



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Psykologprogrammet

“Man pratar väl inte så mycket om känslor?”

**Upplevelsen av låg affektmedvetenhet hos personer med
erfarenhet av mobbning.**

Linnéa Carlsson

Psykologexamensuppsats, 2024

Handledare: Per Johnsson

Examinator: Erwin Apitzsch

Abstract

The purpose of this study was to explore experiences of low affect consciousness in students who have been bullied in school. The overall purpose was to increase understanding of what this group might need help with in psychotherapy. Eight students (18-22 years old) with low affect consciousness were interviewed. Another name for affect consciousness is alexithymia, a condition which implies difficulty identifying feelings, describing feelings and an externally oriented cognition. The interviews were analyzed through reflexive thematic analysis and eight themes were identified: Short-term consequences: *Internalized symptoms* and *Avoidant coping-strategies*; Long-term consequences: *Instrumental understanding of relationships, I don't think I trust anybody, A dark secret, Dropping the guard – the interview, A mask that became me, and Am I happy if I laugh?* The participants shared experiences of serious internalizing symptoms, affect avoidance strategies, silence and feelings of shame surrounding experiences of bullying and of vulnerability, and difficulties identifying and expressing feelings. Descriptions of dealing with the experience of being bullied were interpreted as an ongoing process towards healing. Feelings of shame seemed to enhance avoidance strategies and function as a barrier to healing. Difficulties identifying feelings and making choices in everyday life were interpreted as connected to weak interoceptive inference. Future research is needed to determine how well these findings represent a bigger population of bullied young adults with low levels of affect consciousness, and how a process towards healing from bullying may look in a longer perspective.

Key words: experiences of being bullied, alexithymia, affect consciousness, interoceptive inference, shame.

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att utforska upplevelser av låg affektmedvetenhet hos unga vuxna med erfarenhet av mobbning. Det övergripande syftet var att öka förståelsen för vad denna grupp kan behöva hjälp med i psykoterapi. Åtta studenter (18-22 år) med låg affektmedvetenhet intervjuades. Låg affektmedvetenhet kallas också alexitymi och innebär svårigheter att identifiera känslor, att beskriva känslor och ett externaliserat tänkande. Intervjuerna analyserades med reflexiv tematisk analys och åtta teman fördelade på två temagrupper genererades: Kortsiktiga konsekvenser: *Internaliserade symtom* och *Undvikande coping-strategier*; Långsiktiga konsekvenser: *Instrumentell syn på relationer*, *Jag tror inte jag litar på nån*, *En mörk hemlighet*, *Att släppa garden – intervjun*, *Masken som växte fast* och *Är jag glad om jag skrattar?* Deltagarna berättade om allvarliga internaliserade symtom, strategier för att undvika affekter, tystnad och skam kring erfarenhet av mobbning och kring sårbarhet i allmänhet, och svårigheter att identifiera och visa känslor. Beskrivningar om hur deltagarna har hanterat sin erfarenhet av mobbning tolkades som en pågående process mot läkning. Skamkänslor verkar förstärka undvikande strategier och försvåra läkning. Svårigheter att identifiera känslor och att göra val i vardagen tolkas som svag interoceptiv inferens. Framtida forskning behövs för att undersöka om dessa fynd hittas i en större population unga vuxna med erfarenhet av mobbning och låg affektmedvetenhet, och hur en process mot läkning efter mobbning kan se ut på längre sikt.

Nyckelord: erfarenheter av mobbning, interoceptiv inferens, alexitymi, affektmedvetenhet, skam.

Tack!

Denna studie hade inte kommit till om det inte var för de deltagare som ställt upp med sin tid och sin historia under intervjuerna. Jag vill rikta ett varmt tack till er för ert mod och er generositet!

Dessutom vill jag tacka min tålmodige handledare Per Johnsson för intressanta och inspirerande samtal, välbehövlig vägledning och mycken uppmuntran i processen. Sist men inte minst vill jag tacka min man Johan som stöttat mig genom hela psykologprogrammet i med- och motgång.

Linnéa Carlsson.

Innehållsförteckning

“Man pratar väl inte så mycket om känslor?” Upplevelsen av låg affektmedvetenhet hos personer med erfarenhet av mobbning.....	1
<i>Mobbning i forskningen</i>	1
Konsekvenser av mobbning på kort sikt.....	2
Konsekvenser av mobbning på lång sikt.....	3
Mobbning som emotionellt trauma.....	5
<i>Alexitymi</i>	6
Känslor som signaler.....	7
Interoception och interoceptiv inferens.....	7
Mobbning och alexitymi.....	8
Traumatiska händelser i barndomen och alexitymi.....	9
Forskning om behandling av alexitymi.....	10
<i>Sammanfattande beskrivning av forskningsläget</i>	11
<i>Syfte</i>	11
Metod	11
<i>Deltagare</i>	11
<i>Design</i>	12
<i>Epistemologisk ansats</i>	13
<i>Reflexivitet</i>	13
<i>Skattningsformuläret TAS-20 + två extrafrågor</i>	14
<i>Datainsamling</i>	15
Intervjumetod.....	15
<i>Dataanalys</i>	16
<i>Etiska överväganden</i>	18
Mikro- och makroetik.....	19

Etik i samband med intervjuer	19
<i>Begreppen alexitymi och låg affektmedvetenhet</i>	20
Resultat	20
<i>Kortsiktiga konsekvenser</i>	21
Internaliserade symtom	21
Undvikande copingstrategier	23
<i>Långsiktiga konsekvenser</i>	25
Instrumentell syn på relationer.....	25
Jag tror inte jag litar på nån.....	27
En mörk hemlighet	29
Att släppa garden - Intervjun.....	31
Masken som växte fast.....	33
Är jag glad om jag skrattar?	35
Diskussion.....	37
<i>Internaliserade symtom och affekthämmande försvar</i>	37
<i>Att se på konsekvenser av mobbning som en process</i>	38
<i>När verkligheten inte kan integreras</i>	39
<i>Att leva med en skamfylld hemlighet</i>	40
Schemat skam/bristfällighet.....	41
Tystnad och dissociation	42
<i>Mognad och emotionsreglering</i>	42
<i>Fasader och komplexa känslor</i>	43
<i>Svag interoceptiv inferens och svårigheter att välja</i>	44
<i>Metodologiska styrkor och svagheter</i>	45
Förhållningssätt till epistemologiskt ramverk.....	45
Rekrytering och datainsamling	46

Analysens kvalitet	47
Överförbarhet	48
Begränsningar och framtida forskning	49
Slutsatser och implikationer	50
Referenser.....	52
<i>Bilaga 1 (Information till lärare)</i>	
<i>Bilaga 2 (TAS-20 reviderat)</i>	
<i>Bilaga 3 (Information till forskningsperson)</i>	
<i>Bilaga 4 (Intervjuguide)</i>	
<i>Bilaga 5 (Samtyckesblankett)</i>	

“Man pratar väl inte så mycket om känslor?” Upplevelsen av låg affektmedvetenhet hos personer med erfarenhet av mobbning.

Vi använder känslor utan att vi tänker på det, för att ta oss fram i vårt dagliga liv. De flesta beslut fattas intuitivt, baserat på samlade erfarenheter kombinerat med emotioner som motivator (Damasio, 2000; Västfjäll et al., 2016). När vi inte kopplar in känslor, utan försöker fatta beslut baserat helt på logik, kan vi stå väldigt länge och balansera *pros* and *cons* och när vi kommit fram till ett beslut är det inte säkert vi känner oss nöjda i alla fall. Vi har inte haft med oss lusten, känslan, och nyfikenheten som motivator.

Att hantera känslor så bra att vi kan använda dem som kompass och motivator är att ha god emotionsreglering, och då kan vi använda känslorna som skydd och för att vara i kontakt med vad som ger oss mening (Johnston & Olson, 2015). De vanligaste formerna av psykisk ohälsa innebär svårigheter att hantera affekter (Barlow et al., 2020). När affekter, kognitioner och handlingar är väl integrerade kan det också kallas att ha god affektintegration vilket anses vara en viktig aspekt av god psykisk hälsa (Solbakken et al., 2011).

Denna uppsats syftar till att öka förståelsen för den situation unga vuxna kan befinna sig i när den emotionella utvecklingen och förmågan till affektintegration störts av ett emotionellt trauma i barndomen, nämligen mobbning. För att som psykologer kunna hjälpa denna grupp bättre måste vi förstå mer om bakgrunden till deras problem.

Mobbning i forskningen

Mobbning har definierats som ett mönster av upprepade aggressioner, som syftar till att skada eller kränka offret, i en situation där offret är i maktunderläge (Olweus, 2013). Aggressionerna sker som regel oprovocerat, så kallat pro-aktivt. Det behöver inte röra sig om fysiskt våld utan kränkningarna kan också vara verbala, de kan ske på nätet och det kan också vara frågan om osynliggörande och uteslutning ur en grupp (Olweus, 1997; Pabian & Vandebosch, 2021; Tural Hesapçioğlu & Ercan, 2016). När man har försökt mäta hur vanligt mobbning är har man kommit fram till ganska olika resultat vilket i alla fall delvis beror på olika definitioner av och sätt att mäta mobbning (Bjereld et al., 2020; Olweus, 1991). När Bjereld et al. (2020) sammanställde siffror från olika svenska myndigheter som mätt prevalens av frekvent utsatthet för mobbning i årskurs 5, vilket definierades som 2-3 gånger i månaden eller oftare, landade de på 4-9%. Under den dokumenterade perioden (1993-2017) hade mobbningen dessutom ökat (Bjereld et al., 2020). I en omfattande mätning av mobbning bland Norges mellanstadiebarn 1983-84 var 15% involverade i mobbning som mobbare eller offer, från ”då och då” till flera gånger om dagen (Olweus, 1991).

I forskning delar man ofta upp mobbning i verbal, fysisk, relationell/social och nätmobbning (Berne, 2014; Olweus, 2013; Prino et al., 2019). Som ytterligare specifikation kan mobbning inkludera sexuella trakasserier och ha rasistiska inslag (King-Shaw, 2008; Olweus, 2013). Relationell mobbning kallas ibland indirekt mobbning och syftar på ryktesspridning och utfrysning (Olweus, 1991). I takt med att internet blivit en betydelsefull arena för social interaktion har internetmobbning ökat, och där är förutsättningarna lite annorlunda: den som lägger upp textmeddelanden för att sårta eller kränka någon kan i vissa fall vara anonym, samtidigt som offret aldrig kan undvika det (Berne, 2014). Vissa forskare pekar på könsskillnader i utsatthet: att flickor utsätts mer för relationell/ indirekt mobbning, såsom uteslutning och ryktesspridning, än fysisk sådan (Crick & Bigbee, 1998; Olweus, 1997). När man försökt mäta skillnader i frekvens och allvarlighet på utsatthet har man ofta funnit att de psykiska konsekvenserna hos offret berott på graden av utsatthet (Crick & Bigbee, 1998; Klomek et al., 2015). Vissa forskare har ansett det alltför simplistiskt att se mobbning som ett problem mellan en aggressor och ett offer, och att söka efter psykologiska egenskaper hos mobbare och offer (Modin et al., 2015). Dels är det inte ovanligt att en person haft båda rollerna, dels sker mobbning i en gruppkontext där åskådare kan spela mer eller mindre aktiva roller och vem som helst riskerar att bli indragen, och kan uppleva sig utsatt. Därmed riskerar alla i gruppen där mobbning förekommer sämre psykisk hälsa (Modin et al., 2015).

Konsekvenser av mobbning på kort sikt

Ett stort antal studier visar ett otal allvarliga effekter på psykisk och fysisk hälsa som är associerade med att vara utsatt för mobbning. Mobbning ökar risken för alla sorters internaliserade symtom, som depression och ångest (Hawker & Boulton, 2002; Schoeler et al., 2018; Tural Hesapçioğlu & Ercan, 2016), ensamhet, negativa tankar om sig själv och social ångest (Crick & Bigbee, 1998; Hawker & Boulton, 2002), självskador, suicidtankar och suicid (Evans et al., 2017; Hesapçioğlu et al., 2017). Mobbning kan också orsaka psykosomatiska symtom, vilket operationaliserats som huvudvärk, sömnsvårigheter, rädsla, orolig mage och håglöshet (Camodeca, 2020; Modin et al., 2015, Östberg et al., 2018). De som blir långvarigt utsatta har en ökad risk att bli tillbakadragna, lida av kronisk stress, (Menesini et al., 2009) eller visa psykotiska symtom (Campbell & Morrison, 2007). Att både vara utsatt för mobbning och själv mobba leder till både externaliserade och internaliserade symtom och generellt ett mer långvarigt psykiskt lidande (Menesini et al., 2009). Mer långvarig och allvarlig utsatthet leder till mer allvarliga symtom av ångest och depression än de som varit utsatta en kortare tid (Menesini et al., 2009; Klomek, et al., 2015). Internaliserade symtom som depressiva symtom, låg självkänsla och undergivenhet leder till

ökad risk att utsättas för jämnårigas aggressivitet, vilket kan leda till en ond cirkel då de utsattas psykiska ohälsa och sårbarhet ökar, och cirkeln blir svår att bryta (Arseneault et al., 2009; Crick & Bigbee, 1998; Menesini et al., 2008). Resonemanget aktualiserar en fråga som kommer upp ibland i litteraturen (Arseneault et al., 2009; Crick & Bigbee, 1998), om huruvida introverta och internaliserande drag finns innan mobbningen. Olweus (1997) har exempelvis karakteriserat det typiska offret som en osäker, försiktig och svag elev. De flesta studier om mobbningens effekter är dock tvärsnittstudier och kan bara visa på associationer. Man har funnit skillnader i hur flickor och pojkar drabbas av mobbning. Flickor drabbas enligt vissa studier av mer långsiktiga psykologiska konsekvenser (Östberg et al., 2018). Flickor är mer utsatta för relationell mobbning och som följd av det mer drabbade av internaliserade symtom (Crick & Bigbee, 1998; Olweus, 1994). Pojkar, särskilt i ung ålder, är mer utsatta för fysisk mobbning och uppvisar oftare internaliserade symtom (Olweus, 1994).

De som ofta blir utsatta för mobbning löper en signifikant ökad risk för suicid och suicidförsök jämfört med dem som inte är offer för mobbning (Klomek et al., 2009; Skapinakis et al., 2011). En kohort-studie av Klomek et al. (2009) undersökte utsatthet för mobbning hos deltagarna då de var 8 år, och sedan förekomst av depression, suicidförsök eller suicid vid 25 års ålder, och fann ett signifikant samband. En viktig aspekt av de just presenterade allvarliga riskerna och lidandet är att dessa också drabbar ungdomarna under en tid då de i normala fall skulle varit upptagna med att utforska sin identitet och sin förmåga till nära relationer utanför ursprungsfamiljen för första gången. Att bli utsatt för mobbning som barn och tonåring kan ge betydande påverkan på den psykosomatiska och den emotionella utvecklingen (Guzzo et al., 2013; Modin et al., 2015). Tonåringar är inte alltid bekväma med att dela sina svårigheter med sina föräldrar, varför en rimlig hypotes är att många tonåringar är ensamma med att hantera sin utsatthet. Den ökade risken för suicid och suicidförsök hos mobbade visar att situationen för offer kan bli övermäktig och te sig omöjlig att förändra, varför vissa ungdomar inte ser någon annan utväg ur lidandet än att ta sitt eget liv (Evans et al., 2017; Klomek et al., 2015; Olweus, 1991; Tural Hesapçioğlu & Ercan, 2016). Den kvantitativa forskningen kan inte riktigt förmedla upplevelsen av lidandet och utsattheten. Fler kvalitativa studier krävs för att vi ska förstå detta bättre.

Konsekvenser av mobbning på lång sikt

För den här undersökningen är det dock särskilt intressant hur offer för mobbning påverkas på längre sikt, upp i vuxen ålder. En mängd kvantitativa studier visar att negativa effekter av mobbning i skolåldern också existerar när offren vuxit upp. Flera longitudinella studier har visat att internaliserade symtom kan pågå långt upp i vuxen ålder (Klomek et al.,

2015; Lund et al., 2008; Ttofi et al., 2011). En metaanalys av 28 longitudinella studier om konsekvenser av mobbning fann att vuxna, som varit utsatta som barn, löper större risk att vara deprimerade som vuxna oavsett förekomst av andra vanliga riskfaktorer för depression (Ttofi et al., 2011). Att ha erfarenhet av mobbning som barn ökar risken för att som vuxen drabbas av psykopatologi, suicidalitet och kriminalitet, visade en metaanalys av longitudinella studier av Klomek et al. (2015). Bland enskilda studier i retrospekt, det vill säga den vuxnes perspektiv på att ha varit utsatt för mobbning som barn, kan nämnas Schäfer et al. (2004), som i en retrospektiv kvantitativ studie med 884 vuxna deltagare undersökte omfattning och konsekvenser av mobbningen samt nutida relationskvalité och anknytningsstil. De fann att offren, särskilt de långvarigt utsatta, hade lägre självkänsla, kände sig mer ensamma, och hade svårare att upprätthålla vänskaper. De som varit utsatta i "secondary school" (14-18 års ålder) upplevde sämre självkänsla i relation till det motsatta könet och var oftare otryggt anknutna. Förutom lägre självkänsla och högre depressionsnivåer kan mobbning i skolåldern påverka emotionsregleringen som vuxen negativt, visar en studie av Valera-Pozo et al. (2021). Att just emotionsregleringen kan påverkas upp i vuxen ålder har operationaliserats genom att mäta hudkonduktans i stressande situationer. Camodeca et al. (2020) mätte responsen på att se stressande bilder, dels med skattningar, dels i form av hudkonduktans, och jämförde personer som varit offer för mobbning med personer som själva mobbat och personer som varit åskådare (som upplevt mobbning utan att aktivt delta). De fann att både offer och åskådare hade högre hudkonduktans än kontroller som inte upplevt mobbning, samtidigt som de i skattningsformulär uppgav låg påverkan av bilderna. Då svettutsöndring mäter omedveten stressrespons och skattningar medveten stressrespons på de obehagliga bilderna, drog författarna slutsatsen att offer och åskådare hade svårigheter med emotionsreglering och fick en stressreaktion av bilderna, men att de hade utvecklat copingmekanismer som maskerar den känslomässiga reaktionen, så att de dolde känslorna på beteendenivå.

Vuxnas egna berättelser om erfarenheter av mobbning

När det gäller kvalitativa studier av erfarenheter av mobbning i retrospekt har sökningar resulterat i få resultat. Det är beklagligt eftersom offer för mobbning utgör en marginaliserad grupp vars utsatthet inte kan förstås utan att lyssna på offrens egna berättelser. Tre relevanta studier i retrospekt har dock hittats: en narrativ intervjustudie av King-Shaw (2008), en tematiskt analyserad intervjustudie av Pabian och Vandebosch (2021) och en mixed-method-studie av Carlisle och Rofes (2007). Deltagare från alla tre studierna berättade om social ångest och brott i vänskapsrelationer på grund av rädsla för att bli övergivna och

svårigheter att etablera vänskapsrelationer. De berättade också om att de kan vara alltför tillagsinställda i relationer och därmed försumma egna behov, för att bli omtyckta av andra. Pabian och Vandeboschs (2021) studie kom lite längre i att beskriva maladaptiva mönster som en konsekvens av mobbningen: en deltagare undvek att använda glasögon eftersom det triggade mobbningen, andra undvek generellt att sticka ut på något sätt och försökte att alltid bete sig som andra. En vanlig strategi som följt med upp i vuxen ålder var att kontrollera sina känslouttryck; att aldrig visa ilska eller att man är sårad utan visa upp en mask av självsäkerhet och att vara oberörd. De berättade också om rädslor och svårigheter kopplat till att komma andra nära (Pabian & Vandebosch, 2021). Det fanns också några positiva konsekvenser: flera deltagare ansåg sig ha fått en högre nivå av empati och en skarpare blick för orättvisor, exempelvis mobbning, och några uppfattade sig som mer motståndskraftiga (King-Shaw, 2008; Pabian & Vandebosch, 2021). I diskussionen påtalade King-Shaw (2008) att de deltagare som haft trygga relationella erfarenheter efter mobbningen har klarat sig bättre än andra. Pabian och Vandebosch (2021) påtalade behovet av reattribueringssträning, eftersom offer ofta tror att det är deras fel att de blivit utsatta. Särskilt viktigt med de här kvalitativa retrospektiva studierna är att de ger inblick i intrapersonella och interpersonella copingstrategier som kan bli ett maladaptiva mönster som kan begränsa den vuxne relationellt och som kan vara svåra att förändra själv. Pabian och Vandebosch (2021) inkluderade också internetmobbning, något som borde vara en självklarhet i studier om mobbning idag. Carlisle och Rofes (2007) fann i sin pilotstudie med 15 vuxna manliga deltagare att konsekvenserna av mobbning var allvarligare än vad som hittills varit känt. De jämför med konsekvenser av barnmisshandel (child abuse). De mest framträdande symtomen var skam, en känsla av att vara mindervärdig, ilska, tankar på hämnd, rädsla, ångest, ensamhet, otrygga anknytningsmönster, oförmåga att visa sårbarhet och svårigheter att upprätthålla långa relationer.

Mobbning som emotionellt trauma

Erfarenhet av att vara mobbad har också funnits vara associerat med PTSD. Guzzo et al. (2013) fann att offer för mobbning visade mer av alla fem symtom på PTSD i den skala som användes (Trauma symptom checklist for children –A): mardrömmar, ångest, depression ilska och dissociation. Författarna fann att sambandet medieras av alexitymi, som i sig var associerat med mobbning. En kvalitativ studie av mobbade barn av Evans et al. (2017) hittade också symtom på PTSD. Författarna drog därför slutsatsen, i likhet med många andra forskare (Carlisle & Rofes, 2007; Carney, 2008; Guzzo et al., 2013), att mobbning när den är allvarlig, innebär ett emotionellt trauma. Att i minnet återuppleva upprepade mobbnings-

incidenter som offer eller åskådare ger nivåer av stresspåslag, mätt i hudkonduktans, som är jämförbara eller överstiger nivåer hos offer för naturkatastrofer och andra livshotande upplevelser (Janson & Hazler, 2004).

Alexitymi

Alexitymi är ett mångfasetterat tillstånd som först beskrevs av Sifneos (1973) då han jobbade med psykosomatiska patienter. Ordet är grekiska och bildat av a – lexi – thymos, vilket ordagrant betyder “brist (på) - ord - (för) känslor (Sifneos, 1973). Alexitymi beskrevs ursprungligen som svårigheter att känna igen och differentiera mellan känslor, att sätta ord på dem och att känna igen dem hos andra, samt ett extrovert tänkande och en begränsad fantasi och föreställningsförmåga (Sifneos, 1973). Extrovert tänkande syftar på en kognitiv stil som fokuserar på konkreta och yttre skeenden snarare än inre, samt i allmänhet ett konkret och operationellt språk (Duquette, 2020; Krystal & Krystal, 1988; Sifneos, 1973). I klinisk mening anses alexitymi finnas hos 10% av befolkningen (Honkalampi, 2000) och kan mätas med skattnings-instrumentet TAS-20 (Bagby, 1994). Låg känslomedvetenhet innebär inte att man inte kan må dåligt, eller handla i affekt, utan snarare att man har svårt att förstå kopplingen mellan en sådan handling och sina känslor (Duquette, 2020; Sifneos, 1973). I alexitymiforskningens början ansågs det vara en aspekt av somatisering (Krystal & Krystal, 1988; Sifneos, 1973), eftersom det var i samband med somatiserande patienter som tillståndet först upptäcktes. Sambandet är begripligt eftersom personer med låg affektmedvetenhet har svårt att koppla känslans situering i kroppen till den kognitiva aspekten av känslan genom vilken vi kan verbalisera den i det sammanhang där den blir meningsfull (Davey et al., 2018). Därmed är alexityma personer lämnade med kroppsliga signaler som inte ger mening, och som uttrycks med somatiska beskrivningar. Som följd av detta minskar förmågan till självomhändertagande (Krystal & Krystal, 1988) eftersom man inte kan använda känslorna som språk för egna behov.

Senare forskning har tydliggjort att alexitymi förekommer tillsammans med en lång rad andra psykiska sjukdomar och svårigheter; ångestsjukdomar och vissa personlighetsstörningar (Lenzo et al., 2020), ätstörningar (Goetz et al., 2020), depression (Honkalampi et al., 2000), PTSD, drogmissbruk (Troisi et al., 1998), och att det dessutom kan existera utan andra diagnoser (Koppelberg et al., 2023). Låg känslomedvetenhet ses därför idag som ett tillstånd eller personlighetsdrag som innebär kognitiva och affektiva störningar och kan försvåra anpassning i svåra livssituationer, men som inte måste innebära allvarliga svårigheter i sig (Guzzo et al., 2013; Koppelberg et al., 2023; Prino et al., 2019). Alexitymi anses kunna ha sin genes antingen i biologi (primär alexitymi) eller uppstå som konsekvens

av sena trauman (Krystal & Krystal, 1988), som exempelvis övergrepp, vanvård, eller mobbning (sekundär alexitymi, Freyberger, 1977). Sekundär alexitymi anses möjlig att behandla med ganska bra resultat, vilket har gjort att flera forskare hävdar att i förekommande fall bör låg känslomedvetenhet ges prioritet i psykoterapeutisk behandling, för att få bättre förutsättningar att behandla övriga svårigheter, som ångest eller depression (Davey et al., 2018; Duquette, 2020; Silva et al., 2020). Då alexitymi visar sig mediera flera psykiska sjukdomar (Adamowicz et al., 2022; Guzzo et al., 2013) tror man att behandling av alexitymi skulle minska symtom från annan psykisk ohälsa (Khan & Jaffee, 2022).

Känslor som signaler

Känslors syfte är att hjälpa oss att fatta viktiga och snabba beslut, att navigera genom livet så att vi undviker fara, knyter an till anhöriga och försvarar oss när någon hotar oss. Dessutom ger de oss motivation och riktning att uppsöka situationer som kan ge oss lust och trygghet (Damasio, 2000; Johnston & Olson, 2015). Affektintegration är förmågan att integrera affekter med tankar och beteenden, så att de kan användas som motivation och som signaler för personlig anpassning. Affektintegration har operationaliserats genom konstruktet affektmedvetenhet (Solbakken et al., 2011), som i relation till alexitymi bildligt talat är andra sidan av myntet. De flesta psykiatriska diagnoser innebär problem med affektmedvetenhet och affektintegration (Barlow et al., 2020; Solbakken et al., 2011). Låg affektmedvetenhet, som till exempel vid alexitymi, gör det svårt att använda känslor som signaler för egna behov och innebär därför en generell psykosocial sårbarhet och låg förmåga till självomhändertagande (Krystal & Krystal, 1988). Då känslor används som signaler även när vi tar beslut (Johnston & Olson, 2015; Västfjäll et al., 2016), i det dagliga och i de större besluten när vi väljer utbildning och vem vi ska leva med, kan man tänka sig att sådana beslutssituationer också kan påverkas av låg känslomedvetenhet.

De olika orden för känslor; affekter och emotioner, används ofta som om de vore utbytbara, men i forskningen brukar man se affekter som den biologiska delen av känslan, medan ordet känsla används om en affekt som nått medvetande och kan verbaliseras (Basch, 1976; Nathanson, 1994). Emotioner i sin tur har definierats som affekter kombinerat med biografi; affekter väcker minnen av andra situationer där den affekten aktiverats, vilket ger den en betydelse kopplat till bilden av oss själva (Basch, 1976).

Interoception och interoceptiv inferens

Interoception är en process i nervsystemet som oavbrutet skickar signaler om kroppens mående till hjärnan för att upprätthålla homeostas i kroppen (Duquette, 2020). Signaler tolkas och integreras med tidigare information mestadels på omedveten nivå (Smith, 2020). Viktiga

delar av denna process sker i insula, där man med fMRI-studier funnit mindre aktivitet hos alexityma personer (Liemburg et al., 2012). Medvetna emotioner uppstår genom integration av interoceptiva signaler tillsammans med exteroceptiv information från världen utanför. Systemet lär sig också att utifrån erfarenhet att förutspå hur en viss situation kan komma att påverka homeostasen, så att vi vet om den ska undvikas eller ej (Duquette, 2020). Integration av inre och yttre signaler sker genom en top-down-process som väger in erfarenheter, önskningar och förväntningar på situationen (Duquette, 2020; Smith, 2020). Därmed kontextualiseras interoceptiv information och vi kan dra slutsatser om ("infer") orsaken till sensoriska signaler. Det är genom denna process emotionella upplevelser, emotionell medvetenhet och en känsla av själv kan uppstå (Duquette, 2020). Inkommande stimuli behöver alltså tolkas för att ett fysiologiskt skeende i kroppen ska bli till en känsla som ger mening i relation till en extern händelse.

En person med alexitymi kan ha problem med olika delar av den här processen: interoceptionen som uppfattar skeenden och tillstånd i kroppen, integrationen med kognitiva aspekter (önskningar, förväntningar, minnen) och yttre skeenden, värderandet av betydelsen av den integrerade informationen, konceptualisering av den sensoriska informationen till ett känslobegrepp som förklarar det, eller medvetandegörandet av denna information (Smith, 2020). Duquette (2020) tror att alexityma personer framför allt har låg förmåga till interoceptiv inferens för att de har rigida förväntningar när det gäller känslor och sociala situationer, vilket kan bero på trauman eller på bristande stöttning när de här förmågorna tränas upp i småbarnsåren. Det kan leda till oförmåga att rikta uppmärksamhet mot och känna igen kroppsliga signaler.

Mobbning och alexitymi

Guzzo et al. (2013) undersökte sambandet mellan mobbning och de tre olika dimensionerna av alexitymi och fann att associationen var signifikant för att identifiera och beskriva känslor men inte för externaliserat tänkande. Förekomst av alexitymi medierade dessutom risken för PTSD hos mobbade ungdomar. Författarna föreslog att det kroniska stresspåslag som mobbning utgör för psyket hos barn och ungdomar kan leda till ett emotionellt sammanbrott och att alexityma drag kan komplicera identifikationen och bearbetandet av svåra emotioner så att de inte integreras, vilket ökar stressen hos individen (Guzzo et al., 2013). Prino et al. (2019) fann att oavsett typ av mobbning (verbal, fysisk eller social) fanns ett samband med alexitymi, och med externaliserade och internaliserade symtom, och att vid alexitymi var symtomen allvarligare. De spekulerade att individuella alexityma drag ökar hos personer som utsätts för mobbning, vilket ökar internaliserade och externaliserade symtom, och att

ungdomar med låg känslomedvetenhet kan ha svårt att ta till sig smärtan som det innebär att vara offer för mobbning (Prino et al., 2019). Detta antyder en växelverkan mellan en hotfull miljö och en emotionsregleringsförmåga som är under utveckling och beroende av stöttande funktioner för att nå sin fulla potential. Samtidigt som låg känslomedvetenhet gör det svårt att hantera smärtsamma affekter gör smärtsamma affekter det svårt att vara känslomässigt integrerad.

Traumatiska händelser i barndomen och alexitymi

Eftersom studier som undersöker förekomst av alexitymi hos personer som är/varit drabbade av mobbning är få, refereras studier som undersöker relationen mellan andra potentiellt traumatiska händelser i barndomen och alexitymi. Forskare har funnit samband mellan alexitymi och negativa händelser i barndomen i allmänhet (“adverse childhood experiences”) (Honkalampi et al., 2019) och alexitymi och vanvård (Brown et al., 2018; Ditzer et al., 2023; Khan & Jaffee, 2022, Krystal & Krystal, 1988). Vanvård av barn (childhood maltreatment) inkluderar fysiska och emotionella övergrepp, fysisk och emotionell försummelse och sexuella övergrepp, som sker före 18 års ålder (Bernstein et al., 2003). En metaanalys på 99 studier om alexitymi hos vuxna utsatta för vanvård som barn visade tydliga samband; emotionella övergrepp, fysiska övergrepp, sexuella övergrepp, emotionell försummelse, och fysisk försummelse var alla associerade med alexitymi, och starkast korrelation var det med emotionella övergrepp, emotionell försummelse och fysisk försummelse (Ditzer et al., 2023). En annan metaanalys av Khan och Jaffee (2022) visade liknande samband och båda visade att ju allvarligare vanvården varit desto högre nivåer av alexitymi. Detta är tydliga och allvarliga resultat vars implikationer kräver reflektion. Vad innebär det för barn utsatta för övergrepp och försummelse att ha svårt att känna igen sina känslor, svårt att koppla orsaken till dem med yttre skeenden, och att ha svårt att beskriva känslor för andra? Ditzer et al. (2023) resonerade om att just emotionella övergrepp och försummelse är en form av vanvård som sker i det dolda, som sällan rapporteras och som även offren kan ha svårt att se som övergrepp. Det kan bidra till att försummelsen och vanvården pågår längre och inte rapporteras. Barnens vårdnadshavare är barnens förebilder för emotionellt relaterande och processande, samtidigt som de är förövarna. I den situationen kan man föreställa sig ensamheten hos de utsatta, och att det blir svårt att lära sig att processa känslor. Det finns paralleller mellan vanvård och erfarenhet av mobbning: skolklassen kan jämföras med barnets familj på väg mot ett självständigt socialt liv och processande av känslor. Klassen och kompisar ersätter delvis familjens roll som övningsarena och förebilder för att utveckla sociala förmågor och sin identitet. Att bli utsatt för emotionell försummelse kan leda till att

barn tränger undan, förnekar eller distanserar sig från sina känslor som en försvarsmekanism och ett sätt att anpassa sig, när uttryckandet av känslor konsekvent negligeras (Brown et al., 2016). En sådan situation kan barn och ungdomar som utsätts för mobbning också befinna sig i.

Att bli utsatt för emotionell försummelse och vanvård kan också leda till maladaptiva scheman (Wright et al., 2009), något som kan vara en risk vid mobbning också, då det kan innebära ett emotionellt trauma. Scheman enligt Young et al. (2003) är representationer av själv och andra som formats av tidigare upplevelser och som påverkar sättet att fungera idag. Förekomsten av maladaptiva scheman förstärker både internaliserade och externaliserade symtom (Wright et al., 2009), vilket kan vara ett sätt att förstå varför mobbning kan leda till långvarig psykisk ohälsa.

Sammanfattningsvis innebär kombinationen erfarenhet av mobbning och låg känslomedvetenhet en än större risk för psykisk ohälsa än mobbningens konsekvenser i sig, och maladaptiva scheman kan mediera psykiska symtom. Sambandet mellan alexitymi och mobbning kan förklaras med att alexitymi kan vara en konsekvens av sena trauman (Brown et al., 2018; Ditzer et al., 2023; Freyberger, 1977; Krystal & Krystal, 1988). Hur kan då vi som behandlare hjälpa personer med låg affektmedvetenhet?

Forskning om behandling av alexitymi

Forskning har visat att personer med alexitymi/låg känslomedvetenhet/låg affekt-integration får sämre utfall i psykoterapi (Gude et al., 2001; Ogdrugniczuk et al., 2011; Silva et al., 2020). Sifneos (1973) och Freyberger (1977) ansåg att psykoanalytiskt orienterad psykoterapi inte fungerar för alexityma personer. Brist på motivation, bristande själv-reflektionsförmåga och tolerans för affekter samt oförmåga att lära nya emotionella beteenden (Freyberger, 1977) och frånvaro av känslor (Sifneos, 1973) angavs som skäl. Senare forskning om behandling av alexitymi har visat att de dåliga resultaten delvis kan bero på negativa reaktioner hos terapeuten, som en reaktion på att klienten inte uttrycker positiva känslor under terapin. Silva et al. (2020) skrev i en fallstudie där både terapeuten och den alexityma klienten intervjuades, att klientens oförmåga att kommunicera känslor kan leda till svag allians och att det därför är väsentligt att terapeuten är medveten om den låga känslomedvetenheten och att den kan påverka förmågan till god allians. De föreslår också att alexityma personer behöver längre terapier än andra. För att se om och i vilken mån klienter med låg affektintegration gynnas av längre behandling undersökte Solbakken et al. (2012) resultaten av open-ended psykoterapi på en grupp med olika grad av affektintegration. De

fann att de med lägst grad av affektintegration gjorde mest framsteg i open-ended terapi mätt i grad av interpersonella problem och symptom på personlighetssyndrom.

Duquette (2020) betonade vikten av att hjälpa personer med låg känslomedvetenhet att förbättra sin förmåga till interoceptiv inferens. Alexityma personer fokuserar ofta på kroppsliga sensationer och attribuerar sitt mående till dem, vilket gör att de ofta utvecklar somatiska sjukdomar. Duquette (2020) menade att alexityma personer behöver stöd i att luckra upp rigida föreställningar om känslor som hindrar dem från förändring. Ett sätt att arbeta är att förbättra patienternas förmåga att styra uppmärksamheten mellan yttre och inre fokus, och att uppmuntra en attityd av självmedkänsla och icke-dömande i observationen av kroppsliga sensationer. Det är ett sätt att förbättra kvalitén i patientens interoceptiva inferensprocess. Träning i att styra sitt fokus i kombination med en trygg terapeutisk relation kan göra att patienten vågar tillåta emotionella upplevelser att nå medvetenhet (Duquette, 2020).

Sammanfattande beskrivning av forskningsläget

Kvalitativ forskning om mobbning i retrospekt är ovanlig, men tre studier har identifierats (Carlisle & Rofes, 2007; King-Shaw, 2008; Pabian & Vandebosch, 2021). När det kommer till den här studiens specifika kombination av perspektiv: kvalitativ studie av erfarenhet av att vara mobbad hos vuxna med låg känslomedvetenhet har inga tidigare studier hittats. Detta medför en kunskapslucka: mobbning är associerat med alexitymi, och kombinationen mobbning och alexitymi medför en ökad risk för allvarlig psykisk ohälsa, men inga studier har hittills kvalitativt undersökt vilka problem denna grupp upplever eller vad vi som psykologer kan behöva hjälpa dessa individer med.

Syfte

Syftet med studien är att utforska upplevelser av låg affektmedvetenhet hos unga med erfarenhet av mobbning, och hur de upplever att de påverkats av sina erfarenheter av mobbning när det gäller att vara i kontakt med sina egna känslor, att kunna kommunicera känslor till andra och förmågan till nära relationer. Det övergripande syftet är att öka förståelsen för vad denna grupp kan behöva hjälp med i psykoterapi.

Metod

Deltagare

Deltagare var åtta unga vuxna (18-22 år) som vid intervjutillfället alla studerade på Lunds Universitet och som uppgav att de varit mobbade i grundskolan/gymnasiet. De hade tidigare skattats med TAS-20 och hade följande poäng: 54, 54, 56, 57, 58, 62, 62, 63. Fem av dem identifierade sig som män och tre som kvinnor. Skattningarna administrerades i september

2023 och intervjuerna genomfördes i slutet av september och början av oktober 2023. Av sekretesskäl anges inte vilka utbildningar deltagarna studerade på, mer än att det är dels humanistisk, dels naturvetenskaplig inriktning.

Efter godkännande från Etikprövningsmyndigheten rekryterades deltagare genom bekvämlighetsurval och administrering av TAS-20. Uppsatsens författare mailade i september 2023 ett antal lärare vid Lunds universitet med frågan om de kunde avvara 5 minuter i slutet av en lektion för administrering av en självskattningsskala. PDF'en "Information till lärare" (bilaga 1) som beskriver studiens upplägg och syfte samt hur känsliga personuppgifter hanteras, bifogades. Vissa lärare tackade ja, vissa svarade inte och vissa nekade. Lektioner med lärare som tackat ja besöktes och skattningar utfördes (TAS-20 reviderat, bilaga 2). Vid skattningstillfället fick studenterna en kortfattad muntlig beskrivning av projektets syfte, hur personuppgifter kommer att hanteras i projektet, och vad en eventuell intervju kommer att handla om. Studenterna ombads att skriva sin mailadress eller telefonnummer på blanketten om de kunde tänka sig att delta i en intervju. De fysiska blanketterna samlades in i samband med att studenterna lämnade klassrummet. 161 studenter fyllde i och lämnade in TAS-20. Medelvärdet på TAS-20 var 45,63 poäng, och antal som kryssade i att de hade erfarenhet av mobbning var 44. Tio formulär var ofullständigt ifyllda och användes inte.

I nästa skede räknades poängen på TAS-20 på dem som kryssat i att de har erfarenhet av mobbning och att de kan tänka sig att delta i en intervju. Endast fyra av dem hade 61 poäng eller mer, vilket officiellt är cut-off för alexitymi. På grund av tidsbrist och svårighet att hitta lärare som ville ge tid för skattning beslutades, i samråd med handledaren, att inkludera dem som fått över 54 poäng (50-60 poäng innebär en gråzon för alexitymi). Det gav tio potentiella deltagare. Nio av dem kontaktades per telefon, eller i ett fall per mail, i sjunkande ordning med avseende på poäng på TAS-20. En av dem som hade över 60 poäng gav återbud av personliga skäl. Övriga åtta studenter intervjuades. De intervjuade har ett medelvärde på TAS-20 på 58,25 poäng.

Design

Eftersom syftet med föreliggande arbete är att förstå deltagarnas levda erfarenheter i relation till mobbning har en kvalitativ metod byggd på semistrukturerade intervjuer använts.

Datainsamlingen har genomförts i tre steg: först har en skattningsskala (TAS-20) administrerats på 161 studenter. Skattningen med Tas-20 (+ 2 extrafrågor) hade som främsta syfte att hitta 6-8 personer lämpliga att intervjua för studiens frågeställning. Åtta studenter har intervjuats och intervjuerna har analyserats med reflexiv tematisk analys.

Skattning, intervjuer och analys har genomförts av studiens författare under handledning av docent Per Johnsson.

Epistemologisk ansats

Denna studie har utgått från en kritisk realistisk kunskapssyn, vilket innebär ett antagande om att det i världen finns skeenden och processer som är verkliga i det avseendet att de påverkar oss oavsett om vi är medvetna om dem eller inte, men att dessa måste tolkas, då vi inte har direkt tillgång till verkligheten i sin helhet (Braun & Clarke, 2022; Willig, 2013). När det gäller datainsamling och resultat i den här studien betyder det att deltagarna berättar om en levd verklighet som existerar, genom sin tolkning av den verkligheten. Deltagarnas uppfattning om verkligheten medieras av deras språk och kultur, för att sedan tolkas, analyseras och sammanfattas av forskaren för att i möjligaste mån besvara forskningsfrågorna.

Reflexivitet

Inom kvalitativ forskningsmetod erkänns subjektivitet som en realitet som formar insamlandet, tolkningen och presentationen av data (Braun & Clarke, 2022). Objektivitet ses inte som realistiskt möjligt eller ens önskvärt. God kvalitet uppnås i stället genom reflexivitet; medvetenhet och transparens om hur forskarens subjektivitet formar processen och resultatet. Hur subjektivitet skall hanteras och redovisas är beroende av det kunskapsparadigm som forskningen utförs i, i detta fall en kritisk realistisk kunskapssyn. Olmos-Vega et al. (2022) betonar att reflexivitet inte ska ses som ett sätt att be om ursäkt för bristande objektivitet utan ett sätt att ge erkännande till den enskilda subjektiviteten och vad den gett projektet. Forskaren föreslås reflektera över fyra former av reflexivitet: Personlig, interpersonell, metodologisk och kontextuell: Personlig reflexivitet rör hur forskarens motivation och tidigare erfarenheter påverkar forskningen från idé till presentation, men också hur forskningen (aktiviteterna och innehållet) påverkar forskaren. Interpersonell reflexivitet avser medvetenhet om hur forskare och deltagare påverkar varandra och att denna relation inte är jämlik, eftersom forskaren generellt har maktpositionen. Metodologisk reflexivitet kräver reflektion över hur ens teoretiska grundantaganden, såsom kunskapsparadigm och epistemologiska antaganden, formar projektet och den kunskap som produceras. En reflexiv forskare följer inte alltid en förutbestämd kurs utan är öppen för oförutsedda händelser för att kunna ta metodologiska beslut som är etiska och stämmer med teoretiska grundantaganden. Kontextuell reflexivitet slutligen handlar om att placera projektet i sin historiska och kulturella kontext (Olmos-Vega et al., 2022).

Den personliga reflexiviteten är kanske den som tydligast aktiverats i detta projekt. Som studiens författare gick jag in i projektet med övervägande intresse för och förkunskaper om alexitymi. Att ta del av deltagarnas erfarenheter under intervjuerna gav en ny förståelse och engagemang för konsekvenserna av mobbning, som är studiens andra kunskapsfält. Deltagarnas berättelser hade en stark emotionell påverkan på mig som oundvikligen formade forskningen, dels metodologiskt i att längre tid än först avsetts användes för intervjuerna, dels vad gäller analysens fokus genom en tydligare förståelse för mobbning som trauma. Reflektioner kring vad jag har med mig in i projektet i egenskap av psykologstuderande, vit och svenskfödd kvinna med arbetarklassbakgrund och just det personliga bagage som jag har med mig, har aktualiserats i möte med deltagarnas utsatthet och behövt hanteras under projektet. Deltagarnas mod och inre drivkraft har imponerat och berört; de har gett mig förtroendet att ta emot en berättelse som är mycket smärtsam och som vissa av dem inte har vågat berätta för någon. Det har också gjort att jag funderat över intervjuens funktion för deltagarna. Kanske blir den betydelsefull som en kanal utåt, och i vissa fall har den kanske gett ett nytt perspektiv på den egna situationen och vad de behöver nu. Reflektioner kring maktrelationen i det interpersonella samspelet har resulterat i en strävan att vara transparent om vad deltagarna kunde förvänta sig, ett välkomnande mottagande samt ett empatiskt och validerande bemötande när deltagarna kom in på smärtsamt innehåll. Vad gäller kunskapsparadigm inom psykologi så är studiens perspektiv påverkat av psykodynamiskt perspektiv, inlärningspsykologi och neuropsykologi, vilket också är en följd av forskningslitteraturen i kunskapsfälten alexitymi och effekter av mobbning. Influenser från handledarens kunskaper och erfarenhet har påverkat att alexitymi studeras just bland personer med erfarenhet av mobbning. Institutionens regler och uppfattning om hur god kvalitativ forskning bedrivs och Braun och Clarkes (2022) praktiska guide för tematisk analys har påverkat både hur analysen genomförts och hur den presenteras.

Skattningsformuläret TAS-20 + två extrafrågor

TAS-20 är ett självskattningsformulär med 20 frågor som avser att mäta alexityma drag genom de tre dimensioner som alexitymi utgörs av (Bagby et al., 1994; Bagby et al., 2020), nämligen förmåga att känna igen egna känslor, att kommunicera känslor respektive externt orienterat tänkande. TAS-20 är det bäst validerade och internationellt mest använda självskattningsformulär för kvantifiering av alexitymi (Bagby et al., 2020). Studier har visat goda psykometriska egenskaper mätt genom Cronbachs alfa-värden för formulärets totalsumma ($\alpha = 0,74$ till $\alpha = 0,85$), för att känna igen egna känslor ($\alpha = 0,73$ till $\alpha = 0,86$), för faktorn att kommunicera känslor ($\alpha = 0,61$ till $\alpha = 0,78$) och för externt orienterat tänkande (α

= 0,56 till $\alpha = 0,67$). Formuläret består av 20 olika påståenden, vilka skattas på en Likertskala från 1 till 5 (där 1 innebär att påståendet betraktas som helt fel och 5 som helt rätt).

Totalvärdet (hela skalan) är 20-100 poäng. Ett värde på 20-50 innebär att personen inte anses ha alexitymi, ett värde på 51-60 innebär att personen kan ha alexitymi och ett värde på 61 och uppåt innebär att personen anses uppfylla kriterierna för alexitymi. För denna studie lades två frågor till formuläret:

- A. Jag har varit utsatt för mobbning under min skolgång (grundskola och/ eller gymnasium). Kryssa JA eller NEJ. (definition av mobbning bifogades.)
- B. Jag kan tänka mig att delta i studien genom att bli intervjuad. Skriv i så fall ditt telefonnummer nedan. Kryssa JA eller NEJ. (Bilaga 2.)

Datainsamling

Studien bygger på data insamlat under åtta semistrukturerade intervjuer med studenter som har skattat mellan 54 och 74 poäng på TAS-20 och som uppgett att de varit utsatta för mobbning under sin skolgång. Skattning med TAS –20 har alltså främst gjorts i syfte att rekrytera personer med låg affektmedvetenhet, medan datainsamling skett under intervjuerna. En intervjuguide arbetades fram med utgångspunkt i forskningsfrågorna, som innehåller dels öppna, dels mer specifika och djupgående frågor, med förslag på följdfrågor att ta till vid behov (bilaga 4). Intervjuguiden skisserades av studiens författare i samband med ansökan till etikprövningsmyndigheten. Intervjuguiden har testats på en person som inte deltar i undersökningen, vilket gav anledning till smärre korrigeringar och förtydliganden. Dessutom har handledarens synpunkter på intervjuguiden beaktats. Frågorna går fortfarande i linje med vad som beskrevs i etikprövningen.

Intervjuerna spelades in med diktafon efter att skriftligt informerat samtycke inhämtats (bilaga 5). Studiens författare genomförde samtliga intervjuer på Institutionen för psykologi i Lund, det vill säga ej över telefon eller via digital tjänst. Intervjuerna tog som regel ca 90 minuter men en av dem tog drygt 120 minuter. Efter varje enskild intervju fördes ljudfilen över till ett USB-minne som låstes in på institutionen tillsammans med diktafonen.

Intervjumetod

Intervjuerna följde i stort sett den struktur som anges av intervjuguiden (bilaga 4), men intentionen var att följa deltagarens sätt att berätta sin historia, och att ha ett öppet förhållningssätt till vad som var viktigt för dem att berätta. Intervjuguiden utformades för att ge utrymme för deltagarna att prata om teman som kan ge svar på forskningsfrågorna, ibland semantiskt och ibland genom att lyssna efter en latent mening. När deltagarna beskrev sin utsatthet och påverkan av mobbning lyssnade jag efter om upplevelserna beskrevs

operationellt, det vill säga om bara konkreta händelseförlopp beskrevs, eller om deltagaren förmedlade känslor i berättelsen. Det var viktigt att vara flexibel och försöka förstå vad som var viktigt för deltagaren, även om det faller utanför intervjuguiden, alltså ett induktivt förhållningssätt samtidigt som intervjuguiden nyttjades. För att så väl som möjligt förstå deltagarna ställdes ofta följdfrågor där deltagaren ombads beskriva mer om hur hen menade eller att berätta utifrån ett konkret exempel. Det var ett sätt att minska risken för feltolkningar samtidigt som det öppnade upp för beskrivningar “inifrån” upplevelsen.

Dataanalys

Intervjuerna har analyserats med reflexiv tematisk analys, som beskriven av Braun och Clark (2022). Tematisk analys är en metod för att analysera och tolka mönster i kvalitativ data, exempelvis intervjuer, för att förhoppningsvis kunna svara på sin forskningsfråga (Braun & Clarke, 2022). Braun och Clarke (2022) poängterar att teman inte “uppstår” ur materialet, utan forskaren är en aktiv part i att tolka och analysera för att generera teman. Att metoden är reflexiv innebär att forskaren genom transparens och medvetenhet om sin subjektivitet kan använda denna som ett instrument i processen och analysen (se *Reflexivitet* s. 13). Ett tema är ett kluster av innehåll som återkommer i flera intervjuer på ett sätt som ger mening i relation till forskningsfrågorna (Braun & Clarke, 2006).

Arbetet med att utvinna teman kan dels ske induktivt, dels deduktivt (Braun & Clarke, 2022). Ett induktivt förhållningssätt bedömde jag var viktigt som ett första steg, för att inte missa något av vad deltagarna faktiskt kom med. Som ett andra steg i analysarbetet användes ett mer deduktivt förhållningssätt, för att också ha koll på huruvida den data jag samlat in kunde ge svar på mina forskningsfrågor. Efter den induktiva och den deduktiva genomgången av materialet tog jag ställning till de teman jag funnit och hur de förhåller sig till forskningsfrågorna.

I stället för att transkribera intervjuerna lyssnade jag på dem upprepade gånger: helheten lyssnades igenom tre gånger och valda delar så mycket som behövdes för att jag skulle vara säker på att jag förstod dem rätt och fick citat rätt. Genom att lyssna bibehålls subtilt affektivt innehåll som troligen skulle gå förlorat i transkribering (Poland, 1995). Transkribering i sig, menar Poland (1995), är en tolkande aktivitet, och det är en missbedömning att tro att en intervju korrekt kan återges i skrift, på grund av samtalets intersubjektiva natur. Med lyssnametoden kunde stämningar och icke-verbala uttryck i rummet bevaras in i skrivandet av resultatet genom att minnen från intervjutillfället bevarades genom upprepade lyssning. Med tanke på deltagarnas förmodade svårigheter att semantiskt uttrycka affektivt innehåll

ansåg jag denna metod lämplig. Analysen av intervjuerna följer i övrigt Braun och Clarkes (2022) sex steg:

Att bekanta sig med datan. Alla intervjuer lyssnades igenom medan anteckningar gjordes i ett ordbehandlingsprogram; dels semantiska minnesanteckningar, dels tankar om innehållet. Initiala koder aggregerades induktivt simultant. Efter genomlysning av en enskild intervju kompletterades anteckningarna med fältanteckningar från strax efter intervjutillfället.

Identifierande data som namn på människor eller orter togs bort redan i detta steg.

Kodning. Anteckningarna lästes igenom och bearbetades systematiskt genom att generera ytterligare koder som sammanfattade små bitar av data. Materialet lyssnades igen igen för att komplettera anteckningarna och utöka kodning. Efter detta steg var anteckningarna tillräckligt utförliga för att det skulle vara lätt att hitta i ljudfilen med hjälp av dem, vilket underlättar att utnyttja originaldata så mycket som möjligt. Här arbetade jag fortfarande induktivt och försökte koda allt innehåll jag hittade. Latenta meningar identifierades där det var meningsfullt och i övrigt kodades datan semantiskt. Några exempel på koder var: *Rädsla för att vuxna ska göra nåt, Vägra vara offer, strategi mot depression*. Koderna bearbetades sedan genom att undersöka hur de kan tolkas och kombineras med andra koder.

Tematisering. Initiala teman genererades genom att söka efter mönster av mening i och mellan deltagarnas berättelser med hjälp av koderna. Kluster av koder som relaterade till liknande tolkningar av datan identifierades, och jämfördes med forskningsfrågorna. Initiala teman formulerades dels induktivt utifrån vad koderna ger, dels deduktivt utifrån forskningsfrågorna. Vissa teman var av intresse för att de relaterade till forskningsfrågorna och vissa för att de representerade för mig oväntade fynd som bedömdes viktiga utifrån det övergripande syftet (hur vi som psykologer bättre ska kunna hjälpa denna grupp).

Ompröva och förfina teman. Materialet lyssnades igen i sin helhet med fokus på när de teman som listats uppträder i intervjuerna, och om de väl skildrade essensen av vad som sägs. Citat som illustrerar teman antecknades. Relationen mellan teman undersöktes genom att på prov placera dem i grupper, med hjälp av tankekartor och post-it-lappar, vid behov med över- och underteman. Här gick jag fram och tillbaka mellan anteckningar och att lyssna på relevanta delar av originaldata. Möjliga temakombinationer övervägdes och togs ställning till. I denna fas togs viktiga beslut om analysens riktning som bland annat resulterade i ett fokus på det specifika och unika snarare än det generella och redan kända.

Definiering och namngivning av teman. Här finjusterades analysen genom att experimentera med namn på teman. Namnen påverkar temats kärna, bredd och djup.

Temanas kärna och avgränsningar mot andra formulerades, och dess betydelse i den stora berättelsen värderades. I denna fas producerades flera möjliga berättelser med olika set av teman innan ett alternativ valdes. Hela tiden kunde jag enkelt lyssna på valda delar av originaldata genom att söka i anteckningarna.

Att skriva resultatet. Detta är det sista steget och här vävdes det analytiska narrativet ihop med citat som speglade affektiva mönster i deltagarnas berättelser. Enskilda delar i originaldatan lyssnades på igen för att få citaten rätt. Det är först här som analysens berättelse fastställdes och drevs vidare mot förslag på svar på forskningsfrågorna.

Etiska överväganden

Studien har blivit prövad och godkänd av Etikprövningsmyndigheten 2023-08-23 med diarienummer 2023- 04199-01. Ansökan till Etikprövningsmyndigheten skrevs av studiens författare och innebar att reflektioner kring etiska frågeställningar i relation till processens olika delar fanns med från början.

Frivillighet, transparens och hantering av känsliga personuppgifter

Deltagandet har varit uttalat frivilligt från skattning till intervju. Både under telefonsamtalet där intervjutid bokades och i samband med intervjutillfället fick deltagarna ta del av information om studiens syfte, frivilligheten, vad intervjuerna kommer att handla om, och hur känsliga personuppgifter kommer att hanteras i projektet. Deltagarna fick veta att intervjuerna kommer att spelas in med diktafon och att ljudfilen kommer att sparas på en USB-sticka som förvaras inlåst när den inte används. De samtyckesblanketter (bilaga 5) som deltagarna fick underteckna innan intervjuerna började, kommer att förvaras inlåsta och skilda från ljudfilerna för att ytterligare säkra sekretessen, och forskningsmaterialet kommer att sparas i tre år innan det destrueras. De fick också veta att eftersom ämnet som kommer att beröras är känsligt finns det risk för att det väcker känslor som man kan vara ovan att hantera, och därför finns det möjlighet till ett uppföljande samtal med mig som intervjuar eller med studiens handledare Per Johnsson. Denna information lästes upp men deltagarna fick den också med sig i skriftligt format (bilaga 3). Där finns också kontaktuppgifter till studiens författare och till handledaren.

Materialet pseudonymiserades i ett tidigt skede: I de anteckningar som gjordes under lyssning av ljudupptagningarna utelämnades identifierande information som personnamn, ortsnamn, specifika fritidsintressen, eventuella diagnoser som nämndes i intervjuerna och vilken utbildning deltagarna går på. I uppsatsens resultatdel har också vissa data valts bort som bedömts vara alltför personliga och/eller inte ansetts nödvändiga för analysen.

Mikro- och makroetik

Begreppen mikro- och makroetik kan vara hjälpsamma begrepp för att tänka kring ett forskningsprojekts etiska påverkan (Brinkmann & Kvale, 2005). Mikroetik avser det enskilda projektets påverkan på de som deltar i det. Etikprövningen prövar både mikro- och makroetik eftersom den tar ställning till hur deltagare påverkas i relation till forskningens nytta för samhället. I övrigt behandlas mikroetiska överväganden ovan i avsnittet *Frivillighet, transparens och hantering av känsliga personuppgifter* och i *Etik i samband med intervjuer* nedan. Makroetiskt kan projektets individfokus anses problematiskt, i den mån det kan sägas förlägga problemet mobbning och dess lösning på individnivå, när det är ett problem som borde förebyggas på ett mer strukturellt plan. Å andra sidan behöver forskare jobba på båda fronter; lidandet hos redan drabbade individer måste förstås för att de ska kunna få rätt hjälp. Kunskapen om *hur* mobbning drabbar kan förhoppningsvis leda till att fler motiveras till att arbeta strukturellt mot mobbning.

Etik i samband med intervjuer

Mobbning är en traumatiserande erfarenhet som de flesta drabbade sällan eller aldrig talar om. Majoriteten av deltagarna sa sig vara tveksamma eller direkt negativa till att dela den delen av sin historia ens med en partner eller nära vän. Ändå hade de tackat ja till att delta och öppnade sig under intervjuerna. De angav som skäl att de tyckte det var ett viktigt ämne och att de ville hjälpa till om de kunde, att de känt igen sig i frågorna i formuläret, att de var intresserade av resultatet på studien samt att det kanske skulle göra dem gott att prata om det trots allt. Under intervjuerna hände det vid ett flertal tillfällen att deltagare behövde en paus för att gråta eller lugna ner känslorna. I slutet av intervjuerna sa sig deltagarna ändå vara nöjda med sitt deltagande, men i vissa fall, emotionellt påverkade av att ha varit sårbara på ett sätt som de inte vanligtvis är.

Intervjusituationen innebär en asymmetrisk maktrelation i sin grundstruktur (Brinkmann & Kvale, 2005), ett förhållande som intensifieras när ämnet är känsligt och kanske skambelagt. Intervjuaren styr över situationen, besitter den vetenskapliga kompetensen och kan ha en dold agenda med sina frågor. Som intervjuare är det naturligt att försöka skapa tillit, vilket förutom att det kan få deltagaren att uppleva att hen blir väl mottagen och respekterad, är förutsättningen för att få del av de erfarenheter som ska bli forskningsdata. Detta kan enligt Brinkmann och Kvale (2005) leda till en låtsad vänskap. För att hantera den asymmetriska situationen försökte jag vara tydlig och transparent med vilka förväntningar som fanns på deltagaren och vad jag var intresserad av, samt försäkra mig om att deltagaren var medveten om sina rättigheter. Samtidigt krävde det känsliga ämnet att jag som intervjuare visade

omtanke om deltagarens sårbara position. Deltagarna fick veta att jag var medveten om att det kan vara svårt och ovant att prata om erfarenheter av mobbning, att de fick ta en paus om de behövde, de kunde ta hjälp av mig om det kändes svårt och att de inte behövde svara på alla frågor. En uppenbar risk för vad Brinkmann och Kvale (2005) kallar "låtsad vänskap" föreligger alltså. Jag har ingen annan lösning på den här situationen än att försäkra mig om att deltagandet verkligen var frivilligt och att vara så transparent som möjligt med att det är en intervjusituation och vad upplägg och förväntningar är, och att samarbeta med deltagaren för att uppnå att han eller hon också känner sig "mättad" när intervjun är slut. När en intervju var klar kunde det kännas svårt att lämna deltagaren som mot sin vana varit öppen och sårbar, utan att sätta i gång en terapeutisk process. Det föll sig naturligt att berätta hur man söker psykoterapi via sin vårdcentral eller via psykoterapimottagningen på Institutionen för psykologi; möjligheter som ingen av deltagarna var medvetna om.

Intervjuerna har inte bara styrts av intervjuguiden utan också av den individuella deltagarens uppfattning om vad som varit viktigt att berätta. Det var tydligt att deltagarna ville att deras historia blev begriplig, och att de ville beskriva kontexten till mobbningen med omsorg eftersom utsattheten är svår att förstå annars. Det har gjort att intervjuerna generellt tagit mer tid än den timme som jag angett i förväg.

Begreppen alexitymi och låg affektmedvetenhet

I denna studie används begreppen alexitymi och låg affektmedvetenhet växelvis, trots att man kan diskutera om begreppen är helt liktydiga. I den litteratur om alexitymi som ingår i denna studie talas det mindre om svårigheter att känna igen känslor hos andra och om begränsad fantasi. Forskning om alexitymi genom åren har handlat om olika kliniska grupper, och icke-kliniska populationer, och det är möjligt att man dels studerat primär (medfödd) alexitymi, dels sekundär (förvärvad) alexitymi (Freyberger, 1977). Vissa forskare företrar perspektivet att skillnader i hur alexitymi presenterar sig speglar en gradskillnad av alexitymi (Taylor et al., 2016), men förklaringsmodellerna är inte ömsesidigt uteslutande.

Resultat

Analys av intervjuerna genererade åtta teman som syftar till att utforska upplevelser av låg affektmedvetenhet hos deltagarna, hur de upplever att de påverkats av sina erfarenheter av mobbning när det gäller att vara i kontakt med sina egna känslor, att kunna kommunicera känslor till andra och förmågan till nära relationer. Dessa åtta teman har delats upp i två huvudgrupper: kortsiktiga konsekvenser som handlar om upplevelser av mobbningens

omedelbara påverkan, och långsiktiga konsekvenser, som representerar psykiska konsekvenser av mobbning som deltagarna upplevt på längre sikt.

Tabell 1

Temanamn och kortfattade beskrivningar av dem.

Temanamn	Beskrivning
<i>Kortsiktiga konsekvenser</i>	<i>Medan mobbningen pågår och några år efter</i>
Internaliserade symtom	<i>Depressiva och ångestrelaterade symtom</i>
Undvikande copingstrategier	<i>Strategier för att undvika insikt/smärta</i>
<i>Långsiktiga konsekvenser</i>	<i>Från något år efter mobbningen till idag</i>
Instrumentell syn på relationer	<i>Relationers värde är deras funktion</i>
Jag tror inte jag litar på nån	<i>Problem med tillit</i>
En mörk hemlighet	<i>Skam kopplat till att ha blivit mobbad</i>
Att släppa garden - intervjun	<i>Hur deltagarna upplever det att delta i intervjun</i>
Masken som växte fast	<i>Undvikande strategier som blivit mönster</i>
Är jag glad om jag skrattar?	<i>Svårigheter att identifiera känslor</i>

Kortsiktiga konsekvenser

Här redovisas två teman som beskriver sådant som deltagarna upplevde som konsekvenser av mobbningen medan den pågick och något år efter att den upphört, ungefärligen, eftersom det inte alltid är så tydligt exakt när mobbningen upphört. *Internaliserade symtom* handlar om deltagarnas psykiska mående och *Undvikande copingstrategier* om hur de berättar att de hanterat utmaningarna. Sammantaget ger de här två temana en bakgrund till några av de mönster som finns kvar än idag hos deltagarna.

Internaliserade symtom

Här skildras symtom som deltagarna upplevde som psykologiska konsekvenser av mobbningen och som vänder sig inåt, som depression, låg självkänsla och ångest. Jag frågade inte konkret efter symtom eller diagnoser utan bad snarare deltagarna att berätta hur det var för dem, hur de mådde. Därför ger resultaten inte en heltäckande bild av hur vanligt

respektive symtom var hos deltagarna. De som hade varit med om både direkt och indirekt mobbning sa alla att den indirekta, som att bli utfrysad och baktalad, var värst. Den verkar ha påverkat självkänslan och måendet mer än direkt mobbning, som att bli slagen eller att få sina saker gömda eller förstörda. Samtliga deltagare berättade om att de kände sig väldigt osäkra socialt när de var mobbade och under åren som följde, och att det gjort det svårt att bygga genuina vänskaper. Flera av deltagarna blev utsatta av jämnåriga som varit deras vänner. De beskrev en stor förvirring och hjälplöshet eftersom de inte förstod vad de gjort fel, vad de straffades för. Lärdomen blev att även vänner kan vända sig emot en och utesluta en. Majoriteten av deltagarna berättade om depression, och de som inte använde det ordet berättade om reaktioner och mående som liknar depression. Dessa depressioner verkar ha varit tämligen allvarliga och tre deltagare berättade om suicidtankar och -planer och två av dem om suicidförsök. En deltagare som var utsatt både i skolan och på nätet av jämnåriga, som också var de han umgicks med, gav exempel på allvarliga suicidplaner:

Jag hade haft en skitdag i skolan. Kom hem. Ser att de skrivit något, jag kommer inte riktigt ihåg vad det var. Så fick jag också reda på att de har en egen gruppchatt utan mig där de snackar och går ut tillsammans. Den dagen var så ... Jag sprang hemifrån. [...] Jag ställde mig vid... det finns en bro, över tågen... Så då var det värst...

För en deltagare var det chockartat när hon i tio-årsåldern plötsligt blev utmanövrerad från sin egen kompisgrupp. "Jag gick upp i vikt, tappade hår. Jag var väldigt nere. Blev väldigt arg under den tiden. Hade mycket utbrott hemma. [...] Jag visste inte att det var depression. Jag kände ingenting". Två deltagare berättade om utåtagerande beteende hemma. Båda beskrev sina föräldrar som stöttande och trygga, något om kanske krävs för att ungdomen ska våga agera ut hemma.

Flera deltagare berättade om ångest, ofta på kvällen, inför att gå till skolan. En deltagare berättade om tvångsbeteende som ett uttryck för ångest, en annan om panikångest och ytterligare en annan om självskadebeteende som ett sätt att hantera ångesten: "Jag skar mig hemma först, men i skolan också när det var jobbigt. Gick i väg på toan. [...] Det lugnade ner mig. Det var skönt när jag hade gjort det, känslorna gick ner. Det blev som ett beroende". Generellt tyckte deltagarna om skolan. Även om mobbningen gjorde det svårt att gå dit så gick de ändå. En deltagare utgör ett undantag i det avseendet då han låste in sig på sitt rum och blev hemmasittare, trots att han också tyckte om skolan i meningen undervisningen och

lärarna: “Jag var nog väldigt rädd för omvärlden, vågade inte gå ut och träffa andra människor. Först var jag sjuk. Med feber. Sen kändes det jobbigt att gå dit”.

Rädsla var ett återkommande ämne för alla deltagare. En deltagare berättade att han bytte skola i högstadiet för att komma undan sina plågoandar men i gymnasiet hamnade han med dem igen: “Även om det var 6 år sedan var jag nästan livrädd. Blev helt skakig”.

Helhetsintrycket av deltagarnas berättelser om hur mobbningen påverkat dem var att de alla drabbats av allvarliga internaliserade symtom. Depression, låg självkänsla, stark rädsla, ångestproblematik inklusive panikattacker, plågsam social osäkerhet och ensamhet drabbade så gott som alla deltagare. Självskadebeteende, suicidtankar, suicidplaner eller suicidförsök drabbade flera av dem. Tyngden i de kortsiktiga konsekvenserna kan förklara varför de mönster som lärs in som skydd blir så starka.

Undvikande copingstrategier

Ett stort tema i deltagarnas sätt att hantera sin utsatthet som mobbade var strategier som syftade till att hålla upplevelsen ifrån sig. De här strategierna verkar ligga till grund för maladaptiva mönster som finns kvar idag och tas upp i “Långsiktiga konsekvenser”. Mönster i form av att stänga av och dölja känslor och sårbarhet har upprätthållits efter att mobbningen har upphört, bland annat på grund av övertygelsen att om de skulle visa svaghet skulle de bli utsatta igen. Ett sätt att slippa känna tyngden av sin utsatthet kan vara att vägra använda ordet mobbning om det man är/varit med om. Flera deltagare tvekade att kalla det som de varit med om mobbning, några har anammat begreppet under de senaste åren men har fortfarande svårt för ordet. En använde fortfarande, under intervjun, ibland ordet “ensamheten” i stället för ”mobbningen” - det är så han har benämnt det. En annan deltagare fick behandling på BUP för ångest och depression i flera år utan att berätta att hon var mobbad. Hon använde andra omskrivningar som kunde hålla utsattheten lite på avstånd, men som hon själv sa, det gjorde också att hon inte tog sina känslor riktigt på allvar. En deltagare berättade att han såg mobbningen som ett spel som han förlorat, och att det då inte kändes så allvarligt. En lärares reaktion när han berättade hur han hade det fick honom att inse att han inte mådde bra och att han behövde ta det på allvar:

Jag hade inte riktigt tagit mina känslor på allvar inför nån annan, jag hade tryckt ner det till mig själv, men då när hon började gråta då insåg jag att jag mår inte bra. Jag hade ju den här idén att jag var i ett spel, att inget var på allvar. Det lyfte mig lite ur den tankefällan. Det fick mig att inse lite mer allvaret.

Att inte kunna erkänna att de blev mobbade verkar ha gjort det svårare för deltagarna att agera konstruktivt för att hjälpa sig själva. "Min lösning var att vänta ut det. Tänkte på att byta skola, men då måste jag acceptera att jag blivit ett offer", sa exempelvis en deltagare. Ett hos deltagarna vanligt uttryck för att vägra vara offer var att anlägga en attityd av att vara oberörd, inte behöva någon, se avslappnad och ointresserad ut, något som måste kräva väldigt mycket energi när man egentligen är full av starka känslor. Tre av deltagarna kom från andra länder eller har föräldrar som kom från ett annat land än Sverige och mobbningen mot dem hade rasistiska inslag (mest tydligt hos 2 av de 3). Som en reaktion på det började en deltagare upphöja sin första nationalitet och se ner på allt svenskt och alla svenskar. När han kom till en ny klass som inte mobbade honom kunde han inte släppa sin försvarsinställning: "Det att jag skulle utstråla styrka alltid ledde mig fel väg [...] I sjuan gick jag med bara svenskar, så jag tog avstånd från alla dem. Det känner jag nu förstörde hela högstadiet för mig".

En deltagare berättade att det som hjälpte honom att komma ur sin självmords-benägenhet var att isolera sig och försöka bearbeta sina känslor själv, bland annat genom att läsa filosofi. "Det hjälpte att se hur andra människor tänker kring livet, att livet är så mycket mer än vad det kan verka". Även om metoden fungerade i stunden så ledde det också till att han "kapslade in" känslorna förknippade med mobbningen. På det sättet kunde han undvika att behöva visa dem. Det här "inkapslandet" verkar många deltagare ha behövt använda sig av för att hantera vardagen, för att slippa gråta inför klasskompisar och föräldrar. Ett annat sätt att undvika smärtan är att inte minnas detaljer om mobbningen, något som framför allt en deltagare nyttjat. De sa elaka saker men han minns inte vad, de slog honom men han minns inte exakta tillfällen.

Flera deltagare sa att de kände att de på något sätt förtjänade att de blev mobbade. En deltagare sa: "När det inte ges svar så kommer man fram till svaret själv. Man börjar tro på det". "Det" syftar här på mobbarnas anklagelser mot deltagaren som angavs som anledning till att hon blev utesluten ur gruppen.

Sammanfattningsvis kanske man kan dra slutsatsen att när ett barn möts av fientlighet och aktivt avståndstagande från sina jämnåriga är upplevelsen svår att ta in och göra begriplig. Deltagarna har distanserat sig från mobbningen och från sina känslor genom förnekelse, glömska, att kapsla in minnena i en mental låda, isolation och distraktion, att projicera styrka och förakt utåt, samt att använda andra ord för det man är med om än "mobbning".

Mobbningen upplevdes som ett straff och flera drog slutsatsen att de förtjänade det, att det är

dem det är fel på. Det verkar som att när fientligheten hos den andre inte kan integreras och göras begriplig, så tar barnet själv på sig rollen av att ha gjort fel eller vara dålig, och alltså förtjäna att behandlas dåligt.

Långsiktiga konsekvenser

Under denna rubrik samlas sex teman som handlar om relationella och emotionella svårigheter som deltagarna såg som konsekvenser av mobbningen. Det är mönster av relaterande och sätt att förhålla sig till de egna känslorna som enligt deltagarnas berättelser fortfarande är aktuella i deras liv, och som verkar drivas av rädsla för att bli utsatt igen. Deltagarnas berättelser gick fram och tillbaka i historien och på så vis kunde en utveckling av sättet att relatera och att hantera affekter skönjas. Flera av deltagarna började just bli medvetna om att det som förr var nödvändiga copingstrategier nu är begränsande mönster.

Instrumentell syn på relationer

För att minimera risken för att bli utsatt igen har flera av deltagarna arbetat mycket strategiskt med sitt sätt att vara socialt. När de beskriver sociala relationer och hierarkier låter vissa av dem lite som zoologer som analyserar en annan arts sociala beteende, för att sedan agera utifrån sin analys, och inte utifrån känsla eller behov. Ett starkt exempel på instrumentell syn på relationer är teoretiska och praktiska studier i ledarskap, något som en deltagare ägnade sig åt redan på högstadiet, för att lära sig att behärska de sociala strukturer som gjort att han blev utsatt. Träningen har hjälpt och idag har han lätt att bli omtyckt av nya människor.

På det sättet kunde jag integrera mig i andra sociala kretsar, och sprida ut mig själv. Jag såg det lite som ett erövringsspel nästan. Ville få mer makt så att det inte skulle hända igen. Det som hade hänt var ett maktspel där jag var förloraren. [...] När jag är i nya sociala situationer försöker jag ge folk plats och tala – jag har vänt på det. På högstadiet var det mer ondskefullt. Nu vill jag ha maktpositionen men jag gör det genom att lyfta upp andra.

Samma deltagare fann också det nödvändigt att välja bort att ha kärleksrelationer med personer i samma stad eller i samma region. Det upplevdes helt enkelt för riskabelt för om de gjorde slut skulle det kunna påverka hans sociala nätverk. Med tanke på hur central driften att ha romantiska relationer brukar vara under tonårstiden är det värt att reflektera över att detta behov åsidosätts till förmån för att skydda sig från att bli utsatt. Strävan att “sprida ut sig” fanns hos många deltagare och var ett sätt att bygga skyddande allianser och inte vara beroende av någon enskild relation. Strategin kräver dock väldigt goda sociala färdigheter.

Några deltagare tyckte att det var skrämmande att ta kontakt med nya människor och att vara i sociala sammanhang, och valde andra strategier. En deltagare satsade i stället på en enda djup vänskap och ett par ytliga. Deltagaren konstaterade att det är väldigt mycket man behöver veta om henne för att hon ska känna sig förstådd och det tar helt enkelt för lång tid att berätta. Att lära känna fler verkade för besvärligt. "Det känns som att det blir så komplicerat, att man ska börja om från början med nån [...] så därför så känner jag att det räcker med de vänner jag har och att jag inte behöver nya". Denna deltagare kunde slippa att öppna sig inför nya bekantskaper genom att bestämma att hon inte behövde fler vänner. Ett närliggande resonemang förde en annan deltagare som berättade att han undviker sociala sammanhang i den mån det går. Han ansåg att han inte hade tid med att vara social, eftersom han behövde fokusera på sina studier, och att det därför inte var så användbart för honom att vara mer social.

Det är tydligt att varje historia är unik och varje deltagare var på en unik resa mot att få tryggheten och självrespekten tillbaka. För några deltagare har det inneburit att mer eller mindre medvetet konstruera en ny personlighet. Det kan handla om att anpassa sig för att bli mer det som man uppfattar gör att man får vara med, och att skala bort delar av sin personlighet som man uppfattar har bidragit till mobbningen. En deltagare berättade att hon innan hon blev mobbad var pratsam och aktiv på lektionerna, men att mobbningen gjorde att hon blev tyst och försiktig i skolan och i nya sociala sammanhang. Några skapade en mer utåtriktad och social person, som tog mer plats i klassrummet., som en reaktion på att ha varit utstötta. Men de var bara sociala på ytan, det var en fasad. En deltagare uttrycker skam och ånger kring att ha dolt aspekter av sig själv, och att ha konstruerat en icke-genuin personlighet. Hon uppfattade det som att de tyckte om henne så länge hon fick dem att skratta: "... i mitt sinne var det bra även om det resulterade i fel saker, bara för jag tänkte så länge de inte skadar mig". När man väl upptäckt att man slipper att bli utfrysad genom att ta plats på ett nytt sätt i gruppen, kan det vara svårt att sluta med det: "Trots att det är emot mig själv, följde det med mig fram tills nyligen". Att låtsas vara glad och öppen, fastän man egentligen är rädd, kan skapa en känsla av att vara dubbel, att fasaden är ett nödvändigt skydd, något som exemplifieras av en annan deltagare:

Jag tog väldigt mycket plats. Det är jättekonstigt. Att vara social på ytan men... [...] Att va *verkligen* social det var ...helt förbjudet. Men på ytan, att människor skulle tro att jag var social. Den yttre fasaden var väldigt viktig för mig.

För några innebar den instrumentella inställningen till relationer att de blev vän med dem som mobbat. Det upplevdes nödvändigt i situationen men för den skull inte oproblematiskt, och inte gratis. En deltagare berättade: “Jag vill inte vara rädd, så jag väljer att bli vän med dom som mobbade mig. Så då började jag spela en charad. [...] Jag blev en slags puppet. Det kostade min integritet, min identitet”. På ett plan kan man tänka att alla tonåringar experimenterar med sin identitet och personlighet, men det är nog just det frivilliga experimenterandet och sökandet som inte får plats när det så tydligt sker utifrån rädsla. Förlusten som det innebär anas i vad denna deltagare berättade om när han bytte sida:

Det är lite sorgligt men jag bytte nog sida efter den tiden, jag blev väl själv... Jag blev en del av mobbarna. Det var ju för jag var så rädd för att nåt sånt skulle hända igen. [...] Det var nån som sa det till mig, att jag tappade min personlighet. Förlorade det som är jag.

Sammanfattningsvis ser vi i det här temat hur det sociala för många utsatta blivit som ett spel som måste bemästras, genom att skapa en mer anpassad karaktär. Målet är att slippa bli utsatt för gruppens hån eller bli utfrysst; att säkra sig en plats innanför den sociala gemenskapen. Två deltagare har valt en annan strategi som i stället går ut på att rationalisera att de valt bort sociala utmaningar. Gemensamt för de här strategierna är att de kan hindra deltagarna att utveckla sina identiteter och att bygga viktiga relationer där de kan vara ärliga och uppriktiga.

Jag tror inte jag litar på nån

Nästan alla deltagare berättade om svårigheter att bygga tillit i relationer, och några sa spontant under intervjuerna “jag tror inte jag litar på nån”. Bristen på tillit gör det så klart svårt att öppna sig för nya vänner och att komma nära i relationer. Att bygga upp ytliga vänskaper går ganska bra för de flesta idag, men att visa sårbarhet är svårt. Deltagarna har burit med sig sina mobbare även när de bytt skola och åren gått. Strategierna som var nödvändiga för att skydda dem hindrar dem idag från att öppna upp sig i nya relationer:

Jag har ingen tillit till människor. [...] jag märker att jag puttar bort folk som jag faktiskt gillar. Jag tar inte dom hem till mitt hem, jag säger inte mina riktiga känslor till dem, jag kan inte vara ärlig 100%. Jag ger bread crumbs.

De manliga deltagarna berättade att de under tiden de var mobbade och även efteråt har sökt sig till tjejer, för att det varit lättare att prata om känslor med tjejkompisar. De menade att killar fostras till att inte prata om känslor. En manlig deltagare berättade att han var extra osäker i umgänge med killar, och att umgänge med dem kunde trigga en rädsla att de plötsligt skulle vända sig emot honom. Han upplevde tjejer som mindre hårda och lättare att "läsa av", det vill säga att förstå vad de egentligen tycker och tänker.

Deltagare: Jag har lätt att få killkompisar också, men jag undviker det...

Intervjuare: Litar du inte riktigt på killar?

Deltagare: Jag vet inte... Jag litar väl på killar men det är mycket svårare att liksom... Alltså, jag tror inte jag litar riktigt på någon alls.

Ursprunget till problemen med tillit var enkla för deltagarna att spåra. De har haft vänner som har svikit och de har blivit hånade och uthängda inför sina klasskompisar och ingen hjälpte dem. Rädslan för vad det skulle kunna leda till om de öppnade sig har smugit sig in under skinnet så att vissa deltagare inte märker att de inte delar med sig om sig själva:

Ibland tänker jag med de nya [nya vänner] att det är alltid jag som lyssnar.

Men sen när jag tänker på det, ja fast jag berättar ju inte nånting. [...]

Tvivlandet och överanalyserandet, tycker de om mig på riktigt? Det är det som jag haft en del problem med. Jag har avslutat eller låtit relationer rinna ut i sanden.

För en deltagare var tillit inte ett problem - i teorin i alla fall. Till skillnad från alla andra deltagare ansåg han att det inte borde vara svårt att prata om att han varit mobbad om han fick en ny vän. I praktiken hade han svårt att gå ut ur sitt rum eftersom sociala situationer generellt väckte obehag hos honom. Samtidigt funderade han på om han borde haft "fler lager av närhet" i meningen att vara närmre några personer och prata om mer personliga saker med dem. "Men jag ser alla som lika i vad jag kan prata om". Han menade att han inte försöker dölja vad han känner, utan svarar gärna om någon frågar. Genom att undvika att ta sociala kontakter riskerade han inget med en så öppen attityd.

Temat ger exempel på deltagarnas problem med tillit i relationer: De har svårt att öppna sig i nya relationer, de håller inne med personlig information och undviker att vara sårbara. Flera

har blivit bra på att skaffa ytliga vänner men har svårt att ta vänskapen till nästa nivå av närhet, eftersom det kräver att man vågar visa sårbarhet.

En mörk hemlighet

Flera av deltagarna kände fortfarande skam för att de varit mobbade och hade som sagt svårt att visa sårbarhet generellt. När de efterhand börjat våga vara mer öppna har mobbningen varit en del av dem som fortfarande varit omöjlig att dela. Att svårigheten med att bygga upp nära relationer sitter i så länge kan delvis bero på att deltagarna upplevde att de bar med sig en historia som måste hållas hemlig, för att den upplevdes skamlig. Som om det var deras fel att de blev mobbade och som om att de var mobbade var ett tecken på att de var defekta. Som en deltagare sa: “Det här som jag berättat för dig idag är det jag sprungit ifrån i hela mitt liv”. Två deltagare sa att de inte kan tänka sig att berätta att de varit mobbade ens för en framtida livspartner. Det säger ganska mycket att de inte ens kunde föreställa sig att ha den tilliten till någon, eller att en framtida livspartner skulle kunna respektera dem med detta bagage. Några deltagare hade precis börjat öppna upp lite grand kring mobbningen med sina närmaste. Men att berätta om mobbningen var fortfarande starkt kopplat till risken att bli utsatt igen:

Det är först nu i senare tid som jag öppnat den här luckan. För jag kände så mycket skam över det. Mitt värde ligger inte i det här... Ursäkta. [rösten brister] ...jag är så ovan att vara ärlig om min mobbning. Min familj vet om det, men främlingar eller kompisar... jag är så rädd att de ska börja mobba mig.

Nästan alla deltagare har haft svårt att erkänna att det är mobbning de varit utsatta för. Att våga erkänna att det var mobbning innebar att till slut ta sin utsatthet på allvar. En deltagare gick på BUP på grund av depression, ångestproblematik och självskadebeteende, men hon pratade inte där om att hon var utsatt för mobbning. I stället sa hon att de som trakasserade henne på skolan och på nätet “var taskiga” eller “omogna”. Med några års distans till mobbningen har hon förstått att hon förminskat sin utsatthet och hur den påverkade henne: “Du blev inte slagen varje dag men det *var* jobbigt, och nu kan jag ändå validera mina känslor”. Detta visar hur vägen framåt är att ta fram den mörka hemligheten i ljuset och inte låta den vara en mörk, dold del av dem själva. Genom att skydda mobbningen som en mörk hemlighet i sitt förflutna tar de på sig ansvaret. En deltagare berättade att han “maskerade” mobbningen som “ensamhet” inför sig själv, på grund av skammen förknippad med att vara offer. Han härledde det delvis till mentaliteten hemma: “Mina föräldrar tyckte inte man ska

vara ett offer, man ska inte gå till läkaren i onödan, inte ta sig själv före andra. När jag klagade sa de att inte klaga”. Sammantaget var det bara två av deltagarna som beskrev att de haft en sådan relation till sina föräldrar att de kunnat prata om sin utsatthet.

Själva ensamheten upplevdes stigmatiserande och skamlig. Flera deltagare berättade att när de inte hade någon att sitta med på lunchen så föredrog de att sitta på toaletten, fortfarande ensamma men inte med andras ögon på sig: “Idag vet jag att jag har människor att umgås med senare, så jag kan sitta själv. Men då fanns det en skam i att jag sitter här själv”.

Skammen inför den egna utsattheten var för många deltagare kopplad till oförmågan att stå upp för sig själva och bryta mobbningen. De ville inte vara den personen som lät folk behandla dem så. “Varför sa jag ingenting... Som att jag bara lät det hända” som en deltagare uttryckte sig. Problemet är att eftersom mobbning sker utifrån ett maktöverläge, så är den utsatte per definition i underläge, och upplever sig bakbunden. Kanske kan den här situationen av ojämlikhet skapas av gränsoverskridandet i sig: den som mobbar kliver över gränsen för hur man ska bete sig, och gränslösheten i handlingen gör att den utsatte upplever sig som maktlös. Skammen inför den egna svagheten kan sprida sig, så att det blir svårt att uthärda andras svaghet också. Det kan skapa ett behov av att hålla känslor av sårbarhet och svaghet långt ifrån sig, en sorts beröringsskräck. Rädslan för den egna svagheten kan utvecklas till ett förakt för svaghet, och en avsky för både sin egen och andras svaghet. En deltagare berättade att han blev väldigt illa berörd när människor i hans närhet berättade om eller visade svaghet:

Den känslan som jag kände när min farsa gick till psykolog, det är exakt samma känsla som när min kompis berättade att han gråtit i sin tjejs famn. Det är nästan som att jag ser det som en jävla sjukdom som kan infektera mig, så jag vill hålla mig borta från den.

Denna beröringsskräck för svaghet verkar vara ett uttryck för ett akut behov av att reparera självkänslan. Innan dess hade deltagaren inte råd med att förstå andras svaghet, eftersom den påminner om den egna: “Jag vill inte höra att nån mår dåligt. Nej! Jag vill *må bra* nu”. Samtidigt var han medveten om att den här hållningen, och de här värderingarna kring sin egen och andras svaghet, inte kommer att gynna honom i längden, eftersom han egentligen önskade sig en nära och innerlig relation: “Jag tror det sabbar alla chanser att ha ett meningsfullt förhållande”. För andra deltagare innebar andras öppenhet om svaghet en möjlighet att våga vara öppna själva. Men den som under lång tid varit berövad ett socialt

sammanhang kan kanske först behöva uppleva lite av det som de bara fått se utifrån: ett sorglöst och roligt socialt umgänge.

En annan deltagare berättade om en fas av ytligt festande med vidlyftiga sociala och romantiska kontakter, som hon ansåg inte stämde med hennes personlighet. Kanske var det ett sätt att “bryta sig loss” ur offerrollen och skammen förknippad med att vara utstött: “Kunde gå in i ett rum och känna: jag kan få vem jag vill. Jag vet inte vad som tog i mig. Det är lite av ett mysterium för mig själv. Det höll på några månader”.

Sammanfattningsvis handlar temat om skam som verkar vara en viktig komponent av traumat mobbning och av svårigheterna att läka. Skam har gjort det svårt för deltagarna att erkänna att de varit mobbade, och att vara öppen om det med vänner och partners kan vara den sista och svåraste utmaningen i läkningsprocessen; skammens sista bastion. Parallellt med att erfarenheten av mobbning skyddas som en hemlighet kan personen bygga upp ett socialt liv som är vidlyftigt och ytligt, men som står i bjärt kontrast till rädslan och skammen. För majoriteten av deltagarna fanns (fortfarande) en aspekt av dem själva som aldrig kan delas.

Att släppa garden - Intervjun

Med det här temat försöker jag skildra deltagarnas känslor för att delta i det här projektet och att vara öppna och visa sårbarhet under intervjun. Det illustrerar hur de kunde relatera till erfarenheten av mobbning i möte med en person i “psykologroll”, det vill säga en person som gjort det till sin uppgift att förstå dem och som inte är del av deras privata umgängeskrets. Deltagarnas öppenhet i intervjun stod i stark kontrast till tystnaden kring mobbningen i resten av deras liv. Några deltagare hade vänner som de litade på och som de kunde dela känsliga saker med, eller föräldrar som de kunnat prata om sin utsatthet med. Men andra deltagare hade varken eller, och för dem som hade minst erfarenhet av att dela sin sårbarhet var antagligen steget att öppna sig under intervjun som störst. Det märktes att det var en stor sak för flera deltagare att de ställde upp och att de berättade för mig om sina erfarenheter, eftersom de aldrig gjorde det annars. Majoriteten av deltagarna uppgav att de ställde upp för att de kände igen sig i frågorna i formuläret (TAS-20) och att de tyckte projektets perspektiv på mobbning var nytt eller intressant, och att de gärna ville hjälpa till om de kunde.

Det verkade väldigt intressant. Jag läste igenom skattningsblanketten och tänkte efter lite... Jag ville se resultatet, hur det skulle bli. Och om man kan bidra med någonting så är det ju bra.

En deltagare berättade att det inte var enkelt att kryssa i rutan för “erfarenhet av mobbning” i formuläret: “Ah, det kändes... jag gömde den [håller upp armen och böjer sig fram]. Det kändes också innan jag skulle komma hit; “varför kryssade jag i att jag blev det, det är så jävla dumt!” Motivationen att få berätta sin historia i en kanal som upplevdes säker måste ha varit väldigt stark eftersom de gjorde det trots att det var förknippat med så mycket rädsla. En annan slutsats är att det kan finnas personer som inte vågade kryssa i att de varit mobbade, av samma skäl. En annan deltagare som uttryckte ambivalens kring sitt deltagande:

Deltagare: Jag har lite ångest, det är väldigt nytt för mig att prata om mobbningen. Jag ger ju mitt liv. Så jag hoppas det blir bra.

Intervjuare: Är du rädd att du berättat saker som du inte ville berätta?

Deltagare: Eller att det är dåligt att jag säger att jag varit mobbad. Jag tacklas med skammen. Jag känner mig sårbar. Jag har gett min tillit.

Den här oron antyder en risk för ruminering efter intervjun hos vissa deltagare. Flera berättade att de efter att de varit i sociala sammanhang, trots att de känt sig glada och öppna när de var där, efteråt kunde må dåligt och ruminera, känna att de “sagt för mycket” eller gett fel intryck. En deltagare försäkrade att det trots oron innan kändes bra i slutet av intervjun, att han “sagt det som det var”. “Sen hur det kommer kännas om två timmar det är en annan femma...”.

Intervjuare: Kommer du hitta fel på vad du sagt och hur du uttryckt dig?

Deltagare: Ja, det gör jag nog... Men du kommer inte använda det mot mig, gå och sprida ut det till alla på universitetet, kolla här hur han säger... [skrattar]

Där risk för ruminering kom fram ägnades slutet av intervjun till att försöka minska risken för det genom att förekomma deltagarnas oro kring hur jag uppfattar dem. Att deltagarna ändå är så modiga att de anmäler sig till intervjun, infinner sig på avsatt tid och sitter kvar, och vågar vara öppna om sin sårbarhet, tyder på en stark drivkraft till förändring som måste vara källan till detta mod. En deltagare som berättat att han ofta känner obehag i sociala sammanhang, och faktiskt generellt undviker dem när det går, delar med sig av en fantasi om intervjusituationen.

Jag funderade på vad som skulle hända utifall att du skulle försöka mörda mig med en kniv. Så funderade jag på om jag skulle slå med stolen och om jag råkade döda dig då, och huruvida det skulle finnas bevis för att det var självförsvar.

Att delta i intervjun verkar ha varit en stor sak för deltagarna, eftersom de flesta inte vågade prata om att de varit mobbade privat, trots att det är en erfarenhet som påverkat dem på djupet. Flera uppgav att de lockats av skattningsblanketten och att de kände igen sig i flera frågor. En deltagare berättade om oro innan intervjun, eftersom redan att fylla i skattningsblanketten var utelämnande och hos några anades en risk för ruminering efter intervjun.

Masken som växte fast

Att hålla upp en stark och oberörd fasad och inte visa sårbarhet eller känslighet verkar för flera av deltagarna ha blivit en vana som är svår att ändra på, som en mask som växt fast. Det har lett till att de inte kan visa känslor även när de vill det. En deltagare berättade att han när han var på sin mormors begravning var den enda som inte visade sin sorg genom att gråta. Hans mamma grät i hans famn, men han fick inte fram en enda tår. Han reflekterade kring vad det kan bero på att han inte kunde visa sorg när han ville det:

Jag tror detta med att jag försökte hantera känslan själv när jag blev mobbad. Min inställning till sorg var att hålla en apatisk front. Inte ge mobbarna nåt, inte reagera. [...] Det håller fortfarande i sig, när något sånt händer. Att jag blir känslolös, till exempel när nåt händer ute. Nån skämtar lite taskigt, inte så smakfullt. [...] Då känner jag mig apatisk, jag är inte där, jag dissocierar. Jag är nån annanstans mentalt.

Här kommer deltagaren in på situationer “ute”, det vill säga när han är ute med vänner, och det skämtas lite hårt. Det här är något som fler deltagare nämner, att de ibland känner att en social situation är hotfull fastän det bara är skämt, och att de då fryser till och blir avstängda, något som de fått reaktioner på från vänner. En deltagare sa om liknande situationer: “Våld är känsligt fortfarande, jag blir inte superstressad utan stänger av mig, blir ett annorlunda jag”. Flera av deltagarna berättade om hur de i nära relationer försöker komma bort från att hålla upp en fasad och våga vara sårbara, men att det inte är lätt: “Man vet ju hur man känner sig, men man vet inte hur man ska förklara det i ord. Det finns inte tillräckligt med ord för att förklara såna saker enligt mig” sa en deltagare. Hos vissa deltagare märktes en stark

ambivalens där rädslan väger tyngst; är det verkligen bra att visa sig sårbar, att visa vad man känner? Det är som om det existerar två verkligheter samtidigt: Visst vore det fint att kunna vara sårbar och bli förstådd av någon, men: "...fortfarande – verkligen inte. Jag skulle aldrig vilja vara sårbar med nån. Inte med min flickvän heller", kommenterade en deltagare. Samtidigt fanns en medvetenhet om att förhållningssättet är ett problem när det gäller nära relationer: "Till slut krävs det att man visar hela sin personlighet. Jag visar bara en sida, den som jag gillar". Men att vara medveten om att man trycker undan sina känslor innebär inte automatiskt att man kan sluta med det. Det är ett invariant mönster och att frånga det är skrämmande. Det ligger också fasta övertygelser om känslor i vägen, slutsatser som ett yngre jag har kommit fram till:

Deltagare: Har på sätt o vis tryckt undan mina känslor. Jag har inte riktigt vågat. Har tänkt att det finns mer risker än vad man kan vinna på det.

Intervjuare: Tror du att du vande dig vid att stänga av dina känslor?

Deltagare: Definitivt. Jag har alltid varit rädd att känslorna skulle ta över mig. Att jag skulle bli för arg eller för... [...] Jag har sett det som ett inre problem - att jag kände mig ensam. Att jag är problemet och anledningen till att jag känner mig så. Att jag mår dåligt är på grund av mig själv, så det bästa är att inte känna. Då slipper man allting.

Flera av deltagarna kände att det måste bero på dem själva att de blev utsatta, "det är jag som är problemet". Det finns också två starka övertygelser om känslor i citatet. Först: "Att vara i kontakt med sina känslor innebär mer risker än vad man kan vinna på det". Det ligger alltså ett kalkylerande resonemang bakom hållningen; som liksom citaten i temat "Instrumentell syn på relationer" måste ses utifrån vad som skapat behovet av en sådan kalkyl: utsattheten och ensamheten är något som deltagarna aldrig vill uppleva igen. Att bli utesluten ur gruppen upplevdes som en fara av existentiella dimensioner: det går inte att leva så. Den andra övertygelsen beskriver en av riskerna: "Känslorna kan ta över en om man inte trycker ner dem". Känslor upplevs alltså som hotfulla och att släppa fram dem lite är riskabelt eftersom det kanske inte går att stoppa dem. En tolkning är att det som uttrycks här är resultatet av att utvecklingen mot en mogen emotionsreglering störts av mobbningen och den sociala isolationen som den innebar. Om känslor upplevs som omöjliga att stoppa skulle det alltså kunna bero på att deltagarna inte haft tillräckligt med möjligheter att öva upp den

förmågan, då de begränsat sina känslouttryck och haft få vänskapsrelationer med jämnåriga att öva i.

Temat inbegriper masker som växt fast i meningen strategier för hantering av känslor som upplevts nödvändiga i den tidigare miljön, men som nu kan utgöra hinder för utveckling av emotionell mognad och närhet i relationer. Deltagarna berättade om svårigheter att visa sårbarhet då de var rädda för att någon skulle använda det emot dem. För vissa verkade blockeringen av känslor ha blivit automatisk, så att när de väl ville visa sina känslor så kom inte tårarna, trots att känslan fanns där. Slutligen verkade negativa föreställningar om känslor stå i vägen för att våga uppleva och uttrycka dem.

Är jag glad om jag skrattar?

Detta tema behandlar deltagarnas svårigheter att identifiera känslor. På frågan om de har svårt att veta vad de känner och att beskriva känslor svarade alla deltagare ja. Vid närmare efterforskning visade det sig i vissa fall att det var mer så förr. En deltagare utbrister mitt i en berättelse: "Gud, varför kan jag inte få ut saker? Jag kan sätta ord på mina känslor men när det gäller mobbningen är det svårt". I samtalen märktes hos flera deltagare en betydande grad av medvetenhet, förmåga och intresse att prata om sitt inre - vilket inte är detsamma som att de vågar samtala på det sättet i privata relationer, där risken upplevs mycket större. Med några deltagare var svårigheterna att prata om känslor tydligare: känslor ifrågasattes och måste definieras ofta, och jag fick inte riktigt svar som handlade om deltagaren själv, utan mer generella resonemang. För samtliga deltagare verkade analyser ha fått stor plats på bekostnad av interoception; att känna de egna känslorna och behoven, och att låta sig drivas av dem. För en deltagare var det särskilt svårt att särskilja känslor, och att identifiera dem:

Deltagare: Jag vet inte skillnaden mellan neutral och glad. Neutral kanske är glad. Jag *tror* man kan vara gladare än så? Är skratta att vara glad? [...] För ibland är det att man skrattar och man inte kan hindra sig själv från att skratta. Jag vet inte om det är att vara glad dock?

Intervjuare: Det tror jag. Men, ja... det kan bli hårklyveri det här förstår jag.

Deltagare: Ja. Det är därför det är svårt att definiera känslor. Jag kanske känner glädje men det är svårt att definiera när. Nu är jag inte ledsen. Det kan ändras ganska snabbt.

Att inte veta riktigt vad man känner kan visa sig genom att det blir svårt att ta beslut. Det är kanske inte så konstigt eftersom vi ofta tar beslut baserat på känslor, vilket märks i

uttrycket ”att använda magkänslan”. I några av intervjuerna kom en sådan svårighet att välja fram:

Ja, jag har väldigt svårt att göra känslobaserade beslut. Jag är lite så här co-dependent; jag använder mig av andras känslor för att fatta beslut. För jag litar inte riktigt på mina egna. [...] Jag provar ofta nya saker för att se om det är vad jag vill... Kan inte riktigt koppla vad jag är sugen på”.

En annan deltagare berättade att han brukar låta en kompis säga en siffra, som han mentalt hade kopplat till olika glassar, när han skulle välja glass. Att bli kär och välja en partner är också något vi gör på så kallad magkänsla, men om man inte riktigt vet vad man känner kan det kännas som att man investerar olika mycket i en relationen:

Jag har aldrig kunnat bestämt mig. Det låter ju lite hemskt men jag har kanske sett folk som ett instrumentellt värde och... [...] Jag kan ju tycka om en person men... jag har ju anledningar att tycka om personen i stället för att bara tycka om dom.

Ett analyserande, eller, med deltagarnas egna ord, överanalyserande sätt att tänka kring känslor låg nära till hands för flera deltagare. Det är ”lättare att analysera känslor än att prata om dem som en sak” som en deltagare sa. En annan deltagare har kämpat med att ta beslut baserat på logik, vilket var svårt och tog mycket tid: “... då måste jag ta hänsyn till alla möjliga infallsvinklar, vilket inte går att göra. Man ska välja på magkänsla och det är väldigt svårt”. En annan deltagare hade haft stora problem med att veta vad han känner, men på grund av sin panikångest blev han tvungen att ta tag i det och lära sig förstå sig själv. Han berättar hur han lärt sig att ”sätta sig ner med känslan” och att det hjälpte honom att få bukt med panikattackerna. Än idag behöver han använda den här metoden då och då:

Det händer ofta fortfarande att känslan kommer före anledningen, men orsaken finns där. Så, förståelse för situationerna, och om jag kan fånga mina egna tankar i situationerna. “Ok nu är det jobbigt, fem minuter paus, kom tillbaka”.

Sammanfattningsvis utgjorde deltagarna inte en homogen grupp när det gäller medvetenhet om känslor. En eller två hade svårigheter att relatera till känslor men flertalet hade inte det – vi tillfället för intervjun. Dock verkar samtliga ha upplevt problem när det gäller känslomedvetenhet och emotionsreglering som de trodde åtminstone delvis berodde på mobbningen, och som de i olika grad lyckats arbeta bort. Deltagarna hade olika grundförutsättningar, de har drabbats olika av mobbning och framför allt verkade de vara i olika faser i en läkningsprocess. Det var tydligt hos majoriteten av deltagarna att de har arbetat med sin förmåga att förstå sitt inre och att våga nå ut till andra. I samtalen märkte jag också olikheter i grad av närhet till känslor under samtalet.

Diskussion

Denna studie har undersökt hur unga vuxna med låg känslomedvetenhet och erfarenhet av mobbning upplever att de påverkats av sina erfarenheter av mobbning när det gäller att vara i kontakt med sina egna känslor, att kunna kommunicera dem till andra och förmågan till nära relationer. Det övergripande syftet var att öka förståelsen för vad denna grupp kan behöva hjälp med i psykoterapi.

Internaliserade symtom och affekthämmande försvar

När deltagarna berättade om sitt mående under den tid de var mobbade och under åren som följt, går det i linje med de internaliserade symtom som tidigare studier om mobbning funnit: depression och ångest (Carlisle & Rofes, 2007; Hawker & Boulton, 2002; Hesapçioğlu et al., 2017; Menesini et al., 2009), ensamhet, negativa tankar om sig själv och social ångest (Crick & Bigbee, 1998; Hawker Boulton, 2002; Pabian & Vandebosch, 2021) låg självkänsla (Hesapçioğlu et al., 2017; Pabian & Vandebosch, 2021) självskadebeteende, suicidtankar och suicid-försök (Evans et al., 2017; Hesapçioğlu et al., 2017; Klomek et al., 2009; Skapinakis et al., 2011), och rädsla i nya sociala sammanhang (Carlisle & Rofes, 2007). Kraften i de internaliserade symtom som deltagarna berättade om kan vara förklaringen till varför de behövt så kraftiga försvar och undvikande copingstrategier.

Liksom flera andra kvalitativa studier i retrospekt (Carlisle & Rofes, 2007; King-Shaw, 2008; Pabian & Vandebosch, 2021) finner vi att offer för mobbning upplever långvariga svårigheter med tillit i relationer, ensamhet och svårigheter att etablera trygga nära relationer, ofta kallat “commitment issues” (Pabian & Vandebosch, 2021). Det specifika med denna studie är att den kan ge exempel på flera undvikande copingstrategier och psykologiska försvar som deltagarna kopplar till sin erfarenhet av mobbning och behovet av att skydda sig själva: förnekelse av att de var mobbade, att se mobbningen som ett spel och

därmed slippa känna smärtan av att vara utstött, att medvetet ”kapsla in” känslor och visa upp en ”apatisk front”, att isolera sig och att glömma detaljer av mobbningsincidenter. Dessa copingstrategier har troligen haft en viktig skyddande funktion för deltagarna, men idag är de snarare maladaptiva eftersom de distanserar dem både från sina egna känslor och från att utveckla potentiellt läkande relationer. I viss mån kan dessa undvikande strategier återfinnas i tidigare retrospektiva kvalitativa studier: Att kontrollera sina känslouttryck och visa upp en oberörd mask återfinns hos Carlisle och Rofes (2007), som rapporterade om rädsla för att alla uttryck för svaghet kommer att straffas och hos Pabian och Vandebosch (2021), vars deltagare undvek att visa sårade känslor eller ilska. När det gäller förnekelse av att de varit mobbade, inför sig själva, lärare, föräldrar och psykologer, är det något som inte hittats i tidigare forskning, förutom att Carlisle och Rofes (2007) nämner att hälften av deltagarna inte berättade för någon att de var utsatta när de var mobbade. Det lär ha stor betydelse för forskning om mobbning, om en del av de drabbade förnekar att de är utsatta. Kanske är förnekandet av att vara utsatt vanligare hos personer som har/utvecklar låg affektmedvetenhet?

Att se på konsekvenser av mobbning som en process

Majoriteten av studier om konsekvenser av mobbning har mätt symtom vid ett enskilt tillfälle. Longitudinella studier är få och rör sig oftast om ett nedslag där förekomst av mobbning mätts och ett där konsekvenser mätts. Innevarande studies deltagare skildrar flera perioder i sina liv och visar på en utveckling av internaliserade symtom och skyddande /affekthämmande, strategier. Det talar för att konsekvenser av mobbning bättre kan förstås om vi ser dem som en process mot läkning av ett emotionellt trauma. Det betyder att beroende på när vi frågar en individ som varit mobbad om deras mående och huruvida de är mobbade kan vi få olika svar. Hade jag pratat med de här deltagarna för tre år sedan så hade flera av dem, enligt egen utsago, förnekat att de var/har varit mobbade.

Det var intressant att under intervjuerna märka att deltagarna i olika grad var medvetna om baksidan av sina copingstrategier; några jobbade med dem aktivt, några var på gränsen till att våga inse att strategierna är utdaterade, och några vågade eller var inte intresserade av att omvärdera sina strategier. En deltagare som verkade balansera på den här gränsen kunde uttrycka sin ambivalens genom att dels erkänna en längtan efter nära relationer, dels bestämt uttrycka att han aldrig vill visa sig sårbar med någon, och i nästa stund att han förstår att de här sakerna är oförenliga. Deltagaren förefaller vara på väg mot en annan ståndpunkt. En annan deltagare verkade byta inställning under själva intervjun: han konstaterade att han sett känslor som något negativt, men efter en diskussion om känslors funktion sa han sig börja

förstå att vad han behöver nu kan vara just att ”lära sig känna inåt”. Min förståelse av ambivalensen som dessa deltagare uttryckte är att de är under utveckling och att de snart kommer vara i full färd med att testa nya strategier som innebär mer kontakt med de egna känslorna och mer öppenhet kring sårbarhet.

När verkligheten inte kan integreras

Tidigare forskning har kommit fram till att mobbning när den är allvarlig innebär ett emotionellt trauma (Carlisle & Rofes, 2007; Carney, 2008; Evans et al., 2017; Guzzo et al., 2013). De starka reaktionerna i form av depression, ångest, suicidtankar och suicidförsök och starka försvar som aktiverats hos deltagarna pekar på att erfarenheten att bli utstött har varit svår att integrera. De har behövt skydda sig från insikten att de var mobbade och från smärtan den för med sig. I vissa fall har det blivit personlighetsförändrande, som när deltagare konstruerar en personlighet för att skydda sig själva. Att deltagarna haft svårt att bearbeta och integrera de smärtsamma emotionerna kan bero på redan existerande alexityma drag (Guzzo et al. (2013). Det kan också vara så att alexityma drag har utvecklats hos ungdomarna för att de utsatts alltför stark kronisk stress när de varit mobbade (Prino et al., 2019). Både Guzzo et al. (2013) och Prino et al. (2019) finner samband mellan mobbning och alexitymi men riktningen på sambandet har inte kunnat bestämmas. Det kan vara frågan om en växelverkan, där fler variabler spelar roll, som till exempel om man fått stöd i att prata om sitt psykiska mående hemma, vid vilken ålder de smärtsamma händelserna inträffar, och hur stark barnets individuella motståndskraft är. När smärtsamma händelser och emotioner inte kan integreras leder det till allvarligare internaliserade och externaliserade symtom hos ungdomar som varit mobbade (Prino et al., 2019). Alexityma drag hos offret ökar risken att PTSD utvecklas som en konsekvens av mobbning (Guzzo et al., 2013). Deltagarnas relativt låga affektmedvetenhet idag talar för att en sådan här växelverkan av smärtsamma emotioner och låg affektmedvetenhet kan ha aktiverats hos dem när de blev mobbade, och att de nu är på gång med att vända denna spiral till en positiv sådan, där trygga relationer kan göra att de vågar bli medvetna om sina affekter i gradvis större grad.

Flera deltagare berättar att de kommit att tro att det var dem det var fel på, och att de förtjänade att bli mobbade. Detta kan vara tecken på försvaret splitting, som innebär att offret i stället för att integrera att den andre (en förälder eller mobbare) har onda egenskaper så ser man hellre sig själv som problemet. Då kan man bevara representationen av den andra, eller de andra, som goda (Carlisle & Rofes, 2007).

Att leva med en skamfylld hemlighet

Resultaten i innevarande studie visar att skamkänslor är ett stort problem för deltagarna. Skam är en kraftfull hämmande känsla som tenderar att hindra andra, aktiverande känslor, från att upplevas och uttryckas (Nathanson, 1994; Osborn et al., 2014), och den tenderar att mobilisera starka försvar. När skam är kopplat till trauma försvårar det läkning av traumat eftersom skammen triggat ett starkt undvikande av den erfarenhet som triggat skam, och av sociala relationer som hade kunnat vara läkande (Plante et al., 2022). Skam ökar också risken att traumat leder till PTSD (Plante et al., 2022). Att vara utsatt för mobbning är förknippat med att vara illa omtyckt, kränkt, ensam och utan plats i gruppen. Det är inte märkligt att det är förknippat med skam, men det är lite märkligt att det uppmärksammats så lite i tidigare forskning om mobbning. Nathanson (1994) som skrivit ett viktigt verk om affekten skam, menar att det finns en tystnad kring begreppet till och med i psykologiforskningen. Mobbning innebär per definition en situation där en är i underläge och upplever sig försvarslös: Det finns ofta inget offret kan göra som inte kommer att bli förlöjligt och skäl för ytterligare kränkningar. Försvarslösheten leder till passivitet, och det är just passiviteten som flera deltagare beskriver att de skäms över, klandrar sig själva för och ångrar. De ångrar att de inte gjorde något, sa något eller slog tillbaka. De vill inte vara en personen som låter andra behandla dem dåligt. Att det ändå var så har verkar ha påverkat deras självbild negativt. Vidare är ensamhet stigmatiserande. Därför väljer deltagare som är offer för utfrysning hellre att spendera lunchrasten på toaletten än att sitta synligt ensamma vid ett bord, eller att riskera ett nej genom att fråga om de får sitta med någon.

Innevarande studies resultat pekar på att skammen kan vara drivande i flera försvar och maladaptiva mönster, till exempel förnekandet av att de var mobbade och kvarvarande oförmåga/rädsla att kännas vid sårbarhet hos sig själv. Att temat om skam fått namnet *En mörk hemlighet* speglar deltagarnas tendens att skydda den del av sin historia som mobbningen utgör, som om de hade gjort något fel. Genom att känna skam för att de varit mobbade tar deltagarna på sig ansvaret för att de var utsatta, när det är de som mobbat och alla vuxna som inte ingripit som borde bära det. Deltagarna pratade om skam kopplat till att vara mobbad, till dem själva som person, till ensamhet och till sårbarhet och svaghet generellt. Svagheten upplevs ofta vara anledningen till att de blev utvalda till offer, vilket kan tolkas som att svagheten straffats (Carlisle & Rofes, 2007). Det resulterar i en inlärning av att känslor (särskilt känslor av sårbarhet) är farliga och måste undvikas. I Carlisle och Rofes (2007) studie av vuxna män som blev mobbade i skolan var skam det symptom som deltagarna rankade som det mest intensiva – det toppade ensamhet, maktlöshet och låg självkänsla - som

också var starka och vanligt förekommande. Skammens livskraft visade sig i att offret som vuxen fortfarande kände att det var något fundamentalt fel på henne/honom, en känsla av att vara avvikande och mindre värd. Författarna jämförde mobbning med barnmisshandel och menar att barn som blir misshandlade i hemmet – eller mobbade - inte har något annat sätt att förstå aggressionen på än att den beror på deras fel och brister. Den upplevs som ett straff, och när barn inte får veta vad de gjort fel, drar de ofta slutsatsen att det är de själva som person som är fel (Carlisle & Rofes, 2007). När det gäller mobbning så förstärks känslan av att vara ”fel” när offret förödmjukas och hånas av en grupp jämnåriga. Som en deltagare i innevarande studie sa: “När det inte ges svar så kommer man fram till svaret själv. Man börjar tro på det”.

Schemat skam/bristfällighet

Som redovisas i resultatet är det fortfarande svårt för majoriteten av deltagarna att berätta att de varit mobbade, framför allt eftersom de tror att de då skulle bli utsatta igen. För vissa är det otänkbart att berätta till och med för en framtida eventuell livspartner. Det innebär att det finns en del av dem som de aldrig kommer att kunna dela, som de ser det idag. I framtida vänskaper och kärleksrelationer kommer de inte att kunna berätta uppriktigt om vad som format dem till den de är idag. Tillsammans med tron att mobbningen beror på fel och brister hos dem själva, samt kvardröjande skamkänslor flera år senare, leder detta tankarna till vissa items i schemat bristfällighet/skam i Youngs schemaformulär YSQ-L2 (Young, 2003): “Jag är full av fel och brister till min natur”, “En av mina största farhågor är att mina fel och brister kommer att avslöjas”, “Jag låter inte människor lära känna mitt riktiga jag” och “Ingen jag åtrår skulle vilja förbli mig nära om han/hon kände mitt riktiga jag” (Carlbring, 2023, item 57, 68, 67 och 56). Personer med detta livstema lever med grundantagandet att de är defekta och att de för att bli älskade måste dölja delar av sig själva och sin historia. Typiskt för ovillkorliga scheman som detta är att de är emotionellt inprintade så att även när en klient ser rationella bevis emot ett grundantagande så kan det kännas som att det stämmer. Det betyder inte att det är omöjligt att förändra scheman, men det kan ta tid och kräva specifika metoder (Young, 2003). Med tanke på likheter som Carlisle och Rofes (2007) pekar på mellan barnmisshandel och mobbning, kan schemat skam/ bristfällighet vara internaliserat hos personer som erfarit mobbning också. Vi ska inte glömma att mobbning ofta drabbar i en känslig och formbar ålder, då ungas emotionsreglering och individuation är under utveckling (Guzzo et al., 2013; Modin et al., 2015). Wright et al. (2009) undersökte negativa schemans medierande roll för att utveckla internaliserade psykiska sjukdomar som depression och ångestproblematik hos ungdomar

som varit med om känslomässig försummelse och misshandel (emotional neglect och emotional abuse) som barn. De fann att schemat skam/bristfällighet medierade utvecklingen av internaliserade symtom hos unga vuxna med erfarenhet av misshandel eller försummelse. Det är därför troligt att schemat skam/bristfällighet kan förstärka internaliserade symtom hos personer med erfarenhet av mobbning också.

Tystnad och dissociation

Att skam var kopplat till att vara mobbad verkar för deltagarna ha inneburit en nästan total tystnad kring erfarenheten, vilket har påverkat deras möjligheter att agera konstruktivt för att förändra sin situation, exempelvis genom att byta skola eller söka hjälp från vuxna. De berättar att de valde att inte berätta att de var mobbade för föräldrar, lärare och psykologer. Föräldrar och vuxna som jobbar med barn kan därför inte räkna med att de får veta om ett barn är mobbad ens om de frågar om det. Skammen och den påföljande tystnaden kring mobbning bör också få konsekvenser för forskning om mobbning, eftersom vissa kanske inte vill uppge att är mobbade trots att de är det.

Deltagarna i innevarande studie hade mobbningen bakom sig vid intervju tillfället men det var fortfarande inte självklart att erkänna den. En deltagare berättade att han klandrade sig själv efter att ha kryssat för i formuläret att han varit mobbad och dolde det noga för klassen. Andra berättade att de fortfarande känner sig ambivalenta till att benämna vad de varit med om som "mobbning" och att de under lång tid inte gjorde det. Wright et al. (2009) finner att skam och andra starkt negativa affekter förknippade med försummelse och misshandel i barndomen kan leda till dissociation för att slippa återuppleva obehagliga minnen. Två av deltagarna i innevarande studie talar om att "dissociera", "bli ett annorlunda jag" och vara "nån annanstans mentalt" när de idag är i bråkiga miljöer som påminner om situationer de varit utsatta i. Dissociation hindrar ofta kognitivt och affektivt processande av erfarenheter, och gör att det blir svårare att läka från en traumatisk upplevelse. Därför, menar Wright et al. (2009) är det viktigt att identifiera skam och hantera den på ett känsligt sätt om den uppkommer i terapi.

Mognad och emotionsreglering

Känslan skam kommer med impulsen att gömma sig från andras blickar (Nathanson, 1994), vilket kan leda till att man isolerar sig även från relationer som hade kunnat vara läkande (Plante et al., 2022). Det blir alltså ytterligare en faktor som skulle kunna påverka affektmedvetenheten negativt, förutom de försvar, maladaptiva strategier för relaterande och social isolering som nämnts tidigare. Eftersom detta sker under en tid då individuation och utveckling av en mer mogen emotionsreglering bör äga rum, kan offer för mobbning bli

störda i sin emotionella utveckling (Modin et al., 2015). För dem som haft trygga relationer parallellt med mobbningen eller när den upphört blir säkerligen denna effekt mindre (King-Shaw, 2008). Men även de deltagare som berättade att de haft stöd av vänner och föräldrar, berättade om betydande psykisk ohälsa och förändringar av sin personlighet som en följd av mobbning, och samtliga deltagare berättade att de har eller har haft betydande svårigheter att veta vad de känner och att beskriva känslor.

Vissa deltagare var rädda att de skulle förlora kontrollen över känslorna om de inte höll dem tillbaka. Det kan bero på att de hade svårt, så som barn brukar ha, att kontrollera sina känslouttryck när de var barn. Sedan inträdde mobbningen som ofta upplevs som ett straff av alla utlevande beteenden. För att inte råka mer illa ut hämmas känslouttrycken och lärdomen blir att det är säkrast att hålla känslorna nere. Därmed internaliseras den hämmande effekten av mobbningen och konsekvensen blir att möjligheten att träna emotionsreglering med jämnråriga uteblir och att affekter hämmas. Deltagarna som var i 20-årsåldern vid intervjutillfället hade kanske inte fått uppleva att de kan släppa ut känslor i lagom format. Som vi ser i temat *Masken som växte fast* uttryckte vissa deltagare rigida föreställningar om känslor som säger att det är riskfyllt att vara i kontakt med känslor, det är säkrare att undvika dem, och de kan ta över en om man inte trycker ner dem: "...det bästa är att inte känna. Då slipper man allting". Sammantaget kan isolering, brist på övning av emotionsregleringen och känslomässig hämning, driven av rädsla, förklara varför inställningen att känslor är farliga kan dröja sig kvar en lång tid efter det att mobbningen upphört.

Fasader och komplexa känslor

Några av de mer oväntade strategierna denna studie funnit är konstruerandet av fasader som dolde deltagarnas egentliga känslor och personlighet. Syftet var att visa upp en bild av att vara oberörd och självsäker, dölja känslor av rädsla och sårbarhet och vinna andras gillande genom att vara underhållande. När de sedan hamnade i en grupp där andra faktiskt visade intresse för dem var denna mask fortfarande på, eftersom inlärda mönster inte är så lätta att stänga av (se temat *Masken som växte fast*). Deltagarna berättade att de har behövt förmågan att dölja sina egna känslor, eftersom de annars skulle gråta hemma och i skolan, vilket de absolut inte ville. Det var alltså ett medvetet val som sedan verkar ha blivit automatiserat, och de reagerade med förvåning när de under intervjun fick höra om känslors viktiga funktioner.

Fasaderna utvecklades hos vissa till mer av personligheter som skiljer sig från vad deltagaren uppfattade som sin egentliga person. Två deltagare började uppträda extremt socialt på lektionerna, de skämtade och tog mycket plats, för att inte bli utstötta eller angripna. Ett annat

exempel är de två deltagare som berättade att de bytte sida och började umgås med sina mobbare, också det av rädsla. Agerandet under ett ”falskt jag” var kopplat till komplexa känslor i deltagarnas berättelser, eftersom de ansåg att de inte varit sig själva utan spelat en roll av rädsla, kanske svikit sig själva och sina värderingar.

Fasader och åtföljande komplexa känslor nämns inte i andra kvalitativa studier i retrospektiv som jag funnit, trots att rädslan för att visa sårbarhet framkommer i flera (Carlisle & Rofes, 2007; Pabian & Vandebosch, 2021). Det kan bero på flera saker. Kanske har deltagare varit ovilliga att berätta om det i andra studier för att det just varit kopplat till komplexa eller skamfyllda känslor. Kanske har forskare inte ansett det viktigt och inte valt att rapportera om det, eller så finns ett samband med att deltagarna i denna studie har lägre känslomedvetenhet än genomsnittet. Fenomenet har antagligen negativa konsekvenser för personlighetsutvecklingen eftersom individen släpper kontakten med de egna behoven och intressena. Det är troligt att det också negativt påverkar förmågan att etablera uppriktiga vänskapsrelationer när man medvetet är något annat än vad man uppfattar som sig själv.

Svag interoceptiv inferens och svårigheter att välja

Ett annat för denna studie unikt fynd är svårigheter med val. Några deltagare beskrev svårigheter att välja lunch, glass, te men också att bli kära. Den gemensamma nämnaren är interoception; att känna vad man är sugen på att äta och att känna pirret i kroppen kopplat till en viss person, kräver förmågan att vara uppmärksam på kroppens signaler och kunna tolka dem. “Kan inte riktigt koppla vad jag är sugen på” sa en deltagare, och en annan satte mentalt siffror på glassar och bad någon i närheten att säga en siffra, för att slippa valet: “Man ska välja med magkänslan och det är väldigt svårt”, sa han.

Eftersom svårigheter med interoception är en aspekt av alexitymi (Davey et al., 2018; Duquette, 2020), kan svårigheten att välja vara kopplat till det. Vi har sett hur deltagarna använt sig av strategier för att slippa uppleva sina känslor och att de hyser negativa föreställningar om känslor, vilket kan ha bidragit till låg interoception och alexityma drag. Affekten skam skulle också kunna vara en bidragande faktor. Skamresponsen gör att vi böjer ner huvudet, tystnar och vill gömma oss (Nathanson, 1994). Vi anpassar oss till vad vi tror andra vill, en rörelse mot att forma vårt beteende efter signaler från andra snarare än signaler inifrån oss själva. Rädslan som drabbar starkt och sätter sig i kroppen på den som blir mobbad gör att offren blir hypervigilanta på andras beteende (King-Shaw, 2008). Man kan kanske säga att mobbning, liksom trauman i allmänhet, kan få oss att sluta lyssna inåt, och i stället bli uppmärksamma på signaler utifrån. När detta mönster väl lärts in är det, enligt

deltagarnas berättelser, svårt att hitta tillbaka till att lyssna inåt. Deltagarnas berättelser pekar på att flera av dem är någonstans i den processen.

Interoceptiv inferens går enligt Duquette (2020) att träna upp i psykoterapi genom att öva på att skifta uppmärksamheten mellan yttre och inre signaler. Duquette (2020) menar att alexityma personer har låg interoceptiv inferens för att de har rigida föreställningar som är svåra att förändra. Exempel från innevarande studie är föreställningar om att känslor är farliga och måste hållas nere annars kan de ta över, och att visa sig sårbar kan leda till att man blir hånad. Sådana föreställningar behöver utmanas och en trygg terapeutisk relation kan vara en viktig övningsarena att visa sårbara känslor i.

Vad kan svårigheten att välja innebära för individen, förutom att det är svårt att välja lunch? Interoceptiv inferens är en förutsättning för det ständiga monitorerande av inre och yttre signaler som kopplar oss till världen genom behovsstyrda val. Med hjälp av den processen byggs en ”känsla av själ” upp (Duquette, 2020), som i sin tur krävs för att forma en identitet med agens som har medvetenhet om sin vilja och kan manifesteras i beteenden och val (Damasio, 2000). Bristande interoceptiv inferens skulle därmed kunna orsaka en existentiell vilsenhet, en brist på upplevd förankring i kroppen och omvärlden (Damasio, 2000, Duquette, 2020), som skulle kunna visa sig just genom svårigheter att bli kär och att ta beslut i vardagliga situationer.

Metodologiska styrkor och svagheter

Kvalitativa studier kan inte bedömas utifrån positivistiska termer som generaliserbarhet och validitet (Willig, 2013). Tvärtom bör forskare vara vaksamma på “positivism creep” - när positivistiska normer och praktiker smyger sig in i arbetet - och använda bedömningskriterier som passar det epistemologiska ramverk som studien utgår ifrån, i detta fall en kritisk realistisk kunskapssyn, och därför har Braun och Clarkes (2022) kriterier för kvalitet använts.

Förhållningssätt till epistemologiskt ramverk

Kritisk realism kombinerar ontologisk realism (det finns en verklighet som påverkar oss oberoende av vad vi tänker om den) och epistemologisk relativism (verkligheten kan inte nås direkt, utan vår förståelse av den innebär en tolkning). I den mån vi kan nå en sanning så är den kontextuell (Braun & Clarke, 2022). Målet för studien blir då att presentera en i kontexten meningsfull tolkning av ett fenomen som antas existera i sig självt. Fenomenet som studeras; konsekvenser av mobbning, studeras via deltagarnas medvetande som 18-22-åringar. Ett viktigt perspektiv för studien i linje med det kontextuella sanningsbegreppet är synen på konsekvenser av mobbning som en process: Hade jag intervjuat dessa personer för 5

år sedan hade jag fått en annan bild. Vissa av dem hade (enligt egen utsago) nekat till att vara mobbade, följaktligen hade de kryssat nej i rutan för erfarenhet av mobbning och inte deltagit. Detta synliggör att "sanningen" om mobbningens konsekvenser inte ligger i öppen mätbar dager för oss, utan den som erfarit mobbningen måste vara på en plats där hen kan erkänna denna bild av sig själv. Vi har inte direkt tillgång till vårt själv och dess tillstånd, något som illustreras av fenomenet låg känslomedvetenhet i sig. Därmed anser jag att studiens utgångspunkt och genomförande är väl anpassat till dess epistemologiska hemvist.

Rekrytering och datainsamling

Rekryteringen av deltagare var relativt snäv. Samtliga var studenter på universitet och representerar en del av befolkningen som har studieintresse och begåvning för akademiskt lärande. Framtida studier kunde med fördel ha deltagare med olika sysselsättningar. De befann sig inom en ganska snäv åldersgrupp; 18-22 år. Det kan finnas fördelar med det i relation till studiens frågeställning med tanke på att några av deltagarna berättade att de först nyligen kunnat erkänna att de varit mobbade. De förstår mer och mer om hur den erfarenheten präglat dem. På så sätt kan jag ha träffat deltagarna vid en bra tidpunkt för att prata om konsekvenser av mobbning. En äldre grupp deltagare hade kunnat berätta om en annan del av läkningsprocessen efter mobbning.

Intervjuerna genomfördes semistrukturerat och med ett både induktivt och deduktivt förhållningssätt. Intervjuerna har gett insikt om forskningsområdet som författaren inte hade innan, och därför har viktiga frågeställningar upptäckts efter hand, i vissa fall först i samband med dataanalysen. Det har gjort att vissa i analysen förekommande teman saknar data från vissa av deltagarna. Med ett induktivt förhållningssätt till något så komplicerat som människors erfarenheter är det kanske oundvikligt att det blir så. Likaså har jag bara fått veta om de psykiska symtom hos deltagarna som de själva kommit på att prata om. Jag har inte konkret frågat efter enskilda symtom eller bett deltagarna att berätta om eventuella diagnoser, eftersom studiens etikprövning inte gällde det. Informationen jag fått om konsekvenser av mobbningen är därför troligen ofullständig. Ett sätt att överbrygga en del av problemet och uppnå mer trovärdighet i resultat och analys vore att i analysens slutskede ha en kort uppföljande intervju med deltagarna, med möjlighet att ställa uppföljande frågor om allt som etikprövningen medger. Det hade också kunnat vara ett bra tillfälle att få veta hur deltagarna med lite distans ser på sin medverkan och vad de delgett i intervjuerna. En sådan uppföljning skulle också kunna ge viktig input för ett etiskt resonemang kring intervjusituationen.

Tematisk analys passade frågeställningen bra, men narrativ analys är ett intressant alternativ när det gäller att forska om mobbning i retrospekt, eftersom hur deltagarna berättar sin historia antagligen spelar en stor roll för hur de kan hantera den och deras mående.

Fem av deltagarna hade inte över 60 poäng på TAS-20, och kan därför inte strikt sett påstås ha alexitymi utan befann sig i gråzonen mellan 50 och 60 poäng. Hur mycket studiens ambition att undersöka låg affektmedvetenhet påverkats av detta är svårt att säga. Under intervjuerna märktes deltagarnas olika förmåga att reflektera kring sitt inre och att ha tillgång till sina känslor. Några förklarade att de kände igen sig i aspekter av låg affektmedvetenhet som det beskrivs i formuläret, men att de jobbat med sig själva och numera har mindre av de problemen. Deltagarnas ökade affektmedvetenhet kan paradoxalt nog vara en viktig orsak till att de vid intervjutillfället kunde och ville delta i ett samtal om låg affektmedvetenhet. Detta berör moment-22-frågan som finns i forskning om alexitymi: de som har stora svårigheter med känslomedvetenhet har inte insyn i sitt känsloliv, och har begränsat intresse av det. En (delvis två) deltagare framstod som annorlunda i sina svårigheter att relatera känslomässigt och att förstå känslor, och en möjlig tolkning är att det är i de fallen vi ser "aktiv" alexitymi. Det har varit viktigt att få ta del av dessa deltagares perspektiv, dock ger intervjuerna i dessa fall färre och fåordigare beskrivningar av känslomässiga reaktioner och sätt att hantera mobbningens utsatthet.

Analysens kvalitet

Enligt Braun och Clarke (2022) bör forskaren säkerställa att transkription av ljudupptagningar uppnår tillräcklig detaljnivå. Innevarande studie har inte transkriberat intervjuerna utan i stället lyssnat på dem flera gånger. De nämner inte lyssnametoden varför vi kan konstatera att detta medför ett avsteg från rekommenderat förfarande hos Braun och Clarke (2022). Lyssnametoden har liksom transkribering för- och nackdelar men de är tyvärr inte dokumenterade. Transkribering medför risken att berättelsens och röstens affektiva uttryck går förlorade, liksom andra detaljer som missas i transkriberingen (Poland, 1995). Genom att lyssna fler gånger, i stället för att lita till en transkription, bevaras dessa affektiva uttryck som är särskilt viktiga i denna studie in i analysen (Karlsson & Saremaa, 2023). Om syftet är att bevara affektiv information och detaljrikedom torde lyssnametoden vara minst lika bra som transkribering, men tyvärr har detta inte dokumenterats i forskning ännu. När det kommer till själva analysens kvalitet skall forskaren säkerställa en grundlig kodning av datan och att initiala teman kontrolleras mot originaldatan (Braun & Clarke, 2022). En brist är att studien endast har en författare som gjort all kodning, och därför har kodningen inte kunnat granskas genom att jämföra två forskares sätt att koda. Genererandet av teman har

sedan gått många vändor tillbaka till datan, och listan med prioriterade teman har förändrats flera gånger. I den processen har diskussioner förts mellan mig som författar studien och handledare Per Johnsson, kring de olika alternativens för- och nackdelar. Ett beslut sent i processen ledde till fokus på teman som var unika för innevarande studies data (om undvikande, instrumentell syn på relationer, sociala masker, skam och svårigheter att välja) och som går djupare än de symtom som beskrivs i forskning om mobbning generellt. Detta innebar en in-zoomning på fenomen som skulle kunna påverka affektmedvetenheten. Vissa för studien unika teman förekom inte alltid hos alla deltagare men bedömdes kunna bidra med en djupare förståelse för hur mobbning skulle kunna påverka affektmedvetenheten. Fler, bredare och mer allmänt rapporterade teman, som social ångest, ensamhet och depression, hade kunnat prioriteras. Som psykologer behöver vi det specifika för att bli bättre på att bemöta den här gruppens. Med det sagt bedömer jag att resultatet ligger på en relativt hög nivå av tolkande analys, men ändå med tydlig förankring i datan, vilket visas av citaten som bifogas de analytiska narrativen.

Överförbarhet

I kvalitativa studier används begreppet överförbarhet för att diskutera hur resultat kan tillämpas på andra grupper än den undersökta, eftersom antalet deltagare är för litet för att hävda generaliserbarhet i traditionell mening (Morrow, 2005, Willig, 2013).

Innevarande studie har inriktat sig på att undersöka upplevelser av låg affektmedvetenhet hos personer med erfarenhet av mobbning. Denna specialisering gör att det inte finns liknande studier att jämföra med för att bedöma överförbarheten till andra vuxna med erfarenhet av mobbning i stort. För att ändå kunna bedöma i vilken mån resultaten kan vara överförbara till andra grupper behöver vi förstå deltagarnas och datainsamlingens kontext (den senare beskrivs i avsnittet *Reflexivitet*). Deltagarna var studenter vid Lunds universitet och mellan 18 och 22 år, och rekryterades genom att de fyllt i TAS-20 och skattat minst 54 p. De var villiga att träffa en främmande psykologstudent och prata om känslor och om erfarenhet av mobbning. Deltagarnas ålder spelar troligen en stor roll eftersom de var i en ålder där personlig utveckling går snabbt. De har dessutom nyligen (0-4 år sedan) flyttat hemifrån och landat i en helt ny social kontext. Det finns anledning att tro att deltagarna i innevarande studie var i ett läge i sitt liv där de var redo att öppna upp kring sina erfarenheter och att detta gav dem modet att delta. Det kan skilja dessa deltagare från andra unga personer som utsatts för mobbning. Deltagarna utmärks också genom att ha studiemotivation och begåvning för akademiska studier. För utvecklandet av låg känslomedvetenhet har troligen studiebegåvning mindre betydelse. Att växa upp i en miljö där man talar om känslor kan ha

betydelse, och bland deltagarna var det vanligare att inte prata om känslor hemma med föräldrarna än att göra det, även om det fanns en spridning. Intellektuell begåvning skulle kunna ha en betydelse för förmågan att konstruktivt reflektera kring sin situation och att ta beslut som främjar läkning.

Begränsningar och framtida forskning

Denna studies resultat innehåller flera fynd som behöver följas upp av ytterligare forskning, för att utvecklas och för att se om de hittas i en större population. Läkning efter trauma är en lång process som i bästa fall leder till personlighetsutveckling, men denna studie handlar bara om tiden fram till 20-årsåldern. Deltagarnas läkningsprocesser är inte över, och hur känslomedvetenhet, självbild och förmågan till nära relationer utvecklas senare i livet kan denna studie inte uttala sig om. Här skulle kvalitativ forskning om hur läkningsprocessen utvecklas över längre tid behövas. Begrepp som post-traumatic growth och traumans transformativa kraft (Andreou et al., 2020) hade då kunnat undersökas i relation till erfarenhet av mobbning. Överhuvudtaget har inte positiva effekter av mobbning inkluderats i denna studie, trots att några av deltagarna menade att de tack vare mobbningen blivit bättre människor och utvecklats mer empati. Generellt var dock positiva konsekvenser inte särskilt framträdande i berättelserna, vilket kan bero på deltagarnas unga ålder och att de därmed inte hunnit så långt i sin läkningsprocess.

Om läkning efter mobbning innebär en process så kan man anta att det finns ett förlopp av faser som den ofta följer. Det vore mycket intressant att veta mer om detta men det går utanför innevarande studies kapacitet. Hur mobbning drabbar psykiskt och hur läkning framskrider påverkas givetvis av en mängd faktorer, framför allt förekomsten av trygga nära relationer parallellt med mobbningen och efteråt. Innevarande studie har inte kunnat gå in på detta på grund av för lite data om det och begränsat utrymme. Deltagarna i innevarande studie var en heterogen grupp och upplevelsen av att intervjua dem antydde att deras [självskattade] låga känslomedvetenhet kan ha olika grund. I vissa fall fanns kanske inte en god känslomedvetenhet innan mobbningen, vilket kan bero på medfödda faktorer som autistiska drag. Innevarande studie har inte sökt tillstånd från Etikprövningsmyndigheten för att undersöka eventuella diagnoser och har därför inte vägt in denna aspekt i analysen. Framtida forskning skulle kunna undersöka tecken på autistiska drag i barndomen, och stöd i att prata om känslor hemma, och ta med dessa faktorer i bedömningen om mobbningens påverkan på affektmedvetenhet.

Intervjuerna gav mycket mer information än vad denna studie var inriktad på. Ett tema som inte behandlas är skolmiljön och vuxnas roll, respektive frånvaro, i relation till barnens

utsatthet. Några deltagare berättade att den sociala miljön i klassen var så aggressiv att lärare undvek klassen och att skolan inte kunde rå på den antisociala kulturen. I en sådan situation finns det ingen ansvarig för en utsatt elev att få hjälp ifrån. Strukturellt finns det mycket som kan göras förebyggande mot mobbning så att färre barn drabbas. Forskning visar att mobbning drabbar hela gruppen, inte bara den som blir mobbad, utan mobbare och åskådare kan också drabbas av långvarig psykisk ohälsa (Modin et al., 2015). Jag vill alltså avsluta med en uppmaning till framtida forskare att arbeta med förebyggande insatser mot mobbning.

Slutsatser och implikationer

Resultaten beskriver deltagarnas strategier och mående som föränderliga och i en process mot läkning och större affektmedvetenhet. Att se på konsekvenser av mobbning som en process verkar därför rimligt. Oavsett om den låga affektmedvetenheten hos deltagarna beror på mobbning eller existerade innan, har copingstrategier och försvar identifierats i deltagarnas berättelser som kan bidra till att utveckla och upprätthålla låg affektmedvetenhet.

Deltagarna berättade om allvarliga internaliserade symtom som ångest, depression, självskadebeteende, suicidförsök och låg självkänsla. För att skydda sig själva har de använt undvikande copingstrategier; de har kapslat in sina känslor, visat upp en apatisk front, förnekat att de varit mobbade och i vissa fall använt sig av fasadpersonligheter för att skydda sig från angrepp och slippa visa sitt verkliga jag. Skamkänslor var starka och vanligt förekommande i gruppen och tros ha bidragit till tystnad kring erfarenheterna av mobbning, till skygghet och att dölja sin personlighet. Erfarenheten mobbning har varit svår att integrera och verkar hos några ha aktiverat splitting som försvar, vilket innebär att mobbningen attribueras till inneboende defekter hos offret själv. Svårigheter att integrera smärtsamma affekter skulle kunna vara en viktig orsak till att låg affektmedvetenhet utvecklas, eller förvärras. Rädsla för affekter, negativa föreställningar om affekter och för lite övning i emotionsreglering kan också bidra till låg affektmedvetenhet. Ett intressant fynd är upplevelser av svårigheter att göra val i vardagen, att veta vad man är sugen på att äta och att kunna bli kär, vilka tros härstamma från svårigheter med interoceptiv inferens (att kunna uppfatta inre signaler och tolka dem till känslor). Det är möjligt att förnekelse av att vara mobbad, skamkänslor kopplat till att vara utsatt och splitting är vanligare när offret har låg affektmedvetenhet, eftersom få andra studier om mobbing i retrospekt framhäver dessa fenomen.

Terapeuter som träffar klienter som varit mobbade bör var uppmärksamma på om de har låg affektmedvetenhet och i så fall aktivt jobba med den. Det kan göras genom att öva flexibilitet

i uppmärksamhet på inre och yttre signaler, och genom att jobba med negativa föreställningar om känslor, för att bygga upp förmågan till interoceptiv inferens (Duquette, 2020).

Terapeuter bör också vara medvetna om att det kan vara svårare att bygga upp en god allians med alexityma personer. Om skamkänslor är kopplade till att ha varit utsatt och att visa svaghet är det viktigt att de uppmärksammas och behandlas med varsamhet. För att en klient ska våga vara öppen om skamfyllt innehåll krävs en varm och empatisk terapeutisk relation, och klienten behöver hjälp med att utveckla självmedkänsla för att bemöta sig själv med empati i stället för självhat (Plante, 2022). Maladaptiva scheman som exempelvis bristfällighet/skam kan ha bildats som en effekt av mobbning och det är i så fall viktigt att uppmärksamma och arbeta med dem, till exempel via schematerapeutiska metoder (Young, 2003). Man bör också vara uppmärksam på smärtsamma anpassningar av personligheten som gjorts i en fientlig miljö och som kan innebära komplexa känslor och komplikationer i identitetssökandet. I de fall mobbningen har attribuerats till upplevda egna defekter behöver det bemötas genom exempelvis reattribueringssträning (Pabian & Vandebosch, 2021). Slutligen bör både forskare, skolpersonal och psykologer vara medvetna om risken att barn som är utsatta för mobbning förnekar det.

Referenser

- Adamowicz, J. L., Sirotiak, Z., & Thomas, E. B. (2022). Childhood maltreatment and somatic symptoms: Examining the role of specific types of childhood maltreatment and alexithymia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0001315>
- Andreou, E., Tsermentseli, S., Anastasiou, O., & Kouklari, E.-C. (2020). Retrospective accounts of bullying victimization at school: Associations with post-traumatic stress disorder symptoms and post-traumatic growth among university students. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 14*(1), 9–18. <https://doi.org/10.1007/s40653-020-00302-4>
- Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2009). Bullying victimization in youths and mental health problems: “Much ado about nothing?” *Psychological Medicine, 40*(5), 717–729. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1017/S0033291709991383>
- Barlow, D. H., Sundmyr, E., & Larsson, B. (2020). *Unified protocol: Diagnosöverskridande psykologisk Behandling*. Natur & Kultur.
- Bagby, R.M., Parker, J.D.A. & Taylor, G.J. (1994) ‘The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. item selection and cross-validation of the factor structure’. *Journal of Psychosomatic Research, 38*(1), pp. 23–32. doi:10.1016/0022-3999(94)90005-1.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (2020). Twenty-five years with the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research, 131*, N.PAG. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109940>
- Basch, M. F. (1976). The concept of affect: A re-examination. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 24*(4), 759–777. <https://doi.org/10.1177/000306517602400401>
- Berne, S. (2014). *Cyberbullying in childhood and adolescence assessment, coping, and the role of appearance*. Dept of Psychology, University of Gothenburg.
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., Stokes, J., Handelsman, L., Medrano, M., Desmond, D., & Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect, 27*(2), 169–190. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00541-0](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00541-0)

- Bjereld, Y., Augustine, L., & Thornberg, R. (2020). Measuring the prevalence of peer bullying victimization: Review of studies from Sweden during 1993–2017. *Children and Youth Services Review, 119*, 105528.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105528>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of Constructivist Psychology, 18*(2), 157-181. <https://doi.org/10.1080/10720530590914789>
- Brown, S., Fite, P. J., Stone, K., & Bortolato, M. (2016). Accounting for the associations between child maltreatment and internalizing problems: The role of alexithymia. *Child Abuse & Neglect, 52*, 20–28. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.12.008>
- Brown, S., Fite, P. J., Stone, K., Richey, A., & Bortolato, M. (2018). Associations between emotional abuse and neglect and dimensions of alexithymia: The moderating role of sex. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 10*(3), 300–308. <https://doi.org/10.1037/tra0000279B>
- Campbell, M.L. & Morrison A.P. (2007). The relationship between bullying, psychotic-like experiences and appraisals in 14–16-year olds. *Behavior Research and Therapy, 45*, 1579–1591.
- Camodeca, N. (2020). The Long-Term Effects of Bullying, Victimization, and Bystander Behavior on Emotion Regulation and its Physiological Correlates. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Carlbring, P. (2023). Formulär: Young schema Questionnaire: Long Form (YSQ-L2). Per Carlbring. <https://www.carlbring.se/formular/>
- Carlisle, N., & Rofes, E. (2007). School bullying: Do adult survivors perceive long-term effects? *Traumatology, 13*(1), 16–26. <https://doi.org/10.1177/1534765607299911>
- Carney, J.V. (2008) ‘Perceptions of bullying and associated trauma during adolescence’, *Professional School Counseling, 11*(3). doi:10.1177/2156759x0801100304.
- Crick, N. R. & Bigbee, M. A. (1998). Relational and overt forms of peer victimization: A multiinformant approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(2), 337–347. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.66.2.337>
- Damasio, A. (2000). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of Consciousness*. Vintage.

- Davey, S., Halberstadt, J., Bell, E., & Collings, S. (2018). A scoping review of suicidality and alexithymia: The need to consider interoception. *Journal of Affective Disorders*, 238, 424–441. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.06.027>
- Ditzer, J., Wong, E. Y., Modi, R. N., Behnke, M., Gross, J. J., & Talmon, A. (2023). Child maltreatment and alexithymia: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 149 (5–6), 311–329. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/bul0000391.supp> (Supplemental).
- Duquette, P. (2020). More than words can say: A multi-disciplinary consideration of the psychotherapeutic evaluation and treatment of alexithymia. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00433>
- Evans, C.B., Cotter, K.L. & Smokowski, P.R. (2017) ‘Giving victims of bullying a voice: A qualitative study of post bullying reactions and coping strategies’, *Child and Adolescent Social Work Journal*, 34(6), pp. 543–555. doi:10.1007/s10560-017-0492-6.
- Freyberger, H., (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychother. Psychosom.* 28 (1–4), 337–342.
- Goetz, D. B., Johnson, E. C., Naugle, A. E., & Borges, L. M. (2020). Alexithymia, state-emotion dysregulation, and eating disorder symptoms: A mediation model. *Clinical Psychologist*, 24(2), 166–175. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/cp.12210>
- Gude, T., Monsen, J.T., & Hoffart, A. (2001). Schemas, Affect Consciousness, and cluster c personality pathology: A prospective one-year follow-up study of patients in a schema-focused short-term treatment program. *Psychotherapy Research*, 11, 8598.
- Guzzo, G., Pace, U., Lo Cascio, V., Craparo, G., & Schimmenti, A. (2013). Bullying victimization, post-traumatic symptoms, and the mediating role of alexithymia. *Child Indicators Research*, 7(1), 141–153. <https://doi.org/10.1007/s12187-013-9206-6>
- Hawker, D. S., & Boulton, M. J. (2002). Twenty Years’ research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Annual Progress in Child Psychiatry and Child Development 2000-2001*, 505–534. <https://doi.org/10.4324/9780203449523-26>
- Hesapçioğlu, S., Meraler, H., & Ercan, F. (2017). Bullying in schools and its relation with depressive symptoms, self-esteem, and suicidal ideation in adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 1. <https://doi.org/10.5455/apd.268900>
- Honkalampi, K. (2019). Adverse childhood experiences and alexithymia in patients with major depressive disorder. doi:10.26226/morressier.5cf632baaf72dec2b055464d.

- Honkalampi, K., Hintikka, J., Saarinen, P., Lehtonen, J., & Viinamäki, H. (2000). Is alexithymia a permanent feature in depressed patients? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(6), 303–308. <https://doi.org/10.1159/000012412>
- Janson, G. R., & Hazler, R. J. (2004). Trauma reactions of bystanders and victims to repetitive abuse experiences. *Violence and Victims*, 19(2), 239–255. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1891/vivi.19.2.239.64102>
- Johnston, E., & Olson, L. (2015). *The feeling brain: The biology and psychology of emotions*. W.W. Norton & Company.
- Karlsson, M. & Saarema, E. (2023). “Vem vill vara med en person som är sjuk?” En kvalitativ studie om hur kvinnor med endometrios upplever sitt sociala liv och sin framtid. (Examensuppsats). Lunds universitet.
- Khan, A.N. & Jaffee, S.R. (2022). ‘Alexithymia in individuals maltreated as children and adolescents: A meta-analysis’. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(9), pp. 963–972. doi:10.1111/jcpp.13616.
- King-Shaw, D. D. (2008). *Retrospective accounts of having been bullied in school: A narrative analysis*. [Doktorsavhandling]. University of Connecticut.
- Klomek, A. B., Sourander, A., Niemelä, S., Kumpulainen, K., Piha, J., Tamminen, T., Almqvist, F., & Gould, M. S. (2009). Childhood bullying behaviors as a risk for suicide attempts and completed suicides: A population-based birth cohort study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(3), 254–261. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e318196b91f>
- Klomek, A. B., Sourander, A., & Elonheimo, H. (2015). Bullying by peers in childhood and effects on psychopathology, suicidality, and criminality in adulthood. *The Lancet Psychiatry*, 2(10), 930–941. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(15\)00223-0](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(15)00223-0)
- Koppelberg, P., Kersting, A., & Suslow, T. (2023). Alexithymia and interpersonal problems in healthy young individuals. *BMC Psychiatry*, 23 (1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05191-z>
- Krystal, H. & Krystal, J. H. (1988). *Integration & Self-Healing: Affect, Trauma, Alexithymia*. Analytic Press.
- Lenzo, V., Barberis, N., Cannavò, M., Filastro, A., Verrastro, V., & Quattropiani, M. C. (2020). The relationship between alexithymia, defense mechanisms, eating disorders, anxiety and depression. *Rivista Di Psichiatria*, 55(1), 24–30.

- Liemburg, E. J., Swart, M., Bruggeman, R., Kortekaas, R., Knegtering, H., Ćurčić-Blake, B., & Aleman, A. (2012). Altered resting state connectivity of the default mode network in alexithymia. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(6), 660–666. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1093/scan/nss048>
- Lund, R., Nielsen, K. K., Hansen, D. H., Kriegbaum, M., Molbo, D., Due, P., & Christensen, U. (2008). Exposure to bullying at school and depression in adulthood: A study of Danish men born in 1953. *The European Journal of Public Health*, 19(1), 111–116. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckn101>
- Menesini, E., Modena, M., & Tani, F. (2009). Bullying and victimization in adolescence: Concurrent and stable roles and psychological health symptoms. *The Journal of Genetic Psychology*, 170(2), 115–134. <https://doi.org/10.3200/gntp.170.2.115-134>
- Modin, B., Låftman, S. B., & Ostberg, V. (2015). Bullying in Context: An Analysis of Psychosomatic Complaints among Adolescents in Stockholm. *Journal of School Violence*, 14(4), 382–404.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250–260.
- Nathanson, D. L. (1994). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. W.W. Norton & Company.
- Ogrodniczuk, J.S., Piper, W.E. & Joyce, A.S. (2011) ‘Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: A programmatic review’. *Psychiatry Research*, 190 (1), pp. 43–48. doi:10.1016/j.psychres.2010.04.026.
- Olmos-Vega, F. M., Stalmeijer, R. E., Varpio, L., & Kahlke, R. (2022). A practical guide to reflexivity in Qualitative Research: A mee guide no. 149. *Medical Teacher*, 45(3), 241–251. <https://doi.org/10.1080/0142159x.2022.2057287>
- Olweus, D. (1991). Victimization among school children, kapitel 3. *Advances in Psychology*, 45–102. [https://doi.org/10.1016/s0166-4115\(08\)61056-0](https://doi.org/10.1016/s0166-4115(08)61056-0)
- Olweus, D. (1994). Bullying at school. In L. R. Huesmann (Ed.). *Aggressive behavior: current perspectives* (pp. 97–130). Springer.
- Olweus, D. (1997). Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *European Journal of Psychology of Education*, 12(4), 495–510. <https://doi.org/10.1007/bf03172807>
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 751–780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>

- Osborn, K., Ulvenes, P., Wampold, B., & McCullough, L. (2014), Creating Change through Focusing on Affect: Affect Phobia Therapy, N. Thoma & D. McKay (Eds.). *Working with Emotions in Cognitive Behavioral Therapy: Techniques for Clinical Practice*, (pp. 146-174). Guilford Press.
- Pabian, S., & Vandebosch, H. (2021). Perceived long-term outcomes of early traditional and cyberbullying victimization among emerging adults. *Journal of Youth Studies*, 24(1), 91–109. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1695764>
- Plante, W., Tufford, L., & Shute, T. (2022). Interventions with survivors of interpersonal trauma: Addressing the role of shame. *Clinical Social Work Journal*, 50(2), 183–193. <https://doi.org/10.1007/s10615-021-00832-w>
- Poland, B. D. (1995). Transcription quality as an aspect of rigor in qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 1(3), 290–310. <https://doi.org/10.1177/107780049500100302>
- Prino, L.E., Longobardi, C., Fabris, M. A., Parada, R. H., & Settanni, M. (2019). Effects of bullying victimization on internalizing and externalizing symptoms: The mediating role of alexithymia. *Journal of Child and Family Studies*, 28(9), pp. 2586–2593. doi:10.1007/s10826-019-01484-8.
- Schoeler, T., Duncan, L., Cecil, C. M., Ploubidis, G. B., & Pingault, J.-B. (2018). Quasi-experimental evidence on short- and long-term consequences of bullying victimization: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 144(12), 1229–1246. <https://doi.org/10.1037/bul0000171>
- Schäfer, M., Korn, S., Smith, P. K., Hunter, S. C., Mora-Merchán, J. A., Singer, M. M., & Meulen, K. (2004). Lonely in the crowd: Recollections of bullying. *British Journal of Developmental Psychology*, 22(3), 379–394. <https://doi.org/10.1348/0261510041552756>
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of ‘alexithymic’ characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2–6), 255–262. <https://doi.org/10.1159/000286529>.
- Silva, A.N., Branco Vasco, A. & Watson, J.C. (2020). ‘Alexithymia and change process: Contributions of a phase model’, *Counselling and Psychotherapy Research*, 20 (4), pp. 703–714. doi:10.1002/capr.12303
- Skapinakis, P., Bellos, S., Gkatsa, T., Magklara, K., Lewis, G., Araya, R., Stylianidis, S., & Mavreas, V. (2011). The association between bullying and early stages of suicidal ideation in late adolescents in Greece. *BMC Psychiatry*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244x-11-22>

- Solbakken, O. A., Hansen, R. S., Havik, O. E., & Monsen, J. T. (2011). Assessment of affect integration: Validation of the affect consciousness construct. *Journal of Personality Assessment*, 93(3), 257–265. <https://doi.org/10.1080/00223891.2011.558874>
- Solbakken, O. A., Hansen, R. S., Havik, O. E., & Monsen, J. T. (2012). Affect integration as a predictor of change: Affect consciousness and treatment response in open-ended psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 22(6), 656–672. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/10503307.2012.700871>
- Smith, R. (2020). The Three-Process Model of Implicit and Explicit Emotion. *Neurosci Enduring Change* 89(3):25–55. doi: 10.1093/oso/9780190881511.003.0003
- Taylor, G.J., Bagby, R.M. & Parker, J.D.A. (2016). ‘What’s in the name “alexithymia”? A commentary on “affective agnosia: Expansion of the alexithymia construct and a new opportunity to integrate and extend Freud’s legacy”, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, pp. 1006–1020. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.05.025.
- Troisi, A., Pasini, A., Saracco, M., & Spalletta, G. (1998). Psychiatric symptoms in male cannabis users not using other illicit drugs. *Addiction*, 93(4), 487–492. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1998.9344874.x>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(2), 63–73. <https://doi.org/10.1108/17596591111132873>
- Tural Hesapçioğlu, S. & Ercan, F. (2016). ‘Traditional and cyberbullying co-occurrence and its relationship to psychiatric symptoms’, *Pediatrics International*, 59(1), pp. 16–22. doi:10.1111/ped.13067.
- Valera-Pozo, M., Flexas, A., Servera, M., Aguilar-Mediavilla, E., & Adrover-Roig, D. (2021). Long-term profiles of bullying victims and aggressors: A retrospective study. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631276>
- Västfjäll, D., Slovic, P., Burns, W. J., Erlandsson, A., Koppel, L., Asutay, E., & Tinghög, G. (2016). The arithmetic of emotion: Integration of incidental and integral affect in judgments and decisions. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00325>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. (3 uppl.) McGraw Hill Education, Open University Press.

Wright, M. O., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59–68.

<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.12.007>

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: a practitioner's guide*. The Guilford Press.

Östberg, V., Modin, B., & Låftman, S. B. (2018). Exposure to school bullying and psychological health in young adulthood: A prospective 10-year follow-up study. *Journal of School Violence*, 17(2), 194–209.

<https://doi.org/10.1080/15388220.2017.1296770>



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

**Information om pågående studie vid Lunds universitet om känslomedvetenhet
och erfarenhet av att ha blivit mobbad.**

Upplevelsen av låg känslomedvetenhet efter erfarenhet av mobbning.

Hej!

Jag läser min sista termin på psykologprogrammet vid Lunds universitet och ska skriva min examensuppsats. Den handlar om erfarenhet av mobbning och låg känslomedvetenhet. Personer som blivit mobbade lider ofta konsekvenser av det långt upp i vuxen ålder. Om man samtidigt har låg känslomedvetenhet innebär det att man har svårt att definiera känslor och att benämna dem. Då blir det svårare att prata om vad man varit med om, och på så sätt för stöd i att hantera det. Därför är de här personerna extra sårbara.

Tidigare forskning har visat på samband mellan svåra upplevelser som våld och mobbing och låg känslomedvetenhet. Kombinationen innebär en sårbarhet för att utveckla psykisk ohälsa och samtidigt mindre benägenhet att söka stöd och hjälp för emotionella problem, eftersom man tycker det är svårt att prata om känslor. Vi behöver förstå den här gruppen bättre för att bättre kunna hjälpa dem.

Jag vill därför intervjua personer som varit utsatta för mobbning under skolgången och som har låg känslomedvetenhet. För att hitta dessa personer behöver jag administrera ett självskattnings-

test som heter TAS-20 i ett flertal klasser. Testet tar 2 minuter att fylla i och studenterna gör det anonymt. På sista sidan finns 2 ytterligare frågor:

- Har du varit utsatt för mobbing under din skolgång? (ja eller nej)
- Kan du tänka dig att bli intervjuad i en studie som handlar om hur det är att ha varit mobbad och samtidigt ha svårt att prata om känslor? Intervjun sker vid ett tillfälle och tar 45-60 minuter. Skriv i så fall ditt telefonnummer så kontaktar jag dig och berättar mer om projektet. Du måste inte delta bara för att du skrivit ditt nummer; du kan dra dig ur när du vill. (Ja eller Nej + plats för telefonnummer)

Vem ansvarar för studien?

Huvudansvarig forskare för studien är docent Per Johnsson vid Institutionen för psykologi, Lunds universitet.

Etik

Studien är godkänd av etikprövningsmyndigheten

Fråga

Får jag komma och ge självskattningstestet TAS-20 till någon av dina klasser? Formuläret tar cirka två minuter att fylla i.

Kontakta gärna mig om en tidpunkt eller flera som passar.

Mailadress: linnea.carlsson.990@student.lu.se

Det går också bra att maila och be om ytterligare information.

Vänliga hälsningar

Linnéa Carlsson, psykologstudent termin 10

TAS-20

Så fyller du i formuläret:

Ange hur mycket du håller med om följande påståenden genom att sätta en ring kring en av siffrorna 1, 2, 3, 4 eller 5. Ringa bara in en av siffrorna för varje påstående.

Ringa in 1 om du tycker påståendet är HELT FEL.

Ringa in 2 om du tycker påståendet är GANSKA FEL.

Ringa in 3 om du tycker påståendet är VARKEN RÄTT ELLER FEL.

Ringa in 4 om du tycker påståendet är GANSKA RÄTT.

Ringa in 5 om du tycker påståendet är HELT RÄTT

		Helt fel	Ganska fel	Varken eller	Ganska rätt	Helt rätt
1.	Jag är ofta osäker på vad det är för känsla jag känner.	1	2	3	4	5
2.	Det är svårt för mig att hitta rätt ord för mina känslor.	1	2	3	4	5
3.	Jag har kroppsliga känningar som inte ens läkare förstår sig på.	1	2	3	4	5
4.	Jag har lätt för att beskriva mina känslor.	1	2	3	4	5
5.	Jag föredrar att analysera problem framför att enbart beskriva dem.	1	2	3	4	5
6.	När jag är upprörd vet jag inte om jag är ledsen, skrämmd eller arg.	1	2	3	4	5
7.	Jag är ofta osäker på vad som händer i kroppen på mig.	1	2	3	4	5
8.	Jag föredrar att bara låta saker hända framför att försöka förstå varför det blev som det blev.	1	2	3	4	5
9.	Jag har känslor som jag inte riktigt kan identifiera.	1	2	3	4	5
10.	Att ha kontakt med sina känslor är av största vikt.	1	2	3	4	5
11.	Jag har svårt att beskriva mina känslor angående andra människor.	1	2	3	4	5

12.	Folk säger åt mig att beskriva mina känslor bättre.	1	2	3	4	5
13.	Jag vet inte vad som försiggår inom mig.	1	2	3	4	5
14.	Jag vet ofta inte varför jag är arg.	1	2	3	4	5
15.	Jag föredrar att prata med folk om deras vardagsaktiviteter, snarare än om deras känslor.	1	2	3	4	5
16.	Jag föredrar att se lätta underhållningsprogram framför psykologiska dramer.	1	2	3	4	5
17.	Jag har svårt att avslöja mina innersta känslor, även för nära vänner.	1	2	3	4	5
18.	Jag kan känna närhet till någon även under stunder av tystnad.	1	2	3	4	5
19.	Att utforska mina känslor är till hjälp för mig när jag löser personliga problem.	1	2	3	4	5
20.	Att söka efter en dold mening i filmer och pjäser stör nöjet.	1	2	3	4	5

A. Jag har varit utsatt för mobbning under min skolgång (grundskola och/eller gymnasium). JA NEJ
Mobbning kan definieras som aggressivt beteende av en eller flera personer som medvetet syftar till att skada offret psykologiskt, verbalt eller fysiskt, IRL eller på nätet. Uteslutning ur gruppens sociala samspel räknas också.

B. Jag kan tänka mig att delta i studien genom att bli intervjuad. JA NEJ
 Skriv i så fall ditt telefonnummer nedan.
Intervjuerna kommer att ske på psykologiska institutionen och tar ca en timme. Intervjuerna kommer att handla om affekter och om erfarenhet av mobbning. Materialet anonymiseras i uppsatsen. Om du kryssar ja kommer du att bli kontaktad av intervjuaren/utföraren av studien och få ytterligare information, och du har rätt att ångra dig när du vill.

Telefonnummer (eller mailadress):

Studien utförs inom ett examensarbete i psykologi av Linnéa Carlsson, under handledning av docent Per Johnsson på Psykologiska Institutionen i Lund. Studien har blivit godkänd av Etikprövningsmyndigheten.

Information till forskningspersoner

Vi vill fråga dig om du vill delta i ett forskningsprojekt. I det här dokumentet får du information om projektet och om vad det innebär att delta.

Vad är det för ett projekt och varför vill ni att jag ska delta?

Projektet handlar om hur det kan vara att ha upplevt svåra saker som att ha blivit mobbad och samtidigt ha svårt att identifiera och beskriva känslor. Vi har låtit flera klasser inom olika utbildningar på Lunds Universitet fylla i ett självskattningsformulär (TAS-20) som är avsett att mäta medvetenhet om känslor, för att hitta personer som beskriver vissa svårigheter att identifiera och beskriva känslor. Bland dem som kunde tänka sig vara med på en intervju hade några också erfarenhet av att ha varit mobbade i skolan, och det är de personerna som vi vill intervjua, för att förstå dem bättre. Skattningsformulär ger bara en sida av saken, och resultatet på detta formulär kan inte ensamt ge en bild av hur en persons sätt att hantera känslor är, därför behöver vi också intervjua.

Forskningshuvudman för projektet är docent Per Johnsson på Institutionen för psykologi, Lunds Universitet. Med forskningshuvudman menas den person och organisation som är ansvarig för projektet. Ansökan är godkänd av Etikprövningsmyndigheten, och diarienummer för prövningen hos Etikprövningsmyndigheten är 2023-04199-01.

Hur går projektet till?

Om du väljer att delta i projektet så kommer du att bli intervjuad vid ett tillfälle och det kommer att ta ca en timme. Intervjun sker på Institutionen för psykologi och den som kommer att intervjua dig är en student som går sista terminen på psykologprogrammet och skriver sin examensuppsats om erfarenhet av mobbning och alexitymi.

I intervjun kommer du bli ombedd att tala om dina upplevelser av ha blivit mobbad och hur det var för dig då, och hur det är idag. Du kommer också få frågor om hur du ställer dig till att prata om känslor och att dela sådana känsliga erfarenheter med vänner, partners, eller en terapeut. Intervjun är inte del av en psykoterapeutisk behandling och du väljer själv hur mycket du vill berätta.

Möjliga följder och risker med att delta i projektet

Om man är ovan att prata om att man har blivit mobbad kan frågorna i intervjun väcka obehagliga känslor. Det är olika hur lätt eller svårt vi har att tolerera svåra känslor, och bara du vet när det är för mycket. Om det känns alltför jobbigt får du avbryta. Du har rätt att avbryta när du vill.

Om du som blir intervjuad har behov av det kan du be om ett uppföljande samtal, till exempel för att prata om tankar och känslor som kom upp under intervjun. Då kontaktar du i första hand Linnéa Carlsson, i andra hand Per Johnsson (se kontaktuppgifter nedan).

Vad händer med mina uppgifter?

Projektet kommer att samla in och registrera resultat från skattningsformuläret (TAS-20) och dina svar i intervjun, men allt material kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av det.

Under intervjun spelar vi in ljud (men ej video/bild). Intervjuerna kommer att transkriberas så att de också finns skriftligt, och sedan analyseras. Allt forskningsmaterial kommer under hela projektet att förvaras i ett låst skåp på Institutionen för psykologi, Lunds universitet. Materialet kommer inte innehålla namn eller information om ålder eller vilken utbildning du går. Istället märks det med en siffra och i ett annat separat låst skåp förvaras kodnyckel som kopplar siffran till ett namn. Där förvaras också samtyckesblanketter som har namn på deltagarna. Det är för att om skulle någon ändå olovandes komma in i det ena skåpet så kan de ändå inte knyta innehållet i intervjuerna till enskilda individer. Olika personer på institutionen är ansvariga för de två låsta skåpen: prefekten på institutionen för psykologi på Lunds universitet respektive handledare och ansvarige forskare Per Johnsson vid Institutionen för Psykologi.

När ljudfilerna arbetas med används en dator utan internetuppkoppling, för extra säkerhet. Materialet sparas i 3 år, sedan kommer det att destrueras. Det inspelade materialet kommer att anonymiseras så att det i masteruppsatsen inte finns med detaljer (namn, ålder, vilken utbildning, hemort, etc) som kan göra att någon kan räkna ut vilka deltagarna är.

Hur känsliga personuppgifter hanteras är reglerat i lag, i EU:s dataskyddsförordning och forskningshuvudmannen säkerställer att lagen följs projektet igenom.

Ansvarig för dina personuppgifter är Per Johnsson, docent vid Lunds Universitet.

Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i projektet, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Rätten till radering och till begränsning av behandling av personuppgifter gäller dock inte när uppgifterna är nödvändiga för den aktuella forskningen. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta huvudansvarig forskare Per Johnsson, se nedan.

Dataskyddsombud är Lunds Universitet. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att lämna in klagomål till Integritetsskydds- myndigheten, som är tillsynsmyndighet.

Hur får jag information om resultatet av projektet?

När du deltar i forskning har du rätt att ta del av resultatet. Du kommer att kunna göra det genom att kontakta uppsatsens författare Linnéa Carlsson (mail: info@linneacarlsson.se) eller genom att kontakta projektets huvudman Per Johnsson, se nedan. Du behöver inte ta del av resultatet om du inte vill.

Försäkring och ersättning

Institutionen för psykologi är återförsäkrade hos Kammarkollegiet och via sjukhusets försäkringssystem. Eftersom intervjun bara tar 45-60 minuter har forskningspersonen inte rätt att få ersättning för förlorad arbetsinkomst för sitt deltagande. Inga utgifter är kopplade till projektet från deltagarnas sida.

Deltagandet är frivilligt

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge varför, och det kommer inte heller att påverka din framtida vård eller behandling.

Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta den ansvariga för projektet (se nedan).

Ansvariga för projektet

Ansvariga för projektet är

Linnéa Carlsson, student och författare till uppsatsen.

Tel: 070 7603851, mail: info@linneacarlsson.se

och

Per Johnsson, handledare och Universitetslektor, docent, leg psykolog

Institutionen för psykologi Lunds universitet.

tel: 046 2228771, mail: per.johnsson@psy.lu.se

Ny intervjuguide

Intro:

Tack för att du ville ställa upp och bli intervjuad! Det kommer ta en timmer eller mindre och jag kommer ställa frågor om känslor, och om det var när du var utsatt för mobbning och hur det är att ha med sig en erfarenhet av att ha blivit mobbad.

Deltagandet är frivilligt och du väljer själv om det är något som du inte vill prata om eller svara på.

Du har fått ett infoblad om undersökningen och du har fått en samtyckesblankett.

Har du några frågor till mig? Är du beredd att skriva på samtyckesblanketten och starta intervjun?

Introduktion: kan du berätta lite om dig själv? Intressen, personlighet, hur du har det idag?

Behöver: ålder! För statistik och Ev idenfierat kön?

Hur kommer det sig att du valde att delta i studien?

1. Mobbing kan ju vara väldigt olika saker, det kan vara våld, kränkande handlingar, tystnad, uteslutning, prat bakom ryggen, det kan ske på nätet och det kan ske på arbetsplatser och i skolan. Vad väcker ordet mobbing för tankar och känslor i dig? / Hur var det för dig?
2. Jag skulle vilja att du tänker på ett bestämt tillfälle då du var utsatt. Vill du berätta var du var, vilka som var där och vad som hände?
 - a. Hur reagerade du? Vad gjorde du för att skydda dig? Hur kändes det i situationen?
 - b. Vad hände efteråt? Vad gjorde du, hur tog du hand om dig själv? Hur kändes det när du blivit själv?
 - c. berättade du för någon? Vad tänkte du om vad du varit med om?
3. Kan du minnas första tillfället du blev utsatt för mobbing?
 - a. Vad hände då?
 - b. Vad hände med dig, när du gick från att inte varit med om mobbing till att ha blivit utsatt för första gången? Hur var det att gå till skolan nästa dag?
 - c. Hur känner du dig när tänker på det? Kroppen?

- d. Hur ofta tänker du på när du blev mobbad? När kommer det upp? Berättar du för någon om det då?
 - e. Tror du att du hade varit annorlunda idag om du inte hade blivit mobbad? Hur då?
4. Hur är det för dig att prata om känslor i allmänhet?
- a. Att prata om hur det var när du blev mobbad?
 - b. Är det viktigt för dig att kunna dela svåra saker med vänner och partners? Varför, varför inte?
 - c. I nära relationer, med vänner eller partners, har du haft lätt eller svårt för att dela med dig av ditt inre, vad du egentligen känner, vill och behöver?
 - d. Har du fått höra att du borde berätta mer om vad du känner?
 - e. Generellt börjar känslor som en förnimmelse i kroppen, som kan vara en negativ eller positiv upplevelse. Genom att vi känner igen förnimmelsen, och via kontexten, dvs vad som hänt, vad vi vill ska hända, drar vi slutsatsen om vad det är för känsla och vad den beror på. Tex att vi är ledsna, arga, rädda eller förväntansfulla. Om man har svårt att känna igen känslor kan man ibland ha förnimmelser eller ont i kroppen men inte vara medveten om att det är en känsla. Man kan då behöva öva upp den här förmågan. Man kan ha stängt av den när man gått igenom smärtsamma saker. Från formuläret: "Har känningar i kroppen som inte ens läkare förstår sig på."
Känner du igen det?
 - f. När du som idag tänker tillbaka på dig i den ålder du var mobbad och blev utsatt för kränkningar/uteslutning, hur är det?
5. Från formuläret: att inte veta vad man känner. "Jag har känslor som jag inte riktigt kan identifiera".
- a. Känner du igen det?

b. Kan du berätta om en sådan situation?

6. Inställning till att söka hjälp:

a. Har du funderat på att gå i terapi för att få möjlighet att prata om vad du varit med om?

b. En stor komponent av psykoterapi är att komma i kontakt med sina känslor, lära sig känna igen och förstå dem, och att uttrycka dem tillsammans med någon annan. Skulle det kunna ge dig nånting?

7. För att knyta ihop det här så har vi pratat om dina upplevelser av att bli mobbad, om hur det är för dig att prata om hur det var för dig och om känslor i allmänhet. Tror du själv att det finns en koppling mellan dina svåra upplevelser och ditt förhållningssätt till känslor?

8. Är det något vi missat som du tror är viktigt när det gäller hur mobbingen har påverkat dig?

Upplevelsen av låg känslomedvetenhet efter erfarenhet av mobbning.

Samtycke till att delta i projektet

Jag har fått muntlig och/eller skriftlig information om studien och har haft möjlighet att ställa frågor. Jag får behålla den skriftliga informationen.

- Jag samtycker till att delta i projektet
- Jag samtycker till att informationen jag lämnar under intervjun och i skattningsverktyget TAS-20 sparas inlåst på Institutionen för psykologi och används i examensuppsats på det sätt som beskrivs i forskningspersonsinformation.

Plats och datum	Underskrift
	Namnförtydligande