

Forord

Å skrive en masteroppgave har vært en slitsomt og tidkrevende prosess, men også veldig lærerik. Mobbing er et tema som engasjerer meg, og forhåpentligvis vil denne oppgaven engasjere andre også. Mobbing er et problem som krever full fokus, og som denne studien også påpeker, har alle et ansvar.

Jeg har fått mye god støtte gjennom dette prosjektet, og jeg vil først få takke mine deltakere for deres bidrag til studien. Jeg vil også takke mine veiledere ved NTNU, Toril Elstad og Wigdis Sæther for gode og konstruktive tilbakemeldinger.

En spesiell takk fortjener også min fleksible arbeidsgiver som har gjort det mulig for meg å fullføre dette prosjektet.

I tillegg har jeg hatt en tålmodig familie som til tider har måttet klart seg uten meg. Takk for at dere har gitt med tid til å fullføre dette prosjektet. Uten deres støtte hadde denne veien blitt altfor lang å gå.

Til sist vil jeg takke Kristin og Sylvi for deres innspill, korrektur og gode råd i en vanskelig slutfase. Dere bidro til at jeg til slutt kunne gi fra meg et prosjekt jeg var fornøyd med.

Tusen takk til dere alle!

Hege Y. Bjerkan

Innholdet i denne oppgaven står for forfatterens regning.

Sammendrag

Dette er en kvalitativ studie om mobbing, som belyser barns forståelse av mobbing og hvordan de mener det bør forebygges. Dårlig psykisk helse og mobbing kan føre til blant annet angst, depresjoner og traumer. Å forebygge mobbing kan være en svært viktig del av psykisk helsearbeid. I forskning på mobbing er barneperspektivet og barnets stemme imidlertid ikke godt representert. Målsettingen med studien har vært å få fram barnas stemme i forebyggingen mot mobbing og problemstillingen var: *Hvordan forstår barn og lærere på en ungdomsskole mobbing, og hvordan mener de det bør forebygges?* For å belyse dette ble fire barn på en ungdomsskole, samt to lærere intervjuet individuelt.

Hovedfunn fra studien viser at barna og lærerne var enige i at mobbing kunne være fysisk og psykisk mobbing, men deltakerne trakk fram digital mobbing som hovedproblem. Deltakerne mente at mobbere ikke skiller seg ut utseendemessig eller personlighetsmessig fra andre, men at de ofte har det vanskelig med seg selv om derfor har et behov for å heve seg selv ved å rakke ned på andre. Det å bli sett og inkludert trekker barna fram som viktig for å forebygge mobbing. Deltakerne trakk også fram nettvett og «nettikette», samt informasjon om digital mobbing som viktig for å forebygge mobbing.

Studien konkluderer med at digital mobbing er hovedformen for mobbing blant barn og unge i dag, og at nettvett og informasjon om digital mobbing er avgjørende for å forebygge mobbing. I tillegg viser studien motsetninger mellom deltakerne og faglitteraturen i oppfattelsen av om mobberen har dårlig selvbilde eller ikke. For at forebyggende arbeid skal gi best mulig resultat må denne problemstillingen forskes på.

Abstract

This is a qualitative study about bullying that illuminates childrens understanding of bullying and how they believe we should prevent it. Poorly mental health and bullying can lead to anxiety, depression and traumas. Preventing bullying can be an important part of mental healthwork. In research of bullying the childrens perspective and childrens voice are less represented. The aim of the study has been to promote the childrens voice in the work with preventing bullying, and the research question was: *How do children and teachers on a middle school understand bullying, and how do they believe we should prevent it?* To illuminate this, four children and two teachers from middle school were interviewed individually.

Main findings shows that children and teachers agreed that bullying can be both physical and psychic bullying, but cyber bullying is the main problem. The participants believed that bullies do not stand out when it comes to looks and personality, but they believe that the bullies often have personal difficulties that gives a need to belittle others.

The participants mentioned that to be seen and included was important to prevent bullying. They also mentioned learning how to behave online, and the consequences of sharing information on the Internet as a preventing factor.

The study concludes that cyber bullying is the main bullying problem among youth today, and information against cyber bullying and how to behave online is necessary. In addition the study show disagreement among the participants and the literature regarding the bullies self- esteem. To prevent bullying, this research question needs to be adressed.

Nøkkelord: Barneperspektivet, mobbing, forebyggende arbeid, helsefremmende arbeid, psykisk helse

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon.....	s. 1
1.1 Studiens bakgrunn.....	s. 1
1.2 Studiens målsetting.....	s. 2
1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	s. 2
1.4 Oppgavens oppbygging.....	s. 2
2. Teori om mobbing.....	s. 4
2.1 Hva er mobbing.....	s. 4
2.2 Historisk tilbakeblikk.....	s. 5
2.3 Tidligere forskning.....	s. 6
2.3.1 Forskning på definisjon og forståelse av mobbing.....	s. 6
2.3.2 Forskning på forebygging av mobbing.....	s. 8
2.4 Digital mobbing.....	s. 9
2.5 Forskjellen på erting og mobbing.....	s. 10
2.6 Karakteristikk av individer utsatt for mobbing.....	s. 11
2.7 Karakteristikk av individer som mobber.....	s. 11
2.8 Forekomst av mobbing.....	s. 12
2.9 Mobbing og psykisk helse.....	s. 12
3. Teori om forebyggende arbeid.....	s. 14
3.1 Forskjellen på forebyggende og helsefremmende arbeid.....	s. 14
3.2 Salutogenese.....	s. 14
3.2.1 Barns «Opplevelse Av Sammenheng».....	s. 15
3.3 Forebyggende arbeid.....	s. 16
3.4 Forebyggende arbeid i skolen.....	s. 17
3.4.1 Olweus- programmet.....	s. 18
3.4.2 Zero- programmet.....	s. 18
4. Metode.....	s. 20
4.1 Forskningsintervju.....	s. 20
4.2 Utvalg.....	s. 21
4.3 Rekrutteringsprosessen.....	s. 21
4.4 Forskerens tidligere erfaringer.....	s. 22
4.5 Etske hensyn og vurderinger.....	s. 23

4.5.1	Å forske på barn.....	s. 23
4.5.2	Å bruke informanter fra egen arbeidsplass.....	s. 23
4.5.3	Sikkerhetsnett.....	s. 24
4.5.4	Frivillighet og informert samtykke.....	s. 24
4.5.5	Anonymitet.....	s. 24
4.6	Transkribering.....	s. 24
4.7	Analysemetode.....	s. 25
4.7.1	Temasentrert tilnærming og matriser.....	s. 25
4.8	Å sikre resultater av god kvalitet.....	s. 26
4.8.1	Validitet.....	s. 26
4.8.2	Reliabilitet.....	s. 27
4.8.3	Overførbarhet.....	s. 27
5.	Funn og drøfting av resultater.....	s. 28
5.1	Hovedfunn.....	s. 28
5.2	Presentasjon av funn rundt forståelse av mobbing med påfølgende drøfting.....	s. 29
5.2.1	Tidsperspektivet og ulike former for mobbing.....	s. 29
5.2.2	Oppsummering og drøfting av «Tidsperspektivet og ulike former for mobbing»..	s. 30
5.2.3	Hvem og hvorfor, og konsekvenser av mobbing.....	s. 31
5.2.4	Oppsummering og drøfting av «Hvem, hvorfor og konsekvenser av mobbing»..	s. 33
5.3	Presentasjon av funn om forebygging av mobbing.....	s. 36
5.3.1	Engasjere seg og se hverandre.....	s. 36
5.3.2	Oppsummering og drøfting av «Engasjere seg og se hverandre».....	s. 37
5.3.3	Nettvett og informasjon.....	s. 39
5.3.4	Oppsummering og drøfting av «nettvett og informasjon».....	s. 39
5.3.5	Alle har et ansvar.....	s. 40
5.3.6	Oppsummering og drøfting av «Alle har et ansvar».....	s. 41
6.	Avsluttende refleksjoner.....	s. 44
6.1	Videre forskning.....	s. 44
6.2	Metodiske betraktninger og begrensninger.....	s. 44
6.3	Konklusjon.....	s. 45
7.	Referanseliste.....	s. 47

Vedlegg 2 Informasjonsskriv til lærere

Vedlegg 3 Intervjuguide

Vedlegg 4 Godkjenning fra NSD

1. Introduksjon

Dette er en kvalitativ studie om mobbing. Den belyser barns syn på mobbing og hvordan de mener det bør forebygges, gjennom individuelle intervju. Barnas uttalelser blir sett i lys av faglitteratur og to læreres perspektiv på temaet. Mye av forskningen på forebygging av mobbing og tiltak mot mobbing er basert på fagfolks og eksperters vurderinger. Barneperspektivet og barnets stemme er imidlertid ikke like godt representert i forskningen. Det er oppsiktsvekkende at det kun er funnet én studie som har involvert barn for å identifisere tiltak mot mobbing. Dette er et betydelig kunnskaps- og metodehull som søkes delvis dekket gjennom denne studien. Barns tanker om hvordan forebygge og forhindre mobbing kan gi rom for nye og kreative ideer som tidligere forskning ikke har fanget opp. Dette kan være med på å berike forskningsfeltet, og på sikt endre tilnærmingen innen praksisfeltet. Til syvende og sist kan dette bidra til å gjøre hverdagen til mange barn enklere og lettere å håndtere.

1.1 Studiens bakgrunn

Psykiske lidelser er i dag en av de store helse- og samfunnsutfordringer i Norge. Ivarsson et al., (2005) viser til at dårlig psykisk helse og mobbing kan føre til angst, depresjoner, ensomhetsfølelse, negativ selvoppfatning, frykt for negativ evaluering, atferdsvansker, selvmordstanker og selvmordsforsøk. I Norge står registrerte psykiske lidelser omtrent for en tredjedel av alle uførepensjoner hvor angst og depresjoner er en av de viktigste årsakene til arbeidsrelatert uførhet. Mobbing og psykiske lidelser er utbredt både hos voksne og unge, men ofte kan en se tegn på psykiske lidelser og mobbing i ung alder (Rørnes, 2007). Tatt dette i betraktning er det behov for en dypere forståelse av relasjonen mellom psykisk helse og mobbing. Å forebygge mobbing kan være en svært viktig del av psykisk helsearbeid.

Manifest mot mobbing ble første gang lansert i perioden 2002 – 2004 og er en serie manifeste og tiltaksplaner for å bekjempe mobbing lokalt og nasjonalt (Kunnskapsdepartementet, 2003). Kunnskapsminister Kristin Halvorsen erklærte i 2010 krig mot mobbing (Eliassen, 2010), og statsminister Erna Solberg lovet i januar 2017 å jobbe for at ingen barn skulle oppleve mobbing. Det vil bli flere konsekvenser for de skolene som ikke følger opp, og for barna bli enklere og lønne seg å si fra (Ertesvåg, 2017). Allerede 15. februar 2017 kom pressemeldingen om at nulltoleranse mot mobbing blir lovfestet (Kunnskapsdepartementet, 2017). Skolene har også i hjemmel av Opplæringsloven § 9a-3, plikt til å forebygge mobbing og ta raskt tak i mobbesaker. Paragrafen omhandler det *Det psykososiale miljøet*, og sier at skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremme et godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet (Opplæringsloven, 1998).

Undersøkelser Olweus (1992) og Rigby (2007) gjorde viste at andelen barn som mobbes avtar med alderen. Det er de yngste og svakeste barna som er mest utsatt. Det er derfor

hensiktsmessig å fokusere på forebygging av mobbing i barnehage og grunnskole. Barn selv vet ofte mer om bakgrunnen for mobbingen og dynamikken i elevgruppen enn det fagfolkene gjør. Derfor sitter barna med verdifull kunnskap om hvordan man kan bekjempe mobbing. Ved å intervju fire barn ønsker studien å få frem barnas stemme i forebyggingen mot mobbing. Studien ønsker å finne ut om barn forstår mobbing på samme måte som voksne og fagfolk gjør. I tillegg vil studien belyse hvordan barn mener at mobbing bør forebygges, og hvordan dette samsvarer med fagfolk og voksnes vurderinger. Å få frem barns forståelse av mobbing og hvordan man kan forebygge det, kan være med å berike forskningsfeltet. Man vil få et perspektiv som ikke har blitt belyst i stor grad tidligere og forhåpentligvis kunne bidra med nyskapende ideer om hva forebygging av mobbing angår.

1.2 Studiens målsetting

Målsettingen med denne studien er å få fram barnas stemme i forebyggingen mot mobbing. Studien skal undersøke om barn forstår mobbing på lik måte som voksne og fagfolk gjør. Den skal også vise hvordan barn mener at mobbing bør forebygges, og hvorvidt dette samsvarer med fagfolk og voksnes vurderinger.

1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål

Opgavens problemstilling er derfor som følgende:

Hvordan forstår barn og lærere på en ungdomsskole mobbing, og hvordan mener de det bør forebygges?

Studien vil belyse om definisjonen fagfolk har konstruert om mobbing samsvarer med barns. Har barn samme forståelse av mobbing som faglitteraturen? Hvilke tiltak mener barna skal til for å forebygge mobbing? Hva er forskjellen på deres forslag og fagfolkenes? I tillegg vil det være interessant å se på hvordan voksne i de samme barnas miljø tenker om de samme spørsmålene. Sitter de med samme oppfatninger, tanker og ideer? Skiller deres uttalelser seg ut fra barnas eller fagfolkenes? I så fall, hvorfor? Resultatene av en slik studie vil være nyttig for alle som jobber aktivt med forebygging av mobbing, blant annet barnehager, skoler, foreldre, forskere og politikere. Forhåpentligvis vil de også gi ideer til nye og originale tiltak for å forebygge mobbing blant barn, eller ideer til videre forskning på feltet.

1.4 Oppgavens oppbygging

I *kapittel 2* presenteres den teoretiske tilnærmingen til studien omkring mobbebegrepet. Der blir mobbing som begrep belyst, før det gis et historisk tilbakeblikk på mobbefenomenet og pionerene bak forskning på mobbing. Deretter belyses tidligere forskning som er gjort omkring problemstillingen. I *underkapittel 2.4* gjøres det kort rede for digital mobbing, før studien går inn på

mobbing som fenomen; hvem er mobberen og mobbeofferet, forskjellen på erting og mobbing, samt forekomsten av mobbing. Kapitlet avslutter med å se på sammenhengen mellom mobbing og psykisk helse, og presenterer mulige konsekvenser for mobbing.

Kapittel 3 redegjør for begrepene *forebygging* og *helsefremmende arbeid*, før underkapittel 3.2 presenterer Salutogenese som et helsefremmende tiltak og barns OAS. Videre omhandler kapitlet forebyggende arbeid, først i forhold til å forebygge på det generelle plan, deretter spesifikt om det forebyggende arbeidet knyttet til skoler.

Kapittel 4 redegjør for den forskningsmetodiske tilnærmingen i studien. Der gjennomgås valg av metode, utvalg, rekrutteringsprosessen og forskerens erfaringer. Deretter vises det til de etiske vurderingene og hensynene som ble tatt i løpet av studien, blant annet knyttet til forskning på barn, å bruke informanter fra egen arbeidsplass, sikkerhetsnett, frivillighet og informert samtykke, samt anonymitet. Videre i kapitlet presenteres transkriberingen og analysemetoden. Til slutt beskrives hvordan studiens kvalitet er sikret gjennom begrepene *validitet* og *reliabilitet*, samt overføringsverdien av studien.

I *kapittel 5* presenteres funnene og drøftingen av resultatene. Først gis en kort oppsummering av hovedfunn, før hvert tema blir presentert med påfølgende drøfting. Kapitlet er delt i to; første del handler om forståelse av mobbing, og andre del handler om forebygging av mobbing.

Kapittel 6 presenterer noen avsluttende refleksjoner. Her oppsummeres oppgavens målsetting og problemstilling, og behovet for videre forskning. Videre nevnes metodiske betraktninger og oppgavens begrensinger. Til slutt blir konklusjonen presentert.

2. Teori om mobbing

Dette kapittelet presenterer den teoretiske tilnærmingen til studien som direkte omhandler mobbing. Mobbing som begrep belyses først, og deretter følger et historisk tilbakeblikk på mobbefenomenet. Deretter gis en presentasjon av tidligere forskning omkring studiens problemstilling. Videre gjøres det kort rede for digital mobbing, forskjellen på erting og mobbing, hvem som er mobberen og mobbeofferet, samt forekomsten av mobbing. Kapittelet går så inn på mobbing og psykisk helse og mulige konsekvenser.

2.1 Hva er mobbing

For å kunne identifisere og forebygge mobbing, er det nødvendig å vite hva mobbing faktisk er. Dennes studien skal belyse hvordan barn definerer og forstår mobbing, og derfor er det relevant å se på hvilken kunnskap faglitteraturen inneholder. For å forstå helheten rundt både mobbebegrepet og forebyggende arbeid omkring mobbing, må man ta et dypdykk inn i faglitteraturen og sette seg inn i disse elementene. Da vil man etterhvert være i stand til å se på likheter og forskjeller i det deltakerne og faglitteraturen sier.

Ordet mobbing kommer fra det engelske ordet «mob» som betyr en stor gruppe som er aktiv, eller «pøbel» i dagens forstand (Olweus, 1992). Ordet beskriver egentlig ikke et nytt fenomen, men gir et nytt felles navn til mange gamle fenomener. Det er nødvendig med en felles forståelse av hva mobbing er, og Olweus (1992) sin definisjon er kanskje den mest brukte både nasjonalt og internasjonalt;

« En person er mobbet eller plaget når han eller hun, gjentatte ganger og over en viss tid, blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere andre personer» (s.17).

Han påpeker også viktigheten av å presisere at negative handlinger er: «når noen med hensikt påfører, eller prøver å påføre, en annen person skade eller ubehag- omtrent det samme som man legger i begrepet «aggressiv handling» (Olweus, 1992).

Det er mange ulike definisjoner på mobbing i ulike land, men tre hovedelementer er de samme over hele verden: Mobbing er negative handlinger fra en eller flere rettet mot et offer, mobbing pågår over tid, og mobbing forutsetter et ujevnt styrkeforhold mellom offer og plager(e). Mobbing er en betegnelse på gjentatte krenkelser. Moen (2014) deler mobbing inn i følgende hovedtyper: *Fysisk mobbing* slik som slag, spark, knuffing og stjeling eller ødeleggelse av eiendeler, *verbal mobbing* som erting, håning og truing. *Sosial ekskludering* som systematisk utestenging fra sosiale grupper. *Indirekte/ relasjonell mobbing* som er ryktespredning og å sørge for at andre ekskluderer, og til slutt *digital mobbing* som er mobbing ved bruk av teknologi som sms, epost og

Internett. Det skilles også mellom *direkte* og *indirekte* mobbing. Den direkte mobbingen omfatter fysisk vold, erting, håning og trusler, mens indirekte mobbing skjer bak offerets rygg og inneholder blant annet ryktespredning, baksnakking og ekskludering (Moen, 2014).

2.2 Historisk tilbakeblikk

For å kunne forstå mobbing og mobbingens funksjon, virkning og brutalitet, er det nødvendig å vite hvordan man gjennom historien har sett på mobbing, og når mobbing ble erkjent som problem. Mobbing som fenomen har forekommet lenge, kanskje til alle tider. Derimot var det først i begynnelsen av 1970-årene at noen systematisk begynte å forske på dette området. Rundt 1970 introduserte Pikas, Olweus og Heinemann mobbebegrepet (Roland, 2014). Den negative væremåten som kunne være til skade for den sosiale utviklingen ble satt i fokus. Skolelegen Heinemann kom i 1973 med sterke beretninger som introduserte verden for fenomenet mobbing. Han viser til menneskets brutale evner, samt evne til ansvarsfordelelse og minimering av skyldspørsmål. Heinemann (1973) påpeker gruppens betydning i fenomenet mobbing, og sammenligner det med dyr som kan gå til angrep mot en av sine egne som skiller seg ut. Han beskriver mobben som «*en virksom menneskemasse som er sammensveiset av aggressiv lyst og angst*» (Heinemann, 1973, s 124.)

At mobbing var et gruppefenomen, hevdet også Pikas (1976). Pikas mente mobbing var å anse som en gruppeprosess med minst to plagere som hadde tilhørighet til hverandre. Pikas var av den oppfatning at dersom den negative handlingen gikk fra en til en annen, altså mellom to personer, var det snakk om mer generell konflikt, og ikke mobbing. Dette strider derimot mot internasjonal forståelse om at mobbing også utføres av enkeltpersoner. Olweus (1992) sin definisjon på mobbing er kanskje den mest brukte, og fremholder tydelig at mobbing også kan utføres av enkeltpersoner.

I Norge var det først i 1982, da tre gutter begikk selvmord på grunn av mobbing, at staten tok tak i problemet (Olweus, 1992). Kirke- og undervisningsdepartementet laget en landsomfattende kampanje mot mobbing i norske grunnskoler som ble satt i gang høsten 1983 (Olweus, 1992). Opplæringsloven fikk i 2003 en ny paragraf som gir elever i grunnskolen og videregående skoler rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring (Opplæringsloven, 2004).

Som nevnt i innledningen la Bondevik-regjeringen i 2002 frem «Manifest mot mobbing». Dette var en avtale mellom Kommunens Sentralforbund, foreldreutvalget i grunnskolen og Utdanningsforbundet, som forpliktet partene til å jobbe for en mobbefri skole. Partene i manifestet skal samarbeide for økt innsats og tiltak for å forebygge og utslette mobbing lokalt og regionalt (Manifest mot mobbing, 2011- 2014). Som et resultat av dette er ulike mobbeprogram blitt utarbeidet for å veilede og hjelpe skoler til å redusere mobbing til et minimum. Eksempler på slike

programmer presenteres senere i kapittelet.

2.3 Tidligere forskning

Mobbing er et relativt ungt forskningsfelt, likevel er det gjort mye forskning på kort tid. I forskning hvor man har benyttet barn som informanter er det stort sett fokuset på forståelsen av mobbing. Derimot er det lite forskning om forebyggende arbeid hvor barn er blitt benyttet som informanter.

2.3.1 Forskning på definisjon og forståelse av mobbing

Oliver og Candappa (2003) sine forskningsfunn viser at mobbing er en bekymring som bør berøre oss alle. De skriver at inntil nylig var mobbing betraktet som en del av det å vokse opp. Derfor trodde mange barn at de måtte lide i stillhet, og at de opprettholdt endel av sin ære ved å ikke «sladre». Oliver og Candappa (2003) mener at mobbing må angripes raskt og på riktig måte for å unngå at konsekvensene ikke bli altfor destruktive. For å greie dette, er det avgjørende at stemmene til barn og unge blir hørt. De har inkludert barn og unge i sin forskning, både spørreundersøkelser og fokusgrupper, for å få erfaringer og synspunkter på mobbing som kan bidra til å løse problemet.

I Oliver og Candappas studie (2003) nevnte barna ulike typer mobbing; fysisk mobbing som omfattet for eksempel å bruke uønskede kallenavn, dytting, banke opp, true og ekskludere. Verbal mobbing handlet ofte om utseendet, men også rasistiske og seksuelle tilnærminger. Barna påpekte at mobbing var å såre noen med vilje og som pågikk over tid. Undersøkelsene viste at barna opplevde motstridene signaler fra voksne: De voksne snakket om mobbing som noe alvorlig, men ofte ble opplevelsen av mobbing avvist. Barna opplevde også å ikke bli hørt når de varslet om mobbing eller at de voksne ikke var til å stole på. Voksne sa at barna ikke skulle ta igjen, mens barna opplevde at det ofte bare var det som hjalp. Ut fra disse funnene ser det ut som at anti-mobbe-arbeidet hadde begrenset effekt, da barnas opplevelser ikke ble tatt på alvor.

Wolke, Standford og Schulz (2001) sammenlignet mobbing på ulike barneskoler i England og Tyskland. De fant at ordet mobbing (bullying på eng.) ofte benyttes ulikt i de forskjellige landene. Forskerne studerte blant annet hvem som ble mobbet, hvordan, hvor ofte, samt sosiale faktorer som kunne ha betydning for om man ble utsatt for mobbing. Undersøkelsene ble gjort ved individuelle intervju. Forfatterne fant flere likheter mellom landene, blant annet at gutter var mer utsatt for mobbing enn jenter, mobbing skjedde ofte på lekeplasser eller i klasserom, det var mye av de samme mobbemetodene som ble benyttet, og mest vanlig var det å bli kalt stygge ord og å bli banket opp. I tillegg fant de at mange av de som mobbet ble ofte selv mobbet ved andre anledninger, og sosiale forhold og etnisitet viste seg å være lite relevant for om du ble mobbet.

Likevel var det store forskjeller mellom landene på enkelte områder. Betydelig flere barn i England enn Tyskland rapporterte at de ble mobbet (24% i England pr uke mot 8% i Tyskland). Også ulikheter ved andre faktorer viste seg å være signifikante, som for eksempel klassestørrelse. I

England viste det seg at barn i små klasser oftere ble utsatt for mobbing. De fant at en stor andel av tyske barn lot være å fortelle om mobbingen de ble utsatt for, og at engelske barn ble mer utsatt for uhyggelige og stygge påfunn, samt ryktespredning.

Wolke, Woods, Bloomfield og Karstadt (2001) studerte sammenhengen mellom å være involvert i mobbing på barneskolen, og vanlig helseproblemer. De intervjuet barn fra seks til ni år og fikk opplysninger om den generelle helsetilstand fra foreldrene. De fant at barn som ble utsatt for mobbing ofte hadde fysiske symptomer som for eksempel hoste, sår hals og tilbakevendene forkjølelse. I tillegg hadde mange av dem psykosomatiske plager som dårlig appetitt og skolevegring. Barna som mobbet viste ingen tegn til verken fysiske eller psykosomatiske plager. Kumpulainen, Rasanen og Puura (2001) ser på sammenhengen mellom mobbing og psykiske diagnoser, og på muligheten for å benytte samme hjelpetiltak som benyttes i psykiatri til barn med mobbeproblematikk. De intervjuet foreldre og barn, og barna med mobbeproblematikk (barn som enten mobbet eller selv ble utsatt for mobbing) ble sammenlignet med barn som ikke var involvert i mobbeproblematikk. Barn som var involvert i mobbeproblematikk var mer disponert for psykiske diagnoser enn de som ikke var involvert i mobbeproblematikk. Gutter som ble utsatt for mobbing hadde høyest risiko for å få en psykisk diagnose, etterfulgt av gutter som mobbet, men som også ble mobbet selv. Sist kom jenter som ble utsatt for mobbing. De vanligste diagnosene for barn involvert i mobbeproblematikk var konsentrasjonsproblemer, atferdsproblemer og depresjon. I tillegg hadde barna ofte vært i kontakt med psykisk helsehjelp tidligere i livet. Forfatterne etterlyste mer fokus på barns psykiske helse når det er mobbeproblematikk på skolen.

I følge Patton, Hong, Ranney, Patel, Kelley, Eschmann og Washington (2014) er selvmord den nest største årsaken til dødsfall blant unge, og at å bli eksponert for vold har en negativ virkning på unges mentale helse, skoleprestasjoner og relasjoner. De viser til at vold blant unge, inkludert mobbing, gjengvold og selvskading foregår i økende grad foregår over internett. De forsøker i sin studie å avdekke de faktiske konsekvensene av vold over internett, og å bruke denne informasjonen til å konstruere en effektiv måte for å forhindre vold over internett.

Mishna, Saini og Solomon (2009) utforsket mobbing gjennom teknologien, relasjoner på internett og digital mobbing ved å intervjuer elever på femte og åttende trinn. De benyttet fokusgrupper med tilsammen 38 elever. Deltakerne så på digital mobbing som et stort problem, og enkelte mente digital mobbing var et større og mer alvorlig problem enn tradisjonell mobbing fordi man kan være anonym på internett. Selv om elevene mente anonymitet var hovedproblemet med digital mobbing, viste funnene at mye av den digitale mobbingen foregikk innenfor deres sosiale kontekst og relasjoner. Funnene i studien viser kompleksiteten av å kunne velge å være anonym og hvordan dette påvirker digital mobbing. Refsahl (2009) har skrevet en norsk masteroppgaven, hvor han har studert hvordan digital mobbing foregår blant ungdom, og hvordan de opplever mobbingen. Undersøkelsen avdekket at behovet for økt sosial nettkompetanse er stort. I tillegg finner han, slik

som Mishna et al. (2009), at muligheten for anonymitet kan være en stor grunn til at noen benytter seg av denne formen for mobbing. Studien fokuserer derimot ikke på konkrete tiltak mot digital mobbing.

Digital mobbing som fenomen og hva slags forsknings som finnes på digital mobbing blant barn og unge har Kowalski, Giumetti, Schroeder og Lattanner (2014) sett på. De fant at digital mobbing ofte defineres som aggresjon med intensjon, og gjentatte ganger viser seg via elektroniske metoder som for eksempel e-post, blogger, tekstmeldinger og meldinger via sosiale medier. Aggresjonen er ofte rettet mot noen som ikke så lett kan forsvare seg. Forskning beskriver personlighetstrekk blant de som ofte mobber digitalt som narsissistisk, sosialt intelligent, hyperaktiv og mangel på empati. Likevel tyr også mange andre personligheter til digital mobbing, blant annet personer med dårlig selvtillit, stort konkurranseinstinkt, nysgjerrighet, behov for å dominere, emosjonelt ustabilitet, sjalusi, mangel på kontroll og oppmerksomhetstrang. Fordi at digital mobbing er et relativt nytt fenomen, konkludere Kowalski et al. (2014) med at det er nødvendig med videre forskning på flere arenaer innen digital mobbing.

2.3.2 Forskning på forebyggende arbeid mot mobbing

Forskning på forebyggende arbeid mot mobbing konkluderer med mye av det samme. Institute of medicine and national research council (2014) oppsummerer et ideverksted for å finne gode måter å forebygge og reagere på mobbing på. Rapporten gjennomgår forskning på forebygging og håndtering av mobbing, og faktorer som kan ha betydning for mobbing slik som skole, jevnaldrene, familie, samfunnet, lover og politiske føringer, samt teknologi. De konkluderte med at familie og foreldre har stor innflytelse på barns helse, samt barnas involvering i mobbing. Foreldres oppfatning, respons og håndtering av mobbing er avgjørende for å forebygge mobbing. En undersøkelse av Houndoumadi og Pateraki (2001) viser at bare 24% av barn som mobbet rapporterte at foreldrene deres snakket med dem om atferden deres. Holt, Kaufman og Finkelhor (2008) erkjenner at fagfolk må oppfordre foreldre til å involvere seg mer i mobbeproblematikken, da deres engasjement er nøkkelen til å lykkes med forebyggingen. De mente foreldre burde ha åpen dialog med barnet, se etter faresignaler, lære barna hvordan de skal respondere på mobbing, være gode rollemodeller, samarbeide med skolen og fokusere på barnets styrker.

Skolen er en av mange arenaer hvor det foregår mobbing blant barn og unge. Fordi denne studien er gjennomført innenfor konteksten av ungdomsskole, er det hensiktsmessig å fokusere på skolens rolle og muligheter angående forebygging av mobbing. Tofti og Farrington (2009) og Ttofi og Farrington (2011) foretok en gjennomgang og metaanalyse av effektiviteten av skolers anti-mobbeprogram. De viste at programmene var effektive, da mobbingen ble redusert med 20-23%. De fant at de avgjørende faktorene for at mobbingen ble redusert var undervisning/opplæring av foreldre, mer omfattende tilsyn ved leke/uteområdet, irettesettende metoder, skolekonferanser, bruk

av videoer, samarbeid mellom jevnaldrene, gode klasseregler og tydelig klasseledelse. Evalueringen viste at virkningen av tiltakene var større blant eldre barn, og mer effektive i Europa enn i Nord-Amerika. I tillegg fant de at skolemiljø i form av lærer- elev- relasjon, skolens normer og konsekvent disiplinering var viktig for å kunne forutse problematisk atferd blant elevene (Ttofi & Farrington, 2011).

Leigh (2013) har forsket på hvordan profesjonelle terapeuter kan bidra for å gjøre skolen til en bedre plass for alle. Hun mener de kan hjelpe ved å bedre skolemiljøet og ved å engasjere elevene i større grad. Terapeutene kan lære elevene mer sosial kompetanse og om mobbing som fenomen. Hun skriver at mye av undervisningen om mobbing sikter mot å styrke elevenes relasjoner, trene opp empati, veilede dem på hva de skal gjøre dersom de blir vitne til mobbing, og forklare hvordan man behandler andre. Når det kommer til digital mobbing må elevene lære om sikkerhet og privatliv på internett. Barna må forstå konsekvensene av digital mobbing og konsekvensene av deres handlinger. I tillegg sier Leigh (2013) at profesjonelle terapeuter kan bidra utenfor klasserommet slik som i korridorer, kantiner og andre områder med friere tøyler. De bør alliere seg med for eksempel renholdere, kantinearbeidere, bussjåfører og liknende for å hjelpe dem med hvordan de skal forholde seg til mobbing de eventuelt blir vitne til.

Forskning på forebygging av mobbing inneholder mange av de samme tiltakene. Ingen av studiene som er identifisert her er imidlertid gjennomført med barn og unge som informanter. Caroline Einarsson (2012) har derimot snakket med barn om blant annet hva de ser på som mobbing og hvordan det bør forebygges. Hun intervjuet barn fra åtte til tolv år om blant annet hvordan barn og lærere sammen kan forebygge mobbing. Det elevene så på som viktige tiltak for å forebygge mobbing var at elever og lærere snakker sammen om mobbing, at mobbing blir stoppet og tatt tak i i en tidlig fase, godt klasse- og skolemiljø, klasseregler og lærere som er gode rollemodeller og forbilder, flere lærere ute i friminutt, lærere man stoler på og kan prate med om vanskelige ting, oppleve å bli tatt på alvor når man varsler ifra om mobbing, veilede og lære mobbere sosial kompetanse.

Overnevnte studier viser at forskning gjort med barn som deltakere først og fremst handler om barnas forståelse av konseptet mobbing, og omfanget av mobbing. Når forskningen dreier seg om forebygging av mobbing blir barnestemmen mindre tydelig. Som nevnt i innledningen er det betydelige hull i forskningen som har involvert barn og unge, og det er nødvendig med økt fokus på nettopp dette.

2.4 Digital mobbing

I dagens samfunn er internett en sentral del av hverdagen til veldig mange. Hverdagen preges av digitalisering, både i arbeidslivet og i privatlivet. Som tidligere forskning viser kan den digitaliserte hverdagen by på nye utfordringer vi ikke har måttet ta stilling til tidligere (Patton et al., 2014,

Mishna et al., 2009, Refsahl, 2009 & Kowalski et al., 2014). Blant annet har en ny form for mobbing oppstått og fått rotfeste.

Digital mobbing, ofte også omtalt som nettmobbing (cyberbullying på eng.), vil si mobbing og plaging av andre ved bruk av digital teknologi, ofte mobiltelefon og internett (Välimäki et al., 2015). Digital mobbing er et økende problem blant barn og unge, og kan gå ut over helse, velvære, og skoleprestasjoner hos de som blir utsatt for det. Sosiale media er en sentral arena for denne mobbingen.

Brukere av internett blir stadig yngre, og tilgangen til internett stadig større. Forskning viser at de som mobber digitalt, ofte også blir utsatt for det selv. I tillegg har de som blir utsatt for tradisjonell mobbing økt risiko for å mobbe digitalt. Det er vanskeligere for voksne å oppdage digital mobbing, da de ikke er tilstede på denne arenaen i like stor grad som den fysiske (Välimäki et al., 2015). Patton et al. (2014) forklarer digital mobbing på følgende måte:

«Digital mobbing kan være at brukere opptrer trakasserende, latterliggjør eller ydmyker andre gjennom kommentarer i digitale rom, faktiske eller manipulerte tekstmeldinger, bilder, video eller lydfiler. Dette kan foregå åpent eller gjennom falske profiler eller identitetstyveri, kommuniseres direkte til den det gjelder eller til andre om andre. I mer subtile former kan personer isoleres eller utestenges fra arenaer som chatterom og digitale sosiale møterom, eller bli systematisk unntatt fra venneforespørsler eller «likes» (s.549).

I tillegg kan digitale krenkelser være et forløp til mobbing. Det innebærer at personer blir grovt hetset eller sjikanert, ofte knyttet til politisk tilhørighet, oppfatninger, religion, seksualitet, etnisitet eller landbakgrunn (Patton et al., 2014). Tall fra norske studier viser at mellom 3 og 4,9 prosent av barn har opplevd å bli mobbet digitalt og at mellom 1,4 og 4,1 prosent av barn har mobbet andre digitalt i løpet av den siste måneden (Hellevik & Øverlien, 2013).

2.5 Forskjellen på erting og mobbing

I litteraturen skilles det også mellom erting og mobbing, men det kan være vanskelig å vite hvor grensen mellom erting og mobbing går. I følge Moen (2014) er erting uskyldig ment og preger bare en liten del av forholdet mellom partene. Erting tillater den som ertes og den som blir ertet å skifte roller, og er ment å være morsomt for begge parter. Ertingen stopper når en av partene ønsker det (Moen, 2014).

Dersom erting derimot blir brukt til å såre noen, er «håning» et mer passende ord. Håning er basert på et ubalansert maktforhold, og det er tydelig hvem som håner og hvem som blir hånt. I motsetning til erting er håning ondskapsfullt ment og involverer ydmykende, ondskapsfulle kommentarer forkledd som morsomheter. Altså er ikke erting det samme som mobbing, men håning

som ser ut som erting kan være en del av en mobbesituasjon (Moen, 2014). Å vite forskjellen på erting og mobbing har betydning for hvor alvorlig man vurderer situasjoner. De som er en del av situasjonen kjenner kanskje raskt om det er mobbing eller erting, men for utenforstående kan det være mer utfordrende og se forskjellen. Det er vanskeligere å gripe inn i en situasjon når du ikke er sikker på om det er lek eller alvor.

2.6 Karakteristikker av individer utsatt for mobbing

Det å vite noe om det generelle mobbeofferet kan være nyttig i forebyggende arbeid. Dersom man vet hvem som er i risikozonen, er det enklere å sette inn preventive tiltak. Det samme gjelder mobbere. Kunnskap om disse gjør at man har mulighet til å være i forkant med å gi dem hjelp og veiledning på ulike faktorer de sliter med, og dermed kanskje hindre at det oppstår mobbesituasjoner.

Mobbeofferet skiller seg ikke så vesentlig ut i henhold til utseendet som mange ofte tror. For eksempel er ikke briller, fregner, høyde, vekt, funksjonshemninger eller andre avvik risikofaktorer i seg selv. Likevel kan plagere rette fokus på et avvik som en del av spillet (Roland, 2014). Men Moen (2014) mener at hvem som utsettes for mobbing ikke er tilfeldig. Barn som viser sårbarhet, for eksempel ved å ha få eller ingen venner, eller psykiske vansker, er spesielt utsatt for mobbing (Moen, 2014). Risikoen for å bli mobbet handler i størst grad om indre forhold, altså personens væremåte. Å vise usikkerhet, utrygghet og lavt selvbilde stiller barn i faresonen, mens tap av sosial kontroll i form av tårer, redsel og sinne er det generelle, ytre tegnet. (Roland, 2014 og Moen, 2014).

Depresjon og selvmordsfare er lidelser som er utbredt blant mobbeofre, men først og fremst som et resultat av mobbingen, ikke som en risikofaktor i seg selv (Roland, 2014). Lav popularitet betyr liten beskyttelse, noe som kan øke risikoen for å bli mobbet. Man har imidlertid ikke nok kunnskap til å si at barn fra bestemte sosiale grupper er mer utsatt for mobbing enn andre (Roland, 2014).

2.7 Karakteristikker av individer som mobber

Det er store individuelle forskjeller blant mobbere, men noen fellestrekk kan nevnes.

Mobbere skiller seg, i likhet med mobbeofferet, ikke ut gjennom utseendet. Derimot er guttene som mobber ofte litt sterkere fysisk enn gjennomsnittet (Roland, 2014). Mobbere har ofte en aggressiv fremtreden ovenfor kamerater, men også ofte ovenfor voksne. I tillegg er de mer positive til vold enn andre. Dominerende og liten medfølelse er andre kjennetegn på mobbere (Olweus, 1992). Moen (2014) skriver at det er avgjørende for voksne å kunne avdekke «proaktiv aggresjon» blant barn og unge dersom man skal kunne stoppe mobbing. «Proaktiv aggresjon» er negative handlinger hvor målet er makt og å påføre andre skade. Slik aggresjon er, i motsetning til reaktiv aggresjon som er sinne som følge av frustrasjon eller provokasjon, motivert av materielle eller sosiale belønninger.

Mobbing er en type proaktiv aggresjon fordi den ofte er målbevisst og uprovosert (Moen, 2014).

Indre forhold som frykt, angst, og selvbilde er ikke annerledes enn hos andre barn og unge. Likevel er det en tendens til at plagerne har noe større belastninger enn andre (Roland, 2014).

Mobbere skårer ofte litt under gjennomsnittet på popularitet, og gutter skårer i tillegg under gjennomsnittet på skoleprestasjoner. Blant jentene er tendensen motsatt; mobberne er like skoleflinke, ofte bedre, enn gjennomsnittet. En landsdekkende undersøkelse i ungdomskolen viste at mobberne var mer plaget av depressive symptomer og alvorlige selvmordstanker enn andre elever. Forskjellen var ikke stor, men signifikant (Roland, 2002).

2.8 Forekomst av mobbing

Mobbetallene var stabile fra 2007 til 2012, før en markant nedgang i 2013. I 2015 var andelen som ble mobbet ytterligere redusert, og lå da på 3.7 prosent (Wendelborg, 2016). Dette er imidlertid tall som elevene selv har rapportert via spørreundersøkelser. Mobbing lar seg nødvendigvis ikke måle så lett av undersøkelser. Elever som blir utsatt for mobbing finner det ikke bestandig trygt å varsle i en spørreundersøkelse. Å kvantifisere mobbing er dessuten vanskelig fordi økt oppmerksomhet kan gi økt forekomst i undersøkelser. Det betyr at det kan være fare for at skoler som jobber intensivt for å forebygge mobbing i undersøkelser kan få høye tall, mens på skoler som har lav bevissthet rundt mobbing kan det fremstå som om mobbing ikke skjer (Moen, 2014). Viktigere enn nøyaktige tall på forekomsten av mobbing, er å ta mobbingen på alvor. Målet bør alltid være et mobbefritt oppvekstmiljø (Moen, 2014).

2.9 Mobbing og psykisk helse

Det er viktig for alle å vite konsekvensene av mobbing. Slik kunnskap som blir brukt på en hensiktsmessig måte kan være et godt forebyggende tiltak, både blant barn og voksne.

Artikkelserien «Hva gjør vi med mobbing?» skriver at å være utsatt for mobbing er den største enkeltårsaken til psykiske helseplager hos barn og unge i Norge (Moen, 2014). Mange barn som opplever mobbing lever i en grunnleggende utrygghet. De føler seg som fritt vilt og er hele tiden på vakt, både fysisk og psykisk. (Strand, 2013). Posttraumatisk stresslidelse, depresjon og angst er blant de psykiske sykdommene som en mener har sammenheng med å bli mobbet. Selvmordsfaren øker betydelig ved depresjoner, og mobbeofrene har langt oftere selvmordstanker enn andre (Arseneault et al., 2010).

Traumatisering innebærer at noe forferdelig skjer og den traumatiserte er helt ubeskyttet og overlatt til noe ukjent og veldig farlig. Man opplever angst og følelsen av trygghet blir borte. Man opplever at ingen hjelper og at man er helt overlatt til det voldsomme og grusomme. Man kan kjenne på en hjelpeløshet som gir ubeskrivelig angst, og det er vanskelig å forstå hva som skjer. I tillegg opplever mange følelsen av absolutt ensomhet og at ingen bryr seg (Skårderud, Haugsgjerd

& Stanicke, 2010).

Depresjon er å være i en altoppslukende nedstemthet man ikke kommer seg ut av. Man kan også få en så dyp depresjon at man mister evnen til å tenke realistisk om seg selv og sin framtid, hvor tanker om selvmord dukker opp, kroppen kommer i ulage (Skårderud et al., 2010).

Ved *angst* føler man ofte sterk og ukontrollerbar redsel, ofte uten noe forvarsel. Fysiske symptomer er hjertebank og adrenalinutskillelse, blodtrykksfall, skjelving, pustevansker eller at du tror du skal besvime eller kaste opp (Skårderud et al., 2010).

Somatiske plager som anspenhet, hodepine, muskel- og skjelettproblemer, mage- og tarmsykdommer, søvnvansker konsentrasjonsvansker og skolevegring er også kjente konsekvenser av å bli mobbet over lang tid. De som i utgangspunktet er disponert for psykiske vansker og viser sårbarhet, er de vanligste ofrene. Derfor både skaper mobbing helseplager og forsterker plager hos dem som har slike fra før (Moen, 2014).

3. Teori om forebyggende arbeid

Dette kapitlet redegjør for det teoretiske rammeverket omkring forebyggende arbeid. Kapitlet definerer forebyggende arbeid og helsefremmende arbeid, og presenterer salutogenese som et helsefremmende tiltak. Videre blir barns OAS gjort rede for, før kapitlet tilslutt går inn på forebyggende arbeid mot mobbing.

3.1 Forskjellen på forebyggende og helsefremmende arbeid

Psykisk helsearbeid blir av Tidsskrift for psykisk helsearbeid (2008) definert på følgende måte:

«Psykisk helsearbeid er et flervitenskapelig og tverrfaglig utdannings-, forsknings- og arbeidsfelt, og omfatter alle deler av tjenestene. Psykisk helsearbeid fokuserer på å fremme og bedre menneskers psykiske helse samt påpeke og søke å endre forhold i samfunnet som skaper psykisk uhelse og bidrar til stigmatiseringsprosesser og sosial utstøting. Hensikten er å styrke menneskers opplevde egenverd og livskraft, bistå i prosesser som utvikler opplevelser av sammenheng og muligheter for å mestre hverdagens utfordringer samt skape inkluderende lokalmiljø» (s.98-103).

I psykisk helsearbeid finner vi to begreper som ofte overlapper hverandre, men som det er viktig å vite forskjellen på. *Forebyggende arbeid* handler om å utvikle tiltak for å redusere sykdom, skade, sosiale problemer, dødsfall og andre risikofaktorer (Skjetne, 2009). *Helsefremmende arbeid* er derimot tiltak for å bedre livskvalitet, trivsel og muligheten for å mestre daglige belastninger og utfordringer (Skjetne, 2009). Fokus rettes mot tiltak som gjennomføres i forhold til det fysiske, psykiske og sosiale miljøet som befolkningen daglig lever i (Braut, 2014).

Helsefremmende arbeid har et perspektiv som baseres på ressurser for liv og helse fremfor risiko og sykdom. Barn som opplever mange stressorer og belastninger, trenger noen ganger hjelp til å håndtere dette og til å finne sine ressurser. Man fokuserer på å lete etter ressurser som kan utløse prosesser i retning gode helse, velvære og livskvalitet (Lindstrom & Eriksson, 2015).

Denne studien handler først og fremst om hvordan barn mener man bør forebygge mobbing. Det er grunn til å anta at fravær av mobbing vil kunne bidra til mindre risiko for å utvikle psykisk og fysisk sykdom, på grunn av bedre livskvalitet både for de som eventuelt hadde vært mobbere og de som hadde vært utsatt for mobbing. Derfor er forebygging av mobbing et helsefremmende tiltak i aller høyeste grad. Tiltakene har som mål å forbedre livskvaliteten og trivselen, som gjør at man er bedre rustet til å takle mobbing, og kanskje også bidrar at man ikke lenger har behov for å selv mobbe andre.

3.2 Salutogenese

Salutogenese er en teori som er svært sentral når det kommer til helsefremmende arbeid og tiltak.

Aaron Antonovskys utviklet på slutten av 1970- tallet teorien salutogenese som systematisk utforsket helse i betydningen utvikling i retning av helse på kontinuumet mellom helse og uhelse. Salutogenesen ble senere knyttet opp mot helsefremmende arbeid (Lindstrom & Eriksson, 2015).

Helsefremmende arbeid omhandler hele befolkningen i konteksten som utgjør deres hverdag, fremfor mennesker som er utsatt for konkrete sykdommer. Antonovsky stilte spørsmålet «Hva er god helse?». Teorien fokuserer, i likhet med helsefremmende arbeid, på hva som fremmer god helse og gir mestring og mening. Salutogenese forsøker å forklare hvorfor noen klarer seg fint tross møter med store stressfaktorer og påkjenninger, i motsetning til patologien som forsøker å forklare sykdom og uhelse, og vektlegger risikofaktorer og årsaker til sykdom (Langeland, 2011). Antonovsky forklarte det slik at stressorer kan gjøre at vi opplever spenninger, og gir deretter to muligheter: patogene krefter tar overhånd og vi bryter sammen, eller så vi gjenvinner vår gode helse ved hjelp av salutogenese (Lindstrom & Eriksson, 2015).

Et nøkkelbegrep i den salutogene teorien er opplevelse av sammenheng (OAS), «sense of coherence» på engelsk. Antonovsky (1987) definerer det slik:

«en generell innstilling som sier noe om i hvilken grad man har en gjennomgående, bestandig, men også dynamisk tillit til at (1) stimuli i ens indre og ytre miljø er strukturerte, forutsigbare og forståelige, (2) man har ressurser nok til å kunne håndtere kravene som disse stimuliene stiller, og (3) disse kravene er utfordringer som det er vel verd å engasjere seg i» (s.19).

OAS består av tre dimensjoner; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Begripelighet handler om i hvilken grad mennesket opplever indre eller ytre stimuli som forståelig og sammenhengende. Håndterbarhet handler om man har verktøyene for å håndtere de stressende kravene man blir utsatt for, mens meningsfullhet dreier seg om å se mening i kravene som stilles og oppleve utfordringer som motiverende. Alle tre dimensjonene samspiller med hverandre, men den viktigste er motivasjonsfaktoren som ligger i meningsfullhet. Antonovsky påpeker at OAS skal betraktes som en livsinnstilling (Lindstrom & Eriksson, 2015).

3.2.1 Barns «Opplevelse av sammenheng»

Det salutogene paradigmet fokuserer på vekst og tilpasning. Forskning på utvikling i tidlig barndom viser at grunnlaget for stabil og god helse starter tidlig i livet, da tidlige opplevelser former hjernens utvikling (Miller & Kinsbourne, 2012). Barn i ulike aldre, med høy OAS, opplever hverdagens ulike opplevelser og utfordringer som meningsfulle og håndterbare. For å utforske OAS blant barn med spesielle behov studerte Al-Yagon (2003), Margalit (1998), og Most, Al-Yagon, Tur- Kaspas og Margalit (2000) barna og foreldrene deres i ulike kontekster. 187 førskolebarn ble klassifisert for å

være i risikozonen for å utvikle lærevansker, og de opplevde lavere OAS, hadde færre venner og havnet oftere utenfor sosialt. Det ble satt i gang tiltak i form av ekstra undervisning som gikk på å forbedre språk og grunnleggende akademiske ferdigheter. Testing underveis viste bedring i begynnelsen, før virkningen gradvis avtok. Det ble konkludert med at på denne alderen er barnas OAS noe fleksibel, og «reparerende arbeid» som trener opp akademiske svakheter, språk og kognitive funksjoner kan øke OAS. Dette viser at tidlig innsats er viktig for å kunne hjelpe barn til høy OAS.

Al- Yagon og Margalitt (2006) og Al- Yagon og Mikulincer (2004) fant også at barnas opplevelse av lærere som en «trygg base» ga høyere OAS. Dette viser hvor stor betydning lærere kan ha for enkelte barn, da noen barn kanskje ikke har andre betydningsfulle og trygge voksne i livet sitt.

OAS er noe som kanskje er fraværende hos både de som mobber og de som blir utsatt for mobbing. Kanskje er det de som sliter med å finne mening og som sliter med å håndtere hverdagen som tyr til mobbing som et slags utløp for frustrasjon. I tillegg er det mulig at de som blir utsatt for mobbing opplever det samme. Det er grunn til å anta at de med god helse og høy OAS verken mobber eller lar seg påvirke i stor grad dersom de blir utsatt for mobbing.

Den salutogene tilnærmingen kan være nyttig i helsefremmende arbeid, som bør være en del av det forebyggende arbeidet mot mobbing. Salutogenese kan være en god tilnærming å benytte seg av når man skal jobbe aktivt mot forebygging av mobbing ved skoler, da den fokuserer på tiltak som fremmer livskvalitet. Det gir det hele en mer positiv tilnærming som kanskje er mindre skremmende og alvorlig enn det mobbetiltak gjerne kan være. Det kan være enklere å integrere det i hverdagen dersom fokuset er rettet mot økt mestring og livskvalitet, fremfor tiltak som å for eksempel hindre at noen dytter hverandre i gangene.

3.3 Forebyggende arbeid

Man kan forebygge psykiske lidelser i varierende grad. De vanligste lidelsene er også de som er lettest, men også mest kostnadsbesparende, å forebygge. Dette gjelder spesielt for depresjon og angstlidelser, hvor en liten reduksjon i nye tilfeller vil ha store positive konsekvenser for samfunnet (Major et al., 2011). Dersom forebyggende satsninger skal gi betydelig effekt, må hovedfokus rettes mot arenaer utenfor helsevesenet og inn hvor mennesker er før de får utfordringer med den psykiske helsen, og der de befinner seg når disse problemene utvikler seg. (Major et al., 2011).

Når det kommer til barns psykiske helse, er hjemmemiljøet en viktig faktor. Dersom ungdommer opplever positiv involvering fra foreldre, bidrar dette til mindre mobbeatferd blant ungdommer. Mangel på oppmerksomhet, utilstrekkelig overvåkning, foreldre som aksepterer aggressiv atferd og som selv utøver aggressiv atferd, samt streng disiplin er faktorer som er assosiert med mobbeatferd (Rigby, 1994). Barn som derimot opplever god støtte og relasjon til

foreldrene, har mindre sjanse for å være involvert i mobbing (Wang, Iannotti & Nansel, 2009 og Aman-Back & Bjorkqvist, 2007). Dette viser behovet for å oppmuntre foreldre til å engasjere seg ved å kommunisere med barna om mobbing, spesielt digital mobbing. Tidlig innsats i tillegg til å styrke foreldreferdigheter og bedre samspillet mellom foreldre og barn er hovedtiltakene når det kommer til å forebygge psykiske lidelser i hjemmemiljøet (Major et al, 2011). Det er grunn til å tro at disse tiltakene også vil virke forebyggende mot mobbing. Tiltakene og programmenes baseres ofte på at konteksten har stor betydning for barnas utvikling og livskvalitet. For å redusere mobbeatferd i familier er informasjon og kompetanseutvikling for familien som helhet nødvendig. Informasjonsskvelder med foreldretrening og møter mellom foreldre og lærere er tiltak som er forbundet med både nedgang i mobbeatferd og nedgang i antall mobbeofre (Ttofi & Farrington, 2009).

Forebyggende tiltak handler i stor grad om å endre samspill mellom personer. Programmene forsøker å påvirke atferden til de voksne som omgås barna (lærere, foreldre og betydningsfulle andre) slik at dette igjen skal virke positivt inn på barnas atferd og velvære. De tar sikte på å endre utviklingsforløp, og mange handler om å støtte og hjelpe i overgangsfaser.

3.4 Forebyggende arbeid i skolen

Det forebyggende psykiske helsearbeidet kan være like virkningsfullt, om ikke mer, dersom tiltakene er knyttet til samfunnsøkonomi, arbeidsliv, boforhold, skoler, barnehager, familieliv og livsstil, fremfor i helsevesenet. Skolen er en stor del av barn og unges hverdag, og bør derfor ansees som en viktig arena for forebygging av mobbing. Skolen fører til utdanning og kompetanse, som igjen gir arbeid og deltakelse i samfunnet. I tillegg er den en viktig arena for å knytte vennskap, samt følelse av fellesskap og tilhørighet. Mestringsfølelsen beskytter mot psykiske plager. Mobbing og manglende mestring i skolen er, i tillegg til andre faktorer som familie og oppvekst, er blant de alvorligste risikofaktorene for barnas psykiske helse (Patel, Flisher, Hetrick & McGorry, 2007).

Et skolemiljø hvor man slipper mobbing og hvor man opplever å være en del av et positivt og inkluderende fellesskap, fremmer antakelig god psykisk helse. Dersom en skole har mye mobbing og ikke oppleves samlande for elevene, svekkes barn og unges mulighet til god psykisk helse (Major et al., 2011). «Manifest mot mobbing» (Kunnskapsdepartementet, 2003) sier at alle har rett til et lærings- og oppvekstmiljø uten mobbing, og hvor man forplikter seg til en felles visjon om nulltoleranse for mobbing. Tiltakene handler i stor grad om holdningsskapende arbeid blant elever og ansatte og å heve kompetansen på mobbing blant ansatte i skoler, SFO og barnehager.

Det aller viktigste for å forebygge mobbing er ifølge Moen (2014) et inkluderende læringsmiljø for elevene hvor vennskapsutvikling er i fokus og enkeltkrenkelser oppdages og stoppes. Det har blitt utarbeidet en strategi for å øke kompetansenivået hos skoleeiere og skoleledere for å oppnå en helhetlig tilnærming til læringsmiljøet (Meld. St. 30 (2003.2004)).

Strategien er at alle må ta ansvar, både de med høy autoritet og de uten, og det legges vekt på at tiltak skal være kunnskapsbaserte. To av disse tiltakene som er blitt godkjent av Utdanningsdirektoratet er *Olweus-programmet* og *Zero-programmet*. Blant de programmene som tar sikte på å redusere atferdsproblemer, synes Olweus-programmet mot mobbing å ha fungert spesielt godt. Effekten har vist seg å være på ca 50% (40 % nedgang i det å bli mobbet og om lag 50 % nedgang i det å mobbe andre) (Olweus, 2010). I tillegg blir Zero-programmet ofte benyttet. Fullstendig evaluering av disse to (samt flere) programmene finnes blant annet i rapporten «Forebyggende innsatser i skolen» (Nordahl, Gravrok, Knudsmoen, Larsen, & Rørnes, 2006). Videre vil disse to programmene bli kort presentert, da de reflekterer mye av hvordan skolene i dag jobber forebyggende mot mobbing.

3.4.1 Olweus – programmet

Programmet tar tak i skolehverdagen. Elever fra 3. trinn og oppover gjennomfører en spørreundersøkelse for å kartlegge forekomsten av mobbing. Denne undersøkelsen danner grunnlag for det arbeidet skolen som helhet, den enkelte lærer og elevene skal arbeide videre med. Ansatte får en felles opplæring, man danner pedagogiske samtalegrupper og en samordningskomité og man innfører bedre inspeksjonsrutiner der det er nødvendig. I klassene innfører man bestemte klasse/skole-regler mot mobbing, og man har regelmessige klassemøter og foreldremøter der mobbing er tema. Når mobbing avdekkes skal de voksne ha alvorlige samtaler med mobbere og mobbeofre, samt med foreldrene til de innblandede elever. Lærer har også ansvar for utforming av individuelle tiltaksplaner (Fauchald, 2010).

3.4.2 Zero- programmet

Zero er en systemteoretisk, forskningsforankret intervensjonsmodell med en bred skolebasert tilgang, hvor størstedelen av programmet er, i liket med Olweus – programmet, integrert i det vanlige skolearbeidet. Zero er utviklet ved Senter for atferdsforskning i Stavanger. Det legges vekt på å etablere en autoritativ klasseledelse og til dels å forebygge andre atferdsproblemer i tillegg til mobbing. Ved bruk av Zero skal elevene aktivt være med. De skal få opplæring i mobbingens dynamikk og samspill, bevisstgjøres sine eventuelle roller som tilskuere i mobbesaker og samt ansvar i slike tilfeller. Målet er at elevene skal ta avstand fra mobbing, og varsle voksne dersom de oppdager noe (Utdanningsdirektoratet, 2006). Lærerne skal ifølge Zero for eksempel konsentrere seg om elevene når de har inspeksjon. De skal ikke gå sammen, men spre seg slik at oversikten blir best mulig (Roland & Vaaland, 2003). De voksne ved skolene skal gripe inn, på en rolig og fokusert måte, ved mobbing og ved negativ atferd generelt. Andre tiltak er for eksempel å etablere miljøpatroljer og fadderordninger. Dette er med på å synliggjøre at elevene støtter opp om arbeidet mot mobbing på skolen, i tillegg til at elevene ilegges et ansvar (Roland & Vaaland, 2003).

Olweus- programmet og Zero- programmet forteller oss hvordan mange skoler jobber med det forebyggende arbeidet. Det finnes mange ulike programmer, men de fleste har det samme idégrunnlaget. Imidlertid er det disse to som kan vise til beste resultatene.

Roland (2014) har funnet at det sosiale mønsteret mellom de ansatte ved skolen kan ha innvirkning på omfanget av mobbing blant elevene. Samme undersøkelse viste også at god versus dårlig skoleledelse hadde klar betydning for omfanget. De konkluderte med at skoler med dårlige forhold hadde høyere risiko for mobbing enn andre (Roland 1999, Roland & Galloway 2004). Et hovedfunn av overnevnte undersøkelse var altså at god klasseledelse er en årsak til at det blir mindre mobbing.

Skolene må ta mobbeproblematikken på alvor og ha systematiske tiltak som inkluderer alle på skolen. Monks og Coyne (2011) påpeker at det er viktig at arbeidet mot mobbing er kontinuerlig og ikke bare en tidsbegrenset kampanje. Tydelig klasseledelse og sterk skoleledelse som klart uttrykker sitt standpunkt i forhold til mobbing virker å være fungerende for å minske omfanget av mobbing i skolen (Roland, 2014).

Mobbing er ikke bare et skoleproblem, men også et samfunnsproblem. Mobbing skjer gjennom hele livsløpet, fra små barn til eldre mennesker, i ulike kontekster og relasjoner (Monks & Coyne, 2011). Som i skolen, kan mobbing også skje i familier, på arbeidsplasser, eldreheim eller andre institusjoner. Skolen er forpliktet til å forebygge og stoppe mobbing, men kan ikke stå alene. Foreldre, trenere og naboer må bidra.

Välimäki et al. (2015) mener at kunnskap om hvordan man bør respondere på mobbing som tilskuer bør være en del av undervisningen. De mener også at barna må få hjelp til å utvikle sosiale ferdigheter, samt gode evner i forhold til «digitalt medborgerskap» og utvikle andre trykksstrategier for at de skal kunne hindre, respondere på eller rapportere digital mobbing. Dette bør integreres i pensum slik at det jobbes med det over tid og dermed øker muligheten for vedvarende atferdsendringer (Välimäki et al., 2015).

4. Metode

Denne studien undersøker hvordan barn forstår mobbing og hvordan barn mener man bør forebygge mobbing. Studien inneholder også to læreres kunnskap og erfaringer rundt mobbing, som har gjort det mulig å sammenligne, støtte opp under, og eventuelt bidratt med andre perspektiver rundt temaet. Problemstillingen i studien er «*Hvordan forstår barn og lærere på en ungdomsskole mobbing, og hvordan mener de det bør forebygges?*» Ungdomsskolen ble valgt som arena for denne studien, fordi denne aldersgruppen antas å være mest egnet til å gi de mest fruktbare dataene. Fordi barn i denne alderen kan antas å være mer bevisst sin egen og andres oppførsel og valg, og dermed større forutsetning for å bidra med ny kunnskap rundt temaet. I tillegg er barns kognitive utvikling tatt høyde for. Dette gjøres videre rede for i underkapittel 3.3 om utvalg. Etter barna var intervjuet ble datamaterialet supplert med to intervju av lærere for å få mer utfyllende datamateriale. Dette gjorde det mulig å studere forskjeller og likheter mellom barn og voksne som befinner seg i samme daglige miljø.

Kapittelet presentere videre rekrutteringsprosessen, hvilke tidligere erfaringer forskeren har med seg som påvirker forskningsprosessen, etiske hensyn og vurderinger som ble gjort underveis i studien, transkribering og analysemetode, før kapittelet til slutt sier litt om hvordan god kvalitet gjennom validitet og reliabilitet skal sikres.

4.1 Forskningsintervju

For å besvare studiens problemstilling ble forskningsintervju benyttet. Det ble brukt en semi-strukturert intervjuguide i gjennomføringen av intervjuet. Hensikten med intervjuet var å få vite hvordan barn forsto mobbing og hvordan de mente mobbing burde forebygges. I tillegg hadde studien som formål å sammenlikne hvordan barn forstår mobbing i forhold til faglitteraturen og andre voksne. Kvalitativ forskningsmetode brukes for å undersøke og beskrive menneskers opplevelser, erfaringer og fortolkninger. Målet er å utforske hvordan de involverte opplever sosiale og kulturelle fenomener. Vi kan spørre etter mening, betydning og nyanser av hendelser og atferd, og vi kan styrke vår forståelse av hvorfor mennesker gjør som de gjør (Malterud, 2013).

Individuelle intervjuer vil si at vi snakker med forskningsdeltakerne en og en, etter en intervjuguide i stikkordsform som skal hjelpe oss å holde oss til tema vi ønsker data om. Det ble også vurdert fokusgruppe som metode, men jeg vurderte individuelle intervju som den mest hensiktsmessige måten å utføre dette forskingsprosjektet på. Da kunne deltakerne snakke fritt uten å forholde seg til andre deltakere. Barn i denne alderen kan være veldig skjøre, og det er viktig å vise forsiktighet når man skal snakke med dem om vanskelige tema. Individuelle intervju gir rom for at de som til vanlig er lite fremtredende også får komme til orde og fortelle hva de tenker.

Det er mange utfordringer ved å gjennomføre et forskningsintervju. Det er fort gjort å styre

samtalen altfor mye mot det feltet der vår egen eksisterende kunnskap allerede befinner seg. Kunsten er å være så åpen at informanten blir trygg nok til å dele sine perspektiver og meninger, fremfor å få bekreftet det man allerede «vet». I tillegg kan det være en krevende oppgave å intervju barn, da det kan være utfordrende å få en god dialog og flytende samtale.

4.2 Utvalg

Et strategisk utvalg skal belyse problemstillingen vår på best mulig måte. Denne studien inkluderer fire elever fra to forskjellige trinn på en ungdomskole. Fire forskningsdeltakere er innenfor rammen for det et mindre forskningsprosjekt må ha for å kunne trekke ut essensen eller fellesnevnerne i fenomenet som studeres (Postholm, 2010). Denne studiens kriterier var at det var to gutter og to jenter, samt at informantene hadde meldt seg frivillig på grunn av deres interesse og engasjement for temaet. Utvalget består av en gutt og en jente fra 8. trinn altså 13- 14 år, og en gutt og en jente fra 10. trinn som er 15 – 16 år. Dette for å se på om det er noe forskjell hos de yngste på ungdomsskolen og de eldste på ungdomsskolen. Det er også valgt ut informanter i grunnskolealder basert på en antakelse om at barna ved slutten av grunnskolen har blitt mer bevisst sin egen og andres oppførsel og valg, og dermed har større forutsetning for å bidra med ny kunnskap rundt temaet. I tillegg er valget basert på barns kognitive utvikling. Når barnet er tolv år og oppover, kan de i store trekk følge en voksen verbal dialog i en trygg situasjon. Barnet kan tenke hypotetisk og dermed sette seg inn i mulige alternativer (Øvreide, 2000). Det ble også valgt to av hvert kjønn, for å se om det var forskjeller i forhold til kjønn. Grøsgaard og Arnesen (2016) finner at jenter modnes i noe grad raskere kognitivt enn gutter. De har sett på hypotesen i forhold til at jenters skoleprestasjoner på ungdomsskolen er i gjennomsnitt en karakter høyere enn gutters. De konkluderer med at jenter ofte utvikles raskere, men at forskjellene er små og at det utjevner seg allerede første år på videregående. Å se om dette ga utslag i denne studien var en av årsakene til at jeg ønsket å ha med begge kjønn.

Etter å ha intervjuet de fire barna virket det hensiktsmessig å også intervju lærere fra samme skole for å få litt mer dybde i datamaterialet. Dette gjorde det mulig å undersøke hva voksne i det samme daglige miljøet som barna tenkte rundt det samme temaet og spørsmålene som barna.

4.3 Rekrutteringsprosessen

For å rekruttere deltakere ble rektor ved skolen kontaktet for å høre om han var villig til å bidra til studien. Rektor ga tillatelse til å rekruttere blant skolens elever. Én lærer på 8. trinn og én lærer på 10. trinn valgte ut to av sine elever, og presenterte prosjektet for dem. Å bruke kontaktlærer som mellomledd gjorde prosessen mer ryddig.

Øye et al. (2015) trekker fram «gatekeepers» (heretter kalt «portvakt») som en sentral rolle når man benytter en tredjepart i rekrutteringsprosessen. En portvakt sin rolle er godt kjent innenfor

kvalitativ forskning. Rollen består av å være mellommann mellom forsker og deltaker, i denne studien var portvakten kontaktlæreren.

For å gjøre det enklere for lærerne å presentere studien ovenfor eventuelle deltakere fikk lærerne et informasjonsskriv. I tillegg ble lærerne orientert på forhånd om viktigheten av at de valgte ut deltakere ut i fra de kriteriene satt av forskeren, og ikke laget sine egne. Dersom de ønsker å delta i studien ville de få utdelt samtykkeskjema som de måtte få foreldre/foresatte til å signere før de kunne delta.

I rekruttering av lærere til studien, ble lærere som hjalp til i rekrutteringen kontaktet. lærere å intervjuer, valgte jeg å spørre to av de lærerne som hadde hjulpet meg med rekrutteringen. Dette fordi de allerede var kjent med studien og fordi de tilbringer mye tid sammen med barna som ble intervjuet. De var en stor del av det daglige miljøet til barna, noe som gjorde det interessant å se hvor stort sprik og forskjeller der var i svarene.

Deltakerne i studien er hentet fra skolen som arena. Likevel er det ikke deltakernes roller som elever og lærere som er av betydning for studien, men det at de er barn og voksne i samme daglige miljø. Dersom en annen kontekst hadde ligget til grunn, som for eksempel et idrettslag med utøvere og trenere som deltakere, ville det sannsynligvis ikke endret resultatene vesentlig. Likevel er det viktig å være klar over studiens begrensninger med tanke på overførbarhet og generalisering, som diskuteres senere i kapittelet.

4.4 Forskerens tidligere erfaringer

Et forskningsprosjekt påvirkes av forskerens subjektive balast. Den nøytrale forsker finnes ikke. Balasten består av erfaringer, hypoteser, faglig perspektiv, og av den teoretiske referanserammen som vi har ved prosjektets oppstart. I prosessen med datainnsamling og analyse har den menneskelige faktor stor betydning. Det mellommenneskelige spillet blir en organisk del av materialet når aktørene i forskningsprosessen er mennesker (Malterud, 2013).

I denne studien er forskerens erfaring innenfor barnevern er en vesentlig del av den faglige forforståelsen. Med utdanning barnevernspedagogikk og med jobberfaring fra ulike barnevernsinstitusjoner, gir forskeren et teoretisk og praktisk grunnlag i denne studien. Oppdragelse og oppvekst har også stor betydning for forskerens inngang til studien. Personlig erfaring tilsier at det på mange måter er utfordrende å snakke med barn, da det ofte er vanskelig å få dem i tale sammenhengende over lengre tid, samt de har vanskelig for å ikke spore av underveis. Med denne erfaringen som bakteppe ble det ansett som hensiktsmessig å utforme en strukturert plan over intervjuene, med mer lukkede spørsmål for å sikre nok materiale. Selv om slike studier ofte benytter åpne spørsmålstillinger ble det i denne studien utarbeidet konkrete spørsmål som forhåpentligvis skulle gi svar på problemstillingen og forskningsspørsmålene. En mer åpen tilnærming kunne ha ført til andre funn, men fordi den strukturerte formen ga forskeren nødvendig ro og trygghet i

situasjonen ga den de beste forutsetningene for en vellykket datainnsamling.

4.5 Etiske hensyn og vurderinger

4.5.1 Å forske på barn

Barn blir betraktet som en sårbar gruppe. De etiske komiteene skjerper krav til kvalitet dersom deltakerne i forskningsprosjekter er sårbare eller har særlig behov for beskyttelse (Ruyter et al., 2014). Komiteene må vurdere om prosjektet er forsvarlig, som gjøres ved å sette bestemte grenser for personer med krav på særlig beskyttelse. Helsinkideklarasjonen (Førde, 2014) påpeker at utbytte skal veie opp for risiko. Både fordeler og risikoer skal være forutsigbare. Når det gjelder risiko menes ikke bare fysisk skade, men psykiske påkjenninger som for eksempel ubehag og utilstrekkelighet. Fordeler skal ikke bare vurderes i forhold til den enkelte, men også for samfunnet og forskningen (Ruyter et al., 2014). Å intervju barn krever altså mye av forskeren, både med tanke på krav som stilles for å beskytte barnet, men også i forhold til hvordan man skal behandle og ivareta barnet.

I samtaler med barn er det viktig at forskeren uttrykker seg på en forståelig måte, og møter forskningsdeltakerne på deres kognitive nivå. Det er viktig at forskeren viser barna respekt ved å la dem forstå at det er de som er ekspertene og at det er deres kunnskap forskeren trenger. Forskeren er der for å lære av dem. Dersom forskeren bruker terminologi de ikke er kjent med, og de blir usikre på om det de sier er «bra nok», vil ikke forskeren få utnyttet den kilden til kunnskap barna besitter på en tilfredsstillende måte. En kvalitativ forsker er «gjest i det privat rom». Den nærheten forskeren har til forskningsfeltet og forskningsdeltakeren krever ydmykhet og respekt, og forskeren er avhengig av at forskningsdeltakeren åpner seg og gir av sin livsverden (Thun, 2014).

I denne studien ble studien forsøkt ufarliggjort så mye som mulig overfor barna. I samtykkeskjemaet ble setninger som « Mobbing er et globalt problem, og er en av de vanligste faktorene som kan drive unge til selvmord» omformulert til «Mobbing er et stort og utbredt problem, og kan i verste fall føre til psykisk sykdom». I tillegg ble det understreket at intervjuene ikke kom til å omhandle egenerfaring, men barnas generelle oppfatning og mening rundt temaet. Det er viktig å huske at også foreldrene skal skrive under på samtykkeskjemaet. Dersom de blir nervøse eller engstelige på grunn av det vanskelige og sårbare temaet kanskje de ikke ønsker å «utsette» barnet sitt for et slikt intervju og velger å ikke signere.

4.5.2 Å bruke informanter fra egen arbeidsplass

Informanter ble rekruttert fra forskerens egen arbeidsplass. Dette kan sees på som et etisk dilemma for studien. Elevene i 10.klasse kan antas å være klar over forskerens arbeidsforhold, men har lite eller ingen kontakt med forskeren. Elevene i 8.klasse har ingen kjennskap til forskeren. Fordi

elevene kun har en svak eller ingen relasjon til forskeren, ble det ikke vurdert som et problem å benytte deltakere fra arbeidsplassen.

4.5.3 Sikkerhetsnett

Selv om denne studien ikke omhandlet deltakernes egne erfaringer, var det likevel en mulighet for at det kunne komme opp uforutsette situasjoner og følelser. Forskeren kjente ikke deltakerne og visste ingenting om deres bakgrunn. Det er grunn til å tro at de som ønsker å være med på en slik studie har kontroll på sine følelser rundt temaet. Det er likevel vanskelig å vite hva som kan sette i gang følelser du ikke visste du hadde, eller som har vært godt gjemt ei stund. Det kan derfor være hensiktsmessig å inkludere en person som deltakerne er trygge på. Derfor ble helsesøster invitert til å være tilgjengelig for deltakerne etter intervjuet, dersom det ble behov for det.

4.5.4 Frivillighet og informert samtykke

Forskningsdeltakerne deltar frivillig i studien og ble gjort klar over sine rettigheter angående deltakelsen. Deltakerne ble godt informert om hensikten med studien, betydningen av å stille som deltaker og retten til å trekke seg. Da forskningsdeltakerne var under myndighetsalder, krevde det samtykke fra foreldrene deres. Dette ble sendt med dem hjem fra skolen og returnert til forsker før de deltok i studien. Se vedlegg 1. Samtykkeskjemaene ble innelåst i en skuff på forskerens arbeidsplass hvor kun forskeren hadde tilgang til dem.

Denne studien betraktes som en samfunnsvitenskapelig studie, så studien måtte meldes inn til Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD). Meldingen inneholdt en beskrivelse av studien og om hvordan datainnsamlingen skulle foregå. NSD godkjente søknaden mot at studien opprettholdt intensjonen om å ikke spørre barna om personlige erfaringer. Se vedlegg 4.

4.5.5 Anonymitet

Forskning krever at deltakernes anonymitet blir ivaretatt. Dette ble tatt hensyn til under transkriberingen og presentasjonen av datamaterialet. Ingen navn er blitt nevnt, kun alder og kjønn ved enkelte tilfeller. Deltakerne er heller ikke informert om hvem andre som har deltatt i studien. Intervjuene ble tatt opp på lydbånd. Dette lydbåndet har etter transkriberingen ligget innelåst på et annet sted enn samtykkeskjemaet, slik at det er umulig for andre enn forskeren å koble dette opp mot samtykkeskjema, og transkriberingen som har vært lagret på forskerens personlige PC. Lydbåndet vil ved studiens sluttdato bli levert til instituttet som vil ivareta det fram til det skal slettes.

4.6 Transkribering

Kvale og Brinkmann (2009) beskriver transkribering med å transformere. Man transformerer

teksten fra en form til en annen. Transkripsjonen blir en indirekte gjengivelse som mangler mange av virkelighetens sentrale egenskaper. En transkripsjon er kun et avgrenset bilde av det vi skal studere, og inneholder alltid ulike former for filtrering der mening går tapt eller forvrenges underveis (Malterud, 2013). Når man gjennomfører et intervju består transkriberingen av å oversette talespråk til skriftspråk, som senere skal benyttes som grunnlag for analyse. I denne studien ble intervjuene tatt opp på lydopptak for å gjøre transkriberingen mulig. Når man har et lydopptak som skal omformes til tekst må man ta stilling til ulike tekniske og fortolkningsmessige problemstillinger, for eksempel om man bør transkriberer ordrett med alle gjentakelser, ordlyder og dialekt, eller om intervjuet bør omformes til en mer formell, skriftlig stil (Kvale & Brinkmann, 2009). I denne studien ble intervjuene transkribert ordrett, mens ordlyder og pauser ble utelatt. I tillegg ble intervjuene skrevet ut på informantenes dialekt, så det ble mest mulig likt lydopptaket og forskerens opplevelse av intervjuet. Det er viktig å poengtere at kroppsspråk og mimikk ikke kommer frem gjennom en slik transkribering. Det var derfor viktig å utføre transkriberingen rett etter intervjuene slik at minnene om intervjuene var fortsatt var ferske da de ble skrevet ned. Likevel er det viktig å huske at dette er minner som kan forandre seg etterhvert, og opplevelser som kan fremstå annerledes ved slutten av studien enn under datainnsamlingen.

4.7 Analysemetode

Analyse av kvalitative data krever tilstedeværelse og tålmodighet. En gjennomarbeidet og veldokumentert analyse er det som skiller den vitenskapelige tilnærmingen fra overfladiske påstander (Malterud, 2013). Prosessen starter med en mengde datamateriale som transformeres gjennom en analysemetode til en klar, forståelig, innsiktsfull, troverdig og helst original analyse (Gibbs, 2007). Man skal stille spørsmål til materialet som skal gi svar gjennom mønstre og kjennetegn man identifiserer gjennom systematisk kritisk refleksjon (Malterud, 2013). Koding og kategorisering er den mest kjente metoden, dersom dataene kommer fra intervju, fokusgruppe eller observasjon (Flick, 2007).

4.7.1 Temasentrert tilnærming og matriser

Temasentrerte tilnærminger har temaene i fokus, hvor man sammenligner informasjon om hvert tema fra alle informantene. Her skal man gå i dybden på temaene. For å sikre at man opprettholder et helhetlig perspektiv er det avgjørende at informasjon fra hver enkelt informant forblir i den sammenhengen som utsnittet av teksten var en del av (Thagaard, 2009).

Temasentrerte tilnærminger handler om å dele teksten inn i kategorier som representerer sentrale temaer i datamaterialet. Kategoriene som skal analyseres bør inneholde utfyllende informasjon fra alle informantene. I denne studien var det utfordrende å finne et passende antall kategorier. Det kan lett bli uoversiktlig med for mange kategorier, mens informasjon kan gå tapt ved

for få kategorier (Thagaard, 2009). For å finne kategorier ble intervjuene først delt inn i to; en overordnet kategori om forståelse rundt begrepet mobbing, og en overordnet kategori om forebygging av mobbing. Deretter ble teksten delt inn i nye underkategorier ut fra hva slags tema informantene snakket om. Det ga en mer helhetlig oversikt over hvilke områder og faktorer de ulike deltakerne presenterte, og gjorde det lettere å se fellestrekk og gjennomgående temaer. Teksten ble systematisert ved bruk av matriser, som også gjorde det enklere å analysere. Sortering av uttalelsene resulterte i to kategorier med fem ulike tema representert. Se tabell X1 for en illustrasjon av analysematrisen.

Tabell X1: Forståelse av begrepet mobbing

Jente 13 år:	Tema
Det er hvis noen er slem over lengere tid. Dersom du erter noen som ikke skal være på gøy, da er det mobbing. Det finnes nettmobbing, og mobbing i skolegården.	<ul style="list-style-type: none"> - Plaging over tid - Bevisste negative handlinger - Mobbeformer
Gutt 13 år	
Mobbing er terging over lang . Vi har nettmobbing, og fysisk mobbing.	<ul style="list-style-type: none"> - Plaging over tid - Bevisste negative handlinger - Mobbeformer
Jente 15 år:	
Mobbing er at noen plager en person over lengere tid. Det finnes nettmobbing, fysisk mobbing og sånn typ utestenging og sånn.	<ul style="list-style-type: none"> - Plaging over tid - Bevisste negative handlinger - Mobbeformer
Gutt 15 år:	
For meg så er mobbing når en eller flere personer utsetter en annen person for enten fysisk eller psykisk skade over lengre tid.	<ul style="list-style-type: none"> - Plaging over tid - Bevisste negative handlinger - Mobbeformer

4.8 Å sikre resultater av god kvalitet

Å sitte igjen med troverdige resultater som har nytteverdi, er vesentlig ved forskning. Å ikke være bevisst på hvordan man går frem, og konsekvensene av dette, kan føre til bortkastet tid og ressurser. For å sikre gode resultater som er solide og av god kvalitet, er det nødvendig å hele tiden kontrollere at det du gjør gir god validitet og reliabilitet.

4.8.1 Validitet

Kvalitativ forskningsmetode brukes for å undersøke og beskrive menneskers opplevelser, erfaringer og fortolkninger. Målet er å utforske hvordan de involverte opplever sosiale og kulturelle fenomener (Malterud, 2013). Validitet omhandler undersøkelsens pålitelighet og gyldighet (Kvale, 1997). I kvalitative studier handler validitet om i hvilken grad en metode undersøker det den er ment å undersøke. I denne studien ble individuelle intervju ansett som hensiktsmessig metode for å skaffe

et datamateriale som gir svar på problemstillingen. Transkriberingen ble nøye og grundig gjennomført rett etter intervjuene, og lydopptakeren var av god kvalitet. I analysen ble det lagt vekt på å ikke ta utsagnene til informantene ut av sammenheng eller forvrengte utsagnene. Likevel vil forskerens forforståelse alltid vil påvirke materialet man sitter igjen med. For å tydeliggjøre hva som er empiri og hva som er empiri tolket gjennom teori, ble resultatene presentert etter tema, og etter hvert tema drøftet i lys av teorien. Kapitteloverskriftene bidrar til å tydeliggjøre dette skillet.

4.8.2 Reliabilitet

Reliabilitet handler om i hvor stor grad en studie kan etterprøves av andre og da gi samme eller liknende resultat. I en kvalitativ undersøkelse bør hver del av forskningsprosessen beskrives nøye for å styrke reliabiliteten. (Kvale, 1997). Dette omfatter å beskrive forhold ved forskerens forforståelse og bagasje. Deltakerne i studien og rundt selve datainnsamlingen, for å gi andre forskere mulighet til å komme fram til de samme resultatene. Spørsmålene i intervjuene var formulert slik at de ikke skulle virke ledende eller støtende, da dette kunne påvirket resultatene. Under transkriberingen var det viktig å bruke lydopptaker en lydopptaker av god kvalitet så det som ble sagt kom tydelig frem. I tillegg ble opptakene gjennomgått flere ganger for å dobbeltsjekke at alt var inkludert i transkriberingen. Studiens reliabilitet er også forsøkt styrket gjennom grundig beskrivelse av analyseprosessen.

4.8.3 Overførbarhet

Validitet omhandler også overførbarhet. Dette er i kvalitative studier ofte knyttet til utvalget, men man kan også se på hvordan resultatene kan bidra til å gi svar på en lignende problemstilling i en annen sammenheng (Malterud, 2013). Denne studien har et lite utvalg, og gir kun et lite bilde av hvordan barn forstår mobbing. Den kan ikke generaliseres analytisk, men funnene kan likevel være av relevans for andre. Dette er fire av veldig mange barnestemmer, og det er stemmer det er viktig å høre på. Resultatene i studien bør tas i betraktning i arbeidet med og mot mobbing, både av foreldre, helsevesenet, barnehager, skoler, trenere og politikere.

5. Funn og drøfting av resultater

Dette kapittelet presenterer funn fra studien, og drøfter deretter resultatene. Først gis en oppsummering av hovedfunn, før hvert tema presenteres mer dyptgående. Hoveddelen i kapittelet er delt i to; 4.2 tar for seg forståelse av mobbing og 4.3 handler om forebygging av mobbing. Det vil bli redegjort for fem ulike tema med påfølgende drøfting. Se tabell X2 for oversikt over tema.

I kapittelet benyttes tre betegnelser på studiens deltakere. De refereres til som «barna», «lærerne» og «deltakerne». Når betegnelsen «deltakerne» benyttes vises til alle deltakerne i studien, både barn og lærere. Deltakernes uttalelser er markert med anførselstegn.

Tabell X2 viser hvilke tema som blir presentert og diskutert i påfølgende kapittel.

Forståelsen av mobbing:	Forebygging av mobbing:
Tidsperspektivet og ulike former for mobbing	Engasjere seg og se hverandre
Hvem og hvorfor, og konsekvensene av mobbing	Nettvett og informasjon
	Alle har et ansvar

5.1 Hovedfunn

Problemstillingen i studien min var:

«Hvordan forstår barn og to lærere ved en ungdomsskole mobbing, og hvordan mener de at det bør forebygges?».

Barna og lærerne var enige i at mobbing kunne være fysisk og psykisk, men deltakerne trakk fram digital mobbing som hovedproblem. Flere av barna nevnte at de ikke har opplevd eller sett fysisk mobbing ved skolen.

Barna og lærerne mente mobbere ofte mobber fordi de ikke har det så bra med seg selv, og må heve seg selv ved å rakke ned på andre.

Det å bli sett og inkludert trekker barna fram som viktig for å forebygge mobbing. De mente de selv hadde et ansvar for å inkludere de som ofte står utenfor. Lærerne trakk fram sin rolle i det å se barna tilstrekkelig når de er på skolen, både fysisk og mentalt. Deltakerne trakk også fram nettvett og «nettikette» som viktig for å forebygge mobbing.

Barna mente små tiltak som for eksempel brettspill kunne utrette mye. Da ble man nødt til å

samarbeide, man får sosial trening samt bli kjent med flere.

Barna var også klar over hvilket ansvar de selv har for det psykososiale miljøet. Dette viste barna forståelse for ved å poengtere at alle burde spørre seg selv hvilke konsekvenser deres ord eller handlinger kunne ha for den som blir utsatt for dem før man utfører dem.

5.2 Presentasjon av funn rundt forståelse av mobbing

Hva er mobbing og hva er forskjellen på erting og mobbing? Det finnes flere ulike definisjoner på mobbing, men de fleste har de samme hovedtrekkene. Men hvordan samsvarer definisjonene som fagpersoner har utarbeidet med den som barna sitter med? I denne studien ble barna spurt om hva som er mobbing for dem, hvilke ulike former for mobbing de visste om og hva som er forskjellen på erting og mobbing.

5.2.1 Tidsperspektivet og ulike former for mobbing

Samtlige av barna pekte på tidsperspektivet som en viktig faktor. De mener mobbing er noe som foregår over lengre tid. En av deltakerne beskrev det slik: *«at noen liksom plager en person over lengre tid, at du liksom ikke bare får én stygg kommentar den gang, men at du får igjen og igjen og igjen»*, mens en annen beskrev det slik: *«for meg så er mobbing når en eller flere personer utsetter en annen person for enten fysisk eller psykisk skade over lengre tid»*.

Lærerne trakk også frem tid som en sentral faktor. Mobbing er noe som skjer gjentatte ganger over tid, men den ene nevnte også at det i tillegg kan være snakk om grove enkelthendelser hvor man føler seg krenket. Deltakerne snakket om stygge meldinger og kommentarer enten personlig eller via internett, utestenging og fysisk mobbing. Men samtlige av barna trakk fram internett som hovedplattform for mobbing. Lærerne nevnte digital mobbing, fysisk mobbing, plaging, gruppemobbing, stygge ord og bemerkninger. Den ene påpekte følgende: *«Jeg ser mobbing som at det er systematisk plaging av en eller flere. Det må være noe som er satt i system da. At det er målrettet og den som gjør det har en agenda bak det»*.

Tre av barna var enige i at erting ikke var vondt ment, og var noe de gjorde med nære venner som var klar over at det bare var tull. De mente at dersom det gikk så langt at den ene parten ble såret, gikk det over til mobbing. Den siste deltakeren mente at det kun var tidsperspektivet som var forskjellen. Slik sier han det: *«Forskjellen på erting og mobbing er at mobbing foregår over lang tid. Det bare fortsetter»*. Lærerne mente at erting var mer uskyldig og vennligsinnet, som skjedde mer spontant og som ikke er ment alvorlig. Mobbing derimot har en hensikt. *«Den som mobber har en agenda bak og som mål å enten plage, skade eller få en annen person til å føle seg dårlig. Jeg tror det er intensjonene som først og fremst skiller mellom erting og mobbing»*.

Ved spørsmål om hvilke ulike typer mobbing de visste om nevnte samtlige av deltakerne, barn som lærere, digital mobbing først. I tillegg nevnte de fysisk mobbing, utestenging, utpressing,

baksnakking og ryktespredning. Ett av barna sier det slik: «*Nettmobbing, mobbing i skolegården. Nå er det jo mest nettmobbing da, folk tørr liksom ikke si det face to face, de sier det over nettet. Der sitter de anonymt og sånt*».

Lærerne mente at mobiltelefoner er sentralt. Mye skjer på internett, sosiale medier og tekstmeldinger. En av dem nevnte at sosiale medier og internett gjør at det er vanskeligere å definere hva som skjer på skolen sitt område og hva som er skjer på fritiden. «*Nå har vi jo sosiale medier som gjør det litt vanskelig å vite hvor grensa til skolen går, ikke sant. At hvis mobbing foregår mellom elever, på privaten og sosiale medier, hvor går grensen?*»

5.2.2 Oppsummering og drøfting «Tidsperspektivet og ulike former for mobbing»

Olweus (1992) sin definisjon på mobbing peker, i likhet med barna og lærerne, på tidsperspektivet når det er snakk om mobbing. Barna var alle enige om at det er negative handlinger som foregikk over tid, altså må det være gjentatte ganger over en viss tid. En av deltakerne mente at tiden var det eneste som skilte erting og mobbing. Lærerne var klar over at mobbing også kunne være enkelthendelser, men dette ble ikke nevnt av barna. Kan det at de er så opptatt av at mobbing er noe som skjer over tid føre til at de bagatelliserer enkelthendelser? Dersom noen blir utsatt for det, kan det være at de ikke tørr komme med reaksjoner på det fordi de tror at det ikke er mobbing dersom det ikke skjer flere ganger? Kan dette igjen føre til underrapportering av mobbing? Det at barn ikke tenker at mobbing også kan være enkelthendelser, betyr at barn må få mer informasjon og kunnskap om mobbing. I punkt 4.3.4 «*Oppsummering og drøfting av nettvett og informasjon*» vil det reflekteres mer rundt informasjon som forebyggende tiltak.

Olweus (1992) påpeker i tillegg at det er snakk om å sverte andre via negative handlinger med overlegg. Dette dro også barna fram som beskrivelser da de skulle skille mellom mobbing og erting. De mente at erting var småting som var ment som tull, og at motparten måtte være klar over at det ikke var vondt ment. Mobbing var langvarig, målrettet og ment for å såre. Erting beskrives av fagfolkene som uskyldig og velment, hvor det i liten grad påvirker forholdet mellom partene (Moen, 2014). Forskjellen på erting og mobbing kan være hårfin, men dersom ertingen går over til å være ondskapsfull og ydmykende for den motsatte part, blir det betraktet som være mobbing (Moen, 2014). Denne beskrivelsen gjengir også barna. De var tydelige på at erting var forbeholdt venner imellom, og at ingen ble såret av det. Også faglitteraturen påpeker maktforholdet mellom partene som avgjørende (Moen, 2014). På en annen side kan det være vanskelig å gi svar på om de greier å kjenne igjen mobbing, eller se forskjellen på erting og mobbing, i praksis. Ofte kan det være vanskelig for utenforstående, både voksne og barn, å avgjøre om det de er vitne til, eller eventuelt utfører, er mobbing eller erting. Man kan gå forbi barn på vei hjem fra skolen hvor det dyttes ellers sparkes fot. Det kan være smil om munnen på alle, men det er likevel vanskelig å vite om smilene er oppriktige. I tillegg kan det oppfattes forskjellig også partene imellom. Selv om kanskje tanken

fra den som utfører handlingen var at det ikke var vondt ment, kan det hende at motparten føler det annerledes. Det er vanskelig, selv for voksne, og vite hvor grensa går. Alle bør kanskje bli flinkere, som vitne og utenforstående, til å blande seg inn og finne ut hva som egentlig foregår.

Moen (2014) nevner fysisk mobbing, verbal mobbing, sosial ekskludering, indirekte/relasjonell mobbing og digital mobbing som hovedtyper av mobbing. Deltakerne oppga mye av det samme, men samtlige trakk fram digital mobbing som mest utbredt. Dette er kanskje å forvente i en verden, og et samfunn stadig mer preget av digitalisering. Sosiale medier og internettbruk har blitt en veldig stor del av barn og unges liv. Og når bruken er så stor og omfattende, kan det også være lett å misbruke. Man kan bli kontaktet av personer som ikke vil deg vel, voksne som barn. I tillegg er det vanskelig å kontrollere og oppdage. Mobberen er ofte anonym, og dersom mottakeren ikke sier noe vil mobbingen forbli synlig for andre.

Når samtlige barn i studien nevner digital mobbing som den første formen for mobbing de kjenner til, forteller dette at det er her man bør sette resursene når man skal jobbe med forebygging. Også lærerne trekker fram digital mobbing som hovedproblemet. Det er ikke lett som ansvarlig voksen å skulle forebygge og avdekke mobbing når man må konkurrere med teknologi og sosiale medier døgnet rundt. Uansett hvor mye man anstrenger seg er det umulig å vite alt hva ungdommen foretar seg på nett til enhver tid. Flere av deltakerne sier de ikke har opplevd fysisk mobbing ved skolen. Fordi personlige erfaringer ikke kunne inngå i intervjuene ble det ikke spurt videre om dette, men man kan spørre seg om dette stemmer, og om det er slik at fysisk mobbing ikke lenger eksisterer i betydelig grad? Har dagens mobbeteknikker gått over til utelukkende utestenging/ekskludering og digital mobbing? Hva betyr i så fall det for arbeidet med forebygging, og ikke minst arbeidet med å avdekke mobbing? Ut ifra deltakernes uttalelser virker det som om digital mobbing er hovedformen for mobbing i dag. Mer om digital mobbing og hvordan han skal forebygge dette kommer under punkt 4.3.4 «*Oppsummering og drøfting av nettvett og informasjon*».

5.2.3 Hvem og hvorfor, og konsekvenser av mobbing

Hvem er mobberen og mobbeofferet? Deltakerne fikk spørsmål om hvordan et mobbeoffer og en mobber ser ut. Har de briller? Sosialt svak? Talefeil? Hva kan skje med de som blir utsatt for mobbing?

Barna mente at det ikke var noe spesielle trekk ved et mobbeoffer utseendemessig enn ved andre, at de så ut som alle andre. Derimot var det en av deltakerne som nevnte at man ofte ble mobbet på grunn av feil klær: «(...) *Det er jo mest mobbing for utseendet og klær og sånn der da men..men de ser jo vanlig ut*». Personlighetsmessig beskriver de mobbeoffer som typisk stille og innadvendte, få venner, triste og deppa. Ett av barna uttrykte det på følgende måte: «*Et mobbeoffer er veldig alene. Har ikke så mange venner fordi det ikke er så morsomt å være sammen med noen*

som blir mobbet. De er stille og mutt. Deppa». Én av deltakerne mente at det like gjerne kunne være en av de populære som ble mobbet. Lærerne mente at et mobbeoffer kan være hvem som helst, at det ikke er snakk om et spesielt utseendet. Den ene mente at det kommer mere an på mobberen enn mobbeofferet. Det er mobberen som trenger noen å hevde seg over og må finne et passende offer. Læreren sa det på følgende måte:

«Det har jo med mobberen å gjøre, som regel. At de trenger noen å hevde seg over på noe vis. Så da kommer det an på hvem de føler er et overkommelig offer. Så et mobbeoffer kan være hvem som helst og se ut på hvordan som helst måte».

På spørsmål om hvordan en mobber så ut sa to av dem at en mobber, i likhet med mobbeofferet, ser ut som alle andre, og at det ikke er noen typiske kjennetegn. En av barna mente det ofte kunne være en som virket å ha det bra, men som egentlig ikke hadde det bra. Deltakeren beskrev det på følgende måte:

«Det kan være helt forskjellig hvordan de ser ut. Det kan jo faktisk være en som utgir seg for å være ganske glad og ha det veldig fint, men som egentlig ikke har det så fint og dermed mobber andre».

En annen mente at mobbere ofte har god selvtillit og går rundt og tøffer seg. Den ene læreren trakk frem blant annet den klassiske mobberen som er mest fremtredende i store grupper, som ofte trekker litt i trådene. Ofte er det noen som har så mye makt at de kan mobbe selv og få andre til å bli med på det. Men det kan også være de som er tilsynelatende passive som ikke sier noe, som er mye for seg selv men som også er sosial. Han påpeker at de som driver med digital mobbing kan være en helt annen type person enn de som holder på med «tradisjonell» mobbing. De har ofte en annen personlighet på skolen og sosialt, enn de har på nett. Den andre læreren mente det kunne være hvem som helst, jenter som gutter fra ulike bakgrunner. «Det kan være en som har en sterk posisjon sosialt og det kan være en som har en svak posisjon som føler de trenger å hevde seg. Og noen gjør det bare for underholdning».

Barna var stort sett enige om at mobberen mobber fordi han/hun ikke har det så bra med seg selv. Mobberen drar andre ned for å heve seg selv og for å få bedre selvtillit. Slik uttrykker en av barna det:

«Det kan være at de ikke har det så godt med seg selv, så de tar ut usikkerheten sin på en annen person. Det kan være at de ikke får nok oppmerksomhet hjemme, så de trenger å få oppmerksomhet på andre måter i stedet for og da blir det selvfølgelig å mobbe noen andre da».

Lærerne trakk frem selvhevdelse og forsøk på å klatre i den sosiale rangstigen som årsaker til mobbing. De trenger å føle seg bedre om seg selv. Det sa også det kunne være en lei hjemmesituasjon de forsøkte å håndtere, eller at de hjemme kanskje blir sett på som grei oppførsel. Den ene trekker også fram at en mobber kan være et tidligere mobbeoffer som for all del vil unngå

å bli det igjen. Som da tenker at det er lurt å stå på den andre siden hvor man ikke er offeret. Han sa det på følgende måte: *«Jeg har jo opplevd at folk som mobber har blitt mobbet selv. Og det er en slags forsvarsmekanisme med å for all del ikke havne på den andre siden igjen, og dermed da blir den som står sterkest».*

Barna mente at mobbing over tid kunne føre til psykiske problemer, ødelagt skolegang, vonde opplevelser de aldri vil glemme, dårlig selvbilde og selvtillit, og i verste fall selvmord. En av dem beskrev det på følgende måte:

«Det kan være alt fra, sånn i verste fall, selvmord da. Men det kan også føre til en vanskelig framtid, for det kan tilogmed ødelegge skolegangen og gi dem opplevelser som de kommer til å huske for resten av livet. Rett og slett».

Lærerne var stort sett enig i dette. De nevnte at det påvirker i ulike grader, og handler ofte om bytting av skole, flytting, utfordringer med sosiale relasjoner, vansker med stå i jobb, svekket selvtillit og selvbilde. De trekker også fram at det kan få livsfarlige konsekvenser, det forklares slik: *«Det er jo i verste fall selvmord, det har vi jo sett. Og selvskading, føle at man ikke er verdt nå. Psykiske problemer».*

5.2.4 Oppsummering og drøfting av «Hvem og hvorfor, og konsekvenser av mobbing»

Roland (2014) skriver at mobbeofferet ikke skiller seg ut utseendemessig, selv om enkelte mobbere fokuserer på avvik som en del av spillet. Dette går igjen i barnas uttalelser også, som sier de ser ut som alle andre, men at det kan være «feil klær» eller liknende ting som er avgjørende.

Barn som viser sårbarhet ved å ha få eller ingen venner eller psykiske vansker, er derimot mest utsatt for mobbing (Moen, 2014). Det er altså personens væremåte som utgjør risikoen for mobbing, uavhengig av utseendet. Usikkerhet, utrygghet og lavt selvbilde stiller barn i faresonen (Roland, 2014). Barna beskriver også mobbeoffer med få venner, stille og innadvendte.

Faglitteraturen trekker fram dette som trekk ved mobbeoffer, men man kan spørre seg om dette er egenskaper ved mobbeofrene, eller om det er resultat av mobbingen mot vedkommende. En person som sliter med psykiske utfordringer har større risiko for å bli utsatt for mobbing enn andre. På den andre siden har en person som har blitt usatt for mobbing over tid også stor risiko for å utvikle psykiske utfordringer som følge av mobbingen (Arseneault et al., 2010). Ofte er det vanskelig å si hva som kom først av mobbingen og de psykiske utfordringene, kanskje er det også vanskelig for de det gjelder å si noe om hva som kom først. Lærerne sa det samme som barna, at hvem som helst kunne bli mobbet. Det kan virke som om deltakerne og fagfolkene er enige i risikofaktorene.

Man kan undre på om at alle i teorien kan ende opp som mobbeoffer, kan bidra til å spre frykt blant barna. Ingen ønsker å bli utsatt for mobbing, og derfor vil de fleste strekke seg langt for å unngå det. Denne frykten kan føre til en desperasjon etter å passe inn og ikke skille seg for mye ut. Barn søker trygghet og tilhørighet, og mange finner dette ved å gå i samme type klær som de

andre, spille fotball eller håndball fordi «de populære», og dermed innflytelsesrike, gjør det, passe på å ha samme meninger som majoriteten har osv. De sammenligner seg selv med andre store deler av tiden. Få ønsker i ung alder å skille seg ut fra majoriteten, mest i frykt for å bli utestengt og mobbet. De som velger å være litt annerledes er kanskje ofte de som har så sterk personlighet at ingen vurderer å mobbe dem. Hva gjør dette med psyken til barna? Kanskje er frykten for å bli mobbet så utbredt og betydelig at enkelte blir mobbere rett og slett for å unngå å bli mobbet selv. Dersom det er tilfellet kan det resultere i mange sosialt usikre og redde barn. Strand (2013) poengterer at barn som blir mobbet lever i en grunnleggende utrygghet. Kan dette være en av årsakene til at stadig flere barn og unge sliten med angst og depresjoner?

Mobbere skiller seg heller ikke ut gjennom utseendet (Roland, 2014). Dette var også barna enige i. Mobbere er ofte litt mer aggressive, dominerende og liten medfølelse (Olweus, 1992). Derimot er ikke indre forhold, som blant annet selvbilde, noe annerledes enn hos andre barn og unge (Roland, 2014). Alle deltakerne mente det samme som fagfolkene om at det utseendemessig kan det være hvem som helst. Uenighetene om personlighetstrekk var derimot interessante å se på. To av barna mente det ikke var noe typiske trekk blant mobbere, og at de ikke skilte seg vesentlig ut verken utseendemessig eller personlighetsmessig. En av barna mente at mobbere ofte ikke hadde det så bra med seg selv, men at det ikke var synlig for andre. Den siste av barna mente at en mobber hadde veldig mye selvtillit og tøffet seg mye. Da det ble så mye ulikheter i svarene til barna var det interessant å se nøyere på ulike faktorer ved deltakerne og hvem som sa hva.

De som var enige i at mobbere ikke skilte seg ut fra andre, var en gutt og en jente på 15 år. Deltakeren som mente mobbere ofte ikke hadde det så bra med seg selv, var ei jente på 13 år. Deltakeren som mente mobbere ofte hadde mye selvtillit, var en gutt på 13 år. Hva kan dette fortelle oss? En mulighet er at de i de yngste aldersgruppene er barn som bøller og slåss og ofte ypper til bråk som blir betraktet som mobbere. Kanskje er det dette inntrykket som fortsatt gjelder hos den 13 år gamle gutten. Han har nettopp begynt på ungdomsskolen, og det er fortsatt årene fra barneskolen som preger de fleste av erfaringene hans. Jentene derimot, modnes noe raskere kognitivt (Grøsgaard & Arnesen, 2016) og derfor har kanskje den 13 år gamle jenta gått mer bort ifra denne forståelsen, og forstår mobbere som mer sårbare individer enn tidligere antatt. Videre har kanskje de to på 15 år erfart at det ofte ikke er de som roper høyest som er «farligst», men at det like gjerne kan være noen «slu rever» som trekker i trådene. Dette viser noe om hvordan barns kognitive utvikling viser seg gjennom erfaringer de gjør seg.

Lærerne var enige i, i likhet med de eldste barna som ble intervjuet, at hvem som helst kan være en mobber. De sa at det ofte kan være noen med mye makt som trekker i trådene slik at andre utfører «jobben» for dem, og dermed slipper litt unna med det. Funnene kan tolkes at jo eldre man blir, jo tydeligere ser man «hjernen» bak mobbingen. Da ser man hvem som slår, men også hvem som står bak ordren om å slå.

Den ene læreren påpekte også at de som i hovedsak driver med digital mobbing, kan være en helt annen type enn de som driver med tradisjonell mobbing. Å kunne mobbe fra bak en trygg skjerm kan gjøre at flere av de som ikke er tøff nok til å mobbe direkte, finner veien via internett eller mobiltelefon for å oppnå det de ønsker. Mishna et al. (2009) og Refsahl (2009) finner at muligheten for anonymitet kan være en stor grunn til at noen benytter seg av digital mobbing. Det å kunne være anonym gjør muligheten for å si og gjøre ting man normalt ikke ville gjort, større enn dersom man ikke var anonym. Man får mulighet til å sverte og såre andre, uten å bli ansvarliggjort. Nettroll er et kjent fenomen som vanligvis opererer i kommentarfelt på ulike nettsted og blogger. Kowalski et al. (2014) beskriver personlighetstrekk blant de som ofte mobber digitalt som narsissistisk, sosialt intelligent, hyperaktiv og mangel på empati. Likevel er det også mange andre personligheter som tyr til digital mobbing, blant annet de med dårlig selvtillit, stort konkurranseinstinkt, nysgjerrighet, behov for å dominere, emosjonelt ustabilitet, sjalusi, mangel på kontroll og oppmerksomhetstrang. Det å ha muligheten til å mobbe digitalt vil kanskje gjøre fristelsen sterkere. Bringer internett fram mobbere som ikke ville ha eksistert uten internett? Hvordan skal man håndtere og forebygge noe som det er så vanskelig å få kontroll over? Dersom internett bringer frem andre type mobbere, betyr det at de «tradisjonelle» mobberne blir færre eller blir totalen bare større?

Barna mener at en av grunnene til at noen mobber er å få bedre selvtillit, mens lærerne nevner selvhevdelse og å føle seg bedre om seg selv. Faglitteraturen sier derimot at selvilde ikke er noe annerledes enn hos andre barn og unge (Moen, 2014).

Dersom selvbildet hos mobbere er helt gjennomsnittlig, hvorfor har «alle» en forståelse av at de som mobber ikke har det bra med seg selv? Hvor kommer dette inntrykket fra? Er det observasjoner man faktisk har gjort, eller er den bare en myte? Det er interessant å se at faglitteraturen sier en ting mens oppfatningen blant mine deltakere er en annen.

Barna trekker også frem behovet om oppmerksomhet som en viktig årsak til mobbing. Alt bunner ut i at mobbere har et markeringsbehov som driver dem til å plage og trakassere andre. Faglitteraturen sier at jenter mobber ofte for å føle tilhørighet, mens hos gutter er maktfølelsen det mest avgjørende (Bjerrum, Nielsen & Rudberg, 1989). Deltakerne og faglitteraturen er enige i dette punktet, men ikke om mobbernes selvilde. Lærerne mente at ønsket om å klatre på den sosiale rangstigen også var mye av årsaken til mobbing. Dette har da antakeligvis sammenheng med ønsket om makt og tilhørighet å gjøre dersom vi skal tro fagfolkene. Men kan dette også ha en sammenheng med at mobbere i utgangspunktet ikke har det så bra med seg selv? De føler at de ikke blir verdsatt nok av det sosiale fellesskapet, og dermed blir de deprimerte som igjen fører til «desperate» forsøk som mobbing? Barna mente utelukkende at mobbing handlet om å forbedre selvtillit, noe lærerne var enig i.

Mobbing kan ifølge forskning føre til ulike psykiske lidelser som for eksempel PTSD,

depresjoner og angst. Selvmordsfaren øker også betydelig ved langvarig mobbing (Arseneault et al., 2010). Kjente konsekvenser av langvarig mobbing er også anspenhet, hodepine, muskel- og skjelettproblemer, mage- og tarmsykdommer, søvnvansker, konsentrasjonsvansker og skolevegring (Moen, 2014). Barna er tydelige på at mobbing kan føre til plager for resten av livet. De påpekte at problemer med å gå på skolen, dårlig selvfølelse og psykiske problemer gjør at mobbingen påvirker deg i de fleste ledd. Lærerne påpekte at bytte av skole og miljø er konsekvenser som ofte skjer i de tidligere årene, mens det senere forplanter seg til vansker med studier og yrkesliv fordi det ofte har påvirket selvtilliten og mestringsfølelsen kraftig. Både lærere og barn virket å være godt opplyste og inneforstått med hvor alvorlig konsekvensene av mobbing kan bli. De virket å ha god forståelse for at mobbing kan påvirke den som blir utsatt for det på ulike nivå.

Det er vanskelig å vite hvordan noen reagerer på å bli mobbet, da det er veldig individuelt, og også avhengig av alvorlighetsgraden på mobbingen. For noen kan en situasjon føre til at man blir lei seg men kommer seg videre med litt støtte og en konfrontasjon med mobberen, mens for andre kan den samme situasjonen føre til skolevegring og depresjoner. Derimot var de ingen av deltakerne som nevnte fysiske plager som følge av mobbing. Mange barn og unge sliter med hodepine og stressymptomer. Mobbing kan påvirke mange aspekter av livet til den som blir utsatt for det. Plagene som følge av mobbingen kan følge som en rød tråd man aldri blir kvitt. Dette virket det som om deltakerne var godt inneforstått med, og enige med både hverandre og faglitteraturen. Likevel kan en dypere gjennomgang av konkrete sykdommer og plager som ofte blir utløst av blant annet mobbing være nødvendig for å gi et tydeligere bilde av konsekvenser av mobbing. Å gi tilstrekkelig informasjon om mobbing kan virke forebyggende, noe jeg kommer inn på under punkt 5.3.4 *Oppsummering og drøfting av nettvett og informasjon.*

5.3 Presentasjon av funn om forebygging av mobbing

Spørsmålet om hvordan man skal forebygge mobbing er omfattende. Det er mange faktorer å tenke på, både arena, ansvarlige, ressurser og effekt. Deltakerne ble spurt om hva de mente skulle til for å forebygge mobbing. Hvem har ansvaret, hva kan skoler gjøre, hva kan foreldre gjøre, hva kan barna selv gjøre, og hvilke ulike arenaer er det viktig at det jobbes med forebygging?

5.3.1 Engasjere seg og se hverandre

Barna trekker fram at det å bli sett og lagt merke til forebygger mobbing. De mente det er viktig at alle er venner. Det understrekes at ikke alle kan være bestevenner, men at dersom noen krangler kan det fort eskalere og bli større enn det trenger å være. En av barna sa det slik: *«Alle må jo bli sett da. Sånn på skolen og sånn er det viktig at alle blir lagt merke til...»*. En annen påpekte også at de kunne bli flinkere til prate med de som er utenfor, det kunne forhindre at noen begynte å mobbe og at noen ble mobbet.

« Hvis man ser at noen er alene så må man være med dem. For da, dersom de bli mobba, så kan de føle at du er venn med dem da, så har de kanskje en venn som sier ifra om mobbinga og som får stoppet det. Eller så kanskje den som mobber tenker at «Nå har han fått seg en venn, da er han ikke så teit likevel...»

I tillegg mente en av barna at det er lurt å være i grupper, fordi man er mer utsatt dersom man er alene. Den ene læreren trakk frem det å ha oversikt som det viktigste punktet. Å være tilstede der barna er for å gjøre mobbing vanskeligere å gjennomføre.

En av barna mente at en del mobbere ofte ikke har det så bra hjemme, og at de ikke har fått nok oppmerksomhet fra foreldrene sine. Videre sier hun dette om det: *«...Så hvis alle hadde hatt det bra hjemme så hadde sikkert alle hatt det bedre når de ikke var hjemme også»*. En annen mente at foreldre burde ta en test mens barna er små, for å finne ut om de er ansvarlig nok til å ta vare på ungen sin. Et gjennomgående punkt var at foreldre må ta del i barna sine liv og følge med på hva som skjer. Foreldrene må gi nok oppmerksomhet til barna sine, samt lære dem empati. Foreldre kan forebygge ved å gi et trygt og godt hjem, og prate med barna sine om mobbing og hva mobbing kan føre til.

Lærerne påpekte også viktigheten av god kontakt med hjemmet. Gi foreldre samme informasjon som barna får om nettvett og ulike utfall av mobbing, og engasjere foreldrene til å prate åpent med barna sine om både ønsket atferd og hvordan man skal håndtere ulike situasjoner man kommer ut for på en mest mulig hensiktsmessig måte.

«Foreldre må involvere seg mer i livet til barna sine. Jeg har opplevd at foreldre kanskje ikke tørr å se alvorret i saken og dermed overlate det mer til skolen. De må bli opplyst om alvorligheten i det. De må være klar over hva som skjer på sosiale medier».

5.3.2 Oppsummering og drøfting «Engasjere seg og se hverandre»

Forebyggende tiltak handler i stor grad om å endre samspill mellom personer. Skolen er en viktig arena for å knytte vennskap, samt følelse av fellesskap og tilhørighet. Det aller viktigste for å forebygge mobbing er ifølge Moen (2014) et inkluderende læringsmiljø for elevene hvor vennskapsutvikling er i fokus og enkeltkrenkelses oppdages og stoppes. Også barna mente at følelsen av å være inkludert var viktig. De mente at det å se hverandre bedre, og inkludere de som står litt utenfor, ville være med på å forebygge mobbing og dårlige relasjoner. Ved at barna sier dette legger de mye ansvar over på seg selv. Det å alltid passe på at alle har det bra og har noen å være sammen med er en veldig god handling, men også en veldig stor og krevende jobb. Det at barna er tydelige på at de selv også har et ansvar for å forebygge mobbing, betyr kanskje at de er klare for å ta det ansvaret, og at alt som skal til er et lite dytt i riktig retning. Derimot er det ikke nødvendigvis så enkelt for alle å kunne ta et slik ansvar. Det kommer jeg tilbake til under punkt 5.3.6

Oppsummering og drøfting av «Alle har et ansvar».

Zero- programmet bruker miljøpatruljer og fadderordninger som tiltak mot mobbing. Dette tiltaket nevnte også barna. De påpekte viktigheten av å se hverandre og ta kontakt med de som er alene, samt at man burde holde seg i grupper for å være mindre utsatt. Dette er noe av det samme som det å ha miljøpatruljer som skal passe på at alle har det bra i skolegården (og skoledagen generelt), samt fadderordninger som går ut på å ha en som passer litt ekstra på deg. Zero ønsker også at lærerne skal være fokuserte under inspeksjon og ha best mulig oversikt. Det er lærerne i studien enige i, da de presiserer hvor viktig det er å være synlig som et forebyggende tiltak.

Lærerne var også opptatt av hva de selv kan gjøre for å se elevene tilstrekkelig når de er på skolen. Lærerne trakk frem deres rolle som lærere ved å være synlig der barna er for å «skremme» dem fra å mobbe. At deres tilstedeværelse i seg selv, og at de aktivt konverserer og tydelig viser at de ser barna, vil bidra til mindre mobbing. Hvor bevisste er lærere og ansatte på det ansvaret de har under inspeksjon? Har de nok fokus på barna? Dette er noe skolene må ta på alvor, og gode rutiner må opprettes og opprettholdes, for barna sin skyld.

Hjemmemiljøet er en viktig faktor for barns psykiske helse. Forskning på utvikling i tidlig barndom viser at grunnlaget for stabil og god helse starter tidlig i livet, da tidlige opplevelser former hjernens utvikling (Miller & Kinsbourne, 2012). Positiv involvering fra foreldre bidrar til mindre mobbeatferd blant ungdommer. Barn som opplever god støtte og relasjon til foreldrene, har mindre sjanse for å være involvert i mobbing (Wang et al., 2009 og Aman-Back & Bjorkqvist, 2007). Barna var også opptatt av at hjemmeforhold spilte en stor rolle når det kommer til mobbeatferd. De mente at et godt hjem var med på å forebygge mobbing. Barna mente at foreldre burde involvere seg i livene til barna sine, være tilstede og prate med dem om mobbing. Lærerne var også enig i at god kontakt med hjemmet, samt samme opplysningsarbeid angående mobbing som barna får vil være et godt forebyggende tiltak. Faglitteraturen skriver også at for å redusere mobbeatferd i familier er informasjon og kompetanseutvikling for familien som helhet nødvendig. Informasjonskvelder med foreldretrening og møter mellom foreldre og lærere er tiltak som er forbundet med både nedgang i mobbeatferd og nedgang i antall mobbeofre (Ttofi & Farrington, 2009). Ett av barna mente at foreldre hadde et så stort ansvar at de burde ta tester med barna var små for å vise at de var i stand til å ta det ansvaret som kreves.

De færreste tenker kanskje at de skulle ønske at mor og far skulle involvere seg mer i livene deres. De fleste foreldre spør hvor du skal, hvem du skal være med og når du kommer hjem. Nysgjerrige foreldre oppfordrer og maser gjerne på barna for å få dem til å fortelle hva som foregår i livene deres, både på nett og virkeligheten. Dette fører igjen til en åpenhet som kan være viktig både for å kunne forebygge mobbing via holdningsskapende arbeid, samt å avdekke mobbing.

Av ulike årsaker finnes det foreldre som ikke makter å følge opp på dette nivået. Noen fordi de kanskje ikke ser viktigheten eller nødvendigheten i det, eller fordi de selv har ulike utfordringer som gjør at de har mer enn nok med å ta vare på seg selv. Dette mente en av barna burde avdekkes

såpass tidlig at man kunne sette inn tiltak for å hjelpe. Men hvordan måler og vurderer man noe sånt? Hvem kan passe på at foreldre overfører de «riktige» verdiene og holdningene til barna sine slik at de blir gode bidragsyttere for resten av samfunnet? Og hvor går grensa mellom å involvere og engasjere seg, og invadere og snoke? De fleste tenåringer vil nok kjenne på at følelsen av invadering dersom foreldre plutselig begynner å spørre og grave om alt mulig. Dersom foreldre er flinke på dette fra barna er små, altså barnehagealder, vil det kanskje bli mer naturlig både for foreldre og barn. Forskning viser (Al-Yagon, 2003, Margalit, 1998 og Most et al., 2000) at barn i førskolealder har noe fleksibel OAS, og «reparerende arbeid» som trener opp akademiske svakheter, språk og kognitive funksjoner kan øke OAS. Dette viser at tidlig innsats er viktig for å kunne hjelpe barn til høy OAS. Fra de kan å snakke, gjerne før også, kan foreldre bidra på sin måte ved for eksempel å spørre om dagen deres, og helst også fortelle om sin egen. Dette vil være en fin måte og start for å vise engasjement, samt å være gode rollemodeller ved å selv åpne seg opp og fortelle fra dagen sin.

5.3.3 Nettvett og informasjon

Barna fortalte at de har hatt politiet på besøk for å snakke med dem om digital mobbing. En av deltakerne sa at: «*Alle skoler burde jo gå igjennom nettvett og sånn. Sånn at folk forstår hvor ille det faktisk er*». En annen av barna mente at den største plassen for mobbing, utenom skolen, er sosiale medier. Han sa at man må varsle fra til politiet om man ser hatprofiler, men foruten det var han usikker på hvordan man kunne forebygge digital mobbing. Den ene læreren nevnte opplysningsarbeid i form av å lære barna «nettikette», altså hvordan man skal oppføre seg på internett. Han mente at noen må lære barne (og foreldrene) hva som er greit og ikke greit, og hvorfor, samt opplyse dem om hva som kan skje med bilder som blir lagt ut og hvilke konsekvenser ulike spor de legger igjen på internett kan få.

«De må tenke over hvordan andre folk vil oppfatte ting de legger ut på nette. De må bli mer var på det. For eksempel hvis de tar et bilde av en person og legge det ut på internett, hvilke konsekvenser har det egentlig at man overlater bildet til verden og man aldri kan ta det tilbake. De må lære seg å se alvorlighetsgraden i det».

5.3.4 Oppsummering og drøfting av «Nettvett og informasjon»

Sosiale ferdigheter samt gode evner i forhold til «digitalt medborgerskap» er avgjørende for å kunne forebygge mobbing som skjer via internett. Det er også viktig å utvikle trygghetsstrategier for at de skal kunne hindre, respondere på eller rapportere digital mobbing. Faglitteraturen mener at dette bør integreres i pensum slik at det jobbes med det over tid og dermed øker muligheten for vedvarende atferdsendringer (Välimäki et al., 2015). Dette er også deltakerne enige i. Barna påpekte viktigheten av å få lære om nettvett og om hvor alvorlig digital mobbing er og hva det kan føre til. De mente det

var nødvendig med mest mulig kunnskap blant barna om hva digital mobbing er, og ikke minst hvordan man kan forebygge dette. Lærerne var opptatte av å gi foreldre informasjon og verktøy for å hjelpe dem til å forstå og handle riktig når det kommer til mobbing, både digital og tradisjonell. Foreldre bør opplyses om hva mobbing er, hvordan det kan oppstå og ulike risikofaktorer. I tillegg mente lærerne at de burde vite hvordan man forebygger med tanke på holdninger og verdier hjemmefra, hvordan man forholder seg til egen og barns internettbruk, og ikke minst hva de skal gjøre dersom de har mistanke om at noe foregår. Dette mente også Ttofi og Farrington (2009) som poengterte at informasjonskvelder med foreldretrening og møter mellom foreldre og lærere er tiltak som er forbundet med både nedgang i mobbeatferd og nedgang i antall mobbeofre. Välimäki et al. (2015) mente også at kunnskap om hvordan man bør respondere på mobbing som tilskuer bør være informasjon som alle kjenner til. Derimot kan det være vanskelig å forstå hvem som skal ha ansvaret for dette. Det er kanskje mest naturlig å tro at det er skolen sin oppgave, eller at foreldrene selv må ta ansvar og skaffe seg nødvendig informasjon. På en annen side er dette tiltak noe som også det offentlige helseapparatet har stor nytte av og bør bidra til. Derfor bør kanskje helsestasjon være en aktiv bidragsyter til dette. I tillegg er dette noe som også barnehager bør ha fokus på. Kanskje er det også nødvendig at forebyggende- gruppa i politiet og konfliktrådet har kampanjer hvor de fokuserer på spre informasjon om temaet til de som trenger det.

Olweus- programmet legger vekt på at elevene skal lage klasseregler mot mobbing, samt klassemøter og foreldremøter med mobbing som tema. Også Zero- programmet bruker informasjon som tiltak, da de fokuserer på å gi barna opplæring i mobbing. De skal få opplæring i mobbingens dynamikk og samspill, bevisstgjøres sine eventuelle roller som tilskuere i mobbesaker og samt ansvar i slike tilfeller. Dette er tiltak som også deltakerne i studien la mye vekt på.

Foruten opplysningsarbeid og oppfordring til nettvett var de usikre på hvordan digital mobbing kunne forebygges. Dette har heller ikke faglitteraturen noe godt svar på. Digital mobbing er et relativt ungt felt, og kanskje er det derfor man ikke har kommet opp med en god strategi for å jobbe mot dette utover opplysningsarbeid. Men det er et felt som bør prioriteres. Som deltakerne selv sier er det den mest utbredte formen for mobbing, og da bør det være en selvfølge at det settes inn store ressurser her. Opplysningsarbeid er kanskje ikke nok til å dekke et så omfattende felt som det digital mobbing er. Nettvett hindrer kanskje mange fra å legge ut ufine kommentarer eller overse noen som ikke burde bli oversett, men for dem som aktivt søker til sosiale medier for å spre negativitet, vil et kurs innen nettvett ikke være tilstrekkelig for å endre atferden.

5.3.5 Alle har et ansvar

Skolen har en stor del av ansvaret når det kommer til mobbing og forebygging av mobbing. Barna mente at lærere og andre ansatte ved skolen hadde hovedansvaret, men at foreldre også måtte ta mye av ansvaret. I tillegg ble politiet og barnevernet nevnt som mulige hjelpeinstanser.

En av deltakerne nevnte at de hadde hatt besøk av politiet på skolen som snakket med dem om nettvett, og mente at dette var viktig for at de skulle forstå alvorret i digital mobbing. De nevnte også at på skolen deres går lærerne som har inspeksjon i friminuttene med gule refleksvester på, slik at de skal være godt synlige. De mente at dette kunne virke preventivt da de opplevde at de alltid ble holdt øye med. En av barna foreslo også at skolen skulle ha flere prosjekter på tvers av klassene for å forebygge mobbing. *«Felles prosjekter hvor alle kan føle seg inkludert. Trenger ikke nødvendigvis å være skoleprosjekter, men noe så enkelt som for eksempel brettspill. Da lærer man jo å snakke sammen og samarbeide».*

Alle deltakerne var enige i at forebygging av mobbing må skje på flere arenaer, ikke bare på skolen. Barna trakk frem at trenere i ulike idretter burde jobbe forebyggende, at idrettslag bør ha fokus på mobbing. I tillegg var de opptatt av at det burde være fokus på sosiale medier. Lærerne nevnte at de hadde tiltaksplan mot mobbing, men når det gjaldt forebygging handler det mest om å være tilstede i friminutt og der elevene er, snakke om mobbing og ønsket atferd. De mente at opplysningsarbeid var nesten det viktigste skolen kunne gjøre av forebyggende tiltak i tillegg til synlighet og tilstedeværelse.

Lærerne var også enige i at idrettslag bør drive opplysningsarbeid og forebyggende tiltak på lik linje med skolene.

«Viktig at det jobbes med idrettslagene. Vet jo at det ofte foregår en del ting og at de ofte kan henge sammen med det som skjer på skolen. Samme grupperinger. Det finnes jo eksempler på barn som har slutta med organisert sport fordi det var for dårlig sosialt miljø».

Men de presiserte at absolutt alle instanser som er inne i forhold til barn må jobbe systematisk med forebygging av mobbing, og de må begynne allerede i barnehagen.

At barna selv også tar del i forebyggende arbeid er viktig dersom det skal ha noen virkning. Barna trakk frem å se hverandre som nevnt tidligere, men også det å være mer bevisst og tenke seg om før man snakker. *«Man kan tenke seg om to ganger før man sier eller gjør noe. Hva tror jeg den personen her føler og blir jeg en bedre person av å gjøre dette. Hjelper det meg å mobbe andre, liksom..»* Den ene læreren sa at fremsnakk av andre er noe av det viktigste barna selv kan bidra med. At det skal være en bevisst handling hos dem. Den andre trekker frem at det er viktig for barna å vite hvor grensen går, vite hva som er uskyldig tull og kameratslig spøk og hva som er mobbing.

5.3.6 Oppsummering og drøfting av «Alle har et ansvar»

Deltakerne påpeker at skolen har betydelig ansvar når det kommer til å forebygge mobbing. Faglitteraturen sier også at skolen har stor betydning i forebyggende arbeid, fordi den har stor betydning i barn og unges liv (Moen, 2014). Den salutogene tilnærmingen kan være bra å benytte seg av når man skal jobbe aktivt mot forebygging av mobbing ved skoler, da den fokuserer på tiltak

som fremmer livskvalitet og økt mestring framfor tiltak som kanskje er mindre skremmende og alvorlig enn det mobbetiltak ofte kan virke å være. Al- Yagon og Margalitt (2006) og Al- Yagon og Mikulincer (2004) fant at barnas opplevelse av lærere som en «trygg base» ga høyere OAS, og som tidligere nevnt kan høy OAS virke forebyggende mot mobbing.

Roland (2014) viser til forholdet mellom de ansatte som betydningsfullt. Hvordan de ansatte behandler hverandre, viser respekt og toleranse, påvirker også hvordan elevene oppfører seg. Dersom ansatte ved skolen, samt andre voksne, viser seg som gode rollemodeller vil det kanskje være enklere å adoptere den innstillingen selv også. Et hovedfunn av undersøkelsen til Roland (2014) var at god klasseledelse er en årsak til at det blir mindre mobbing. Barna nevnte refleksvester for å synliggjøre lærerne og at dette skulle være preventivt. Lærerne var også opptatt av det å være synlig. Derimot var det ingen som tok opp lærerens og ansattes betydning for mobbing når det var snakk om forebygging av mobbing i form av holdninger, verdier og respekt. Det er forståelig at barna ikke nødvendigvis tenker på det som en faktor. Derimot er det litt overraskende at lærerne ikke nevnte dette. Det ble nevnt i forbindelse med hjemmeforhold og betydningen av foreldrenes holdninger til mobbing, men ikke når det gjaldt lærere eller ansatte ved skolen. Er ansatte ved skoler bevisste nok på hvordan deres holdninger reflekteres over på barna?

Barna mente at små tiltak kunne utgjøre mye i kampen mot mobbing. For eksempel å la de spille brettspill med hverandre. Dette forklarte de med sosial trening, lære seg å samarbeide samt bli bedre kjent med flere. Kanskje er dette tiltak som virkelig kunne fungert, da det er enkelt, kostnadsfritt (relativt), lett å sette i gang, ofte åpent for mange deltakere og enkelt å avslutte når tiden er ute. Ikke er det nødvendig å ta av en skoletime heller, bare sette frem brett under matpausen, i friminutt eller ved andre anledninger hvor det er mulighet for det. Kanskje bør fagfolk og eksperter tenke like enkelt som barna når det kommer til forebyggende tiltak. Ofte skal det lite til for å få til endring.

I tillegg er det viktig at barna selv tar ansvar for det psykososiale miljøet. Barna selv er med på å forme miljøet de befinner seg i på ulike måter. Som tidligere nevnt viste barna forståelse for dette ved å se hverandre bedre og bli flinkere til å inkludere andre. De poengterte også at alle burde spørre seg selv hvilke konsekvenser deres ord eller handlinger kunne ha for den som blir utsatt for dem før man utfører dem. Dette fordrer derimot en modenhet som ofte kan ta tid å utvikle. Det krever også at barna har en relativt høy OAS. Barn i ulike aldre, med høy OAS, opplever hverdagens ulike opplevelser og utfordringer som meningsfulle og håndterbare (Miller & Kinsbourne, 2012). For barn med høy OAS vil det kanskje være enklere å se og tenke over andres behov. I tillegg er det større sjans for at barn med lavere OAS oftere havner utenfor sosialt (Al- Yagon, 2003, Margalit, 1998, & Most et al., 2000). Dette gjør det ekstra viktig for de «andre barna» å inkludere dem så mye de kan. I hvor stor grad er et barn i barneskolealder i stand til å ta slike vurderinger? Når kan man forvente at barn er kognitivt modne nok til å forstå ansvaret de har

overfor medelever og andre barn? Og hvor mye ansvar er det forsvarlig å tillegge dem? Det barna derimot kan lære seg tidlig og bli stadig drillet i, er fremsnakk. Dette påpekte lærerne som et tiltak barna selv kan bidra med. De kan vise seg som gode rollemodeller ved å snakke positivt om andre og dermed bidra til at den positive stemningen sprer seg blant andre.

Deltakerne mente også at foreldre, trenere og andre betydningsfulle andre har et ansvar. Dette ser vi igjen i faglitteraturen som mener at det forebyggende psykiske helsearbeidet kan være virkningsfullt dersom tiltakene er knyttet til samfunnsøkonomi, arbeidsliv, boforhold, barnehager, familieliv og livsstil, i tillegg til skolen og helsevesenet (Patel et al., 2007). Både barna og lærerne trakk frem trenere og idrettslag som viktige i det forebyggende arbeidet. Alt ansvar kan ikke ligge på skolen, men arenaene hvor barna oppholder seg på fritiden er også viktig for å danne grunnlaget for et mobbefritt miljø. Dette er både deltakerne og faglitteraturen enig i.

6. Avsluttende refleksjoner

I påfølgende kapittel vil en redegjørelse av behovet for videre forskning på temaet komme først, før en kort presentasjon av studiens metodiske betraktninger og begrensninger. Til slutt vil konklusjonen av denne studien bli presentert. Målsettingen med denne studien har vært å få fram barnas stemme i forebyggingen mot mobbing. Studien har belyst om barn forstår mobbing på lik måte som voksne og fagfolk gjør. Studien har i tillegg gitt barn mulighet til å si noe om hvordan de mener at mobbing bør forebygges, og videre har studien sett på hvorvidt dette samsvarer med fagfolk og voksnes vurderinger. Studiens problemstilling var som følgende: *Hvordan forstår barn og lærere på en ungdomsskole mobbing, og hvordan mener de det bør forebygges?* For å finne svar på dette ble fire barn på en ungdomsskole, samt to lærere fra samme ungdomsskole intervjuet individuelt.

6.1 Videre forskning

Det er et betydelig kunnskapshull rundt barns forståelse av mobbing fordi forebyggende arbeid mot mobbing hvor barn er deltakere er svært begrenset. Dette hullet bør fylles. Forskningslitteraturen det vises til i denne studien indikerer at det er forskjeller på hvordan barn definerer mobbing fra land til land, og dermed er det vanskelig å kopiere andre land sine tiltak. For å vite hvordan man skal forebygge, må man være enig i hva som faktisk er problemet, altså hvordan man forstår mobbing. Det som fungerer i et land, fungerer nødvendigvis ikke i et annet. Man må forske mer på lokale forhold og faktorer, og ta kulturforskjeller i betraktning når man skal angripe mobbeviruset og sette inn forebyggende tiltak.

I tillegg trengs mer forskning på digital mobbing. Fram til nå har denne basert seg på hva dette er, hvem som gjør det og forekomst. Man må finne ut hvordan man skal jobbe effektivt for å begrense digital mobbing i så stor grad det er mulig. Også her spiller lokale forhold inn. Hva som fungerer i USA fungerer nødvendigvis ikke her i Norge.

Et av studiens funn indikerer også at det er et behov for å avklare om mobbere har lavere selvtillit enn andre, da studiens deltakere og faglitteraturen var uenige i dette.

6.2 Metodiske betraktninger og begrensninger

I denne studien er det benyttet individuelle intervju av grunner nevnt i avsnitt 3.1 om valg av metode. I etterkant kan man spørre om ikke ville gitt mer fruktbare intervju. Selv om det er et relativt «skummelt» tema, ble ikke spørsmålene oppfattet som spesielt utfordrende med tanke på følelsesmessige reaksjoner. Når personlige erfaringer ble utelatt fra intervjuene ble ikke samtalene utleverende på noen måte. Kanskje ville en godt sammensatt gruppe gitt gode diskusjoner som de individuelle intervjuene ikke hadde. Derimot hadde dette forutsatt bistand med å sette sammen

potensielle grupper, for å være sikker på at det ble en gruppe med god dynamikk.

I tillegg var det å intervju barn en krevende oppgave, og intervjuene ble mer strukturerte enn forutsett. Pilotintervjuet som ble gjort opplevdes veldig forskjellig fra de virkelige intervjuene. I de virkelige intervjuene var det krevende å få til en flytende samtale der barna snakket selvstendig, men ble mer som strukturerte samtaler hvor barna svarte på spørsmålene de ble stilt. En mer erfaren intervjuer ville kanskje klart å lede barna til selvstendig fortelling og følge opp med flere tilleggsspørsmål. Forskeren burde i større grad oppfordret barna til å utdype uttalelsene sine. Derimot la avtalen med NSB tydelige begrensninger på intervjuguiden, da den ikke ga rom for å spørre barna om egne erfaringer. I intervju med lærerne derimot, kom de uoppfordret med eksempler på situasjoner de selv hadde opplevd, og snakket mye om temaene som ble presentert.

Studien benyttet en tredjepart i rekrutteringsprosessen, også kalt en portvakt. Portvakter åpner eller lukker dører til informanter, og på den måten kan en portvakt få mye innflytelse og makt over forskningen, og det kan være vanskelig å ha kontroll over den. Når man benytter kvalitativ forskningsmetode er det derimot vanskelig å oppnå en rekrutteringsprosess uten påvirkning fra andre. Det kan være problematisk når man benytter en tredjepart i rekrutteringsprosessen, da det er stor fare for at tredjeparten lager sine egne utvalgs-kriterier. Det kan være for eksempel at læreren tenker at «den og den passer bra, de er jo så reflekterte og samfunnsengasjerte». Tanken er god, de vil at forskeren skal få mest mulig ut av intervjuet. Derimot var interessen like stor for de som ikke skiller seg så mye ut i klassen, eller virker litt mindre interessert. Kanskje har de like mye, kanskje mer, verdifull informasjon å komme med. Aluwihare-Samaranayake (2012) skriver at i all forskning er det viktig at forskningsprosessen er transparent. Problemer med å benytte seg av en tredjepart, er at forskeren ikke kan se hvem som har blitt utelatt fra studien. Dermed vil ikke forskeren ha den fulle oversikt over utvalgsprosessen, og dermed vil resultatene i studien ha en ukjent faktor.

Studien har sin styrke i at barna fritt har fått kommet med sine vurderinger om hva som er en god fremgangsmåte for å forebygge mobbing. De har fått en viktig stemme som det kanskje er lett å glemme. De fikk også fortelle det de ville uten å måtte forholde seg til personlige spørsmål, noe som antakelig bidrog til større trygghet og åpenhet.

6.3 Konklusjon

Målsettingen med denne studien var å få fram barnas stemme i forebyggingen mot mobbing. Studien har forsøkt å øke forståelsen av mobbing og forebygging av mobbing ved å se på hvordan barn forstår mobbing og hvordan de mener dette bør forebygges. Det har blitt gjort ved å vise til beskrivelser og tolkninger av hva barna har sagt, samt sett dette i lys av hva andre voksne i deres daglige miljø har sagt om det og hva relevant forskning sier om det. Studiens problemstilling har vært: *Hvordan forstår barn og lærere på en ungdomsskole mobbing, og hvordan mener de det bør forebygges?*

Barna har en forståelse av mobbing som i stor grad samsvarer med faglitteraturen. Barna var derimot opptatt av at digital mobbing var en større del av hverdagen enn den typiske og tradisjonelle mobbingen. Dette presiserte også lærerne. Det at deltakerne trekker frem digital mobbing som et hovedproblem, og at det er relativt lite forskning på hvordan man forebygger digital mobbing, gjør dette til et viktig funn i studien. Her bør forskningen intensiveres dersom man skal nå målene om at ingen barn skal oppleve mobbing.

Et annet viktig funn er barnas og lærernes syn på mobbernes selvtillit, som strider imot dagens forskning. Deltakerne mente at mobbere ofte ikke har det så bra med seg selv (foruten én av barna som mente de hadde høy selvtillit), mens faglitteraturen mener det ikke er noen forskjell på selvbilde i forhold til andre barn og unge. Det er nødvendig å finne ut hvorfor det er slik motstridene syn. Er oppfattelsen om at mobbere har dårlig selvtillit en myte? Spesifikk forskning på problemstillingen er nødvendig for å finne svar på dette.

Det var også mye samsvar i hvordan faglitteraturen og deltakerne mente man burde jobbe forebyggende mot mobbing. Derimot hadde barna flere forslag til hvordan de mente mobbing burde forebygges, blant annet at de selv måtte ta ansvar ved å se hverandre bedre og inkludere dem som står utenfor. De påpekte også i stor grad nettvett og informasjon om mobbing som avgjørende faktorer, samt at foreldre må engasjere seg i barnas liv. Dette var lærerne også enige i. Et vesentlig funn i den forebyggende delen av studien er at barna mente små tiltak som å få barna til å samarbeide og samspille mer på skolen via spill eller andre enkle prosjekter ville minske risikoen for mobbing. Dette begrunnet de med at de ville bli bedre kjent med hverandre, samtidig som de fikk sosial trening.

Innledningsvis ble det stilt spørsmål om eventuelle forskjeller i forståelsen av mobbing kan bidra til å opprettholde mobbingen. Den mest betydningsfulle forskjellen studien viser er uenigheten om mobberen har dårlig selvbilde eller ikke. Dersom det stemmer at de som mobber har dårligere selvbilde enn andre, bør kanskje forebyggende tiltak fokusere mer på de som er i risikozonen i forhold til å bli mobbere, og være mer opptatt av å styrke selvtillit og gi mestringsopplevelser til barna fra de er så små som mulig. Da det var så tydelig forskjell på det faglitteraturen sier og det mine deltakere hadde erfart at det kanskje er viktig å finne svar på hvorfor det er slik. Noe av mitt bidrag til forskning på mobbing er i tillegg at forskning på barn og digital mobbing trenger økt fokus.

7. Referanseliste

- Al-Yagon, M. (2003). Children at-risk for developing learning disorders: Multiple perspectives. *Journal of Learning Disabilities, 36* (4), 318–335.
- Al-Yagon, M., & Margalit, M. (2006). Loneliness, sense of coherence and perception of teachers as a secure base among children with reading difficulties. *European Journal of Special Needs Education, 21* (1), 21–37.
- Al-Yagon, M., & Mikulincer, M. (2004). Socioemotional and academic adjustment among children with learning disorders: The mediational role of attachment-based factors. *The Journal of Special Education, 38* (2), 111–124.
- Aman-Back, S. & Bjorkqvist, K. (2007). Relationship between home and school adjustment: Children's experiences at ages 10 and 14. *Perceptual and Motor Skills, 104*, 965-974.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How people manage stress and stay well*. San- Francisco: Jossey- Bass.
- Arseneault, L., Bowes, L. & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: «Much ado about nothing?» *Psychological Medicine, 40*(5), 717- 729.
- Bjerrum Nielsen, H. & Rudberg, M. (1989). *Historien om jenter og gutter*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bjørndal, A. og Hofoss D. (2004). *Statistikk for helse- og sosialfagene*. (2. utgave). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Braut, G.S. (2014.29.oktober). Helsefremmende Arbeid. I Store medisinske leksikon. Hentet 21. februar 2017, fra https://sml.snl.no/helsefremmende_arbeid
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2010). *Kvalitativ forskning*. Hentet mai 2015 fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/medisin-og-helse/kvalitativ-forskning/8-fortolkning-og-analyse/>

- Einarsson, C. (2012). Mobbing- En kvalitativ undersökning av tio elevers opplevelser av fenomenet mobbing. Masteroppgave. Karlstad Universitet, Karlstad.
- Eliassen, H. (2010). Mobbing skal øverst på dagsorden. *TV2*. Hentet mai 2015 fra <http://www.tv2.no/a/3084504>
- Ertesvåg, F. (2017). *Erna lover barn null mobbing – selv om det er umulig å innfri*. Hentet ' januar 2017 fra: <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/hoeyre/erna-lover-barn-null-mobbing-selv-om-det-er-umulig-aa-innfri/a/23892183/>
- Fauchald, K. (2010). God effekt mot mobbing, *Spor*. Hentet mai 2015 fra http://www.forebygging.no/Documents/spor/37_Spor_2_10.pdf
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology. A modified Husserlian approach*. Pittsburgh, P.A.: Duquesne University Press.
- Grøsgaard, J & Arnesen. (2016). Kjønnforskjeller i skoleprestasjoner: Ulik modning?. *Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 16(2) 42-68.
- Heinemann, P.P. (1973). *Mobbing: gruppevold blant barn og voksne*. Oslo: Gyldendal.
- Hellevik, P. & C. Øverlien. (2013). *Digital mobbing blant barn og ungdom i Norge - En kunnskapsoversikt*. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.
- Holt, M.K., Kaufman, K.G., & Finkelhor, D. (2008). Parent/child concordance about bullying involvement and family characteristics related to bullying and peer victimization. *Journal of School Violence*. 8 (1) s. 42-63.
- Houndoumadi, A & Pateraki, L. (2001). Bullying and bullies in Greek elementary schools: Pupils' attitudes and teachers'/parents' awareness. *Educational Review*. 53(1) 19-26.
- Institute of medicine and national research council. (2014). *Building capacity to reduce bullying. Workshop summary*. Washington, D.C: The national academies Press.
- Ivarsson, T., Broberg, AG., Arvidsson, T et al. (2005). Bullying in adolescence: psychiatric

problems in victims and bullies as measured by the Youth Self Report (YSR) and the Depression Self-Rating scale (DSRS). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 46 (1) 40 – 49.

Kowalski, R.M., Giumetti, G.W., Schroeder, A.N., & Lattanner, M.R. (2014). Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research Among Youth. *American Psychological Association*, 140 (4), 1073- 1137. DOI: 10.1037/a0035618

Kumpulainen, K., Rasanen, E., & Puura, K. (2001). Psychiatric Disorders and the Use of Mental Health Services Among Children Involved in Bullying. *Aggressive behavior*, 27, 102-110.

Kunnskapsdepartementet (2003, 24. september). Manifest mot mobbing- Aktivitetsrapport. Hentet mai 2015, fra <https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/manifest-mot-mobbing---aktivitetsrapport/id106012/>

Kunnskapsdepartementet (2017, 15 januar) Nulltolleranse mot mobbing lovfestes. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokument/dep/kd/anbud-konsesjoner-og-brev/skjema/manifest-mot-mobbing---lokal-forankring-/id631478/>

Kvale, S (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Kvale, S & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Langeland, E. (2011. 15.juli). Salutogenese- teori og praksis. Hentet fra: <https://www.napha.no/content/14219/Salutogenese---teori-og-praksis>

Leigh, I. G. (2013). Preventing bullying. *OT Practice*, 18 (5), 12-16.

Lillejord, S., Ruud, E., Fischer-Griffiths, P., Børte, K., & Haukaas, A. (2014). *Forhold ved skolen med betydning for mobbing, Forskningsoppsummering*. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning.

Lindstrom, B & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese. Helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

- Major, E.F., Dalgard, O.S., Mathisen, K.S., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M & Aarø, L.E. (2011). *Bedre føre var... Psykiske helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*. Oslo: Nasjonalt Folkehelseinstitutt.
- Malterud, K (2013). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. En innføring. Oslo: Universitetsforlaget
- Margalit, M. (1998). Loneliness and coherence among preschool children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities, 31* (2), 173–180.
- Meld. St. 30 (2003- 2004). (2004). Kultur for læring. Oslo: Kunnskapsdepartementet. Hentet april 2015 fra:
<https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/stmeld-nr-030-2003-2004-/id404433/?docId=STM200320040030000DDDEPIS&ch=1&q=>
- Miller, J. G., & Kinsbourne, M. (2012). Culture and neuroscience in developmental psychology: Contributions and challenges. *Child Development Perspectives, 6* (1), 35–41.
- Mishna, F., Saini, M. & Solomon, S. (2009). Ongoing and online: Children and youth's perceptions of cyber bullying. *Children and Youth Services Review*.
DOI:10.1016/j.childyouth.2009.05.004
- Monks, C og Coyne, I. (2011). *Bullying in different contexts*. New York: Cambridge University Press.
- Most, T., Al-Yagon, M., Tur-Kaspa, H., & Margalit, M. (2000). Phonological awareness, peer nominations, and social competence among preschool children at risk for developing learning disabilities. *International Journal of Disability, Development & Education, 47* (1), 89–105.
- Nordahl, T., Gravrok, Ø., Knudsmoen, H., Larsen, T & Rørnes, K(red.). (2006). *Forebyggende innsatser i skolen. Rapport fra forskergrupper oppnevnt av Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet om problematferd, rusforebyggende arbeid, læreren som leder og implementeringsstrategier*. Oslo: Utdanningsdirektoratet.

- Oliver, C. og Candappa, M. (2003). *Tackling Bullying: Listening to the Views of Children and Young People*. London: University of London.
- Olweus, D. (2005). A useful evaluation design, and effects of the Olweus Bullying Prevention Program. *Psychology, Crime & Law*, 11(4) 389-402.
- Olweus, D. (1975). *Hakkekyllinger og skolebøller: forskning om skolemobbing*. København: Gyldendal.
- Olweus, D. (1992). *Mobbing i skolen. Hva vi vet og hva vi kan gjøre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Olweus, D. (2010). The Olweus Bullying Prevention Program: Implementation and evaluation over two decades. I SR Jimerson, SM Swearer, DL Espelage (Red.), *Handbook of bullying in schools: an international perspective*. New York: Routledge.
- Opplæringsloven.. (1998). Lov av 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den videregående opplæringa. Oslo: Kunnskapsdepartementet. Hentet februar 2017 fra: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL_11
- Patel, V., Flisher, A.J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet*, 369 (9569), 1302- 1313.
- Patton, D.U., Hong J.S., Ranney, M., Patel, S., Kelley, C., Eschmann, R., & Washington, T. (2014). Social media as a vector for youth violence: A review of the literature. *Computers in human behavior*, 35 (8656), 548-553.
- Pikas, A. (1976). *Slik stopper vi mobbing. Rapport fra en antimobbingsgruppes arbeid*. Oslo: Gyldendal.
- Postholm, M.B. (2010). *Kvaitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Redaksjonen. (2008). Vi bærer psykisk helsearbeid videre. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5 (2), 98- 103.
- Rigby, K. (1994). Psychosocial functioning in families of Australian adolescent schoolchildren

involved in bully/victim problems. *Journal of Family Therapy*, 16, 173-187.

Rigby, K. (2007). *Bullying at schools and what to do about it*. Victoria, Australia: Acer Press.

Roland, E. (1999). *School Influences on bullying*. Stavanger: Rebell forlag

Roland, E. (2002). Bullying , depressive symptoms and suicidal thoughts. *Educational Research*, 44(1), 55-67.

Roland, E. & Vaaland, G. S. (2003). *Zero, SAFs program mot mobbing. En lærerveiledning*. Stavanger: Senter for atferdsforskning.

Roland, E. & Galloway, D. (2004). Professional cultures in schools with high and low rates of bullying. *School Effectiveness and Improvement*

Roland, E. (2014). *Hva skal skolen gjøre?* Oslo: Universitetsforlaget AS

Rørnes, K. (2007). *Det motstandsdyktige «mobbeviruset». Hvordan utvikle en beredskap som virker i barnehage og skole? Strategi- planer -tiltak*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.

Skjetne, I. (2009). Forebyggende arbeid. Hentet 21.februar 2017, fra:

<https://ndla.no/nb/node/20744?fag=8>

Skjetne, I. (2009). Helsefremmende og forebyggende arbeid. Hentet 21. februar 2017, fra:

<http://ndla.no/nb/node/4018?fag=8>

Skårderud, F., Haugsgjerd, S. & Stanicke, E. (2010). *Psykatrieboken. Sinn- kropp- samfunn*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Strand, N. (2013). Mobbing blant barn og unge. Når barn blir fritt vilt. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 50(3), 218-225.

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. (3. utgave). Bergen: Fagbokforlaget.

Thun, S. (2014). *Hvilke tiltak forebygger mobbing i barnehagen? En studie rettet mot den*

pedagogiske lederens erfaring om hva som må til for å forebygge mobbing i barnehagen.
Masteroppgave. NTNU, Trondheim.

Ttofi, M.M. & Farrington, D. (2009). What works in preventing bullying: effective elements of anti-bullying programmes. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 1 (1),13 – 24.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1108/17596599200900003>

Ttofi, M.M. & Farrington D.P. (2011). Effectivness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*. 7 (1) 27- 56.

Välimäki, M., Almeida,A., Cross, D., O´moore, M., A Berne, S., Deboutte,G., Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., Fulop,M., Fandrem, H., Stald, G.,Kurki, M. & Sygkollitou, E. (2015).
Retningslinjer for å forebygge digital mobbing i skolemiljøet. en gjennomgang og anbefalinger. Stavanger: Universitetet i Stavanger.

Wang, J., Iannotti, R.J., & Nansel, T.R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45(4), 368-375.

Wendelborg, C. (2015) *Elevundersøkelsen 2014 – mobbing, krenkelser og arbeidsro.* Trondheim: NTNU Samfunnsforskning.

Wolke, D., Woods, S., Bloomfield, L., & Karstadt, L. (2001). Bullying involvement in primary school and common health problems. *Archives og Disease in Childhood*,85 (3), 197–201.

Wolke, D., Woods, S., Standford, K., & Schulz, H. (2001). Bullying and victimization of primary school children in England and Germany: Prevalence and school factors. *British Journal of Psychology*, 92 (4), 673–696.

Øvreeide, H. (2000). *Samtaler med barn. Metodiske samtaler med barn i vanskelige livssituasjoner.* Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.

Skårderud, F., Haugsgjerd, S. & Stanicke, E. (2010). *Psykiatriboken. Sinn- kropp- samfunn.* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Vedlegg 1

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Barn om mobbing”

BAKGRUNN OG HENSIKT

Jeg er student ved NTNU og skal skrive masteroppgave om mobbing. Jeg ønsker å høre barn og ungdoms meninger rundt temaet mobbing, noe som kan være nyttig kunnskap i arbeidet med å hindre at mobbing skjer. I den forbindelse ønsker jeg å snakke med fire ungdommer, en jente og en gutt fra 8. klasse, og en jente og en gutt fra 10. klasse. Det vil være intervju med én og én, som tar ca 30 minutter. Jeg kommer IKKE til å spørre om personlige erfaringer, altså hva dere har opplevd selv av mobbing.

HVA INNEBÆRER STUDIEN?

Jeg ønsker å snakke med fire ungdommer, en jente og en gutt fra 8. klasse, og en jente og en gutt fra 10. klasse. Det vil være intervju med én og én, som tar ca 30 minutter. Jeg kommer IKKE til å spørre om personlige erfaringer, altså hva dere har opplevd selv av mobbing.

Intervjuet vil bli tatt opp på lydbånd, og dette vil bli slettet når prosjektet er ferdig.

HVA SKJER MED INFORMASJONEN OM DEG?

Resultatene av intervjuene vil legges frem i min masteroppgave i mai 2017. Det vil være anonymt. Alle personlige opplysninger vil bli slettet ved prosjektslutt.

DELTAKELSE

Du er valgt ut som deltaker på grunn av din alder og ditt kjønn, i samarbeid med kontaktlærer. Deltakelse er frivillig og du kan når som helst trekke deg uten å oppgi grunn, og uten at dette får noen konsekvenser. Dersom du ønsker å trekke deg eller har spørsmål, kan du ta kontakt med meg på mobilnummer: 416 84 784 eller epost: hegeyb@stud.ntnu.no.

Vedlegg 1

Dersom du har lyst til å delta i min studie må jeg ha både din og dine foreldre/foresattes underskrift på samtykkeskjemaet. Dette returneres til lærer så fort som mulig.

Med vennlig hilsen

Hege Bjerkan

Samtykkeerklæring fra eleven:

Jeg har mottatt informasjon om studien «Barn om mobbing» og ønsker å stille til intervju.

Dato..... Signatur.....

Foreldre/Foresattes samtykke:

Jeg har mottatt informasjon om studien «Barn om mobbing» og gir mitt barn tillatelse til å delta i undersøkelsen.

Dato..... Signatur.....

Samtykkeskjema returneres til kontaktlærer.

Vedlegg 2

Informasjonsskriv lærere

Mitt masterprosjekt handler om mobbing. Helt konkret handler det om forebygging av mobbing. Jeg tar for meg barneperspektivet, og ønsker å få frem barnestemmen i forskningsfeltet. Jeg vil intervju fire barn om hvordan de definerer mobbing og hvordan de mener mobbing bør forebygges.

Det vil være individuelle intervju, og jeg kommer IKKE til å spørre om PERSONLIGE erfaringer.

Resultatene vil bli presentert i mitt masterprosjekt i mai 2017, og da vil alt av personlige opplysninger og lydopptak bli destruert. Der er når som helst lov til å trekke seg fra prosjektet, uten at det vil få noen konsekvenser for deltakeren.

Barn under 16 år som ønsker å delta i forskningsprosjekt må ha godkjenning fra foreldre via underskrevet samtykkeskjema.

Hilsen Hege Bjerkan, masterstudent ved NTNU
(hegeyb@stud.ntnu.no)

Intervjuguide

Problemstillingen: Hvordan forstår barn og lærere på en ungdomsskole mobbing og hvordan mener de det skal forebygges?

Innledning:

- Hvem er jeg
- Hensikten med intervjuet, forklare at det er de som er ekspertene
- Forskningsdeltakernes rett i forhold til studien (informert samtykke)

1. Hvordan definerer barn mobbing

- Hva er mobbing for deg?
- Mobbing kan skje på ulike måter. Kan du si litt om hvilke former for mobbing du vet om?
- Hva er forskjellen på erting og mobbing? Hvor går grensen?
- Tror du det er noen forskjell på hva barn mener er mobbing, og hva voksne mener er mobbing?
- Hvordan tenker du at et mobbeoffer ser ut?
- Hvordan tenker du at en mobber ser ut?
- Er det noe forskjell på hvordan jenter mobber og hvordan gutter mobber?
- Hvorfor tror du at de som mobber, mobber?
- Hva tror du mobbing kan føre til for den som blir utsatt for det?

1. Hvordan mener barn at mobbing bør forebygges

- Hvem mener du skal hindre at mobbing skjer?
- Hvordan tenker du at man skal hindre at mobbing skjer?
- Hva gjør skolen din for å hindre at det foregår mobbing? Hvordan synes du det fungerer?
- Hva mener du foreldre skal gjøre for å hindre mobbing?
- Hva kan barn selv gjøre for å unngå at det skjer mobbing?
- Hvordan kan voksne og barn jobbe sammen mot mobbing på skolen?
- Tror du det finnes andre plasser enn skolen hvor mobbing kan forebygges?

Vedlegg 4

Audun Løvlie

Kontaktperson: Audun Løvlie tlf: 55 58 23 07

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Hege Bjerkan hegeyb@stud.ntnu.no



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 49494

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Merk at når barn skal delta aktivt, er deltagelsen alltid frivillig for barnet, selv om de foresatte samtykker. Barnet bør få alderstilpasset informasjon om prosjektet, og det må sørges for at de forstår at deltakelse er frivillig og at de når som helst kan trekke seg dersom de ønsker det. Personvernombudet anbefaler at det må komme tydelig fram at barna ikke skal svare på episoder de selv har opplevd, hvor de selv ble mobbet eller mobbet andre.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet.

Forventet prosjektslutt er 31.05.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)

slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger somf.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)

slette lydopptak