

Bacheloroppgave

Agent i eget liv

Å mestre en hverdag som mobbeoffer

Marita Mali Håndlykken

Studium: Sosialt arbeid - sosionom
2021

Antall ord: 8183



HØGSKULEN
I VOLDA

Egenerklæring

Denne oppgaven er mitt eget og selvstendige arbeid. Den gjør ikke bruk av andre sitt arbeid uten at det er oppgitt, den gjør ikke bruk av tekst fra eget arbeid uten at det er oppgitt, og kilder som er brukt er ført inn i både tekst og kildeliste på en måte som gjør at jeg ikke vil få en «uførtjent rennomegevinst». Den har heller ikke vært brukt som eksamenssvar eller arbeidskrav tidligere.

Jeg vet at oppgaven vil bli elektronisk kontrollert for plagiat og at alvorlige brudd med «god statistikk» blir behandlet som fusk jf. UH-lova § 4-7 og § 4-8, 3. ledd.

Det er ikke behandlet personopplysninger i arbeidet med oppgaven. Prosjektet er dermed ikke omfattet av personopplysningsloven.

Jeg gir Høgskulen i Volda rett til å publisere oppgaven vederlagsfritt i elektronisk form.

Forord

Denne oppgaveprosessen har vært både stressende og utfordrende, men også svært lærerik. Bakgrunnen for valget av tema om mobbing er at barn og ungdoms trivsel er noe jeg virkelig brenner for. Jeg er opptatt av at alle skal ha det bra, spesielt på skolen hvor de fleste barn og ungdom tilbringer store deler av dagen. Denne oppgaven har gitt meg et innblikk i hvordan man skal møte barn og ungdom i en vanskelig situasjon på en god måte.

Jeg vil benytte anledningen til å takke min veileder, Ane Bergset Mandal, for god veiledning og konstruktive tilbakemeldinger gjennom hele skriveprosessen. Veiledningen har ikke bare hjulpet på å få mer forståelse for oppgaveskrivingen, men også vært utrolig motiverende når jeg har følt jeg har stått fast og ikke kommet noen vei.

Jeg vil også takke mine gode studievenner, som alltid har motiverende ord på lur. Til slutt vil jeg takke familien min, som har støttet og hjulpet meg gjennom denne prosessen.

Sammendrag

Formålet med denne oppgaven er å belyse tema rundt mobbing, og om hvordan barn og ungdom som opplever å bli mobbet skal kunne ved hjelp av tilhørighet og mestring bli det Bandura beskriver som agent i eget liv. Oppgavens problemstilling er: *Hvordan kan man som sosialarbeider i skolen hjelpe barn og ungdom som blir mobbet med å bli agent i eget liv?* For å kunne svare på denne problemstillingen har oppgaven tre forskningsspørsmål som omhandler hvordan tilhørighet kan styrke mestring, hvordan følelsen av mestringsevne kan motvirke mobbing, og hvordan sosialarbeideren møter barn og ungdom som opplever mobbing på en god måte.

Mobbing er et stadig pågående problem i den norske skolen, og konsekvensene mobbing kan ha for de som blir mobbet er mange. Det er derfor viktig å se på hvordan barn og ungdom som blir mobbet kan bli agent i eget liv. Som sosialarbeider er det viktig i samarbeid med andre profesjoner i skolen å skape et trygt og godt skolemiljø der alle elevene føler seg som en del av fellesskapet. Det å føle på tilhørighet kan føre til økt selvverd som igjen kan styrke følelsen av mestringsevne. Å ha sterk følelse av mestringsevne kan gjøre at et barn eller en ungdom kan enklere ta styring over vanskelige situasjoner, og dermed bli agent i eget liv.

Emneord: agent i eget liv, mobbing, tilhørighet, følelse av mestringsevne, sosialarbeiderrollen, skolemiljø og anerkjennelse.

Abstract

The purpose of this assignment is to shed light on topics around bullying, and how children and adolescents who experience bullying should be able to become agent in their own life, or “human agency” as Bandura calls it, with the help of belongingness and self-efficacy. The problem being discussed is: *how can you as a social worker at school help children and adolescents who are bullied become agents in their own life?* To be able to answer this problem, the assignment has three research questions that deal with how belonging can strengthen self-efficacy, how self-efficacy can help with preventing bullying, and how the social worker meets children and adolescents who experience bullying in a good way. Bullying is an ongoing problem in the Norwegian school, and the consequences bullying can have for those who are bullied are many. Because of this, it is important to look at how children and adolescents who are bullied can become agents in their own lives. As a social worker, it is important in collaboration with other professions in school to create a safe and good school environment where all students feel part of the community. Feeling belonging can lead to increased self-esteem, which in turn can strengthen self-efficacy. Having strong self-efficacy can make it easier for a child or adolescent to take control of difficult situations, and thus become an agent in their own life.

Key words: human agency, bullying, belonging, self-efficacy, the social workers role, school environment and recognition.

Innholdsfortegnelse

Forord	ii
Sammendrag	iii
Abstract	iv
1.0. Innledning	1
1.1. <i>Avgrensing og oppgaven sin disposisjon</i>	3
1.2. <i>Problemstilling og forskningsspørsmål</i>	3
2.0. Kunnskapsgrunnlag	5
2.1. <i>Hva er mobbing?</i>	5
2.1.1. <i>Konsekvenser av mobbing</i>	6
2.2. <i>Tilhørighet</i>	7
2.3. <i>Følelsen av mestringsevne – self-efficacy</i>	9
2.4. <i>Sosialarbeiderens rolle i møte med barn og ungdom som blir mobbet</i>	11
3.0. Diskusjon	14
3.1. <i>Hvordan kan opplevelsen av tilhørighet være med på å skape sterkere følelse av mestringsevne?</i>	14
3.2. <i>Hvordan kan sterkere følelse av mestringsevne være med på å motvirke mobbing?</i>	15
3.3. <i>Hvordan kan sosialarbeidere i skolen møte barn og ungdom som blir mobbet på en god måte?</i>	17
4.0. Konklusjon	20
Bibliografi	22

1.0. Innledning

Alle barn og unge har behov for en god skolehverdag, både når det kommer til å få venner, å lære og for å få en god utvikling. Dette er noe av grunnlaget for å få en god start på voksenlivet. Dessverre blir mange barn og unge mobbet på skolen i dag. Både fysisk, psykisk og nå også digitalt, blir barn og unge plaget, mobbet og krenket daglig. De opplever å bli utestengt fra vennegjenger, blir uthengt på sosiale medier eller går redde hjem fra skolen i frykt for å møte de som mobber (Wendelborg, 2017). I Norge har det blitt arbeidet mot mobbing i lang tid, i over 30 år (Bru, et al., 2017). Allerede i 2002 lovet den daværende regjeringen at all mobbing i Norsk skole skulle ta slutt innen to år (VG, 2003). Enda er det en stor andel av elever i grunnskolen og videregående skole som rapporterer at de blir mobbet. Mange barn og ungdom opplever at skolene ikke gjør noe med mobbingen, og ender opp med å måtte bytte skole, noen opplever også at der beste er å flytte til et nytt sted. I 2020 var det fire elever i skolen som mobbet andre, som ble flyttet til ny skole. Tall på hvor mange elever som blir mobbet som har byttet skole, finnes ikke ifølge NRK (Lydersen & Brekke, 2020). For noen kan mobbing dessverre få alvorlige konsekvenser for de som blir mobbet, Odins historie er et eksempel på dette. Han ble mobbet på to forskjellige skoler, der han opplevde å ikke bli hørt. Odin ble bare 13 år (Mikkelsen & Åsebø, 2014).

Barn og ungdom som blir mobbet sliter ofte med dårlig selvverd, og er mye alene, da de ofte trekker seg unna situasjoner som kan oppleves vanskelige eller situasjoner der de kan risikere å bli mobbet (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Det som kan være viktig for disse barna og ungdommene er derfor å øke selvverdet, følelsen av mestringsevne og følelsen av å høre til i skolen. Ifølge opplæringslova (1998) § 9 A-2 har alle elever «rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring.» I opplæringslova (1998) § 9 A-3 første ledd står det at «skolen skal ha nulltoleranse mot krenking som mobbing, vald, diskriminering og trakassering». Dette vil si at skolen er lovpålagt å sørge for at alle elevene har et trygt og godt skolemiljø (Flatén, 2016).

Elevundersøkelsen (2021) er en undersøkelse der elever over hele landet, fra femte klasse på barneskolen, til og med tredje året på videregående, svarer på spørsmål om trivsel og læring på skolen. I år 2020 svarte 5,8 prosent av elevene som tok undersøkelsen at de blir mobbet på skolen (Wendelborg, 2021). I tillegg til elevundersøkelsen finnes også chattetjenester der barn og ungdom kan, anonymt, fortelle om hva de opplever på skolen. Snakkommobbing.no er en slik tjeneste, som er administrert av Blå Kors (Helgeland & Lund, 2018).

Som sosialarbeider vil man møte mange barn og unge som blir, eller har blitt, mobbet. Man vil også møte en del voksne som har blitt mobbet i oppveksten, og som fortsatt kan ha problemer med ettervirkningene av mobbingen. Om man arbeider som for eksempel miljøterapeut eller sosiallærer på barne-, ungdom-, eller videregående skole, vil man mest sannsynlig være i kontakt med barn og unge som blir mobbet daglig. Disse barna og ungdommene kan oppleve å bli mobbet uten at noen voksne legger merke til det, for eksempel ved baksnakking, derfor er det ekstra viktig når man arbeider i skolen at man har øynene åpne for de elevene som har det vanskelig. Det er også viktig at barn og ungdom forteller om mobbingen til en voksen, da det kan være vanskelig å oppdage (Utdanningsdirektoratet, 2016). Det å skulle si ifra til en voksen at man blir mobbet, kan for mange barn og ungdommer være vanskelig, da de kan oppleve at det de forteller blir bagatellisert (Helgeland & Lund, 2018). Sosialarbeidere er mer og mer ønsket inn i skolene. Dette er blant annet på grunn av deres kunnskap og forståelse innen sosialt arbeid som trengs i skolen for å kunne møte alle barn og ungdom uansett forutsetning. Som sosialarbeider blir man kjent med barna mer enn bare i undervisningssammenheng, det kan være i forhold til individuelle samtaler, gruppesamtaler og så videre (Sollesnes, 2013, s. 132).

1.1. Avgrensing og oppgaven sin disposisjon

Oppgaven tar i hovedsak for seg barn og ungdom fra femte klasse på barneskolen til tiende klasse på ungdomsskolen. Dette fordi det meste av forskning er fra denne aldersgruppen. I oppgaven vil de bli omtalt som «barn og/ eller ungdom», og «elever/ elevene». Når man som sosialarbeider i skolen skal arbeide med å forebygge mobbing, har man både fokus på de elevene som mobber, og de som blir mobbet av andre. Det kan være mange årsaker til at et barn eller en ungdom mobber andre, for eksempel at de er i en vanskelig situasjon selv og ikke vet hvordan de skal snakke med noen om det (Vedvik, 2019). For å avgrense tar denne oppgaven primært for seg hvordan man kan styrke de som blir utsatt for mobbing.

Oppgaven er delt inn i en innledning, to hoveddeler og til slutt avsluttende konklusjon. I oppgavens første hoveddel, kunnskapsgrunnlaget, blir de teoretiske perspektivene gjort rede for. Det vil først være et avsnitt om hva mobbing er, og hva konsekvensene mobbing kan ha for de som blir mobbet. Deretter vil teori om mestring bli gjort rede for, med størst fokus på Banduras teori om mestringsforventning og følelse av mestringsevne (self-efficacy). Som et tredje punkt i teoridelen vil det gjøres rede for teori om tilhørighet. Til slutt kommer det en del om hvilken rolle sosialarbeideren har i skolen, litt om lærerens rolle, og hvordan barn og ungdom opplever møte med voksne i skolen. I kunnskapsgrunnlaget vil også studier og forskning på feltet bli presentert, i søkeprosessen for å finne forskningsartikler er det for det meste brukt Oria som søkemotor, med søkeord som for eksempel: mobbing, tilhørighet og self-efficacy. I oppgavens andre hoveddel, diskusjonen, vil forskningsspørsmålene bli diskutert og svart på. Til slutt vil det komme en konklusjon som svarer på problemstillingen.

1.2. Problemstilling og forskningsspørsmål

Med utgangspunkt i bakgrunn og aktualisering av tema tar oppgaven for seg følgende problemstilling: *Hvordan kan man som sosialarbeider i skolen hjelpe barn og ungdom som blir mobbet med å bli agent i eget liv?* For å hjelpe med å svare på problemstillingen blir det tatt utgangspunkt i følgende forskningsspørsmål:

1. Hvordan kan opplevelsen av tilhørighet være med på å skape sterkere følelse av mestringsevne?
2. Hvordan kan sterkere følelse av mestringsevne være med på å motvirke mobbing?
3. Hvordan kan sosialarbeideren i skolen møte barn og ungdom som blir mobbet på en god måte?

2.0. Kunnskapsgrunnlag

2.1. Hva er mobbing?

Det finnes flere ulike definisjoner på begrepet mobbing, og en av de mest brukte definisjonene er utviklet av Olewus: «en person er mobbet eller plaget når han eller hun, gjentatte ganger over en viss tid, blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere andre personer» (Wendelborg, 2017, s. 93). Det kan oppstå en maktrelasjon mellom den som mobber og den som blir mobbet, der offeret har vansker med å forsvare seg (Wendelborg, 2017, s. 93). I elevundersøkelsen blir elevene definert som mobbet om de svarer at de har blitt mobbet to til tre ganger i måneden eller flere ganger (Wendelborg, 2017, s. 94).

Av elevundersøkelsen kom det for året 2020 frem at 5,8 prosent av elevene opplever å bli mobbet på skolen, enten av medelever, av voksne som arbeider i skolen eller digitalt av medelever i skolen. Av disse var det 4,5 prosent som rapporterte om mobbing av medelever med en 2-3 ganger i måneden, og 34,8 prosent svarte at ingen voksne i skolen visste om mobbingen. 14,4 prosent av elevene sa at voksne visste om mobbingen, men at det ikke ble gjort noe med det. Disse tallene har gått litt ned fra året før (Wendelborg, 2021). 2,2 prosent av de som rapporterte om mobbing, opplevde å bli mobbet digitalt. 43,7 prosent av disse elevene, opplevde også tradisjonell mobbing samtidig som digital mobbing (Wendelborg, 2021). 1,2 prosent av elevene som svarte på undersøkelsen, svarte at de opplevde å bli mobbet av voksne som arbeider på skolen. Blant annet svarte 41,7 prosent av de som opplever å bli mobbet av voksne at den voksne fikk eleven til å føle seg utenfor. 25,5 prosent av de som rapporterte om at de ble mobbet av en voksen, opplevde også å bli mobbet av andre elever i skolen (Wendelborg, 2021).

Mobbing kan deles inn i to former. Tradisjonell mobbing er den mest vanlige formen for mobbing, og har flere underkategorier. Det finnes både direkte og indirekte mobbing. Direkte mobbing går ut på at atferden skjer i direkte kontakt, for eksempel dytting og trakassering. Ved indirekte mobbing skjer det ikke i direkte kontakt, men for eksempel ved ryktespredning (Wendelborg, 2017, s. 94). Mobbing kan også skilles mellom fysisk, verbal og relasjonell mobbing, i tillegg til det å ødelegge eiendommen til offeret. Fysisk mobbing kan for eksempel være slag og spark. Verbal mobbing kan innebære sårende muntlige eller skriftlige uttrykk rettet mot mobbeofferet og relasjonell mobbing er for eksempel kontrollerende vennskap og

manipulering. Når det gjelder å ødelegge eiendommen til offeret, kan det for eksempel være å punktere offerets sykkel eller stjele mobiltelefonen deres (Wendelborg, 2017, s. 94).

En annen form for mobbing er digital mobbing. Denne typen mobbing har blitt mer og mer vanlig, og i motsetning til tradisjonell mobbing skjer digital mobbing til alle døgnets tider, overalt, og ikke «kun» på skolen (Øverland, 2020, s. 46). Ved digital mobbing er mobberen ofte anonym, noe som gjør at maktbalansen mellom den som mobber og den som blir mobbet er større enn ved tradisjonell mobbing. Tradisjonell mobbing og digital mobbing skjer også ofte sammen, der mobbeofferet da kan bli utsatt for mobbing også etter skoletid (Thorvaldsen, Westgren, Egeberg, & Rønning, 2018, s. 130).

I artikkelen «På vei mot en ny forståelse av mobbing i et folkehelseperspektiv» (Lund, Helgeland, & Kovac, 2017), definerer forfatterne mobbing slik: «Mobbing av barn er handlinger fra voksne og/ eller barn som hindrer opplevelsen av å høre til, å være en betydningsfull person i fellesskapet og muligheten til medvirkning» (Lund, Helgeland, & Kovac, 2017, s. 6). Deres formål med artikkelen er å bygge på en utvidet forståelse av mobbing. De legger vekt på hvordan tidligere definisjoner på mobbing har hatt et sterkt skille mellom mobber og mobbeoffer, mens deres definisjon gjør ikke det. De fokuserer mer på hvordan håndteringen av mobbesituasjoner kan bli uheldig om det blir tildelt rollene mobber og offer. De er opptatt av at om skolen legger til rette for et inkluderende læringsmiljø, og har større fokus på menneskelige behov, som for eksempel tilhørighet og medvirkning, kan det føre til at barna og ungdommene føler seg som et verdifullt medlem av fellesskapet (Lund, Helgeland, & Kovac, 2017).

2.1.1. Konsekvenser av mobbing

Å bli utsatt for mobbing kan føre til store konsekvenser for den som blir mobbet, også etter at mobbingen har tatt slutt. Helsemessige konsekvenser, som for eksempel ensomhet, lav selvtillit, lavt selvverd, depresjon eller rusmisbruk, er en risiko for mennesker som har opplevd mobbing (Utdanningsdirektoratet, 2017). I tillegg til de helsemessige konsekvensene av mobbing, kommer også konsekvensene mobbing har for læringsmiljøet. Dette handler både om trivsel, motivasjon og å oppleve en støttende voksenperson i skolen. Det å oppleve jevnlig mobbing i skolen vil kunne føre til problemer med både psykologiske, sosiale og skolefaglige utfordringer (Wendelborg, 2017).

Å ha høyt selvvord vil si å akseptere seg selv, både de sterke og svake sidene. Når et barn eller en ungdom har lavt selvvord, kan dette gå ut over deres sosiale samspill med andre. De kan for eksempel bli mer sårbare for kritikk, de prøver å styre unna andre personer og situasjoner som kan være en trussel for selverden deres, holder følelsene og tankene sine for seg selv og unngår vanskelige situasjoner (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 71).

Trivsel og tilhørighet er en viktig og grunnleggende faktor for å oppnå mestring og læring. Derfor er det så viktig for barn og unge å kunne føle seg sett, oppleve å være en del av et fellesskap og ikke bli satt utenfor. Det opplyses av Folkehelseinstituttet at sosial ekskludering kan føre til en risiko for å utvikle psykiske helseplager. Sosial utstøting gir lavt selvbilde og maktesløshet, som igjen kan føre til større konsekvenser som angst og depresjon (Uthus, 2017, s. 157). Folkehelseinstituttet peker på en sammenheng mellom sosial utestenging og nedsatt evne til livsmestring (Uthus, 2017, s. 158). Det å være agent i eget liv blir av Uthus (2017, s. 158) definert som det viktigste utgangspunktet for god psykisk helse.

Når man blir utsatt for mobbing, blir behovene for tilhørighet, trygghet og selvvord truet. Dette kan igjen hindre barn og ungdommers utviklingsmuligheter (Bru, et al., 2017). Som skrevet over kan mobbing føre til blant annet ensomhet. For å motvirke dette, er det viktig at barn og ungdom opplever at de hører til i et fellesskap, og føler seg sett og anerkjent.

2.2. Tilhørighet

Vi mennesker er avhengige av sosial kontakt. Det er et grunnleggende behov hos alle mennesker å oppleve å høre til i et fellesskap, enten det gjelder familie, venner eller skole (Uthus, 2017, s. 159). Tilhørighet kan beskrives som et iboende ønske til å bli akseptert og å slippe å bli satt utenfor fellesskapet. Det kan også tolkes som en opplevelse hos et menneske at man er i positiv følelsesmessig kontakt med andre mennesker. For at barn og ungdom skal være motivert til, og strekke seg mot læring og utvikling, er opplevelsen av tilhørighet en viktig faktor (Uthus, 2017, s. 159). Tilhørighet viser seg på flere nivåer. Om man ser på tilhørighet på et mikronivå, er familien grunnleggende, men også vennskap og klassemiljø spiller en stor rolle her (Schiefløe, 2011, s. 333). Elever søker vennskap og sosiale relasjoner til andre elever, for å få behovet for tilhørighet dekket. Men de sosiale relasjonene er ikke alltid bare positive, som vennskap. De kan også preges av utestenging, utrygghet og mobbing (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 100).

I prosjektet «vennskap mot mobbing», ble barn på femte trinn intervjuet av helsesykepleiere om blant annet vennskap, skolemiljø og mobbing (Tønjum, 2014, s. 44). Hovedfokuset i intervjuet var vennskap, noe som var svært viktig for barna i undersøkelsen. Et barn snakket for eksempel om at en god venn ikke plager andre sine venner. På skolene til noen av barna som ble intervjuet, var det lagt opp til «fleksible grupper» (Tønjum, 2014, s. 45), der barna kunne komme og gå til og fra grupper. Om de ble spurt om å være med på en lek, var regelen at man ikke skulle si nei (Tønjum, 2014, s. 45).

Forfatteren omtaler det å være venner, «å venne» (Tønjum, 2014). «Å venne handler om det å vedlikeholde, å revitalisere, å utvide eller inkludere vennskap» (Tønjum, 2014, s. 45). Å venne handler også i stor grad om å ikke mobbe andre. Et barn sa blant annet at det er viktig å passe på at alle har det gøy, og et annet barn sa at det ikke blir en god skole om det er mye mobbing (Tønjum, 2014, s. 45). Noe som var viktig for de fleste barna, var å ha gode regler, og lærere som fremmet trivsel og trygghet på skolen. Det var viktig at lærerne lyttet, og tok ansvar når det oppsto problemer, helst med en gang problemet oppsto og ikke la det ligge. Barna fortalte også at de synes det var for lite voksne i friminuttene som kunne passe på at alle hadde det bra. «Det er livsviktig for barn at det fins ansvarlige voksne som er åpne og handlingsvillige ovenfor barns problemer og at vi har gode systemer som fremmer vennskap i skolen», skriver Tønjum (2014, s. 47) i artikkelen.

I artikkelen «På vei mot en ny forståelse av mobbing i et helseperspektiv» (2017), som nevnt over, skriver forfatterne at et inkluderende fellesskap er en betydelig faktor for at barn og ungdom skal føle på tilhørighet, og det er vesentlig at hver enkelt skal kunne stole på at de kan prøve og feile uten at det skal bli mottatt på en negativ måte. Barna må kunne føle på mestring, og de må kunne øke mestringsforventningen sin (Lund, Helgeland, & Kovac, 2017, s. 14).

Uthus (2017) skriver om Beumeister og Leary sin beskrivelse av tilhørighet. De sier at tilhørighet er nesten et like viktig behov som mat, og derfor er det avgjørende at skolen må sørge for å sikre at alle barn og ungdom opplever tilhørighet i skolen, både for deres psykiske helse, men også for deres livsmestring, læring og utvikling (Uthus, 2017, s. 160).

I tillegg til behovet for tilhørighet, har alle mennesker også behov for anerkjennelse. «Å føle seg anerkjent, respektert, inkludert og medregnet av viktige andre er en meget sterk kilde til selvverd» (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 78). Det å føle seg anerkjent både for det man gjør,

men også for den man er som person, er viktig for økt selvvverd og mestringstro, og dette er særlig viktig for barn og ungdom (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 79). Barnet eller ungdommen sine signifikante andre, for eksempel foreldre, venner eller lærer, er de som har størst innflytelse for barnet eller ungdommen sin vurdering av seg selv (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 80).

Som skrevet over er tilhørighet og anerkjennelse to viktige og grunnleggende behov for alle mennesker, men spesielt kanskje for barn og ungdom. Det å føle at man hører til, og føle at man blir sett og hørt, kan ha stor betydning for barnet eller ungdommens følelse av mestringsevne, self-efficacy. Dette er det neste teoretiske perspektivet oppgaven tar for seg.

2.3. Følelsen av mestringsevne – self-efficacy

Noe som er grunnleggende for alle menneskers motivasjon, er å kunne tro på seg selv og sine evner til mestring (Uthus, 2017, s. 160). Begrepet mestring blir brukt som beskrivelsen av et menneskes handling for å blant annet finne løsninger i en situasjon som stresser (Bunkholdt, 2002, s. 256). Å bli mobbet kan for eksempel være en slik stressfull situasjon.

Den kanadiske psykologen Albert Bandura har utviklet teorien om self-efficacy og mastery expectations, oversatt til følelse av mestringsevne og mestringsforventning, som er en del av sosial kognitiv teori (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 17). Han bruker betegnelsen «human agency», eller som Skaalvik og Skaalvik (2015, s. 24) har oversatt til «agent i eget liv». Med dette begrepet legger han vekt på at alle mennesker har potensiale til å ta styring over eget liv. Han påpeker videre at alle mennesker har en indre motivasjon for å oppnå rollen som agent i eget liv (Uthus, 2017, s. 28). Det å kunne bli agent i eget liv, er definert av Uthus (2017) som «selve fundamentet for god psykisk helse» (Uthus, 2017, s. 158)

Mestringsforventning har stor betydning for barn og ungdoms motivasjon til læring (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 19). Det er fire utgangspunkt til forventning om mestring, der det første er elevens tidligere erfaring med lignende oppgaver der eleven har opplevd mestring, dette er de viktigste utgangspunktet for mestringsforventning, da det å ha positive opplevelser om mestring er med på å øke forventningen om mestring. Det gjelder ikke om kun å mestre de vanskeligste oppgavene i skolen, det handler også om hvor den individuelle eleven ligger an i sitt utviklingsløp og hvordan de mestrer ulike oppgaver tilpasset hver enkelt. Det er særlig viktig å starte på et nivå barnet eller ungdommen er komfortabel med, og gå videre i et tempo

som er tilpasset den enkelte elev, for å oppnå best mulig mestringserfaring (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 21).

Det andre utgangspunktet er elevens observasjon av medelever som utfører oppgaven, dette kan være med på å styrke troen på at barnet/ ungdommen kan greie oppgaven selv. Det tredje utgangspunktet er tillit og støtte fra betydningsfulle personer i elevens liv, som kan være med på å styrke elevens tro på seg selv. Det fjerde utgangspunktet er fysiologiske reaksjoner, disse reaksjonene kan være både positive og negative alt etter om eleven mestrer oppgaven eller ikke (Skaalvik & Skaalvik, 2015, ss. 20-24). Bandura mener at for at et menneske skal kunne opptre som agent i sitt eget liv, kreves det blant annet at de setter mål for seg selv, og arbeider med seg selv for å nå de målene. Men den viktigste faktoren for at et menneske skal kunne opptre som agent i eget liv er at han eller hun har tro på seg selv og sin evne til å fullføre det arbeidet som skal til for å nå målene de har satt for seg selv (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 25).

Barn og ungdom som har det vanskelig på skolen, for eksempel på grunn av mobbing, kan ha problemer med å takle skoleoppgaver. De må ifølge Sollesnes (2013) først og fremst lære om hvordan de skal mestre sitt eget liv bedre, før de kan mestre skoleoppgaver (Sollesnes, 2013, s. 144). Da må sosialarbeideren sørge for å støtte opp barnet eller ungdommen, i tillegg til å være virkelig engasjert i barnet eller ungdommen. Selv om det å skulle mestre hver enkelt situasjon kan virke vanskelig, er dette med på å styrke barnet eller ungdommens evne til å takle vanskelige situasjoner senere i livet (Sollesnes, 2013, s. 144). Sollesnes (2013) skriver videre at det å oppleve mestring på ett område kan gi en «smitteeffekt» på andre områder, og selvtilliten kan vokse (Sollesnes, 2013, s. 145). I en studie fra India fant forfatterne at om barn og ungdom har sterkere følelse av mestringsevne, har de lettere for å påvirke mobbingen, enten ved å vite hvordan de skal unngå å bli mobbet, å tørre å si ifra til en voksen eller å vite hva de skal gjøre når de blir mobbet for å få slutt på det (Taruna & V. N. Yadav, 2016).

Haraldstad, Kvarme, Christophersen og Helseth har i sin studie, «associations between self-efficacy, bullying and health-related quality of life in a school sample of adolescents: a cross-sectional study» (2019), sett på sammenhengen mellom self-efficacy, mobbing og helse relatert livskvalitet. De har i studien intervjuet ungdom fra 12-18 år på en rekke norske skoler, der de blant annet har spurt om de blir mobbet eller mobber andre, om hvordan deres livskvalitet er og om hvordan de ser på sin egen følelse av mestringsevne (Haraldstad, Kvarme, Christophersen, & Helseth, 2019). De funnene forfatterne gjorde i studien tyder på at

ungdom som har høy følelse av mestringsevne, og som blir mobbet eller som mobber andre, får en bedre helserelatert livskvalitet enn de som har lav følelse av mestringsevne. Forfatterne har fokus på både de som blir mobbet og de som mobber andre. De skriver at både det å bli mobbet, og å mobbe andre, er assosiert med lavere helsemessig livskvalitet, men at i deres studie ser de at de som blir mobbet har enda lavere helsemessig livskvalitet enn de som mobber andre (Haraldstad, Kvarme, Christophersen, & Helseth, 2019, s. 7). Av funnene deres ser de blant annet at det å ha sterk følelse av mestringsevne kan påvirke de negative konsekvensene mobbing har for de som blir mobbet, som igjen kan øke den helsemessige livskvaliteten deres. Videre skriver de at funnene deres av at sterk følelse av mestringsevne er en viktig strategi for å forbedre den helsemessige livskvaliteten til de som er involvert i mobbing, enten det er de som blir mobbet eller de som mobber andre (Haraldstad, Kvarme, Christophersen, & Helseth, 2019).

Som man kan se er følelsen av mestringsevne noe som er viktig for barn og ungdom. I det neste avsnittet tar oppgaven for seg sosialarbeiderens rolle i skolen, og også hvordan barn og ungdom opplever å bli møtt av voksne i skolen. Skolen er som skrevet over en viktig arena for å bygge opp mestringsforventning og følelsen av mestringsevne til elevene.

2.4. Sosialarbeiderens rolle i møte med barn og ungdom som blir mobbet

Når et barn eller en ungdom kommer til en voksen i skolen for å snakke om noe de har opplevd som vanskelig, for eksempel mobbing, er det viktig å møte barnet eller ungdommen med anerkjennelse og vise at man lytter til det de har å si (Øvreeide, 2018, s. 27). Det at barnet eller ungdommen tør å ta opp noe som er vanskelig viser et tegn på at de stoler på personen de forteller det til, men det viser seg at de ofte blir møtt med negative holdninger fra den voksne, at den voksne bagatelliserer problemet (Helgeland & Lund, 2018, s. 149). Det er viktig å vise at man lytter til det barnet eller ungdommen har å si, og vise at man skal forsøke å gjøre noe for å forhindre at den vanskelige situasjonen skjer igjen. For at man skal komme til det punktet at elever tør å komme til for eksempel en miljøterapeut i skolen å fortelle om vanskelige ting, må man skape en god relasjon til barna og ungdommene. Man må vise at man er til å stole på (Øvreeide, 2018, s. 27).

I en studie gjort av Anne Helgeland og Ingrid Lund, «Det hjelper ikke å si ifra til de voksne», viser det seg at en stor andel av ungdom barn og ungdom som blir mobbet ikke har nok tillit til voksne slik at de tør å si ifra om mobbingen (Helgeland & Lund, 2018, s. 149). De har sett

på chattelogger fra Snakkommobbing.no, og statistikk derfra viste at hele 44 prosent av de som fortalte at de ble mobbet, ikke hadde fortalt det til en voksen (Helgeland & Lund, 2018, s. 149). I tillegg til chattetjenesten, intervjuet forfatterne Ungdomsrådet. Ungdomsrådet besto av seks ungdommer i alderen 12-18 år. Disse ungdommene uttrykte at det kunne være vanskelig å fortelle om mobbingen til en voksen fordi da fikk den som mobbet vite om det, og mobbingen kunne bli mye verre (Helgeland & Lund, 2018, s. 154).

Når barn og ungdom tidligere har hatt dårlige erfaringer med å bli hørt og sett av en voksen, kan dette påvirke tilliten de har til nye voksne. Barnet eller ungdommen kan derfor miste troen på at en voksen kan hjelpe dem, og holder derfor vanskelige opplevelser som mobbing for seg selv (Kneppé, 2020, ss. 157-158). Som skrevet i avsnittet om mobbing, viser elevundersøkelsen (2021) at 1,2 prosent av elever, fra femte klasse til tredje året på videregående, opplever å bli mobbet av en voksen som arbeider i skolen. Disse elevene opplevde blant annet sårende ord fra den voksne, at den voksne holdt eleven utenfor fellesskapet, at de ble latterliggjort av den voksne, eller at den voksne var voldelig mot eleven (Wendelborg, 2021).

Sosialarbeidere er som skrevet innledningsvis mer og mer ønsket inn i skolen (Sollesnes, 2013, s. 132). I 2015 var det cirka 500 barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere som arbeidet i barne- og ungdomsskolen, men de hadde over 50 ulike stillingstitler. Både ufaglærte og høyskoleutdannede sosialarbeidere kan ha samme stillingstittel i skolen, da dette er titler som ikke er beskrevet i lovverket på lik linje som lærertittelen (Borg, Christensen, Fossetøl, & Pålshaugen, 2015, s. 5).

Sosialarbeidere i skolen driver først og fremst med miljøterapi, der de arbeider sammen med lærere og andre profesjoner i skolen for å fremme et godt læringsmiljø og å utvikle elevenes sosiale kompetanse (Flaten, 2016, s. 139). Forebyggende arbeid er også noe miljøterapeuter arbeider med, og det er avgjørende for at de skal kunne gjøre dette at de får handlingsrom til å utføre arbeidet (Flaten, 2016, s. 143). Wendelborg (2017) skriver om lærerens rolle i arbeidet mot et bedre skolemiljø. Han skriver at læreren er svært sentral i dette arbeidet, og at relasjonene mellom skoleledere og lærere er med på å påvirke elevenes læringsmiljø (Wendelborg, 2017, s. 107).

Gjertsen, Hansen og Juberg (2018) skriver i sin studie at det er viktig for et godt skolemiljø at sosialarbeidere, lærere og helsesykepleiere har et godt samarbeid, og har en ensidig forståelse

av hva som er viktig for barn og ungdommers trivsel og læring i skolen. En del sosialarbeidere som arbeider i skolen, opplever å ikke ha en likeverdig rolle i skolen i forhold til lærere. De opplever at lærere har mer makt og status, da skolen er lærerens arena (Gjertsen, Hansen, & Juberg, 2018). Videre i sin studie fant Gjertsen, Hansen og Juberg at skolen har et stort behov for mangfold i faglig kompetanse, blant annet for barn og ungdoms mestring i ulike utviklingsoppgaver (2018). Av funnene i deres studie, viser det seg at arbeidsoppgavene til lærere, sosialarbeidere og helsesykepleiere er nokså like, men det er likevel ulikheter i forhold til de ulike profesjonenes kompetanse (Gjertsen, Hansen, & Juberg, 2018).

Skolen er lovpålagt gjennom opplæringsloven (1998). Lovverket har stort fokus på barn og ungdoms trivsel og læring, og ikke minst det at skolen skal skape et trygt og godt skolemiljø for alle elever i barne-, ungdom-, og videregående skoler (Flaten, 2016, s. 129). Barna og ungdommene får ikke selv velge hvem de skal forholde seg til i skolen, da grunnskole er obligatorisk. Da er opplæringsloven (1998), som blir omtalt som elevenes arbeidsmiljølov, ekstra viktig (Flaten, 2016, s. 129). Et godt skolemiljø er preget av blant annet gode relasjoner mellom lærer og elever, god klasseledelse, elevenes relasjoner til hverandre og et godt samarbeid mellom hjem og skole (Flaten, 2016, s. 135). Mobbing er en faktor som kan virke ødeleggende for skolemiljøet, og skolen er som skrevet lovpålagt å sørge for at ingen elever opplever mobbing (Flaten, 2016, s. 136). Samtidig som at lærere, sosialarbeidere og andre profesjoner i skolen skal arbeide for å skape et trygt og godt skolemiljø for alle elever, har det i økende grad kommet nye målinger av elevenes kunnskaper og ferdigheter i form av prøver og undersøkelser. Disse målingene er med på å ta dyrebar tid bort fra miljøarbeidet (Flaten, 2016, s. 129). Ifølge Utdanningsdirektoratet er det i skoleåret 2020/ 2021 behov for flere lærere i skolen, for å oppfylle lærernormen som gir mer tid til den enkelte elev (Utdanningsdirektoratet, 2020). I en studie om lærerlivskvalitet, fant forfatteren at mange lærere opplever et press mellom et ønske om å strekke til, og større krav og mer innsparinger (Damsgaard, 2013).

Som man kan se opplever mange barn og ungdom å ikke bli tatt seriøst når de forteller voksne i skolen om mobbing. Det er viktig for barn og ungdom at deres møter med voksne i skolen at de blir møtt med anerkjennelse, både for å styrke deres selvverd, men også for at deres erfaringer med voksne skal være gode i møte med nye voksne på andre arenaer.

3.0. Diskusjon

I diskusjonen tas det utgangspunkt i de forskjellige teoretiske perspektivene og forskning på feltet, for å kunne svare på forskningsspørsmålene og til slutt problemstillingen.

3.1. Hvordan kan opplevelsen av tilhørighet være med på å skape sterkere følelse av mestringsevne?

Som skrevet over, er opplevelsen av tilhørighet og anerkjennelse et svært grunnleggende behov for alle mennesker. Barn og ungdom, som fortsatt er i utvikling, har kanskje enda større behov for å føle at de hører til, blir sett og hørt enn voksne, da dette kan påvirke deres utvikling og motivasjon for blant annet læring. Mange av barna og ungdommene som blir mobbet i dag, opplever å bli stengt utenfor fellesskapet i skolen (Wendelborg, 2017). Dette kan tenkes vil føre til at barnet eller ungdommen blir ensom og føler seg lite verdt, noe som igjen kan føre til psykiske helseplager (Uthus, 2017). Som man kan se i prosjektet «vennskap mot mobbing», sa barna at det å ha venner var viktig for et godt skolemiljø. Barna som ble intervjuet snakket om hvor viktig det var at venner ikke mobber andres venner, og at de hadde en forståelse for at alle skulle være med og ingen skulle føle seg utenfor (Tønjum, 2014). Selv om dette er et syv år gammelt prosjekt, er det lite sannsynlig at barns tanker om viktigheten av å ha venner har endret seg.

Når barn og ungdom opplever å bli mobbet, kan dette være med på å true selvet (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Dette kan igjen føre til at barnet eller ungdommen trekker seg unna, og blir mer sårbare for kritikk, og der igjen kan dette tenkes å gå ut over mestringstroen til eleven. Det kan derfor være viktig at skolen fremmer trivsel og tilhørighet, som kan være med på å styrke selvet og der igjen styrke elevenes mestringstro.

Lund, Helgeland og Kovac (2017), beskriver som skrevet over at å bli mobbet kan oppleves som å ikke høre til i et fellesskap. Videre skriver de at et inkluderende fellesskap er en betydelig faktor for at barn og ungdom skal føle at de hører til, og at det igjen kan være med på å påvirke barn og ungdoms mestring. Det at barn og ungdom kan tørre å prøve og feile uten at de skal føle at de blir gjort narr av for det, kan trolig ha stor innvirkning på deres tro på mestringsevne. I tillegg kan det tenkes at det å føle tilhørighet i et fellesskap i skolen, kan påvirke barn og ungdoms motivasjon til å ville lære, som igjen kan øke deres mestringsforventning. Dette viser seg også gjeldende i Banduras teori om

mestringsforventning, da en av kildene for forventning om mestring er oppmuntrende støtte og tillit fra viktige personer i elevens liv (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Her ser igjen at det å ha venner, og å føle seg som en del i et fellesskap, er essensielt i forhold til å skape sterkere følelse av mestringsevne.

Det er jo en selvfølge at følelsen av å høre til ikke alene kan styrke følelsen av mestringsevne, men det kan sies at det er en viktig faktor. Når Uthus (2017, s. 160) tolker Beumeister og Leary sin beskrivelse av tilhørighet som et behov like stort som behovet for mat, er det grunn til å tenke at følelsen av tilhørighet kan være en avgjørende faktor for mange barn og ungdoms mestringstro, i tillegg til deres psykiske helse, læring og utvikling.

For å komme tilbake til første forskningsspørsmål om hvordan opplevelsen av tilhørighet kan være med på å skape følelse av mestringsevne, kan man se at behovet for tilhørighet, spesielt for barn og ungdom, er like stort som behovet for mat. For å oppleve at man mestrer noe, er det som vi har sett viktig med gode støttespillere, både i de voksne på skolen, men også venner og klassekamerater. Å få dekket dette behovet vil ikke alene være med på å øke følelsen av mestring, men det vil være en viktig faktor. Å føle seg sett, hørt og anerkjent kan være med på å øke selvverdet, som igjen kan bidra til økt følelse av mestringsevne.

3.2. Hvordan kan sterkere følelse av mestringsevne være med på å motvirke mobbing?

Å ha høy følelse av mestringsevne, eller høy self-efficacy, er som skrevet over ifølge Bandura essensielt for å kunne bli agent i eget liv (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Å være agent i eget liv kan nok forstås og tolkes på flere måter, blant annet at man kan klare å påvirke sitt eget liv og de situasjoner man kommer over. For eksempel kan det tenkes at om et individ kommer bort i en vanskelig situasjon, og de har høy følelse av mestringsevne, at de klarer å styre situasjonen over til noe positivt. Det kan derimot tenkes at om individet har lav følelse av mestringstro, at de ikke klarer å snu situasjonen om til noe positivt, fordi de ikke tror de kan få det til.

Bandura påpekte en viktig faktor som skal til for at et menneske skal kunne bli agent i eget liv, nemlig det å ha tro på seg selv, altså følelsen av mestringsevne. Som vi har sett, er opplevelsen av tilhørighet et viktig behov å få dekket for å øke selvverdet til et menneske, som igjen kan øke motivasjonen til mestring (Uthus, 2017, s. 160).

I Haraldstad, Kvarme, Christophersen og Helset (2019) sin studie har de altså sett på hvordan sterkere følelse av mestringsevne kan påvirke den helse relaterte livskvaliteten hos både mobbeoffer og de som mobber andre. I studien kan man se at det å ha sterkere følelse av mestringsevne, har en positiv påvirkning på livskvaliteten, selv om man blir mobbet. Dette ser man også i studien fra India, der funnene som ble gjort viste at jo sterkere følelse av mestringsevne elevene barna og ungdommene hadde, jo lettere hadde de for å kunne gjøre noe med mobbingen selv, enten ved å tørre å si ifra til en voksen, eller å vite hvordan de skulle unngå de vanskelige situasjonene (Taruna & V. N. Yadav, 2016). Ut fra disse studiene, og teori om Banduras self-efficacy og mestringsforventning, kan man altså tenke seg at barn og ungdom med høy følelse av mestringsevne, har et bedre utgangspunkt for å selv kunne påvirke situasjoner der de blir eller kan bli mobbet, enn barn og ungdom med lav følelse av mestringsevne.

Mestring kan også knyttes til selvvverd, da dette også går ut på å kunne akseptere seg selv slik man er, både de sterke og svake sidene ved en selv. For å kunne akseptere selv de svakere sidene ved en selv, og føle på høyt selvvverd, kan det være grunnleggende å først kunne ha høy følelse av mestringsevne. Som skrevet trenger ikke dette å være å mestre de vanskeligste oppgaver, det trenger kun å være små oppgaver/ helt dagligdagse ting som barnet eller ungdommen ikke har mestret tidligere (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 21). Det å få oppmuntring fra andre, både medelever og voksne i skolen, kan også være med på å styrke motivasjonen og mestringsforventningen, som igjen kan tenkes å styrke selvvverdet.

For å se tilbake på andre forskningsspørsmål, om hvordan sterkere følelse av mestringsevne kan være med på å motvirke mobbing, viser det seg igjennom ulike studier at barn og ungdom med sterkere følelse av mestringsevne har bedre utgangspunkt for å selv kunne gjøre noe med mobbingen enn barn og ungdom med lav følelse av mestringsevne. Dette gjelder selvsagt ikke alle barn og ungdom, da studiene kun har tatt for seg et begrenset antall barn og ungdom. Det er heller ikke selvsagt at kun sterkere følelse av mestringsevne alene kan motvirke mobbing. Andre faktorer, som for eksempel hvordan voksne håndterer mobbesituasjoner i skolen, spiller en rolle her. Dette skal diskuteres nærmere i neste avsnitt.

3.3. Hvordan kan sosialarbeidere i skolen møte barn og ungdom som blir mobbet på en god måte?

Når man arbeider som sosialarbeider, vil man nesten uansett hvor man jobber, møte på barn eller ungdom som opplever mobbing. Dette kan være i arbeid med barna eller ungdommenes foreldre, voksne som har blitt mobbet når de gikk på skolen eller i direkte kontakt med barna og ungdommene. Arbeider man i skolen, vil man mest sannsynlig være i daglig kontakt med barn og ungdom som opplever å bli utsatt for mobbing. Som nevnt i teoridelen arbeidet det i 2015 cirka 500 sosialarbeidere i skolen. Disse tallene er noen år gamle, og det kan ha kommet en økning her. Sosialarbeiderne i skolen opplever å ha lik stillingstittel som ufaglærte, da deres stillingstittel ikke er beskrevet i lovverket på samme måte som lærertittelen (Borg, Christensen, Fossetøl, & Pålshaugen, 2015, s. 5). På grunn av dette kan det være vanskelig for en sosialarbeider å vite sin eksakte rolle i skolen, og det kan tenkes at man som sosialarbeider ofte opplever å bli satt i assistentroller. Da får man kanskje ikke utført det miljøterapeutiske arbeidet som sosialarbeidere først og fremst arbeider med i skolen.

Som nevnt i teoridelen, opplever alt for mange elever fra femte klasse til tredje året på videregående at de blir mobbet av en voksen på skolen (Wendelborg, 2021). Siden elevundersøkelsen gjelder for elever fra femte trinn til VG3, har man ikke svar på hvor mange elever fra første til femte klasse som opplever mobbing, både fra voksne og andre medelever. Men det kan tenkes at det er en del elever fra disse klassetrinnene som også opplever mobbing i skolen.

I tillegg til å oppleve å bli mobbet av voksne, opplever også mange barn og ungdom at de ikke blir hørt av de voksne når de forteller om vanskelige hendelser, for eksempel om situasjoner der de har blitt mobbet (Helgeland & Lund, 2018). For at barn og ungdom skal få oppfylt behovet for tilhørighet, er det kanskje ekstra viktig at de føler seg sett og hørt av de voksne på skolen. Opplever de det motsatte, at de blir ignorert, eller at problemet de forteller den voksne om ikke blir gjort noe med, kan dette virke negativt på elevens tillit til andre voksne, og det kan ende med at eleven ikke tør å si ifra til noen igjen. Det kan tenkes at barn og ungdom som av tidligere erfaring ikke har blitt møtt med respekt og anerkjennelse, kan få en mistillit til alle voksne de møter innenfor sosialt arbeid. Derfor er det viktig å møte barn og ungdom som kommer til sosialarbeideren i skolen, med respekt og anerkjennelse (Øvreeide, 2018, s. 27). For at barnet eller ungdommen skal tørre å komme til den voksne med vanskelige ting, er det viktig at sosialarbeideren fra første møte viser at han eller hun lytter til

eleven og er til å stole på (Øvreeide, 2018, s. 27). Det å fra første møte skape en god relasjon kan tenkes er essensielt for at elevene skal kunne ha tillit til den voksne for å tørre å snakke om det de måtte føle for, også svært vanskelige ting.

Det er viktig å påpeke at dette er kun sett fra barna og ungdommene sine perspektiver, da det finnes lite informasjon på hvordan de voksne i skolen opplever disse situasjonene. Likevel kan man undres i hvorfor så mange barn og ungdommer opplever å ikke bli hørt av de voksne når de forteller om vanskelige opplevelser knyttet til blant annet mobbing. Spesielt når konsekvensene mobbeoffer kan få av mobbing kan være så store, er det vanskelig å forstå at noen voksne ikke gjør noe med det.

Det som kan være en årsak til at barn og ungdom opplever at de voksne ikke gjør noe for å stanse mobbingen, kan rett og slett være det tidspresset lærere og andre profesjoner i skolen opplever. Skolen er som skrevet i teoridelen lovpålagt gjennom opplæringsloven (1998) der de skal sikre at alle barn og ungdom i grunnskolen og videregående skal ha et trygt og godt skolemiljø (Flatén, 2016, s. 129). I tillegg til dette ser vi også en øking i antall målinger lærere må gjennomføre for å måle elevenes kunnskaper og ferdigheter (Flatén, 2016, s. 129). Det kan tenkes at disse prøvene og testene stjeler en god del tid fra det miljørettede arbeidet i skolen. Det at lærerne og de andre profesjonene får mer å gjøre, men ikke flere ressurser kan være med på å skape et press på de voksne i skolen som gjør at de må ta prioriteringer, og noen ganger kan dette se ut til å gå ut over enkeltsituasjoner som for eksempel mobbing. Som vi kan se i teoridelen er det ifølge Utdanningsdirektoratet behov for flere lærere i grunnskolen for å oppfylle lærernormen (Utdanningsdirektoratet, 2020). Lærernormen skal blant annet gi mer tid til den enkelte elev, og det kan godt tenkes at om flere sosialarbeidere ble tilsatt i skolen så hadde dette behovet blitt dekt.

Barn og ungdom med lavt selvvverd, kan ha vanskeligere for å ta opp ubehagelige hendelser med en voksen (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 71). Det kan derfor være viktig for en sosialarbeider å styrke elevens selvvverd, ved å møte de med oppmuntring, anerkjennelse og respekt, i tillegg til å styrke relasjonen til eleven.

Sosialarbeidere er som skrevet innledningsvis mer ønsket inn i skolen, blant annet på grunn av deres kompetanse (Sollesnes, 2013, s. 132). Lærere og sosialarbeidere har nok mye lik kompetanse når det kommer til arbeid med barn og ungdom, men det vil også være noe ulikt (Gjertsen, Hansen, & Juberg, 2018). Det at sosialarbeidere har et godt samarbeid med de

andre profesjonene i skolen, og at de ulike profesjonene har en lik forståelse for hvordan man skal møte barn og ungdom som har det vanskelig, kan være en viktig faktor i arbeidet mot mobbing. Som Wendelborg (2017) skriver, er også samarbeidet mellom lærerne og skoleledelsen viktig for barn og ungdoms trivsel i skolen. Han skriver her om lærere, men det kan like viktig handle om samarbeidet mellom sosialarbeideren og skoleledelsen.

For å konkludere det tredje og siste forskningsspørsmålet, som handlet om hvordan sosialarbeidere kan møte barn og ungdom som blir mobbet på en god måte, vil det først og fremst være viktig å møte barnet og ungdommen med anerkjennelse og respekt. Det kan som skrevet være et vanskelig tema for eleven å fortelle til en voksen at de blir mobbet. Det at de tør dette, kan tyde på at de har en viss tillit til den voksne, og da er det viktig å ikke bryte denne tilliten ved å ikke forsøke å gjøre noe med det eleven tar opp. Det er ikke alltid det er noe man kan gjøre for å få stanse mobbingen, men bare det å vise barnet eller ungdommen at man lytter til det de har å si, kan være viktig for å styrke relasjonen til eleven. Godt samarbeid med andre profesjoner ser man også er viktig, spesielt en felles forståelse for hvordan man håndterer mobbesituasjoner i skolen, slik at barn og ungdom ikke blir møtt på forskjellige måter alt etter hvem de velger å snakke med om situasjonene de opplever. Tidspres lærere og andre profesjoner opplever viser seg også å være et problem. Det kan se ut til at de voksne i skolen blir satt i en situasjon der de må prioritere hva som er viktigst, skolemiljø eller målinger av elevenes kompetanse.

4.0. Konklusjon

Denne oppgaven har tatt for seg teoretiske perspektiv og forskning på feltet som har vært med på å belyse oppgavens tema om barn og ungdom som blir mobbet. For å kunne svare på problemstillingen som er: *hvordan kan man som sosialarbeider i skolen hjelpe barn og ungdom som blir mobbet med å bli agent i eget liv?*, har det blitt diskutert rundt de tre forskningsspørsmålene som ble ramset opp innledningsvis.

For å svare på det første forskningsspørsmålet, kan man tydelig se at opplevelsen av tilhørighet er et viktig grunnleggende behov, som må oppfylles for at barn og ungdom skal oppleve sterkere følelse av mestringsevne. Det å få dekket behovet for tilhørighet vil ikke alene være med på å øke følelsen av mestringsevne, men det kan likevel være en viktig faktor. Har man gode støttespillere og opplever å høre til, kan dette bidra til å øke selverdet som igjen kan være med på å styrke følelsen av mestringsevne.

Videre til det andre forskningsspørsmålet, har vi gjennom ulike studier og forskning sett at barn og ungdom med sterkere følelse av mestringsevne kan ha en positiv påvirkning på livskvaliteten, tross i at de blir mobbet. Det at barn og ungdom med sterk følelse av mestringsevne har tro på seg selv, og tro på at de kan ta styring over eget liv, gir et bedre utgangspunkt for å kunne selv påvirke vanskelige situasjoner enn barn og ungdom som opplever å ha lav følelse av mestringsevne.

For å svare på det tredje forskningsspørsmålet, kan man se at det å møte barn og ungdom med anerkjennelse og respekt er essensielt for å oppnå gode relasjoner. Vi har sett at sosialarbeidere primært arbeider med å fremme et godt og trygt skolemiljø, i samarbeid med lærere og andre profesjoner i skolen. For at elevene skal oppleve et godt og trygt skolemiljø, ser man at det er det viktig at alle voksne i skolen har et godt samarbeid, og at de har en felles forståelse for hvordan de håndterer mobbesituasjoner i skolen. Samtidig har vi sett at lærere og andre voksne i skolen kan oppleve et tidspress der de både skal ha fokus på et trygt og godt skolemiljø, men også ha fokus på elevenes kunnskap og ferdigheter som skal måles gjennom diverse prøver. Det å tilsette flere sosialarbeidere i skolen kan tenkes å ha en positiv effekt når det kommer til tidspress blant de voksne i skolen.

Vi har igjennom de teoretiske perspektivene og forskningen sett at for å kunne hjelpe barn og ungdom som blir mobbet med å bli agent i eget liv, må man som sosialarbeider møte elevene med anerkjennelse og respekt. Spesielt barn og ungdom som betror seg til voksne i skolen om situasjoner de synes er vanskelige, må møtes på en måte der de føler de blir hørt og at det

gjøres et forsøk på å stoppe mobbingen. Sosialarbeidere i samarbeid med andre profesjoner i skolen, blant annet lærere, må sørge for at alle elever i skolen føler seg som en del av fellesskapet, at de får en følelse av tilhørighet. Det å føle at man hører til er som skrevet et behov som er nesten like viktig som mat, og opplevelsen av tilhørighet er grunnleggende for motivasjon til blant annet mestring og utvikling. For at barn og ungdom skal få en sterkere følelse av mestringsevne, må de føle at de hører til, har gode støttespillere og har tro på seg selv. Når man oppnår dette, er man ifølge Bandura agent i eget liv.

Bibliografi

- Blå Kors. (u.d.). *Snakk om mobbing*. Hentet fra Snakk om mobbing:
<https://www.snakkommobbing.no>
- Borg, E., Christensen, H., Fossetøl, K., & Pålshaugen, Ø. (2015). *Hva lærerne ikke kan! Et kunnskapsgrunnlag for satsing på bruk av flerfaglig kompetanse i skolen*. Oslo: Utdanningsdirektoratet.
- Bru, E., Hancock, C., Cosmovici Idsøe, E., Idsøe, T., Breivik, K., & Solberg, M. (2017). *Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak*. Stavanger: Læringsmiljøsentret.
- Bunkholdt, V. (2002). *Psykologi - en innføring for helse- og sosialarbeidere*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Damsgaard, H. L. (2013, september 25). Lærertilvskvalitet- erfarne læreres opplevelse av skolehverdagen. *Spesialpedagogikk*.
- Flaten, K. (2016). Miljø og skole. I T. Sollesnes, & K. Flaten, *Oppvekst og miljø - barn og unges utvikling* (ss. 126-145). Oslo: Cappelen Damm.
- Gjertsen, P.-Å., Hansen, M. V., & Juberg, A. (2018). Barnevernpedagogers, sosionomers og vernepleieres rolle og status i skolen. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 21(2), ss. 163-179.
- Haraldstad, K., Kvarme, L., Christophersen, K.-A., & Helseth, S. (2019, juni 14). Associations between self-efficacy, bullying and health-related quality of life in a school sample of adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, s. 9 sider.
- Helgeland, A., & Lund, I. (2018, mars 2). Det hjelper ikke å si ifra til de voksne - barn og unge stoler ikke på at voksne kan hjelpe når de blir utsatt for mobbing. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, ss. 148-158.
- Kneppe, L. H. (2020). Å snakke med ungdom. I L. Sand, O. Herastveit, & L. R. Øhlcers, *Undom og psykisk helse* (ss. 255-261). Bergen: Fagbokforlaget.
- Lund, I., Helgeland, A., & Kovac, V. B. (2017, september 27). På vei mot en ny forståelse av mobbing i et folkehelseperspektiv. *Acta Didactica Norge*, s. 19 sider.
- Lydersen, T., & Brekke, A. (2020, september 8). *Vurderer kartlegging: Bare fire mobbere er flyttet - finnes ikke tall på ofte som flytter*. Hentet fra NRK:
https://www.nrk.no/norge/vurderer-kartlegging_-bare-fire-mobbere-er-flyttet_-_finnes-ikke-tall-pa-ofre-som-flytter-1.15147590

- Mikkelsen, M., & Åsebø, S. (2014). *VG spesial*. Hentet fra Odin:
<https://www.vg.no/spesial/2014/odin/>
- Opplæringslova. (1998). Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa.
(LOV-1998-07-17-61). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1998-07-17-61>
- Schiefløe, P. M. (2011). *Mennesker og samfunn - innføring i sosiologisk forståelse*. Bergen:
Fagbokforlaget.
- Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2015). *Motivasjon for læring - teori og praksis*. Oslo:
Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2017). Elevenes selvværd - et aspekt ved mental helse. I M.
Uthus, *Elevenes psykiske helse i skolen - Utdanning til å mestre egne liv* (ss. 70-90).
Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sollesnes, T. (2013). *Pedagogikk for sosialfagene*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Taruna, & V. N. Yadav. (2016). School bullying in relation to peer relation and self-efficacy.
Indian Journal of Health and Wellbeing, 7(12).
- Tønjum, L. (2014, 11 19). Venner motvirker mobbing. *Sykepeien forskning*, ss. 44-47.
- Thorvaldsen, S., Westgren, B. B., Egeberg, G., & Rønning, J. A. (2018). Mobbing, digital
mobbing og psykisk helse hos barn og unge i Tromsø. *Norges barnevern*, 3(2), ss.
128-142.
- Utdanningsdirektoratet. (2016, mai 23). *Hva er mobbing?* Hentet fra Utdanningsdirektoratet:
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/mobbing/hva-er-mobbing/>
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Å bli utsatt for mobbing - en kunnskapsoppsummering om
konsekvenser og tiltak*. Utdanningsdirektoratet.
- Utdanningsdirektoratet. (2020, desember 17). *Fakta om grunnskolen 2020-21*. Hentet fra
Utdanningsdirektoratet: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/tema/tall-om-grunnskolen-skolearet-202021/>
- Uthus, M. (2017). Elevenes psykiske helse i skolen. I M. Uthus, *Elevenes psykiske helse i
skolen* (ss. 17-43). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Uthus, M. (2017). Et helsefremmende inkluderingsbegrep. I M. Uthus, *Elevenes psykiske
helse i skolen - utdanning til å mestre egne liv* (ss. 157-185). Oslo: Gyldendal Norsk
Forlag.
- Vedvik, K. O. (2019, august 15). *Utdanningsnytt.no*. Hentet fra Alle kan bli mobbere, og det
er umilig å utrydde mobbing: <https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel-mobbing/alle-kan-bli-mobbere-og-det-er-umulig-a-utrydde-mobbing/170287>

- VG. (2003, februar 25). *Lover slutt på mobbing i skolen*. Hentet fra VG:
<https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/kaaze6/lover-slutt-paa-mobbing-i-skolen>
- Wendelborg, C. (2017). Skolens handtering av mobbing og krenkelser - konsekvenser for gutters og jenters opplevelse av læringsmiljøet. I M. Uthus, *Elevenes psykiske helse i skolen - utdanning til å mestre egne liv* (ss. 91-109). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Wendelborg, C. (2021). *Mobbing og arbeidsro i skolen 2020 - en analyse av Elevundersøkelsen*. NTNU.
- Øverland, S. (2020). Ungdommers digitale verden. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit, & L. Sand, *Ungdommers psykiske helse* (ss. 45-54). Bergen: Fagbokforlaget.
- Øvreeide, H. (2018). *Samtaler med barn - metodiske samtaler med barn i vanskelige livssituasjoner*. Oslo: Cappelen Damm.