet av att upprätta handlingsplaner i skolan för att förebygga och motverka nätmobbning och dess negativa effekter på hälsan blir synligt. Områden för fortsatta studier i ämnet kan vara att undersöka skolsköterskors stöd till nätmobbade elever och hur elever upplever skolsköterskans stöd vid nätmobbning.

REFERENSER

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Aricak, T., Siyahan, S., Uzunasanoglu, M. A., Saribeyouglu, M. A., Ciplak, S., Yilmaz, M. A., et al. (2008). Cyberbullying among Turkish adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, *11*(3), 253-261. doi: 10.1089/cpb.2007.0016

Baker, Ö. E., & Tanrikulu, I. (2010). Psychological consequences of cyberbullying experiences among Turkish secondary school children. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2, 2771-2776. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.03.413

Bechara, A., Damasio, H & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cereb Cortex* (10)3, 295-307. doi: 10.1093/cercor/10.3.295

Bergström, E. (2007). Ungdomsmedicin. T. Lindberg & H. Lagercrantz (Red.), *Barnmedicin* (s. 536-546). Lund: Studentlitteratur.

Betz, C. (2011). Cyberbullying: The virtual threat. *Journal of Pediatric Nursing*, *26*(4), 283-284. doi: 10.1016/j.pedn.2011.04.002

Bris (2010). *Barnen, Bris och it 2010*. Hämtad från http://www.bris.se/upload/Articles/barn_bris_it_2010_enkelsidig.pdf

Bris (2012, 27 september). Mejl och svar. Hämtad från <http://www.bris.se/?pageID=19&id=7>

Cullberg Weston, M. (2005). *Ditt inre centrum – om självkänsla, självbild och konturen av dig själv*. Stockholm: Natur och kultur.

Drennan, J., Brown, M. R., & Mort, G. S. (2011). Phone bullying: Impact on self-esteem and well-being. *Young Consumers*, *12*(4), 295-309. doi: 10.1108/17473611111185850

Dunkels, E. (2007). *Bridging the distance – Children's strategies on the internet*. Doktorsavhandling, Umeå: Umeå universitet.

Ewles, L., & Simnett, I. (1994). *Hälsoarbete – en praktisk vägledning*. Lund: Studentlitteratur.

Friends (2012). *Friendsrapporten 2012: Om kränkningar och mobbning i skolans värld*. Hämtad från <http://www.friends.se/friendsrapporten>

Giedd, J. N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals New York Academy of Sciences*, *1021*, 77-85. doi: 10.1196/annals.1308.009

Goebert, D., Else, I., Matsu, C., Chung-Do, J., & Chang, J, Y. (2011). The impact of cyberbullying on substance use and mental health in a multiethnic sample. *Maternal and Child Health Journal*, *15*(8), 1282-1286. doi: 10.1007/s10995-010-0672-x

- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112. doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Hillman, O. (2007). *Skolhälsovård – introduktion och praktisk vägledning*. Stockholm: Gothia förlag.
- Hinduja, S & Patchin, J. W. (2007). Offline consequences of Online Victimization: School Violence and Delinquency. *Journal of School Violence*, 6(3), 89-112. doi:10.1300/J202v06n03_06
- Huang, Y., & Chou, C. (2010). An analysis of multiple factors of cyberbullying among junior high school students in Taiwan. *Computers in Human Behavior*, 26, 1581-1590. doi: 10.1016/j.chb.2010.06.005
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi*. (2:a utg.) Stockholm: Natur och Kultur.
- Iwarsson, P. (2007). *Samtal med barn och ungdomar*. Stockholm: Gothia förlag.
- Juvonen, J., & Gross, E.F. (2008). Extending the school grounds?-Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, 78(9), 496-505. doi: 10.1111/j.1746-1561.2008.00335.x
- Kaufman, J., Plotsky, P. M., Nemeroff, C. B & Charney, D. S. (2000). Effects of early adverse experiences on brain structure and function: Clinical implications. *Biological Psychiatry* 48(8),778-790. doi: 10.1016/s0006-3223(00)00998-7
- Kowalski, R. M., & Limber, S.P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescents Health*, 41(6), 22-30. doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.08.017
- Kowalski, R.M., Limber, S.P. & Agatston, P.W. (2008). *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. Blackwell Publishing Ltd.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindqvist, J. (2008). Mobbning på nätet. I S. Strandell (Red.), *Elevhälsa: Det unga internet - ärligt, härligt eller förfärligt?* (s. 23). Stockholm: Författarna och Gothia Förlag.
- Lindqvist, J., & Thorslund, E. (2011). *Unga och Internet – Ett diskussionsunderlag för vuxna om ung digital kommunikation*. Hämtad från <http://www.statensmedierad.se/Kunskap/Internet/>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *Kids online*. Hämtad från [http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20\(2009-11\)/EUKidsOnlineIIReports/Final%20report.pdf](http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20(2009-11)/EUKidsOnlineIIReports/Final%20report.pdf)

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (ss. 159-172). Lund: Studentlitteratur.

Medicinska forskningsrådet (2003). *Riktlinjer för etisk värdering av medicinsk humanforskning: Forskningsetisk policy och organisation i Sverige*. F.d. Medicinska forskningsrådets nämnd för forskningsetik (2 uppl.). Stockholm: Medicinska forskningsrådet.

Mishna, F., McLuckie, A., & Saini, M. (2009). Real-world dangers in an online reality: A qualitative study examining online relationships and cyber abuse. *Social work research*, 33(2), 107-118.

Mishna, F., Saini, M., & Solomon, S. (2009). Ongoing and online: Children and youth's perceptions of cyber bullying. *Children and Youth Services Review*, 31, 1222-1228. doi: 10.1002/ab.21440

Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J., Genta, L., Brighi, A., Guraina, A., et al. (2012). The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: A European cross-national study. *Aggressive Behavior*, 38, 342-356. doi: 10.1002/ab.21440

Parris, L., Varja, K., Meyers, J., & Cutts, H. (2012). High School Students Perceptions of Coping With Cyberbullying. *Youth Society* 44(2), 284-306. doi: 10.1177/0044118X11398881

Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2), 148-169. doi: 10.1177/1541204006286288

Patchin, J.W., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and Self-Esteem. *Journal of School Health*, 80(12), 614-621. doi: 10.1111/j.1746-1561.2010.00548.x

Patchin, J.W., & Hinduja, S. (2011). Traditional and nontraditional bullying among youth: A test of general strain theory. *Youth and Society*, 43(2), 727-751. doi: 10.1177/0044118X10366951

Proposition 2009/10:232. *Strategi för att stärka barnens rättigheter i Sverige*. Stockholm: Regeringskansliet.

Pålshammar, Å. (2010). Tonårshjärnan, risk och sex. *Läkartidningen*, 107(6), 354-356.

Qing, L. (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computer in Human Behavior*, 23, 1777-1791. doi: 10.1016/j.chb.2005.10.005

Qing, L. (2010). Cyberbullying in high schools: A study of students' behaviors and beliefs about this new phenomenon, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(4), 372-392.

Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J., et al (1997). Protecting adolescents from harm. *The journal of the American Medical Association*, 278(10), 823-832.

Riksföreningen för skolsköterskor (2009). *Funktionsbeskrivning för skolsköterskor*. Hämtad 2012-09-25 från <http://www.skolskoterskor.se>

Schneider, S. K., & O'Donnell, L. (2012). Cyberbullying, School Bullying, and Psychological Distress: A Regional Census of High School Students. *American Journal of Public Health*, 102(1), 171-177.

SFS 1977:1160. *Arbetsmiljölagen*. Uppdaterad t.o.m. SFS 2011:741). Hämtad 2012-09-25 från <http://www.riksdagen.se>

SFS 2010:800. *Skollagen*. Hämtad 2012-09-30 från <http://riksdagen.se>

Slonje, R., & Smith, P.K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 147-154. doi: 10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x

Slonje, R., Smith, P.K. & Frisé, A. (2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 26-32. doi: 10.1016/j.chb.2012.05.024

Smith, P.K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russel, S., & Tipett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385. doi: 10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x

Socialstyrelsen (2004). *Socialstyrelsens riktlinjer för skolhälsovården*. Hämtad från <http://www.socialstyrelsen.se>

Sourander, A., Brunstein Klomek, A., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., et al. (2010). Psychosocial Riskfactors Associated With Cyberbullying among adolescents: A population-based study. *Archives of General Psychiatry*, 67(7), 720-728.

Statens folkhälsoinstitut (2011a). *Kartläggning av psykisk hälsa bland barn och unga*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2011b). *Svenska barns hälsovanor 2009/10*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens medieråd (2010). *Ungar & medier 2010: Fakta om barns och ungas användning och upplevelser av medier*. Hämtad från http://www.statensmedierad.se/upload/Rapporter_pdf/Ungar_&_medier_2010.pdf

Strom, P., Strom, R., Wingate, J., Kraska, M., & Beckert, T. (2012). Cyberbullying: Assessment of student experience for continuous improvement planning. *NASSP Bulletin*, 96(2), 137-153.

Tokunaga, R.S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26, 277-287. doi: 10.1016/j.chb.2009.11.014

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Unicef (1989). *Barnkonventionen*. Hämtad 2012-12-02 från <http://www.unicef.se/barnkonventionen/unicef-porthos-production.s3.amazonaws.com/barnkonventionen-i-sin-helhet.pdf>

Vernberg, E. M., Nelson, T. D., Fonagy, P., & Twernlow, S. W. (2011). Victimization, aggression, and visits to the school nurse for somatic complaints, illness and physical injuries. *Pediatrics*, 127(5), 842-848.

Willard, N.E. (2007). The authority and responsibility of school officials in responding to cyberbullying. *Journal of Adolescents Health*, 41(6), 64-65. doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.08.013

Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2007). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: a comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(7), 1308-1316. doi: 10.1111/j.1469-7610.2004.00328.x

Ybarra, M.L., Boyd, D., Korchmaros, J.D., & Oppenheim, J. (2012). Defining and measuring cyberbullying within the larger context of bullying victimization. *Journal of Adolescent Health*, 51, 53-58. doi: 10.1016/j.jadohealth.2011.12.031

Bilaga 1

Till samordningsansvarig skolsköterska för Skolhälsovården

Nätmobbing är ett aktuellt ämne som diskuterats och debatterats de senaste åren då olika undersökningar visar att många unga är utsatta och beskriver dess negativa konsekvenser. Skolsköterskor är en av de yrkesgrupper som i sitt arbete möter både de elever som drabbats av nätmobbing men även de som själva har mobbat någon.

Vi är två skolsköterskestudenter vid Högskolan i Skövde som skriver vår magisteruppsats i ämnet nätmobbing. **Syftet** med studien är att beskriva skolsköterskors erfarenhet av nätmobbingens påverkan på hälsan bland elever i mellan- och högstadiet. Vi önskar därför intervju 8-10 skolsköterskor i grundskolan som i sitt arbete någon gång har kommit i kontakt med nätmobbing. Intervjuerna bokas efter överenskommelse med varje skolsköterska individuellt och vi kommer till deras arbetsplats. Varje intervju kommer att ta ca 30- 45 min i anspråk.

Metoden är kvalitativ intervjustudie som kommer att spelas in, transkriberas till text och analyseras med kvalitativ innehållsanalys. Den som deltar i studien kan när som helst välja att avbryta sitt deltagande. Vi garanterar anonymitet. Intervjumaterialet används endast i forskningssyfte och raderas efter avslutad studie. Studien görs under handledning och kommer att presenteras i form av uppsats vid Högskolan i Skövde.

Intervjuerna kommer att genomföras april 2012-juni 2012. Kontakta oss gärna vid eventuella frågor.

Med vänliga hälsningar

Annelie Ekman och Ulrika Collberg

Studerande: Annelie Ekman, 070-587 88 77, annelie.ekman@gmail.com

Studerande: Ulrika Collberg, 070-734 70 27, ulrika@kindakajak.se

Lektor/handledare: Susanne Källerwald, 0500-44 84 02

Bilaga 2

Till dig som är skolsköterska

Nätmobbing är ett aktuellt ämne som har diskuterats och debatterats de senaste åren. Studier visar att många unga nätmobbas och att det kan få negativa konsekvenser. Skolsköterskor är en av de yrkesgrupper som i sitt arbete möter elever som drabbats av nätmobbing. Den erfarenhet som Ni skolsköterskor har är därför mycket betydelsefull för att beskriva nätmobbingens följder för barn och ungdomars hälsa.

Vi är två skolsköterskestudenter vid Högskolan i Skövde som skriver vår magisteruppsats i ämnet nätmobbing. Syftet med studien är att beskriva skolsköterskors erfarenhet av nätmobbingens påverkan på hälsan bland elever i mellan- och högstadiet. Vi önskar intervjua 8-10 skolsköterskor som i sitt arbete någon gång har kommit i kontakt med nätmobbing. Intervjuerna bokas efter överenskommelse med varje skolsköterska och vi kommer till Din arbetsplats. Varje intervju kommer att ta ca 30- 45 min i anspråk.

Intervjun kommer att spelas in, transkriberas till text och analyseras med kvalitativ innehållsanalys. Vi garanterar dig anonymitet och de enskilda svaren kommer inte att kunna identifieras i resultatet. I uppsatsen anges inte heller i vilken kommun datainsamlingen är utförd. Den som deltar i studien kan när som helst välja att avbryta sitt deltagande. Intervjumaterialet används endast i forskningssyfte och raderas efter avslutad studie. Studien görs under handledning och kommer att presenteras i form av en magisteruppsats vid Högskolan i Skövde.

Då vi anser att Din kunskap och erfarenhet som skolsköterska är viktig hoppas vi att du vill delta i vår studie. Du anmäler ditt intresse genom att skicka e-mail till någon av adresserna nedan och är välkommen att kontakta oss vid eventuella frågor.

Med vänliga hälsningar

Annelie Ekman och Ulrika Collberg

Studierande: Annelie Ekman, 070-587 88 77, annelie.ekman@gmail.com

Studierande: Ulrika Collberg, 070-734 70 27, ulrika@kindakajak.se

Handledare: Susanne Källerwald,

Lektor i omvårdnad/ Avdelningschef institutionen för vård och natur.

Högskolan i Skövde 0500-44 84 02

Bilaga 3

Intervjuguide

Datum: _____ Intervju nr: _____

Intervjusituation: _____

Hur många år har du arbetat som skolsköterska? _____

Ungefär hur många elever ansvarar du för? _____

Skulle du vilja berätta på vilket sätt du har kommit i kontakt med nätmobbning?

Frågor

1. Kan du beskriva några eventuella **fysiska följder** som nätmobbning kan få för elevens hälsa?
2. Kan du ge exempel på **tankar och känslor** som nätmobbade elever uttrycker då de nätmobbats?
3. Kan du berätta om hur elevens **sociala relationer** till föräldrar/kompisar/andra vuxna kan påverkas av nätmobbning?
4. Beskriv hur elever väljer att **hantera sin situation** när de nätmobbats.

Stödstruktur under intervjun

Leda berättelsen vidare genom att:

- Nickande
- Instämma ”Mm”
- Paus
- Upprepa något betydelsefullt

Tolkande frågor

- Menar du att

Sonderande frågor:

- Du nämnde att...
- Kan du ge exempel/fler exempel
- Upplever du att
- Känner du att

Sammanfattande frågor