

**BBABAC 5 22 VÅR – BACHELOROPPGAVE MED
FORSKNINGSMETODE**

Digital mobbing på sosiale medier



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i barnevern

UIS mai 2022

Kandidatnummer: 5183

Antall ord: 11 787

INNHOLDSFORTEGNELSE

1.0	INNLEDNING	5
1.1	BAKGRUNN FOR TEMA.....	5
1.2	PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING.....	6
1.3	BEGREPSAVKLARING.....	7
1.3.1	<i>DIGITAL MOBBING</i>	7
1.3.2	<i>SOSIALE MEDIER</i>	7
1.3.3	<i>MILJØTERAPEUT</i>	7
1.4	FORMÅLET MED OPPGAVEN.....	8
1.5	AVGRENSNING.....	8
2.0	FAGLIG KUNNSKAP	9
2.1	BANDURAS MODELLERING.....	9
2.1.1	<i>OPPMERKSOMHET</i>	10
2.1.2	<i>HUKOMMELSE</i>	10
2.1.3	<i>ETTERLIGNING</i>	10
2.1.4	<i>MOTIVASJON</i>	11
2.2	FIRE-PERSPEKTIVMODELLEN FOR KOMMUNIKASJON.....	11
2.2.1	<i>EGENPERSPEKTIVET</i>	11
2.2.2	<i>ANDREPERSPEKTIVET</i>	12
2.2.3	<i>DET INTERSUBJEKTIVE OPPLEVELSESFELLESSKAPET</i>	12
2.2.4	<i>SAMHANDLINGSPERSPEKTIVET</i>	12
2.3	SEL-MODELLEN.....	13
2.3.1	<i>SELVBEVISSTHET</i>	14
2.3.2	<i>SELVREGULERING</i>	14
2.3.3	<i>SOSIAL BEVISSTHET</i>	14
2.3.4	<i>RASJONELLE FERDIGHETER</i>	15
2.3.5	<i>ANSVARLIGE BESLUTNINGER</i>	15
3.0	METODE	16
3.1	VALG AV METODE.....	16
3.2	LITTERATURSTUDIE SOM METODE.....	17
3.3	DATAINNSAMLING.....	18
3.3.1	<i>INKLUSJONS- OG EKSKLUSJONSKRITERIER</i>	19

3.4	ANALYSE VED HJELP AV OVERSIKTSTABELL.....	20
3.5	STUDIENS TROVERDIGHET	22
3.5.1	VALIDITET	22
3.5.2	RELIABILITET.....	22
4.0	PRESENTASJON AV FUNN.....	24
4.1	SOSIALE FERDIGHETER	24
4.2	KUNNSKAP	25
4.3	SAMARBEID.....	27
5.0	DRØFTING AV FUNN.....	28
5.1	SOSIALE FERDIGHETER	28
5.2	KUNNSKAP	29
5.3	SAMARBEID.....	31
6.0	AVSLUTNING	34
	LITTERATURLISTE.....	36

Forord

Først vil jeg takke min gode veileder Bianka Anna Karshikoff. Takk for alle gode tilbakemeldinger, oppfølging og oppmuntringer. I stunder hvor jeg har tvilt på om det har vært godt nok, har du oppmuntret meg til at det kommer til å gå fint. Det har gitt meg nytt mot til å klare å fullføre!

Jeg vil også takke min gode familie og venner for mye kjærlighet, tilstedeværelse og støtte gjennom hele skriveprosessen. Tusen takk til de gode vennene jeg har fått gjennom studietiden. Hverdagen med dere de siste tre årene på barnevernstudiet hadde ikke blitt den samme uten.

Jeg vil takke min gode datter på 3 år som har vært så tålmodig og grei. Det har til tider vært tøft og krevende å sjonglere familieliv, graviditet og studier, men du har hele tiden vært et lyspunkt i hverdagen.

Til slutt vil jeg takke min fantastiske mann! Takk for all støtte, oppmuntring og ikke minst motivasjon. Du har motivert meg til å fortsette når ting har vært vanskelig gjennom hele studiet, og spesielt i denne skriveprosessen. Jeg gleder meg til å snart bli en familie på fire, og det kjekke livet vi sammen skal skape fremover!

1.0 INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for tema

Mobbing har vært et alvorlig og viktig tema i skolen og blant unge over lang tid. Olweus (1992) definere mobbing som negative handlinger som er rettet mot en person, og som skjer gjentatte ganger over en viss periode (s. 17). Den typiske mobbingen man kan bli utsatt for ansikt-til-ansikt, og som skjer i skolegården eller på skoleveien mens andre ser på, blir definert som tradisjonell mobbing (E. Roland, 2014, s. 26). Denne mobbingen har over tid utviklet seg til å skje over internett og sosiale medier, og til det vi kaller for digital mobbing. Skal vi voksne forstå denne form for mobbing, må vi først anerkjenne og forstå hvilken plass sosiale medier og internett har i livet til barn og unge som vokser opp i dag (Staksrud, 2013, s. 26). Den digitale medie verdenen har tatt en stor plass i de fleste hjem og hverdager hos både barn og voksne, til og med hos barn helt ned i ettårsalderen (Imsen, 2020, s. 186). Sosiale medier er for mange unge der de bygger sin identitet, og viser hvem de er med å dele sine følelser, innerste tanker, frustrasjon, behov og bekymringer på plattformer hvor andre kan lese om dette. Dette gjør dem utsatt og tilgjengelige for kommentarer fra andre som leser og ser dette, det være seg både positive og negative (Staksrud, 2013, s. 32).

Mens tradisjonell mobbing er noe barn og unge kan trekke seg bort fra ved å være alene på rommet etter skolen, er digital mobbing mye vanskeligere å slippe unna. Ved å alltid være tilgjengelig på Internett risikerer de til enhver tid å bli utsatt for hets, kommentarer og trakassering. I tillegg kan mobbingen skje fra anonyme brukere, noe som kan skape mye usikkerhet på hvor og hvem kommentarer og informasjon kommer fra.

Ifølge Opplæringslova §9a (1998) har alle elever retten til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. I de nasjonale retningslinjene fra Helsedirektoratet for et helsefremmende og forebyggende arbeid sies det at skolehelsetjenesten og skolen bør samarbeide for å fremme et godt psykososialt miljø blant elevene med å sette inn ulike tiltak. Arbeidet må ha fokus på å forebygge mistrivsel, mobbing og psykiske plager blant barn og ungdom (Helsedirektoratet, 2017). Barn og unges egen opplevelse av hva som er mobbing er den som skal være den riktige. Det er derfor viktig at nettopp denne opplevelsen blir tatt på alvor blant voksne. For barn og unge er det selve opplevelsen av hva som er mobbing som kan lede til potensiell skade. Derfor skal den få definere alvorlighetsgraden av problemet, og ikke hva vi voksne ser på som problematisk (Staksrud, 2013, s. 42). Kunnskapsdepartementet presenterte også i 2016 å styrke arbeidet mot digital mobbing dersom skolene jobbet særskilt

mot å forebygge digital mobbing gjennom mobbeprogrammene i skolen (Meld. St. 28 (2015-2016)).

Barn og unges oppvekst preges i dag av mange ulike oppgaver de skal mestre på forskjellige arenaer. Dette medfører derfor at skolene må ha et bredere tverrfaglig team, med ulike kompetanse tilgjengelig for elevene (Gjertsen et al., 2018, s. 164). I tillegg er skolen en arena hvor elever skal lære og tilegne seg større sosial og kulturell kompetanse, som medfører at skolene må være i stand til å dekke alle disse ulike områder med tverrfaglig kompetanse. De må ha kjennskap til de unges utvikling på lik linje som deres danning og opplæring blir ivaretatt. Derfor henger de sosialfaglige og undervisningsfaglige målene i skolen nært sammen (Gjertsen et al., 2018, s. 172).

Sosiale medier er i dag en stor del av ungdommers hverdag, noe som trolig ikke kommer til å endre seg. Det er derfor viktig at både foreldre, men også andre som jobber tett på ungdommer, i hverdagen er klar over hva som foregår på de ulike sosiale plattformene. Ved å være interessert og oppdatert på hva som skjer, vil det bli lettere å være tilgjengelig for ungdommene. De vil også kanskje ha enklere for å oppsøke hjelp og ha en åpen og ærlig samtale om hva som kan være vondt og vanskelig.

1.2 Presentasjon av problemstilling

På bakgrunn av min interesse for tema over lang tid, har jeg derfor valgt å se på i hvilken grad voksne rundt ungdommene kan være med på å forebygge den digitale mobbingen i skolesammenheng. Selv om digital mobbing mulig skjer i større grad etter skoletid på de sosiale medieplattformene, er det fortsatt en sammenheng mellom tradisjonell mobbing som gjerne skjer på skolen, og den digitale mobbingen (Staksrud, 2013). Skolen spiller også en sentral rolle i alle barn og unges liv, og har derfor en mulighet til å skape bevissthet og hjelp med et forebyggende arbeid allerede før slike situasjoner oppstår.

Problemstillingen min lyder derfor: Hvilke ulike strategier kan miljøterapeuter ta i bruk for å forebygge digital mobbing på sosiale medier blant ungdommer?

En miljøterapeut kan jobbe med ungdommer på flere ulike steder og gjennom ulike instanser, men jeg har i denne oppgaven valgt å ha fokus på hvordan miljøterapeuter kan jobbe på en forebyggende måte på skole og gjennom skolehverdagen til ungdommer. En NOU fra

Kunnskapsdepartementet fra 2015 viser til argumentasjon for å innlemme flere yrkesgrupper i skolen, som miljøterapeuter, men viser ikke til at det på noen form vil bli lovfestet (NOU 2015:2, 2015).

1.3 Begrepsavklaring

1.3.1 Digital mobbing

Samnøen (2014) definerer digital mobbing forenklet som «*mobbing som mennesker utfører via elektroniske kommunikasjonsmidler, som for eksempel datamaskiner eller mobiltelefoner*» (Samnøen, 2014, s. 35). Den digitale mobbingen skiller seg fra tradisjonell mobbing på flere måter. Materialer som kan brukes som en del av mobbingen i tillegg til meldinger er bilder, video og lyd. Dette kan publiseres én gang, men likevel nå ut til et stort publikum og være tilgjengelig for andre til å se over lang tid i etterkant (Samnøen, 2014, s. 42).

1.3.2 Sosiale medier

Sosiale medier defineres som et sosiale nettverk på digitale plattformer, som nettsider og apper, som er tilrettelagt for å skape og dele innhold på tvers av landegrenser. Det har på mange måter endret måten vi i dag kommuniserer med hverandre på, både privat og i jobbsammenheng. Sosiale medier er mest brukt til kommunikasjon med andre, men brukes også i stor grad til markedsføring, offentlige informasjon og nyhetsformidling, blant annet. Det vanligste sosiale mediet er Facebook, men Instagram, YouTube, Snapchat og TikTok er eksempler på andre som også er populære og mye brukt, spesielt blant barn og unge (Enli & Aalen, 2018).

1.3.3 Miljøterapeut

Miljøterapeuter i skolen er en relativt ny yrkesgruppe. Det er anbefalt fra kunnskapsdepartementet å ha flere grupper med ulik kompetanse og oppgaver i skolen som samarbeider med læreren, men fremdeles ikke lovpålagt (Holmøy et al., 2019). Miljøterapeuter har en viktig jobb med å legge til rette for at brukere av omsorgstjenesten opplever mestring i sin egen hverdag. I møte med elever på skolen er de med på å planlegge og gjennomføre miljøterapeutiske, forebyggende og helsefremmende tiltak. De kan være en del av et tverrfaglig team som sikrer at omsorgstjenester følger lovverk, politiske vedtak og de kommunale bestemmelsene, i tillegg til å styrke det sosiale nettverket rundt barnet (Miljøterapeut, 2021).

1.4 Formålet med oppgaven

Mobbing er ikke noe elever lengre bare møter i skolegården eller blant venner. Utviklingen av sosiale medier har ført til at mobbingen har blitt videreført til de digitale plattformene, og digital mobbing er noe som da følger barn og unge hvor enn de er og går. Som en viktig voksenrolle i unges liv er det viktig å være klar over at dette er utfordringer ungdommer står overfor. Spørsmålet blir da om miljøterapeuter på ungdommers skole i samarbeid med lærer, foreldre og ungdommer kan finne strategier som kan være med på å jobbe forebyggende mot digital mobbing. Formålet med oppgaven blir derfor å utforske om det er ulike strategier miljøterapeuter kan ta i bruk for å forebygge digital mobbing over sosiale medier blant ungdommer på skolen.

1.5 Avgrensning

Barn blir allerede fra ung alder introdusert og kjent med internett og ulike sosiale medier. Det er og har blitt en del av alle unges hverdag og liv. Det betyr at de fra ung alder bruker mye tid på nett sammen med venner, og kan på den måten oppleve digital mobbing og trakassering. Jeg har i min besvarelse av problemstillingen valgt å ha et spesifikt fokus den digitale mobbingen blant ungdommer på ungsomskoletrinnene. I og med at de i dette aldersrommet er over 13 år, som de fleste sosiale medier har som anbefalt aldersgrense, er de fleste aktive brukere. Forebyggingen av digital mobbing er ikke bare oppgaver og ansvarsområder miljøterapeuter har fokus på, også i lærerrollen er det viktig å ha fokus på denne problemstillingen. Jeg har i min oppgave valgt å ha fokus på miljøterapeutens rolle og oppgaver i skolen. I det daglige arbeidet er det viktig med et tett samarbeid mellom miljøterapeuter og lærere for å jobbe forebyggende mot den digitale mobbingen.

2.0 FAGLIG KUNNSKAP

I dette kapitlet skal jeg ta for meg ulike teorier og perspektiver jeg mener kan være til hjelp for å belyse min problemstilling, og som jeg anser som sentrale. Teoriene jeg har valgt å bruke i denne oppgaven er «Banduras modellering», «fire-perspektivmodellen for kommunikasjon» og «SEL-modellen».

2.1 Banduras modellering

Albert Bandura var en amerikansk professor og psykolog ved Stanford-universitetet i 1953. Han ble aldri tilfreds med de klassiske behavioristiske læringsteoriene, og vektla sosial læring gjennom å etterligne eller imitere andres atferd. Han mener at læringen skjer i de sosiale samspillene sammen med andre, og at dette kalles sosial læringsteori (Imsen, 2020, s. 113-114). Banduras sosialkognitive læringsteori viser hvordan vi mennesker tar til oss læring fra andre mennesker i våre miljøer gjennom å observere, og gjennom modellering.

Banduras læringsteori støtter seg på enkelte områder av de sentrale elementer i den behavioristiske læringsteori. Eksempelvis hevder han at for at læring skal finne sted må en form for forsterkning være til stede. En elev kan for eksempel se hva som lønner seg for andre, og hva som ikke gjør det. Sosialkognitiv læringsteori bygger også på kognitive begreper som at vi mennesker er i stand til å huske tidligere opplevelser og gjenkalle disse. Derfor mener Bandura at læring skjer på andre måter enn bare gjennom stimulus og respons. Læring kan også skjer gjennom observasjon og imitasjon. Vi mennesker tar til oss læring gjennom ting som skjer rundt oss, lærer av hva vi ser andre gjør og hvordan det går, og gjennom å imitere (Imsen, 2020, s. 115).

Hvis individer skulle lært gjennom å stole utelukkende på egne handlinger hadde det vært ekstremt arbeidskrevende og ikke minst farlig. Heldigvis læres det meste av menneskelig atferd gjennom å observere andre, det Bandura kaller for modellering. Ved å observere andre danner man seg en idé om hvordan ny atferd utformes, og ved en senere anledning fungerer denne informasjonen som en veiledning for handlingen. Man blir spart for flere unødvendige feil om man observerer og lærer ved å se på andre (Bandura, 1977, s. 22). Bandura deler observasjonslæring inn i fire delprosesser som ligger til grunn for læring: oppmerksomhet, hukommelse, etterligning og motivasjon (Imsen, 2020, s. 116).

2.1.1 *Oppmerksomhet*

Oppmerksomhet, som er den første delprosessen, handler om at individets oppmerksomhet må rettes mot det som er viktig og interessant i en situasjon (Imsen, 2020, s.116). Individet kan ikke lære mye om det ikke oppfatter nøyaktig de vesentlige trekkene ved den modellerte atferden. Innenfor en sosial gruppe med flere ulike individer kan det variere hvem og hvor mange som tar stort nok plass til å bli observert. Vi er alle ulike mennesker, noe som betyr at man også lærer forskjellig og i ulik grad. Modellering kan derfor være varierende i effekt alt etter tid og sted for situasjonen. For at modellering skal få størst mulig effekt for læring gjennom observering, må oppmerksomheten være fullt til stede, i tillegg til at det som skal læres må være av interesse og gi fordeler i etterkant. Noen former for modellering er så givende at de kan holde vår oppmerksomhet over en lengre periode. Her er TV og sosiale medier et godt eksempel. Gjennom massemedia kan man sitte hjemme og observere andres oppførsel, noe som har vist seg å være svært effektivt. Det fanger lett oppmerksomheten, og det kreves ikke mye konsentrasjon for å følge med (Bandura, 1977, s. 24-25).

2.1.2 *Hukommelse*

Den neste viktige faktoren for modellering er å huske det som blir observert i etterkant. Mennesker kan ikke bli mye påvirket av å observere andres atferd hvis de ikke kan huske det. For å huske og samtidig lære, forutsetter det kognitive prosesser som hukommelse. For å ta til seg en observert atferd kan det være nødvendig å memorere gjennom å selv gjenta eller øve, for å huske bedre i en senere situasjon. Når noen skal lære seg å spille på et instrument eller lære seg en koreografi til en dans, er øving nødvendig for å huske til en senere anledning (Imsen, 2020, s. 116-117).

2.1.3 *Etterligning*

Den tredje faktoren for modellering handler om å gjennomføre atferden som er etterlignet. Det er ikke alt vi opplever og observerer som overføres til handlinger. Før en imitert handling skal gjennomføres skjer det på forhånd noen delprosesser, der kognitiv organisering er viktig (Imsen, 2020, s. 117). En må med det forvente at gjennomførelsen av en handling, som kun har blitt observert i forkant, kan være mislykket. Da må den gjøres flere ganger før en får det til (Bandura, 1977, s. 27).

2.1.4 Motivasjon

Til slutt beskriver Bandura den siste delprosessen for modellering som motivasjons- og forsterkningsprosessen. Ikke alt som observeres kommer til uttrykk gjennom handlinger, så hva er det som skal til for at en omsetter noe kunnskap til handling, mens annet forblir bare en observasjon. Bandura viser til at det er større sjans for at en person tar til seg kunnskap som er blitt observert av andre, hvis det resulterer i at utfallet er verdifullt for individet. Verdien kommer i form av en belønning. Hvis utfallet resulterer i noe ulønnet, eller en form for straff, er det mindre sjans for at personen tar til seg kunnskapen (Bandura, 1977, s. 28). Det betyr at mye av motivasjonen bak læringsprosessen ligger i hva som gir mest belønning for individet selv.

2.2 Fire-perspektivmodellen for kommunikasjon

I all kommunikasjon og samhandling mellom mennesker kan vi se for oss fire grunnleggende perspektiver hvor den gitte situasjonen kan oppleves fra; egenperspektivet, andreperspektivet, det intersubjektive opplevelsesfellesskapet og samhandlingsperspektivet (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 39).



Figur 1: Fire-perspektivmodellen for kommunikasjon (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 39).

2.2.1 Egenperspektivet

Hvordan vi tolker andres atferd og forholder oss til andre mennesker rundt oss har en sammenheng med hvilken for-forståelse og selvforståelse vi har i bunn. Derfor er det viktig å være kjent med seg selv i møte med andre mennesker. Det kan en gjøre ved å reflektere over egne erfaringer, kulturbakgrunn, for-forståelse, menneskesyn, verdisyn og personlighet, og hvilken betydning dette har. Derfor er det ekstra viktig i en yrkessammenheng at en som

fagperson kjenner sine egne ressurser, erfaringer og sterke sider, og vite hvordan en kan ta i bruk disse i rollen (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 40).

2.2.2 Andreperspektivet

Når man samarbeider og jobber med andre mennesker må man forholde seg til hvordan deres opplevelse av verden rundt er akkurat nå. I møte med mennesker som har helt andre opplevelser og bakgrunn enn deg selv, er det derfor viktig å møte og ivareta andreperspektivet der den er, og forstå omstendighetene rundt (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 41).

2.2.3 Det intersubjektive opplevelsesfellesskapet

Det tredje perspektivet i samhandling mellom mennesker er det intersubjektive opplevelsesfellesskapet. Gjennom å kommunisere med andre skaper vi et opplevelsesfellesskap hvor vi deler meninger, opplevelser og arbeider for å gjøre sider ved egenverdenen felles og forståelig for andre. For å skape et slikt opplevelsesfellesskap forutsettes det at man føler at man blir møtt av et annet menneske, og kan gjennom samtaler utvide det til å forstå mer og mer av hva den andre personen opplever, tenker og føler. Videre oppdages nye ting sammen som ingen så på forhånd, men som ikke betyr at forståelseshorisontene blir helt den samme. Det er gjennom kommunikasjon med andre vi kan utvide vår egen forståelseshorisont, men ikke helt uten å forlate synspunktet vi ser verden ut fra. For at andre skal forstå hva vi mener og sier, forutsetter det at det vi meddeler inneholder våre opplevelser, erfaringer og meninger. På den måten blir det tilgjengelig for andre (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 42).

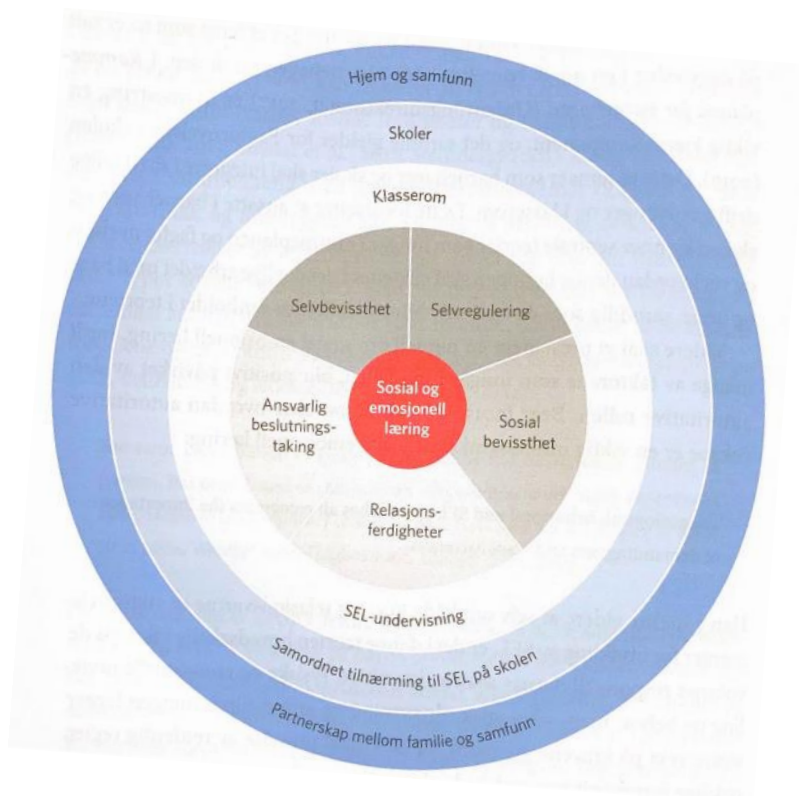
2.2.4 Samhandlingsperspektivet

Til slutt handler samhandlingsperspektivet om å forstå relasjonen og samhandlingsprosessen mellom de som kommuniserer. For å i det hele tatt kunne forstå og analysere kommunikasjonen mellom partene, må vi ha kunnskap og kjennskap til kommunikasjonsteoretiske begreper og modeller. I tillegg til trening i å kunne kommunisere på en måte som står i stil til vår yrkesmessige kontekst og relasjon, trenger vi også trening i å reflektere over det som faktisk skjer i en samhandling. Ved å se ting fra dette perspektivet er vi i metaperspektivet. Her snakker vi om selve kommunikasjonen mellom partene, som hva som skjer, misforståelser og uenigheter (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 42).

Konteksten hvor samtalen skjer har en stor innvirkning for hvordan kommunikasjonsprosessen foregår (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 42).

2.3 SEL-modellen

SEL står for «sosial og emosjonell læring». Denne modellen er utviklet over flere år med forskning på CASEL (Collaborative for Academic and Emotional Learning) for å gi en helhetlig og oversiktlig forklaring på sosial emosjonell læring. Ved å lære barn og unge om sosiale og emosjonelle ferdigheter, vil en gi dem store fordeler når det kommer til å klare seg bedre og sterkere i både skole og livet ellers. Ferdighetene vil bli styrket på områder som for eksempel kontakten med seg selv, håndtering av egne følelser og bedre relasjoner med jevnaldrende og voksne. I tillegg vil barn og unge bli mer prososiale, ta gode beslutninger, utvikle positive holdninger, sjeldnere havne i risiko for å utøve negativ atferd, samt utvikle bedre selvtillit (P. Roland, 2021, s. 80).



Figur 2: SEL-modellen (P. Roland, 2021, s. 80).

Modellen tar utgangspunkt i, og bygger på, fem kompetansedomener som strekker seg bredt: selvbevissthet, selvregulering, sosial bevissthet, relasjonsferdigheter og utøvelse av ansvarlige beslutninger. Disse områdene modellen dekker spiller inn på barn og unges tanker, forståelse og håndtering av følelser, forholdet deres til holdninger og verdier, hvor bevisst de er på seg selv i relasjoner med andre, og hvor ansvarlige de er i møte med beslutninger. Dette vil danne et grunnlag for hvordan barn og unge har det ved å ha kunnskap og være bevisst rundt disse temaene. Relasjoner med andre vil slå positivt ut om de sosiale og emosjonelle ferdighetene er godt utviklet (P. Roland, 2021, s. 81).

2.3.1 *Selvbevissthet*

Selvbevissthet handler om hvordan en har kontakt med seg selv og forstår sine egne følelser, personlige mål og verdier. I tillegg handler selvbevissthet om å ha kunnskap nok til å kunne vurdere sine egne styrker og begrensninger på en måte som er realistisk. Det handler da om å være realistisk og tenke positivt, i tillegg til også å ha troen på seg selv. Klarer man å ha høy grad av selvbevissthet, klarer man å kjenne igjen og se hvordan våre tanker, følelser og handlinger henger sammen med hverandre, og hvordan de er med på å påvirke hverandre (P. Roland, 2021, s. 82).

2.3.2 *Selvregulering*

Selvregulering er en kompetanse hvor evnen til å regulere tanker, følelser og atferd kommer frem. I tillegg handler det om å være i stand til å mestre stress, kontrollere impulser og motivere seg selv til å organisere for å nå egne mål. Har man evnen til å håndtere og regulere emosjoner kan man utvikle ulike strategier mot negative følelser. Dett kan for eksempel være angst, sinne eller dårlig humør. Da kan man benytte seg av øvelser som å regulere pust, slappe av, skape mentale bilder eller distrahere seg selv. Ved å kunne benytte seg av slike øvelser er man i stand til å kontrollere forskjellige emosjoner som oppstår i ulike situasjoner man står i (Tharaldsen & Stallard, 2019, s. 77). Gode oppvekstmiljøer har stor påvirkning på barns selvregulering, og vil gi dem trening og mulighet til å være «pilot i eget liv» (P. Roland, 2021, s. 83).

2.3.3 *Sosial bevissthet*

Å ha sosial bevissthet innebærer at man har mulighet til å sette seg inn i andres perspektiver og prøve å forstå dem. Eksempel som å prøve og forstå hvordan mennesker fra andre kulturer med ulike bakgrunn fra en selv har det. For å gjøre dette er det viktig at en har evne til å vise empati og medfølelse, og å kunne anerkjenne andre holdninger, verdier og intensjoner som er med på å danne et grunnlag for deres valg og handlinger. (Tharaldsen & Stallard, 2019, s. 78). Sosial bevissthet handler også om å kunne forstå de sosiale normene når det kommer til atferd, og det å være en ansvarlig person i samfunnet. Dette kan være å ha en livsstil som er sunn og bærekraftig, behandle andre på måter som er rettferdige og bærekraftige, og holder lovord for andre. Til slutt vil sosial bevissthet si at en er oppmerksom på hvordan en selv framstår og forholder seg i relasjoner med andre, og hvordan en påvirker dem. Det er viktig at

man er bevisst på å ha en balanse mellom det å ha kontakt med seg selv, og samtidig være mottakelig og ta imot respons fra andre (P. Roland, 2021, s. 83).

2.3.4 Rasjonelle ferdigheter

Rasjonelle ferdigheter dreier seg om å ha ferdigheter og «verktøy» som er gode når en skal inngå eller opprettholde vennskap. Det kan være ferdigheter som god og klar kommunikasjon, god evne til å kunne samarbeide med andre, krefter til å motstå sosialt press, å være positiv i forhandlinger med andre for å løse konflikter og problemer, og det å være i stand til å søke hjelp når en forstår at en trenger det. Det å ha gode kommunikasjonsferdigheter forutsetter at man har evnen til å se, forstå og akseptere andres perspektiver, samtidig som en klarer å balansere egne synspunkter. Et eksempel på dette kan være å klare å stå imot sosialt press. Har man evnen til å stå opp for egne meninger som ikke er like populært blant de andre? (P. Roland, 2021, s. 84).

2.3.5 Ansvarlige beslutninger

Å ha evne til å ta ansvarlige beslutninger innebærer blant annet å ha kunnskap, ferdigheter og holdninger som er nødvendig for å ta gode valg som virker positivt for de involverte. Når ansvarlige beslutninger skal tas, er det flere hensyn en må vurderes. Det kan være alle de ulike kontekstene rundt beslutningen, hvordan beslutningen virker inn på andre, og hvilke konsekvenser beslutningen har på sikt. Til slutt er det viktig å reflektere over langtidsperspektivet for beslutninger som tas her og nå (P. Roland, 2021, s. 84).

3.0 METODE

3.1 Valg av metode

Dalland (2020) beskriver metode som det redskapet vi har i møte med det vi ønsker å undersøke. Den hjelper oss til å avgjøre hvilken måte vi skal samle inn den nødvendige data og informasjon vi trenger for å gjøre en best mulig undersøkelse (s. 54). Det finnes flere typer metoder man kan velge for å utføre en undersøkelse. Metoden man velger avgjør hvordan vi skal gå frem for å finne relevant teori, samt muligheten til å etterprøve funnene (Dalland, 2020, s. 53). Det er også viktig å reflektere over hva som er gjennomførbart i prosessen ved undersøkelsen når valg av metode skal tas. Her er det derfor viktig å ta stilling til elementer som både etiske vurderinger, og hvilke metode man som forsker behersker ut i fra hva som er realistisk både tidsmessig og økonomisk innenfor de gitte rammene (Dalland, 2020, s. 56).

Metoden man velger kan også beskrives som en fremgangsmåte man følger for å komme i mål. Som forsker og undersøker må man derfor beskrive og gjøre rede for alle valg og avgjørelser som tas gjennom arbeidet på veien til målet, samt forholde seg og følge de godkjente reglene som er anerkjent av den valgte metode. Gjennom prosessen kan man gjerne oppdage at metoden ikke fanger opp alt vi ønsker å undersøke, eller at man som forsker ikke klarer å gjennomføre en undersøkelse helt ideelt. Det er derfor viktig å redegjøre for usikkerheter rundt valget av metode eller hvordan gjennomføringen kan ha hatt en innvirkning på funn av resultatet (Dalland, 2020, s. 56). På denne måten beviser man om metoden vi har valgt for undersøkelsen er pålitelig eller ikke. Ved å vise til hvordan datainnsamlingen har foregått, eller om eventuelle feilkilder kan ha påvirket resultatet, gir man leseren mulighet til å vurdere påliteligheten av resultatet. På samme måte er det viktig å gi leser mulighet til å vurdere din pålitelighet ved å vise til din bakgrunn og forforståelse av tema (Dalland, 2020, s. 58). Det vil alltid være elementer i alle metoder som kan påvirke påliteligheten av resultatet. De vanligste feilene kan likevel reduseres om man gjennom prosessen er godt forberedt med et godt forarbeid, og er oppmerksom på alt som kan påvirke gjennomføringen av metoden (Dalland, 2020, s. 63).

Når det kommer til valg av metode er det for det første viktig å velge en metode man behersker for å finne frem til godt resultat. For det andre er det samtidig viktig å ta med problemstilling som veiviser i metodevalget. Her må man ta i betraktning hvilken metode som kommer til å gi best mulig resultat i datainnsamling for å belyse den gitte problemstillingen, samtidig som hensyn til gitte ressurser blir overholdt. Et godt virkemiddel for å kartlegge

hvilken metode som kan være et godt valg ut fra hensynene man må ta, er å konkretisere prosessen i en prosjektplan (Dalland, 2020, s. 193).

Når man skal velge metode til en oppgave eller undersøkelse, kan man velge mellom flere ulike typer for å komme i mål. Det er normalt å skille mellom kvantitativ, kvalitativ og litteraturstudie som metode i en studie. Kvantitativ metode gir oss data som målbare enheter. Det gir oss muligheten til å gjennomføre regneoperasjoner som gir svar som tall eller prosent. Med kvalitativ metode fanger man opp meninger og opplevelser som man ikke på samme måte kan måle eller tallfeste slik som med en kvantitativ metode (Dalland, 2020, s. 54). I en litteraturstudie studerer man og går i dybden i litteraturen som allerede er undersøkt og skrevet om innenfor et gitt tema (Støren, 2013, s. 16). I min oppgave har jeg valgt å ta i bruk litteraturstudie som metode, og vil derfor begrunne hvorfor jeg har tatt det valget, samt redegjøre for metoden grundigere i neste del.

3.2 Litteraturstudie som metode

Når man anvender en litteraturstudie handler det om å gjøre relevante og gode søk som besvarer forskningsspørsmålet. (Aveyard, 2019, s. 2). Det er den allerede nedskrevne og undersøkte litteraturen som skal studeres. Den eksisterende litteraturen må systematiseres, samles inn, vurderes og til slutt sammenfattes (Støren, 2013, s. 16-17). Ved å gjennomføre denne metoden vil man få ny innsikt i litteraturen, som ellers ikke ville være mulig å få om man ikke hadde den grunnleggende forståelse om hva de omhandlet. Gjennom en litteraturstudie får man en bedre oversikt over et tema eller forskningsspørsmål ved å sette sammen de ulike studiene til en helhet (Aveyard, 2019, s. 2). Jeg ønsker derfor i min oppgave å gi en oversikt over ulike litteratur og studier som omhandler forebyggende arbeid mot digital mobbing i skolen.

Jeg har valgt litteraturstudie som metode for å besvare min problemstilling. Jeg tror den vil gi meg et godt innblikk i hva som allerede har fungert og ikke fungert i de ulike studiene. Jeg tror likevel at både kvalitativ og kvantitativ metode ville gi meg gode funn og data å jobbe med. Samtidig ville de gi meg en annen tilnærming, som igjen ville resultere i andre funn og et annet sluttresultat. Gjennom kvalitativ metode, som intervju eller observasjon, er det mulig jeg ville fått andre tanker og synspunkter om hva som fungerer på de utvalgte skolene jeg hadde jobbet med. Det kunne vært gode metoder som fungerte akkurat der, resultatene ville mest sannsynlig ikke gi meg et helhetlig bilde på hva som fungerer for alle. Ved å

gjennomføre en kvantitativ metode ville jeg fått resultater i form av statistikk, noe som også kan være relevant for å komme frem til et godt resultat for problemstillingen. Sammenligner man da det mulige resultatet fra litteraturstudie, og resultatene fra kvalitativ og kvantitativ metode, er det en god mulighet for at de hadde gitt ulike resultat. Kvalitativ og kvantitativ metode ville gitt et godt svar på problemstillingen ut fra rammene på den gitte skolen. Svaret ville med det kanskje ikke vært like representativt og aktuelt for andre skoler. En litteraturstudie vil derimot sammenligner flere ulike studier og resultater, som igjen vil gi et bredere og mer generelt svar, som flere kan kjenne seg igjen.

Det er fordeler og ulemper ved bruk av de ulike metodene som er viktig å være klar over. Grunnen for at jeg valgte litteraturstudie som metode, var for å få en god oversikt over forskning som allerede er gjort på feltet, samt få et bredt perspektiv på forebyggingsstrategier. Det som var viktig å tenke på var at sosiale medier stadig er i utvikling, og at barn og unge hele tiden endrer måten de bruker det på. Funn som derfor ble gjort for bare få år siden, i dag være irrelevant og lite aktuelle. Derfor var det vesentlig å finne artikler som var blitt publisert i nyere tid, og som inneholdt ny forskning og nye funn.

3.3 Datainnsamling

Søk etter data ble gjennomført i perioden fra 31. januar 2022 til 14. februar 2022. Søkene ble gjort i databasen «Oria» og «Google Scholar». Det ble søkt etter vitenskapelige artikler i fagfelleverderte tidsskrifter på både norsk og engelsk.

Til å begynne med ble det gjort ulike søk med forskjellige søkeord for å bli kjent med Oria, samt hvordan jeg best mulig kunne utføre søkene mine med de forskjellige søkeordene. Søkeord jeg da brukte var «digital mobbing», «sosiale medier», «ungdom» og «skole». Jeg oppdaget at søkeordene på norsk ikke ga meg like gode resultater i Google Scholar, og brukte derfor disse i Oria. Norske søkeord ga meg heller ikke fullt så mange treff. Jeg prøvde derfor å utvide søket mitt til engelske artikler på både Oria og Google Scholar, med søkeord som «cyber bullying», «social media» og «young». Med engelske søkeord fikk jeg litt flere treff, men opplevde også at ikke alt var like relevant, noe som gjorde at jeg måtte velge ut det som omhandlet mitt tema.

3.3.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

For å ikke få for mange resultater og treff på søkene mine, som ikke var relevant for min oppgave og problemstilling, brukte jeg ulike inklusjons- og eksklusjonskriterier. (Støren, 2013, s, 37). Jeg startet søkeprosessen min etter de første artiklene i Oria. For å avgrense søkene mine brukte jeg funksjonen for avgrenset søk. Da benyttet jeg meg av inklusjonskriteriene som ga meg artikler kun publisert i fagfelleverderte tidsskrifter, samt at de ikke var publisert for mer enn fem år siden.

På første søk brukte jeg søkeordene «digital mobbing», «sosiale medier» og «ungdom/unge». Dette ga meg 7 treff. På grunn av få treff ga det meg muligheten til å se gjennom alle treffene. Etter å ha klikket meg gjennom alle resultatene søket ga meg, satt jeg igjen med én artikkel som var relevant for min problemstilling, og som jeg valgte å ta med videre:

1. *Mobbing, digital mobbing og psykisk helse hos barn og unge i Tromsø* (Thorvaldsen et al., 2018).

På grunn av at norske søkeord ga minimalt med treff som var relevant for min oppgave og problemstilling, valgte jeg å fortsette mine søk i Oria på engelsk. Søkeordene «social work», «youth», «bullying» og «social media» resulterte i 7 143 treff med avgrensningene om artikler publisert i fagfelleverderte tidsskrifter og ikke eldre enn fem år. På grunn av så mange treff, og for liten tid til å gå gjennom alle søkeresultatene, valgte jeg derfor å ha fokus på artikler som omhandlet «social work», altså sosialt arbeid. Dette er ikke en direkte oversettelse for miljøterapeut, men et videre begrep som omhandler flere former for sosialt arbeid. Ut fra mine vurderinger var det ikke mange av artiklene som omhandlet nettopp dette tema i så stor grad som jeg ønsket. Jeg fant likevel én særlig relevant artikkel:

2. *A review of the risks associated with children and young people's social media use and the implications for social work practice* (Willoughby, 2019).

Videre valgte jeg å fortsette søkeprosessen i Google Scholar. Med norske søkeord fant jeg svært lite relevante artikler, og valgte derfor å fokusere på engelske søkeord. Søkeordene «cyberbullying», «social media», «young» og «school» ga meg til sammen 16 100 treff. Igjen var dette alt for mange treff til hva jeg hadde tid og mulighet til å gå gjennom. Jeg valgte derfor også her å fokusere på titler og sammendrag som var relevant for min problemstilling,

samtidig som jeg dobbeltsjekkhet at artikkelen var publisert i et fagfelleverderte tidsskrifter. Fokuset mitt på avgrensning lå nå på artikler som omhandlet ulike metoder for forebygging av digital mobbing, da jeg ikke hadde funnet like gode artikler på dette området i mine tidligere søk. Med denne egne avgrensningen oppdaget jeg at det var store deler av treffene som ikke var relevante for min problemstilling og videre arbeid. Resultatet ble likevel én artikkel jeg fant relevant og valgte å ta med videre:

3. *Cyberbullying in elementary and middle school students: A systematic review*
(Evangelio et al., 2022)

3.4 Analyse ved hjelp av oversiktstabell

For å få en god oversikt over alle artiklene jeg har valgt, har jeg valgt å sette dem opp mot hverandre i en oversiktstabell. Ved å systematisere de inn i en slik tabell får jeg et raskt overblikk over de ulike artiklene, og hva de handler om. Det er også en enkel måte å få oversikt over likheter og ulikheter i de forskjellige studiene som er blitt gjennomført (Aveyard, 2019, s. 137). I tabellen har jeg valgt å ha fokus på artiklenes formål, metode og sentrale temaer.

Tabell 1:

Navn og år	Tittel	Formål	Metode	Sentrale temaer
Thorvaldsen, Westgren, Egeberg & Rønning, 2018	Mobbing, digital mobbing og psykisk helse hos barn og unge i Tromsø.	Sammenheng mellom psykiske vansker og ulike former for mobbing og trakassering.	Kvantitativ metode: spørreskjema. 878 elever fra fem forskjellige skoler i Tromsø.	Digital mobbing skjer utenfor skoletid. Vennerelasjoner er en viktig beskyttelsesfaktor for mobbing og trakassering. Foreldre har ikke kunnskap/kontroll på hva som skjer på ungdommers mobil.

Willoughby, 2019	A review of the risks associated with children and young people's social media use and the implications for social work practice.	Utforsker hva forskning sier om risikoen for barn og unge ved bruk av sosiale medier.	Litteraturstudie	Et godt sosialt miljø blant elevene er viktig. Voksne har for lite kunnskap om sosiale medier, og unges bruk av det. Undervise mer om digital kompetanse gjennom læreprogrammer og bevisstgjøringskampanjer. Tett kommunikasjon med foreldre.
Evangelio, Rodríguez-González, Fernández-Río & Gonzalez-Villora, 2022	Cyberbullying in elementary and middle school: A systematic review.	Utvide omfanget av tidligere forskning på nettmobbing for grunnskole- og ungdomsskoleelever.	Litteraturstudie	Fremme et positivt klassemiljø og sosiale ferdigheter. Undervise om risiko og kunnskap ved bruk av sosiale medier. Samarbeid mellom skole, foreldre og ungdommer.

Ved sette artiklene opp mot hverandre i en oversiktstabell, fikk jeg analysert de ulike artiklene grundig da jeg skulle finne formål og sentrale temaer. Dette gjorde jeg ved å lese gjennom artiklene i sin helhet flere ganger. Når jeg da skulle sette opp de sentrale temaene, leste jeg artiklenes funn og konklusjon nøye. Med det kunne jeg trekke ut hvilke sentrale temaer i artiklene som var sentrale for min problemstilling. Når som de sentrale temaene for min oppgave var trukket ut, valgte jeg dermed å dele inn mine funn i tre hovedtemaer som går igjen som sentrale og viktige; sosiale ferdigheter, kunnskap og samarbeid. Det er disse

hovedtemaene jeg vil ta utgangspunkt i videre i oppgaven når jeg presenterer og drøfter mine funn.

3.5 Studiens troverdighet

3.5.1 Validitet

For at studien skal ha gyldighet og relevans for problemstillingen som måles betyr det at den må ha validitet (Dalland, 2020, s. 43). Det dreier seg om at metoden som er valgt og brukt er i stand til å undersøke akkurat det den skal undersøke i sin forskning (Dalland, 2020, s. 245).

Da min problemstilling omhandler ulike strategier miljøterapeuter kan ta i bruk for å forebygge digital mobbing, var målet å få et så bredt bilde som mulig. Jeg vil argumentere for at litteraturstudie derfor var den mest relevante metoden for denne type problemstilling da jeg fikk undersøkt flere ulike forebyggingsstrategier som var blitt forsket på, på flere ulike steder.

En annen ting det er viktig å være klar over i vurderingen av validiteten er overføringsverdien studien har til andre settinger og populasjoner (Dalland, 2020, s. 43). Temaet digital mobbing, som jeg har valgt å fordype meg i, er relevant og nyttig for alle som jobber med ungdommer og sosiale medier. Det er en problemstilling de fleste kommer til å måtte ta stilling til. Derfor er forskning og kunnskap om forebyggingsstrategier mot digital mobbing et nyttig verktøy innenfor flere yrkesområder i arbeid med barn og ungdom. I tillegg er det viktig å være klar over den raske utviklingen av internett og sosiale medier. Studiens validitet må derfor igjen vurderes om funnene skal bli brukt på et senere tidspunkt ut ifra hvordan barn og unge bruker sosiale medier på det tidspunktet.

3.5.2 Reliabilitet

At studien har reliabilitet, eller pålitelighet, er et viktig kriterium. Det er med på å vurdere om studiens forskning og funn som er presentert, er til å stole på eller ikke (Dalland, 2020, s. 58). Dalland belyser at det finnes to sider ved kildekritikk; litteratursøking og redegjørelse av litteraturen. Litteratursøking handler om å finne litteratur som belyser problemstillingen på best mulig måte. Redegjørelse av litteraturen handler om at redegjørelsen er både godt beskrevet, ved at det tydelig kommer frem hvorfor den bestemte litteraturen er valgt, og hvordan selve utvalget er blitt gjort. Dette er for å fremme oppgavens faglighet og troverdighet (Dalland, 2020, s. 143).

Jeg vil påstå at oppgaven oppfyller kravene til reliabilitet. Jeg har jobbet grundig med å finne relevante artikler som er med på å belyse min problemstilling ved å bruke inklusjons- og eksklusjonskriteriene mine. Etter lang tid og flere runder med leting landet jeg på tre artikler som jeg fant særlig relevante i møte med min problemstilling. Det var viktig å være kildekritisk til artiklenes funn og data. Samtidig anså jeg det som elementært at artiklene ikke var for gamle, da den digitale verdenen stadig er i utvikling og forandring. Det kan være både styrker og svakheter ved de forskjellige artiklene jeg har funnet. Et klart tegn som styrker mine funn er at forskningen er relativt ny, noe som var et viktig og vesentlig kriterium. Svakheter som er relevante å belyse i denne sammenheng, er selve tolkningen av mine funn i artiklene. I tillegg er to av artiklene på engelsk, noe som kan bety at viktige poeng kan ha blitt oversett eller misforstått i min oversettelse fra originalartikkelen. Det er også viktig å belyse at artikkel 2 er hentet fra et tidsskrift med en relativt lav «impact factor» på 1.219 fra 2020, mens artikkel 3 er hentet fra et annet tidsskrift med en «impact factor» på 4.513 fra 2020. Det kan bety at troverdigheten på kildekritikken til artikkel 2 ikke er god nok sammenlignet med artikkel 3. Når det gjelder denne oppgaven vil jeg si at det er godt nok, men likevel en faktor som er viktig å adressere.

4.0 PRESENTASJON AV FUNN

Artiklene jeg har valgt ut har flere relevante funn for min problemstilling. Jeg har gjennom min analyse i oversiktstabellen, som tidligere nevnt, kommet frem til følgende hovedtemaer jeg finner relevante som forebyggingsstrategier; sosiale ferdigheter, kunnskap og samarbeid. Videre i dette kapittelet vil jeg presentere funnene mine innenfor disse temaene.

I tillegg til å legge vekt på disse temaene som viktige strategier for å forebygge digital mobbing over sosiale medier blant ungdommer, belyser alle artiklene at digital mobbing er et alvorlig fenomen. Mye av den digitale mobbingen skjer på sosiale medieplattformer på fritiden til ungdommene, men grunnlaget for forebyggingen kan jobbes med allerede fra skolestart av. Barn og unges bruk av sosiale medier utgjør en risiko for at mobbing kan skje over nett. Evangelio et al (2022) beskriver i artikkel 3 digital mobbing som så problematisk at det har blitt et globalt problem. Det er en form for mobbing som når alle, uavhengig av alder, og tilbyr også en mulighet til å handle anonymt. (Evangelio et al., 2022, s. 2). Willoughby (2019) bruker også samme betegnelse av alvorlighetsgraden til digital mobbing (Willoughby, 2019, s. 133). I dette tilfellet er det globale problemet definert som en sosial bekymring som påvirker hele verden som et samfunn. Problemet forstyrrer mennesker, som kan være med på å forhindre sosial framgang (Kellogg, 2018). Dette beskriver på en god måte hvor alvorlig tematikken faktisk er. Thorvaldsen et al (2018) legger vekt på det faktum at ting som blir lagt ut på nett, og dermed blir lagret, er et svært alvorlig problem. Mobbingen blir da ikke bundet opp til tid og sted på samme måte som tradisjonell mobbing. Mobbeofferet av digital mobbing kan oppleve at tidligere episoder av mobbing kommer opp i lyset igjen på et senere tidspunkt på grunn av tilgjengeligheten på materialet. (Thorvaldsen et al., 2018, s. 129).

4.1 Sosiale ferdigheter

Både Thorvaldsen et al (2018) og Evangelio et al (2022) trekker frem viktigheten av sosiale ferdigheter og vennerelasjoner som sentrale og viktige i et forebyggende arbeid mot digital mobbing blant elever. Evangelio et al (2022) skriver i artikkel 3 at skoler må prøve å ha mer fokus på å utvikle mellommenneskelige og sosiale ferdigheter som empati og selvsikkerhet i løpet av skolehverdagen for elevene. Dette vil være med på å forbedre elevenes kommunikasjon og relasjoner med hverandre, som igjen kan være med å forhindre konflikter som er knyttet opp til mobbing som skjer over digitale medieplattformer (Evangelio et al., 2022, s. 14). På lik linje belyser Thorvaldsen et al (2018) samme tematikk i sin artikkel. Her vektlegges vennerelasjoner blant elever som en potensiell god beskyttelsesfaktor mot

mobbing og trakassering. Gode vennerelasjoner kan ha stor betydning for elevers oppførsel og trivsel, og kan hjelpe dem ut av mobbesituasjoner som oppleves stressende. Ved å ha fokus på sosiale ferdigheter blant elevene i en klasse, vil det være med på å skape gode vennerelasjoner blant elevene. En god venn kan bety mye, deriblant sosial støtte, og en opplevelse av at en er innenfor en sosial kontekst og blir inkludert (Thorvaldsen et al., 2018, s. 140).

Evangelio et al (2022) belyser også viktigheten av et positivt klassemiljø som en viktig og sentral beskyttelsesfaktor som er med på å hindre mobbing, som igjen kan videreutvikle seg på sosiale medier utenfor skoletiden (Evangelio et al., 2022, s. 15). Samme tematikk tar også Willoughby (2019) opp i artikkel 2. Elevenes opplevelse av et positivt og godt sosialt miljø blant andre medelever er viktig. Det viser seg å være en sammenheng mellom hvor mottakelig unge er for mobbing, og deres sosiale miljø. Det betyr at unge med lav selvtillit, eller få gode vennerelasjoner, anses som å ha høyere risiko for å bli utsatt for mobbing over digitale medieplattformer enn andre barn og unge (Willoughby, 2019, s. 135-136). Dette viser hvor viktig det er å jobbe med sosiale ferdigheter, som igjen er med på å etablere og bygge opp et godt klassemiljø, og gode vennerelasjoner.

4.2 Kunnskap

Kunnskap er et sentralt tema alle artiklene tar opp som en viktig strategi som kan bli brukt for å forebygge digital mobbing. Det omhandler både kunnskap til foreldre og voksne om hvordan unge bruker sosiale medier den dag i dag, og kunnskap til elevene om bruk av internett og digital kompetanse.

Thorvaldsen et al (2018) forklarer i artikkel 1 at foreldre har liten kontroll på hva ungdommene holder på med på sosiale medier som en viktig begrunnelse på hvorfor ungdommer i stor grad kan bli utsatt for digital mobbing (Thorvaldsen et al., 2018, s. 139). Willoughby (2019) vektlegger også i artikkel 2 at voksne må lære hvordan unge bruker og blir utsatt for ting på sosiale medier. Både foreldres og andre sentrale voksne sin manglende forståelse og kunnskap om sosiale medier, er en av forklaringene på hvorfor det er vanskelig å se og forstå tegn unge viser uttrykk for når de har det vanskelig. De må utvikle sin forståelse av ulike medieplattformer for å være i stand til å identifisere risikoer, samt å maksimere muligheten for et forebyggende arbeid. Willoughby (2019) mener miljøterapeuter står i en spesielt god posisjon til å tilegne seg kunnskap for å både forstå unges problemer når det

kommer til sosiale medier, og også være i stand til å se etter tegn på at ting ikke er som det skal være. En av måtene artikkelen presenterer som en god forebyggingsstrategi, er om det kan diskuteres om miljøterapeuter kan være tilstede på sosiale medier i en eller annen form. Da gjerne med å lage en sosial medieprofil med sin profesjonelle status. Miljøterapeuten kan med det observere det som skjer på nett mellom barn og unge, og på den måten være mer i stand til å vurdere potensielle risikoer og farer for mobbing på nett. Det vil også gi barn og unge muligheten til å oppsøke hjelp via sosiale medier, noe enkelte elever kan ha vanskelig for å gjøre med allerede tilgjengelige tjenester på skolen, som for eksempel helsesykepleier (Willoughby, 2019, s. 139).

I tillegg til voksnes manglende forståelse og kunnskap rundt sosiale medier vektlegger flere av artiklene viktigheten av kunnskapen unge selv har i møte med hvordan de bruker sosiale medier, og eventuelle risikoer de kan møte på. Evangelio et al (2022) skriver i artikkel 3 at skolen har et ansvar for å fremme elevenes digitale kompetanse om sosiale medier, og hvordan de skal være i stand til å møte mobbesituasjoner på nett på en god måte. Da enten ved å oppdage og varsle, eller hva de selv skal gjøre om de blir utsatt for det (Evangelio et al., 2022, s. 12). En av måtene som går igjen som en viktig forebyggingsstrategi, er bevisstgjøring for elever om risikoer ved digital mobbing. Dette da gjerne gjennom allerede eksisterende kampanjer og programmer skolen benytter seg av i undervisningen. Ferdig utviklede antimobbeprogrammer er vist å være en god effekt når det kommer til det forebyggende arbeidet. Ved å utføre slike programmer er skolen med på å fremme elevenes følelse av kompetanse og myndiggjøring. Med å øke kunnskapen har et slikt skolebasert forebyggingsarbeid viktig påvirkning for hvordan unge orienterer seg på nett og beskytter seg mot digital mobbing i fremtiden (Evangelio et al., 2022, s. 12-13). Viktigheten av å undervise unge om digital kompetanse trekker også Willoughby (2019) frem. Funn viser at barn og unge har ulik forståelse av personvern på de ulike medieplattformene. Dette kan føre til at mange barn og unge på nett er sårbare for at ukjente personer får tilgang til personlig informasjon som kan bli misbrukt. Kunnskapen om deling av bilder og både generell og personlig informasjon på nett er en viktig del av dannelsesprosessen til unges identitet. Det viser at til mer kunnskap barn og unge får om personverninnstillinger, jo enklere blir det for dem å bruke sosiale medier på en trygg og sikker måte (Willoughby, 2019, s. 137).

4.3 Samarbeid

Gjennom alle artiklene kommer det tydelig frem at samarbeid mellom skole, foreldre og ungdom også er en viktig faktor for å jobbe forebyggende mot digital mobbing. Thorvaldsen et al (2018) snakker i artikkel 1 om voksnes posisjon som forbilder og ledere for barn og unge. Det vil si at måten voksne selv setter grenser og reagerer på mobbing, tradisjonelt og digitalt, er med på å forme hvordan unge også ser på det (Thorvaldsen et al., 2018, s. 140). Willoughby (2019) legger også vekt på i artikkel 2 at tett kommunikasjon mellom skole og foreldre er en viktig forebyggende faktor. Både skole og foreldre har mye å vinne på å bli enige om, og dele erfaringer om, hvordan de skal forholde seg til ungdommers sosiale mediebruk allerede før eventuelle problemer oppstår (Willoughby, 2019, s. 137). Også Evangelio et al (2022) fremhever i artikkel 3 viktigheten av et tett samarbeid mellom skole og foreldre. Lærere og miljøterapeuter i skolen er like sentrale voksne i ungdommers liv som foreldre, og er gjerne dem som observerer ungdommene i størst grad. Ved da å ha en tett dialog, kan skole og foreldre få en felles forståelse av hvordan de kan forstå, hjelpe og forebygge eventuelle problemer og tilfeller av digital mobbing (Evangelio et al., 2022, s. 14).

Samarbeid mellom skole og hjem er noe alle artiklene vektlegger som viktig og forebyggende. Funn viser at akkurat den digitale mobbingen i seg selv er noe som gjerne ikke forekommer hyppigst i skoletiden. Thorvaldsen et al (2018) presenterer i artikkel 1 resultater fra sin undersøkelse som viser at digital mobbing i større grad skjer på ungdommers fritid (Thorvaldsen et al., 2018, s. 139). Det samme påker Evangelio et al (2022) i artikkel 3 gjennom sine funn (Evangelio et al., 2022, s. 14).

5.0 DRØFTING AV FUNN

I denne delen av oppgaven vil jeg drøfte funnene fra artiklene jeg allerede har redegjort for. Disse funnene vil jeg prøve å se i sammenheng med teoriene og perspektivene fra kapitlet «faglig kunnskap.» Strukturelt vil jeg også i dette kapitlet dele drøftingen inn i de tidligere omtalte hovedtemaene fra analysen: sosiale ferdigheter, kunnskap og samarbeid.

5.1 Sosiale ferdigheter

Flere funn fra artiklene viser at sosiale ferdigheter, og gode relasjoner, er en vesentlig viktig faktor som må være til stede for å kunne forebygge digital mobbing over sosiale medier blant barn og unge. Roland (2021) beskriver kompetansedomene i SEL-modellen som viktige for hvordan barn og unge har det med seg selv og i relasjoner med andre. Disse er selvbevissthet, selvregulering, sosial bevissthet, relasjonsferdigheter og utøvelse av ansvarlige beslutninger (P. Roland, 2021, s. 81). For at disse sosiale ferdighetene skal være godt utviklet, forutsetter det at skolen tidlig har et fokus på elevenes kunnskap og utvikling innenfor de forskjellige kompetansedomene. Miljøterapeuter i skolen kan i samråd og samarbeid med lærere være med på å jobbe med, og ha fokus på, dette gjennom samtaler og kjennskap til elevene. Om elevene opplever å få en god utvikling innenfor disse områdene, vil det gjenspeile seg positivt i relasjoner til andre elever og voksne, både i skolesammenheng og privat (P. Roland, 2021, s. 81).

Gode vennerelasjoner mellom medelevene er bare en av mange vesentlige faktorer for et positivt klasseklima som artiklene trekker frem. Selv om elever selv har et ansvar for å se og inkludere andre medelever, har også skolen et like stort ansvar, om ikke større, for å legge til rette for at gode vennerelasjoner kan oppstå. Jeg mener at i slike tilfeller kan miljøterapeuter i samråd og samarbeid med lærere være viktige og gode støttespillere for elevene. De kan påvirke deres sosiale og emosjonelle læring gjennom å ha positive daglige interaksjoner med elevene, som for eksempel oppmuntring gjennom skolehverdagen, og gi ulike former for emosjonell støtte. Samtidig er det viktig å vise emosjonell støtte for elevene ved å vise at en er til stede for dem, og at deres stemme blir tatt på alvor (P. Roland, 2021, s. 81). På noen skoler, og i noen tilfeller, kan det være at lærere selv har begrenset med tid og kapasitet til å ivareta alle elevenes behov på lik linje. Det er derfor viktig at skolen legger til rette for at miljøterapeuter er til stede og tilgjengelige for elevene, noe Kunnskapsdepartementet fra 2015 argumenterer for i sin NOU (NOU 2015:2, 2015). De kan ha et mye større fokus på elementer som læreren selv ikke har tid til, i tillegg til å se og prøve å forstå hva som ligger bak

eventuelle problemer og utfordringer hos eleven. Klarer skolen å legge til rette for at miljøterapeuter kan være sentrale voksenroller for elevene, har de også flere trygge personer å støtte seg på om ting kan bli utfordrende og vanskelig. De vil dermed også ha en større garanti for at problematikken blir fulgt opp og tatt på alvor.

Som både artiklene og teorien belyser, ser man igjen et godt eksempel på viktigheten av å hele tiden ha fokus på sosial og emosjonell læring blant elevene. Unge som opplever seg inkludert og mottar god støtte fra gode venner vil i mindre grad være utsatt for mobbing da det både har venner som ikke vil gjøre slik, og venner som kan være med på å beskytte om eventuelle problemer skulle komme. I tillegg til å ha gode venner å støtte seg på, blir de også bevisste på å være gode venner overfor sine medelever. Ved å være selvbevisst, og å ha kjennskap til egen selvregulering, som SEL-modellen viser til, er de unge i stand til å håndtere sine egne følelser før en eventuell atferd blir utført. Dette kan eksempelvis manifestere seg gjennom at handlinger over nett blir mer gjennomtenkt og vurdert før de gjennomføres. Med det kan stygge kommentarer, eller andre former for mobbing over internett, som videresending av materiale eller deling av bilder, forhindres til en større grad.

5.2 Kunnskap

Jeg vil påstå at de fleste voksne i dagens samfunn ikke har opplevd de ulike utfordringene og problemene dagens ungdom møter på sosiale medier, i tillegg til at de har lite kunnskap om det. Artiklene vektlegger ulike metoder og verktøy for at både voksne og unge kan tilegne seg kunnskap om sosiale medier. Dette er viktig og nyttig å ha med seg for å forstå og forebygge digital mobbing.

Elever på ungdomsskolen tilhører aldersgruppen for de som bruker sosiale medier i størst grad, og må derfor ha kunnskap om flere ulike ting når det kommer til bruk og sikkerhet. Willoughby (2019) vektlegger i artikkel 2 at voksne i like stor grad må lære hvordan unge bruker og blir utsatt for ting på sosiale medier. Miljøterapeuter står i en god posisjon til å tilegne seg kunnskap for å både forstå unges problemer når det kommer til sosiale medier, og også være i stand til å se etter tegn på at ting ikke er som det skal være. Det er utvilsomt viktig at voksne som omgås og jobber tett med ungdom til en viss grad er oppdatert på det som skjer med ungdommene på sosiale medier. Å være interessert i å lære og følge med på hva de driver på med, er en viktig beskyttelsesfaktor når det kommer til det forebyggende arbeidet mot digital mobbing. På tross av aldersforskjell mellom unge og miljøterapeuter, er det

avgjørende at også miljøterapeutene viser en interesse for de unges digitale liv. Likevel er det viktig å finne en grense i fellesskap med ungdommene for hvor involverte de voksne skal være. Her kan det da diskuteres hvor god effekt det har at profesjonelle voksne som miljøterapeuter på skolen er tilstede på sosiale medier med egne profiler for å følge med på hva ungdommer holder på med, som Willoughby (2019) belyser som en god beskyttelsesfaktor i artikkel 2. Ungdommer på sin side kan føle på en form for overvåkning om de vet at alt de poster og deler blir sett av voksne de omgås på skolen, som også skal ha en profesjonell rolle. På andre siden kan det være en trygghet for enkelte ungdommer som synes det er vanskelig å ta i bruk andre type tjenester, å vite at det er noen de kjenner og forstår, som de enkelt kan sende en melding til over internett. Det å ha muligheten til å enkelt sende en melding på digital plattform kan føles mindre skummelt, og ikke like nært som det å snakke med noen ansikt til ansikt om vanskelige ting og problemer. Forventningene til en profesjonell bruker på sosiale medier er også gjerne ulike fra miljøterapeutens side og fra ungdommers side. Ungdommer bruker sosiale medier døgnet rundt. Tar de kontakt med miljøterapeuten over sosiale medier ligger det kanskje en forventning om å raskt få svar tilbake, for det er slik de selv opererer. Miljøterapeuten på sin side har gjerne ikke kapasitet til å svare og snakke med ungdommer om ulike ting til alle døgnets tider. Å være tilstede på sosiale medier som en profesjonell bruker, kan på mange måter være en god forebyggingsfaktor for å forhindre eller forstå seg mer på digital mobbing. Samtidig som man er tilstede, er det også viktig å ha god kommunikasjon og informasjonsflyt mellom voksne og ungdommer. Her må det for eksempel tydeliggjøres hvorfor miljøterapeuter er aktive på digitale plattformer, hva som er hensikten, og hvordan ungdommene selv kan forholde seg til denne typen bruker.

En av forebyggingsstrategiene som går igjen, er bevisstgjøring for elever om risikoer ved digital mobbing. Dette da gjerne gjennom kampanjer og programmer skolen allerede benytter seg av i undervisningen. Selv om unge har vokst opp med digitale medier, er det ikke sikkert at alle har like stor kjennskap til hvordan ting blir lagret, eller kan spre seg. Det er heller ikke en selvfølge de besitter kunnskaper om hva som er lov og ikke på digitale plattformer. Grove overtramp på internett og sosiale medier kan etter norsk lovgivning straffe seg. Her kan eksempler som æreskrenkelse, trusler, identitetstyveri eller bildepublisering trekkes frem (Samnøen, 2014, s. 54). Ved å gjøre elever bevisst på at enkelte negative handlinger på sosiale medier i noen tilfeller kan straffe seg, kan en være med på å forebygge at digital mobbing skjer. Det å sørge for at også foreldre får kunnskap om hva som er lov og ikke

innenfor lovens rammer på internett og sosiale medier, er med på å bevisstgjøre dem på hva de selv ser på som greit å dele. Dette vil igjen påvirke hva de tillater at deres egne barn deler. De fleste elever er observatører av ting som skjer på sosiale medier. Som Bandura understreker i sin modellering, er massemedia i en unik posisjon til å oppta folks oppmerksomhet, og et sted hvor andres oppførsel blir observert (Bandura, 1977, s. 25). Blir ufin og ulovlig oppførsel tatt hånd om og straffet etter loven, vil andre ved en senere anledning huske det som en veiledende handling, og på den måten lære at det ikke lønner seg. Når man i tillegg tydelig beskriver disse konsekvensene, kan unge i større grad forstå risikoen det kan være ved å dele bilder av seg selv, eller andre på sosiale medier. Miljøterapeuter kan i slike konkrete situasjoner hjelpe elevene å ta etiske vurdering før en eventuelt deler.

Felles for alle metodene og verktøyene, er viktigheten av at det blir kommunisert og formidlet på en måte som er forståelig for alle parter. Her kan de nevnte eksemplene med miljøterapeuters tilstedeværelse på digitale plattformer, og undervisning om digital kompetanse, være illustrerende for hvor viktig denne kommunikasjonen er. Ved å tydeliggjøre hensikter, formål og mål med de aktuelle tiltakene, vil det bidra til en større forståelse for alle parter. Dette kan man med hjelp av fire-perspektivmodellen legge godt til rette for. Ved å ha fokus på at elever og voksne har ulike utgangspunkter og virkelighetsforståelser for egenperspektivet, kan man på den måten forholde seg ulikt til hvordan andre opplever og ser verden, som i andreperspektivet. Ved å være klar over dette i planlegging og gjennomføring av ulike forebyggingsstrategier, vil det være større sannsynlighet for at misforståelser og andre utfordringer ved kommunikasjonen oppstår (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 40).

5.3 Samarbeid

Alle artiklene vektlegger samarbeid som en viktig faktor for å jobbe forebyggende mot digital mobbing. Samarbeidet må da gå på tvers av de ulike rollene voksne har i ungdommene sitt liv, som for eksempel mellom det tverrfaglige samarbeidet mellom lærere og miljøterapeuter, samt foreldre. Samtidig må ungdommene selv få ta del i samarbeidet ved at deres stemme blir hørt. I tillegg til disse samarbeidene på tvers av rollene som har en innflytelse på ungdommenes liv, er det viktig å opprettholde et tett samarbeid innad i skolen, hvor ulike yrkesgrupper jobber tett med ungdommene.

De ulike voksenrollene i ungdommers liv har alle forskjellig kunnskap og erfaring med hvordan sosiale medier fungerer. Ved å da som ungdom bli utsatt for ulike meninger, holdninger og reaksjoner på ting som skjer på sosiale medier, kan de da oppleve det som slitsomt og forvirrende. Mye kan bli bedre om skole og foreldre da har et tett samarbeid, og en god dialog. Ved å sammen bli enige om hvilke retningslinjer som er greie å forholde seg til når det kommer til ungdommers aktivitet på sosiale medier, kan man skape gode og trygge rammer for ungdommene. På den ene siden kan man tenke seg at ungdommene selv synes det er utfordrende og urettferdig at voksne, som ikke har like mye kunnskap om sosiale medier og hvordan de bruker det, skal bestemme og sette grenser og regler for hva som er greit og ikke. På den andre siden kan man vinne mye på å invitere ungdommene selv med på å sette opp disse retningslinjene for hva som er greit og ikke. Det gjør at de selv føler seg sett og lyttet til i samarbeidet, både fra skolen, og fra foreldrene. Her kan miljøterapeuter ha en viktig rolle der en skaper og opprettholder dette samarbeidet mellom skole, foreldre og ungdommer for å jobbe forebyggende mot digital mobbing. Ved at ungdommene selv føler at de får en stemme og et eierskap til de eventuelle retningslinjene, er de gjerne mer klar over sin egen aktivitet og bruk av sosiale medier når det kommer til digital mobbing, trakassering og utestenging av andre på sosiale medier.

Ungdommer legger også merke til hvordan voksne bruker og opptrer på sosiale medier. Dette gjelder gjerne mest for de mest kjente profilene, men også andre sentrale voksne de har i livet sitt. Hvis miljøterapeuter i samspill med skolen da kan komme i en posisjon hvor dialogen med foreldre er god og konstruktiv, kan man sette fokus på slike problemstillinger rundt atferd på sosiale medier før eventuelle problemer oppstår. Som Bandura viser til i sin modellering blir mye av observert atferd fra andre etterlignet (Bandura, 1977, s. 27). Et enkelt eksempel på dette er atferd fra voksne på sosiale medier som blir observert av unge, eksempelvis nedlatende kommentarer eller uthenging av andre, kan bli etterlignet av unge i deres bruk av sosiale medier. De kan da være mindre kritiske til å skrive en slik kommentar, fordi de ubevisst etterligner en atferd de tidligere har sett på sosiale medier fra andre voksne.

Artiklene belyser også et viktig spørsmål som man fort kan stille seg når skole og hjem samarbeider om å jobbe forebyggende mot digital mobbing. Dette omhandler hvor det endelige ansvaret for forebyggingen ligger, og hvem det er som skal bruke tid på å jobbe med denne problematikken. På den ene siden kan skolen ta i bruk tiltak som ingen mobilbruk i skoletiden, slik at elevene ikke har tilgang til sosiale medier. Med det kan de unngå at digital

mobbing skjer i skoletiden, noe som betyr at skolen i utgangspunktet ikke har ansvar for det som skjer utenfor dette tidsrommet. Det er likevel kanskje ikke så enkelt som det å fraskrive seg ansvar på akkurat dette området. Mobbing, trakassering og utestenging som skjer over sosiale medier kan gjerne være basert på hendelser eller observasjoner som har oppstått i skoletiden. Man kan da på den andre siden si at ansvaret fortsatt ligger hos skolen i samme grad som det ligger hos foreldrene. Med da et allerede opparbeidet godt samarbeid kan skole og hjem sammen hjelpe hverandre til å forstå hvorfor konflikter har utviklet seg som de har gjort, ved å felles se på situasjonen fra forskjellige perspektiver. Ved et slikt samarbeid og samspill mellom skole og hjem er det viktig at kommunikasjonen flyter godt, og at de ulike partene er klar over hvilken rolle og ansvarsområde de har. Ser man i lys av fire-perspektivmodellen må skolen og hjemmet både forstå sin egen posisjon i situasjonen, samtidig som de ser den andres. Lykkes de med det oppstår det intersubjektive opplevelsesfelleskepet, hvor de kan dele erfaringer, meninger og opplevelser som er felles og forståelig for alle (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 42). I et slikt fellesskap hvor kommunikasjonen og den felles forståelsen er god, ligger det meste til rette for et godt samarbeidet. Samarbeidet innebærer da hvordan både skole og foreldre kan prøve ut ulike strategier for å forebygge digital mobbing blant ungdommer. Det er ofte ikke et klart skille på når noen har mer ansvar enn andre, men med et godt samarbeid og god kommunikasjon legger man til rette gode rammer for veien videre.

6.0 AVSLUTNING

Til grunn for denne oppgaven, ligger problemstillingen om det finnes ulike strategier miljøterapeuter kan ta i bruk for å forebygge digital mobbing over sosiale medier blant ungdommer. I mine funn gjennom litteraturstudien fant jeg tre sentrale og viktige tema alle artiklene belyste som gode forebyggingsstrategier. Disse tre var sosiale ferdigheter, kunnskap og samarbeid. Gjennom å analysere disse funnene i lys av det teoretiske rammeverket, som omhandlet Banduras modellering, fire-perspektivmodellene og SEL-modellen, har jeg forsøkt å si noe om hvordan miljøterapeuter kan tilnærme seg utfordringen omkring digital mobbing på sosial medier. Selv om funnene viser til gode forebyggingsstrategier er det viktig å være klar over at det ikke er ett riktig svar i arbeidet med forebygging mot digital mobbing. Alle situasjoner hvor man jobber med mennesker krever ulike strategier og metoder. Samtidig er sosiale medier og trender ungdommene følger i utvikling, noe som gjør at det forebyggende arbeidet hele tiden må forandres og tilpasses. Det betyr at om noen år kan resultatene fra denne studien være utdaterte og ikke gjeldende. Derfor er det viktig at forskning på dette området alltid er under utvikling, og viser til oppdaterte resultater.

Som tidligere nevnt er det vanskelig å gi et konkret svar på akkurat hvilken rolle og hvilke ansvarsområder miljøterapeuter har på en skole, og dermed også i et forebyggingsarbeid. Det er ingen tydelig eller formell forklaring på akkurat hvilke arbeidsoppgaver en miljøterapeut skal ha. Digital mobbing er et stort og alvorlig problem de fleste ungdommer møter på. Det er derfor viktig for dem at det er noen tilstede som jobber for at de skal ha det trygt og godt på alle de forskjellige arenaene og plattformene de er tilstede på. Ved at skolen kan tydelig definere miljøterapeuters ansvarsområde, kan lærere og miljøterapeuter i samarbeid spille på hverandres tverrfaglige kunnskap for å fokusere på den faglige læringen, samtidig som det psykososiale klasse miljøet er i fokus og blir ivaretatt på best mulig måte. Dette vil forhåpentligvis føre til en forebyggende effekt på digital mobbing på sosiale medier.

Gjennom arbeidet med denne oppgaven har jeg lært at det ikke finnes et klart og tydelig svar på hva som fungerer best som forebyggende arbeid digital mobbing. Ved å velge en litteraturstudie fikk jeg et bredt bilde på flere gode forebyggingsstrategier som kunne være nyttige mot digital mobbing. Det som også ble tydelig, var at tidligere forskning ikke presenterer et entydig svar på hvordan miljøterapeuter skal jobbe med denne problemstillingen. Derfor er det viktig for miljøterapeuter å få en tydelig og definert rolle, med nok tid og ressurser tilgjengelig, slik at de kan arbeide forebyggende på en måte som

tjener den aktuelle skolen og elevgruppen på en mest hensiktsfull måte. Miljøterapeuters rolle i skolen blir viktigere og viktigere, og det blir spennende å følge med på dens fremtidige utvikling i skolen.

LITTERATURLISTE

Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care* (4th edition). Open university press.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall. ***233 sider**

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal. ***269 sider**

Enli, G., & Aalen, I. (2018). Sosiale medier. I *Store norske leksikon*.

https://snl.no/sosiale_medier ***2 sider**

Evangelio, C., Rodríguez-González, P., Fernández-Río, J., & Gonzalez-Villora, S. (2022). Cyberbullying in elementary and middle school students: A systematic review. *Computers & Education*, 176, 104356. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104356> ***18 sider**

Gjertsen, P.-Å., Hansen, M. B. V., & Juberg, A. (2018). Barnevernspedagogers, sosionomers og vernepleieres rolle og status i skolen | TFV. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 163–179.

<https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.2464-3076-2018-02-05> ***17 sider**

Helsedirektoratet. (2017). *Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom*.

Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten> ***1 side**

Holmøy, O., Birkrem, T., Lien, T., & Flaten, K. (2019). *Miljøterapeuter i skolen – et uforløst potensial*. <https://fontene.no/fagartikler/miljoterapeuter-i-skolen--et-uforlost-potensial-6.47.654240.497e12dd76>

***4 sider**

Imsen, G. (2020). *Elevenes verden* (6. utg.). Universitetsforlaget. ***40 sider**

Kellogg, N. C. (2018, mai 17). *Food, Water and Human Rights: 10 Examples of Global Issues*. The Borgen Project.

<https://borgenproject.org/10-examples-of-global-issues/> ***2 sider**

Miljøterapeut. (2021). [Utdanning,no]. <https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/miljoterapeut>

***1 side**

NOU 2015:2. (2015). *Å høre til—Virkemidler for et trygt psykososialt skolemiljø.*

Kunnskapsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2015-2/id2400765/>

***22 sider**

Olweus, D. (1992). *Mobbing i skolen.* Universitetsforlaget. ***99 sider**

Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* (LOV-1998-

07 - 17-61. Lov data. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_11 ***1**

side

Roland, E. (2014). *Mobbingens psykologi.* Universitetsforlaget ***20 sider**

Roland, P. (2021). *Den autoritative voksenrollen i barnehage og skole. Relasjonskvalitet, utfordrende atferd, mobbing og sosial emosjonell læring.* Cappelen Damm akademisk. ***17**

sider

Røkenes, O. H., & Hanssen, P.-H. (2012). *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker.* Fagbokforlaget. ***6 sider**

Samnøen, Ø. (2014). *Mobbing på digitale arenaer.* Cappelen Damm akademisk. ***86 sider**

Staksrud, E. (2013). *Digital mobbing: Hvem, hvor, hvordan, hvorfor - og hva kan voksne gjøre?* Kommuneforlaget. ***53 sider**

Støren, I. (2013). *Bare søk: Praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier* (2. utg.). Cappelen Damm Akademisk. ***70 sider**

Tharaldsen, K. B., & Stallard, P. (2019). Universelle tiltak for å styrke elevers motstandskraft og stressmestring. I E. Bru & P. Roland (Red.), *Stress og mestring i skolen* (s. 73–95).

Fagbokforlaget. ***22 sider**

Thorvaldsen, S., Westgren, B. B., Egeberg, G. C., & Rønning, J. A. (2018). Mobbing, digital mobbing og psykisk helse hos barn og unge i Tromsø. *Tidsskriftet Norges barnevern*, 2–03, 128–142. <https://doi.org/10.18261/ISSN.1891-1838-2018-02-03-05> ***14 sider**

Willoughby, M. (2019). A review of the risks associated with children and young people's social media use and the implications for social work practice. *Journal of Social Work Practice*, 33(2), 127–140. <https://doi.org/10.1080/02650533.2018.1460587> ***13 sider**

***Selvvalgt pensum: 1010 sider**