

# **De ungas upplevelser av mobbning**

– en kvalitativ studie med narrativ analys

Sofia Karlsson

Examensarbete  
Det sociala området  
2013

<b>EXAMENSARBETE</b>	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	4274
Författare:	Sofia Karlsson
Arbetets namn:	De ungas upplevelser av mobbning - en kvalitativ studie med narrativ analys
Handledare (Arcada):	Bettina Brantberg- Ahlfors
Uppdragsgivare:	Samarbetspartner Valopilkku – projekti
<p><b>Sammandrag:</b>  Syftet med studien var att öka förståelsen för den mobbade ungas upplevelse och undersöka vilka skyddande faktorer som framkommer i deras berättelser. Intresset för detta väcktes då jag fick reda på att osäkerheten hos den mobbade ofta kan leda till att mobbningen fortsätter. Jag ville få svar på vilka skyddande faktorer som stärker den mobbade och på basis av det hardant stöd som är passande för dem. Den teoretiska referensramen bygger på empowerment där motivationen, medvetenheten och den konstruktiva konfrontationen är de viktigaste delarna. Även referensstödsgruppen och forumspelet, som ger den mobbade möjlighet att träna den konstruktiva konfrontationen dvs. en självsäker hävdelse, tas upp i den teoretiska referensramen. För att utföra undersökningen, samlade jag in berättelser om mobbades upplevelser via nätforumet kiusaaminen.fi, som uppehålls av Projektet Valopilkku-projekti. Två berättelser, där personer som utsatts för mobbning under högstadietiden beskriver sina upplevelser, analyserades med hjälp av den narrativa analysen. Forskningsfrågorna var följande; I vilka situationer den mobbade känt sig maktlös och vad har gett den mobbade styrka? Hur beskriver den mobbade sin självkänsla? Hur upplevde den mobbade själva mobbningssituationen? Resultatet visar att den mobbade upplever maktlöshet då hennes skyddande strategier inte fungerar samt då hon ensam möter mobbningssituationerna och känner sig osäker. Att ha stödet av någon annan i samma situation, att med denne känna sig mer självsäker och att tillsammans med denne våga försöka hävda sig på ett självsäkert sätt visar sig vara skyddande faktorer som ger styrka. Referensstödet visar sig även stärka självkänslan och motivationen till att försöka påverka sin situation, medan den som känner sig ensam i sin situation upplever skamkänslor vilket kan leda till brister i denna motivation. Eftersom motivationen till att försöka påverka sin situation enligt resultatet kan uppnås genom referensstödet, är det viktigt att detta stöd är tillgängligt för alla som utsätts för mobbning.</p>	
Nyckelord:	mobbning, maktlös, empowerment, referensstöd, konstruktiv konfrontation
Sidantal:	53
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social services
Identification number:	4274
Author:	Sofia Karlsson
Title:	Adolescents experiences of being bullied– a qualitative thesis with narrative analysis.
Supervisor (Arcada):	Bettina Brantberg- Ahlfors
Commissioned by:	Partner Valopilkku – projekti
<b>Abstract:</b>	
<p>The purpose of this study was to increase the understanding of the bullied adolescents' experience and examine which protective factors appeared in their stories. The interest for this started when I found out that the insecurity that the bullied experienced often can lead to the continuation of the bullying. I wanted to find out the answers to what protective factors empower the bullied and based on that, what kind of support would be suited for them. The theoretical frame is built on empowerment where motivation, awareness and assertiveness are the important parts. Even peer-support groups and forumplay, that give the bullied a chance to train the assertiveness, are part of the theoretical frame. To carry out the study, I started gathering stories of bullied adolescents' experiences through the web-forum kiusaaminen.fi, which is run by the Project Valopilkku-projekti. Two stories, where persons who had been exposed to bullying during their time in middle school describe their experiences, were analyzed through the narrative analysis. The research questions were the following; In which situations has the bullied felt powerless and what has empowered the bullied? How do the bullied describe her self-esteem? How did the bullied experience the bullying situations? The result shows that the bullied experiences powerlessness when her protective strategies does not work and also when she alone faces the bullies and feels insecure. To have the support of someone else that's in the same situation, to feel more assertive with them and together have the courage to try to act in an assertive way, shows to be protective factors that empower the bullied. The peer-support seems to strengthen the self-esteem and motivation to try to affect the situation they're in. Those who feel that they're all alone in the situation they're in experience feelings of shame, which can lead to a lack of this motivation. Since the motivation to try to affect the situation they're in can according to the result be gained through peer-support, it is important that support like this is available for everyone who is exposed to bullying.</p>	
Keywords:	bullying ,powerless, empowerment, peer support, assertiveness
Number of pages:	53
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

<b>OPPINÄYTETYÖ</b>	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosionomi (AMK)
Tunnistenumero:	4274
Tekijä:	Sofia Karlsson
Otsikko:	Nuorten kokemuksia kiusatuksi tulemisesta - kvalitatiivinen oppinäytetyö narratiivisella analysoinnilla
Ohjaaja (Arcada):	Bettina Brantberg- Ahlfors
Toimeksiantaja:	Yhteistyökumppani Valopilku – projekti
<p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Työn tarkoitus oli lisätä tietoisuutta kiusattujen nuorten kokemuksista sekä tutkia, mitkä suojelevat tekijät esiintyvät kiusattujen kertomuksissa. Kiinnostus tähän alkoi kun sain selville, että kiusatun epävarmuus voi johtaa kiusaamisen jatkumiseen. Halusin selvittää, mitkä suojaavat tekijät voimaannuttavat kiusattua ja sen perusteella, millainen tuki olisi sopiva. Työn teoreettinen osio perustuu voimaannuttamiseen, jossa motivaatio, tietoisuus ja assertiivisuus ovat tärkeimmät osat. Työssä nostetaan esiin myös vertaistukiryhmät ja forumpeli, jotka antavat kiusatulle mahdollisuuden harjoitella assertiivisuutta eli itsevarmuutta sosiaalisissa tilanteissa. Tutkimuksen suorittamiseksi keräsin kertomuksia kiusattujen nuorten kokemuksista nettifoorumi kiusaaminen.fi kautta, jota ylläpitää Valopilku-projekti. Työssä analysoidaan narratiivista menetelmää käyttäen kaksi kertomusta, joiden henkilöt kuvailevat kokemuksiaan altistuttuaan kiusaamiselle yläasteaikana. Tutkimuskysymykset olivat seuraavat; Missä tilanteissa kiusattu on tuntenut itsensä voimattomaksi ja mikä on voimaannuttanut kiusattua? Miten kiusattu kuvailee itsetuntoaan? Miten kiusattu koki itse kiusaamistilanteen? Tulokset näyttävät kiusatun kokevan voimattomuutta, kun hänen suojausstrategiansa eivät toimi ja kuinka hän kiusaamistilanteet yksin kohdatessaan tuntee itsensä epävarmaksi. Tuen saanti toiselta samassa tilanteessa olevalta saa kiusatun tuntemaan itsensä itsevarmemmaksi ja yhdessä toisen kanssa kiusattu uskaltaa yrittää itsevarmaa lähestymistapaa. Nämä näyttäisivät olevan suojaavia tekijöitä, jotka voimaannuttavat kiusattua. Vertaistuki näyttää myös vahvistavan kiusatun itsetuntoa ja omaa motivaatiota vaikuttamisyrityksiin omassa tilanteessa. Kun taas kiusattu, joka kokee olevansa tilanteessaan yksin, kokee häpeäntunnetta, joka voi johtaa em. motivaation puuttumiseen. Koska motivaatio yrittää itse vaikuttaa kiusaamistilanteensa, voidaan tulosten mukaan saavuttaa vertaistuen avulla, on tärkeätä, että tuki on saatavilla kaikille jotka altistuvat kiusaamiselle.</p>	
Avainsanat:	kiusaaminen, voimaton, voimaantuminen, vertaistuki, assertiivisuus
Sivumäärä:	53
Kieli:	ruotsi
Aika:	

# INNEHÅLL

1. INLEDNING .....	7
1.1 Syfte och frågeställningar .....	8
1.2 Avgränsning .....	8
1.3 Centrala Begrepp .....	9
2. BAKGRUND .....	10
2.1 Mobbning .....	10
2.2 Mobbaren och grupptricket .....	10
2.3 Mobbningsens onda cirkel .....	11
3. TIDIGARE FORSKNING .....	12
3.1 Hur jag fann artiklarna .....	12
3.2 Undersökning om mobbningsens onda cirkel .....	13
3.3 De mobbadas strategier för att agera i mobbningsituation .....	14
3.4 Undersökning av effekten att träna självsäker hävdelse i stödgrupp .....	15
3.5 Undersökning om forumspel som metod för att träna självsäker hävdelse .....	16
4. TEORETISK REFERENSRAM .....	17
4.1 Empowerment .....	18
4.1.1 <i>Empowerment börjar från individen själv</i> .....	18
4.1.2 <i>Att bli medveten för att kunna påverka sin situation</i> .....	19
4.1.3 <i>Konstruktiv konfrontation</i> .....	19
4.2 Självhävdelseträning i praktiken .....	20
4.2.1 <i>Referensstöd</i> .....	21
4.2.2 <i>Forumspel</i> .....	21
5. METOD .....	22
5.1 Val av metod .....	22
5.2 Insamlingen av berättelserna .....	23
5.3 Bearbetning och analys .....	24
5.3.1 <i>Narrativ analys enligt 'helhet – innehåll'</i> .....	24
5.3.2 <i>Trovärdighetsdiskussion</i> .....	25
5.4 Etiska riktlinjer .....	27
6. RESULTATREDOVISNING .....	28
6.1 Kajsas berättelse .....	29
6.2 Annas Berättelse .....	31
6.3. Sammanfattning av Kajsas och Annas berättelser .....	34
7. RESULTATANALYS .....	34

7.1 Hur de upplevde mobbningen - mobbningens onda cirkel .....	35
7.1.1 <i>Då alla deltog i mobbningen</i> .....	35
7.1.2 <i>Att ensam möta mobbarna</i> .....	35
7.1.3 <i>Att skämmas över sig själv</i> .....	35
7.1.4 <i>Att undvika att bearbeta sin situation</i> .....	36
7.1.5 <i>Då de skyddande strategierna inte fungerar</i> .....	36
7.2 Vad gav dem styrka och vad skulle ha hjälpt dem? .....	37
7.2.1 <i>Vänner</i> .....	37
7.2.2 <i>Styrka av att stöda andra i samma situation</i> .....	37
7.2.3 <i>Att med stödet av andra uppnå en stark självkänsla och motivation</i> .....	38
7.2.4 <i>Att genom bearbetning och stöd av andra bli medveten om sin situation</i> ....	38
7.2.5 <i>Att bli självsäker och försöka ta kontrollen över sin situation</i> .....	39
8. DISKUSSION.....	40
8.1 Analysdiskussion.....	40
8.2 Trovärdighet och tillförlitligheten.....	43
8.3 Resultatets arbetslivsrelevans och förslag på vidare forskning? .....	45
8.4 Avslutande diskussion.....	45
REFERENSLISTA .....	47
Övriga källor.....	49
BILAGOR.....	50
BILAGA 1 MEDDELANDET SOM PUBLICERADES PÅ NÄTFORUMET .....	51
BILAGA 2 INFORMATIONSBREV OCH FORSKNINGSLOV .....	52
BILAGA 3 INFORMATIONSBREV OCH FORSKNINGSLOV .....	53

# 1. INLEDNING

De mobbades upplevelser och känslor gällande vad som stärker dem är viktig kunskap för alla som arbetar med barn och ungdomar. Att stärka barn och unga som utsatts för mobbning har länge intresserat mig eftersom jag själv har erfarenheter av det. Jag har även sett en hel del mobbningssituationer då jag arbetat med barn och unga inom olika fritidsverksamheter.

Det som väckte mitt intresse var att den som utsatts för mobbning kan behöva stöd för att vända känslan av maktlöshet till en känsla av kontroll över sin situation. Osäkerheten den mobbade upplever kan ofta reflektera på olika sociala situationer där hon känner sig utsatt. Då mobbarna snappar upp denna osäkerhet finns det en möjlighet att mobbningen fortsätter. I detta fall kan den mobbade känna sig maktlös i sin situation och behöva stöd för att hitta de rätta verktygen för att på ett effektivt sätt kunna självsäkert hävda sig i sociala situationer (jfr Höistad, 2001:47–50). Att hävda sig på ett självsäkert sätt kallas även för konstruktiv konfrontation. Exempel på verksamhet där en självsäker hävdelse kan tränas och som även tas upp i detta arbete är stödgrupper som bygger på referensstöd och den pedagogiska rollspelsmetoden forumspel som kan användas inom stödgrupper. Enligt Overlid (2007:48) bygger sådan verksamhet på empowerment.

För att detta stöd skall vara lämpligt är det dock viktigt att den mobbade är motiverad till att påverka sin situation. Motivationen som även kan sammanställas med ordet empowerment är en förutsättning för att vilja försöka ta sig ur maktlösheten samt för att träna nya handlingsätt. Det är viktigt att ta reda på vilka skyddande faktorer som stärker den mobbade. Vad ger den mobbade en inre styrka?

För att få svaret på detta, har jag valt att samla in berättelser om upplevelser av tiden som mobbad, skrivna av personer som själv i ungdomen utsatts för mobbning. Berättelserna samlades in via nätforumet [kiusaaminen.fi](http://kiusaaminen.fi) som även fungerar som referensstöd för personer som utsatts för mobbning. Nätforumet [kiusaaminen.fi](http://kiusaaminen.fi) uppehålls av Projektet Valopilkku- projekt. Valopilkku- projektet erbjuder referensstöd i grupp åt föräldrar vars barn eller ungdomar blir eller har blivit utsatta för mobbning. Valopilkku- projektets utgångspunkt är att då barnet utsatts för mobbning, påverkas hela familjen. Föräldrarna behöver referensstöd för att klara av den svåra situationen.

Valopilkku- projektet är en del av Harjulan Setlementti ry:s verksamhet och samarbetar bland annat med Mannerheims barnskyddsförbund MLL.

Genom att analysera berättelserna med den narrativa analysen, ville jag få ett bredare perspektiv på hur den mobbade upplever mobbningen, de känslor som uppstår och vilka skyddande faktorer som stärker dem. Utifrån resultaten sammanställer jag om den självhävdelsetränande verksamhetsformen som grundar sig på empowerment verkar passande för den mobbade unga.

## **1.1 Syfte och frågeställningar**

Syftet med arbetet är att öka förståelsen för den mobbades upplevelse och undersöka vilka skyddande faktorer som framkommer i deras berättelser. Frågeställningarna är följande för att få en heltäckande bild om hur den mobbade upplevde sin situation och möjligheterna att påverka den. Självkänslan är sammanhängande med den möjliga motivationen eller bristen på den, då det gäller att påverka situationen den mobbade befinner sig i.

I vilka situationer har den som utsatts för mobbning känt sig maktlös och vad har fått den mobbade att känna sig styrkt?

Hur beskriver den mobbade sin självkänsla?

Hur upplevde den mobbade själva mobbningssituationen?

## **1.2 Avgränsning**

På basis av Kiva-skolas situationskartläggning om mobbning i skolorna som utfördes i maj år 2009 och där ca 195 000 elever från alla grundskolans årskurser deltog, valde jag att koncentrera mig på unga i högstadieålder dvs. 12-15 år. Enligt Kiva visar situationskartläggningen att situationen är som värst för mobbade unga i högstadieålder. Antalet mobbare ökar och mobbningen riktas mot vissa enskilda elever. Den mobbade finner sig i en mycket utsatt position.

(Tilannekartoituksesta ainutlaatuista tietoa koko Suomen tasolla. 2009)

Då jag samlade in berättelserna för min analys sökte jag dock efter informanter som inte längre var utsatta för mobbning, detta för att det inte skulle vara för tungt för dem att



berätta om sina upplevelser. Respondenterna är alltså vuxna personer som i åldern 12-15 utsattes för mobbning.

Den mobbade kan ofta känna sig maktlös då det gäller att ta sig ur den utsatta situationen. Därför har jag valt att i den teoretiska referensramen koncentrera mig på empowerment som kan hjälpa en att komma ur känslan av maktlöshet och ge en känsla av kontroll över den situation man befinner sig i. Man kan uppnå en inre känsla av empowerment då man hittar något som motiverar en att påverka sin situation. Denna inre empowerment kan även ses som en förutsättning till att kunna ta emot stöd som bygger på ytterligare empowerment och som kan ge individen verktyg till hur hon på ett självsäkert sätt kan klara av sociala situationer där hon känner sig maktlös. Med dessa verktyg menas bl.a. konstruktiv konfrontation. Därför tar jag även kort upp stödgruppen som bygger på referensstöd och forumspelet där detta kan övas i praktiken.

### **1.3 Centrala Begrepp**

**Självkänsla:** Enligt Løken, (2007:164) kan självkänslan uppfattas som den grundläggande upplevelse man har av sig själv som människa.

**Självförtroende:** Enligt Egidius (2008:626) är ett annat ord för självförtroende självtillit. Med det menas tillit till den egna förmågan att klara av besvärliga situationer och att hävda sig i olika sammanhang. Egidius (2008) menar att även ordet självförmåga (eng. self-efficacy) kan användas inom detta sammanhang.

**Mobbning:** Enligt Höistad (2001:73) är definitionen på mobbning när en eller flera personer upprepade gånger, under en längre tid, utsätter en eller flera individer för medvetna, aktiva destruktiva handlingar och/eller uteslutning.

**Den som utsätts för mobbning:** Egidius (2008:444–445) menar att det inte är det avvikande utseendet som gör att någon utsätts för mobbning, utan att man istället antar att mobbarna provoceras av personens personliga egenskaper och speciella reaktionsmönster som försiktighet och osäkerhet eller oro och överaktivitet.

**Maktlöshet:** Enligt Løken (2007:160) känner en person som känner sig maktlös ensam i den situation man befinner sig i och tror att man är den enda som har det så. Man känner sig utlämnad till andras godtycke och ser inga lösningar eller möjligheter att själv göra något för att komma ur situationen. Man tror inte på sin egen förmåga att kunna påverka sin situation.

Empowerment: Enligt Starrin (2007:66) ökar empowerment benägenheten att handla och ta egna initiativ. Det är den inre styrkan.

Självssäker hävdelse: Enligt Starrin (2007:73) menas med en självssäker hävdelse att hantera situationer där man blir kränkt på ett konstruktivt sätt. Man tappar inte fattningen när man utsätts för förnedring eller förödmjukelse. Kallas även för konstruktiv konfrontation.

## **2. BAKGRUND**

I följande kapitel går jag djupare in på ämnet mobbning bland unga och den utsatta situation den mobbade befinner sig i.

### **2.1 Mobbning**

Vi skulle hoppas att vi alla hade en trygg studiemiljö. *Lagen om grundläggande utbildning* 21.8.1998/628, vars 29 § Rätt till en trygg studiemiljö, säger att utbildningsordningen i samband med att läroplanen utarbetas, skall utarbeta en plan för att skydda eleverna mot våld, mobbning och trakasserier samt verkställa planen och övervaka att den iakttas och förverkligas. Trots detta finns det unga som dagligen blir utsatta för kränkningar. Dessa är de unga som utsätts för mobbning.

Mobbning kan vara både tyst, verbal och fysisk. Den tysta mobbnigen innebär exempelvis att himla med ögonen, kasta menande blickar mellan varandra och att behandla någon som luft. Den tysta mobbningen är även den vanligaste formen av mobbning. Verbal mobbning är att viska, sprida rykten, trakassera, håna, hota eller anmärka på utseende eller att kommentera allt som den utsatte säger eller gör. Den fysiska mobbningen är vanligare bland yngre i lägre klasser, det kan innebära att slå, knuffas eller att ta någons saker. (Höistad, 2001:74–78)

### **2.2 Mobbaren och grupptricket**

Mobbaren har ofta ett behov av makt. Mobbaren är även ofta rädd för att förlora sin maktposition och måste därför bevaka den. Enligt Höistad (2001:58-59) är personen som mobbar ofta själv mycket osäker och har därför ett behov av att dominera andra.

Höistad (2001) menar att mobbaren kan känna avundsjuka för den hon utsätter. Detta är speciellt vanligt hos flickor. Det kan handla om något hos personen som de andra ser

upp till eller något i t.ex. personligheten eller utseendet som gör utövaren avundsjuk. Höistad (2001) menar att eftersom utövaren ofta själv är svag och osäker, känner hon sig tvungen att göra något för att förminska den personen hon känner avundsjuka för, dvs. göra denne lika svag och osäker som hon själv är. Det är alltså mobbaren som gör så att den som utsätts för mobbning känner sig maktlös. (jfr Höistad, 2001:63–65).

Vad den mobbade än gör blir hon inte accepterad, det är alltid något som är fel och som gör att hon inte duger. Salmivalli (1998:83) hänvisar till Pikas (1987) teori om den rörliga fiendebilden med vilken det menas att mobbaren alltid kan komma på en ny orsak till att utsätta den mobbade. Detta kan påverka den mobbades självkänsla och få henne att känna sig osäker.

För att ytterligare försöka försvaga den mobbade behöver mobbningen förstärkas och det är där som mobbningens grupstryck kommer in. Salmivalli (1998:84) menar att mobbaren försöker få de andra i klassen att tycka samma sak som man själv om den person man mobbar. Enligt Höistad (2001:60) kan grupstrycket fungera eftersom de andra är rädda för att själva bli utsatta för mobbning ifall de skulle välja att ställa sig på den mobbades sida. KiVa Skolas situationskartläggning, som utfördes i maj 2009, där 195 000 elever från alla grundskolors årskurser deltog, visar att situationen är som värst bland unga i högstadietålder. Antalet mobbare ökar och mobbningen riktas mot vissa enskilda elever. Grupstrycket ökar alltså mot de högre årskurserna. Den mobbade eleven finner sig i en väldigt utsatt position och mår ofta mycket dålig. (Tilannekartoituksesta ainutlaatuista tietoa koko Suomen tasolla, 2009)

### **2.3 Mobbningens onda cirkel**

Den mobbade kan känna sig maktlös i sin utsatta situation och osäkerheten kan ofta reflektera på hennes sätt att hantera olika sociala situationer. Detta snappas ofta upp av mobbarna, vilket kan det leda till att hon fortsätts bli utsatt för mobbning. För att bryta denna onda cirkel, behöver den unga få komma ur sin känsla av maktlöshet då det gäller att påverka sin utsatta situation. (jfr Höistad, 2001:47–50) Även Salmivalli (1998) nämner denna onda cirkel och att då mobbningen fortsätter känner den mobbade sig ofta maktlös i sin utsatta situation. Det är därför enligt både Salmivalli (1998:170–174) och Höistad (2001:50) viktigt att man med antimobbnings program inte endast strävar efter att stoppa mobbningen, utan att man även arbetar för att stärka den mobbade att

självständigt kunna hävda sig i sociala situationer. Vi har alla rätt att känna oss självständiga. Vi har alla rätt att bli bemötta med respekt.

Enligt detta kan alltså den som utsätts för mobbning behöva stöd i att lära sig hur de på ett självständigt sätt kan hävda sig i olika sociala situationer. Den egna motivationen, som även kan ses som inre empowerment hos individen, är dock en förutsättning till att agera samt till att vilja ta emot stödet. Därför är det i detta arbete även viktigt att fokusera sig på ifall motivationen hos den unga finns. Förutom att hävda sig kan det även finnas andra skyddande faktorer som får den mobbade unga att känna sig styrkt. För att få en bättre helhetsbild av vad det är som stärker den mobbade, är det därför även viktigt att ta reda på dessa då man på bästa möjliga sätt vill stöda de unga som utsätts för mobbning.

### **3. TIDIGARE FORSKNING**

I följande kapitel presenteras den tidigare forskningen, som består av fyra olika artiklar om undersökningar som är relaterbara till det som jag kommer att studera i denna studie. Det presenteras även när och hur dvs. genom vilka databaser, dessa artiklar är funna.

#### **3.1 Hur jag fann artiklarna**

För att söka artiklar till den tidigare forskningen, använde jag följande databaser; Sage Journals, Google Scholar och Arto. Jag sökte och fann artiklarna under perioden januari till februari 2013.

Via databasen Arto fick jag tag på artikeln *Kouluväkivallan uhrien toiminta kiusaamistilanteissa*, skriven av Christina Salmivalli. Artikeln publicerades år 1995 i tidsskriften *Kasvatus* nr.26. Artikeln var en av referenserna i boken *Koulukiusaaminen Ryhmäilmionä* (Salmivalli, 1998) Mitt mål var att hitta artiklar som publicerats under de 10 senaste åren. Artikeln är skriven år 1995, men på basis av dess innehåll och det facto att det är Christina Salmivalli, som bland annat är grundare för KiVa-Skola, som har skrivit artikeln, beslöt jag mig för att använda den. Artikeln innehöll även en hel del relevant information om den mobbades reaktion i mobbningsituationer och hur den kan provocera mobbarna att fortsätta mobba.

Då jag sökte på Sage Journals använde jag ord som Bullying, Victimization och Assertiveness. Då hittade jag artikeln *Responding to bullying: What works?* Artikel är skriven av Craig, Pepler & Blais. och publicerades år 2007. Ordet Assertiveness stötte jag på medan jag googlade om mobbning och att stärka den mobbade. Det finns inte en direkt översättning av ordet, men det närmaste skulle vara självsäkert. Ordet används ofta i sammanhang som assertiveness protection, assertiveness training eller assertiveness strategies. De kan alla kopplas till att hävda sig på ett självsäkert sätt. Ett annat ord som förekommer i den tidigare forskningen är Jag- styrka, jag anser även att detta ord kan kopplas till självsäkerhet och självförtroende.

Som sökord på Google Scholar användes Bullying, Victim och Empowerment. Då hittades boken *Bullying in School: and what to do about it*. Boken är publicerad år 2007 och skriven av Ken Rigby. I bokens 15: e kapitel; *Supporting the victim*, hittade jag artikeln *Cultivating the art of self-defence amongst victimised children* skriven av Rigby och Sharph (1994). Artikeln publicerades första gången i tidsskriften *International Journal of Protective Behaviours*.

På samma databas sökte jag även på orden forumspel, stärka och elever. Jag hittade då ett svenskt examensarbete vid namnet *Vägen till jag- styrka går genom skönlitteratur; ett försök att genom forumspel, värderingsövningar, konkretiseringar och litteratursamtal utveckla individ och grupp*. Arbetet är publicerat vid grundskolläroprogrammet på Luleå tekniska Universitet år 2004 och är skrivet av Brännlund och Sandström (2004).

### **3.2 Undersökning om mobbningens onda cirkel**

Artikeln *Kouluväkivallan uhrien toiminta kiusaamistilanteissa* skriven av Salmivalli (1995) behandlade en undersökning där man tog reda på hur mobbade reagerade i mobbningssituationer. Man undersökte även hurdan reaktion hos den mobbade provocerade mobbarna att fortsätta mobba och hurdan reaktion fick mobbningen att minska eller till och med att upphöra. Informationen samlades in med hjälp av enkäter. 573 elever på årskurs 6 deltog i undersökningen. Eleverna fick svara på hur de upplevde att den mobbades reaktion provocerade till mobbning och hurdan reaktion gjorde att mobbningen minskade eller upphörde.

Av alla deltagare var 67 elever kontinuerligt utsatta för mobbning . Bland dessa 573 elever fanns det även 125 elever som utsattes för mobbning mer sällan. Bland de mobbade var det vanligt med en osäker reaktion. Både ett passivt reaktionsmönster dvs. att de inte försvarade sig mot mobbarna, samt ett aggressivt reaktionsmönster förekom bland de mobbade eleverna. Dessa reaktioner sågs båda som provocerande. Desto mindre osäkert den mobbade reagerade, desto mindre provocerande sågs hon som dvs. desto större möjlighet fanns det för att mobbningen skulle minska eller upphöra. De undersökte även skillnaden mellan dem som ibland blev mobbade och de som utsattes för mobbning kontinuerligt. De som mobbades kontinuerligt hade ett gemensamt drag, de reagerade osäkert. De som reagerade osäkert blev utsatta för mobbning kontinuerligt medan de som reagerade mindre osäkert blev mindre eller mera sällan utsatta.

Det som kan ses som viktig information från denna undersökning, gällande denna studie. Är att de som utsattes för mobbning som reagerade osäkert, sågs som mest provocerande och att deras reaktion sågs som en möjliggörande faktor till att mobbningen fortsatte. Att de som reagerade mindre osäkert blev mindre eller mer sällan utsatta, i jämförelse med dem som reagerade mer osäkert, tyder även på att den som utsätts för mobbning kan påverka sin egen situation ifall hon lär sig att agera mer självsäkert.

### **3.3 De mobbades strategier för att agera i mobbningsituation**

I artikeln *Reponding to Bullying: What works?* beskriver forskarna Craig et al. (2007), en undersökning som de gjorde för att ta reda på de olika strategierna som barn och unga använde för att försöka stoppa den mobbning de utsattes för och hur effektiva de själva ansåg att dessa strategier var. Forskarna använde sig av en nät- baserad enkätundersökning. En betydande del av de äldre (13-19 år) respondenterna svarade att de inte gjorde något för att stoppa mobbningen, de undvek mobbarna. De respondenter som försökte stoppa mobbningen, ansåg följande strategier som effektiva; att berätta om mobbningen för en vuxen eller vän eller att hävda sig i situationer där de utsattes för mobbning. Det svarade även att det var deras egen känsla av behov av kontroll, att kunna hävda sig och deras emotionella reaktioner de upplevde vid mobbning, som motiverade dem att agera. Problemet med att hävda sig var dock att de inte kunde göra det på ett självsäkert sätt, vilket ofta ledde till att mobbningen fortsatte. Craig et al.

(2007) fann att respondenternas värdering av strategiernas effekt minskade desto längre de utsattes för mobbning. De kände sig maktlösa.

Craig et al. (2007) menar att de mobbade behöver verktyg för att på ett effektivt sätt kunna hävda sig och på så sätt kunna påverka sin roll som den utsatta. Man skall dock inte lämna den mobbade ensam med bördan att ändra dynamiken i mobbningsituationen, den mobbade skall inte känna att det är hennes fel. Det är viktigt att även andra metoder för att minska mobbningen finns till hands. Det relevanta från denna artikel gällande min studie är att de mobbade behöver verktyg för att ta sig ur sin svåra situation och känsla av maktlöshet. De behöver stöd i att lära sig effektiva strategier gällande hur de bäst kan agera i en mobbningsituation.

### **3.4 Undersökning av effekten att träna självsäker hävdelse i stödgrupp**

I artikeln *Cultivating the art of self-defence amongst victimised children* skriven av Rigby & Sharp (1994), var syftet att identifiera skyddande och hävdande tekniker som kan bli utlärd till mobbade barn och unga. Ett osäkert handlingssätt hos den mobbade kan provocera mobbarna att fortsätta mobbningen och leda till att de mobbade känner sig maktlös i sin situation. Forskarna föreslår därför träningen av ett självsäkert handlingssätt, vars mål är att stärka den mobbade så att de i en mobbningsituation kan agera på ett självsäkert och konstruktivt sätt. Man visar mobbarna att man har kontrollen över situationen. Forskarna menar att det är viktigt att få öva detta handlingssätt genom exempelvis rollspelsmetoder i en trygg och stödande miljö. Med att kontinuerligt öva sig dessa handlingssätt genom empowerment i en stödgrupp, kan dessa kunskaper bli en del av den ungas vardagliga liv. Desto mer de får öva dessa kunskaper, desto effektivare blir de i de riktiga mobbningsituationerna.

I artikeln nämns några exempel på verksamheter, där man även undersökt effektiviteten med att öva detta handlingssätt med hjälp av dessa metoder. Man har tagit reda på hur detta hjälpt eleverna. Det första exemplet var en stödgrupp för svårt mobbade unga i högstadiet, som leddes av Tiny Arora (1989,1991) i Stor-Britannien på 1990-talet. I gruppen övade de sig hur de i mobbningsituationer skulle agera mer självsäkert. Det andra exemplet var projektet DFE Sheffield Bullying Project av Peter Smith (1994), vid University of Sheffield som byggde på Aroras arbete. I projektet evaluerade man

effektiviteten att försvarande träning för mobbade elever. Man evaluerade alltså det som de mobbade lärt sig i stödgrupp och hur de nu klarade sig i de verkliga situationerna. Både Arora (1989, 1991) och Smith (1994) kom fram till att de unga blev mer självsäkra i situationer där de utsattes för mobbning. Det rapporterades även att mobbningen de unga utsatts för minskade. Det som de unga lärt sig stannade kvar hos dem.

Det som framkom i Rigby & Sharps (1994) artikel och som kan kopplas till min studie, är att arbetet i stödgrupp där man tränar nya handlingsmönster genom rollspel, kan stärka den mobbade att kunna agera i mobbningssituationer på ett sätt som till och med kan minska på mobbningen. I artikeln nämns det även att denna verksamhet bygger på empowerment.

### **3.5 Undersökning om forumspel som metod för att träna självsäker hävdelse**

I examensarbetet *Vägen till jag- styrka går genom skönlitteratur; ett försök att genom forumspel, värderingsövningar, konkretiseringar och litteratursamtal utveckla individ och grupp* av Brännlund & Sandström (2004) var syftet att undersöka om det genom skönlitteraturbearbetning går att lyfta fram värderingar och stärka elevers jag- styrka så att de vågar uttrycka och stå för sina åsikter samt stoppa kränkningar. Skribenterna ansåg att klassens sammanhållning skulle kunna förbättras genom att utveckla alla elevers jag- styrka. Arbetet genomfördes i en klass i årskurs 5. Med klassen bearbetade de begrepp som självförtroende, uppmuntran och nedtryckningar genom litteratursamtal där de använde skönlitteratur om att bli utsatt för mobbning. Bearbetningen skede även genom värderingsövningar och forumspel. Situationerna som spelades upp i forumspelet var tagna ur litteraturen.

Innan utvecklingsarbetets genomförande framkom det att klassammanhållningen var dålig och att kränkningar förekom ofta. Flera elever rapporterades ha en låg självkänsla och hade därför svårt att säga ifrån eller uttrycka sin åsikt. Efter utvecklingsarbetets genomförande hade klassammanhållningen inte utvecklats. Jag- styrkan hade ökat i en viss mån. Eleverna vågade i större utsträckning framföra sin åsikt och förmågan att stoppa kränkningar riktade mot en själv hade förbättrats.



Det som i denna undersökning kan kopplas till min studie, är att användningen av forumspelet kan förbättra förmågan hos unga att stoppa kränkningar som riktas mot en själv. Enligt undersökningen kan det även i vissa fall förbättra jag- styrkan i att våga uttrycka sin åsikt. Även om eleverna är ett år yngre än de som hör till målgruppen för min egen studie, anser jag inte att det skulle ha någon större betydelse gällande effekten av att använda forumspel.

#### **4. TEORETISK REFERENSRAM**

I den teoretiska referensramen har jag valt att skriva om empowerment. Empowerment är ett begrepp som kan användas i flera sammanhang som gäller styrka till att göra en förändring, både hos den enskilda individen eller grupper av människor. I samband med detta arbete valde jag att i huvudsak att beskriva empowerment som inre styrka som uppstår då individen själv blir motiverad till att ta sig ur sin känsla av maktlöshet och för att få kontroll över sin situation. Denna motivation hos den som utsätts för mobbning nämns även i den tidigare forskningen (se kapitel 3.3; Craig et al. 2007).

Eftersom det även konstaterats att en osäkerhet i sociala situationer hos den utsatta ofta kan leda till att mobbningen fortsätter, skulle det kunna vara viktigt att den utsatta klarar av att självsäkert och konstruktivt konfrontera andra. Konstruktiv konfrontation kan vara något som individen lär sig på egen hand och därför nämner jag det i samband med individens inre empowerment. Individen måste dock först bli medveten om vilka faktorer som håller henne i en maktlös situation. Endast då har individen en verklig möjlighet att påverka sin situation eftersom hon då vet vad som behöver ändras.

Det kan dock, som det konstaterades i den tidigare refererade artikeln, hända att individen har motivationen till att vilja påverka sin situation, men har inte de rätta verktygen till det. Jag nämner därför även verksamhet där målet är att medvetandegöra den mobbade samt träna sådana verktyg, dvs. den konstruktiva konfrontationen. I den tidigare forskningen (se kapitel 3.4; Rigby & Sharp, 1994) framkom det att träningen ofta sker i referensstödgrupper med hjälp av bl.a. rollspel. Som exempel på verksamheten i praktiken nämns därför referensstödet och forumspelet, som är en pedagogisk rollspelsmetod som använts bl.a. med mobbade unga. Syftet med denna verksamhet är att stärka individen att ta kontroll över situationer där hon känner sig

maktlös. För att detta stöd skall vara passande för den unga är det viktigt att hon har motivationen till att själv vilja påverka sin situation och försöka uppnå en förändring.

## **4.1 Empowerment**

Med empowerment menas att uppnå kontrollen över situationer där man känner sig maktlös. Overlid (2007:48) refererar till Andersen, Nordlund och Mathiasen (2000) som menar att empowerment kan definieras som att uppnå kontrollen över sitt eget liv. De menar att man uppnår kontrollen över de kritiska och avgörande faktorer som håller en fast i maktlöshet, dvs. över situationer där man inte har kontrollen. Empowerment handlar alltså om att uppnå makt, men hurdan makt? Även Løken (2007:162) refererar till samma författare och menar att maktbegreppet inom empowerment inte handlar om att ha makt över något eller någon, utan om att ha makt till något. Med maktbegreppet inom empowerment menas alltså med andra ord i detta fall att ha förmågan och makten till att kunna hävda sig självsäkert i sociala situationer, inte att ta makten över mobbarna eller de andra i ens sociala omgivning.

Empowerment kan även kallas för egenmakt, med vilket menas individens egen förmåga att göra sig själv gällande i sin omgivning. Ordet egenmakt kan enligt Egidius (2008:156) även kopplas till ordet självförmåga (eng. "self-efficacy"). Självförmågan är individens upplevda förmåga att hantera olika situationer. Ett mer vanligt ord för självförmåga är enligt Egidius (2008:626–627) självförtroende som är individens tillit till den egna förmågan att klara av besvärliga situationer och att hävda sig i olika sammanhang. Egidius (2008) menar även att en låg självkänsla är ofta kopplad med brister i självförtroendet. Självförtroendet kan stärkas med hjälp av särskild verksamhet för självhävdelseträning. Med stärkning av självförtroendet genom träning av den egna förmågan av hävda sig i olika sociala situationer, kan individen bli mer självsäker.

### **4.1.1 Empowerment börjar från individen själv**

För att individen skall kunna ta sig ur känslan av maktlöshet och kontrollen över sin situation, måste hon vara motiverad till det. Empowerment kommer på så vis alltid från en själv. Definitionen för motivation är enligt Egidius (2008: 451) ett tillstånd av benägenhet att reagera, vilket kan leda till handling av något slag. Att ha ett motiv är att ha ett skäl eller en anledning till att agera, det är drivkraften som får individen att handla.

Motivation kan även kopplas till uppfattningar och önskningar hos individen som har en central roll i det som Moula (2009:109–110) kallar för människans kapaciteter. Enligt Moula (2009) måste allt socialt- och förändringsarbete börja från brukarnas (de som hjälpen är till för) egna uppfattningar. Människan har även önskningar, med vilket menas att man föreställer sig något man vill förverkliga. Önskningarna är enligt Moula (2009) viktiga för vår utveckling och framtidstänkandet, önskningar och hopp är krafterna bakom vår kamp mot svårigheter och bekymmer i livet. Bland annat dessa kapaciteter ligger enligt Moula (2009) som viktigt grund för empowermentarbete och är något man skall ta hänsyn till då man arbetar med individen.

#### **4.1.2 Att bli medveten för att kunna påverka sin situation**

Innan man börjar arbeta med de situationer där man känner sig maktlös är det dock en förutsättning att bli medveten om de faktorer som håller en kvar i den maktlösa situationen. Askeim (2007:20–21) hänvisar till Paulo Freire (1972) och menar att man för att övervinna förtrycket dvs. det som håller en kvar i känslan av maktlöshet, först måste bli klar över dess orsaker, så att man med att handla annorlunda kan skapa en situation där man inte längre känner sig maktlös. Enligt Askeim (2007) är en viktig poäng hos Freire (1972) att de förtryckta dvs. de maktlösa, samtidigt är förtryckta och sina egna förtryckare eftersom de själva börjat intala sig själva om att de är maktlösa och att de inte kan påverka sin situation. Här menas det alltså, att med att inte tro på sin egna inre förmåga, blir man osäker och har svårt att ta kontrollen över situationen. Man blir ett lätt mål för förtryckarna. I detta fall kan förtryckarna jämföras med mobbarna.

Enligt Askheim (2007:21) är det alltså först då man som den utsatta upptäcker att man är ”värd” för de som utsätter en, som man kan börja arbeta med att ta kontrollen över situationer där man känner sig maktlös. Man måste bli medveten om hur förtrycket fungerar. Løken (2007:160) menar att en medvetenhet om vilka maktförhållanden som existerar och vad som bidrar till makt och maktlöshet och hur man kan komma ut ur en maktlös situation, är en viktig del av arbetet inom empowerment.

#### **4.1.3 Konstruktiv konfrontation**

Då man blivit medveten om de faktorer som håller en kvar i maktlösheten kan man börja arbeta med de situationer där man känner sig maktlös. Man kan lära sig att på ett självsäkert sätt hantera situationer som känns svåra.

Enligt Starrin (2007:72–73) är ett viktigt inslag i processer som grundar sig på empowerment att lära sig att stå emot förnedring och förödmjukelser. Starrin (2007) refererar till Coleridge (1993) som menar att det är lätt att känna igen en person som har egenmakt och tror på att hon har kontrollen över en situation. En sådan person är påstridig men inte aggressiv, konfronterande, men inte undvikande. Då man blir förnedrad är det alltså enligt Starrin (2007) viktigt att lära sig att inte tappa fattningen, utan att man agerar på ett självsäkert sätt. Man behöver lära sig konstruktiv konfrontation. Även Salmivalli (1998:109–113) talar om att ett konstruktivt agerande kan minska på mobbningen bland unga eftersom detta inte anses som provocerande av andra som skulle kunna utsätta den unga för mobbning.

Ett annat begrepp som enligt Egidius (2008:627) kan förknippas med konstruktiv konfrontation är ”assertiveness”, som på svenska närmast kan kopplas till ordet självsäkert. Egidius (2008) menar att då man tränar denna assertiveness dvs. självsäkerhet för att kunna hävda sig i situationer där man möter andra, kallas det för ”assertiveness training”, på svenska, självhävdelseträning. Enligt Egidius (2008) menas med självhävdelseträning en systematisk träning för att i olika situationer göra sin mening hörd, att stå på sig, försvara sin ställning i en grupp och att göra sig gällande.

## **4.2 Självhävdelseträning i praktiken**

Det kan dock vara att den mobbade behöver stöd i att lätta på känslan av maktlöshet och finna nya vägar till att lösa sin situation. Enligt Løken (2007:164) är det för en människa som befinner sig i en maktlös situation särskilt viktigt att bli stöttad, stärkt och uppmuntrad till att hitta egna lösningar och lära sig att se på sig själv som en handlande och kompetent aktör. Ahlner (2008:255) menar att för att träna nya handlingssätt för situationer där den unga blir utsatt är det bra om det kan göras i en stödjande miljö. Enligt Salmivalli (1998:172–173) kan en stödgrupp vara en plats där den unga kan känna sig accepterad och trygg.

Starrin (2007:73) menar även att det är bra att gå samman med andra gelikar då man tränar konstruktiv konfrontation. Enligt Westerlund (2007:95) kan individen tillsammans med andra känna sig starkare och uppleva en stolthet i själva kampen, som utgör en motkraft mot känslan av maktlöshet.

Även Salmivalli (1998:172–173) anser att deltagandet i en stödgrupp där konstruktiv konfrontation tränas kan vara till stor nytta för den unga. Den konstruktiva konfrontationen kan i gruppen övas genom t.ex. forumspel. Enligt Ahlner (2008:233) är forumspelet mycket effektivt i syftet att hjälpa mobbade hitta nya vägar. Stödgruppen och forumspelet som kan användas som en metod inom gruppen kan även hjälpa den unga att bli medveten om vilka faktorer som håller henne kvar i den maktlösa situationen.

#### **4.2.1 Referensstöd**

Stödgruppen bygger på referensstöd. Enligt Ahlner (2008:266) kan den unga vända sina negativa erfarenheter till någonting positivt, då hon även får stöda andra. Inom referensstödet är man både hjälpgivare och hjälptagare samtidigt. Karlsson (2006:68) hänvisar till Reissmans artikel (1965), som ofta kallas för The helpers Therapy Principle och menar att det finns en kraft i att hjälpa någon som är i samma situation. Man får bättre förståelse av sin egen situation med att få förståelse för andras. Karlsson (2006) menar att referensstödet består av 4 olika komponenter; möjligheten för den enskilde att själv sätta ord på sin situation, dvs. förstå den, möjligheten att få särskild förståelse för det som alla i gruppen har gemensamt, möjligheten att få praktisk information kring hur man skall hantera sitt problem och möjligheten att skapa sociala relationer med andra i samma situation.

Enligt Løken (2007:163) kan arbetet med gelikar vara en mycket god hjälp i processen av förstärkt medvetenhet om vilka faktorer som leder till maktlöshet och vilka faktorer leder till att man kan ta sig ur det. Løken (2007) menar att det genom en process av förstärkt medvetenhet och med hjälp av ”omskolning” och nya erfarenheter, gärna i samarbete med andra, är möjligt att stärka självkänslan. Byreus (2010:20) anser också att det ytterligare kanske är glädjen och styrkan man får då man inser att man kan vara en resurs för andra som gör att referensstöd är effektivt. Inom en stödgrupp som bygger på referensstöd kan ett speciellt effektivt verktyg för självhävdelseträning vara forumspel.

#### **4.2.2 Forumspel**

Forumspelen är en av Katrin Byreus utvecklade pedagogiska drama metoder för frigörelse och förändring, som har sin grund i Augusto Boals forumteater, som i sin tur fått inspiration av Paulo Freires pedagogik för de förtryckta. I forumspelen kan man enligt

Byreus (2010:18–19) bli medveten om vad som håller en kvar i maktlösheten och pröva olika motstrategier då det t.ex. gäller mobbning. Enligt Løken (2007) gör detta metoden till ett mycket bra sätt att synliggöra empowerment.(jfr Løken 2007:160) Deltagarna i gruppen delas in i skådespelare och publik, varefter man spelar upp ett 5-10 minuter långt skådespel om ex. mobbning. Byreus (2010: 18) menar att den utsatta i skådespelet misslyckas i sina strävanden att hävda sig och situationen slutar i elände. Publiken får delta med att byta ut sig med den rollhavande av den utsatta för att visa förslag på hur denne kunde hävda sig. Enligt Rasmussen & Erberth (2008:152) handlar det inte om att hitta den rätta lösningen, utan om att visa på olika möjligheter att tackla en svår situation. Därför är det även enligt Askheim (2007:27) viktigt att gruppens handledare kommer ihåg att det är den stödbehövande som är experten på sin egen situation. Handledaren skall uppmuntra den stödbehövande att tro på sin egen innersta förmåga och styrka, att kunna påverka sin situation där hon känner sig maktlös. Enligt Byreus (2010:23) kallas handledaren i forumspelet för jokern.

## **5. METOD**

I följande kapitel presenterar jag de metoder som använts för att utföra denna studie. Jag berättar om hur insamlingen av berättelserna gått till, vilken analys jag använt då jag analyserat dem, trovärdigheten kring den metod jag beslutat mig för att använda samt de etiska riktlinjer man måste ta i beaktande då man gör en studie enligt dessa metoder.

### **5.1 Val av metod**

Syftet med arbetet är att öka förståelsen för den mobbades upplevelse och undersöka vilka skyddande faktorer som framkommer i deras berättelser. Med att ta reda på vilka skyddande faktorer som framkommer och får dem att känna sig styrkta utredde jag på vilket sätt man på eventuellt bästa sättet skulle kunna stöda dem och ifall verksamhet där självhävdelse tränas är något som eventuellt skulle passa dem. Jag utredde alltså behovet från den mobbades perspektiv. Eftersom jag ville utreda vilka skyddande faktorer det är som stärker den mobbade, med hjälp av den mobbades egna upplevelser, valde jag att samla in mitt material i form av fritt skrivna berättelser. Berättarna fick själv skriva ned sina berättelser och på det sättet själv påverka hur de ville uttrycka sig.

Narrativ metod är enligt Johansson (2005:21) en metod som kan användas för att samla in och analysera muntliga eller skriftliga berättelser.

För att analysera berättelserna har jag valt att använda mig av den narrativa analysen. Med den narrativa analysen kan man analysera livsberättelser. Johansson (2005: 23-24) beskriver en livsberättelse som den berättelse som en person berättar om sitt liv eller valda aspekter av sitt liv. Dess mål är att få berättarens röst hörd och den ger forskaren tillåtelse att använda citat för att verkställa detta. Enligt Johansson (2005) får vi genom berättelsen möjlighet att förstå andra människor. Med att jämföra svaren från olika berättelser med varandra får man ett mer övertygande resultat.

## **5.2 Insamlingen av berättelserna**

Jag började berättelseinsamlingsprocessen med att med hjälp av ett informationsbrev be om forskningslov (se bilaga 3) av Valopilkku- projektets personal som är upphovsmän för nätforumet kiusaaminen.fi. Kiusaaminen.fi är ett öppet nätforum för alla som kommit i kontakt med mobbning och alla som är intresserade av ämnet. Vi hade redan en tid varit i kontakt gällande hur jag kunde samla in berättelser av mobbade om deras upplevelser. Projektarbetarnas förslag var att samla in berättelser med att lägga ut en förfrågan på detta nätforum. Innan jag lade ut en förfrågan om berättelser på nätforumet bad jag med ett skilt informationsbrev även om forskningslov av Harjulan Setlementti ry (se bilaga 2) som Valopilkku- projektet är en del av. Då jag fått mina forskningslov skaffade jag mig en användarprofil till nätforumet för att kunna lägga ut min förfrågan. Det är gratis att skaffa sig en användarprofil till sidan och alla får vara med.

Berättelserna samlade jag in av personer som blivit utsatta för mobbning under sin ungdom (åldern 12-15). Jag valde att inte samla in berättelser av personer som ännu är mitt inne i sin mobbningssituation, eftersom det i så fall kunde vara för känsligt för dem att reflektera över och skriva om det de varit med om. Då informanterna även inte är mitt inne i sin situation kan det vara lättare för dem att se situationen så som den verkligen var.

På nätforumet presenterade jag syftet för berättelsernas insamling på följande vis;

Är du före detta skolmobbad? Skulle du vilja dela med dig din berättelse? Jag presenterar syftet med arbetet och nämner att jag som forskare är speciellt intresserad av

som unga (ålder 12-15) mobbades upplevelser. Skriv till mig din berättelse i sin helhet. (se bilaga 1)

Målet med insamlingen var att få in fyra berättelser. Detta för att få ett tillräckligt mångsidigt resultat då jag analyserar berättelserna. Jag lyckades dock efter flera månaders väntande få insamlat endast två berättelser. Vilket trots deras längd och givande innehåll kan ha påverkat resultatets mångfald.

### **5.3 Bearbetning och analys**

Nedan kommer jag att berätta om den analys metod jag valt att använda för detta arbete och vad det är man måste tänka på då det gäller trovärdigheten med arbetet då man använder sig av den sortens analys.

#### **5.3.1 Narrativ analys enligt `helhet – innehåll`**

Inom den kvalitativa forskningen finns det flera analysformer. Som jag nämnde tidigare valde jag att använda mig av den narrativa analysen. Enligt Johansson (2005:288) används den narrativa analysen ofta till att analysera livsberättelser och även den delas upp i olika typer. Jag valde att koncentrera mig på den så kallade `helhet – innehåll` analysen, där man enligt Johansson (2005) förhåller sig till berättelsen som en helhet och där man lägger fokus på innehållet. Johansson (2005) menar även att man i den narrativa `helhet – innehåll` analysen fokuserar sig både på berättelsen explicita innehåll; vad hände och varför hände det och vem deltog i händelseförloppet? Samt på det implicita; vad försöker berättelsen säga till läsaren och vad för egenskaper eller motiv uppvisas hos personerna i berättelsen dvs. vad kan läsas mellan raderna av det som berättas?

Johansson (2005:289) menar att man från berättelsen plockar ut väsentliga teman/delar som man sedan relaterar till helheten. Man försöker ofta hitta teman från berättelserna som kan ställas under frågor (studiens forskningsfrågor). Enligt Johansson (2005:280) innebär analysen att forskaren alltid skall aktivt använda sig av sina perspektiv för att tolka materialet.

Johansson (2005: 291) hänvisar till den process för att analysera livsberättelser med `helhet – innehåll`, som Lieblich m.fl. (1998) har sammanfattat i 6 steg. I det första steget läser man grundligt igenom materialet tills ett mönster framträder. Man lägger även vikt vid värderande element som t.ex. ”det var bra..”, ”det gav mig styrka...” och



håller i åtanke att de ofta är relaterade till berättelsens helhet. I det andra steget i analysprocessen formulerar man sina övergripande reflektioner om berättelsen och gör anteckningar om dem. I det tredje steget bestämmer man sig sedan för något eller flera tema i innehållet, som man vill följa med från berättelsen början till slut. Man kan urskilja ett tema utifrån hur mycket det framkommer i texten och av de detaljer som berättaren ger. I det fjärde steget markerar man sedan berättelsens olika teman med ex. färgpennor för att enklare kunna följa med dem genom texten. I det femte steget följer man sedan med teman genom berättelsen samt gör ytterligare reflektioner och anteckningar. I narrativ innehålls analys söker man ofta gemensamma teman från flera olika berättelser och jämför sedan de olika berättelserna och det som framkommit i dem med varandra. Detta är det sjätte steget i analysprocessen.

Som studiens utförare är jag även intresserad av att jämföra flera berättelser för att få ett mer övertygande resultat.

Johansson (2005:283) menar att det är viktigt att komma ihåg att de temaområden man väljer att belysa, skall vara kopplingbara till de övriga delarna i studien och att det här även är viktigt att forskarens röst är synlig. Forskarens analytiska och teoretiska argument måste synas och utgöra ryggraden i den analys man skrivit, så att läsaren kan följa resonemanget. Enligt Johansson (2005) sker tolkningen i form av en kritisk och reflekterande dialog mellan det empiriska materialet och de olika teoretiska begreppen, antagandena och perspektiven.

Johansson (2005) menar att man som forskare även måste tänka på hur berättarnas röster skall framställas. Man kan referera till berättelsens berättare med hjälp av citat. Enligt Hydén (2008:130) kan man med hjälp av citat bekräfta analytiska slutsatser och på så vis illustrera ens poäng som forskare.

### **5.3.2 Trovärdighetsdiskussion**

Enligt Johansson (2005:313–314) handlar narrativ analys om tolkning. Det socialt konstruktionistiska perspektivet är ett tankeperspektiv som används inom den narrativa metoden. Perspektivet innebär enligt Johansson (2005) att livsberättelsen är ”sann” för berättaren, det är inte relevant om den är historiskt ”sann”. Johansson(2005) menar att man istället antar att samma händelser kan presenteras på en mängd olika sätt och att berättaren konstruerar narrativa sanningar.

Enligt Johansson (2005) innebär ett socialt konstruktionistiskt perspektiv även att en berättelse läses olika beroende på vilken läsarposition man intar, dvs. hurdan synvinkel man har till det man läser och ens egen bakgrund. Johansson (2005) menar alltså att den ”sanning” som läsaren finner är alltid en synvinkel och bunden till ett kontext.

Johansson (2005: 315-316) refererar till Reissmann (1993) och Lieblich Tuval-Mashiachi & Zilber (1998) som lyft fram en rad kriterier vid validering som bör användas för att utvärdera narrativ analys. Det handlar inte om att söka en absolut sanning utan för att pröva analysens tillförlitlighet. Med validitet menas ifall det som man tar upp i analysen, stämmer överens med det som står i berättelserna. Johansson (2005) nämner ett urval av kriterierna:

- Analysens övertyglighet; För att analysen skall vara övertygande, bör man inkludera citat, samt presentera förklaringar till de tolkningar man gjort.
- Överensstämmelse; För att öka tolkningens trovärdighet kan man låta informanterna själv läsa materialet. Stämmer det överens med det de skrev i sina berättelser? Det är dock forskaren som sist och slutligen måste ta ansvaret för de tolkningar och ”sanningar” som produceras.
- Insiktsfullhet; Får läsaren ökad förståelse och insikt om sitt eget liv genom att läsa analysen av den andres livsberättelse.
- Sammanhang; Skapar teman och den tolkningen man gör av dem en fullständig och meningsfull bild? Sammanhanget i berättelsen kan värderas internt i termer av hur de olika temaområdena man tar upp hänger ihop och extern gentemot tidigare forskning i fältet.
- Pragmatisk nytta; Kan studien ligga till grund för andras arbete? Som forskare kan man bidra med information som gör det möjligt att pröva arbetets tillförlitlighet genom att; beskriva hur tolkningarna skapades, synliggöra arbetsprocessen och göra materialet tillgängligt om möjligt.

Johansson (2005: 316) menar dock att det även med denna lista med kriterier för validering förblir svårt att avgöra kvaliteten av en narrativ analys. Johansson (2005) hänvisar till Lieblich, Tuval-Mashiachi & Zilber (1998) och menar att det alltid i sista

hand handlar om förmågan att dela med sig av sina reflektioner och slutsatser på ett begripligt sätt, för sina läsare inom forskarsamhället och andra intresserade.

Då det kommer till den pragmatiska nyttan med denna studie kan man tänka sig ett litet glapp. Eftersom jag samlar in berättelserna via nätet och inte träffar respondenterna personligen kan jag inte vara absolut säker om att de verkligen är de som de påstår sig vara. Samlingen av berättelserna för denna studie sker dock via ett nätforum som är skapat för personer som upplevt mobbning och det krävs en användarprofil för att få lägga in kommentarer. Med detta hoppas jag nå rätt målgrupp. Jag informerar även i mitt meddelande gällande berättelseinsamlingen att den gäller personer som tidigare som unga (12-15 år) varit utsatta för mobbning.

## **5.4 Etiska riktlinjer**

Det kan vara svårt att fullt ut möta kraven i en forskningsprocess, hur mycket skall man exempelvis informera sina informanter och de man söker forskningslov från, för att alla skall förstå syftet med undersökningen? Därför bör kraven enligt Jacobsen (2007:28) snarare betraktas som ideal, som något man bör sträva efter.

Enligt Larsson m.fl. (2008: 442-443) har de etiska frågorna en stor betydelse då man gör narrativt inriktad forskning. Larsson m.fl. (2008) menar att det i denna typs forskning finns ett stort intresse för att få fram detaljerade beskrivningar av berättarens inre livsvärld. Enligt Larsson m.fl. (2008) kan detta väcka tankar och känslor hos berättaren som tidigare varit mer eller mindre dolda. Larsson m.fl. (2008) menar även att personliga berättelser är en viktig del av hur människor förstår sig själva. Larsson m.fl. (2008) refererar till Elliott (2005) och menar att man som forskare måst presentera sina tolkningar och kommentarer till berättelserna på ett empatiskt sätt så att man inte förstör eller underminerar berättarens identitetskonstruktioner.

Enligt Widerberg (2002: 121-122) är det viktigt att man anonymisera materialet och är systematisk i förvaringen då man förvarar sitt intervju-material och olika typer av utskrifter. Man skall radera möjliga filer med känslig information från datorns hårddisk, direkt efter att man skrivit ut dem. Den utskrivna versionen skall hållas i tryggt förvar. Enligt Widerberg (2002) är detta viktigt för att det känsliga materialet inte skall riskera att hamna i fel händer. Jag informerade mina informanter i det meddelande jag lade ut på nätforumet kiusaaminen.fi om att inget som kan identifiera dem från

berättelserna kommer att framgå i det färdiga arbetet samt att allt material som de sent kommer att förstöras efter att arbetet blivit färdigt skrivet.

Jag bad om forskningslov av både Harjulan Setlementti och Valopilkku -projektets personal. (se bilaga 2 och 3) Jag informerade även alla inblandade om syftet med detta arbete. Före detta gick alla formulär och infobrev via det etiska rådet på Arcada. Det färdiga slutarbetet skall vara tillgängligt för alla.

Istället för att intervjua berättarna samlar jag in deras berättelser skriftligen. Det är bättre om de själv får skriva ner sina egna berättelser eftersom de då hinner gå igenom dem flera gånger för att fylla på dem samt göra ändringar som de själva vill utföra. Berättarna får vara anonyma om de så önskar.

Som jag redan tidigare nämnde kan det även vara väldigt känsligt att tala om dessa upplevelser för någon annan, eftersom de är så personliga. Det är därför jag valt att inte samla in berättelserna av personer som ännu är mitt i sin mobbningsituation. För personer som är mitt inne i sin situation kan ämnet vara för ömtåligt. Det är viktigt att berättarna klarar av att berätta om sina upplevelser som mobbad så ärligt som möjligt. Då man ännu är påverkad av sin situation kan man ha svårt att se sin situation så som den är.

## **6. RESULTATREDOVISNING**

Här följer en redovisning av de två berättelser av mobbade som jag fått insamlat via nätforumet kiusaaminen.fi. Berättelserna är skrivna av före detta mobbade och handlar om hur de som unga upplevde tiden som mobbad. Då jag presenterat dessa berättelser har jag av de mobbades begäran valt att inte lägga ut original versionerna. Därför har jag redan i detta skede varit tvungen att omskriva berättelserna och samtidigt med de första fyra stegen påbörjat processen för att analysera livsberättelser med den narrativa analysmetoden `helhet – innehåll`, som Lieblich m.fl. (1998) i 6 steg har sammanfattat och som Johansson (2005) har hänvisat till. Stegen i detta skede har varit följande:

- Läste grundligt igenom en berättelse i gången tills ett mönster framträdde.
- Gjorde anteckningar om mina övergripande reflektioner om varje berättelse.
- Bestämde mig för de teman som jag ville följa genom berättelsen.

- Markerade de olika teman som framkommit i berättelserna med färgkoder.

Efter detta omskrev jag berättelserna så att de teman jag tidigare bestämt mig för att följa var de huvudsakliga byggstenarna och så att berättelserna fortfarande var i den kronologiska ordning som framkommit i original versionerna av berättelserna. Original berättelserna var även skrivna på finska och eftersom språket i detta arbete är svenska har jag varit tvungen att översätta citaten. Detta har jag gjort så ordagrant jag kunnat.

## 6.1 Kajsas berättelse

Det här är Kajsas berättelse om hennes upplevelser som mobbad. Mobbingen som Kajsa utsattes för började redan i lågstadiet. Hon hade alltid varit lite annorlunda vilket de andra inte kunde förbise. Det spreds hemska rykten om henne och hon fick konstant höra fula skällsord och ryktet och mobbingen kom senare att följa med henne till högstadiet. Inte ens på fritiden kom hon ifrån sina mobbare. Kajsa blev allt skyggare.

*”Det började redan för länge sen, i något skede av lågstadiet. Någon hade hittat på ett hemskt rykte om mig och det spred sig runt omkring i skolan. Av detta brännmärke slapp jag sedan under grundskoletiden inte ifrån. De sökte dåliga sidor i mig, skällde på mig...[...]kom emot på fritiden, skrattade i grupp[...]och sade ”huui, blir lillen rädd”..”*

Mobbingen fick Kajsa att känna sig allt mer osäker för sociala situationer. Hon kände ofta att hon inte klarade sig ensam. I högstadiet träffade hon Lotta som var i samma situation och då kändes allt lättare. Då de hade varan hade de mod att kämpa vidare.

*”Jag hade någon annan människa, som var i samma situation. Under hela högstadietiden var vi med Lotta ensamma på tumanhand i mitten av den hela stora människogruppen, oskiljbara dag ut och dag in. Om Lotta var sjuk eller borta från skolan, var jag alldeles ensam och samma gällde Lotta då jag var borta, det var hemskt.”*

Dessa flickor vågade vara sig själva. Enligt de andra högstadieeleverna var de två fjanttiga och passade inte in i normen. Detta blev flickorna konstant påmindas om med flera elaka kommentarer, vilket Kajsa fann irriterande och fel.

*”Om det fick man sedan i högstadiet höra nästan dagligen, direkt från och med skoldagens början. Ibland skrattade jag genuint åt den kommentaren, men oftast kändes det väldigt irriterande. Nog får väl barn leka!”*

Mobbningen Kajsa och Lotta utsattes för skedde inte endast i klassen, hela skolan verkade delta i det. Trots att de själva hade det svårt, ville de hjälpa en annan ensam och utsatt flicka på klassen med att bli vän med henne. Mobbning var ju fel!

*”Mobbningen begränsades inte endast till den egna klassen, i den deltog mer eller mindre varenda en i hela skolan eller det var så det iallafall kändes. På vår klass hade vi en stund en flicka med dålig tur, också hon blev mobbad. Vi försökte med Lotta ta flickan med i vårt lilla umgänge. Hon var kanske överviktig och klädde sig som goth, men än sen då.”*

Tillsammans kände Kajsa och Lotta sig starkare och vågade försöka stå upp mot mobbarna. De strävade till att göra det på ett så självsäkert sätt som möjligt.

*”Tillsammans stod vi starkt emot alla andra, lägst ned i hackordningen. [...]Om man vågar gå och tala till någon i en ton som tas på allvar, har man kanske en större chans att bli accepterad.”*

Kajsa och Lotta ville klara av mobbarna på egen hand och de medgav inte situationen för läraren. En tid orkade de, men då mobbningen bara fortsatte, kände de sig allt mer maktlösa och valde till slut att be om hjälp av föräldrarna och läraren. Det skulle de inte ha velat göra, men de kände sig tvungna. Detta hjälpte dock inte och mobbningen de utsattes för fortsatte.

*”Läraren frågade flera gånger om vi utsattes för mobbning. Förstås nekade vi allt. Det var knappast trovärdigt, men kanske lärarna tänkte att vi tål det. Vi tålde det också, men lätt var det inte[...] erkännandes tillslut bedrövade för föräldrarna och lärarna om att vi blev mobbade. Inte hjälpte det, på åttan försatte det samma...”*

Även om åren som mobbad kändes tunga och gjorde Kajsa skygg och känslig, lyckades hon ändå alltid se det positiva i sig själv. Med att tänka på detta sätt orkade hon kämpa vidare. Kort sagt kan hon konstatera att positiva tankar och goda vänner gav henne den styrka hon behövde. De gjorde livet mycket lättare.

*”Själv blev jag mobbad väl därför, att även om jag på sätt och vis är känslig och skygg, vågar jag o andra sidan vara annorlunda vilket även är modighet. Att tänka på det har gett mig styrka att orka vidare. [...] den mobbade får inte skylla på sig själv. [...]... med positiva tankar, nära och kära, stödet av djur och hobbyn har jag klarat mig ganska långt.”*

För Kajsa var den viktigaste styrkegivaren förutom de positiva tankarna hennes bästa vän Lotta. Enligt Kajsa skulle allt antagligen ha varit mycket tyngre utan henne vid sin sida. Att inte ha en enda vän måste göra tiden som mobbad så mycket värre.

*”Tack vare Lotta var livet som mobbad mycket mer skratt än gråt. Utan Lotta skulle tiden som skolmobbad ha varit mycket tyngre. Vi är säkert förevigt goda vänner och jag vet inte hur någon klarar sig genom mobbningen utan en enda vän. Det är säkert mycket hemskt.”*

Idag är Kajsa i sina sista tonår och hon har kunnat lämna mobbningen hon utsattes för bakom sig. Mobbningen satte dock tidvis sina ärr, men efter att så länge varit den skygga flickan, bestämde sig Kajsa för att träna på att bli modigare i sociala situationer. Hon vill visa världen vad hon går för.

*”[...]all mobbning är nu i det förflutna.[...] hos mig har modet tidvis varit totalt borta . Nu har jag bestämt, att jag så småningom försöker bli modigare, på något sätt. [...] jag visar världen vad jag går för.”*

## **6.2 Annas Berättelse**

Mobbningen Anna utsattes för började vid övergången till högstadiet. Hon kände sig mycket ensam och utanför, även hennes bästa vän frös ut henne och även mobbade henne, vilket för Anna kändes mycket tungt.

*”Mobbningen började då[...]jag förflyttade mig från lågstadiet[...]till högstadiet[...]. Även min bästa vän [...]hade fått nya vänner[...] Jag kommer väldigt tydligt ihåg rädslan, som jag i början kände då jag på rasterna stod ensam och följde med de andras lekar. Min före detta vän viskades och skrattade med sina nya vänner och ibland retade hon mig. Det kändes väldigt dåligt och skrämmande[...] Min osäkerhet syntes säkert långt.”*

Anna greps av osäkerhet även under lektionerna. Denna osäkerhet lättade inte då även läraren utsatte henne för mobbning. Lärarens mobbning gick ut på att håna vissa elever framför hela klassen, då de inte kunde svara på det muntliga läxförhöret. När det var Annas tur att förhöras greps hon ofta av panik, vilket var något som hennes lärare inte kunde tåla. Läraren fick hela klassen att skratta åt henne.

*”Lärarens mobbning var att han gjorde en skrattretande framför hela klassen[...]genom att förhöra läxan.[...] jag fylldes av panik och fick inte ett ord ur mig. Han kunde inte tåla ”svaghet”,*

*alltså att fyllas av panik, rädsla, skygghet och att man inte kunde stå på sig. Läraren verkade irriteras av min skygghet och han skämtade om det framför hela klassen[...]Med dessa "skämt" av hans fick han hela klassen att skratta åt mig."*

Anna skämdes då läraren hånade henne och skyllde på sig själv för att hon utsattes för detta. På grund av den mobbning läraren utsatte Anna för, förstördes hennes självkänsla och självförtroende totalt. Anna greps av en stark osäkerhet och blev väldigt rädd för att finna sig i sociala situationer.

*"När jag inte kunde svara eller inte kunde få något sagt, rodnade jag av skam[...]Jag tänkte bara att jag på något vis är felaktig och inte kan fungera rätt i olika situationer. [...] Min självkänsla förstördes totalt av denna lärares metoder. Jag började känna rädsla för sociala situationer, jag var ytterst medveten om min klumpiga kropp, min fulhet, min dumhet och min oförmåga."*

Situationen blev även tyngre, då även klasskamraternas mobbning ökade. De hånade henne för hennes osäkerhet och fortsatte då de märkte att hon var för rädd för att konfrontera dem.

*"Lappar limmades på min rygg, man skrattade åt mig då jag svarade på lektionen, man stal mina saker som jag inte vågade be om att få tillbaka och man kommenterade högt om jag sade något som enligt deras åsikt var dumt."*

Anna hade det även mycket tungt hemma under åren som mobbad. Hennes pappa kämpade med en svår sjukdom och även detta påverkade hennes osäkerhet. På grund av den svåra familjesituationen fick Anna inte så mycket stöd hemifrån och berättade därför heller inte för föräldrarna om mobbningen hon utsattes för. Anna hade dock några goda vänner som skyddade henne från depression och från totalt ensamhet. Hon tror inte att hon skulle ha överlevt utan dem.

*"Jag tror att min pappas svåra insjukning[...] påverkade mycket min osäkerhet, rädsla och skygghet.[...] Jag berättade aldrig för mina föräldrar om läraren eller mobbningen. Jag hade också ett par goda vänner som skyddade mig från depression och ensamhet. Jag tror inte att jag skulle ha överlevt utan dem, eftersom jag hemma på grund av den svåra familjesituationen inte fick mycket stöd."*

Annas viktigaste skyddande faktor genom tiden som mobbad var att skriva dagbok och dikter. Genom dessa texter brukade hon drömma sig bort från allt det som hände kring henne.



*”Min viktigaste överlevnadsstrategi var skrivandet. Jag skrev dagbok genom hela min ungdom, och dikter. [...] jag har drömt mig bort från svåra livssituationer och svåra upplevelser.”*

Djuren gav också styrka i stunden, speciellt familjens hund. Hon älskade även att besöka häststallet även om hennes osäkerhet från högstadielklassrummet även tenderade att reflektera på ridlektionerna.

*”Under skoltiden hade vi en hund[...] Gråtandes i dess päls, berättade jag för den om hur dåligt jag mådde, vilket säkert då lättade en hel del. Jag räd också och sysslandet med hästar fick mig att ens för en stund glömma skolvärlden, även om jag på ridlektionerna, beroende på läraren, kunde vara nervös inför lärosituationer precis som i skolan.”*

Annas liv påverkades av den låga självkänslan och självförtroendet ännu långt efter mobbningen och det var mycket hon inte vågade göra då rädslan för sociala situationer länge var så stark. Då hon 15 år senare fått bearbeta den trauman hon upplevde, var det till en stor hjälp. Idag påverkas hon av osäkerheten endast ibland och hon oroar sig inte längre om vad andra tycker om henne. För Anna är det viktigaste att hon själv accepterar sig själv.

*”Det har funnits så många saker, som jag inte vågat göra, för att sociala rädslor har hindrat mig. [...] Mig påverkade mobbningen i femton års tid, tills jag fick mina trauman bearbetade. Idag påverkar det inte förutom nu och då och bara lite och jag kan säga att livet efter att ha bearbetat mina trauman har varit härligt! Längre är jag inte rädd[...] att jag inte accepteras. Viktigast för mig är att jag själv accepterar mig själv.”*

### 6.3. Sammanfattning av Kajsas och Annas berättelser

1.

- Mobbingen Kajsa utsattes för började redan i lågstadiet.
- Mobbingen började då Anna förflyttade sig till högstadiet.

2.

- I högstadiet fick Kajsa en bästa vän som var i samma situation, ensam kände hon sig osäker med tillsammans vågade de kämpa, de försökte även hjälpa andra på vägen.
- Då Anna började högstadiet utfrysades hon till och med av sin bästa vän, hon kände sig mycket rädd och ensam.

3.

- Kajsa och Lotta försökte kämpa tillsammans, men då det inte fungerade valde de till slut att berätta om situationen för läraren, ingen ändring skedde.
- Såväl eleverna som även Annas lärare utsatte henne för mobbing, men hon valde att inte berätta om det för sina föräldrar.

4.

- De fortsatte kämpa och Kajsa strävade alltid till att tänka positivt om sig själv. Detta samt stödet av vännen Lotta hjälpte henne långt.
- Anna mådde allt sämre, skyllde på sig själv och skyddade sig själv med att drömma sig bort ur situationen med hjälp av att skriva dikter om annat. Vänner som hon ibland träffade var livsviktiga för henne .

5.

- Även om Kajsa alltid känt sig mer osäker då hon var på egen hand började hon efter årens gång känna sig allt starkare. Hon tror att detta var möjligt tack vare hennes egen förmåga för positivt tänkande och motivation. Hon värdesätter även vännen högt eftersom det utan henne skulle ha varit mycket tyngre.
- Anna mådde mycket dåligt flera år efter mobbingen och det är mycket som hennes rädsla för sociala situationer har hindrat henne från att göra. Då hon fick bearbeta det hon varit med om och den osäkerhet hon upplevde p.g.a. det, började hon så småningom må bättre och började se sig själv i ett mer positivt ljus.

## 7. RESULTATANALYS

Syftet med studien var att öka förståelsen för den mobbades upplevelse och undersöka vilka skyddande faktorer som framkommer i deras berättelser. I följande kapitel har jag analyserat det som framkommit i resultatredovisningen och indelat det enligt de temaområden som i berättelserna väckt mitt intresse. För att göra denna del har jag följt de två sista stegen i Lieblich m.fl. (1998) process för att analysera livsberättelser med den narrativa analysmetoden `helhet – innehåll`, som Johansson (2005) hänvisat till. Stegen var följande:

- Följde med temaområdena genom berättelserna och gjorde ytterligare reflektioner.

- Jämförde det som framkommit i de två berättelserna med varandra.

Efter detta relaterades det som framkommit till det övriga i studien dvs. bakgrunden, den tidigare forskningen samt till de teoretiska begreppen.

## **7.1 Hur de upplevde mobbningen - mobbningens onda cirkel**

Här tar jag upp det som i enlighet med berättelserna leder till en känsla av maktlöshet hos den mobbade unga. Dessutom tas det upp faktorer som visar sig leda till en låg självkänsla. Dessa faktorer kan bidra till att motivationen för att försöka påverka sin situation saknas.

### **7.1.1 Då alla deltog i mobbningen**

I enlighet med Kiva skolas situationskartläggning (2009), framkommer det även i dessa berättelser att gruptrycket till att utsätta någon för mobbning är väldigt starkt i högstadiet. Antalet mobbare ökar och mobbningen riktas mot vissa enskilda elever (Tilannekartoituksesta ainutlaatuista tietoa koko Suomen tasolla, 2009). Detta leder till att den mobbade känner sig maktlös. Kajsa och hennes vän Lotta upplevde att alla på skolan deltog i mobbningen. I Annas fall deltog såväl läraren som eleverna i mobbningen. Sättet hur läraren behandlade Anna uppmuntrade även flera av eleverna till mobbningen.

### **7.1.2 Att ensam möta mobbarna**

Att vara ensam i sin situation gör tiden som mobbad mycket tyngre. Det är svårare att stå upp för sig själv. Det kan även hända att man då man är ensam inte vågar hävda sig bland andra även om man har stödet av någon annan som också befinner sig i samma situation. Enligt Løken (2007) är det viktigt att den som känner sig maktlös får stöd och uppmuntran för att kunna lära sig att se sig själv som en handlande och kompetent aktör. Anna verkade sakna vänner i skolan som skulle ha stött henne. Hon utsattes även för mobbning av sin tidigare bästa vän. Kajsa kände sig väldigt osäker då hon möte mobbarna och inte hade vännen Lotta vid sin sida.

### **7.1.3 Att skämmas över sig själv**

Om den mobbade har en låg självkänsla och upplever skamkänslor är det mycket svårare för henne att agera för att försöka påverka sin situation. Hon saknar motivationen som är en förutsättning till att försöka agera. Enligt Egidius (2008) är

motivationen drivkraften som får individen att agera. Anna höll med mobbarna och kände starka skamkänslor. Hon stod inte heller upp för sig själv och saknade motivationen, vilket kan ha berott på hennes mycket svåra situation och att hon upplevde sig vara ensam i sin situation. I och med att Kajsa hade Lotta hade hon en starkare självkänsla och upplevde inte skamkänslor.

#### **7.1.4 Att undvika att bearbeta sin situation**

Med att undvika att bearbeta den situation man går igenom har man inte möjligheten att bli medveten om det som håller en kvar i den maktlösa situationen. Alltså, det att man inte har någon att dela sina erfarenheter med gör att man enkelt upplever skamkänslor, vilket även leder till att man undviker att tala om det med någon. Løken (2007) menar att det är möjligt att stärka självkänslan genom en process av förstärkt medvetenhet som gärna sker i samarbete med andra.

I jämförelse med Kajsa bearbetade Anna inte sina upplevelser vilket med tiden ledde till att hon mådde allt sämre. I Annas situation var det lättare att fly från verkligheten och hon drömde sig bort med att skriva dikter och dagbok om sådant som inte handlade om hennes svåra situation. I flera år efter mobbningen i högstadiet mådde Anna ännu väldigt dåligt och det fanns mycket som hennes rädsla för sociala situationer hindrade henne från att göra.

#### **7.1.5 Då de skyddande strategierna inte fungerar**

Den mobbade verkar känna sig maktlös då de skyddande strategierna hon väljer att använda sig av inte fungerar och mobbningen fortsätter. Kajsa och Lotta försökte såväl själva stoppa mobbningen med att försöka hävda sig på ett självsäkert sätt och då detta inte lyckades bad de om hjälp av läraren vilket heller inte gjorde slut på mobbningen. Maktlösheten som Kajsa och Lotta upplevde kan jämföras med det som framkom i artikeln *Reponding to Bullying: What works?* (Craig et al. 2007) om att de mobbades värdering av strategiernas effekt minskade desto längre de utsattes för mobbning. Mobbningen Anna utsattes för fortsatte troligen på grund av att hon inte agerade alls. Samma resultat framgår även i Salmivallis (1995) undersökning. Både Kajsa och Anna var inne i det som både Höistad (2001) och Salmivalli (1998) kallar för mobbningens onda cirkel. Med den onda cirkeln menas att den osäkerhet som mobbningen skapar hos den mobbade, provocerar mobbarna till att fortsätta mobba, vilket gör att den mobbade känner sig maktlös.

## **7.2 Vad gav dem styrka och vad skulle ha hjälpt dem?**

Till följande tar jag upp sådant som i enlighet med det som framkom i berättelserna får den mobbade att känna sig styrkt och vad som i enlighet med det var eller skulle ha varit passande stödform för dem då de utsattes för mobbning.

### **7.2.1 Vänner**

I enlighet med det som framkom i de två berättelserna som redovisades, är stödet av vänner den viktigaste skyddande faktorn för att ge den mobbade en känsla av styrka. Vänner hjälpte både Kajsa och Anna att orka genom tiden som mobbad. Det framkom dock en skillnad i hur mycket vännernas stöd hjälpte dem i längden, beroende på hurdant stöd de fick av dem.

#### **a) Stödet av nära och kära**

Stödet av bekanta utanför skolmiljön samt stödet av djur som lyssnar, visade sig vara viktiga skyddande faktorer för den mobbade. Både Kajsa och Anna fick styrka av detta stöd.

#### **b) Stödet av andra som befinner sig i samma situation**

Om den mobbade har stödet av någon som går igenom samma och som förstår henne, kan hennes självkänsla bli starkare. Detta stöd var även i längden det mest effektiva. Den mobbade känner inte skam då hon vet att hon inte är den enda som utsätts för mobbning. Enligt det som framkom i Kajsas berättelse känner den mobbade sig mer självsäker då hon tillsammans med någon annan kan möta mobbningssituationerna. Westerlund (2007) menar att individen tillsammans med andra kan känna sig starkare och uppleva en stolthet i själva kampen, som utgör en motkraft mot känslan av maktlöshet. Enligt Karlsson (2006) har man genom referensstödet möjligheten att själv förstå sin situation och bli medveten om den, få råd av andra om hur man skall agera i den och möjligheten att få vänner som förstår en.

### **7.2.2 Styrka av att stöda andra i samma situation**

Den mobbade får även enligt det som framkommit i berättelserna styrka av att stöda andra som utsätts för mobbning. Det stärker självkänslan och självförtroendet då man märker att man även kan stöda andra. Ahlner (2008) menar att man genom att stöda andra kan vända de negativa känslor man upplever på grund av mobbningen, till

någonting positivt. Enligt Byreus (2010) kan det vara styrkan man får då man inser att man kan vara en resurs för andra, som gör referensstödet så effektivt. Att stöda någon annan kan även hjälpa en att bli medveten om sin situation. Karlsson (2006) menar att referensstödet kan hjälpa individen att bli mer medveten om sin situation då hon först får förståelse för någon annans. Kajsas verkade få styrka av att hjälpa och stöda andra som utsattes för mobbning. Med att se dem i deras situation motiverades hon även ytterligare om att mobbning var fel.

### **7.2.3 Att med stödet av andra uppnå en stark självkänsla och motivation**

Positiva tankar, en god självkänsla och motivation hjälper den mobbade långt. Stödet av andra som förstår det man går igenom visar sig enligt dessa berättelser vara en förutsättning för en stark självkänsla och upplevelse av motivation till att försöka påverka sin situation. Såväl Egidius (2008) som Moula (2009) menar att motivationen är en förutsättning för att kunna agera. Stödande verksamhet skall utgå från de stödbehövandes behov. Enligt Moula (2009) måste allt socialt- och förändringsarbete börja från brukarnas (de som hjälpen är till för) egna uppfattningar.

### **7.2.4 Att genom bearbetning och stöd av andra bli medveten om sin situation**

Då den mobbade är medveten om hur hon skall handla för att ta sig ur sin maktlösa situation, har hon en större möjlighet att försöka få slut på mobbningen. Medvetenhet ger en även styrka att med tiden klara sig i sociala situationer på egen hand. Betydelsen av medvetenheten lyfts fram av Askeim (2007) som hänvisar till Paulo Freire (1972) och menar att man för att övervinna det som håller en kvar i känslan av maktlöshet först måst bli klar över dess orsaker, så att man med att handla annorlunda kan skapa en situation där man inte längre känner sig maktlös. Løken (2007) menar att en medvetenhet om vilka maktförhållanden som finns och vad som bidrar till makt och maktlöshet och hur man kan ta sig ut ur en maktlös situation, är en viktig del av arbetet inom empowerment.

I Kajsas berättelse framkom det att de mobbade som har stödet av varandra försöker tillsammans bli medvetna om hur de på bästa sätt kunde påverka sin situation. I enlighet med det som framkom i Annas berättelse undvek hon länge att bearbeta den mobbning hon upplevde. Då Anna till slut bearbetade sina upplevelser, började hon få känslan om att hon kunde ta kontrollen över sin situation. Att få stöd av någon som förstår och att få

en bättre självkänsla och ett förtroende för sin egen förmåga kan vara en väldigt styrkande faktor. Bearbetningen av mobbningen och den osäkerhet den gett henne verkade hjälpa henne att få en starkare självkänsla, samt ett bättre självförtroende till att så småningom klara sociala situationer hon inte tidigare vågat möta.

### **7.2.5 Att bli självsäker och försöka ta kontrollen över sin situation**

Då den mobbade får stöd av någon annan som går igenom samma verkar det vara lättare för henne att försöka bli medveten om vad det är som håller henne kvar i en maktlös situation. Med stödet är det även lättare att försöka hävda sig på ett självsäkert sätt och på detta sätt försöka få slut på mobbningen hon utsätts för. I Kajsas berättelse framkom det även att ifall den mobbade haft stödet av någon annan i mobbningsituationerna, kan hon med tiden bli självsäkrare i att möta olika sociala situationer på egen hand. För att orka kämpa och försöka ta kontrollen över sin situation, som ibland kan kräva träning, är stödet av andra i samma situation viktigt. Starrin (2007) menar att det med stöd av andra gelikar är lättare att försöka lära sig självsäkra och konstruktiva handlingsätt.

Som det framkom i Kajsas berättelse kan det dock hända att försöket att självsäkert hävda sig inte lyckas, även i sådana fall hon möter mobbarna tillsammans med någon annan. De mobbade kan alltså, trots försök att konfrontera mobbarna på ett konstruktivt sätt behöva ytterligare stöd för att träna nya handlingsätt för situationer där de blir utsatta. Som det redan framkom i den teoretiska referensramen refererar Starrin (2007) till Coleridge (1993) och menar att det är viktigt att lära sig att inte tappa fattningen då man blir förnedrad, utan att man agerar på ett självsäkert sätt. Både Craig et al. (2007) samt Rigby & Sharp (1994) menar att de mobbade behöver träna ett självsäkert handlingsätt för att på ett effektivt sätt kunna hävda sig bland andra. Stöd av andra i samma situation kan även fås i stödgrupper som bygger på referensstöd. Såväl Salmivalli (1998) som Rigby & Sharp (1994) anser att deltagandet i en stödgrupp där självsäker hävdelse tränas är ett mycket bra hjälpmedel för den mobbade unga. Enligt Rigby & Sharp (1994) kan man i dessa stödgrupper träna självsäker hävdelse t.ex. genom rollspel. Forumspel är ett bra exempel på detta. Såväl Ahlner (2008), Byreùs (2010) samt Brännlund & Sandström (2004) ser forumspelet som en bra metod för att träna den unga att bli mer självsäker. Enligt Byreùs (2010) kan man i forumspelet bli medveten om vad som håller en kvar i maktlösheten och pröva olika motstrategier då det t.ex. gäller mobbning.

Eftersom stödet av andra gelikar enligt detta resultat upplevs som styrkegivande av den mobbade, kan man tänka sig att en stödgrupp som bygger på referensstöd och där nya handlingsätt tränas, är i fall som denna ett passande stödmedel för den mobbade.

## **8. DISKUSSION**

Till följande kommer jag att diskutera detta resultat på ett allmänt plan och samtidigt lyfta fram mitt syfte och mina forskningsfrågor och huruvida jag fått svar på dem med hjälp av denna studie. Jag ger även förslag på vidare forskning. Efter detta diskuterar jag den metoden jag använt. Till sist följer en avslutande diskussion.

### **8.1 Analysdiskussion**

Syftet med arbetet är att öka förståelsen för den mobbades upplevelse. Min första forskningsfråga som jag ville få svar på var i vilka situationer den som utsatts för mobbing, känt sig maktlös. Det som väckte mitt intresse för denna fråga var att den mobbade enligt flera källor kan känna sig maktlös i sin situation om hennes skyddande strategier inte fungerar. Vad jag med denna undersökning kom fram till, var att när den mobbade möter mobbarna ensam och speciellt då denne känner sig ensam i sin situation känner hon sig mer osäker, vilket verkar leda till att en känsla av maktlöshet uppstår. Den mobbade upplever även maktlöshet då strategierna hon vågar använda sig av tillsammans med någon annan inte fungerar. En känsla av maktlöshet hos den mobbade kan även framkomma då hjälpen man bet om inte fungerar. Att en känsla av maktlöshet förekommer då den mobbades skyddande strategier inte fungerar tycks enligt min undersökning alltså stämma.

Med min andra forskningsfråga ville jag få reda hur den mobbade beskriver sin självkänsla. Detta ville jag göra för att få svar på hur den mobbade mår i sin situation och hur det påverkar hennes val då det gäller vilka skyddande faktorer hon väljer att använda. Det som väckte mitt intresse för denna fråga var att den mobbade kan ha svårt att själv vilja försöka påverka sin situation ifall hennes självkänsla är låg och hon upplever skamkänslor. Detta verkar även stämma enligt det som framkom i min undersökning. Det framkom även att självkänslan är allt lägre och motivationen till att försöka ändra på sin situation saknas då den mobbade inte har stödet av någon genom



mobbingen. Självkänslan blir enligt det som kommit fram i denna undersökning mer positiv då man har stödet av någon i samma situation. Självkänslan kan även bli mer positiv om man får bearbeta sina upplevelser och tala om dem med någon.

Här kommer jag även in på en annan forskningsfråga som var att ta reda på vad som har fått den mobbade att känna sig styrkt. Att få bearbeta sina upplevelser kan ge den mobbade styrka, men ännu effektivare är det att få stödet av andra mobbade som befinner sig i samma situation och att få kämpa mot mobbingen tillsammans med dem då mobbingen sker. Enligt det som kom fram i min undersökning får den mobbade här även styrka av att tillsammans med andra mobbade även hjälpa andra utsatta. Det framkom även att den mobbade tack vare stödet av andra i samma situation kan med tiden bli tillräckligt självsäker för att våga även hävda sig i sociala situationer på egen hand.

Min tredje forskningsfråga var att ta reda på hur den mobbade upplevde själva mobbingssituationen. I min undersökning framkom det att den mobbade upplever att mobbingen sprider sig, att antalet mobbare ökar. Det visar sig även här vara tyngre att befinna sig i mobbingssituationen ifall man möter den ensam. Som det redan tidigare nämndes kan motivationen att försöka påverka sin situation som utsatt saknas då man känner sig ensam i den. Stödet av en annan person i samma situation kan även vara till stor nytta då man befinner sig i mobbingssituationerna och då man vill försöka påverka sin situation som utsatt. Enligt det som väckte mitt intresse för denna studie kan de mobbade dock ha svårt att försöka påverka mobbingssituationen ifall de inte kan hävda sig på ett tillräckligt självsäkert sätt. Detta visade sig även stämma i en av undersökningens berättelser där de mobbade i mobbingssituationen hade stödet av varandra.

Till mitt syfte hörde även att ta reda på vilka skyddande faktorer som framkommer i de mobbades berättelser. Den skyddande faktorn som även verkade ge mest styrka var just att med hjälp av stödet av någon i samma situation möta mobbarna och försöka hävda sig. Enligt det som redan tagits upp i diskussionen kan dock osäkerheten påverka försöken att hävda sig självsäkert. Här kan en annan skyddsfaktor vara att be om hjälp av vuxna för att lösa situationen, men eftersom osäkerheten ännu kan påverka ens sätt att agera i olika situationer kan det leda till att mobbingen ändå fortsätter.

Detta stämmer alltså överens med det som framkommit i den tidigare forskningen om att den som utsätts för mobbning kan behöva stöd för att vända känslan av maktlöshet till en känsla av kontroll över sin situation. Här kan man bl.a. hänvisa till Salmivalli (1998) och Höistad (2001) om mobbningens onda cirkel. Då det kommer till artiklarna om olika undersökningar som är relaterbara till denna studie, kan man här lyfta fram artiklarna skrivna av Craig et al. (2007) samt Rigby & Sharp (1994). Stödet kan som det redan framkom i arbetet vara att hjälpa den unga att hitta nya verktyg för hur hon skall hävda sig på ett självsäkert sätt i sociala situationer. Med detta borde den mobbade ha en större möjlighet till att göra en permanent ändring på sin situation. I min undersökning framkommer det även skyddande faktorer som inte var styrkande i längden och som inte leder till en permanent ändring av den mobbades situation till det bättre. Dessa skyddande faktorer var att undvika att bearbeta eller att tala om sina upplevelser.

Det verkar alltså som att den unga som utsätts för mobbning mest skulle ha nytta av att tillsammans med andra som befinner sig i samma situation få lära sig effektiva verktyg för hur hon självsäkert skall hävda sig i sociala situationer. Med att träna tillsammans med andra kan den mobbade med tiden även bli tillräckligt självsäker för att klara av detta på egen hand. Detta stöd av andra unga i samma situation kunde fås i en stödgrupp där man med t.ex. hjälp av forumspelsmetoden tränar denna självsäkra hävdelse för sociala situationer. En stödgrupp som bygger på referensstödet kan även hjälpa stärka självkänslan. Den kan också göra en medveten om sin egen situation och på det sättet öka motivationen att påverka den. I sådana fall där motivationen inte finns kan detta stöd även passa för sådana unga som inte tidigare haft stödet av andra i samma situation.

I denna studie anser jag ha uppnått mitt syfte eftersom jag nu känner att jag fått en ökad förståelse för den mobbades upplevelse. Speciellt då berättelserna kom direkt från de unga, gjorde det allt lättare att analysera och förstå just deras upplevelser av deras situationer. Jag har även fått reda på en del skyddande faktorer som framkommer i mobbade ungas berättelser. I denna studie var även mina forskningsfrågor till stor nytta, de hjälpte mig att uppnå mitt syfte.

Det som framkom i undersökningen för denna studie, och som överraskade mig var att det i hög grad är stödet av andra i samma situation som ger den mobbade styrka och

motivationen till att vilja försöka påverka sin situation. Stödet av andra i samma situation verkar alltså vara något av en förutsättning för att den mobbade skall bli motiverad till att försöka ändra på sin situation som utsatt. Det som även överraskade mig och som framkom i undersökningen var att även läraren kan vara en av dem som utsätter den unga för mobbning. Här kan man fundera huruvida den unga i detta fall mådde speciellt dåligt på grund av detta, då hon inte kände att hon kunde få stöd av läraren gällande mobbningen hon utsattes för.

## 8.2 Trovärdighet och tillförlitligheten

Mitt mål var att få insamlat fyra berättelser för att få ett tillräckligt mångsidigt resultat då jag analyserar dem. Som jag tidigare nämnde fick jag dock endast två berättelser vilket kan göra att vissa resultat jag kommit fram till är väldigt påverkade av just de berättelser jag råkade få in. Med flera berättelser kunde man få ett mer pålitligt resultat. Orsaken till att jag inte väntade på flera berättelser var att jag redan hade väntat i fyra månader för att få den andra berättelsen. Att samla in berättelser som respondenterna själv måste sätta sig ned för att skriva åt en är därför kanske inte det bästa alternativet för materialinsamling till undersökningen för examensarbetet.

Då det kommer till insamlingen av berättelserna via nätet kan jag som det redan tidigare nämnts inte garantera att respondenterna talat sanning. Eftersom insamlingen skett via ett nätforum för personer som upplevt mobbning där det även krävs en användarprofil som skall godkännas av forumets uppehållare, anser jag dock att jag med stor sannolikhet nått rätt målgrupp och således gällande detta nått en trovärdighet för arbetet.

Jag anser att den narrativa analysen passade bra för denna studie, eftersom jag analyserade personliga berättelser. Då jag gjorde den narrativa `helhet – innehåll` analysen skulle jag enligt det som Johansson (2005) nämner lägga fokus både på berättelsens explicita innehåll; vad hände och varför hände det samt vem deltog i händelseförloppet? Samt på det implicita; vad försöker berättelsen säga till läsaren och vad för egenskaper eller motiv uppvisas hos personerna i berättelsen, dvs. vad kan läsas mellan raderna av det som berättas? Jag anser att jag lyckats med detta då jag hittade den röda tråden, dvs. helheten i berättelserna och jag fann även sådant som mest kunde läsas mellan raderna, t.ex. gällande vad som motiverade den mobbade att vilja påverka

sin utsatta situation. Med att lägga märke till utropstecken och tecken som "... " kunde man göra flera intressanta analyser även mellan raderna.

Det var inte svårt att plocka ut de väsentliga temaområdena som i mitt fall var studiens forskningsfrågor. Jag följde även den process för att analysera livsberättelser med `helhet – innehåll` analys som Lieblich m.fl. (1998) har sammanfattat i 6 steg och Johansson (2005) har hänvisat till. Skillnaden var dock den att jag i mitt arbete inte fick ha med original berättelserna och måste därmed skriva om dem. Jag måste alltså i detta fall redan här göra en analys av det materialet jag skulle redovisa i arbetet för att ha något att kunna basera mina tolkningar på. Jag gick alltså redan här in på de fyra första stegen i analys processen, där jag bl.a. gjorde flera noggranna genomläsningar samt färgkodade de teman som framkom för mig ur berättelserna för att få med de temaområdena jag behövde för att göra analysen. Jag ändrade även berättelserna till en kronologisk ordning. Efter det kunde jag göra resultatanalysen och gjorde då det femte och sjätte steget i processen dvs. att jag läste igenom mina framkomna teman än en gång samt jämförde de två berättelserna med varandra. Det som hjälpte mig var att genast i början av hela processen färdigställa redovisningen och att jag då jag arbetade med analysen redan hade färgkoder på de olika temaområdena i berättelserna. Jag anser att mina temaområden var kopplingbara med de övriga delarna i studien och jag använde mig även av citat för att bekräfta de analytiska slutsatser jag gjort.

Då man gör en narrativ analys är det alltid fråga om en egen tolkning av texten, jag är medveten om att det jag tolkat ur berättelserna är bundet till det syfte och forskningsfrågor jag hade, dvs. jag har tolkat berättelsen ur min synvinkel som utförare av undersökningen.

Då det kommer till kriterierna för trovärdighet dvs. validitet i en narrativ analys så anser jag att jag har uppnått de flesta. Jag har inkluderat citat samt presenterat förklaringar för de tolkningar jag gjort. Jag har inte haft informanterna att läsa materialet då de heller inte har bett om det. Dessutom skrev jag arbetet på svenska och informanterna var finskspråkiga och därför skulle de antagligen inte förstått texten.

Efter att jag färdigställt analysen anser jag att min resultatanalys var sammanhängande med det övriga arbetet. Min tolkning av den narrativa `helhet – innehåll` analysen skulle kanske även kunna användas av andra som gör liknande undersökningar. Det som dock

kan påverka arbetets tillförlitlighet är att jag inte kunde beskriva hela min arbetsprocess eftersom jag inte fick använda berättelserna i dess ursprungliga form.

Mitt arbete kan även vara tillförlitligt då det kommer till de etiska riktlinjerna. Jag har gjort mitt bästa för att följa dem genom hela studiens gång. Jag har inte använt de i berättelserna framkomna personernas riktiga namn, vare sig i redovisningen eller i analysen. Jag har även strävat till att presentera mina tolkningar på ett sätt som inte skulle sår respondenterna.

### **8.3 Resultatets arbetslivsrelevans och förslag på vidare forskning?**

Resultatet visar att stödet av andra som förstår och som gärna själv går igenom samma är viktigt för den unga som utsätts för mobbning. Att det är viktigt att ordna stödgrupper för att genom dem kunna hjälpa den unga som utsätts för mobbning; att komma på vägen till att känna sig självsäkrare bland andra; är viktig kunskap för de som i sitt arbete kommer i kontakt med ungdomar. Detta kan vara aktuellt i t.ex. stödande arbete på skolan eller på ungdomsgårdar där handledare, som t.ex. kan vara socionomer, finns till för ungdomarna.

Efter att ha gjort denna studie och fått mitt resultat, anser jag att en idé för vidare forskning skulle kunna vara att gå djupare in på hur en undvikande skyddande faktor påverkar den mobbade unga. Ett annat förslag är att undersöka stödgrupper för mobbade, med att t.ex. intervjua deltagarna, för att se hur effektiv denna stödgruppsverksamhet egentligen är. Eftersom de berättelser jag fick var båda skrivna av flickor skulle det även vara intressant att få svar på hur pojkar som utsätts för mobbning i högstadiet upplever sin situation.

### **8.4 Avslutande diskussion**

Jag var i början av min studie intresserad av att ta reda på hur unga känner inför mobbningsituationer och hur eventuell maktlöshet går att vända till en känsla av kontroll över sin situation.

Det som framkom i undersökningen för denna studie var att den mobbades osäkerhet speciellt verkar reflektera på sociala situationer där den mobbade befinner sig ensam. Med stödet av andra mobbade verkar dock den unga ha lättare för att försöka självsäkert

hävda sig bland andra och på det sättet försöka ta kontrollen över sin situation. Att få möta mobbningen tillsammans med någon som är i samma situation verkar även väcka motivationen hos den mobbade unga att vilja försöka påverka sin situation. Det verkar även vara en skyddande faktor som ger den mobbade unga en känsla av styrka.

Även med detta stöd kan det dock hända att den mobbade inte kan hävda sig på ett tillräckligt självsäkert sätt, vilket som det även framkom i denna undersökning, kan leda till att mobbningen fortsätter och till maktlöshetskänslor hos den mobbade. Det kan även väl hända att alla mobbade inte har detta stöd av någon annan i samma situation och inte ens hittat motivationen till att försöka påverka sin situation. Därför kan det vara bra att vi som i vårt arbete möter på unga som utsätts för mobbning, skapar stödgrupper som bygger på referensstöd. Där man både med att bearbeta sina upplevelser och bli medveten om sin och alla i gruppens gemensamma situation kan uppnå en motivation får att vilja göra en ändring. Samt få träna en självsäker hävdelse med hjälp av t.ex. forumspelsmetoden, för att mer effektivt kunna ta kontroll över de sociala situationer där man känner sig maktlös och såhär hoppeligen sätta stopp på mobbningens onda cirkel.

## REFERENSLISTA

Ahlner, Brittmarie. 2008, Kamratstödsverksamhet för ensamma och mobbade elever. I: Forinder, Ulla & Hagborg, Elisabeth(red). *Stödgrupper för barn och ungdomar*, Lund: Studentlitteratur, s.219-237

Askheim, Ole Petter, 2007, Empowerment- olika infallsvinklar. I: Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.) *Empowerment i Teori och Praktik*, Malmö: Gleerups Utbildning Ab s.18-32

Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.) 2007, *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning Ab, 234 s

Brännlund, Lena & Sandström, Malin. 2004, *Vägen till jag- styrka går genom skönlitteratur; ett försök att genom forumspel, värderingsövningar, konkretiseringar och litteratursamtal utveckla individ och grupp*, Examensarbete, Luleå tekniska Universitet, grundskoleläroprogrammet. Hittat: 10.2.2013

Byreus, Katrin. 2010, *Du har huvudrollen i ditt liv*, Stockholm: Liber Ab, 211 s.

Craig,Wendy; Pepler, Debra & Blais, Julie.2007, Responding to Bullying: What works? I tidsskriften; *School Psychology International* Vol. 28: 4 s.465-477. Hittat: 7.2.2013

Egidius, Henry. 2008, *Natur och Kulturs Psykologilexikon utarbetat av Henry Egidius*, 4:up, Stockholm: WS Bokwell i Finland, 827 s.

Forinder, Ulla & Hagborg, Elisabeth(red).2008 *Stödgrupper för barn och ungdomar*, Lund: Studentlitteratur, 330 s.

Hydèn, Lars-Christer.2008, Analys av berättelser i forskningsintervjuer I: Larsson, Sam; Sjöblom, Yvonne & Lilja, John, 2008, *Narrativa metoder i socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, s.111-131

Höistad, Gunnar. 2001,*Mobbning och människovärde: om förtryck, utanförskap och vad vi kan göra*, Stockholm: Förlaghuset Gothia AB, 186 s.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, övers. Håkan Järvå. Lund, Studentlitteratur. 316 s.

Johansson, Anna. 2005. *Narrativ Teori och metod; Med livsberättelsen i fokus*. Lund: Studentlitteratur, 403 s.

Karlsson, Magnus. 2006. *Självhjälpsgrupper – teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur 210 s.

Larsson, Sam; Sjöblom, Yvonne & Lilja, John, 2008, *Narrativa metoder i socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, 476 s.

Larsson, Sam; Sjöblom, Yvonne & Lilja, John, 2008, Epilog: Perspektiv på Narrativa metoder i socialt arbete. *Narrativa metoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur, s.441-462

Løken, Kårhild Husom. 2007, Svaga röster ska också höras – Brukarmedverkan inom den psykiska hälso- och sjukvården. I: Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.) *Empowerment i teori och praktik*. Malmö, Gleerups Utbildning Ab, s. 153-167

Moula, Alireza(red.)2009, *Empowermentorienterat socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, 267s.

Ovrelid, Bjarne. 2007, Empowerment är svaret- men vad var frågan? I: Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.) , *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning Ab, s. 48-61

Rasmusson Viveka & Erberth, Bodil.2008, *Undervisa i Pedagogiskt Drama*, Lund: Studentlitteratur, 281 s.

Rigby, Ken & Sharp, Sonia, 1994. Cultivating the art of self-defence amongst victimised children. International Journal of Protective Behaviours. I: Rigby, Ken.2007, *Bullying in School: and what to do about it.*, Victoria: Australian Council for Educational Research Ltd. s.236-240. Hittat: 8.2.2013

Rätt till en trygg studiemiljö 29 §, Kapitel 7. Läroplikt samt elevens rättigheter och skyldigheter. I: Finlex. *Lagen om grundläggande utbildning* 21.8.1998/628, publicerad



7.2.2013. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628#> Hämtad: 17.2.2013

Salmivalli, Christina.1998 *Koulukiusaaminen ryhmäilmionä*, 2.uppl, Helsinki: Gaudeamus, Studentlitteratur, 281 s.

Salmivalli, Christina. 1995, *Kouluväkivallan uhrien toiminta kiusaamistilanteissa*. I tidsskriften; Kasvatus 26: 4, s.350-358. Hittat: 3.1.2013

Starrin, Bengt, 2007, Empowerment som förhållningssätt – kan vi lära oss något av Pippi Långstrump? I: Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.), *Empowerment i Teori och praktik* Malmö: Gleerups Utbildning Ab, s.62-75

Westerlund, Hugo. 2007, Det finns bruk för alla- empowerment utanför arbetsmarknaden? I: Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.), *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning Ab, s.90-103

Widerberg, Karin. 2002, *Kvalitativ forskning i praktiken*, Studentlitteratur, Lund, 232 s.

## Övriga källor

*Kiusaaminen.fi*, Vertaistukea kiusatuille. Tillgänglig: [www.kiusaaminen.fi](http://www.kiusaaminen.fi) Hämtad 18.2.2013

Tilannekartoituksesta ainutlaatuista tietoa koko Suomen tasolla. 2009,KiVa Koulu - ohjelma vähentää kiusaamista kaikilla vuosiluokilla, publicerad 12.8.2009. Tillgänglig: <http://www.kivakoulu.fi/kiusaaminen> Hämtad 17.2.2013

*Valopilkkuprojekti*. Tillgänglig: <http://www.valopilkkuprojekti.fi/> Hämtad 18.2.2013

## **BILAGOR**

Här följer mina bilagor. Till bilagorna hör det meddelande som jag publicerat på nätforumet [kiusaaminen.fi](http://kiusaaminen.fi), där jag frågar efter dessa berättelser av möjliga informanter. I bilagorna finner du även informationsbrev och anhållan om forskningslov till Harjulan Settlementti och Valopilkku-projektets personal.

# BILAGA 1 MEDDELANDET SOM PUBLICERADES PÅ NÄTFORUMET

Oletko entinen koulukiusattu? Haluaisitko jakaa tarinasi?

Opiskelen sosionomiksi ammattikorkeakoulu Arcadassa Helsingissä ja kirjoitan lopputyötä koulukiusaamisen vaikutuksesta kiusattuihin. Haluan lisätä tietämystä kiusattujen kokemuksista ja selvittää mitä suojaavia tekijöitä kiusattujen kertomuksissa esiintyy. Otan selvää kiusattujen voimaannuttavista tekijöistä. Työ voi olla avuksi kaikille jotka kohtaavat nuoria joko työssään tai yksityisessä elämässään.

Kerään tätä varten kertomuksia nuorena (eli 12-15 vuotiaana) kiusatuksi joutuneiden henkilöiden kokemuksista. Osallistuminen edellyttää vähintään 16 vuoden ikää. Kirjoita minulle kertomuksesi kokonaisuudessaan ja selvennä mikä sinua on auttanut läpi kiusatuksi joutumisen. Lähetä kertomuksesi sähköpostitse osoitteeseen; sofia.karlsson@arcada.fi

Kertojan tunnistetiedot eivät käy ilmi valmiissa lopputyössä ja vastaanotettu materiaali tuhoetaan heti kun lopputyö on kirjoitettu valmiiksi. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja hienovaraisesti.

Mikäli sinulla on kysymyksiä tutkimukseen liittyen voit ottaa yhteyttä joko sähköpostitse tai keskustelupalstan kautta. Lopputyöni ohjaaja on Bettina Brantberg-Ahlfors (bettina.brantberg@arcada.fi)

Kiitokset etukäteen!

## BILAGA 2 INFORMATIONSBREV OCH FORSKNINGSLÖV

Tiedote ja tutkimuslupa

Harjulan Setlementti ry

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija ja kirjoitan lopputyötä koulukiusaamisen vaikutuksesta kiusattuihin.

Haluan lisätä tietämystä kiusattujen kokemuksista ja selvittää mitä suojaavia tekijöitä kiusattujen kertomuksissa esiintyy. Otan selvää kiusattujen voimaannuttavista tekijöistä. Työ voi olla avuksi kaikille jotka kohtaavat nuoria joko työssään tai yksityisessä elämässään. Kohderyhmänä ovat henkilöt jotka nuorena, eli 12-15-vuotiaana ovat joutuneet kiusatuksi.

Olen ollut yhteydessä Valopilkkuprojektin työntekijöihin ja saamani tiedon mukaan tulen saamaan heiltä luvan kerätä niin sanottuja kiusaamis- kertomuksia vertaistukifoorumista Kiusaaminen.fi. Ajatuksena on liittää sivulle viesti, jossa kerron etsiväni kuvaamiani kertomuksia tutkimusta varten. Osallistujien on oltava 16 vuotta täyttäneitä.

Liitän oheen viestin, jonka teiltä edellytetyn luvan saamisen jälkeen julkaisen nettifoorumissa.

Kertojien tunnistetiedot eivät tule ilmi lopputyössä ja vastaanotettu materiaali tuhoetaan heti kun lopputyö on kirjoitettu valmiiksi. Kertomusten analysoinnissa käytän narratiivista menetelmää.

Haen täten lupaa kiusattujen kertomusten keräämiseen ja niiden käyttämiseen lopputyössäni. Mahdolliset tutkimusta koskevat kysymykset voi osoittaa sähköpostitse: sofia.karlsson@arcada.fi. Lopputyön ohjaajana toimii Bettina Brantberg- Ahlfors (bettina.brantberg@arcada.fi)

Ystävällisin terveisin,

Sofia Karlsson, Sosionomi opiskelija 2010 (AMK), Arcada- Nylands svenska yrkeshögskola, Helsinki.

Harjulan Setlementti ry antaa täten Sofia Karlssonille luvan kiusattujen kertomusten keräämiseen nettifoorumista kiusaaminen.fi ja kerätyn materiaalin käyttämiseen hänen lopputyössään.

-----  
Luvan antaja

-----  
Päiväys ja paikkakunta

Kiitos!

## BILAGA 3 INFORMATIONSBREV OCH FORSKNINGSLÖV

Tiedote ja tutkimuslupa

Valopilkku-projektin työntekijät

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija ja kirjoitan lopputyötä koulukiusaamisen vaikutuksesta kiusattuihin.

Haluan lisätä tietämystä kiusattujen kokemuksista ja selvittää mitä suojaavia tekijöitä kiusattujen kertomuksissa esiintyy. Otan selvää kiusattujen voimaannuttavista tekijöistä. Työ voi olla avuksi kaikille jotka kohtaavat nuoria joko työssään tai yksityisessä elämässään. Kohderyhmänä ovat henkilöt jotka nuorena, eli 12-15-vuotiaana ovat joutuneet kiusatuksi.

Keräisin kertomuksia kiusaaminen.fi vertaistuki foorumista. Liitän oheen viestin, jonka teiltä saamani luvan jälkeen julkaisen nettifoorumissa. Viestissä kuvataan millaisten kertomusten keräämisestä on kyse ja mihin niitä tarvitsen. Osallistujien on oltava 16 vuotta täyttäneitä.

Kertojien tunnistetietoja ei liitetä kertomuksiin ja vastaanotettu materiaali tuhoetaan heti kun lopputyö on kirjoitettu valmiiksi. Kertomusten analysoinnissa käytän narratiivista menetelmää.

Haen täten lupaa kiusattujen kertomuksien keräämiseen ja niiden käyttämiseen lopputyössäni. Mahdolliset tutkimusta koskevat kysymykset voi osoittaa sähköpostitse: [sofia.karlsson@arcada.fi](mailto:sofia.karlsson@arcada.fi). Lopputyön ohjaajana toimii Bettina Brantberg-Ahlfors([bettina.brantberg@arcada.fi](mailto:bettina.brantberg@arcada.fi))

Ystävällisin terveisin,

Sofia Karlsson, Sosionomi opiskelija 2010 (AMK), Arcada- Nylands svenska yrkeshögskola., Helsinki.

Valopilkku-projektin työntekijät antavat täten Sofia Karlssonille luvan kiusattujen kertomuksien keräämiseen nettifoorumista kiusaaminen.fi ja niiden käyttämiseen hänen lopputyössään.

-----  
Luvan antaja

-----  
Päiväys ja paikkakunta

Kiitos!