



Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

Mobbing i skolen

Bullying in school

Hallberg, Sara Midthaug

Totalt antall sider inkludert forsiden: 37

Molde, 03.06.2020



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i URKUND, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	<input checked="" type="checkbox"/>

Personvern

Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht.

Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Kristin Elisabeth Juvik

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Dato: 03.06.2020

Antall ord:10 359

Forord

Arbeidet med bacheloroppgaven har vært lærerikt og spennende, men også til tider svært krevende. Jeg er veldig glad for at jeg selv fikk velge tema for oppgaven, et tema som jeg synes er interessant og som jeg brenner for. Jeg vil først og fremst takke mammaen min for all støtte i arbeidet med bacheloroppgaven og at hun alltid har hatt troen på meg. Deretter vil jeg takke Anna for god hjelp under skrivingen, både med formulering og spørsmål jeg har hatt. Til slutt vil jeg takke mine to veiledere som jeg har hatt underveis i prosessen, for å besvare raskt på spørsmål og komme med tips når jeg har stått fast i skriveprosessen.

Når noen forteller at de har blitt mobbet, tenker folk med en gang: Hva var galt med deg?

Men jeg tror ikke de som blir mobbet i utgangspunktet er annerledes, jeg tror de blir annerledes. – Anna Odell

Sammendrag

Denne bacheloroppgaven handler om mobbing i skolen og hvilke konsekvenser mobbing kan ha. I oppgaven ser jeg på teorier som kan kobles opp mot mobbing, som blant annet Maslows behovspyramide og sosiale relasjoner i skolen. Jeg tar for meg de ulike formene for mobbing og ser nærmere på hvordan mobbing kan sees på som et gruppefenomen. Problemstillingen som jeg har forsøkt å drøfte rundt er «hvilke konsekvenser kan mobbing ha for mobbeoffer og mobber?». Jeg har først tatt for meg kort om konsekvensene i teoridelen, før jeg har gått nærmere inn på de i drøftingsdelen og sett likheter mellom konsekvensene for mobbeofferet og mobberen. I drøftingsdelen har jeg tatt for meg konsekvensene og sett de mot andre deler av oppgaven min. Gjennom ulike teorier, artikler og studier har jeg sett at det finnes utrolig mange konsekvenser av mobbing. Jeg har også funnet ut at hvordan ofrene opplever mobbing, er ulikt fra person til person. Dette gjelder også for konsekvensene en kan få av mobbing. Avslutningsvis i drøftingen har jeg også sett på om det er noen spesielle faktorer som kan øke eller minske konsekvensene av mobbing. Jeg fant en del faktorer, men valgte å gå dypere inn på de jeg så på som viktigst. Her så jeg at omfanget av konsekvensene er avhengig av både faktorer ved personen selv og ved miljøet rundt personen.

This bachelor thesis is about bullying in school and the consequences of bullying. In the thesis, I looked at other theories that can be linked to bullying, such as Maslow's hierarchy of needs and social relationships in school. I presented the different forms of bullying that exists and looked at how bullying can be seen as a group phenomenon. The issue I have tried to discuss is «what consequences can bullying have for the bully victims and the bullies?». First I briefly presented the consequences, before I went deeper in on them in the discussion. Here I also looked at similarities for the consequences for the victim and the bully. In the discussion I have tried to compare the consequences with other parts of my thesis. Through various theories, articles and studies I have seen that there is a large amount of consequences of bullying. I also found out that how the victims experience bullying, will be different from person to person. This also applies for the consequences they can get from being a part of the bullying situation. At the end in the discussion I wanted to see if it was some particular factors that could either increase or decrease the consequences of bullying. I found a lot of factors and decided to go deeper into the ones I found to be most important. Here I saw that the extent of the consequences depended on two things: factors within the person and factors in the environment around the person.

Innhold

1.0	Innledning	1
1.1	Valg av tema	2
2.0	Problemstilling	3
2.1	Avgrensning	3
2.2	Disposisjon.....	3
3.0	Metode.....	3
3.1	Reliabilitet og validitet	5
3.2	Forforståelse.....	5
4.0	Teori	6
4.1	Hva er mobbing?.....	6
4.2	Ulike typer mobbing.....	7
4.3	Mobberen og mobbeofferet	8
4.3.1	Makt.....	9
4.4	Sosiale relasjoner i skolen.....	9
4.5	Sosial kompetanse	10
4.6	Skolens tiltak mot mobbing	10
4.7	Mobbing som gruppefenomen	12
4.7.1	Konformitet.....	13
4.8	Psykologiteorier	14
4.8.1	Meads speilingsteori.....	14
4.8.2	Maslows behovspyramide	14
4.9	Konsekvenser av mobbing.....	15
4.9.1	Konsekvenser for mobbeofferet.....	15
4.9.2	Konsekvenser for mobberen	16
4.10	Resiliens	16
5.0	Drøfting	17
5.1	Opplevelsen av mobbing	18
5.2	Psykiske konsekvenser av mobbing	18
5.3	Fysiske konsekvenser av mobbing	21
5.4	Likheter i konsekvensene for mobberen og mobbeofferet	21
5.5	Faktorer som kan spille inn i sammenhengen med konsekvensene av mobbing..	22
6.0	Oppsummering	25
	Referanseliste.....	26

1.0 Innledning

Tall fra elevundersøkelsen som ble gjennomført i 2019, viser at det er 27 000 elever som har blitt eller blir mobbet på landsbasis. Videre viser undersøkelsen at mobbing forekommer i ulike former, herunder blant annet erting eller bruk av sårende ord, fysisk mobbing og utestenging. Elevundersøkelsen viser også at det ikke bare er barn som mobber, men også voksne på skolen. 1,6 prosent av elevene som har besvart undersøkelsen, sier de flere ganger i måneden har blitt mobbet av voksne på skolen (Utdanningsdirektoratet 2020).

I 2017 kom det en nulltoleranse lov mot mobbing. Lovendringene er med på å sikre at elevene får et sikkerhetsnett, en aktivitetsplikt for de som jobber på skolene og nulltoleranse mot mobbing (Regjeringen 2017). At det fortsatt kommer lovendringer som skal være med på å forebygge mobbing, kaster lys over at mobbing er et problem som fortsatt må bekjempes.

Mobbing kan få alvorlige konsekvenser, noe som blant annet har blitt bekreftet i historien til Odin, som kun ble 13 år gammel. Han opplevde å bli mobbet på to ulike skoler, hvor ingen voksne tok tak og grep inn i situasjonen. Moren til Odin ga flere ganger beskjed til de ansatte og rektorene ved skolene uten virkning. I 2014, etter flere år med mobbing, tok tilslutt Odin sitt eget liv (Mikkelsen og Åsebø 2014). Det er utenkelig å skulle forestille seg hvor vondt Odin må ha hatt det før han valgte å ende sitt liv, i en så ung alder. Både han og moren ba om hjelp, uten at det ga noen resultater. Historien til Odin setter lys på viktigheten av at barna som blir mobbet får hjelp og at de blir tatt på alvor, før situasjonen eskalerer. Historien viser også hvor galt det kan gå hvis mobbing pågår over lengre tid og vedkommende ikke får den hjelpen han eller hun trenger.

Mobbing er med på å øke risikoen for blant annet depresjon, angst, selvmordstanker, nedsatt selvtillit og selvskading (Utdanningsdirektoratet 2017). Jeg ønsker med det å se nærmere på hvilke konsekvenser mobbing kan ha for mobbeofferet og den som mobber. Herunder vil jeg også se om det er ulike faktorer som gjør at konsekvensene av mobbing kan bli mindre eller større.

1.1 Valg av tema

Barnekonvensjonen handler om rettighetene til alle barn og spesifikt artikkel to er relevant for denne oppgaven. Artikkelen fokuserer på at alle barn på lik linje skal bli respektert, og diskriminering på bakgrunn av for eksempel hudfarge, religion, funksjonshemming, kjønn eller sosial opprinnelse, er ikke tillatt (FN-sambandet 2019). Mobbing i skolen er brudd på menneskerettighetene, herunder retten til helse, retten til utdanning og retten til liv og utvikling. Barnekonvensjonen forplikter derfor flere land å bekjempe mobbing som skjer i skolen (Lindboe 2015). Bakgrunnen for valg av tema bygger til dels på fordypningspraksisen jeg hadde i Tanzania. Jeg og åtte andre studenter deltok i et nytt prosjekt i samarbeid med Norec (norsk senter for utvekslingssamarbeid), og prosjektet hadde menneskerettigheter i fokus. Hovedmålet til prosjektet handler om å øke kunnskapen om rettighetene til barn med spesielle behov og føre disse rettighetene ut i praksis. Siden mobbing kan sees i sammenheng med brudd på menneskerettighetene, valgte jeg å skrive om dette temaet. På bakgrunn av lite teori og informasjon om mobbing i Tanzania, vil oppgaven basere seg på mobbing som foregår her i Norge. Mobbing er et tema som jeg alltid har hatt en interesse for, mye på grunn av de som blir utsatt for mobbing. Det er historiene til nåværende eller tidligere mobbeofre som har vært med på å påvirke meg til å fatte interesse for temaet og de gjør at jeg er opptatt av å bekjempe og belyse problemet. Mobbing er et problem i dagens samfunn som blir snakket en del om, men siden det fortsatt pågår mye mobbing i skoler og andre arenaer, er dette et område som trengs å jobbes mer med.

Viktigheten av å belyse problemet mobbing grunner i at det fortsatt er mange elever som sier de blir mobbet. Tallene varierer fra år til år, noen ganger går tallene ned, mens andre ganger går de opp. Idealt sett burde tallene vært på null hvert år, men det er nok litt for realitetsfjernt. Tallene fra elevundersøkelsen i 2019 (Utdanningsdirektoratet 2020) viser at det ikke er stor forskjell i hvor mange som blir mobbet, som fra året før. I 2018 var det 6,1 % av elevene som opplevde mobbing, mens i 2019 var det 6%. Selv om 6% kan virke lavt, så er det hele 27 000 elever (Utdanningsdirektoratet 2020). Disse tallene viser hvor viktig det er at problemet med mobbing blir satt på agendaen og at det blir snakket om, slik at det er mulig å finne løsninger til problemet.

2.0 Problemstilling

Hensikten med denne oppgaven er å få mer kunnskap om mobbing i skolen og belyse mulige konsekvenser for mobberne og mobbeofrene. Den valgte problemstillingen er som følger: «Hvilke konsekvenser kan mobbing ha for mobbeoffer og mobber?»

2.1 Avgrensning

Oppgaven tar for seg hvordan tidligere og nåværende skoleelever har opplevd mobbing og hvilke konsekvenser det kan ha hatt for dem. Videre vil tiltak som er satt i gang i dagens skoler være nevnt. Mobbing foregår på flere arenaer, og jeg har dermed valgt å avgrense til mobbing i skolen, både i klasserommet og friminuttet. Dermed er mobbing som skjer på andre arenaer som blant annet barnehage utelukket. Mobbing som skjer på fritiden eller gjennom digital mobbing over nett eller telefon, er også ekskludert fra oppgaven.

2.2 Disposisjon

Innledningsvis i oppgaven min har jeg beskrevet valg av tema og hvorfor temaet er dagsaktuelt. Videre har jeg presentert problemstillingen min og avgrensningen rundt oppgaven. I neste kapittel vil metoddelen bli lagt fram og jeg beskriver søkeprosessen min for å finne teori om temaet, jeg vil også her skrive om min forforståelse for temaet. Etter det kommer teoridelen, hvor jeg vil presentere ulike litteratur om emner som kan knyttes opp mot mobbing. Jeg vil her se på blant annet hva mobbing er, hvilke former for mobbing som finnes og mobbing som et gruppefenomen. Videre vil jeg drøfte de områdene jeg har tatt for meg i teoridelen, opp mot konsekvensene av mobbing. Jeg vil til slutt se på om det finnes noen faktorer som kan påvirke hvor stort omfang konsekvensene av mobbing kan ha.

3.0 Metode

Metode bygger på hva som blir gjort på veien for å nå et mål. I oppgaver hvor det ikke blir brukt spesifikke metoder, som for eksempel intervju eller spørreskjema, blir det heller gjort rede for framgangsmåten (Dalland 2012). Metoden som er brukt i denne oppgaven er

litteraturstudie. En oppgave med en slik metode vil være bygd på materialet og dataen som er hentet fra ulike bøker og andre kilder (Pettersen 2008). Jeg vil nå gjøre rede for fremgangsmåten jeg har brukt for å finne relevant litteratur til oppgaven min.

Jeg startet først ved å søke i Oria, etter bøker eller artikler som kunne være relevant å bruke i min oppgave. Da brukte jeg søkeordet «mobbing». Det aller meste jeg fant der var artikler eller bøker på nett. Jeg søkte også på Molde bibliotek sin nettside og brukte søkeordet «mobbing» der også. Jeg avgrenset søket ved å krysse av for faglitteratur. Her fant jeg en del bøker om mobbing som jeg lånte, dette var på høstsemesteret og jeg fikk derfor lest en god del om mobbing før jeg satt ordentlig i gang med bacheloren. Spesielt Erlend Moen sin bok «slik stopper vi mobbing» var en god bok til teoridelen. Boka tar for seg mange ulike begrep innenfor mobbing og hvordan mobbing framstilles på forskjellige områder. På bakgrunn av den nåværende situasjonen med Covid-19 viruset, har jeg i større grad tatt i bruk nettkilder kontra faglitteratur gjennom bøker. Dette har gjort det problematisk å få tak i bøkene jeg har trengt og derfor vil oppgaven i hovedsak bestå av nettkilder, supplert med bokkilder.

Videre søkte jeg i databasen Idunn, hvor flere søkeord ble brukt. Først brukte jeg kun søkeordet «mobbing», som ga hele 355 treff. De aller fleste artiklene var rettet mot mobbing som foregår på nett eller andre steder enn i skolen. Jeg valgte derfor å innsnevre søket med å bruke ordene «mobbing» og «skolen», men fortsatt fikk jeg opp ganske mange artikler som var tidkrevende å gå igjennom. Jeg prøvde derfor å søke med ordene «mobbing», «konsekvenser» og «skolen», her fikk jeg snevret det enda mer inn og fikk opp færre artikler. Jeg brukte også Google Scholar og søkte ved hjelp av ordene «barn», «mobbing» og «skole». For å få nyere artikler satte jeg tidsrommet til 2010-2020. Gjennom søket der fant jeg artikler fra Ungsinn, tidsskrift for virksomme tiltak for barn og unge, som baserer seg på ulike tiltak som kan forebygge mobbing i skolen. Jeg brukte også Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress for å søke etter teori om mobbing. Jeg brukte kun søkeordet «mobbing» her og fikk opp en artikkel som handlet om hvilke senskader mobbing i barndommen kan føre til. Tittelen på artikkelen var «The mediating role of shame in the relationship between childhood bullying victimization and adult psychosocial adjustment», men utdraget fra selve artikkelen var skrevet på norsk. Dette var en interessant artikkel å fordype seg i, og som hjalp meg i skriveprosessen ved å se de ulike konsekvensene senere i livet på grunn av mobbing.

For å finne ut mer av konsekvensene mobbing kan føre med seg, brukte jeg litt ulike søkemotorer. Jeg søkte i både Oria, Idunn og Google Scholar. Søkeordene jeg brukte var «mobbing», «skolen» og «konsekvenser». I Oria brukte jeg bare søkeordene «mobbing» og «konsekvenser». Her fikk jeg opp Breivik og flere sin kunnskapsoppsummering om mobbing, konsekvenser og tiltak. Jeg innså raskt at jeg tidligere hadde sett på sammendraget av denne. Det dukket også opp utallige kilder som hadde publisert den, både utdanningsdirektoratet, læringsmiljøsenderet, utdanningsforskning og barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Jeg skjønnte relativt raskt at dette var en god kilde å bruke, som kunne hjelpe meg i oppgaven min. Jeg fikk spesielt god nytte av den i drøftingen når jeg skulle belyse konsekvensene som mobbing kan ha. Som forventet fant jeg lite teori om konsekvensene som mobbing kan ha for mobberer, noe som gjør at jeg ikke får belyst helt den siden av konsekvensene. Derimot fant jeg mye ulik teori om hvilke konsekvenser mobbing har for mobbeofferet og prøvde så godt jeg kunne å knytte det opp mot andre faktorer som jeg skrev om tidligere i oppgaven.

3.1 Reliabilitet og validitet

Siden oppgaven er bygget på en litteraturstudie, er det viktig at en ser på reliabiliteten og validiteten til kildene en finner. Jacobsen (2010) skriver at reliabilitet handler om hvorvidt informasjonen som finnes er pålitelig, for eksempel om informasjonen kommer fra en sikker kilde eller på hvilken måte informasjonen er hentet inn. Validering handler om å teste gyldigheten til ulike funn (Jacobsen 2010). Jeg har i min oppgave forsøkt å se på kildene med et kritisk blikk, men jeg har også tatt med noen kilder som har vært uklare i resultatene på undersøkelsene sine. At resultatene har vært uklare har jeg påpekt når jeg har skrevet om kilden, for å opplyse om dette. Jeg valgte å ha med kilden selv om, for noe av det var relevant informasjon med tanke på konsekvenser for mobberer senere i livet.

3.2 Forforståelse

Dalland (2012) skriver at forforståelse eller førforståelse handler om at vi har en mening om noe før vi undersøker det, og dette tar vi altså med oss når vi skriver en oppgave. Det er derfor viktig å være klar over forforståelsen en har og påpeke denne i oppgaven, slik at forforståelsen minst mulig skal dominere på hvilken måte en velger å skrive oppgaven

(Dalland 2012). Jeg hadde mange tanker om temaet før jeg begynte jeg å skrive, dette er et tema som alltid har interessert meg. Jeg tror de aller fleste, inkludert meg selv, har vært vitne til at mobbing har skjedd når en har gått på skolen. Jeg vet at det er et tema som er tabu å snakke om, da mange som blir mobbet kan være redd for å si ifra til voksne, i frykt for å bli mobbet enda mer. Jeg har også noen tanker om at som oftest er mobbeofferet i en svakere posisjon enn mobberen og blir derfor plukket ut som mobbeoffer, fordi det er en «enkel» person å plage. Jeg er bevisst på min forforståelse når jeg skriver oppgaven, slik at jeg prøver å unngå å velge artikler som styrker min forforståelse, men jeg prøver heller å se alle sider av saken for å belyse problemstillingen min.

Min forforståelse tar utgangspunkt i en generell mangel på kunnskap om mobbing i skolen, som videre kan være med på at mange barn opplever mobbing og vonde konsekvenser som kan prege de resten av livet. Forforståelsen bygger til dels på historier og avisartikler jeg har lest, som for eksempel Odin sin historie skrevet i VG (2014). Sagmoen (2014) skriver om flere mennesker sin historie om hvordan de ble mobbet når de var yngre og hvordan det har preget de. Det finnes mange lignende slike historier på nett. Jeg har en oppfatning av at det er lite teori om konsekvenser som mobberen kan få, i forhold til teori om konsekvenser mobbeofferet kan få.

4.0 Teori

4.1 Hva er mobbing?

Definisjoner på mobbing kan variere noe, spesielt med tanke på hvilket land det er snakk om. Moen (2014) trekker frem tre hovedelementer som finnes i definisjonene av mobbing. «Mobbing er negative handlinger fra én eller flere rettet mot et offer. Mobbing pågår over tid. Mobbing forutsetter et ujevnt styrkeforhold mellom offer og plager(e)» (Moen 2014:16). Selv om definisjonene av mobbing kan variere litt, består definisjonene mye av samme hovedpunkt. Olweus og Gorseth (2006) har også en definisjon som har mange likhetstrekk med Moen sin. De skriver: «Kort kan man si at det er mobbing når en eller flere personer med vilje og gjentatte ganger sier eller gjør ubehagelige og sårende ting mot noen som har vanskelig for å forsvare seg.» (Olweus og Gorseth 2006:5).

Utdanningsdirektoratet (2016) har kommet med noen definisjoner på hva mobbing kan være. Eksempler på hva mobbing kan være er å bli baksnakket, å bli holdt utenfor, å bli slått eller dyttet, å få sårende meldinger eller stygge kommentarer, å bli presset til å gjøre ting man ikke har lyst til eller å få eiendelene sine kastet rundt. Å bli holdt utenfor er også mobbing, som for eksempel hvis det kun er en person som ofte ikke blir bedt i bursdag eller at ingen kommer i personens bursdag når vedkommende inviterer mange. Det kan være ulike måter å bli holdt utenfor på, et annet eksempel er hvis en blir holdt utenfor i leken på skolen. Selv om tull kan virke harmløst, så kan dette også være en form for mobbing. Med tull menes her hvis noen bruker ironi eller kallenavn på andre på en dårlig måte. Ryktespredning av andre er også en form for mobbing (Utdanningsdirektoratet 2016).

4.2 Ulike typer mobbing

Som nevnt i innledningen finnes det ulike typer mobbing. Smith (2011) referert i Moen (2014) drar frem fem forskjellige typer mobbing. Den første er fysisk mobbing som blant annet kan være spark, slag, ødelegging eller stjeling av eiendeler til vedkommende. Verbal mobbing som kan være erting, slemme kommentarer og trusler. Sosial ekskludering som foregår blant annet ved å fryse ut andre fra en gruppe. Indirekte eller relasjonell mobbing handler om å spre rykter og dermed sørge for at andre ekskluderer personen. Til sist er det cybermobbing, også kalt digital mobbing, som er mobbing som foregår på nett eller over telefon (Smith 2011 referert i Moen 2014). Det skilles også mellom indirekte og direkte mobbing. Den direkte mobbing er den som er lettest å se, eksempelvis slag, spark, erting og trusler. Den indirekte mobbingen er vanskeligere å oppdage, her foregår det som oftest bak offerets rygg, eksempelvis baksnakking og utestenging. Mobbeofferet kan oppleve å bli utsatt for flere ulike typer mobbing samtidig (Roland 2007 referert i Moen 2014).

Rigby (2007) referert i Moen (2014) har en teori om at mobbing kan skilles i ondskapsfull og ikke-ondskapsfull mobbing. I den ondskapsfulle mobbingen så blir et ønske om å skade noen satt til handling, mobbingen blir gjentatt over lengre tid og gir gevinster til den som mobber. I den ikke-ondskapsfulle mobbingen foreligger det et skille mellom den tankeløse og den hjelpsomme. I den tankeløse mobbingen er det handlinger som ikke er gjort for å ramme noen spesielle. Det kan være at en person dytter til alle uten å tenke over at noen er spesielt sårbar for fysisk kontakt eller det kan være noen som kommer med en sårende

kommentar uten å tenke over at det kunne såre vedkommende. Den hjelpsomme mobbingen har hensikt i å hjelpe offeret, men kan komme ut feil. Dette kan være læreren som gir veiledning til en elev, hvor kommentarene kan oppleves som sårende for eleven (Rigby 2007 referert i Moen 2014).

4.3 Mobberen og mobbeofferet

Oudmayer (2014) skriver om hvem som blir mobbet og om det finnes noen likhetstrekk mellom hvem som blir mobbeoffer. Når det er snakk om hvem som blir mobbet, ser nok de aller fleste for seg at det er barn som ser annerledes ut eller oppfører seg rart. Mange har nok fortsatt en oppfatning om at mobbeofferet enten er tynn eller tjukk, har rødt hår og fregner eller masse kviser. Både forskning og erfaring viser i dag at mobbing rammer tilfeldige ofre, for eksempel de som utmerker seg godt i idrett eller på skolen. De som blir mobbet har ett likhetstrekk og det er at de gir mobberne de reaksjonene de ønsker. Mobbeofrene er sårbare, tar lett til tårene eller blir sint og opprørt. Dette er nettopp det mobberne ønsker, de mobber for å få en reaksjon ut av offeret. Det kan være flere ulike grunner til at en person velger å mobbe noen. En grunn kan være at vedkommende mobber for å slippe å være et mobbeoffer selv. Noen barn føler de må gjøre som de «populære» gjør for å unngå å bli mobbet selv. Enkelte mobber fordi de da føler at de får mer sosial kontroll og makt, de føler sosial tilhørighet til en gruppe ved å holde andre utenfor (Oudmayer 2014).

Roland (2014) konkluderer med at det ikke finnes spesielle kjennetegn på utseendet til de som blir mobbet, som gjør at de skiller seg ut fra andre. Derimot er det mange som tenker at mobbeofrene har et spesielt avvik som er årsaken til at de blir mobbet. Dette kan føre til at man da leter etter spesielle kjennetegn hos vedkommende, noe alle har, og deretter konkludere med at årsaken er derfor. Mobbeofre er en stor gruppe med mange variasjoner og en kan derfor ikke basere seg på antagelser om hvordan et mobbeoffer er (Roland 2014). Gutter som mobber andre, er fysisk sterkere enn gjennomsnittet. Mens jenter som mobber andre, ikke er noe fysisk sterkere i gjennomsnittet enn andre jenter (Roland 1980 referert i Roland 2014).

Til tross for at det finnes faktorer som er like ved barn som har opplevd mobbing eller som mobber andre, så betyr ikke det at det er en fasit på hvordan mobbeofre eller mobbere er.

Olweus og Gorseth (2006) skriver at mobbing i bunn og grunn kan ramme hvem som helst. De som blir mobbet kan deles inn i to kategorier, de provoserende og de underdanige mobbeofrene. Det som kjennetegner de underdanige mobbeofrene er at de ofte er engstelige og usikre, forsiktige og følsomme. De kan ofte reagere med tilbaketrekning eller gråt hvis de blir plaget av andre. Disse trekkene hos mobbeofrene kan også være et resultat av å bli mobbet over flere år. De provoserende mobbeofrene kan ha en del felles trekk ved mobberne. De er ofte urolige og blir lett ukonsentrert, det kan fort oppstå irritasjon rundt dem. De provoserende mobbeofrene er en liten gruppe av de som opplever mobbing, og det er ikke noe de gjør for å provosere frem mobbing med vilje. Faktorene som kjennetegner de som mobber er i hovedsak aggressivitet og fiendtlighet. De har ofte en mer positiv holdning til vold enn andre har og de preges av impulsivitet. Det er også vanlig at mobberne har liten medfølelse for de som blir mobbet. De som mobber har ofte en liten gruppe med venner rundt seg som gir støtte (Olweus og Gorseth 2006).

4.3.1 Makt

Makt handler om at en person klarer å få noe til å skje eller å påvirke en situasjon til sin fordel. Noen utøver makt og andre blir utsatt for maktbruk. Makt er også noe som brukt i relasjoner mellom ulike mennesker (Jacobsen og Thorsvik 2013). En grunn til at noen velger å mobbe andre mennesker, er på grunn av makt og den følelsen det å ha makt kan gi. Mobbing er rett og slett maktutøvelse. Det som bekrefter maktforholdet, er når mobbeofferet underkaster seg. Det er også en bestemt form for makt som blir brukt, da hensikten er at mobbeofferet skal føle ubehag. Når mobbingen skjer, kan vedkommende se resultatet av makten han eller hun utøver, altså reaksjonen til den som blir mobbet. Selv om personen som blir mobbet viser tydelig ubehag, fortsetter mobberne. Her kan det dermed stilles spørsmål til motivet for mobbingen og hvorfor vedkommende ikke stopper når den andre personen viser sterkt ubehag. Makt over andre er altså en stor grunn til at mobbingen blir utført (Roland 2014).

4.4 Sosiale relasjoner i skolen

Skolen er en arena for læring og utvikling, men minst like mye en arena for sosialt samspill. Både for sosialt samspill mellom barn og unge, elevene og de voksne. Elevene er i sosial kontakt både i friminuttet og i klassetimen, altså hele skoledagen. Viktig for

identitetsutviklingen deres er den sosiale kontakten med andre og evnen til å mestre samspillet med andre (Frønes 2006 referert i Nordahl, Flygare og Drugli 2016).

Jevnaldersrelasjonen handler om å ha en gruppe med jevnaldrende som en har en relasjon med. Her foregår det sosial deltakelse og interaksjon, samtidig med sosial læring. Dette behøver ikke å være en stor gruppe, men en slik gruppe utvikler seg ofte i en klasse. Ofte har en felles verdier i gruppen som alle verdsetter. Det er svært viktig for alle barn og unge å ha en god relasjon til alle jevnaldrende. Elevene i skolen er i et konstant sosialt samspill sammen (Nordahl, Flygare og Drugli 2016).

4.5 Sosial kompetanse

Sosial kompetanse handler om de ferdighetene, kunnskapene og holdningene vi har som vi bruker i samhandling med andre mennesker. For å klare å mestre sosial kontakt med andre er vi avhengig av å bruke den sosiale kompetansen vår. En vesentlig del av skolens oppgaver er å lære barn om sosial kompetanse og hjelpe dem å utvikle denne. Sosial kompetanse bygger mye på hvilken evne vi har til å fungere i samhandling med andre, og spesielt dette er viktig for barn og unge som skal samhandle med jevnaldrende og bygge relasjoner (Nordahl, Flygare og Drugli 2016). Sosial kompetanse fungerer også som en ressurs for å kunne mestre stress og problemer, og kan være en faktor for å minske risikoen for å utvikle problematferd. En forutsetning for vennskap og sosiale integrering bygger også på den sosiale kompetanse (Ogden 2001 referert i Nordahl, Flygare og Drugli 2016).

4.6 Skolens tiltak mot mobbing

Alle elever har rett på et trygt og godt skolemiljø etter lov. Det står også i loven at alle skoler skal ha en nulltoleranse mot mobbing. Skolene har et ansvar for å fremme helsen, tryggheten og trivselen til elevene, og dette skal de aktivt jobbe med (Opplæringslova, §9-A, 1998).

Et av tiltakene som mange skoler har iverksatt er PALS-programmet. Aasheim et al. (2018) kommer med en kunnskapsoppsummering av dette tiltaket. PALS står for positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling. PALS er et tiltak i skolen som handler om å forebygge og redusere problematferd, men samtidig også styrke elevenes ferdigheter, både

på et sosialt og faglig plan. Det var et universitet i Oregon som først kom opp med dette programmet, school-wide positive behavioral intervention and support. PALS er altså en norsk tilpasning av dette tiltaket. Noen faktorer som er vektlagt i tiltaket er blant annet ros, anerkjennelse og oppmuntring av positive handlinger. Det blir lagt vekt på de positive handlingene til elevene, istedenfor de negative. PALS er ment for elever og ansatte i 1-10 trinn, men har ulike innsatsnivå for ulike målgrupper (Aasheim et al. 2018). Det finnes ulike innsatsnivåer, hvor det første nivået er universalt og omhandler alle elever. Her handler det om å redusere risikofaktorer i skolemiljøet, som blant annet er skulking, ensomhet, mobbing, angst, dårlig selvbilde og sosial isolasjon. Det andre nivået fokuserer mer på de elevene som er i moderat risiko for å utvikle atferdsproblemer, og som av og til viser atferd som kan føre til konflikter og uro. Det tredje nivået fokuserer på elever som har høy risiko for alvorlige atferdsproblemer og innebærer mer individrettet opplegg som er godt tilpasset til hver enkelt elev (Arnesen 2014 referert i Aasheim et al. 2018). PALS fører til en reduksjon i forekomsten av problematferd, etter funn i norske og internasjonale studier. Det har også vist seg at ansatte på skoler som har innført PALS, tar i større grad i bruk positive reaksjonsmåter (Aasheim et al. 2018).

SNAP er også et program som har blitt tilpasset norske skoler. SNAP står for stopp nå og planlegg, og er et sosialt ferdighetstreningprogram. Her kan elevene lære mer om sinnekontroll og utvikle problemløsningsferdigheter. Programmet er hensiktsmessig for de elevene som viser antisosial og aggressiv atferd, det kan gjennomføres både i gruppe eller med enkeltpersoner. Målet er i hovedsak å hjelpe barna til å finne andre løsninger i vanskelige situasjoner og at de får hjelp til å utvikle kontroll over sitt eget sinne. SNAP foregår ofte på en ukentlig basis, hvor møtene eksempelvis består av øvelser gjennom rollespill, modellering, relasjonsbygging og belønning for positiv atferd. SNAP-verktøyene kan hjelpe elevene til å ta i bruk ulike handlingsalternativer. Verktøyene er ulike farger: rødt betyr stopp og roe ned, gult betyr å ta en pause og tenke litt, mens grønt betyr at en skal legge en plan (Aasheim et al. 2018).

Olweus-programmet er utviklet av professoren Dan Olweus og ble tatt i bruk av norske skoler i 2001. Det er rundt 485 skoler i Norge som har brukt programmet for å stoppe mobbing i skolen. Målet til Olweus-programmet er å forebygge mobbing, redusere mobbing som allerede foregår og skape et trygt læringsmiljø for alle. Programmet vil prege skolen som sosialt system og gripe inn i hverdagen på skolen og i klasserommet. Det

vil her bli satt inn tiltak på tre nivåer: klassenivå, individnivå og skolenivå. For å kartlegge situasjonen rundt mobbing på skolen, vil elevene fra 3.klasse og opp gjennomføre en spørreundersøkelse. Med spørreundersøkelsen som grunnlag kan en deretter begynne å se på tiltak som kan utføres. En viktig del av programmet er at alle de voksne møter elevene med samme reaksjonsmåter og holdninger, slik at elevene ikke blir forvirret og kan bli møtt på ulike måter i samme situasjon. Ved å sette i gang tiltak på flere nivåer vil sjansen for positive endringer øke. I flere vitenskapelige studier har Olweus-programmet vist gode effekter, hvor reduksjon av mobbing har ligget på rundt 35-50%. Andre positive effekter som har blitt dokumentert er økt trivsel i læringsmiljøet, mindre bråk og uro. Det har også blitt flere positive holdninger til skolen og lærerne etter implementering av programmet (Fauchald 2010).

4.7 Mobbing som gruppefenomen

Roland (2014) skriver om at mobbing kan sees på som en fellesorientering. I de aller fleste tilfeller hvor mobbing skjer, er det ofte flere personer som mobber én person.

Fellesorienteringer er en vanlig del av et sosialt liv, men mobbing kan betraktes som negative fellesorienteringer. Positive fellesorienteringer skaper et godt og trygt miljø for gruppe medlemmene hvor man ikke er redd for å bli utestengt eller snakket stygt om.

Negative fellesorienteringer vil derimot bære preg av at deltakerne blir usikre når personer utenfor gruppen blir omtalt dårlig, de vil da lure på om de også blir snakket stygt om når de ikke er tilstede. Ved å gi de utenfor gruppen en negativ merkelapp, skaper det automatisk et skille, mellom de i gruppen og de utenfor, mellom det positive og det negative. Dette gjør en også for å få bekreftelse på at en er bedre enn de utenfor gruppen, og kommer dermed med komplimenter til de i gruppen slik at de også føler seg bedre enn de utenfor. Dette vil igjen gjøre at gruppen føler seg sterke sammen. Så rett og slett for at gruppen skal ha det bra sammen, må de ha noen motstandere utenfor (Roland 2014).

Mobbing er et gruppefenomen, det vil si at barn som vanligvis ikke hadde tatt initiativ til mobbing, blir med fordi det er andre som gjør det. De som deltar i mobbingen, men ikke tar initiativet til det, kan kalles for passive mobbere. Denne gruppen består av mange ulike barn, men det er noen faktorer som spiller inn i gruppemobbing. Barn kan bli lettere påvirket til å bli med i mobbingen om det er en person de beundrer, som er den som leder an mobbingen. Når det er flere som deltar i mobbingen, kan dette gjøre at barna som

mobber føler mindre ansvar og skyld. Dette gjør også at det er enklere for flere barn å delta uten å tenke på konsekvensene. Hvis mobberen ikke blir straffet, at verken voksne eller andre prøver å stanse mobbingen, kan dette føre til at flere barn mobber. Grunnen her er at de ser at andre barn ikke blir straffet for det de gjør og det kan gjøre at sperrere for å aggressive handlinger vil svekkes. Når en person har blitt mobbet lenge kan vedkommende bli oppfattet som verdiløs og dette kan minske skyldfølelsen til de som mobber. Alle disse faktorene ser på hvordan mobbing fungerer som et gruppefenomen. Altså er ikke mobbing noe som kun berører den som blir mobbet og de som utfører mobbingen, men også alle andre rundt som er vitne til det som skjer. I verste fall kan tilskuerne bli overtalt eller fristet til å bli med i mobbingen, og i beste fall kan de skjønne at det som skjer er galt og si ifra til en voksen eller ta mobbeofferet i forsvar. Hvordan barn reagerer på mobbing, vil nok variere veldig. Noen barn kan gå fra å selv aktivt delta i mobbingen, til å ta mobbeofferet i forsvar (Olweus og Gorseth 2006).

4.7.1 Konformitet

Helgesen (2011) tar for seg begrepet konformitet, som henger sammen med begrepet sosiale normaler. Sosiale normer bygger på de forventningene vi har til oss selv og andre, om hvordan vi skal oppføre oss. Konformitet handler om nettopp det å være lojal til samfunnets forventninger til deg selv. Men samtidig så bør det gå en grense for hvor langt vi kan gå i vår konformitet. Forskning bekrefter at vi ofte er konforme med mennesker som er rundt oss. Et kjent eksperiment innenfor dette feltet er Solomon Asch (1956) sitt, som ville se på dette med konformitet. Forsøkspersonene fikk i oppgave å velge en linje ut av tre linjer, som skulle være lik lang som den opprinnelige linjen de fikk presentert. De andre personene i gruppen var på forhånd instruert til å gi gale svar. Resultatet var at hele 37% valgte det gale svaret, når de så at de andre i gruppen gjorde det. Mens derimot når forsøkspersonene utførte oppgaven alene, var det kun 1% som oppga feil svar (Helgesen 2011). Konformitet kan altså også kobles opp mot hvorfor noen barn velger å mobbe, hvis man ser det ut ifra grunnene Olweus og Gorseth (2006) legger frem.

4.8 Psykologiteorier

4.8.1 Meads speilingsteori

Imsen (2014) tar for seg Meads speilingsteori. Mead mener at vår selvoppfatning eksisterer gjennom kommunikasjon og samhandling med andre, det er en sosial struktur. Teorien baserer seg på at vi speiler oss i andre sine reaksjoner av det vi gjør eller hvordan vi er. Ved å se på hvordan andre reagerer på oss, klarer vi også å se deres vurderinger av oss selv. En grunnleggende kompetanse i den sosiale utviklingen vi skal igjennom i løpet av livet er nettopp dette, at vi klarer å se oss selv fra andres perspektiv. I starten av utviklingen vil speilingen basere seg på et nært nivå, for eksempel familien. Gjennom årene vil gruppen utvide seg og vi vil speile oss i andre rundt oss, for eksempel i nærmiljøet eller venner på skolen, noen som du har noe til felles med (Imensen 2014).

4.8.2 Maslows behovspyramide

Helgesen (2011) skriver at Maslow sin pyramide er en behovsteori som står i kontrast fra de mer gamle behovsteoriene. I teorien sin har han satt et tydelig skille mellom vekstmotiver og underskuddsbehov. Opprinnelig bestod pyramiden av fem nivåer, men senere har Maslow lagt til flere nivåer. De fem nivåene er fysiologiske behov, trygghetsbehov, behov for sosial tilhørighet og behov for anerkjennelse. Det øverste nivået i pyramiden er selvaktualisering. De første nivåene er basisbehovene en trenger for å overleve og pyramiden er bygd hierarkisk, slik at en kan ikke nå et høyere nivå før de nederste er oppfylt (Helgesen 2011). De nye nivåene som ble lagt til er behov for å lære og forstå, estetiske behov og selvoverskridelse. Alle disse nivåene er høyt oppe på pyramiden, etter behovet for anerkjennelse. Det øverste nivået på pyramiden, selvoverskridelse, handler om at en søker etter åndelige krefter som kan hjelpe deg å vokse som person (Huitt 2004 referert i Helgesen 2011). Maslow har fått kritikk for teorien sin, blant annet at han ikke vektlegger sosiale relasjoner nok i utviklingen til mennesket. For eksempel beskriver Maslow jakten på selvaktualisering som noe hver enkelt menneske gjør alene, men forskere har funnet ut at et sosialt nettverk er en viktig faktor for at en faktisk skal klare å oppnå selvaktualisering. Altså er gode sosiale relasjoner en viktig faktor når en skal vokse som menneske og ikke bare et underskuddsbehov som må dekkes (Hanley og Abell 2002 referert i Helgesen 2011).

4.9 Konsekvenser av mobbing

4.9.1 Konsekvenser for mobbeofferet

Mobbing er skadelig på grunn av plagene som kan utspille seg hos offeret. Noen mobbeoffer begynner til slutt å tro på at det mobberne sier er sant. De begynner å føle seg verdiløse, stygge og uønsket. Mobberne skaper et bilde av offeret, som offeret til slutt kan kjenne seg igjen i, til tross for at det ikke stemmer (Høiby 2002). Andre konsekvenser kan være psykosomatiske problemer som blant annet smerter i hodet, ryggen og magen, søvnproblemer og kvalme. Selvskading, selvmordsforsøk og selvmordstanker kan også være konsekvenser av mobbing. Konsekvensene av mobbing er sammensatte og kan være både sosiale og helsemessige problemer. Økt skolefravær og forverring i skoleprestasjonene kan være en konsekvens av å bli utsatt for mobbing (Utdanningsdirektoratet 2017).

For mobbeofrene kan mobbingen de har opplevd også føre til problemer senere i livet. Det har vist seg at mobbing fører til en økt risiko for psykososiale problemer for vedkommende i en senere alder. Dette kan være sosiale problemer, at man har problemer i relasjon med andre, og psykologisk stress. De kan også oppleve at det er vanskelig å fungere på jobben eller i hverdagen. Noe av det som kan være det mest skadelige ved mobbingen er skammen som ofte følger med. Mange som blir mobbet kjenner på skam og derfor prøver de å skjule det for andre. Venner og sosiale relasjoner har stor betydning i barne- og ungdomsfasen i livet, vedkommende kan dermed føle seg ydmyket om andre ser det. I frykt for å miste venner kan mobbeofferet holde mobbingen skjult og dermed vil nok mobbingen pågå over lengre tid. Vedkommende kan også begynne å se ned på seg selv, siden andre gjør det. Andre problemer som mobbeofre sliter med i etterkant er vansker med å søke hjelp hos andre og psykiske helseproblemer (Strøm et al 2018).

Breivik et al. (2017) kom i januar 2017 med en kunnskapsoppsummering om konsekvenser for de som har blitt utsatt for mobbing og tiltak for å stoppe mobbing. I denne kunnskapsoppsummeringen er det tall fra flere forskningsundersøkelser som er med å støtte opp hvordan mobbing kan gi konsekvenser og hvilke konsekvenser for mobbeofferet (Breivik et al. 2017). Hawker og Boulton (2000) referert i Breivik et al. (2017) kom frem

til i metaanalysen sin at mobbing gir lavere selvtillit. Funnene var at barn som var blitt utsatt for mobbing hadde lavere selvtillit enn andre barn. De har også kommet frem til at barn som var blitt utsatt for mobbing følte seg mer ensom enn andre barn som ikke hadde opplevd mobbing (Hawker og Boulton 2000 referert i Breivik et al. 2017). Det har blitt gjort undersøkelser i nyere tid for å se om mobbing kan føre til PTSD, posttraumatisk stresslidelse. PTSD handler om at personen får tilbakeblikk og gjenopplever det som har skjedd med vedkommende. Det kan også påvirke personen mer fysisk, som for eksempel sinneanfall, problemer med søvnen og vansker for å konsentrere seg. Personen vil også unngå å være på steder og med personer som en forbinder med hendelsen(e). Disse symptomene kan ødelegge for personen både i sosiale settinger og på et faglig nivå (Breivik et al. 2017).

4.9.2 Konsekvenser for mobberen

Personer som mobber andre, kan også få konsekvenser av situasjonen og slite med problemer senere i livet. Jakobsen (2019) henviser til en norsk studie som legger frem at de som har mobbet andre når de var unge, får det vanskeligere i livet. Resultatene av studien viste at tallene av å ha psykiske problemer var høyere for de som var involverte i mobbing på et eller annet vis enn de som ikke var involverte i slike situasjoner. De hadde nesten tredoblet så høy risiko for å være arbeidsledig og de hadde større problemer i jobb eller utdanning. I undersøkelsene var ikke spørsmålet om de hadde mobbet andre, men om de hadde vært aggressive mot andre mennesker. Mobbing er en spesiell form for aggresjon, men aggresjon kan også være mye annet som ikke trenger å havne innenfor kategorien mobbing (Jakobsen 2019).

4.10 Resiliens

Begrepet resiliens handler om at en person klarer å fungere normalt under unormale forhold, som for eksempel vold eller mobbing. Begrepet stammer opprinnelig fra det engelske ordet «resilience». Når en ser på hvordan flere barn reagerer ulikt på samme risikosituasjon, kommer resiliens inn. Resiliens handler dermed om hvordan barn klarer seg godt og uten å utvikle psykiske problemer, når de har vært igjennom krevende situasjoner som en skulle tro ville påvirket den psykiske helsen deres negativt (Borge 2010). Rutter (2000) referert i Borge (2010:14) kommer med en god forklaring på

resiliens-begrepet: «Resiliens er prosesser som gjør at utviklingen når et tilfredsstillende resultat, til tross for at barn har hatt erfaringer med situasjoner som innebærer en relativt stor risiko for å utvikle problemer eller avvik». Begrepet innefatter tre områder: gjenopprette, opprettholde og forbedre. Å gjenopprette handler om at en etter å ha opplevd en alvorlig risikosituasjon, klarer å finne tilbake til hverdagen sin og hvordan en var før situasjonen oppstod. Dette kan sees på som et engangstilfelle, men resiliens kan også være en langsiktig prosess. Her kommer da begrepene opprettholde og forbedre inn. Selv om noen mennesker opplever alvorlige risikosituasjoner ofte og over lengre tid, klarer de å opprettholde god psykisk fungering. Noen mennesker kan til og med forbedre den, selv om de lever i daglige risikosituasjoner. Et begrep som slekter litt på resiliens er løvetannbarn, som betyr barn som har vokst opp i tøffe omgivelser, men som selv har klart seg bra og hatt en god utvikling.

Før har det vært lite forskning og lite interesse på akkurat dette med resiliens hos ulike barn. Derimot har forskning og media fokusert på mennesker det går dårlig med, istedenfor de som faktisk klarer seg bra i vanskelige situasjoner og hvorfor de gjør det. Nå er det derimot blitt mer fokus på resiliens og det er faktisk over halvparten av barna som opplever krisesituasjoner som kommer seg godt ut av dette. Resiliens handler ikke om å unngå risikosituasjoner, litt er faktisk nødvendig for å utvikle resiliens, men det handler om at vedkommende klarer å gjøre riktige valg selv om han eller hun befinner seg i en risikosituasjon. Det finnes utallige reaksjoner som et barn kan ha på stress og risikofylte situasjoner, og hvert barn må finne sin egen måte å takle situasjonen på for å få det bedre. Noen barn kan bli påvirket av situasjonen og dermed få vedvarende problemer, mens andre kan komme seg bedre ut av situasjonen og bli bedre rustet til å takle nye risikosituasjoner i fremtiden. For å kunne snakke om resiliens er det en viktig forutsetning at det er en risiko tilstede. Det finnes flere typer risiko, noen kan oppstå akutt og ikke vare så lenge, mens andre risikoer kan være langvarige og alvorlige (Borge 2010).

5.0 Drøfting

Gjennom oppgaven min har jeg sett på forskjellige teorier som beskriver hvilke konsekvenser både mobbeofferet og mobberen får av mobbing. I drøftingsdelen vil jeg se nærmere på noen av disse konsekvensene og koble de opp mot flere deler i oppgaven min.

Jeg vil også se på opplevelsen av mobbing for mobbeofferet, for å kunne forstå litt mer av hvordan konsekvensene av mobbing kan bli så fatale. For å kunne besvare problemstillingen min «hvilke konsekvenser kan mobbing ha for mobberen og mobbeofferet» vil jeg ved hjelp av teori, forskning og erfaringer fra mobbere og mobbeoffer, forsøke å komme fram til et svar som belyser flere sider av konsekvensene. Jeg vil også her se på om det er noen spesielle faktorer som spiller inn i sammenhengen om hvor store konsekvensene av mobbing kan bli eller om de kan bli mindre.

5.1 Opplevelsen av mobbing

I en studie av Kvarme et al. (2010) ble det beskrevet av mobbeofrene hvordan de opplevde mobbing. Jentene fortalte mest om psykisk og sosial mobbing i konflikter mellom jentene, mens guttene opplevde mobbingen mer i en fysisk form. Guttene fortalte også om at mobbingen kunne begynne med verbale kommentarer som deretter endte i fysisk mobbing. De fleste av jentene opplevde at det var gutter som mobbet de, mobbingen skjedde i form av stygge kommentarer eller fysisk mobbing, som å kaste baller på dem. Som oftest var det mange som deltok i mobbingen, og de som ble mobbet var for få til å kunne forsvare seg skikkelig. De fortalte også at hvis de skulle si ifra til læreren, ble de truet med å få bank. Deltakerne i studien fortalte om følelsene de opplevde under mobbingen, det som gikk igjen her var hjelpeløshet og at de ikke klarte å forsvare seg selv. De følte seg utrygge og alene i problemet, spesielt når læreren ikke trodde på dem. Noen sa også at de var redde for å gå på skolen og at de ikke hadde noen å være sammen med. En person fortalte at mobbing er farlig fordi det kan gjøre at tanker om å ta ditt eget liv dukker opp (Kvarme et al. 2010). Dette er opplevelsene til noen av de som blir utsatt for mobbing og her ser en virkelig hvor mye mobbing påvirker livet til den enkelte og skolehverdagen. Jeg syntes det var hensiktsmessig å se på de som var involvert i mobbesituasjoner sin opplevelse før jeg deretter gikk mer direkte inn på noen av konsekvensene mobbing kan medføre.

5.2 Psykiske konsekvenser av mobbing

Høiby (2002) trakk fram lav selvtillit som en av konsekvensene som utspiller seg for personen som har blitt mobbet. Den lave selvtilliten kommer av at mobbeofrene til slutt begynner å tro på alt mobberne sier, så alle de stygge kommentarene de får blir realiteten

for mobbeofferet. Som tidligere nevnt skaper mobberne et bilde av hvordan mobbeofferet er og ser ut, som mobbeofferet til slutt begynner å tro på (Høyby 2002). Dette kan kobles opp mot Meads speilingsteori, som handler om at vi baserer våre handlinger/væremåte opp mot andre rundt sine reaksjoner på oss selv (Imsen 2014). At lav selvtillit er en av konsekvensene som barn som har blitt utsatt for mobbing får, blir også bekreftet gjennom metaanalysen av Hawker og Boulton (2002) referert i Breivik et al. (2017). Hvis en hele tiden opplever at de rundt ser på deg som verdiløs og kaller deg stygge ting, kan du til slutt føle deg slik som de sier at du er. Igjen kan også speilingsteorien brukes til å se på hvordan mobberne blir påvirket av andre, hvis mobberne ser at de rundt godkjenner deres handlinger og støtter vedkommende i mobbesituasjonen, kan en føle at det en gjør ikke er galt og fortsette med det på grunn av andres reaksjoner.

Mobbing og konsekvensene av mobbing vil nok oppleves veldig ulikt fra person til person. Sagmoen (2014) gir oss ni menneskers opplevelse av mobbing og de konsekvensene de opplevde å få i etterkant eller mens mobbingen pågikk. Noen av disse menneskene skriver at de opplevde å ha problemer med å ta kontakt med andre mennesker i tiden etter mobbingen. De syntes det var vanskelig å åpne seg opp for andre og ble mer tilbakeholden. De opplevde også å bli usikker på seg selv og var ofte redd (Sagmoen 2014). Dette bekreftes også i en studie gjennomført hos mennesker som hadde blitt utsatt for mobbing. Der var det funn av at mobbing fører til psykososiale problemer, som kan gjøre det vanskelig å skape relasjoner med andre mennesker. Usikkerhet var også konsekvens av mobbing i denne studien (Strøm et al. 2018). Så her blir det altså bekreftet at noen sine erfaringer med konsekvensene av mobbing stemmer overens med studier som er utført for å se på konsekvensene. Dette viser at mobbing som har pågått kan ødelegge dine fremtidige sosiale forhold hos andre, det kan være vanskelig å skaffe seg nye bekjentskap og stole på mennesker igjen. Kanskje er også frykten for å bli mobbet igjen fortsatt der, at en redd for å skulle bli baksnakket eller plaget av nye mennesker en møter.

Mobbing er noe alle mennesker skulle ha sluppet å gå igjennom, men nå er det slik at det fortsatt er mange barn som blir mobbet på landsbasis. Noen mennesker opplever også at mobbingen har gjort noe positivt med dem, sammen med alt det negative som mobbing også fører med seg. Sagmoen (2014) skriver om menneskers opplevelse av mobbing og der er det to personer som forteller at det kom noe godt ut av mobbing. De opplevde at de ble en sterkere person psykisk, den ene hadde lettere sympati for andre nå og den andre

hadde blitt mer selvstendig (Sagmoen 2014). Selv om mobbing kan ha noen positive konsekvenser, er det stort sett mest negative konsekvenser som kommer av mobbing. Om noen mennesker klarer å bli sterkere etter å ha opplevd mobbing, så kan dette også være en faktor ved de selv som gjør dette, mens andre kanskje blir svakere av å ha opplevd mobbing. Selv om noen mennesker sier de blir sterkere av mobbingen de har gjennomgått, kan de fortsatt ha svake øyeblikk som påvirker dagen deres. En person i Sagmoen (2014) fortalte at han fortsatt hadde tanker om mobbingen som kom tilbake, og dette kan være opprørende for en person å oppleve (Sagmoen 2014). En annen konsekvens av mobbing kan være PTSD, og en faktor der er at man har tilbakevendende tanker. Posttraumatisk stresslidelse kan påvirke personen både psykisk og fysisk, hvor vedkommende gjenopplever traumatiske situasjoner som har skjedd (Breivik et al. 2017). Så her er det faktisk en antydning til at vedkommende kan ha utviklet en posttraumatisk stresslidelse etter å ha blitt utsatt for mobbing. Etersom mobbing kan være utrolig tøft for vedkommende som blir utsatt for det, er det ikke rart at noen kan utvikle PTSD.

Etter å ha sett på de mange konsekvensene av mobbing ser en at faktorer som usikkerhet, lav selvtillit og utrygghet er noe som går igjen. Tidligere i oppgaven ble Maslow sin behovspyramide tatt opp, og jeg vil gjerne ta den fram igjen her. I behovspyramiden er nivåene bygget opp hierarkisk, så for å kunne nå behovet i neste nivå må nivåene under være oppfylt. Det er spesielt tre behov som jeg vil fokusere på her med tanke på mobbing, disse tre er trygghetsbehovet, behovet for sosial tilhørighet og behovet for anerkjennelse (Helgesen 2011). Alle disse tre behovene er viktige i livet vårt og spiller en stor rolle for om vi kan nå det høyeste nivået på pyramiden, som handler om å bli den beste versjonen av oss selv og få muligheten til å gjøre det vi har drømt om. Mobbing kan sette en stopper tidlig i fasene, både for mobbeofferet og mobberer. Mobbeofferet kan oppleve at de konstant føler seg utrygg på skolen og dermed ikke få oppfylt trygghetsbehovet. De kan føle seg utestengt av andre og at ingen liker de, her kommer både sosial tilhørighet og anerkjennelse inn. Mobberer kan oppleve å ikke bli anerkjent av andre på grunn av vedkommendes handlinger, hvis de rundt ikke støtter den som mobber. Dette kan resultere i at mobberer til slutt står igjen uten venner, altså at vedkommende har ingen sosial tilhørighet. Dermed kan mobbing hemme den personlige veksten til både mobberer og mobbeofferet.

5.3 Fysiske konsekvenser av mobbing

Som jeg nevnte tidligere i teoridelen kan mobbing gi psykosomatiske problemer. Det er gjennomført flere studier som omfatter psykosomatiske problemer for de som har blitt utsatt for mobbing. I studiene er det mange ulike psykosomatiske problemer som er blitt brukt, blant annet hodepine, søvnproblem, kvalme, dårlig appetitt, anspenhet, smerter i rygg og mage (Breivik et al. 2017). Mange barn som blir mobbet kan fortelle foreldrene sine om symptomene for å slippe å dra på skolen. Smertene kan være reelle, men de kan være tilstede på grunn av mobbingen og tanken på å bli mobbet igjen. Et eksempel på det er Odins historie hvor han gjentatte ganger fortalte sin mor at han ikke ville på skolen grunnet smerter i magen eller hodet (Mikkelsen og Åsebø 2014). Dette viser at mobbing ikke bare har en psykisk, men også en fysisk effekt på vedkommende som blir mobbet, selv om selve mobbingen ikke foregår på et fysisk nivå.

Van Geel et al. (2016) referert i Breivik et al. (2017) utførte en analyse av søvnproblemene til barn som hadde vært utsatt for mobbing. Konklusjonen var at barn som hadde blitt mobbet hadde mer søvnvansker enn barn som ikke hadde vært utsatt for mobbing. En annen interessant faktor de sjekket ut i analysen, var om alder hadde noe å si for søvnproblemene til de som var blitt mobbet. Resultatet var at det var de yngste barna som var blitt utsatt for mobbing, som slet mest med søvnproblemer. Søvnproblemene i sammenheng med mobbing var nokså likt for både jenter og gutter (van Geel et al. 2016 referert i Breivik et al. 2017). De fant ikke ut noe om hvorfor det var de yngste barna som hadde mest sannsynlighet for å oppleve søvnproblemer etter mobbing. Det kan være ulike grunner til dette, en grunn kan være at mobbing avtar jo eldre en blir og at det ikke er like intenst som når mobbing foregår i en yngre alder.

5.4 Likheter i konsekvensene for mobberen og mobbeofferet

Selv om det virker som det er mest konsekvenser for mobbeofferet i slike situasjoner, kan mobberen også slite med konsekvenser på grunn av mobbingen senere. Kelleher (2008) referert i Breivik et al. (2017) skriver om en studie hvor det er gjort funn om at barn som har vært både mobbeoffer og mobber har en stor sjanse for å utvikle psykotiske symptomer. Studien bestod av 200 svarpersoner og halvparten av disse svarte at de hadde psykotiske symptomer. Det som er interessant er at de som kun var mobbeoffer, hadde

ikke disse symptomene. Så kan jo dette diskuteres om det var fordi det var en liten studie og dermed er ikke svarene helt nøyaktige som de kunne ha vært hvis det hadde vært med flere personer (Kelleher 2008 referert i Breivik et al. 2017). Et annet spørsmål er jo om mobberen hadde utviklet psykotiske symptomer om vedkommende kun mobbet og ikke var blitt utsatt for mobbing også. Det er godt mulig at det er kombinasjonen av dette som gjorde at barna hadde utviklet symptomer. Mens i en annen studie ble det gjort noen andre funn knyttet til mobbeofferet. Der fant de resultater som tydet på at sjansen for å utvikle psykotiske symptomer vokste med hvor ofte personen hadde blitt utsatt for mobbing, og hvis vedkommende hadde blitt mobbet på flere måter (Schreier et al. 2009, referert i Breivik et al. 2017). Så her finnes det to studier som er uenige, den ene har kommet fram til at det er større sjanse for at mobbeofferet utvikler psykotiske problemer og den andre har kommet frem til at å være både mobber og mobbeofferet øker sjansene for å utvikle psykotiske problemer. Derfor kan det også være uklart om psykotiske symptomer er en faktor som er lik for både mobbeofferet og mobberen, men jeg valgte å ha det med for å belyse at det finnes ulike sider ved konsekvensene.

Det er en studie som bekrefter at de som har vært involvert i mobbesituasjoner, har større sjanse for å utvikle psykiske problemer senere i livet enn andre mennesker som ikke har vært involvert i mobbing (Jakobsen 2019). Men på bakgrunn av at studien spør om de har vært aggressive mot andre før, og ikke spør direkte om de har mobbet andre, er det vanskelig å vite om det er kun mobbere som er med i studien. Det kan derfor være vanskelig å vite om tallene er korrekte i forhold til mobbere og deres konsekvenser senere i livet. Å være aggressive mot andre betyr ikke direkte at det er mobbing, det vil nok være avhengig av hvilken situasjon det handler om. Psykiske problemer trekkes uansett fram som en felles faktor for de som har vært involvert i mobbing, altså enten den som har utført mobbing eller den som har blitt utsatt for mobbing.

5.5 Faktorer som kan spille inn i sammenhengen med konsekvensene av mobbing

Konsekvensene av mobbing vil nok variere fra person til person, og det finnes flere faktorer som kan spille inn på hvordan vedkommende opplever konsekvensene. Noen faktorer kan være med på å gjøre at konsekvensene av mobbing blir større, mens andre

faktorer kan gjøre at konsekvensene blir mindre. Dette kan være både faktorer ved personen og faktorer ute i miljøet. Det kan være flere faktorer enn det jeg har med her, men jeg valgte å heller fokusere på noen av de jeg så på som viktige og det var de som handlet mest om det sosiale.

Thorvaldsen et al. (2018) har funnet en faktor som kanskje synes å være den viktigste når en ser på hvor store konsekvensene av mobbing kan bli. Det å ha gode venner kan være en beskyttelsesfaktor som fører til at det er mindre sjanse for å bli utsatt for mobbing. Hvis en person har lite venner kan vedkommende oppleve å være utenfor det sosiale fellesskapet og føle seg utestengt. Dette kan gå utover personens selvfølelse og igjen være en risiko for å utvikle psykiske vansker. Barn og unge som blir utsatt for både sosial og verbal trakassering, som utestenging og stygge kommentarer, har en sammenheng med at de også har problemer med å få gode relasjoner til andre mennesker (Thorvaldsen et al. 2018). Barn og unge som har få vennerelasjoner eller ingen, er mer sårbare og blir lettere utsatt for mobbing (Lund 2011 referert i Thorvaldsen et al. 2018). På den andre siden kan gode vennerelasjoner hjelpe vedkommende som blir utsatt for mobbing, til å komme seg ut av situasjonen. Venner spiller derfor en stor rolle i hvor store konsekvensene av mobbing potensielt kan bli. Dette er ikke så rart med tanke på at i denne alderen, fra barneskolen til videregående, er venner ofte en veldig viktig del av livet og hverdagen. Det er her de aller fleste finner gode venner som de tilbringer mye tid med, her lærer en også mye av hverandre og finner støtte i hverandre. Det er ikke derimot sagt at barn og unge som har venner, ikke er utsatt for mobbing. Derimot er gode venner en faktor som kan gjøre at konsekvensene av mobbing blir mindre, og at de som har vært utsatt for mobbing har større sjanse for å klare seg bedre enn de hadde gjort uten venner som gir støtte for eksempel. Breivik et al. (2017) skriver at det er noen studier som påpeker at sosial støtte fra venner kan gi mindre risiko for å utvikle emosjonelle plager, da spesielt hos gutter. Derimot er forskningsresultatene litt uklare andre steder og det er vanskelig å si om støtte fra jevnaldrende kan gi beskyttelse mot ulike risikofaktorer etter å ha vært utsatt for mobbing.

At venner er en viktig faktor, blir også bekreftet i studien av Kvarme et al. (2010). Her ble de som deltok i studien spurt om hva deres perfekte dag innebar. Felles var at svarene bestod av gode venner, at de følte seg inkludert, at alle var gode venner og ingen ble mobbet. På den perfekte dag ville de føle seg trygge og ikke være redd for at noe dårlig

skulle skje. Alle var inkludert og alle lekte sammen, de hjalp hverandre og respekterte hverandre (Kvarme et al. 2010). Denne studien bekrefter ikke at vennskap er en faktor som kan minske konsekvensene av mobbing og gjøre det enklere å komme seg ut av en mobbesituasjon. Men når flere deltakere beskriver sin perfekte dag og legger hovedvekt på vennskap og at alle skal være venner, så ser man at dette er noe som er ekstremt viktig for de aller fleste mennesker. At vennskap er en viktig faktor blir også bekreftet av Nordahl, Flygare og Drugli (2016). De skriver blant annet at skolehverdagen består like mye av læring som sosialt samspill, og begge deler er viktig for utviklingen til barn og unge. Siden vennskap og sosiale relasjoner er en stor del av skolehverdagen til barn og unge, kan mangelen på dette gi konsekvenser for barnet, som vi har sett gjennom ulike studier nevnt lengre opp.

Sosial kompetanse er også en faktor som kan minske konsekvensene av mobbing. Den sosiale kompetansen kan beskytte mot mobbing og andre former for krenkelse. Å ha god sosial kompetanse gjør det enklere å takle motgang fordi de har verktøy til å løse problemer. Barn som har god sosial kompetanse, sier ofte også ifra når mobbing skjer og er oppmerksom på at ting som er galt å gjøre ikke er greit. De har også lettere for å skape gode relasjoner til andre mennesker (Utdanningsdirektoratet 2019). For barn som lever med ulike risikoer i hverdagen, kan sosial kompetanse fungere som en beskyttelsesfaktor. Gode relasjoner til de rundt kan fremme resiliens, som igjen kan føre til at de klarer seg bra til tross for problemene de har stått i (Masten 2007 referert i Nordahl, Flygare og Drugli 2016). Resiliens handler om å klare seg greit eller til og med å utvikle seg selv om en står i vanskelig forhold i det daglige. Noen klarer å opprettholde utviklingen, mens andre til og med fremmer sin egen utvikling (Borge 2010). Så her sier vi igjen at det sosiale spiller en stor rolle i hvordan mobbeofferet klarer å takle mobbingen og konsekvensene som kan komme i etterkant. Gode relasjoner til jevnaldrende og andre rundt er en viktig faktor for å minske konsekvensene av mobbing.

Andre faktorer som kan være med på å minske konsekvensene er evnen til å kunne snu den negative situasjonen om til noe positivt, å se at mobbingen har fremmet personlig vekst eller ved å tilgi de som utsatte deg for mobbing. Gode familieforhold er også en viktig faktor for å unngå store konsekvenser av mobbing for barn og unge. Noen forskningsstudier finner at et støttende og godt skolemiljø, sammen med gode relasjoner til de ansatte på skolen, også er en faktor som kan minske konsekvensene av mobbing. På den

andre siden har vi faktorer som kan være med på å øke konsekvensene av mobbing, eller forverre konsekvensene. Dette kan være at mobbeofferet legger all skyld på seg selv og klandrer seg selv for at mobbingen har skjedd. Dårlige familierelasjoner kan også være med på å forverre konsekvensene av mobbing (Breivik et al. 2017). Med tanke på et godt og støttende skolemiljø kan aktuelle tiltak mot mobbing være en stor hjelp her. En ser her at tiltakene i skolen faktisk kan hjelpe på konsekvensene av mobbing som kan komme i etterkant. En ser også at samme faktor kan fort bli snudd om til en negativ eller positiv faktor for konsekvensene av mobbing. Så på den ene siden kan det å legge all skyld på seg selv for mobbingen føre til at konsekvensene av mobbing blir verre, mens hvis vedkommende hadde snudd om situasjonen til noe positivt så hadde dette også påvirket situasjonen på en positiv måte og konsekvensene hadde blitt mindre.

6.0 Oppsummering

På bakgrunn av at jeg fant betraktelig mindre forskning og litteratur på hvilke konsekvenser mobberen kan oppleve etter mobbing, ble drøftingen min i hovedsak fokusert på mobbeofferet. Jeg har sett på hvilke konsekvenser mobbing kan ha for mobbeoffer og mobberen, og kommet frem til at det er en god del. Spesielt er det nok mest konsekvenser for mobbeofferet. Konsekvensene kan ramme vedkommende både fysisk og psykisk. Jeg har ikke bare tatt med studier og forskning på konsekvensene, jeg har også sett på kilder hvor ofrene selv beskriver hvordan de har opplevd mobbing og hvilke konsekvenser de opplevde å få i etterkant. I oppgaven min burde jeg også ha tatt mer hensyn til at det finnes en tredje gruppe, som er personer som er både mobber og mobbeoffer. Jeg så på slutten av arbeidet med oppgaven at de er en ganske sårbar gruppe.

Helt til slutt i oppgaven min så jeg på om det finnes noen faktorer som kan påvirke konsekvensene av mobbing. Jeg fant ut at det er en del faktorer, spesielt innenfor det sosiale området, som kan være med på å minske eller øke risikoen for å utvikle problemer etter mobbingen. Jeg valgte å legge hovedvekt på de sosiale områdene, da det var de som fremstod som de viktigste. En kunne se at spesielt gode relasjoner til andre var med på å minske konsekvensene av mobbing. Det er mange som sliter med konsekvensene av mobbing også er det noen som klarer å komme seg godt ut av situasjonen. Dette har altså med faktorer ved personen selv og miljøet rundt vedkommende.

Referanseliste

- Aasheim, Merete, Joshua Patras, Helene Eng og Henrik Natvig. 2018. «PALS- positiv atferd, støttende læringsmiljø (2.utg)» Ungsinn, 12.oktober 2018.
https://ungsinn.no/post_tiltak_arkiv/pals-positiv-atferd-stottende-laeringsmiljo-2-utg/
- Borge, Anne Inger Helmen. 2010. *Resiliens: risiko og sunn utvikling*. 2.utgave. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Brevik, K., Bru, E., Hancock, C., Idsøe, E. C., Idsøe, T., & Solberg, M. E. 2017. «Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak.» Stavanger: Læringsmiljøsenderet.
<https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/rapporter/2017/a-bli-utsatt-for-mobbing---en-kunnskapsoppsummering-om-konsekvenser-og-tiltak.pdf>
- Dalland, Olav. 2012. *Metode og oppgaveskriving for studenter*. 5.utgave. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Fauchald, Kari. 2010. «Presentasjon av Olweus-programmet» Forebygging. Lest 13.05.2020
<http://www.forebygging.no/Rapporter-og-undersokelser/Evalueringertiltaksvurderinger/Konkrete-tiltak-og-programmer/Anbefalte-program-og-tiltak/Primarforebyggendegenerelle-tiltak-/Olweus-programmet-mot-mobbing-og-antisosial-atferd/Presentasjon-av-Olweus-programmet/>
- FN-sambandet. 2019. «Barnekonvensjonen.» Oppdatert 17.juni, 2019. Lest 17.12.2019.
<https://www.fn.no/Om-FN/avtaler/Menneskerettigheter/Barnekonvensjonen>
- Helgesen, Leif A. 2011. *Menneskets dimensjoner: lærebok i psykologi*. 2.utgave. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

- Høyby, Helle. 2002. *Mobbing kan stoppes: håndbok for skolen*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Imsen, Gunn. 2014. *Elevenes verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. 5.utgave. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2010. *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i metode for helse- og sosialfagene*. 2.utgave. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Jacobsen, Dag Ingvar og Jan Thorsvik. 2013. *Hvordan organisasjoner fungerer*. 4.utgave. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Jakobsen, Siw Ellen. 2019. «Mobbing går hardt ut over både mobberen og den som blir mobbet.» *Forskning*, 24.september, 2019.
<https://forskning.no/mobbing/mobbing-gar-hardt-ut-over-bade-mobberen-og-den-som-blir-mobbet/1566052>
- Kvarme, Lisbeth Gravdal, Sølvi Helseth, Berit Sæteren og Gerd Karin Natvig. 2010. «School children's experience of being bullied – and how they envisage their dream day». *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 24: 791-798. doi: 10.1111/j.1471-6712.2010.00777.x
- Lindboe, Anne. 2015. «Mobbing i skolen er et menneskerettighetsbrudd.» *Aftenposten*. Lest 22.03.2020
<https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/QKgW/mobbing-i-skolen-er-menneskerettighetsbrudd?>
- Mikkelsen, Maria og Synnøve Åsebø. 2014. «Odin.» *Verdens gang*. Lest 14.12.2019.
<https://www.vg.no/spesial/2014/odin/>
- Moen, Erlend. 2014. *Slik stopper vi mobbing – en håndbok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nordahl, Thomas, Erik Flygare og May Britt Drugli. 2016. «Relasjoner mellom elever». Utdanningsdirektoratet. Lest 24.05.2020

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/Relasjoner-mellom-elever/>

Olweus, Dan og Stein Gorseth. 2006. *Mobbing i fritidsmiljøene: en håndbok for ledere i frivillige barne- og ungdomsorganisasjoner og fritidsklubber*. Barne- og likestillingsdepartementet.

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/mobbing/mobbing_i_frtismiljo_ene.pdf

Opplæringslova. *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa av 17.juli 1998 nr.61*.

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

Oudmayer, Kristin. 2014. *Du er viktigere enn du tror: en håndbok om forebygging og håndtering av mobbing*. Oslo: Humanist Forlag.

Pettersen, Roar C. 2008. *Oppgaveskrivingens ABC: veileder og førstehjelp for høyskolestudenter*. Oslo: Universitetsforlaget.

Regjeringen. 2017. «Nulltoleranse mot mobbing lovfestes.» Oppdatert 1.august, 2017. Lest 22.05.2020.

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/nulltoleranse-mot-mobbing-lovfestes2/id2565186/>

Roland, Erling. 2014. *Mobbingens psykologi: hva kan skolen gjøre?* 2.utgave. Oslo: Universitetsforlaget.

Sagmoen, Ingvild. 2014. «9 mobbeofre forteller: Vondt å snakke om det jeg opplevde.» *Verdens Gang*, 14.november, 2014.

<https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/pzAlo/9-mobbeofre-forteller-vondt-aa-snakke-om-det-jeg-opplevde>

Strøm, Ida Frugård, Helene Flood Aakvaag, Marianne Skogbrott Birkeland, Thoresen Siri og Erica Felix. 2018. «The mediating role of shame in the relationship between

childhood bullying victimization and adult psychosocial adjustment. [El papel mediador de la vergüenza en la relación entre la victimización por acoso en la infancia y el ajuste psicosocial de los adultos]». Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Lest 20.04.2020

<https://www.nkvts.no/vitenskapelig-artikkel/the-mediating-role-of-shame-in-the-relationship-between-childhood-bullying-victimization-and-adult-psychosocial-adjustment-el-papel-mediador-de-la-verguenza-en-la-relacion-entre-la-victimizacion-por/>

Thorvaldsen, Steinar, Bodil Bakkelund Westgren, Gunstein Egeberg og John A. Rønning. 2018. «Mobbing, digital mobbing og psykisk helse hos barn og unge i Tromsø». *Tidsskriftet Norges barnevern* 02-03 (95): 128-142.

https://www.idunn.no/tnb/2018/02-03/mobbing_digital_mobbing_og_psykisk_helse_hos_barn_og_unge

Utdanningsdirektoratet. 2020. «Elevundersøkelsen 2019: Mobbing og arbeidsro.» Oppdatert 29.januar, 2020. Lest 12.05.2020

<https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/elevundersokelsen-2019-mobbing-og-arbeidsro/>

Utdanningsdirektoratet. 2019. «Skolemiljøtiltak – fellesskap og miljø.» Lest 01.06.2020.

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/Relasjoner-mellom-elever/>

Utdanningsdirektoratet. 2017. «Å bli utsatt for mobbing – en kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak.» Oppdatert 10.januar, 2017. Lest 18.03.2020

<https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/a-bli-utsatt-for-mobbing--en-kunnskapsoppsummering-om-konsekvenser-og-tiltak/>

Utdanningsdirektoratet. 2016. «Hva er mobbing?» Oppdatert 23.mai, 2016. Lest 22.05.2020.

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/mobbing/hva-er-mobbing/>