

Hälsosamt samspel i skolan - långsiktiga effekter

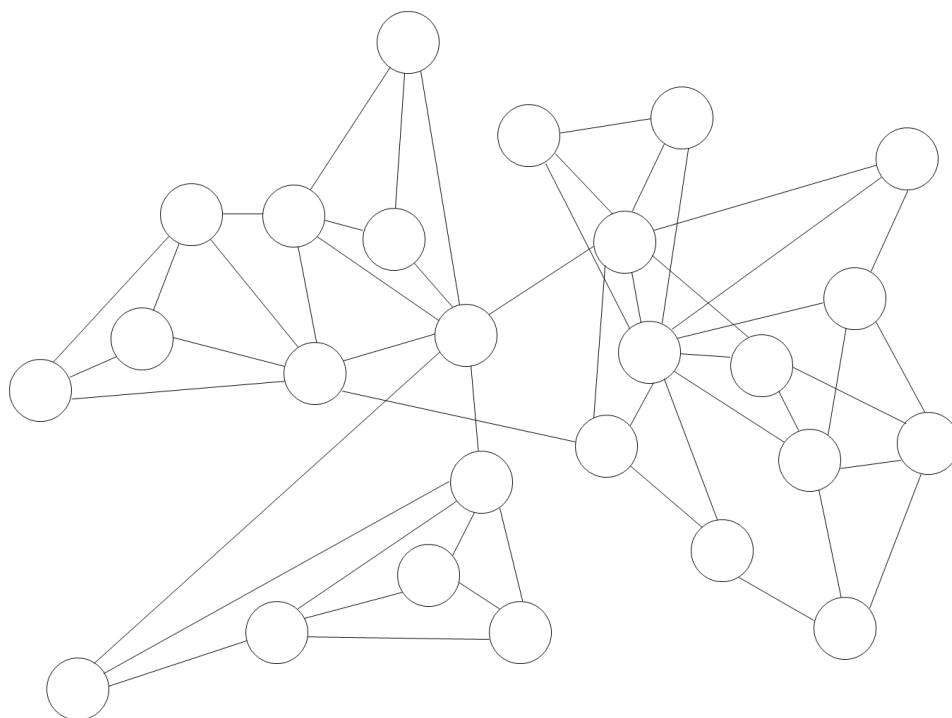
En människas levnadsförhållanden under en fas i livet bestäms delvis av omständigheter under tidigare livsfaser. Under de senaste decennierna har den här idén gett upphov till ett stort antal studier av hur människors liv är inbäddade i sociala strukturer från vaggan till graven. Med tanke på att barndomen utgör en i hög grad formativ period, finns det goda skäl att anta att omständigheter under just den här livsfasen är av särskild betydelse för levnadsförhållanden i vuxenlivet. Med undantag av familjen, utgör skolan kanske det mest centrala sammanhanget under barndomen. Ingen daglig aktivitet upptar barns tid på samma sätt som skolan, och klassrummet är den plats där barn spenderar den största delen av sin vakna tid. Skolklassen är inte bara en arbetsmiljö där barn intar rollen som elever, utan en social miljö där barn umgås med varandra. I min forskning har jag undersökt hur den sociala kontext som skolklassen utgör kan påverka barns framtida levnadsförhållanden, framför allt i termer av hälsa och välbefinnande.

Skolklassen som social miljö

För barn innebär skolstarten att de träder in i ett mycket specifikt sammanhang, nämligen skolklassen. Från början är skolklassen inget mer än en samling enskilda individer. Genom att befinna sig i samma kontext – ofta över en lång tidsperiod – samspelar barnen kontinuerligt med varandra. Med utgångspunkt i detta samspel tar skolklassen formen av ett socialt nätverk (se Figur 1).

Nätverkets struktur har både en vågrät och en lodrät dimension. Den vågräta dimensionen bygger på det myller av vänskapsrelationer som bildas inom ramarna för skolklassen. Vänskapsrelationer utgör en viktig aspekt av alla människors liv, men kan ses som en särskilt framträdande del av barns vardag. Att barn går i skolan och ingår i ett specifikt skolklasssammanhang avgränsar till viss del vilka andra barn de har kontakt med, vilket i sin tur har betydelse för vilka möjliga vänskapsband som kan formars. Både för barn och vuxna grundar sig vänskap i stor utsträckning på likhet: människor tenderar att knyta vänskapsband med andra som är lika dem själva, exempelvis i termer av kön, social bakgrund, intressen och beteenden. Ömsesidighet är en annan viktig aspekt av vänskap eftersom en förutsättning för att en vänskapsrelation ska existera är att parterna uppskattar varandra och vänskapen går i båda riktningarna. Vänskap är en relation mellan två människor men det är förstås vanligt att det bildas större kamratgrupper i skolklassen. I en kamratgrupp går vänskapsbanden ofta i en mängd olika riktningar, och leder också in i angränsade kamratgrupper. Resultatet blir inte sällan att alla barn i skolklassen är kopplade till varandra

genom vänskapsrelationer på ett eller annat sätt. Det kan dock finnas enstaka barn som står helt utanför dessa vänskapsgrupper. Vidare finns det vanligtvis en tydlig skiljelinje i fråga om kön, särskilt under de tidiga och mittersta skolåren: forskare använder ibland begreppet könsgap för att beskriva att flickors och pojkars kamratgrupper i skolklassen är nästintill helt isolerade från varandra. Precis som jag beskrev ovan i diskussionen om likhet, är kön med andra ord en mycket grundläggande princip efter vilken nätverkets vågräta dimension ordnas.



Figur 1. Ett exempel på hur skolklassen som ett socialt nätverk kan se ut (cirklar=elever, streck=relationer).

Den lodräta dimensionen kan förstås i termer av en social rangordning – eller hierarki – som innefattar aspekter av makt, status och popularitet. Alla barn i skolklassen intar olika positioner i klassens rangordning: ett fåtal befinner sig i toppen och ett fåtal i botten, medan de flesta återfinns någonstans i hierarkins mitt. Skolklasser kan dock skilja sig åt gällande hur snäv eller vid den sociala hierarkin är. Det finns de skolklasser där nästan alla elever befinner sig i mellanskiktet och så finns det skolklasser som är tydligt polariserade, med många i både toppen och botten. Till varje position i den sociala hierarkin finns det en viss mängd kamratstatus kopplad. Kamratstatus kan definieras som den grad till vilken någon är omtyckt och accepterad av sina kamrater. I vardagligt tal används ofta begreppet popularitet, men även om det finns många likheter mellan kamratstatus och popularitet finns det också tydliga skillnader. Popularitet bygger inte i samma utsträckning som kamratstatus på omtyckthet och

acceptans. Snarare är det prestige, synlighet och rykte i skolklassen, och kanske även i skolan i stort, som utgör de mest centrala aspekterna. Detta får som konsekvens att popularitet också kan ha mörka sidor, som exempelvis aggressivitet, mobbning och trots. När det då gäller kamratstatus finns det en stor mängd forskning som fokuserat på vad som ligger bakom vilken statusposition ett barn får bland sina klasskamrater. Dels har betydelsen av familjen lyfts fram, i termer av exempelvis socioekonomisk bakgrund, familjestruktur samt föräldrarnas sociala kompetens och uppfostringsmetoder. Dels betonas vikten av barnets personlighet och beteendemönster: barn med hög kamratstatus tenderar att vara hjälpsamma, vänskapliga, omtänksamma, akademiskt och socialt kompetenta och samarbetsvilliga, medan barn med låg kamratstatus oftare uppvisar svårigheter av utåtvänd (t.ex. aggressivitet, mobbning, trakasserier, slagsmål) eller inåtvänd (t.ex. blyghet, tillbakadragenhet) karaktär.

Den vågräta och den lodräta dimensionen – vänskapsrelationer och statuspositioner – är sammankopplade på flera olika sätt. Exempelvis har barn med hög kamratstatus ofta många vänskapsrelationer medan de med låg kamratstatus tenderar att ha ett fåtal eller inga vänner i skolklassen. Dock ska tilläggas att eftersom vänskap i så stor utsträckning bygger på likhet – även i termer av statusposition – så finns det fortfarande relativt goda möjligheter för barn med låg status att forma vänskapsband med andra som är i en liknande situation. Vidare har varje kamratgrupp i skolklassen en viss status. Att ingå i en kamratgrupp som har hög status kan öka det enskilda barnets status, medan medlemskap i en grupp med låg status kan ha den motsatta effekten.

Skolklassens övergripande struktur ger upphov till ett särskilt socialt klimat. Med socialt klimat avses här vilka informella regler och normer kring beteenden och attityder som är rådande i skolklassen. En del klasser har överlag ett positivt klimat där studenterna stöttar varandra, är engagerade och bidrar till att skolklassen fungerar som helhet. Andra klasser karaktäriseras av ett negativt klimat med högre nivåer av grupstryck och jämförelseprocesser samt lägre grad av tolerans och acceptans. Betydelsen av klassens regler och normer för barnens faktiska beteenden varierar i styrka beroende på hur väl integrerad skolklassen är. De som tydligt identifierar sig som en del av skolklassen och känner en samhörighet med sina klasskamrater tenderar att anpassa sig till klassens normer i en högre grad. Normer kan vara kopplade till både bra och mindre bra beteenden: allt från att det är viktigt att prestera bra i skolan och respektera lärarna till att det är accepterat att använda alkohol eller tobak eller att trakassera andra. För det enskilda barnet kan viljan att anpassa sig till normerna – vad som kanske enklast kan beskrivas som grupstryck – tyckas som ett helt rimligt och riktigt bidrag

till att stärka gruppen och den egna ställningen, men den kan också drivas av en rädsla för att bli utesluten, kritiserad eller skuldbelagd.

Det sociala klimatet i skolklassen påverkar i sin tur skolklassens övergripande struktur när gäller både vänskapsrelationer och statuspositioner. Exempelvis är det vanligt med en hög nivå av konflikter i skolklasser med ett negativt klimat, vilket kan få konsekvenser för hur kamratgrupper bildas (och ombildas). Vidare kan en typ av beteende generera hög status i en skolklass medan det är oviktigt i en annan skolklass, på basis av de normer som råder i den specifika kontexten. Skolklassens sociala miljö kan alltså ses som en dynamisk process som skapas och återskapas i växelverkan mellan struktur och klimat. Jag vill dock understryka att skolklassen inte existerar i ett vakuum. Dels är skolklassen del av en skola och alla skolor ser olika ut i termer av elevsammansättning, organisation och styrning. Alla skolor befinner sig dessutom i en viss geografisk, ekonomisk och social kontext vilket får konsekvenser både för elevsammansättningen och hur skolan drivs. Barnen existerar inte heller bara i det sammanhang som skolklassen utgör: de är en del av en familj där de via sina föräldrar (och syskon) är kopplade till ytterligare sociala nätverk, organisationer och samhällssystem. Klasskamraterna är förstås inte heller den enda källan till vänskapsrelationer och statushierarkier förekommer överallt i samhället. Allt detta skapar viktiga förutsättningar för skolklassens sociala miljö. Givet att skolklassen är en sådan central kontext under många år av barns liv finns det ändå goda skäl att fokusera på vad som händer i klassrummet och vilken betydelse detta kan ha för barns framtida levnadsförhållanden.

Långsiktiga hälsokonsekvenser

Innan jag går in på de långsiktiga hälsokonsekvenserna av skolklassen kommer jag kort gå igenom hur den sociala miljön i klassen kan påverka barns hälsa på kort sikt. Till att börja med finns det en del forskning kring vänskapsrelationer och hälsa. Ett flertal studier visar på att antalet vänner är sammankopplat med depression: ju färre vänner, desto större är risken för depressiva symptom. Barn som har en nära vän i skolklassen har en lägre risk för både psykiska symptom (t.ex. känna sig ledsen och nere, eller nervös och orolig) och psykosomatiska symptom (t.ex. magont, huvudvärk och sömnproblem). När det gäller statuspositioner visar tidigare forskning på ett tydligt samband med hälsorelaterade utfall på kort sikt: ju lägre position i skolklassens statushierarki, desto större risk för psykosomatiska, emotionella och psykiska hälsobesvär. Barn som befinner sig allra längst ned i statushierarkin betecknas ofta av forskare inom det här fältet som avvisade eller som negligerade. Gemensamt för dem är att de ses som uteslutna från klassens gemenskap. Hälsan bland dessa

barn har visat sig vara särskilt dålig. Utöver den forskning som fokuserat på barns vänskapsrelationer och statuspositioner, finns det också ett mindre antal studier som undersökt skolklassens övergripande struktur i relation till hälsa. Dessa studier visar bland annat att barns hälsa överlag är sämre i skolklasser som har vissa egenskaper kopplade till klassens struktur och klimat. Exempelvis är sämre hälsa vanligare i skolklasser där det finns barn i statushierarkins botten men också i skolklasser där enstaka barn har väldigt hög status. Hälsan är också sämre i skolklasser som karaktäriseras av ett negativt socialt klimat, där den övergripande graden av acceptans bland eleverna är låg och där mobbning förekommer.

De studier som fokuserat på långsiktiga hälsokonsekvenser av skolklassen som social miljö är betydligt färre. Resultaten tyder bland annat på att brist på vänskapsrelationer och låg kamratstatus ökar risken för både fysisk och psykisk ohälsa i de sena tonåren och tidiga vuxenlivet. Fortfarande vet vi dock väldigt lite om hur skolklassen som social miljö påverkar hälsa på ännu längre sikt, och detta är därför något jag och mina kollegor har intresserat oss för i vår forskning. De studier som omnämns nedan bygger på två longitudinella datamaterial som inkluderar barn födda på 1950-talet vars liv följts från födelsen fram till idag: *The Stockholm Birth Cohort study* (Sverige) och *The Aberdeen Children of the 1950s Cohort study* (Skottland). Dessa material kommer fortsättningsvis refereras i texten som Stockholmskohorten och Aberdeenkohorten. I båda kohorterna insamlades information om skolklassens sociala miljö när barnen gick i skolan på 1960-talet medan hälsoinformation samlats in från 1980-talet och framåt. Detta har alltså gjort det möjligt att se hur det sociala livet i skolklassen är sammanlänkat med hälsa till och med medelåldern.

När det gäller vänskapsrelationer visar en av våra studier på Aberdeenkohorten att barn med få vänner bland sina klasskamrater skattar sin hälsa som sämre i vuxenlivet. Det tycks vidare handla om en gradvis nedgång; ju färre vänner desto sämre hälsa. Två studier på Stockholmskohorten behandlar delvis samma frågeställning. I den första av dessa pekar resultaten på att det inte finns någon skillnad mellan de som har en bästa vän i skolklassen och de som inte har det, när det gäller risken att bli inlagd på sjukhus i vuxenlivet på grund av mentala eller beteenderelaterade problem (t.ex. ångest, depression samt alkohol- och drogmissbruk). De som inte hade någon bästa vän i skolklassen har dock en ökad risk för återupprepade sjukhusinläggningar när de väl blivit inlagda någon gång. I den andra studien fokuseras tre aspekter av vänskapsrelationer: att umgås med sina klasskamrater på fritiden, ensamhet och att ha en bästa vän i klassen. Här är utfallet inte enbart hälsa, utan snarare samgången av sociala, ekonomiska och hälsomässiga problem i vuxenlivet. De barn som inte umgicks med sina klasskamrater utanför skolan samt de som var utan bästa vän i skolklassen

har enligt resultaten en ökad risk för multipla problem som vuxna. Däremot återfinns inget motsvarande samband för de barn som rapporterade ensamhet.

Vi har genomfört ett antal studier på temat statuspositioner och hälsa i vuxenlivet, baserade på så väl Stockholmskohorten som Aberdeenkohorten. Dessa studier visar på att barn med lägre kamratstatus skattar sin hälsa som sämre i vuxenlivet. De har också en ökad risk för att bli inlagda på sjukhus som vuxna på grund av en rad olika hälsorelaterade problem, framför allt psykisk och beteenderelaterad ohälsa men också när det gäller yttre orsaker (t.ex. olyckor och förgiftningar) och livsstilsrelaterade orsaker (t.ex. hjärtsjukdom och diabetes). Barn som befinner sig längst ner i skolklassens statushierarki har vidare en högre risk att bli inlagda på sjukhus upprepade gånger på grund av psykiska och beteenderelaterade sjukdomar.

Med avseende på skolklassens övergripande struktur har vi gjort en studie baserad på Aberdeenkohorten där fokus ligger på hur ”snäv” eller ”vid” den sociala hierarkin i klassen är. En snäv statushierarki innebär att alla barn i skolklassen befinner sig i mitten av hierarkin; de har ungefär samma status. Klasser med en vid statushierarkin innebär däremot att det finns barn både i botten och i toppen av hierarkin; fördelningen av status är ojämlik. Resultaten från den här studien visar att barn som går i skolklasser med en ojämlik statusfördelning överlag har sämre hälsa i vuxenlivet, oavsett vilken statusposition de själva har. Det är alltså möjligt att tala om en kontextuell effekt på hälsa som går utöver barnets egen situation i skolklassen.

Möjliga förklaringar

Många kan nog föreställa sig att den sociala miljön i skolklassen kan ha en inverkan på hur barn mår under skoltiden. Det är inte orimligt att tänka sig att vardagen för ett barn som är populärt, omtyckt av sina klasskamrater och har många vänner skiljer sig ganska mycket från vardagen för ett barn som har få vänner, trakasseras eller på annat sätt exkluderas från klassgemenskapen. Det är heller inte så otänkbart att det sätt på vilket skolklassen fungerar i sin helhet kan bidra till ökat eller minskat välmående bland de barn som ingår i klassen. Frågan som kvarstår är: hur kan det komma sig att skolklassens sociala miljö påverkar barns framtida hälsa även efter det att barnen lämnat klassammanhanget? Med utgångspunkt i befintliga teorier och empiriska studier presenterar jag här en teoretisk modell för hur man kan förstå dessa långsiktiga hälsokonsekvenser (Se Figur 2).

Modellen tar sin utgångspunkt i att alla barn har en unik uppsättning erfarenheter och egenskaper med sig när de först sätter sin fot i klassrummet. Dels har de vuxit upp under vissa sociala och ekonomiska omständigheter relaterade till föräldrarnas utbildningsnivå, finansiella

ställning och yrkesklass. Vidare ser familjer ut och fungerar på olika sätt. Varje barn har förstås också ett uppsättning personlighetsdrag och beteendemönster. Allt detta ligger till grund för skolklassens sammansättning och påverkar de enskilda barnens framgångar eller motgångar med vänskapsrelationer och statuspositioner. Detta har i sin tur betydelse för barnets resurser och möjligheter. Vänskapsrelationer är kopplade till graden av socialt stöd. Att ha många (och nära) vänner kan ge upphov till olika typer av stöd, som exempelvis instrumentellt stöd (tid, pengar och materiella resurser), information (råd och vägledning), uppskattning (feedback) och emotionellt stöd (tillit, kärlek och sällskap). Barnets position i den sociala rangordningen är kopplad till graden av social status. En hög position avspeglar en central roll i skolklassen och involverar även de andras respekt och beundran. Detta medför ofta en större tillgång till viktig information och makt att påverka de andra i kamratgruppen.

De erfarenheter som barn tar med sig från sin tid i skolklassen lämnar ett avtryck på deras självbild i termer av vilka förväntningar som de upplever att andra har på dem, vilket är av vikt för de ambitioner de ställer upp för sig själva och vilka val (t.ex. utbildningsrelaterade eller beteendemässiga) de fortsättningsvis gör. Genom dessa mekanismer blir vänskapsrelationer och statuspositioner i skolklassen betydelsefulla för de sociala och ekonomiska omständigheter som barnet upplever som vuxen. I det här sammanhanget handlar det dels om familjebildning, vänskapsnätverk och deltagande i samhället i stort, dels om uppnådd socioekonomisk status (i termer av utbildningsnivå, inkomst och yrkesklass).

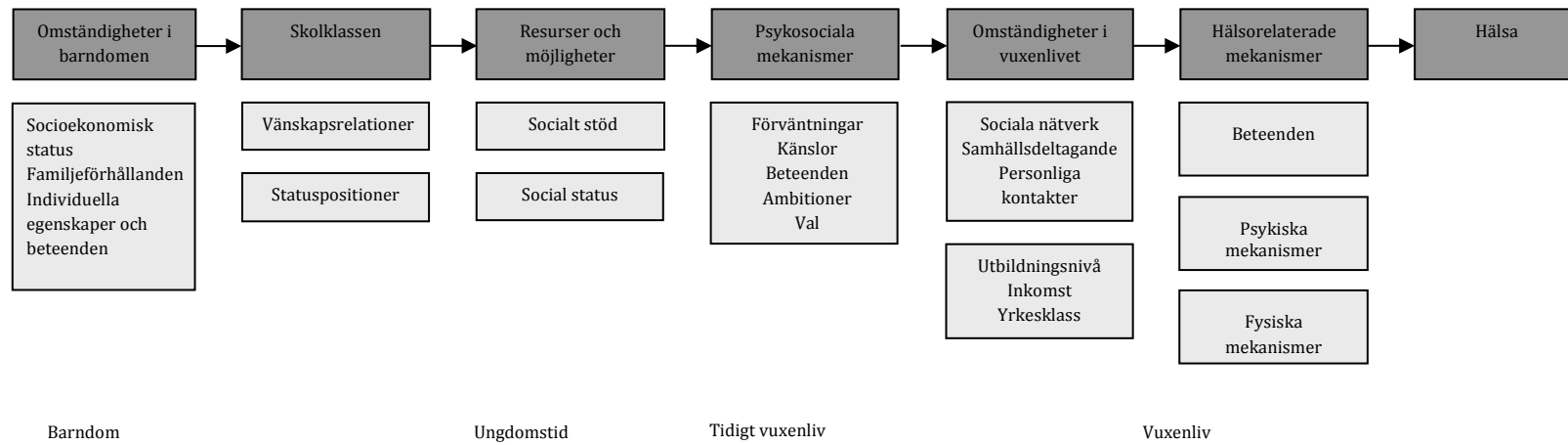
De fördelar eller nackdelar som barnet erhåller i sitt vuxenliv kan tänkas påverka hälsa huvudsakligen genom tre vägar. Den första involverar hälsobeteenden så som rökning, konsumtion av alkohol och droger, motion och kosthållning. Det finns ett tydligt samband mellan ogynnsamma omständigheter och ökad risk för beteenden som är skadliga för hälsan. Den andra vägen går genom psykiska mekanismer, där självkänsla och strategier för att hantera svårigheter står i fokus. De som lever under ofördelaktiga sociala och ekonomiska förhållanden tenderar att ha begränsade resurser och förmåga att hantera stress och negativa självkänslor. Den tredje vägen innefattar fysiologiska mekanismer: att leva under ogynnsamma förhållanden kan belasta immunförsvaret och orsaka en större sårbarhet för sjukdom.

Den bild som här presenteras av hur skolklassen kan påverka hälsa över livsförloppet är givetvis ytterst förenklad. Alla möjliga mekanismer kan inte inkluderas i modellen och de mekanismer som nämns ingår ofta i ett mycket komplext samspel. Många gånger är det heller inte rimligt att förvänta sig en strömlinjeformad process: det är fullt tänkbart att flera av de pilar som anger modellens riktning kan gå åt bägge håll. Modellen kan dock ses som en

möjlig tankebild som kan vägleda det empiriska studiet av långsiktiga hälsokonsekvenser av skolklassens sociala miljö.

Avslutande reflektioner

Vid det här laget finns det ett stort antal studier som visar på ett samband mellan vad som händer i skolklassen och hur barn mår. Det finns också en vetenskaplig grund för antagandet att det sociala livet i skolklassen har betydelse för hur barn mår som vuxna. Vad kan vi då göra för att motverka framtida ohälsa bland barn som upplever ogynnsamma förhållanden i klassrummet? Detta är förstås ingen okomplicerad fråga: dels har vi inte tillräcklig empirisk kunskap om de mekanismer som länkar samman olika aspekter av skolklassens sociala miljö med hälsa i vuxenlivet, dels är det svårt att veta exakt var i kedjan som insatser gör störst nytta. Själva skolan kan dock utgöra en bra utgångspunkt för förändring. Redan idag finns det många skolbaserade interventionsprogram som syftar till att förbättra barns villkor i skolan och de flesta har sitt fokus på förekomsten av mobbning, t.ex. Friends och Skolkomet. Enligt Skolverkets utvärdering från 2011 finns det inget antimobbningsprogram som fungerar i sin helhet men flera av dem innehåller framgångsrika moment. Skolor som lyckats bra med att motverka och åtgärda mobbning utmärks av att ha arbetat systematiskt med dessa frågor, involverat alla i arbetet (från elever och lärare till städpersonal och vaktmästare) och strävat efter att förbättra skolklimatet. Viktigt att reflektera över här är att de aspekter av mobbningsprogrammen som är mest effektiva inte specifikt rör mobbning utan till stor del handlar om att utveckla en god atmosfär, erbjuda stöd, arbeta relationsfrämjande mellan eleverna och göra eleverna delaktiga och engagerade. Kort sagt, mycket av det som även på skolklassnivå bidrar till att utveckla en gynnsam social miljö. Detta arbete är något som kan utvecklas ytterligare och bli mer omfattande; en social läroplan. Ett större fokus på de sociala och relationella frågorna i skolmiljön – och specifikt i klassrummet – skulle i sin tur kunna bidra till att förbättra skolklassens sociala struktur och klimat, samt mildra de negativa hälsokonsekvenserna av skolklassens nätverk under såväl barndom som vuxenliv.



Figur 2. En teoretisk modell över hur livet i skolklassen är kopplat till långsiktiga hälsoutfall.

Nyckelreferenser

- Almquist, Y. B. (2011) *A class of origin: The school class as a social context and health disparities in a life-course perspective*. Health Equity Series no 16. Stockholm: Sociologiska institutionen, Stockholms universitet.
- Almquist, Y. B. & Brännström, L. (2013). Childhood friendships and the clustering of adverse circumstances in adulthood. A longitudinal study of a Stockholm cohort. *Longitudinal and Life Course Studies*, 4(3): 180-195.
- Almquist, Y. B., Låftman, S. B. & Östberg, V. (2012) ”Skolan som social arena och elevers hälsa”, i M. Rostila & S. Toivanen (Reds.) *Den orättvisa hälsan. Socioekonomiska faktorerens betydelse för hälsa och livslängd*. Stockholm: Liber.
- Almquist, Y. B., Modin, B. & Augustine, L. (2013) Peer acceptance in the school class and subjective health complaints. A multilevel approach. *Journal of School Health*, 83(10): 690-696.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51, 843-857.
- Due, P., Holstein, B., Lund, R., Modvig, J., & Avlund, K. (1999). Social relations: network, support and relational strain. *Social Science & Medicine*, 48, 661-673.
- Gifford-Smith, M. E., & Brownell, C. A. (2003). Childhood peer relationships: social acceptance, friendships, and peer networks. *Journal of School Psychology*, 41, 235-284.
- Östberg, V. (2003). Children in classrooms: Peer status, status distribution and mental well-being. *Social Science & Medicine*, 53: 17-29.
- Östberg, V. & Modin, B. (2008). Status relations in school and their relevance for health in a life course perspective: Findings from the Aberdeen children of the 1950's cohort study. *Social Science & Medicine*, 66(4): 835-848.