



Utsatt på internet

En internationell forskningsöversikt
om nätmobbning bland barn och unga

Sofia Berne & Ann Frisén

Statens medieråd



Den här forsknings-
översikten är en kunskaps-
grund för alla vuxna som vill
vara närvarande och trygga
guider i barnens digitala liv
och ett användbart verktyg
för alla som arbetar
professionellt med frågorna.



Innehåll

Förord	6
Inledning	8
Bakgrund	8
Syfte	9
Metod och material	10
Sammanfattning av slutsatser och kunskapsluckor	10
Avsnitt 1. När mobbningen och hatet flyttar till internet	14
Mekanismer som gör kommunikation på internet mer aggressiv	14
Moraliskt disengagemang (MD)	19
Slutsatser	20
Kunskapsluckor	21
Avsnitt 2. Nätmobbning och andra liknande begrepp	
– de uttryck de tar och hur vanliga de är	22
Nätmobbning	22
Diskriminering, trakasserier och kränkande behandling	25
Näthat	25
Nätmobbning och andra begrepp	26
Olika former av nätmobbning	28
Innehåll i nätmobbningen	28
Hur vanligt är nätmobbning?	31
Slutsatser	37
Kunskapsluckor	38
Avsnitt 3. Risk- och skyddsfaktorer	39
Riskfaktorer	40
Skyddande faktorer	47
Slutsatser	49
Kunskapsluckor	49
Avsnitt 4. Konsekvenser av nätmobbning	50
Konsekvenser för den psykiska hälsan	51
Känslomässiga reaktioner	52
Reaktioner relaterade till kroppen	54
Reaktioner relaterade till skolarbetet	55
Flickor och pojkar reagerar ibland olika	55
Vad i mobbningen gör den så smärtsam?	55
Konsekvenser för dem som nätmobbar	56
Känner nätmobbarna ånger?	57
Slutsatser	58
Kunskapsluckor	58

Avsnitt 5. Förebyggande arbete och åtgärder vid nätmobbning och näthat	60
Antinätmobbningsprogram och andra interventioner med tydlig nätmobbningsprofil	60
Antinätmobbningsprogram med tydlig nätmobbningsprofil	61
Interventioner som har utvecklats för att minska riskfaktorer och stärka skyddsfaktorer för nätmobbning	65
Olika typer av insatser för att motverka nätmobbning	68
Antimobbningsprogram utan tydlig nätmobbningsprofil men med effekt på nätmobbning	72
Interventioner mot näthat	74
Slutsatser	76
Kunskapsluckor	76
Referenser	79



Förord

Vi befinner oss i en tid då barns och ungas vardag i allt högre utsträckning utspelar sig i digitala miljöer. Det är i digitala plattformar de lär, leker och umgås. De digitala verktygen skapar nya möjligheter som inspirerar till engagemang och kreativitet. Men då kommunikationen ibland är anonym, ofta saknar kroppsspråk och de som möts inte alltid har en gemensam förståelse för sammanhang skapas också utmaningar.

Statens medieråd har till uppgift att verka för att stärka barn och unga som medvetna medieanvändare och skydda dem från skadlig mediepåverkan. En viktig del i det arbetet är att utveckla och sprida kunskap om hur barn och unga kan skadas i sin medievardag.

När hot och hat ökar i samhället i stort, men även kraftigt i vissa minderåriga åldersgrupper, är det av vikt att förstå vilka mekanismerna är bakom aggressiviteten.

Denna internationella forskningsöversikt beskriver det aktuella kunskapsläget på området hat och mobbning på nätet som involverar barn och unga. Vi har med arbetet framförallt velat vidga förståelsen genom att inte enbart fokusera på de drabbade. Därför behandlar forskningsöversikten även frågor som varför vissa blir aggressiva på nätet – och vilka åtgärder som kan förebygga.

Forskarna lyfter bland annat fram ett oroande samtidsfenomen som kallas för moraliskt disengagemang, tankemönster som rättfärdigar aggressivt beteende, minimerar det egna ansvaret och skuldbelägger offret.

Insatser som krävs för att motverka är träning i medie- och informationskunnighet, kunskap om varför vi har mindre hämningar när vi umgås digitalt och medvetenhet om att våra digitala liv påverkar andras.

Vi vill rikta ett stort tack till professor Ann Frisé och fil.dr. Sofia Berne för det gedigna arbetet. Det är Statens medieråds förhoppning att den här forskningsöversikten ska utgöra en viktig kunskapsgrund för alla vuxna som vill vara närvarande och trygga guider i barnens digitala liv – men även ett användbart verktyg för alla som arbetar professionellt med frågorna.

Stockholm, 9 december 2020
Anette Novak, direktör



**” Statens medieråd
har till uppgift
att verka för att
stärka barn och
unga som medvetna
medieanvändare och
skydda dem från
skadlig mediepåverkan.**

Inledning

Denna sammanställning är en internationell forskningsöversikt med fokus på barn och unga inom det omfattande området nätmobbning. Forskningsöversikten beskriver det aktuella kunskapsläget samt identifierar relevanta områden där kunskap saknas avseende nätmobbning och näthat.

Nätmobbning är en form av mobbning som sker med modern teknik som mobiltelefoner, datorer och surfplattor. Det kan till exempel handla om obehagliga eller kränkande meddelanden eller att obehagliga bilder, filmer eller texter läggs ut och sprids på internet. Jämte nätmobbning förekommer ofta en del andra begrepp som relaterar till liknande handlingar: diskriminering, trakasserier, kränkande behandling och näthat. Även dessa begrepp behandlas i denna översikt. Nätmobbning överlappar i viss mån begrepp som rasism och sexism, framförallt när nätmobbningen är inriktad på det som ryms i dessa breda termer. I forskningsöversikten redogörs för den forskning som finns gällande när barn och unga blir trakasserade på internet med en koppling till diskrimineringsgrunderna.¹ Även om forskningsöversikten omfattar alla former av nätmobbning bidrar den därmed till att höja kunskapen om rasism, sexism och liknande former av fientlighet på internet bland barn och unga.

BAKGRUND

No Hate Speech Movement började som en internationell satsning inom Europarådet. I Sverige har Statens medieråd drivit kampanjen på uppdrag av regeringen sedan 2013. År 2017 fick myndigheten uppdraget att genomföra kampanjen till 2020 med syfte att höja kunskapen om rasism, sexism och liknande former av fientlighet på internet bland barn och unga.² Under uppdragets avslutande år låg tonvikten på att höja kunskapen om nätmobbning och näthat. Inom ramen för detta beslutade Statens medieråd att ta fram en forskningsöversikt om nätmobbning med fokus på rasism, sexism och liknande former av fientlighet på internet bland barn och unga. Detta resulterade i framtagandet av denna forskningsöversikt.

Forskningsöversikten är gjord av professor Ann Frisén och fil.dr. Sofia Berne, vilka ansvarar för det vetenskapliga innehållet. Ann Frisén är professor i psykologi vid Göteborgs universitet och legitimerad psykolog. Hon har sedan början av 2000-talet forskat om olika former av mobbning bland barn och ungdomar och publicerat många vetenskapliga artiklar inom området. Sofia Berne är fil.dr. i psykologi och legitimerad psykolog. Hon är verksam som forskare och lektor vid Göteborgs universitet och medverkar i och

¹ Läs mer om diskrimineringsgrunderna hos Diskrimineringsombudsmannen:
<https://www.do.se/om-do/vanliga-fragor/fragor-om-diskriminering/>

² Genomförandet av uppdraget ska även syfta till att stärka barns och ungas förmåga att använda sin yttrandefrihet och respektera mänskliga rättigheter och jämställdhet samt stimulera till kritiskt tänkande vid användning av medier. Myndigheten ska se till att kampanjen bland annat når barn och unga med kognitiva och intellektuella funktionsnedsättningar. Ku2017/00785/DISK Läs mer:
<https://www.regeringen.se/49571e/contentassets/a9019206b99849f08e7d1351787be0de/uppdrag-till-statens-medierad-om-kampanjen-no-hate-speech-movement>



bedriver forskningsprojekt som syftar till att undersöka olika aspekter av nätmobbning med både kvantitativa och kvalitativa metoder. Ann Frisé och Sofia Berne är författare till boken *Nätmobbing – Handbok för skolan* (2016). Statens medieråd och författarna ansvarar för innehållet i denna forskningsöversikt.

SYFTE

Syftet med forskningsöversikten är att få en samlad bild av den aktuella internationella och svenska nätmobbningforskningen. Mer specifikt har Statens medieråd beslutat att forskningsöversikten ska beskriva kunskapsläget gällande fem aspekter av nätmobbning:

1. Vilka mekanismer bidrar till aggressivitet på internet?
2. Vilka uttryck tar nätmobbning och liknande företeelser?
3. Vilka faktorer ökar risken för att unga ska bli involverade i nätmobbning och vilka skyddsfaktorer finns?
4. Vilka konsekvenser får nätmobbning?
5. Vilka åtgärder används för att förebygga förekomst av nätmobbning och vilka åtgärder reducerar förekomst av nätmobbning?

Ett ytterligare syfte är att redovisa kunskapsluckor i den befintliga forskningen på området. I översikten ska särskild vikt läggas vid forskning som inbegriper studier där barn tillfrågats.

METOD OCH MATERIAL

I arbetet med denna forskningsöversikt har sökningar gjorts i forskningsdatabaser för att samla in de artiklar som utgör underlag.³ Artiklarna omfattar systematiska litteraturöversikter, metaanalyser och empiriska studier. En särskild tonvikt har lagts på metaanalyser och, enligt uppdraget, studier där ungas eget perspektiv kommer fram (vanligtvis kvalitativa studier). Forskningsöversikten har vidgats genom att även inkludera referenser i de artiklar som hittades i den ursprungliga litteratursökningen. De empiriska studierna har i huvudsak publicerats i peerreviewtidsskrifter. Det material som utgör grunden för forskningsöversikten ger en mycket omfattande bild av de aktuella forskningsrönen från både den svenska och internationella forskningen.⁴

SAMMANFATTNING AV SLUTSATSER OCH KUNSKAPSLUCKOR

I den följande delen sammanfattas slutsatser och kunskapsluckor för respektive avsnitt i forskningsöversikten.

Vilka mekanismer bidrar till aggressivitet på internet?

Studier visar att barn och ungdomar upplever att kommunikationen är mer aggressiv på internet än ansikte mot ansikte. Den ökade aggressiva kommunikationen beror främst på att unga upplever mindre hämningar på internet och att missförstånd är vanliga. Orsaker till att unga upplever mindre hämningar kan ha att göra med önskan om att hämnas och strävan efter att öka status och makt. Det finns även mekanismer som hjälper till att förklara aggressiva beteenden och de viktigaste av dessa går under samlingsbeteckningen moraliskt disengagemang. Det rör sig om tankemönster, hos individer och grupper, som rättfärdigar aggressivt beteende. Exempel på moraliskt disengagemang är kognitiv omstrukturering, minimering av det egna ansvaret, förvrängning av konsekvenserna samt förläggandet av orsaken till offret. Det finns kunskapsluckor när det gäller förståelsen för hur man kan arbeta tillsammans med unga för att minska aggressiva beteenden på internet.

3 Det finns likheter och skillnader mellan forskningsöversikter och det som kallas systematiska litteraturöversikter. Till likheterna hör att man mycket noggrant går igenom litteraturen och sammanställer den på ett sådant sätt att tillgänglig kunskap och kunskapsluckor blir tydliga. Med en systematisk litteraturöversikt söker man och behandlar allt relevant material inom ett specifikt och oftast mycket begränsat ämnesområde (Striener, 2014). Sökningar till systematiska litteraturöversikter genererar vanligen stora mängder resultat, ibland till och med tiotusentals artiklar. Bearbetningen görs vanligen utifrån strikta protokoll och resultaten av systematiska litteraturöversikter tar mycket lång tid att sammanställa och bearbeta (se till exempel Berne m.fl. 2013 för en systematisk litteraturöversikt inom nätmobbingsområdet). En forskningsöversikt ger en representativ bild av de aktuella forskningsrönen, där sökstrategierna inte redovisas lika noggrant som i en systematisk litteraturöversikt.

4 Majoriteten av den forskning som finns om nätmobbing bland barn och unga är baserad på elever, vilket ligger till grund för urvalet till denna forskningsöversikt.

Vilka uttryck tar nätmobbning och liknande företeelser?

I samband med nätmobbning förekommer ofta andra begrepp som relaterar till liknande handlingar, såsom diskriminering, trakasserier, kränkande behandling och näthat. Dessa begrepp skiljer sig åt och det är viktigt att ha kunskap om skillnaderna, exempelvis innefattar begreppet nätmobbning vissa kriterier som saknas i begreppen kränkande behandling och näthat. Forskningsöversikten visar att det förekommer näthat, nätkränkningar och nätmobbning i Sverige idag. Nätmobbning tar sig olika uttryck när det kommer till form (exempelvis hot, förtal och trakasserier) och innehåll (exempelvis utseende, kön och etnisk tillhörighet). Det finns olika deltagarroller som unga kan ta i en mobbningsituation: den utsatte, nätmobbaren, medhjälpare till mobbaren, förstärkare, passiva och försvarare av den utsatte. Av forskningsöversikten framgår att det saknas internationell och svensk forskning kring hur vanligt det är att unga är medhjälpare till mobbaren och förstärkare i nätmobbningssituationer.

Vilka faktorer ökar risken för att unga ska bli involverade i nätmobbning och vilka skyddsfaktorer finns?

Majoriteten av den forskning som gjorts om riskfaktorer har haft fokus på individuella faktorer. Man har funnit att det i huvudsak är samma riskfaktorer för att bli utsatt för nätmobbning som att utsätta andra: tidigare erfarenhet av mobbning, hur mycket man är ute på internet, ålder samt kön. En del riskfaktorer är dock mer specifika. Social ångest är en riskfaktor för de som blir utsatta för nätmobbning medan lägre empati är en riskfaktor för de som nätmobbar andra. Vad gäller skyddande faktorer är den forskning som finns mer inriktad på olika typer av faktorer medan forskningen om riskfaktorer främst är inriktad på individuella faktorer. Förutom individuella faktorer har man även studerat skyddsfaktorer relaterade till kamratrelationer, familj och skola. Man vet idag lite om övriga mobbningsroller, förutom utsatta och de som utsätter andra, när det gäller risk- och skyddande faktorer. Det saknas även forskning om barn i lågstadieålder och yngre.



Vilka konsekvenser får nätmobbning?

När det gäller konsekvenser av nätmobbning har majoriteten av de studier som gjorts fokuserat på de som blir utsatta. Det saknas i stor utsträckning förståelse för konsekvenser för de som är involverade i de övriga deltagarrollerna. De vanligaste känslomässiga reaktionerna på att bli utsatt för nätmobbning är ilska, oro, rädsla, nedstämdhet och skam. Att bli utsatt för nätmobbning påverkar också den psykiska hälsan och leder till både internaliserade och externaliserade problem. De som varit utsatta för nätmobbning har även oftare en negativ kroppsuppfattning, det vill säga de är mer missnöjda med sin kropp och sitt utseende. Det behövs fler longitudinella studier, inte minst över längre tid, för att förstå om det som verkar vara konsekvenser verkligen är det. Fokus har hitintills legat på korttidskonsekvenser, trots att långtidskonsekvenser kan vara mycket allvarligare.

Vilka åtgärder används för att förebygga förekomst av nätmobbning och vilka åtgärder reducerar förekomst av nätmobbning?

Forskningsöversikten ger en genomgång av upplägg och effekter i olika anti-mobbingsprogram. Avsnitt 5 är därför till stor hjälp för de som söker efter beprövade metoder mot nätmobbning/mobbning. I flera av programmen finns interventioner som bygger på barns och ungdomars egna röster och tankar. Kunskapen om och förståelsen av dessa är viktiga och nödvändiga för att kunna förebygga och ingripa effektivt vid nätmobbning. Skolor bör rutinmässigt ta del av barns och ungas erfarenheter av nätmobbning. Oavsett hur programmen är utformade visar utvärderingar att andelen som nätmobbar andra och/eller är utsatta för nätmobbning minskar. Forskningsöversikten visar också att det finns flera bra internationella och nationella insatser med syfte att motverka och bemöta näthat. Det behövs dock studier som utvärderar de interventioner som riktas mot näthat – i Sverige och i andra länder.



Det saknas i stor utsträckning förståelse för konsekvenser för de som är involverade i de övriga deltagarrollerna.



Avsnitt 1. När mobbningen och hatet flyttar till internet

Tror du att det är lättare att bete sig aggressivt eller göra elaka saker gentemot andra via internet än ansikte mot ansikte? Vi ställde frågan till svenska barn och ungdomar som var 12 och 15 år (Berne m.fl., 2010). Majoriteten av de unga svarade ja. Av femtonåringarna svarade hela 84 procent ja på frågan. Det var också många tolvåringar som tyckte att det är lättare att bete sig aggressivt på internet (69 procent).

Vad beror det på att så många ungdomar tror att det är lättare att bete sig aggressivt på internet? Den forskning som har gjorts om de mekanismer som gör att kommunikationen på internet kan bli mer aggressiv har i stor utsträckning fokuserat på att ge barn och ungdomar en röst i dessa frågor (Berne m.fl., 2010; Betts & Spencer., 2017; Ging & Norman, 2016; Pabian m.fl., 2018; Patterson, Allan, & Cross, 2016; Steer m.fl., 2020; Stevens m.fl., 2017). I första delen av detta avsnitt kommer vi därför främst att redogöra för kvalitativa studier där unga själva har tillfrågats i intervjuer och fokusgrupper om vilka mekanismer som upplevs ligga bakom aggressiv kommunikation på internet. Nästa del tar upp moraliskt disengagemang som är en uppsättning sociala och psykologiska processer som hjälper till att förklara vad som gör att människor beter sig aggressivt på och utanför internet (Grazia Lo Cricchio m.fl., 2020).

MEKANISMER SOM GÖR KOMMUNIKATION PÅ INTERNET MER AGGRESSIV

Vi börjar med att beskriva de mekanismer som gör att kommunikation på internet kan bli mer aggressiv. Dessa mekanismer är också inblandade i nät-mobbningssituationer i större eller mindre utsträckning. När mobbningen flyttar till internet förstärks, förhindras och uppstår vissa beteenden. Det är alltså dessa mekanismer som bidrar till de skillnader som finns mellan nät-mobbning och mobbning i andra situationer, som till exempel i skolan. De vanligaste mekanismerna är:

- Minskade hämningar
- Missförstånd
- Hämnd
- Status och makt

Minskade hämningar

Det faktum att barn och unga upplever mindre hämningar när det gäller vilka handlingar man är bekväm med att utföra på internet kallas moralisk disinhibitionseffekt (Suler, 2004). Den här effekten kan få både positiva och negativa konsekvenser för människors beteenden. Positiva konsekvenser har att göra med att vi på internet har lättare att dela med oss av våra positiva tankar och känslor till andra. Eftersom vi fokuserar på nätmobbning och näthat lägger vi dock i detta avsnitt helt tonvikten på de negativa aspekterna av den moraliska disinhibitionseffekten, som till exempel kan vara att uttrycka sig överdrivet kritiskt, bete sig hatiskt och/eller hota någon. Att människor känner mindre hämningar på internet (den moraliska disinhibitionseffekten) beror i sin tur framför allt på fyra mekanismer: anonymitet, ofullständig kommunikation, asynkronitet och att auktoriteter har mindre betydelse. Mekanismerna presenteras nedan.

Anonymitet

Internet ger väldigt stora möjligheter att vara anonym även om det ibland handlar om en upplevd anonymitet; det går ofta att spåra vem som är avsändaren (Frisén & Berne, 2016). Upplevelsen av att vara anonym kan innebära en känsla av att man inte behöver ta konsekvenserna av sina val och handlingar när man gör något aggressivt på internet. Anonymiteten kan därför bidra till att det på vissa forum skapas ett klimat som präglas av hot och hat. Enligt deltagarna i en fokusgruppstudie kan anonymitet stärkas och försvagas på olika sätt – och upplevelsen av om man är anonym eller inte spelar stor roll. Om nätmobbaren inte tror sig kunna identifieras kan det leda till att denne vågar fortsätta ge sig på den utsatte och också öka aggressiviteten i sina handlingar (Betts & Spencer, 2017).



**Moralisk
disinhibitionseffekt kan
få både positiva och
negativa konsekvenser.**

Ofullständig kommunikation

Det som framförallt gör kommunikationen på internet ofullständig är att man ofta interagerar utan att se den andres kroppsspråk (Frisén & Berne, 2016). Detta leder till en ökad benägenhet att bete sig aggressivt (Berne m.fl., 2010; Ging & Norman, 2016; Pabian m.fl., 2018; Steer m.fl., 2020). I en fokusgruppstudie med unga beskrev deltagarna hur avsaknaden av signaler från icke verbal kommunikation (tonläge, ansiktsuttryck och kroppsspråk) kan leda till sämre förmåga att förstå den andres känslor (Steer m.fl., 2020). Författarna till fokusgruppstudien tolkar detta som att samspelet mellan avsaknaden av den icke verbala kommunikationen på internet och tendensen att handla impulsivt, som är särskilt utpräglad under tonårstiden (Casye & Caudle, 2016), tillsammans ökar risken för att bete sig aggressivt mot andra på nätet. Ofullständig kommunikation och impulsivt beteende är alltså viktiga faktorer att ha fokus på när man vill förbättra ungas kommunikation på internet. Unga kan exempelvis behöva guidning när det gäller att förstå vad icke verbal kommunikation är för något och hur det påverkar den de kommunicerar med. Van Royen m.fl. (2017) fann i en experimentell studie att unga som fick ta del av meddelanden som uppmanade dem att ta sig ordentligt med tid att reflektera innan de skickade en elak kommentar till någon på internet i mindre utsträckning skickade en sådan kommentar. Detta tyder på att man i viss mån kan påverka det impulsiva beteendet med relativt enkla medel.

Asynkronitet

Begreppet asynkronitet innebär att kommunikation på internet i vissa forum inte sker vid samma tidpunkt för avsändaren och mottagaren (Frisén & Berne, 2016). Den tidsförskjutning som uppstår mellan att avsändaren lägger upp något på internet och att mottagaren tar del av innehållet gör att avsändaren inte genast får feedback på det som lagts upp. Sms är ett exempel på när kommunikationen är asynkron, mottagaren kan ta emot meddelanden men behöver inte svara på dem direkt (Bellander, 2010). Vid ett möte ansikte mot ansikte fungerar kroppsspråk som en naturlig dämpare när någon ger en kommentar som uppfattas som sårande (Frisén & Berne, 2016). Avsändaren skulle kunna uppmärksamma att mottagaren blir ledsen och därmed sluta med sitt beteende. Om mottagaren i ett asynkront forum inte gör något för att påtala för avsändaren hur hen har uppfattat meddelandet ges inte avsändaren samma möjlighet att korrigera sitt beteende som vid ett möte ansikte mot ansikte. Istället kanske mottagaren ignorerar avsändaren eller till och med väljer att blockera avsändaren för att få stopp på interaktionen (Pabian m.fl., 2018). Detta kan ibland lätt misstolkas och leda till missförstånd mellan unga.⁵

⁵ Missförstånd beskrivs som en vanlig mekanism bakom den mer aggressiva kommunikationen på internet. Se mer om detta under "Missförstånd".

Auktoriteter har mindre betydelse

På internet får auktoriteter inte samma inflytande som utanför (Suler, 2004). Det beror med största sannolikhet på att forum som hyser många unga präglas av vuxenfrånvaro (Ekeman, 2016). Många vuxna upplever att de saknar både social och teknologisk kompetens för att förstå dessa digitala sammanhang. Detta leder till att unga ofta väljer att inte involvera vuxna när det uppstår konflikter eller mobbningssituationer på internet (Pabian m.fl., 2018; Patterson m.fl., 2016). I Patterssons m.fl. (2016) fokusgruppstudie berättade dock deltagarna att de visste om att det är önskvärt att de vänder sig till vuxna vid mobbningssituationer på och utanför internet. Anledningen som de uppgav till att de trots detta inte vänder sig till vuxna vid nätmobbningssituationer var att de upplever att vuxna saknar tillräcklig kunskap om ungas situation på internet och att det saknas regler för umgänget på internet. Resultaten pekar på att unga bedömer att vuxnas förmåga att hjälpa dem vid just nätmobbningssituationer ofta är bristfällig.

Missförstånd

Unga har i fokusgruppstudier beskrivit att det är lätt att missuppfatta kommunikation på internet (Berne m.fl., 2010; Ging & Norman, 2016; Pabian m.fl., 2018; Steer m.fl., 2020). Det beror på att det kan vara svårt att veta vad som är avsikten med en kommentar eller en bild som laddas upp. I en av fokusgrupperna diskuterade de unga hur man kan förstå skillnaden mellan skämt och nätmobbning vid kommunikation på internet (Steer m.fl., 2020). De berättade att de använder sig av olika ledtrådar för att underlätta förståelsen, till exempel är det troligtvis inte nätmobbning det handlar om när individen som har skrivit kommentaren är en vän. Detta motiverades med att vänner är jämbördiga i makt och då är det oftast okej att skämta med varandra. De tog dock upp att även kompisar går över gränsen ibland, till exempel om skämtet handlar om en familjemedlem, utseendet, självska- debeteenden och dödsfall (familjemedlem, kompis eller husdjur) eller om kommentaren är rasistisk eller homofobisk (Steer m.fl., 2020). De upplevde också att det inte är okej att sprida foton och videor eller att sprida rykten. Ungdomarna berättade att de via medskickade emojis försökte förstå avsikten med en kommentar eller uppladdad bild. De beskrev också hur emojis ibland underlättar eller försvårar förståelsen för om avsikten är vänlig eller aggressiv. Den här forskningen visar att det lätt kan ske missförstånd mellan unga på internet och hur unga söker olika sätt att förstå intentionen bakom det som skrivs eller läggs upp.

Hämnd

Hämnd är ytterligare en mekanism som kan förklara hur det kommer sig att interaktionen på internet blir mer aggressiv (Berne m.fl., 2010; Betts & Spencer, 2016; Ging & Norman, 2016; Pabian m.fl., 2018). Unga kan hamna i en ond cirkel då den som utsätts för nätmobbning hämnas på förövaren (Pabian m.fl., 2018). I vår fokusgruppstudie fann vi att de svenska deltagarna tyckte att det kan vara lättare att hämnas på internet än ansikte mot ansikte (Berne m.fl., 2010). De pratade om olika anledningar till detta. De tog bland annat upp anonymiteten på internet som en bidragande faktor – anonymiteten gör helt enkelt att de inte behöver vara rädda för att den de ger sig på ska ge igen. De nämnde också att avsaknaden av kroppsspråk bidrog till att de vågade hämnas. Som en bidragande faktor lyfte de även att det egna kroppsspråket var osynligt. De förklarade att man vågar mer när ingen ser ens reaktion – som kanske avslöjar den egna osäkerheten och rädslan. Några av deltagarna tog upp att hämnd också handlar om ungas kamp kring status och makt på internet; om man inte hämnas kan det leda till att man får lägre social status.

Status och makt

Det finns flera olika faktorer som avgör om unga har hög eller låg status i de grupper de tillhör (von Tetzchner, 2016). Det som avgör en persons status kan till exempel vara socioekonomisk bakgrund eller hur bra man är på sport. Vilken status någon har följer också ofta normerna i samhället och i den egna gruppen. De som bryter mot normerna, till exempel när det gäller utseende, har ofta lägre status. Det kan vara svårt för unga att förändra sin status utanför internet. Det är värt att notera att det har visat sig att unga anser att det finns större möjligheter att förändra sin sociala status på internet (Frisén & Berne, 2016). Att vara duktig på e-spel kan till exempel höja en ungs status, liksom att göra många inlägg, kommentera andras inlägg och ofta ladda upp bilder på sig själv. Friends (2019a) har i en rapport visat typiska drag i hur de unga ibland kommunicerar vid e-spel för att höja sin status. Det handlar framförallt om att en rå jargong med skämt som går över gränsen leder till högre status. När unga spelar e-spel finns det normer som föreskriver att det är önskvärt att ha den typen av jargong. Forskning har visat att e-spelare som blir ifrågasatta ofta försvarar sitt sätt att kommunicera med att andra är för känsliga, tar det för seriöst eller överreagerar (Nakumura, 2012). Dessa förklaringar är exempel på moraliskt disengagemang som behandlas i nästa del.



Unga kan hamna i en ond cirkel då den som utsätts för nätmobbning kan hämnas på förövaren.

MORALISKT DISENGAGEMANG (MD)

Vi avslutar detta avsnitt med att beskriva en uppsättning sociala och psykologiska processer som ger ytterligare förståelse för vad det är som bidrar till att unga kan bete sig aggressivt både på och utanför internet (Frisén & Berne, 2016). En metaanalys har visat att en person med hög grad av moraliskt disengagemang (MD) är mer benägen att utsätta andra för nätmobbing. En person med låg grad av MD upplever mer ånger samt skuld- och skamkänslor när hen gör någon annan illa eller handlar på ett sätt som går emot den egna moralen (Grazia m.fl., 2020). Huruvida och i hur stor utsträckning man känner ånger, skuld och skam påverkas av hur man förhåller sig till fyra olika faktorer: kognitiv omstrukturering, minimering av det egna ansvaret, förvrängning av konsekvenserna samt förläggandet av orsaken till offret (Bandura 1986; 1990; 2016).

- **Kognitiv omstrukturering** innebär att individen värderar om en negativ handling för att i stället framställa den som harmlös eller positiv. Detta kan ske på tre olika sätt:
 - » **Förskönande omskrivningar** är till exempel att hävda att en handling är ett skämt och därmed inte mobbing.
 - » **Fördelaktiga jämförelser** är när man jämför något man har gjort med något mycket värre för att det man faktiskt har gjort ska framstå som mindre negativt.
 - » **Moraliskt rättfärdigande** handlar om att man har moraliska skäl som rättfärdigar varför mobbningen av en individ är acceptabel eller till och med önskvärd.
- **Minimering av det egna ansvaret** (kallas ibland även aktörskapet) innebär att individen avsäger sig det personliga ansvaret för sina negativa handlingar. Detta kan ske på två olika sätt:
 - » **Ansvarsförskjutning** innebär att hävda att man bara gör som man har blivit tillsagd och därmed inte har något personligt ansvar.
 - » **Ansvarsdiffusion** betyder att ansvaret för en handling sprids ut i gruppen så att ingen enskild individ upplever personligt ansvar för handlingen.
- **Förvränga konsekvenserna** innebär att individen på olika vis förringar eller avfärdar de negativa effekter en handling kan få för den andre.
- **Förlägga orsaken till den utsatte** syftar på att individen undviker att känna skuld genom att hävda att den utsattes beteende eller egenskaper är orsak till de negativa handlingarna. Detta kan ske på två olika sätt:
 - » **Dehumanisering** innebär att man inte erkänner den utsattes mänskliga kvaliteter utan betraktar personen som mindre värd än andra.
 - » **Skuldbeläggning** av den utsatte är när man anser att den som utsätts själv gör något som orsakar mobbningen, som exempelvis att klä sig avvikande.

Som nämnts tidigare visar kvalitativ forskning att unga ofta ”skämtar rätt men hjärtligt” med varandra när de kommunicerar på internet (Steer m.fl., 2020). Begrepp som ”rätt men hjärtligt” innebär dock att man förringar eller avfärdar de negativa effekter ett skämt kan få för någon, vilket är ett exempel på MD och behöver uppmärksammas. Unga behöver få förståelse för hur till synes oskyldiga handlingar, som att skämta om någon, kan leda till negativa reaktioner hos den utsatte (se Frisé & Berne, 2016). Vuxna behöver också klargöra att ”skämta rätt men hjärtligt” är en form av aggressivitet och att det inte tolereras.

Moraliskt disengagemang – gruppförankrat

Ovan beskrivs hur MD yttrar sig hos den enskilde individen. Forskare har föreslagit att det även finns gruppförankrat MD (Gini m.fl., 2015). Gruppförankrat MD innebär att en social grupp har skapat och delar en uppsättning sociala och psykologiska normer, värderingar och attityder, som i sin tur rättfärdigar negativa handlingar gentemot någon eller några. Mer precist skapas gruppförankrat MD av individens upplevelse av att dessa negativa attityder och beteenden konkretiseras och dagligen används i den grupp personen anser sig tillhöra. Detta innebär att en grupp använder MD så att medlemmarna ska kunna undvika att känna skuld eller skam över sina negativa handlingar. En studie som fokuserade på aggressivitet i skolan visade att MD förstärks hos en enskild elev i en aggressiv situation när eleven tror att dennes sociala grupp betraktar MD som något önskvärt (Gini m.fl., 2015). I klasser med hög grad av gruppförankrat MD framhöll unga som var beredda att försvara den utsatte en ökad vilja att fortsätta med detta. En annan studie som fokuserade på gruppförankrat MD och nätmobbning fann samma resultat (Allison & Busey, 2017). En möjlig förklaring till resultaten är att unga som är beredda att försvara den utsatte känner ett större personligt ansvar när andra inte gör det (Allison & Busey, 2017; Gini m.fl., 2015). I studierna föreslås att detta beror på att de har högre moral än andra unga och anser att aggressiva och mobbningsbeteenden på och utanför internet är oacceptabla.

SLUTSATSER

- Kommunikation kan vara mer aggressiv på internet.
- Den aggressiva kommunikationen beror främst på att unga upplever mindre hämningar på internet, vad det innebär att ha status och makt på internet samt att missförstånd är vanliga.
- Det är viktigt att unga tränas i medie- och informationskunnighet och får kunskap om mekanismer som bidrar till mindre hämningar när man umgås med andra på internet.⁶
- Moraliskt disengagemang **är centralt** när det gäller att förstå aggressiva beteenden på och utanför internet. En person med hög grad av MD är mer benägen att utsätta andra för aggression och mobbning. En person med låg grad av MD upplever mer ånger samt skuld- och skamkänslor när hen gör någon illa och handlar på ett sätt som går emot den egna moralen. Den MD som finns inom grupper påverkar också individers beteenden.

⁶ Medie- och informationskunnighet (MIK) är enligt Statens medieråds definition de kunskaper och förmågor som krävs för att finna, analysera, kritiskt värdera och skapa information i olika medier och sammanhang.



KUNSKAPSLUCKOR

- Det finns kunskapsluckor gällande förståelsen för hur man kan arbeta tillsammans med unga för att minska aggressiva beteenden på internet.
- Det saknas tillräcklig kunskap om hur man kan minska MD och i förlängningen hur mobbning på och utanför internet ska minska.
- Mer forskning om kopplingen mellan nätmobbning och MD behövs, dels kring hur nätmobbning skapas av de olika mekanismerna som MD består av, dels kring hur man kan arbeta förebyggande mot dessa för att minska nätmobbning.
- Det saknas idag forskning om hur MD och normer interagerar, inte minst i olika grupper.
- I kvalitativ forskning som har gjorts om ungas uppfattningar om hur de kommunicerar på internet berättar de återkommande om svårigheter att skilja på skämt och nätmobbning. Det skulle således vara viktigt att få veta om mekanismen kognitiv omstrukturering skapar nätmobbning.
- Framtida forskning behöver fortsätta undersöka om och hur minskade hämningar främjar MD. Det kan vara så att anonymitet och avsaknaden av de signaler som icke verbal kommunikation ger (tonläge, ansiktsuttryck, och kroppsspråk) leder till att unga får sämre empati och lättare att använda sig av MD.

Avsnitt 2. Nätmobbing och andra liknande begrepp

– de uttryck de tar och hur vanliga de är

Detta avsnitt inleds med forskning om hur nätmobbing definieras. Kopplat till nätmobbing förekommer ofta en del andra begrepp som relaterar till liknande handlingar: diskriminering, trakasserier, kränkande behandling och näthat. I avsnittet behandlas även dessa begrepp. Vidare redogörs för hur diskriminering, trakasserier, kränkande behandling och näthat förhåller sig till nätmobbing. Därefter tas olika former av nätmobbing upp och vad det är nätmobbarna riktar in sig på hos dem som de utsätter. Sedan behandlas hur vanligt nätmobbing är bland barn och unga internationellt och i Sverige. I avsnittet redogörs också för förekomsten av nätkränkningar och näthat i Sverige. Förutom de som blir utsatta för nätmobbing och de som är nätmobbare är fler roller inblandade i nätmobbingen: medhjälpare, förstärkare, passiva och försvarare. Avslutningsvis redogörs för hur vanliga dessa roller är.

NÄTMOBBNING

Det finns ett antal kriterier som ofta återkommer inom forskningen när man definierar begreppet mobbing på och utanför internet. Olweus (2013) har föreslagit följande tre kriterier: **intention att skada**, **repetition** och **obalans i maktförhållandet**. Även om dessa kan vara en bra utgångspunkt menar vi att kriterierna behöver konkretiseras och utvecklas när det gäller nätmobbing (Frisén & Berne, 2016).

Intention att skada

Olweus (2013) har använt kriteriet **intention att skada**, vilket innebär att handlingarna som mobbaren utför är avsiktliga och avsedda att göra skada. Vi vill vidga detta resonemang när det gäller nätmobbing. Låt oss i korthet återvända till det vi tog upp i avsnitt 1 om missförstånd, nämligen att det ibland kan vara svårt för unga att förstå avsikten med till exempel en kommentar eller bild som laddas upp. Är det på skoj eller är avsikten att skada? Att avgöra detta kan försvåras av att man inte ser kroppsspråket hos personen som har skrivit kommentaren eller lagt ut bilden (Berne m.fl., 2010; Ging & Norman, 2016; Pabian m.fl., 2018; Steer m.fl., 2020). Det är värt att notera att avsändare och mottagare kan ha skilda uppfattningar om huruvida en handling är på skoj eller om avsikten är att skada. Mottagaren kan uppleva händelsen som djupt sårande medan avsändaren hävdar att den "bara skojar". Avsändarens bortförklaring kan förklaras med begreppet MD (se avsnitt 1). MD innefattar bland annat förskönande omskrivningar, såsom "Jag skojar bara" och "Lite får man väl tåla". Nätmobbaren kan alltså ha en avsikt att skada men gömmer sig bakom en attityd av MD.

Det verkar som om unga i olika länder har olika uppfattning om vad som krävs för att en situation ska kallas nätmobbning. Unga i vissa länder, till exempel Spanien, Italien och Tyskland, menar att nätmobbaren ska ha avsikten att skada för att det ska räknas som nätmobbning (Nocentini m.fl., 2010). Unga i Sverige menar dock att fokus ska vara på den som är utsatt. Enligt de svenska ungdomarna spelar det ingen roll om avsikten är att skada eller skämta – avgörande är om den som utsätts upplever det som nätmobbning (Frisén & Berne, 2016).

” Enligt de svenska ungdomarna spelar det ingen roll om avsikten är att skada eller skämta.

Repetition

Kriteriet **repetition** innebär att mobbaren utsätter den mobbade för upprepade kränkningar. Enskilda kränkningar räknas således inte som mobbning (Olweus, 2013). Kriteriet repetition blir dock något annorlunda vid nätmobbning jämfört med mobbning som sker i skolan (Frisén & Berne, 2016). Till exempel kan en nätmobbare lägga ut en pinsam bild av någon i sociala medier. I detta fall kan flera personer gå in samtidigt och se bilden, kommentera och trycka på eventuell gillamarkering. Den utsatte kan gång på gång konfronteras med bilden och eventuella kommentarer. Själva händelsen, att en bild läggs ut, är i detta fall inte upprepad – det är bara en bild som läggs ut en gång. Däremot blir det en upprepad upplevelse av nätmobbning för den utsatte om flera andra ser bilden och läser kommentarerna. Det gör att man behöver se annorlunda på kriteriet repetition på internet eftersom upprepningen, det vill säga **spridningen av bilden**, kan utföras av andra personer än den ursprungliga nätmobbaren. Värt att notera är att repetitionen inte är tidsbunden utan kan ske vid flera tillfällen över tid.

Obalans i makt

Kriteriet **obalans i makt** innebär att den som är utsatt för mobbning upplever sig vara i underläge och ha svårt att försvara sig (Olweus, 2013). Enligt en studie bland svenska ungdomar ser maktobalansen annorlunda ut i nätmobbning än i mobbning i skolan (Menesini m.fl., 2013). När det gäller mobbning i skolan grundar sig maktobalansen ofta på fysisk styrka, högre status i gruppen och/eller stöd av de andra i gruppen. Detta gäller inte fullt ut för nätmobbning, exempelvis spelar inte fysisk styrka någon roll på internet. En unik faktor som påverkar maktobalansen på internet är **anonymiteten** (Menesini m.fl., 2013). Det går inte att försvara sig när nätmobbaren är anonym. Detta skapar en påtaglig upplevelse av utsatthet och maktlöshet hos den som är utsatt – det vill säga en obalans i makt.

För att förstå maktobalansen på internet är även **spridningen** central. När någon skriver något elakt eller lägger upp en ofördelaktig bild på internet kan innehållet spridas blixtnsabbt (Smith, 2014). För den som utsätts för nätmobbning kan det vara mycket obehagligt att inte veta vilka och hur många som har sett bilden eller texten. Är det några få, flera hundra eller kanske tusentals? Har vännerna sett det? Klasskamraterna? Ens föräldrar och släkt? Till det kommer att det som publiceras och skrivs på internet kan vara svårt att radera. När information sprids till flera på internet och den inte går att ta bort upplever många att det inte går att försvara sig och att de är maktlösa.

Vi genomförde en litteraturoversikt 2013 kring vilka definitioner som används i olika nätmobbingsfrågeformulär (se Berne m.fl., 2013). Studier som inkluderades omfattade forskning publicerad fram till 2010. Vi fann att definitionerna formulerades på olika vis i frågeformulär som används för att mäta förekomst av nätmobbning. Det var till exempel få definitioner som innehöll kriterierna repetition och obalans i makt. Peter & Petermann (2018) genomförde ytterligare en litteraturoversikt för att uppdatera hur nätmobbning definieras i olika studier efter 2010. De avgränsade sökningen till en femårsperiod (2012–2017). Översikten visade att det fortfarande inte finns någon gemensam definition av nätmobbning bland forskare inom fältet. En tydlig definition av begreppet nätmobbning är nödvändig för att kunna utveckla åtgärder mot nätmobbning och identifiera nätmobbningens risk- och skyddsfaktorer (se avsnitt 3 för fortsatt läsning om risk- och skyddsfaktorer). I en litteraturoversikt författad av Peter och Petermann (2018) framförs att den vanligaste definitionen som används för att mäta nätmobbning är utvecklad av de brittiska forskarna Robert Slonje och Peter Smith (2008). Den innehåller ovan nämnda kriterier: intention att skada, repetition och obalans i maktförhållandet. Vi har utgått från den definitionen men modifierat den något (Frisén & Berne; 2016):

”En person är nätmobbad när hon, han eller hen flera gånger blir utsatt för elaka handlingar på mobilen, datorn eller surfplattan. Det kan röra sig om antingen flera olika elaka handlingar eller att en elak kommentar/bild/film delats eller spridits. Den som utsätts upplever det som att hon, han eller hen är i underläge eller har svårt att försvara sig.”

” När informationen sprids till flera på internet och den inte går att ta bort upplever många att det inte går att försvara sig och att de är maktlösa.

DISKRIMINERING, TRAKASSERIER OCH KRÄNKANDE BEHANDLING

Diskriminering, trakasserier och kränkande behandling nämns i både skollagen och diskrimineringslagen. Det är således juridiska begrepp. Diskriminering innebär att någon blir behandlad annorlunda än andra av skäl som har samband med någon av diskrimineringsgrunderna (Diskrimineringsombudsmannen, 2018):

- Kön
- Könsoverskridande identitet eller uttryck
- Etnisk tillhörighet
- Religion eller trosuppfattning
- Funktionshinder
- Sexuell läggning
- Ålder

Begreppet **diskriminering** används när den som utför handlingen har någon form av formell makt gentemot den andre. I skolan är det således rektor, huvudmannen eller skolpersonal som kan diskriminera unga (Skolverket, 2019). Barn och ungdomar kan med andra ord inte diskriminera varandra i juridisk mening. När en ungdom kränker någons värdighet som har samband med någon av diskrimineringsgrunderna så kallas det istället för **trakasserier**. När en ungdoms värdighet kränks av någon utan att det finns ett samband med diskrimineringsgrunderna så kallas det **kränkande behandling** (Skolverket, 2019). Detta är alltså oavsett om kränkningen utförs av någon som har formell makt (som till exempel rektor, huvudman eller skolpersonal) eller av en jämbördig, det vill säga ett annat barn eller en ungdom.

NÄTHAT

Begreppet näthat definieras på många olika sätt. Variationen i vad som ingår i begreppet är betydligt större än när det exempelvis gäller termen nätmobbing. Näthat används dessutom på olika vis i olika sammanhang och av olika aktörer. Nedan presenterar vi en del vanliga definitioner.

I en ny litteraturöversikt om näthat finns flera definitioner av näthat (se Blaya, 2019). I en definition beskrivs näthat så här: att via modern teknik sprida hat, rasism och främlingsfientlighet. I en annan definition i samma litteraturöversikt beskrivs näthat som rasism, trångsynthet, antisemitism, antiislamism eller våldsbejakande extremism. Definitionen av näthat kan alltså vara oklar även inom samma studie.

Statens medieråd hade i uppdrag från regeringen att genomföra kampanjen No Hate Speech Movement 2017–2020 (Regeringen, 2017). Följande text om detta arbete kan betraktas som regeringens definition av begreppet näthat:

”Enligt regeringen ska genomförandet ske i syfte att höja kunskapen om rasism och liknande former av fientlighet på internet bland barn och unga. Regeringen använder begreppet liknande former av fientlighet i betydelsen ideologier, uppfattningar eller värderingar som ger uttryck för fientlighet mot människor som uppfattas bryta mot samhällets normer. Det kan ta sig uttryck i t.ex. sexism, homofobi, bifobi, transfobi och funkofobi.”

Här väljer man alltså inte att använda begreppet näthat i definitionen, även om det är vad som åsyftas.

Enligt polismyndigheten (2019) är näthat:

”Näthat är ett samlingsbegrepp för när någon kränker, trakasserar eller utsätter någon annan person för hot via internet, till exempel sociala medier eller e-post. Det är inte bara den som lagt ut den brottsliga bilden eller kommentaren som begår ett brott. Det gör också den som sprider den genom att dela eller retweeta den.”

Denna definition poängterar att näthat kan ses som ett samlingsbegrepp för en mängd företeelser – något som många andra också har poängterat.

Dunkels och Nyberg (2019) använder sig i sin tur av Wikipedias definition. Enligt forskarna säger Wikipedias definition (som dock ändras när Wikipediatexten ändras) att näthat är ett samlingsnamn för hot, trakasserier, kränkningar, förolämpningar eller nätmobbning mot en individ eller hets mot folkgrupp som sker på internet (Nyberg & Dunkels, 2019).

De menar att det är den som utsätts som har tolkningsföreträde och avgör vad som är att betrakta som hatiska uttryck (Nyberg & Dunkels, 2019).

Sammanfattningsvis är det en enorm bredd i vad som kan ingå i begreppet näthat: alltifrån de handlingar som polismyndigheten anser kan vara brottsliga till alla handlingar som unga själva upplever som kränkande på internet. Det saknas alltså en gemensam definition för begreppet näthat. Detta är problematiskt eftersom en bra och gemensam definition är nödvändig för att man ska vara säker på att det är samma sak som studeras, forskas eller ska förebyggas.

NÄTMOBBNING OCH ANDRA BEGREPP

I denna del beskrivs hur begreppen **diskriminering**, **trakasserier**, **kränkande behandling** och **näthat** förhåller sig till begreppet nätmobbning.

Nätmobbing – diskriminering

Diskriminering innebär, som tidigare nämnts, till exempel att en elev missgynnas av huvudman, rektor eller skolpersonal av skäl som har samband med diskrimineringsgrunderna. För att en diskriminerande handling ska kallas nätmobbning behöver den ske på internet och uppfylla kriterierna ovan för nätmobbning. Obalansen i makt finns alltid när det är personal och en elev inblandad. Skada orsakas om eleven upplever det så, men för att det ska kallas nätmobbning behöver handlingen också ske upprepade gånger (eller spridas till andra).

Nätmobbing – trakasserier

Trakasserier är påhopp, kritik och nedsättande omdömen som sker mellan barn och ungdomar och som har en koppling till diskrimineringsgrunderna. Vid trakasserier har den ene ett maktövertag, precis som vid nätmobbing. Vid nätmobbing kan innehållet ibland vara kopplat till något annat än diskrimineringsgrunderna (se delen "Innehåll i nätmobbingen" nedan i detta avsnitt). På så vis skiljer sig nätmobbing från trakasserier. Det behöver också ske upprepade gånger för att kallas nätmobbing (eller att det spridits till andra), vilket inte är nödvändigt för att ett beteende ska benämnas trakasserier.

Nätmobbing – kränkande behandling

Enligt diskrimineringslagen är kränkande behandling ett beteende som kränker ungdomars värdighet utan att vara diskriminering. All nätmobbing innebär kränkande behandling – men all kränkande behandling är inte nätmobbing (Frisén & Berne, 2016). För att kalla en händelse nätmobbing behöver handlingen också uppfylla kriterierna repetition och obalans i makt.

Nätmobbing – näthat

Som nämnts tidigare är det en enorm bredd i vad som kan ingå i begreppet näthat: alltifrån de handlingar som polisen anser kan vara brottsliga till alla handlingar som unga själva upplever som kränkande. Vissa av dessa handlingar kan även vara nätmobbing. För att kalla näthat för nätmobbing behöver handlingen uppfylla kriterierna repetition och obalans i makt. Näthat skiljer sig från nätmobbing genom att omfatta flera beteenden som inte innefattar kriterierna för nätmobbing. Ibland kan dock en och samma handling, om den kännetecknas av kriterierna repetition och obalans i makt, vara både näthat och nätmobbing.

Sammanfattningsvis visar genomgången ovan att det ofta i samband med att nätmobbing tas upp förekommer andra begrepp som relaterar till liknande handlingar, såsom diskriminering, trakasserier, kränkande behandling och näthat. Dessa begrepp skiljer sig åt och det är viktigt att ha kunskap om skillnaderna. Exempelvis innefattar begreppet nätmobbing vissa distinkta kriterier som saknas i begreppet kränkningar. En utvärdering av insatser mot kränkningar och mobbing har visat att medling – att be både den utsatte och mobbaren att fundera över sin del i händelsen – inte fungerar vid mobbing (Skolverket, 2011). Detta antas bero på att den ena parten har ett maktövertag i en mobbingssituation. I en sådan situation kan pedagogen förvärta situationen vid försök att medla mellan den nätmobbad och den som utsätts, eftersom den utsatte kan känna sig skuldbelagd. I stället behöver pedagogen tydliggöra att det är nätmobbaren som har ansvar för sitt beteende.

Ibland när en elev uppger sig ha blivit kränkt på nätet kan det handla om två jämbördiga elever – och kriterierna för nätmobbing uppfylls alltså inte. Då kan medling vara på sin plats för att reda ut situationen.

OLIKA FORMER AV NÄTMOBBNING

Den amerikanska forskaren Nancy Willard föreslog redan 2007 följande åtta former av nätmobbning som står sig än idag:

- **Hot om våld/dödshot** – Skicka mycket hotfulla och skrämmande kommentarer på internet, antingen till personer man känner eller till okända.
- **Förtal** – Sprida elaka och/eller nedvärderande uttalanden om någon eller en grupp personer på internet.
- **Flejming** – Använda ett grovt och provocerande språk på internet. Hur vanligt flejming är och vad det innehåller varierar beroende på normer om vad som är okej att säga i ett visst sammanhang. Inom till exempel e-spel kan det vara vanligt med en hård jargong som innehåller könsord och svordomar.
- **Trakasserier** – Skicka sårande kommentarer upprepade gånger.
- **Kapning** – Utge sig för att vara någon annan på internet och göra saker i den andres namn.
- **Uthängning** – Ta del av känslig information från någon och sedan sprida den vidare på internet.
- **Utfrysning** – Uteslutande, blockering och att avsiktligt inte låta någon delta i aktiviteter på internet.
- **Nätstalkning** – Vid upprepade tillfällen följa en annan person via internet som gör att den personen känner sig rädd och förföljd.

Barn och ungdomar är ute på en mängd olika internetsidor (Frisén & Berne, 2016) och det dyker hela tiden upp nya. Det innebär att det bildas nya nätmobbingsbeteenden. En italiensk forskargrupp har uppmärksammat detta och därför föreslagit ytterligare en form av nätmobbning: visuell nätmobbning som handlar om att till exempel dela och skicka foton och/eller videor utan tillstånd (Nocentini m.fl., 2010).

INNEHÅLL I NÄTMOBBNINGEN

En nätmobbingsincident har alltid en form (såsom förtal eller utfrysning – se ovan) men också ett innehåll (Frisén & Berne, 2016). I en del studier har man tittat närmare på innehållet i nätmobbningen, alltså vad nätmobbarna riktar in sig på hos dem som de utsätter. När unga i Sverige har tillfrågats om innehållet i nätmobbningen tar de upp utseende och intressen som de vanligaste aspekterna som mobbarna riktar in sig på (Friends 2014; Frisé & Berne, 2020). Dessutom beskriver många unga också att innehållet i nätmobbningen har koppling till diskrimineringsgrunderna kön, religion, sexualitet, könsidentitet, etnicitet och funktionsnedsättning. Som vi beskrev tidigare avser dock begreppet diskriminering att den som utför handlingen har någon form av formell makt gentemot den andre. I så fall är det oftast skolpersonal som kan diskriminera en ungdom. När det istället gäller unga som utsätter andra barn och ungdomar, vilket förstås är det vanligaste, kallas det

trakasserier när det är kopplat till diskrimineringsgrunderna. Även när det gäller nätmobbning, som har striktare kriterier än trakasserier, är som tidigare nämnts diskrimineringsgrunderna ibland i fokus. En individ kan samtidigt bli utsatt för flera olika typer av innehåll. Nedan redovisas forskning om olika innehåll i nätmobbning.

Utseende och kropp

I en svensk studie gjorde vi fokusgrupper där vi undersökte ungas föreställningar om utseenderelaterad nätmobbning (Berne m.fl., 2014). Resultaten visade att de unga ansåg att utseenderelaterad nätmobbning var vanligt och att flickor utsätts oftare än pojkar. Både flickor och pojkar som blir utsatta för nätmobbning får ofta kommentarer om att de är fula och även kommentarer om specifika delar av kroppen, till exempel övervikt, näsa, acne och hår. Nedlåtande kommentarer om den utsattes utseende var ofta olika beroende på kön och följde rådande utseendeideal. Flickor fick oftast nedlåtande kommentarer om att de såg feta ut medan pojkar kritiserades för att inte vara tillräckligt muskulösa. Nedlåtande kommentarer kunde också vara riktade mot den utsattes stil. Även dessa kommentarer var olika beroende på kön och följde normer i samhället. Flickor kallades ofta hora och pojkarna fick höra att de såg ”böigiga” ut på bilder.

Intressen

I en viss grupp finns det ofta en uppsättning oskrivna regler om vilka intressen som är okej att ha (Frisén & Berne, 2016). Om någon har ett intresse som inte är okej enligt de andra i gruppen kan den personen utsättas för mobbning på grund av detta. Friends (2014) och Frisé och Berne (2020) fann att intressen var den näst vanligaste aspekten som nätmobbarna riktar in sig på.

Kön

Nätmobbningen har ofta som (omedvetet) mål att få personer som bryter mot normen att anpassa sig. Det är till exempel vanligt att flickor som spelar spel på nätet blir utsatta för elaka påhopp just för att de är flickor (Friends, 2017). Det kan handla om kommentarer som anspelar på könstillhörighet, utseende, sex och våld. Många av flickorna som spelar spel på internet anpassar sig också till normen genom att dölja sitt kön med ett användarnamn som framställer dem som killar (Friends, 2014).

Könsöverskridande identitet eller uttryck

De flesta unga definierar sig antingen som tjej eller kille. Vissa upplever dock inte sin könsidentitet på det viset, de kan till exempel uppfatta sig som både pojke och flicka eller inte tillhörande något kön alls (Onsjö, 2017). När en persons upplevelse av kön och/eller könsuttryck skiljer sig från andra tecken på könstillhörighet hos personen benämns detta med paraplybegreppet transperson (RFSL, 2019). En undersökning av Forte visade att det är vanligt att

” Utseende och intressen är de vanligaste aspekterna som mobbarna riktar in sig på.

ungdomar med könsöverskridande uttryck blir kränkta utifrån diskrimineringsgrunderna könsidentitet och könsuttryck (Bränström, 2018). Det kan till exempel handla om att de vid e-sport utsätts för olika former av hot, hat och utfrysning på grund av könsidentitet (Wennlund, 2014).

Sexuell läggning

Personer som inte är eller uppfattas som heterosexuella kan bli utsatta för nätmobbning på grund av sexuell läggning (Earnshaw m.fl., 2016). En undersökning av Sverok, ett spelhobbyförbund, visade att medlemmar som ägnar sig åt e-sport och LAN upplever att det pratas illa om personer bland annat på grund av deras sexuella läggning (Kraft, 2013).

Funktionsnedsättning

Ibland kan unga med funktionsnedsättning bli mobbade på och utanför nätet (Friends, 2014; 2019b). Ofta handlar den mobbning de utsätts för just om deras funktionsnedsättning och har då en koppling till en av diskrimineringsgrunderna. Det kan handla om att den utsatte får diskriminerande och hotfulla kommentarer, blir offentligt förlöjligad eller att andra skämtar om funktionsnedsättningen.

Etnisk tillhörighet

Unga kan få sårande kommentarer på internet som avser deras etniska tillhörighet (Kowalski m.fl., 2019). Det kan handla om att unga blir nätmobbade utifrån diskrimineringsgrunderna utländsk bakgrund eller hudfärg. Enligt en litteraturöversikt om näthat förekommer den här typen av trakasserier ofta på sociala medier (Blaya, 2019).

Religion eller trosuppfattning

I vissa fall kan unga individer utsättas för nätmobbning på grund av deras religion och tro, vilket kan kopplas till diskrimineringsgrunderna (Frisén & Berne, 2020).

HUR VANLIGT ÄR NÄTMOBBNING?

Hur vanligt är det då med nätmobbning? I en metaanalys kring förekomst av nätmobbning inkluderades 159 studier från olika länder (Brochado m.fl., 2017). De fann att för referensperioden ”senaste året” varierar förekomsten av utsatta från 1 till 61 procent. Under samma referensperiod varierar förekomsten av nätmobbare från 3 till 39 procent. En och samma ungdom kan ha dubbla roller. Det finns en stor grupp unga som utsätter andra men som också själva är utsatta. De fann att förekomsten av unga med dubbla roller varierar från 1.5 till 72 procent för referensperioden ”senaste året”. Variationen i förekomst föreslogs bero på olika kulturella kontexter, skillnad mellan och inom länder och att forskare har använt olika metoder för att samla in data. Nedan kommer vi att gå igenom dessa faktorer som påverkar förekomsten av nätmobbning.

Förekomst av nätmobbning – variation mellan länder

Brochado m.fl. (2017) har redogjort för förekomsten av nätmobbning baserat på i vilket land studierna är genomförda. De upptäckte att andelen utsatta för nätmobbning varierar mellan olika länder. I till exempel studierna från Kanada fann de att medianen för andelen utsatta för nätmobbning var så hög som 23 procent. Gällande Sverige fann de betydligt lägre siffror: 5.2 procent. De fann även att förekomsten av nätmobbare, utsatta och unga med dubbla roller varierar mellan olika länder. I en studie av Smith m.fl. (2016) jämförs förekomsten av nätmobbning från fyra forskningsprojekt med stora datainsamlingar från olika europeiska länder. Dessa var: EU Kids Online, Global School Health Survey, Trends in International Mathematics and Science study och Health Behaviour of School-aged Children. Forskningsprojekten har undersökt skillnader mellan länder i Europa. De fann också att andelen utsatta för nätmobbning varierar stort mellan olika länder. Resultaten kan bero på kulturella skillnader (Brochado m.fl., 2017; Smith m.fl., 2016). Begreppet mobbning ges olika betydelser i olika länder (se bland annat delen om obalans i makt). De värderingar som råder i olika kulturer påverkar också mobbningsbegreppet. Länder skiljer sig åt gällande lagstiftning och samhällsanda: tillgång till internet, levnadsstandard, familjepolitik, skolpolitik och andra kulturella faktorer (Scheithauer m.fl., 2016). Vidare finns det geografiska skillnader inom länder som påverkar. Till exempel kan attityder, normer och värderingar skilja sig åt beroende på om individer bor i ett litet samhälle där alla känner alla eller i ett större och mer anonymt samhälle. Unga befinner sig också i närmiljöer som skiljer sig åt. Mellan ungdomar föreligger det skillnader i familjebilden, skolmiljöer och normer i kamratgruppen. Kultur är ett begrepp som är komplicerat och mångfacetterat. För att kunna jämföra studier från olika länder behöver forskare vara medvetna om att det finns kulturella skillnader i hur mobbning uttrycks – på och utanför nätet.

Förekomst av nätmobbning, näthat och nätkränkningar – variation inom Sverige

I följande del redovisas de studier som undersökt förekomsten av nätmobbning, näthat och nätkränkningar i Sverige. Vi har kategoriserat studierna i två grupper, skolbaserade studier och webbaserade enkäter och intervjuer, när vi rapporterar resultaten från dessa studier i tabeller (1 & 2) och löpande text.

Skolbaserade studier om förekomst av nätmobbning

De studier som inkluderades i sammanställningen av svenska skolbaserade studier (se tabell 1) är publicerade mellan 2016–2020. För en översikt av förekomsten av nätmobbning i Sverige före 2016, se Frisen och Berne (2016). En slutsats man kan dra är att fokus har varit på hur många som är utsatta för nätmobbning och att betydligt färre studier har information om hur många som utsätter andra för nätmobbning eller är involverade i övriga roller. En annan slutsats från sammanställningen är att svenska skolbaserade studier har funnit olika svar på frågan om hur stor andel av svenska ungdomar som är utsatta, nätmobbar andra eller har dubbla roller. Förekomsten av utsatta ungdomar varierar alltså och är som minst 0,6 procent (Anarsson m.fl., 2020) och som mest 18,3 procent (Frisén & Berne, 2020). Det finns åtminstone fyra förklaringar till varför olika studier i Sverige har kommit fram till olika resultat: man har använt olika definitioner av nätmobbning, olika gränsvärden för förekomst, olika referensperioder och olika frågor.

Hur studier har **definierat** nätmobbning avgör varför studier kommer fram till olika resultat gällande förekomst av nätmobbning. Bara hälften av studierna, vilket framgår av tabellen, har utgått från definitionskriterier för nätmobbning: intentionen att skada, repetition, och obalans i makt. Utan en definition blir det svårt för de barn och ungdomar som deltar att veta vad som avses. Det blir även svårt för de som ska analysera resultaten att förstå vad barnen och ungdomarna har tänkt på när de svarat. De studier som använt en definition har formulerat den på något olika sätt, vilket försvårar jämförelser.

I Anarsson m.fl. (2020), som fann att bara 0,6 procent av deltagarna är utsatta för nätmobbning, har "minst två gånger i månaden" satts som gränsvärde. Flera av de andra studierna, där "minst en gång" har satts som gränsvärde, visar på högre förekomst. Att använda gränsvärdet "minst två gånger i månaden" utesluter hur kriteriet repetition kan te sig på internet, eftersom upprepningen kan utföras av andra personer än den ursprunglige nätmobbaren. Vidare specificerade Anarsson m.fl. (2020) i sin studie nätmobbning på följande vis: Först ställdes frågan "Hur ofta har du mobbats i skolan på följande sätt?" Därefter gavs deltagaren tre alternativ: "Någon skickade nedlåtande IM, lade upp något på internet, mejl och sms", eller "Skapade en webbsida som förlöjlade mig" eller "Någon tog en icke smickrande och olämplig bild på mig utan tillåtelse och publicerade den på nätet". Detta utelämnar alla andra typer av nätmobbning, exempelvis kapning och utfrysning. Därtill utesluter det att nätmobbningssituationen kan ha skett efter skoltid. Det höga gränsvärdet och den snäva frågeställningen har troligtvis resulterat i att Anarssons m.fl.'s studie har underskattat antalet ungdomar som utsätts för nätmobbning.



FOTO: JESSICA GOW/IT

Tabell 1. Svenska skolbaserade studier om nätmobbning.

Studie	Antal deltagare	Deltagarnas ålder	Definition av nätmobbning	Gränsvärde Hur ofta?	Referensperiod När?	Andel av deltagarna som är offer för nätmobbning
Arnarsson m.fl (2020)	7 867	11–15 år	Intention att skada, repetition, obalans i makt	Minst två–tre gånger i månaden	Ingen	Utsatta för nätmobbning: Flickor 11 år: 0.6 % Pojkar 11 år: 0.7 % Flickor 13 år: 2.9 % Pojkar 13 år: 1 % Flickor 15 år: 1.8 % Pojkar 15 år: 1 %
Bjereld m.fl. (2017)	7 867	11,13 & 15 år	Ej rapporterat	Enstaka: Minst en gång Upprepade: Minst två gånger i månaden	De senaste två månaderna	Enstaka tillfällen nätmobbning: 6.5 % Upprepad nätmobbning: 2.9 %
Frisén & Berne, (2020)	480	13–15 år	Elektronisk utrustning/media, intention att skada, repetition, obalans i makt	Minst en gång	De senaste månaderna	Utsatta för nätmobbning: 18.3 %
Fridh m.fl. (2019)	14 211	14–21 år	Ej rapporterat	Endast ja/nej-svar	De senaste 12 månaderna	Utsatta för nätmobbning: Flickor 17.4 % Pojkar 8.6 % Nätmobbare: Flickor 1.9 % Pojkar 4.9 % Dubbla roller: Flickor 3.7 % Pojkar 6.3 %
Johansson & Englund, (2020)	355	10–12 år	Elektronisk utrustning/media, intention att skada, repetition, obalans i makt	Jag har upplevt att nätmobbning sårade mig något & Jag har upplevt att nätmobbning sårade mig mycket	De senaste månaderna	Utsatta för nätmobbning: 4,4 %
Modin m.fl. (2017)	6 129	17–18 år	Ej rapporterat	Endast ja/nej/ vet inte-svar	Det senaste skolåret	Utsatta för nätmobbning: 7.3 % Nätmobbare: 3 %
Låftman m.fl. (2020)	5 144	15–46 år	Ej rapporterat	Endast ja/nej/ vet inte-svar	Det senaste skolåret	Utsatta för nätmobbning: 8.1 % Nätmobbare: 2 % Dubbla roller: 2.2 %



Webbaserade enkäter och intervjuer om förekomst av nätkränkningar/nätmobbing/näthat

Till skillnad från de skolbaserade studierna som fokuserat på nätmobbing har webbaserade enkäter och intervjuer studerat flera andra begrepp, se tabell 2. De begrepp som undersökts är näthat (Internetstiftelsen, 2018; Nilsson, 2020) och nätkränkningar (Friends, 2017; 2019a). Två av de webbaserade enkäterna har också undersökt nätmobbing (Friends, 2017; Statens medieråd, 2019b). Detta försvårar jämförelser mellan studierna. I följande text jämförs därför studier som har använt samma begrepp.

- **Näthat** De två studier som har undersökt förekomsten av näthat har visat att 33 respektive 45 procent av deltagarna har utsatts för näthat (Internetstiftelsen, 2018; Nilsson, 2020). Det är svårt att jämföra dessa studier vetenskapligt då det saknas information om deltagarnas ålder, gränsvärde och referensperiod i rapporten från LSU, som Nilsson skrivit.
- **Nätkränkningar** Den svenska barnrättsorganisation Friends har gjort de bägge studierna om nätkränkningar (Friends, 2017; 2019a). Förekomsten av nätkränkningar är 32 respektive 35 procent i studierna. De två studierna om nätkränkningar har formulerat frågan på olika sätt. I den ena studien ställs frågan ”Har du blivit kränkt av någon via mobil, dator eller surfplatta det senaste året?”. I den andra studien formulerar Friends nätkränkningar på följande sätt ”Har du blivit utsatt för kränkningar när du spelar?”. Därtill har Friends i den ena studien använt webbaserade enkäter och i den andra studien genomfört intervjuer. Även om Friends använder olika tillvägagångssätt för att undersöka förekomsten av nätkränkningar kommer de två studierna fram till ungefär samma resultat.

Samtliga studier visar att det förekommer näthat, nätkränkningar och/eller nätmobbing (se tabell 1 och 2) i Sverige idag. Med tanke på de allvarliga negativa konsekvenser näthat, nätkränkningar och/eller nätmobbing för med sig är detta ett ytterst allvarligt problem.



FOTO ALLA: SHUTTERSTOCK

Tabell 2. Svenska webbaserade enkäter och intervjuer om förekomst av näthat/nätkränkningar/nätmobbing.

Studie	Antal deltagare	Deltagarnas ålder	Fråga om näthat/nätkränkningar/nätmobbing	Gränsvärde Hur ofta?	Referensperiod När?	Andel av deltagarna som är offer för näthat/nätkränkningar/nätmobbing
Friends (2017)	1001 deltagare	10–15 år	Har du blivit kränkt av någon via mobil, dator eller surfplatta det senaste året? (Fråga om nätmobbing är ej rapporterad.)	Minst en gång	Senaste året	Utsatta för nätkränkningar: 35 % Utsatta för nätmobbing: 9,5 %
Friends (2019a) Intervjuer om umgängesklimatet inom e-sport	301 deltagare	13 till 19 år	Har du blivit utsatt för kränkningar när du spelar?	Minst en gång	När du spelar	Utsatta för nätkränkningar: 32 % uppger att de blivit kränkta minst en gång i veckan då de spelar.
Nilsson (2020) LSU En kartläggning av hat och hot mot Sveriges ungdomsrörelse	153 deltagare	Ålder ej rapporterad	Har du eller någon i din organisation blivit utsatt för hat, hot eller trakasserier kopplat till verksamheten?	Ej rapporterat.	Ej rapporterat	Hat och hot: 45 % uppger att de utsatts för hat och hot på och utanför internet. Av de som uppgett att de utsatts för hat och hot uppger 80 % att det är via Twitter, Facebook och Instagram som hatet kommer. Av de som har uppgett att de utsatts för hat och hot uppger 9 % att det är via e-post eller telefon som hatet kommer.
Statens medieråd (2019b) Ungar & medier	Barn upp till 12 år: 2000 barn. Barn mellan 13 och 18 år: 2999 barn.	9–18 år	Under det senaste året, har du råkat ut för att: ... någon har varit elak eller mobbat dig på internet eller i mobilen?	En eller flera gånger i veckan. En eller flera gånger i månaden. Mindre än en gång i månaden.	Senaste året	Nätmobbing -en eller flera gånger i veckan: barn 9 till 12 år: 1%, barn 13 till 16 år: 3 %, barn 17 till 18 år: 1%. -en eller flera gånger i månaden: Barn 9 till 12 år: 1%, barn 13 till 16 år: 2 %, barn 17 till 18 år: 3 %. -mindre än en gång i månaden: Barn 9 till 12 år: 7 %, barn 13 till 16 år: 14 %, barn 17 till 18 år: 9 %.
Internetstiftelsen (2018) Svenskarna och internet Valspecial (2018) Enbart resultat från åldersgruppen 16-25 år redovisas	2 811 deltagare	16–25 år	Har du utsatts för näthat eller att någon har skrivit negativt om dig på internet?	Någon gång	Ej rapporterat	Näthat: 33 %

Förekomst av nätmobbning – fler roller än utsatt och nätmobbare

Förutom de deltagarroller i nätmobbning som vi redan redovisat, de som är utsatta, nätmobbar andra eller har dubbla roller, finns ytterligare fyra deltagarroller som unga kan ha i en mobbningsituation (Frisén & Berne, 2016). Innan vi går igenom forskning om förekomsten av dessa deltagarroller beskriver vi vad som kännetecknar dem:

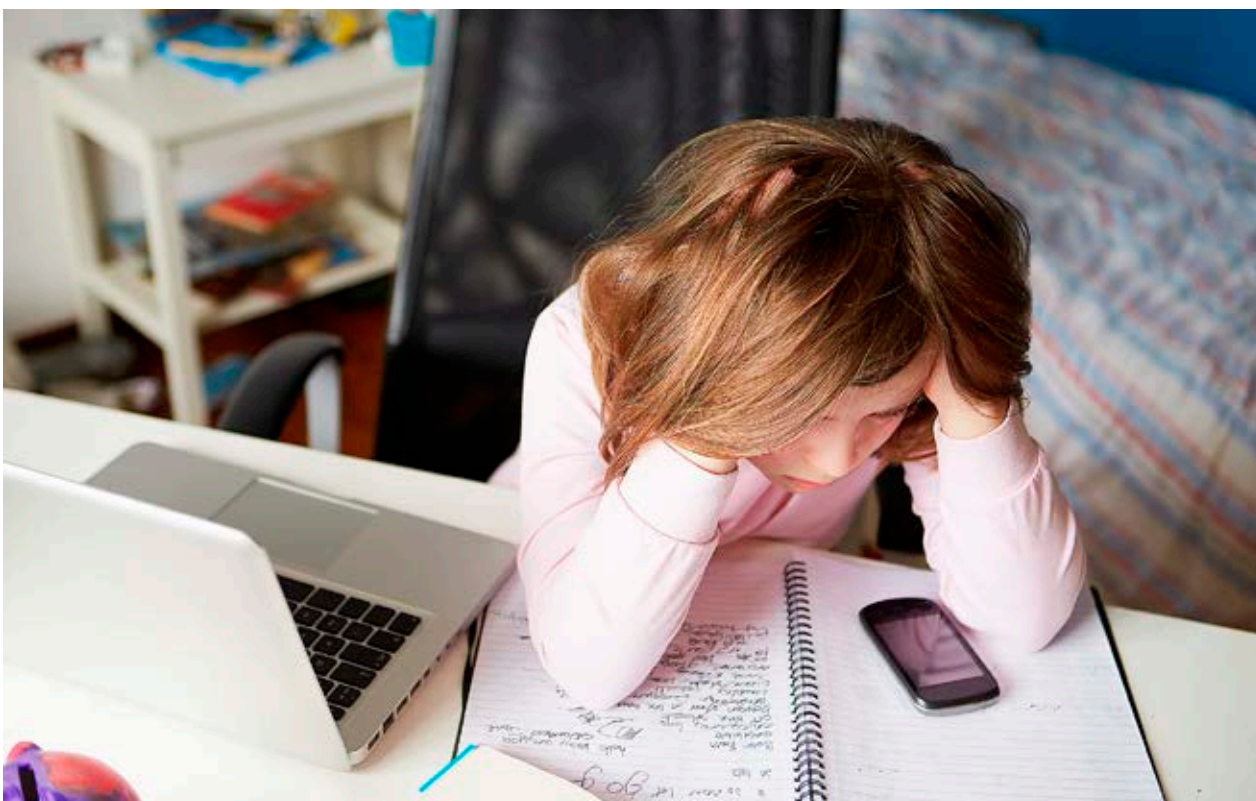
- **Medhjälpare till mobbaren.** Ansluter sig till mobbaren. Det kan till exempel röra sig om en ungdom som uppmärksammar att en kompis har lagt upp ett foto och skrivit en nedlåtande kommentar om det till en annan ungdom. Kan ansluta sig genom att i flödet skriva ytterligare elaka kommentarer.
- **Förstärkare.** Uppmuntrar och förstärker mobbningen genom att heja på mobbaren. Det kan till exempel handla om att göra en gillamarkering på en elak kommentar.
- **Passiva vittnen.** Kännetecknas av att de inte gör något alls när de bevittnar nätmobbningssituationer. Vissa av dem känner skuld över att de inte gör något och andra bryr sig inte.
- **Försvare av den utsatte.** Ingriper för att hjälpa den utsatte och försvarar den utsatte, till exempel genom att spara bevis för att visa en vuxen som kan hjälpa till.

Vi har inte funnit några svenska studier om förekomst för de ovan nämnda deltagarrollerna i nätmobbningssituationer. Därför kommer innehållet i detta avsnitt att utgå ifrån internationell forskning. I en metaanalys kring förekomst av andel försvarare i mobbningsituationer inkluderades studier som har undersökt mobbning på och utanför nätet (Ma m.fl., 2019). I metaanalysen definierades försvarare på följande vis: ungdomar som försvarar den utsatte och ingriper för att hjälpa hen, eller hämtar hjälp från andra, eller visar stöd för den utsatte. Det var få studier som hade undersökt just förekomst av försvarare i nätmobbningssituationer. I de flesta studierna användes självrapportering medan några studier använde sig av att deltagarna fick nominera varandra. Metaanalysen visade att mindre än hälften av deltagarna som studerades var försvarare vid mobbningsituationer på och utanför nätet. Det innebär att mer än hälften av deltagarna som studerades inte ingriper som försvarare vid mobbningsituationer. Vilken roll de istället tar fanns det tyvärr inte information om i metaanalysen.

I en litteraturöversikt om passiva vittnen nämns att det är vanligt att ungdomar har erfarenhet av att vara passiva vittnen i nätmobbningssituationer (Allison & Bussey, 2016). En israelisk studie av Olenik-Shemesh m.fl. (2015) visade att 55,4 procent av deltagarna var passiva vittnen. Vidare fann man i en kanadensisk longitudinell studie att 21 till 25 procent av deltagarna var passiva vittnen (Holfeld & Mishan, 2018). Det finns betydligt mindre forskning kring förekomst för de andra två deltagarrollerna medhjälpare och förstärkare i nätmobbningssituationer. När det kommer till förekomsten av medhjälpare vid nätmobbningssituationer fann dock Van Cleemput m.fl. (2014) i en belgisk studie att 4,6 procent av deltagarna uppgav att de hade tagit den rollen. Vi återkommer till forskning om deltagarroller i avsnitt 3 om risk- och skyddsfaktorer och i avsnitt 5 om förebyggande och åtgärdande arbete mot nätmobbning.

SLUTSATSER

- Studier visar att det förekommer näthat, nätkränkningar och/eller nätmobbning i Sverige idag.
- Vi föreslår följande definition för att få med de olika centrala aspekterna av det som kännetecknar nätmobbning (Frisén & Berne; 2016):
”En person är nätmobbad när hon, han eller hen flera gånger blir utsatt för elaka handlingar på mobilen, datorn eller surfplattan. Det kan röra sig om antingen flera olika elaka handlingar eller att en elak kommentar/bild/film delats eller spridits. Den som utsätts upplever det som att hon, han eller hen är i underläge eller har svårt att försvara sig.”
- I samband med att man pratar om nätmobbning förekommer ofta några andra begrepp som relaterar till liknande handlingar, såsom diskriminering, trakasserier, kränkande behandling och näthat. Dessa begrepp skiljer sig åt och det är viktigt att ha kunskap om skillnaderna, exempelvis innefattar begreppet nätmobbning vissa distinkta kriterier som saknas i begreppen kränkande behandling och näthat.
- Det saknas en gemensam definition för begreppet näthat. Detta är problematiskt eftersom en gemensam definition är nödvändig för att man ska vara säker på att det är samma sak som studeras, forskas eller ska förebyggas.
- Studier visar att kulturella skillnader har en viktig roll när det gäller hur vanligt nätmobbning är. Begreppet mobbning har olika betydelse i olika länder. För att kunna jämföra studier från olika länder behöver forskare vara medvetna om att det finns kulturella skillnader i hur mobbning uttrycks – på och utanför nätet.
- En nätmobbningsincident har alltid en form, såsom förtal eller utfrysning, men också ett innehåll. När unga i Sverige har tillfrågats om innehållet i nätmobbningen tar de upp utseende och intressen som de vanligaste aspekterna som mobbarna riktar in sig på (Friends 2014; Frisé & Berne, 2020). Dock svarar många unga också att innehållet i nätmobbningen som sker mellan ungdomarna har koppling till diskrimineringsgrunderna kön, religion, sexualitet, könsidentitet, etnicitet och funktionsnedsättning. Det tyder på att man bör diskutera med unga vilka normer och värderingar det kan vara ett uttryck för. Vi återkommer till ämnet i avsnitt fem, som handlar om förebyggande och åtgärdande arbete mot nätmobbning.



KUNSKAPSLUCKOR

- Det behövs mer forskning om förekomsten av andel ungdomar som nätmobbar andra eller har dubbla roller.
- Det saknas internationell och svensk forskning kring hur vanligt det är att unga är medhjälpare och förstärkare i nätmobbningssituationer.
- Det saknas forskning som tar hänsyn till kulturella variationer mellan och inom länder. Vissa forskare menar att man inom mobbningsfältet bör utveckla mätinstrument som är kulturanpassade (Smith m.fl., 2016). Forskare bör redovisa vilket språkbruk de använder i frågeformulären och vilket ord de använder för begreppet mobbning (till exempel på engelska "bully" eller "bullying"). Hur begreppet översätts och används varierar mellan studier. Det är sannolikt att vissa översättningar fångar upp andra beteenden än de som definierar mobbning på och utanför nätet.

Avsnitt 3.

Risk- och skyddsfaktorer

I det här avsnittet tittar vi närmare på den forskning som finns om risk- och skyddsfaktorer för nätmobbning. Forskningen har för det mesta analyserat ett samband risk- eller skyddsfaktorer i relation till nätmobbning i tvärsnittsstudier (som bara tittar på en tidpunkt – till skillnad från longitudinella studier som följer individer över tid). Det resultat man fått fram är att vissa aspekter är vanligare hos de som är involverade i nätmobbning än hos andra. Det hela är dock mer komplicerat än så eftersom dessa faktorer kan ha funnits innan mobbningen började, ha uppträtt samtidigt som mobbningen eller vara en konsekvens av mobbningen – eller så är de faktiskt riskfaktorer eller skyddande faktorer (Frisén & Berne, 2016). Med andra ord vet vi oftast inget om orsakssambanden eller vad som kom först, kausaliteten. De longitudinella studier som har kommit under senare år har därför varit särskilt betydelsefulla eftersom de kan påvisa slutsatser om i vilken ordning det man studerar har uppträtt. Resultaten från dessa studier har i mycket stor utsträckning bekräftat de fynd som tvärsnittsstudierna funnit. Metaanalyser har också ett stort värde i det här sammanhanget. De sammanställer resultat från många olika studier, vilket gör slutsatserna mer stabila. Det har på senare tid även kommit några metaanalyser av longitudinella studier som har ett särskilt stort värde när det gäller att förstå om faktorer som är relaterade till nätmobbning verkligen är risk- eller skyddsfaktorer. För att vara en risk- eller skyddsfaktor bör den ha funnits innan nätmobbningen började, eftersom faktorn ska vara något som ökar risken respektive skyddar för att bli utsatt.

Det finns både likheter och skillnader mellan risk- och skyddsfaktorer bland de som är utsatta för nätmobbning, de som nätmobbar andra, de som både är utsatta och mobbar och de som är inblandade på annat sätt, till exempel som förstärkare och försvarare (se avsnitt 2 för en beskrivning av de olika rollerna i en nätmobbningssituation). För att man ska kunna förebygga och hjälpa så effektivt som möjligt är det viktigt att öka förståelsen för de risk- och skyddsfaktorer som hänger ihop med nätmobbning. Vet man vad som ökar risken för att bli involverad i nätmobbning kan man i förebyggande arbete rikta in sig på att påverka dessa faktorer. Genom att stärka skyddsfaktorer kan man minska risken att unga blir utsatta. Vi börjar detta avsnitt med att gå igenom forskningen om riskfaktorer för att sedan gå vidare till skyddsfaktorer.

RISKFaktorER

Risikfaktorer är variabler som ökar sannolikheten för att en individ ska bli inblandad i nätmobbning. När det gäller vilka risk- och skyddsfaktorer som vi tar upp är vi förstås begränsade av den forskning som finns inom området och vad den har fokuserat på.

Majoriteten av den forskning som gjorts inom detta fält har haft fokus på individuella faktorer, vilket gör att vi idag har många studier och metaanalyser att luta oss mot när det gäller den typen av riskfaktorer. Det finns än så länge betydligt färre studier om relationella faktorer eller faktorer relaterade till skolan, familjen eller normer i samhället.

De riskfaktorer som man framförallt studerat i relation till att vara utsatt respektive nätmobba andra är samma och alla dessa är individuella faktorer: tidigare erfarenhet av mobbning, hur mycket man är ute på internet, ålder och kön. Vi diskuterar dock riskfaktorerna för dem som blir utsatta och för dem som nätmobbar var för sig. När det gäller de som är utsatta tar vi även upp social ångest och när det gäller de som utsätter andra för nätmobbning tar vi upp empati och social intelligens. För båda grupperna nämner vi en del övriga riskfaktorer som har fått visst stöd i forskningen. Vi avslutar delen om riskfaktorer med att titta närmare på övriga roller i en mobbningssituation och vad man vet om riskfaktorerna för dem.

Utsatta – tidigare erfarenhet av mobbning

Man har sett något som kallas för en 'spill over effect', vilket innebär att mobbning flyttar från skolan till internet (Slonje & Smith, 2008). En del studier har dessutom funnit att den allra största riskfaktorn för att bli utsatt för nätmobbning är att vara utsatt för mobbning i skolan (se t.ex. Kowalski m.fl., 2019). När det gäller longitudinella mönster har man funnit att de som är utsatta för nätmobbning vid en tidpunkt riskerar att vara utsatta för nätmobbning även senare. Att redan vara utsatt för nätmobbning är alltså en riskfaktor för att bli utsatt längre fram. Detta pekar på hur konstant nätmobbningen kan vara för de som är utsatta (Camerini m.fl., 2020; Marciano m.fl., 2020). I tvärsnittsstudier har man dessutom funnit att majoriteten av dem som utsätts för nätmobbning samtidigt är utsatta för mobbning i skolan (Smith, 2014). Det innebär att om en elev är utsatt på internet är risken stor att denna elev också är utsatt i skolan – och tvärtom. Det är dock värt att påpeka att även om detta verkar vara det vanligaste mönstret finns det en inte obetydlig grupp som bara utsätts på internet.

Förvånande nog har man i två metaanalyser av longitudinella studier funnit att de som blivit utsatta för mobbning på internet löper större risk att utsätta andra för mobbning i skolan vid en senare tidpunkt (Camerini m.fl., 2020; Marciano m.fl., 2020). Detta ligger i linje med tidigare fynd som visat att de olika rollerna i mobbningssituationen ofta inte är åtskilda utan kan överlappa varandra och leda till olyckliga cirklar där individer tar olika roller (Festl m.fl., 2017).

Utsatta – hur mycket de unga är ute på internet

Ett genomgående fynd i ett flertal studier, bland annat i en metaanalys av longitudinella studier, är att de som blir utsatta för nätmobbning tillbringar mer tid på internet (se t.ex. Marciano m.fl., 2020; Kowalski m.fl., 2014). Man kan se det som att ju mer tid man är ute på internet, desto fler tillfällen blir det att råka illa ut på. Det finns dock studier som funnit det motsatta mönstret, det vill säga att vara utsatt för nätmobbning leder till mer internetanvändande (Müller m.fl., 2018). När det gäller mer problematiskt internetanvändande, som till exempel beroendeproblem relaterade till internetanvändning, finns det tyvärr inte tillräckligt med forskning i dag för att dra slutsatser kopplade till nätmobbning (Marciano m.fl., 2020).

Utsatta – kön

Huruvida det är vanligare att pojkar eller flickor är utsatta för nätmobbning har studier så här långt fått blandade resultat (Wright & Wachs, 2020). Vissa har funnit att flickor löper större risk att utsättas, andra att pojkar gör det, och vissa studier har inte funnit några skillnader mellan könen. Det kan dock vara så att vissa specifika former av nätmobbning skiljer sig åt. Som tidigare nämnt gällande nätmobbning riktad mot utseendet verkar det till exempel som att flickor oftare är utsatta (Berne m.fl., 2014; Frisé, m.fl., 2014). Även andra former av nätmobbning verkar vara vanligare för flickor, som att kränkande information läggs ut på internet, att privat information avsiktligt delas av någon annan samt mottagandet av kränkande direktmeddelanden och sms (se t.ex. Kowalski m.fl., 2019).

En studie fokuserade på ungdomars egen uppfattning om de själva liknar kulturellt definierade könsroller (mätt med Bem Sex Roles Inventory). I studien tittade man närmare på om detta var relaterat till utsatthet för nätmobbning. Bland både pojkar och flickor ökade risken att bli mobbad för de som främst identifierade sig med kulturellt definierade kvinnliga drag (Wright & Wachs, 2020). Det rörde sig framförallt om vissa typer av nätmobbning, som relationell aggression, verbal aggression och hackning. Denna studie är viktig eftersom den pekar på den roll som normer, till exempel när det gäller kön, kan ha när det gäller vilka som blir utsatta för nätmobbning.

” Bland både pojkar och flickor ökade risken att bli mobbad för de som främst identifierade sig med kulturellt definierade kvinnliga drag.

Utsatta – ålder

Enligt en metaanalys av longitudinella studier är resultaten motstridiga när det gäller ålder. Vissa pekar på att äldre elever är mer utsatta, andra att det är yngre som löper större risk att utsättas (Camerini m.fl., 2020). Vissa internationella sammanställningar har också pekat på att det kan finnas kurvlinjära samband mellan ålder och nätmobbning, med andra ord att risken för att utsättas för nätmobbning ökar med åldern fram till cirka 13–15-årsåldern, för att sedan avta (se t.ex. Kowalski m.fl., 2014). Det är dock värt att notera att få studier har inkluderat barn under elva års ålder, varför vi vet väldigt lite om riskerna i yngre åldrar.

I en svensk studie av elever i åldrarna 10, 12 och 15 år fann vi att de yngsta deltagarna, det vill säga de som var tio år, var de som var mest utsatta för nätmobbning (Frisén m.fl., 2014). När vi tog kontakt med pedagogerna inför den studien möttes vi av förvåning över att vi ville träffa barn som var så unga. Vi såg dock ett mönster när det gällde pedagogernas reaktion – de pedagoger som arbetade i fjärdeklasser där eleverna hade fått bärbara datorer eller surfplattor i skolan var mer positiva till en studie av nätmobbning bland så unga barn. Kanske berodde det på att de själva hade sett att nätmobbning förekom redan i fjärde klass. När vi sedan tog del av resultaten önskade vi snarare att vi hade inkluderat även yngre barn, eftersom nätmobbningen troligtvis börjar betydligt tidigare. Våra resultat visar alltså på vikten av att fråga även yngre barn om deras erfarenheter på internet. Det är troligt att nätmobbning förekommer så snart barn kan lägga upp texter och bilder på egen hand – det vill säga någon gång under de allra första skolåren.

Utsatta – social ångest

Man har sett att social ångest, det vill säga obehagskänslor i eller inför sociala situationer (till exempel om man är väldigt blyg eller tycker det är jobbigt att vara i fokus i sociala sammanhang), är vanligare hos dem som blir utsatta för nätmobbning än hos andra elever (Kowalski m.fl., 2014). I en longitudinell studie fann man att det är den sociala ångesten som föregår nätmobbningen. De elever som upplever mer social ångest löper alltså större risk att utsättas för nätmobbning än andra (Pabian & Vandebosch, 2016). En orsak till detta, som författarna till studien föreslår, är att mobbarna riktar in sig på socialt osäkra elever som kanske är sämre på att försvara sig i en mobbningsituation. Dock kan det även vara så att en del av dessa elever tidigare har varit mobbade i skolan och därför upplever obehag i sociala situationer. I sådana fall är internet en ny arena för en mobbning som har försiggått en längre tid i andra sammanhang. I två metaanalyser av longitudinella studier fann man också att ångest (ej specificerat som social ångest) var en riskfaktor för att bli utsatt för nätmobbning (Camerini, m.fl., 2020; Marciano m.fl., 2020). Dessa metaanalyser fann också att depression är en riskfaktor för att bli utsatt, vilket skulle kunna styrka tanken att redan utsatta elever löper ökad risk.

Utsatta – andra riskfaktorer

När det gäller annan etnicitet än majoriteten där man bor har en del studier funnit att det kan vara en riskfaktor medan andra inte funnit detta (se t.ex. Kowalski m.fl., 2019). Det har poängterats att den etniska sammansättningen på en specifik skola kan avgöra om det är en riskfaktor eller ej. När det gäller funktionshinder är resultaten tydligare – det verkar vara en riskfaktor för nätmobbning. I en svensk studie fann man att flickor med funktionshinder och kronisk sjukdom hade en ökad risk att samtidigt bli offer och förövare för nätmobbning medan pojkar hade en ökad risk att bli offer för nätmobbning (Beckman m.fl., 2016). I en rapport från Statens medieråd framkommer att det är mer än dubbelt så vanligt att unga med intellektuell funktionsnedsättning råkat ut för att någon varit dum mot dem på mobilen eller via nätet (24 procent), i jämförelse med genomsnittet (11 procent) (Statens medieråd, 2019a). Nyligen publicerades en metaanalys med fokus på förekomsten av nätmobbning bland elever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), till exempel ADHD, ASD/Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och språkstörning (Beckman m.fl., 2020). De fann att barn och ungdomar med NPF är mer utsatta för nätmobbning än neurotypiska elever. De såg också att elever med NPF som gick i vanlig skola är mer utsatta för nätmobbning än elever som gick i grundsärskola. Därtill var det vanligare för flickor med NPF som gick i vanlig skola att bli utsatta för nätmobbning jämfört med pojkar med NPF.

Hbtqi är ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner, personer med queera uttryck och identiteter och intersexpersoner (RFSL). Som vi nämnt tidigare visar den forskning som finns om hbtqi och nätmobbning att detta är en extra utsatt grupp jämfört med heterosexuella ungdomar (Abreu & Kenny, 2018). De studier som gjorts visar på varierande grad av utsatthet; alltifrån 10 till 71 procent är utsatta för nätmobbning (Abreu & Kenny, 2018). Man har även sett att denna grupp upplever konsekvenserna av nätmobbningen som värre än andra, vilket kan bero på att de känner sig exponerade och utsatta på grund av sin sexuella identitet och/eller könsidentitet (Aboujaoude m.fl. 2015 & Zych m.fl. 2015). Ytterligare ett skäl som man funnit till att gruppen är extra utsatt är att de i mindre utsträckning berättar för föräldrar och skolpersonal när de blir utsatta (Abreu & Kenny, 2018). En orsak till detta verkar vara att de är oroliga för att deras sexuella identitet och/eller könsidentitet ska exponeras (Blumenfeld & Cooper, 2010).

Familjefaktorer verkar spela roll. De som upplever mer konflikt i familjen och bristfällig föräldra-barnkommunikation (undvikande och inte öppen kommunikation samt generella kommunikationsproblem) är enligt en systematisk litteraturoversikt mer utsatta (López-Castro & Priegue, 2019). Detta skulle kunna hänga ihop med att bristfällig föräldra-barnkommunikation gör det svårare för unga att få vägledning från vuxna om det de möter på internet och stöd i hur de ska hantera det. Det skulle också kunna hänga ihop med tanken att unga som redan är mer generellt utsatta även löper ökad risk att bli utsatta för nätmobbning.

De som nätmobbar – tidigare erfarenhet av mobbning

Tidigare erfarenhet av att mobba andra i skolan verkar vara en viktig riskfaktor för att senare ägna sig åt nätmobbing och tvärtom (Barlett, 2015). Det finns också ett starkt samband mellan att utsätta andra för mobbning i skolan och att samtidigt utsätta andra för nätmobbing, det vill säga i stor utsträckning är det samma personer som utsätter andra i skolan och på internet (Kowalski m.fl., 2019). Utan effektiva åtgärder i skolan finns det alltså stor risk att den som börjat mobba på en arena kommer att fortsätta med detta beteende även på andra arenor. Som vi tidigare nämnt finns det också en rörlighet mellan olika roller i mobbningssituationer, en del individer som blivit nätmobbede mobbar i sin tur andra på internet. I en metaanalys av longitudinella studier fann man, i linje med rörligheten mellan olika roller i en mobbningssituation, att de som varit utsatta för mobbning i skolan löpte större risk att senare utsätta andra på internet (Marciano, m.fl., 2020).

De som nätmobbar – hur mycket de unga är ute på internet

I en metaanalys av longitudinella studier fann man att stort internetanvändande är en riskfaktor för att utsätta andra för nätmobbing (Marciano m.fl., 2020). Det finns dock studier som istället funnit det motsatta mönstret, det vill säga att utsätta andra för nätmobbing leder till mer internetanvändande (Müller m.fl., 2018). Inte bara tiden som man tillbringar på internet verkar spela roll, utan även vad man gör. De som har ökad risk att utsätta andra för nätmobbing är oftare på internet av sociala skäl, ägnar mer tid åt sociala medier (Craig m.fl., 2020) eller ägnar sig åt riskabla internetaktiviteter (Kowalski m.fl., 2019). Att de som nätmobbar andra är ute på internet mer än andra individer kan förstås ha många orsaker. En orsak kan vara att sannolikheten att något ska hända ökar och att man hamnar i situationer där man utsätter andra. Det kan också vara så att mobbarna söker sig till internet för att det är en arena de trivs på, till exempel för att de är tekniskt skickliga och kan skapa ett maktövertag på internet. Det finns dessutom distinkta särdrag hos kommunikation på internet som gör att den ofta blir mer aggressiv (som vi beskrev i avsnitt 1).

De som nätmobbar – ålder

Enligt en metaanalys av longitudinella studier är resultaten motstridiga när det gäller ålder. Vissa pekar på att äldre elever oftare utsätter andra för nätmobbing medan andra studier funnit det motsatta (Camerini m.fl., 2020). När det gäller svenska studier har vi i vår forskning funnit att de äldre eleverna, de som var 15 år, oftare utsatte andra elever än de i de yngre åldersgrupperna (10 och 12 år). Här liknar våra svenska resultat en del av de stora internationella sammanställningar som gjorts, som också pekar på att äldre elever i grundskolan är de som oftast utsätter andra (Kowalski m.fl., 2014). När det gäller ålder hos de som utsätter andra har forskningen i stort sett helt inriktat sig på barn över 11 års ålder, varför man inte vet lika mycket om mindre barn (Kowalski m.fl., 2019).

De som nätmobbar – kön

När det gäller kön har man inte funnit några tydliga mönster huruvida flickor eller pojkar oftare utsätter andra för nätmobbning (Kowalski m.fl., 2019).

De som nätmobbar – empati och social intelligens

En metaanalys visade att de som utsätter andra för nätmobbning har lägre emotionell och kognitiv empati än andra – och att skillnaden är störst för kognitiv empati (Zych m.fl., 2019). Emotionell empati handlar om att känna det den andre känner medan kognitiv empati handlar om att förstå vad den andre känner utan att själv känna så. Författarna till metaanalysen tolkar detta som att de som utsätter andra för nätmobbning inte är socialt kompetenta och troligen har svårt att läsa av andras signaler. Det är dock viktigt att notera att inte alla studier funnit samband mellan empati och att utsätta andra för nätmobbning. I en metaanalys av longitudinella studier fann man till exempel inget sådant samband (Marciano m.fl., 2020).

I en studie tittade man närmare på mobbning och ett närliggande begrepp till empati: social intelligens. Social intelligens och empati är inte samma sak, men man kan säga att social intelligens påminner om kognitiv empati. Man studerade fyra aspekter av social intelligens: hur bra man kan läsa av andras sociala signaler, social flexibilitet, om man tycker att man uppnår sina egna sociala mål samt vilka sociala beteenden man tycker att man själv har (Pabian & Vandebosch, 2016). Ett till synes förvånande fynd i studien var att de som nätmobbar hade högre social intelligens än andra elever. Detta kan förklaras med att social intelligens kan fungera som ett effektivt vapen om man vill mobba någon. Har man hög social intelligens kan man lättare förstå det sociala spelet unga emellan, och attackera där det gör mest ont. Social intelligens kan förstås också användas för att motverka mobbning. Genom att öka elevers förståelse för hur andra tänker och känner kan man öka förståelsen för hur mobbning upplevs av den som blir utsatt.

De som nätmobbar – andra riskfaktorer

Några studier har tittat närmare på etnicitet och funnit samma mönster för de som utsätter andra för nätmobbning som för de som blir utsatta, d.v.s. att det är oklart om annan etnicitet än de flesta där man bor är en riskfaktor (Kowalski m.fl., 2019). En del studier har funnit att detta är en riskfaktor medan andra inte har gjort det.

När det gäller normer kring nätmobbning har man i en metaanalys funnit att det är vanligare att elever mobbar andra på internet om det uppfattas som normativt (Kowalski m.fl., 2019). På samma sätt har man sett att risken för att en individ ska börja nätmobba andra ökar om personen har kamrater som nätmobbar. De som mobbar andra har högre grad av MD (se avsnitt 1) (Arató m.fl., 2020). MD kan ses som olika tankesätt som underlättar för den som utsätter andra att inte känna skuld över det man gör. I linje med att de som utsätter andra för nätmobbning är sämre på att sätta sig in i andras reaktioner har man funnit att 40 procent av dem som nätmobbar uppger att de gör det för 'att det är kul' (Raskauskas & Stoltz, 2007).

De som mobbar andra är på flera sätt själva en utsatt grupp. Man har funnit att de som mobbar andra **presterar sämre i skolan** och **har lägre engagemang i skolarbetet** (Kowalski m.fl., 2014; Kowalski m.fl., 2019). Man har också funnit att de som mobbar andra har **problem i familjen** (Marciano m.fl., 2020). De har många konflikter med sina föräldrar, upplever mindre stöd hemma och upplever oftare kommunikationsproblem i familjen (Smith, 2014). De som nätmobbar använder också droger och alkohol i större utsträckning (Kowalski m.fl., 2014). I en metaanalys av longitudinella studier fann man att beteendeproblem är en riskfaktor för att utsätta andra för nätmobbning (Marciano m.fl., 2020).

Dubbla roller – både utsatt och nätmobbare

En och samma elev kan ha flera roller. Det finns en grupp unga som både utsätter andra och själva är utsatta för nätmobbning (Kowalski m.fl., 2014). Att en elev blir utsatt för nätmobbning är dessutom en av de faktorer som är kopplade till en hög risk att själv utsätta andra. Man har sett att de som har dessa dubbla roller ofta har svårt att förstå andras känslor och perspektiv (Arató m.fl., 2020). Dessa svårigheter har föreslagits vara en pusselbit till att en del går från att endast vara utsatta för nätmobbning till att både vara utsatta och mobba andra. Man fann också att de med dubbla roller hade lägre MD än andra. Om dessa unga haft bättre strategier att hantera den mobbning de utsatts för kanske de inte hade börjat mobba andra.

Riskfaktorer för de andra deltagarrollerna

Det finns betydligt mindre forskning om riskfaktorer för de fyra deltagarrollerna medhjälpare, förstärkare, passiva och försvarare (se avsnitt 2), trots att detta är ett viktigt område då dessa roller i allra högsta grad påverkar mobbnings-situationen. Vissa saker har man dock funnit (Van Cleemput m.fl., 2014):

- Medhjälpare till mobbaren och förstärkare är ofta äldre än den utsatte och mobbaren, har lägre grad av empati än andra och ofta varit mobbare i andra situationer i skolan eller på internet.
- Passiva är ofta äldre som har lägre grad av empati och mindre erfarenhet än andra av att ha varit utsatta för mobbning i andra situationer.
- Försvarare av den utsatte är oftare yngre med högre grad av empati som själva varit utsatta för mobbning i andra situationer.

Vi har tidigare nämnt att deltagarrollerna är just roller och att elever rör sig mellan dem. I en studie intresserade man sig för vad som gör elever i de andra deltagarrollerna till nätmobbare (Bastiaensens m.fl., 2016). Man fann att kombinationen av upplevt socialt tryck och kamraters acceptans av nätmobbning påverkade unga i de andra deltagarrollerna att börja nätmobba. Ett annat intressant fynd var att föräldrars normer spelade roll. Individer som upplevde att deras föräldrar tyckte att det var okej att nätmobba bytte från att ha varit deltagare till att nätmobba. Denna studie visar på betydelsen av attityder och normer till nätmobbning, både bland kamrater och hemma, och hur det påverkar vilken roll någon tar.

SKYDDANDE FAKTORER

Skyddande faktorer, det vill säga sådant som minskar risken att en individ ska bli utsatt eller utsätta andra, har också studerats. Dessa faktorer kan göra att en person inte blir utsatt. De kan även medföra att någon som skulle löpa ökad risk att bli nätmobbad eller nätmobbare, utifrån ovan nämnda riskfaktorer, klarar sig från detta. Återigen är det viktigt att betona att det inte går att uttala sig om orsak–verkan–förhållanden, kausala relationer, mellan dessa faktorer och om de skyddar mot nätmobbning. Skyddande faktorer är inte heller bara motsatsen till riskfaktorer.

Skyddande faktorer, oavsett roll i nätmobbningen, visade sig i en systematisk analys av metaanalyser vara: positivt skolklimat, positiva relationer till föräldrar samt att föräldrarna har insyn i vad deras barn gör på internet (Zych m.fl., 2019). Intressant nog domineras inte forskningen om riskfaktorer av individuella faktorer. Nedan är en sammanställning av vilka skydds-faktorer man funnit gällande utsatta och de som utsätter andra.

De som blir utsatta

Detta avsnitt om skyddande faktorer mot att bli utsatt för nätmobbning är indelat i individuella faktorer, faktorer relaterade till kamrater, faktorer relaterade till familjen och faktorer relaterade till skolan.

- **Individuella faktorer** I en systematisk analys av metaanalyser visade sig positiv självkänsla och högt välbefinnande vara de viktigaste skyddande faktorerna mot att bli utsatt för nätmobbning (Zych m.fl., 2019). Lågt användande av internet visade sig också vara en viktig skyddande faktor (Zych m.fl., 2019).
- **Faktorer relaterade till kamrater** Upplevd positiv kamratkontakt och stöd från kamrater är skyddande faktorer (Fridh m.fl., 2015; Kowalski m.fl., 2014 och Zych m.fl., 2019). Detta kan bero på att mobbarna inte lika ofta ger sig på dem som har stöd av sina vänner, utan riktar in sig på dem som är mer sårbara och ensamma.
- **Faktorer relaterade till familjen** När det gäller familj verkar positivt familjeklimat, hög socioekonomisk status, positiv kontakt inom familjen, hjälp kring medieanvändning (så kallad ”mediation” på engelska) och att föräldrarna är involverade i medieanvändningen fungera som skyddande faktorer (Zych m.fl., 2019). I en systematisk litteraturoversikt fann man också att positiv föräldra-barnkommunikation är en skyddande faktor (López-Castro& Priegue, 2019). Barn till föräldrar som har kunskap om barnets internetanvändning och som diskuterar internetsäkerhet med sina barn har också visat sig löpa mindre risk för att bli nätmobbade. Att lära föräldrar om internetsäkerhet och hur de kan prata med sina barn om det som händer på internet kan därför var viktigt för att stärka föräldrarnas roll i dessa frågor och i förlängningen skydda deras barn från att bli drabbade.

- **Faktorer relaterade till skolan** Även ett tryggt och positivt skolklimat har visat sig vara kopplat till lägre risk för att utsättas för nätmobbning. Ett troligt skäl till detta är att denna faktor samtidigt minskar risken för att unga på skolan utsätter andra för nätmobbning.

De som nätmobbar andra

Den forskning som gjorts om vad som fungerar som skyddande faktorer mot att utsätta någon annan för nätmobbning är främst inriktad på individuella faktorer, faktorer relaterade till kamrater och faktorer relaterade till familjen.

- **Individuella faktorer** Lågt användande av internet visade sig i en systematisk analys av metaanalyser vara den största skyddande faktorn mot att nätmobba andra (Zych m.fl., 2019). I samma analys visade sig bra självkänsla och välmående skyddande när det gäller att inte utsätta andra. Även social kompetens, social problemlösningsförmåga och empati fungerar som skydds faktorer.
- **Faktorer relaterade till kamrater** I en systematisk analys av metaanalyser visade sig positiva kamratrelationer, som till exempel upplevt stöd från kamrater, vara en av de viktigaste skyddande faktorerna mot att nätmobba andra (Zych m.fl., 2019).
- **Faktorer relaterade till familjen** Positiv hemmiljö och positivt stöd definierat som tillit, kommunikation och trygg anknytning är skyddande mot att utsätta andra för nätmobbning (se t.ex. Kowalski m.fl., 2019). Hur föräldrar stöttar och hjälper barnen med internet har också visat sig vara skydds faktorer. Framförallt är det hjälp med användning av internet ("mediation") och att föräldrarna har koll på vad barnen gör ("monitoring") som verkar spela roll. För de i åldern 11–13 år har man sett att just monitorering av internetanvändning, det vill säga att man har koll på vad barnen gör, är positivt (Kowalski m.fl., 2019). Deltagarna i en amerikansk fokusgruppstudie uttryckte dock att det behövde vara lagom nivå på monitoreringen. De menade att de ville ha 'supervision', inte 'snoopervision' (Agaston m.fl., 2011).



Positiva kamratrelationer är en av de viktigaste skyddande faktorerna mot att nätmobba andra.

SLUTSATSER

- Majoriteten av den forskning som gjorts om riskfaktorer har haft fokus på individuella faktorer. Man har funnit att det i huvudsak är samma riskfaktorer för att bli utsatt för nätmobbning som att utsätta andra: tidigare erfarenhet av mobbning, hur mycket man är ute på internet, ålder samt kön.
- Social ångest verkar vara en specifik riskfaktor för att bli utsatt för nätmobbning.
- Lägre empati är en specifik riskfaktor för att nätmobba.
- Endast lite forskning finns om skyddande faktorer och den som finns är mer inriktad på faktorer på olika nivåer än forskningen om riskfaktorer. Förutom individuella faktorer har man även studerat faktorer relaterade till kamratrelationer, familj och skola.

KUNSKAPSLUCKOR

- När det gäller riskfaktorer finns idag få studier om andra aspekter än individuella faktorer. Det som saknas är mer forskning om faktorer relaterade till kamratrelationer, familj och skola.
- Forskningen har hittills riktat in sig på barn över 11 år och studier saknas om yngre barn.
- Man vet lite om övriga mobbningsroller, förutom utsatta och de som utsätter andra, när det gäller risk- och skyddande faktorer.
- Det behövs longitudinella studier för att kunna särskilja skyddande faktorer och riskfaktorer.
- Det behövs studier som implementerar den kunskap som idag finns om risk- och skyddande faktorer i förebyggande arbete.

Avsnitt 4. Konsekvenser av nätmobbning

”Jag tror att oavsett hur stark man är som person så mår man dåligt. Man kan reagera på olika sätt, vissa mår dåligt över det men de kan skita i det och så finns det ju vissa som skär sig. Man kan ju reagera på olika sätt. För vissa klarar av att bara ah, jag mår dåligt över det här men jag skiter i det, jag lägger det bakom mig och bara låtsas att jag bryr mig inte men man bryr sig jättemycket om det.”

Citatet ovan, från en deltagare i en fokusgrupp i en av våra studier, beskriver vidden av reaktioner barn och ungdomar kan ha relaterade till nätmobbning (Frisén & Berne, 2016). De som varit utsatta för nätmobbning reagerar ofta väldigt starkt på det de varit med om, men variationen är stor när det gäller både vilka reaktionerna är och intensiteten i dem. Den forskning som finns om konsekvenser av nätmobbning baseras oftast på att man ser samband mellan nätmobbning och olika reaktioner eller konsekvenser – men man vet inget om kausaliteten. Ofta tänker man att nätmobbning leder till att barn och unga mår dåligt, men många gånger kan studierna inte svara på om de mådde dåligt innan de blev utsatta.⁷ De longitudinella studier som gjorts kan dock ge svar på vilket som kom först: psykisk ohälsa eller nätmobbningen. Även när man i studier funnit att det finns samband mellan nätmobbning och en reaktion betyder det inte att alla barn och ungdomar som drabbas av nätmobbning upplever den reaktionen; variationen på hur det upplevs att bli nätmobbad är stor. Här kan man tänka sig att skyddande faktorer som egna resurser och en gynnsam miljö kan bidra till att en del inte upplever samma konsekvenser som andra.

Eftersom många av de som är utsatta på internet också är utsatta i skolan har det föreslagits att de negativa konsekvenserna av nätmobbning endast beror på konsekvenser av mobbningen i skolan. Studier har dock visat att det finns en direkt länk mellan att vara utsatt för nätmobbning och konsekvenserna (även om nätmobbning förklarar en liten del av variansen i konsekvenser när även mobbning i skolan finns med i samma studie) (Giumetti & Kowalski, 2016).

⁷ I rapporten Unga, medier & psykisk ohälsa (Statens medieråd, 2020) analyseras ungdomars psykiska mående i relation till deras medieanvändning, där resultaten visar på samband mellan hög medieanvändning och nedsatt psykiskt välbefinnande. Ungdomar med nedsatt psykiskt mående ägnar mer sammanlagd tid åt nätet. De anger oftare att de har blivit mobbade, hotade eller att någon har lagt ut bilder eller filmklipp på dem på internet mot deras vilja. Det är även vanligare att någon okänd bett dem skicka bilder på sig själva där de är nakna eller lättklädda. Dock är inte statistiska samband mellan olika faktorer samma sak som att studien visar att det ena orsakat det andra. Det går därmed inte att säga om hög medieanvändning orsakar psykisk ohälsa. Även om det finns konsekventa samband mellan hög medieanvändning och nedsatt psykiskt välbefinnande påverkas sambanden av andra faktorer i ungdomarnas liv. Att motionera regelbundet, träffa kompisar utanför nätet och ha god kontakt med sina föräldrar förbättrar den psykiska hälsan. Unga, medier & psykisk ohälsa tas inte upp närmare med hänvisning till att definitionen av psykisk ohälsa i rapporten inte följer samma struktur som i avsnitt 4, *Konsekvenser av nätmobbning*, i denna forskningsöversikt.

När det gäller konsekvenser av nätmobbning har majoriteten av de studier som gjorts fokuserat på de som blir utsatta och inte på de andra rollerna i en mobbningsituation. Första delen av detta avsnitt fokuserar därför på de utsatta där vi börjar med att beskriva forskningen om de konsekvenser som man har sett gällande den psykiska hälsan. Vi fortsätter sedan med forskning om vilka känslomässiga reaktioner som kan uppstå hos de som utsätts för nätmobbning. Därefter kommer ett stycke om reaktioner relaterade till kroppen, reaktioner relaterade till skolarbetet och ett stycke om att pojkar och flickor ibland reagerar olika. Den sista delen handlar om vad i mobbningen som upplevs som mest smärtsamt. Därefter går vi in på den forskning som finns om konsekvenserna för de som mobbar andra.

KONSEKVENSER FÖR DEN PSYKISKA HÄLSAN

När det gäller den psykiska hälsan har man framförallt studerat internaliserade och externaliserade problem.

Internaliserade problem

Internaliserade problem handlar om stress, självmordstankar, depression, ångest, somatiska problem och känslomässiga problem (Kowalski m.fl., 2014). I en metaanalys av longitudinella studier fann man att utsatthet för nätmobbning var en riskfaktor för internaliserade problem, främst depression och ångest (Marciano m.fl., 2020). I en metaanalys, som fokuserade endast på amerikanska studier, visade detta samband stå sig även när man tittade på kön, ras (definierat enligt amerikanska studier) och ålder (Fisher m.fl., 2016). Det vill säga, det spelade ingen roll vilket kön, ras eller vilken ålder som individen hade – sambandet mellan internaliserade problem och nätmobbning stod sig ändå. Dock fann en metastudie (av tvärsnittsstudier) att sambandet mellan nätmobbning och internaliserade problem var starkare med högre ålder (Gini m.fl., 2018).

I en systematisk forskningsöversikt fann man att *självska debeteenden* var vanligare hos de som var utsatta för nätmobbning än hos andra (John m.fl., 2018). Analysen visade att det var 2.35 gånger så troligt att de som varit utsatta för nätmobbning hade problem med självska debeteenden. I samma systematiska forskningsöversikt fann man att *självmordstankar*, *självmordsbeteenden* och *självmordsförsök* var vanligare hos de som var utsatta för nätmobbning än hos andra (John m.fl., 2018). Analysen visade att det var 2.57 gånger så troligt att de hade gjort självmordsförsök, 2.15 gånger så troligt att de hade självmordstankar och 2.10 gånger så troligt att de hade självmordsbeteenden. Dessa resultat är förstås mycket bekymmersamma, men det är viktigt att ha i bakhuvudet att många andra faktorer också kan spela in när en ung människa vill ta sitt liv.

Externaliserade problem

Externaliserade problem är sådana problem som riktar sig mot en persons omgivning, vilka visat sig vara relaterade till nätmobbning. Det kan handla om uppförandeproblem, drog- och alkoholanvändning, hyperaktivitet och andra sociala problem (Kowalski m.fl., 2014). I en metaanalys som fokuserade på amerikanska studier visade sambandet mellan externaliserade problem och nätmobbning stå sig även när man tittade på kön, ras (enligt amerikanska studier) och ålder (Fisher m.fl., 2016). Oavsett dessa faktorer var nätmobbning relaterat till externaliserade problem.

I två metaanalyser av longitudinella studier fann man en ökad risk för att de som vid en tidpunkt var utsatta för nätmobbning vid ett senare tillfälle skulle utsättas för mobbning i skolan (Camerini m.fl., 2020; Marciano m.fl., 2020). Mobbning som startar på internet kan alltså fortsätta i skolan, vilket kallas en 'reverse spill over effect'. Uttrycket är det motsatta till en 'spill over effect', det vill säga att mobbning flyttar från skolan till internet (Slonje & Smith, 2008).

KÄNSLOMÄSSIGA REAKTIONER

De vanligaste känslomässiga reaktionerna på att bli utsatt för nätmobbning är ilska, oro, rädsla, nedstämdhet och skam (Frisén & Berne, 2016). Den allra vanligaste känslan hos en elev som blir utsatt för nätmobbning tycks vara **ilska** (Ortega m.fl., 2012). Ilska kan ha fördelen att reaktionen riktas mot något utanför individen, och inte inåt. Risken är dock stor att ilskan bidrar till cirklar av hämnd, där den som utsatts i sin tur utsätter andra. Det finns också en risk att ilskan leder till fysiskt våld, till exempel i skolan. En annan vanlig känsla hos någon som blir utsatt för nätmobbning är **oro** (Ortega m.fl., 2012). Det kan till exempel handla om att man är orolig för att det ska hända igen och att andra har tagit del av de kommentarer, bilder eller liknande som lagts ut på internet. Det är också vanligt att unga känner sig pressade och stressade av situationen. I sammanhanget framhålls även **rädsla** som en vanlig känsla hos de som drabbas (Slonje m.fl., 2015; Spears m.fl., 2009). Rädslan kan handla om att man är rädd för att återigen råka illa ut på internet eller att man är rädd för att råka illa ut även utanför internet. Det kan också handla om att man är rädd för att hot om till exempel misshandel ska bli verklighet.

De som blir utsatta för nätmobbning är mer **nedstämda** än andra barn och ungdomar (Gradinger m.fl., 2012). I en longitudinell studie fann man att de som utsatts för nätmobbning vid den första mätningen visade mer tecken på nedstämdhet sex månader senare, med en upplevelse av meningslöshet och en känsla av att aldrig vara riktigt glad. Här kunde man alltså se att nedstämdheten verkligen var en konsekvens av nätmobbningen (Gámez-Guadix m.fl., 2013). Intressant nog fann man belägg även för det motsatta mönstret: att de som var mer nedstämda vid första mätningen löpte större risk att vara mobbade på internet vid uppföljningen. Det skulle kunna tyda på att nätmobbarna var mer benägna att ge sig på unga som redan var nedstämda. Nedstämdhet av mer allvarligt slag, som depression, ryms i internaliserade problem (som vi beskrivit ovan).

Skam

En annan vanlig reaktion hos barn och ungdomar som blir utsatta för nätmobbning är skam (Spears m.fl., 2009). Skammen är ofta kopplad till att andra bevittnat mobbningen (Slonje m.fl., 2017). Det handlar dels om att de utsatta till exempel skäms för hur de ser ut på bilder som nätmobbaren lagt ut, dels om att de känner skam inför tanken på att många har sett det (Frisén & Berne, 2016). Under ungdomstiden är det väldigt viktigt för de flesta hur man framstår i andras ögon, därför är det särskilt jobbigt att uppleva skam under den perioden i livet. Skam är ofta associerat med starkt obehag och en upplevelse av att vilja försvinna (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009). Skam fyller en social funktion på så sätt att den gör att vi vill passa in i grupper, till exempel ett kamratgäng, en skolklass eller en familj. Varje grupp har en uppsättning skrivna och oskrivna normer för hur man ska tänka, känna och bete sig i olika situationer (Thornberg, 2020). Skammens funktion är bland annat att hålla oss inom ramarna för dessa normer. En person som bryter mot gruppens normer kan tillfälligt känna skam. Risken är dock stor att skammen bidrar till att man blir självkritisk, att man känner sig dålig och oduglig. I vissa grupper uppstår osunda normer, till exempel att det är fel att vara överviktig, använda glasögon eller ha en avvikande klädstil. I sådana grupper kan det uppstå mekanismer som går ut på att stämpla personen som avviker som annorlunda och fel (Thornberg, 2020). Då är det vanligt att den utsatte känner skam och därför drar sig undan.

Man bryr sig inte

Något förvånande uppger vissa som blir utsatta för nätmobbning att de inte bryr sig. En anledning till detta kan vara att vissa barn och ungdomar är väl medvetna om att det som kan upplevas som mobbning på internet ibland kan röra sig om missförstånd eller ironi. De vet helt enkelt inte hur de ska uppfatta det som hänt (se avsnitt 1). Det kan också ha att göra med att de inte känner ett maktunderläge gentemot den individ som utsätter dem, vilket gör situationen mindre obehaglig. Ytterligare en möjlig förklaring är att den nätmobbade själv försöker negligera kränkningen. Det är också troligt att en del unga har skyddande faktorer, som till exempel många goda vänner. Därmed kan de ha ett bättre känslomässigt skydd när det gäller hur jobbig de upplever att nätmobbningen är (se avsnitt 3).



Skammen är ofta kopplad till att andra bevittnat mobbningen.

REAKTIONER RELATERADE TILL KROPPEN

Internet, och framförallt sociala medier, rymmer arenor där barn och ungdomar formar sina föreställningar om sitt utseende och sin kropp i interaktion med andra. Flera studier har funnit att de som varit utsatta för nätmobbning har en negativ kroppsuppfattning, det vill säga att de är mer missnöjda med sin kropp och sitt utseende än andra (se t.ex. Frisé & Berne 2020). Man har tidigare funnit att en negativ kroppsuppfattning kan vara kopplad till andra typer av problem, exempelvis ätstörningsproblematik och överträningproblematik, vilket gör dessa resultat extra bekymmersamma (Frisé m.fl., 2014). Dessutom har man funnit en direkt koppling mellan att vara utsatt för nätmobbning och ätstörningsproblematik (Marco & Tormo-Irun, 2018). I en fokusgruppstudie om utseenderelaterad nätmobbning uttryckte deltagarna att det kan vara väldigt effektivt med nätmobbning som riktar in sig på utseendet om man vill göra en tjej illa (Berne m.fl., 2014). Objektifieringsteorin ger en möjlig förklaring till varför detta upplevs som effektivt.

Inom objektifieringsteorin hävdar man att kvinnors och flickors kroppar ofta ses på och behandlas som om de vore objekt som kan kontrolleras och manipuleras (Fredrickson & Roberts, 1997). Exempelvis avbildas kvinnor ofta på ett sexualiserat sätt i media och reklam. De framställs som objekt som är till för att behaga andra, snarare än som subjekt, det vill säga individer med egen vilja och egna känslor (Frisé m.fl., 2014). Det som händer i ett samhälle som objektifierar kvinnor är också att kvinnan själv internaliserar en objektifierad syn på den egna kroppen, något man brukar kalla för självobjektifiering (Fredrickson & Roberts, 1997). Kroppen blir på så sätt även för kvinnan själv ett manipulerbart objekt som ska bedömas utifrån dess utseende. Denna självobjektifiering är enligt teorin den psykologiska konsekvensen av att flickor och kvinnor lever i en kulturell miljö som objektifierar kvinnor. En vanlig reaktion, inte minst i nätmobbningsfall som är riktade mot den utsattes utseende, är att man drar sig undan och isolerar sig mer och mer. Flickorna i fokusgrupperna vi nämnde ovan pratade mycket om hur de undviker att lägga ut bilder om de har blivit mobbade för utseendet (Berne m.fl., 2014). De menade också att detta får konsekvenser även i skolan, eftersom de också där försöker undvika att märkas så mycket. Att sträva efter att inte märkas i skolan och att dra sig undan påverkar direkt hur involverad man blir i undervisningen och har därför allvarliga konsekvenser för skolarbetet i stort.

Man har också funnit att flickor som är utsatta för nätmobbning riskerar att uppleva sig som överviktiga (Patte m.fl., 2020). Detta är allvarligt då upplevelsen att vara överviktig är relaterad till problematiska hälsobeteenden och psykisk ohälsa. Sambandet mellan problematiska hälsobeteenden och psykisk ohälsa är till och med starkare för upplevd övervikt än faktisk övervikt, vilket visar på vikten av den subjektiva upplevelsen (Patte m.fl., 2020). Svenska studier har också visat att de som utsätts för nätmobbning har mer somatiska symtom, det vill säga kroppsliga symtom som huvudvärk och ont i magen, än andra barn och ungdomar (Beckman m.fl., 2012). Det är förstås tydliga tecken på att dessa barn och ungdomar inte mår bra.

REAKTIONER RELATERADE TILL SKOLARBETET

Man har också sett att de som är utsatta för nätmobbning i större utsträckning skolkar, presterar sämre i skolan och känner sig mindre säkra och trygga i skolan (Cassidy m.fl., 2013; Mishna m.fl., 2012). En anledning till att barn och ungdomar känner sig otrygga i skolan kan vara att de som utsätts för nätmobbning är oroliga över vem eller vilka på skolan som ligger bakom mobbningen och vilka som sett den. Många av dem som är mobbade på internet är som tidigare nämnts mobbade också i skolan, vilket förstås kan vara ytterligare en viktig förklaring till att många nätmobbade känner sig otrygga i skolan. Man har också funnit att depressiva symptom försämrar skolprestationer hos de som är utsatta för nätmobbning (Okumu m.fl., 2020). Det kanske inte är så förvånade men viktigt att uppmärksamma att internaliserade problem relaterade till nätmobbningen kan spela en stor roll för sämre skolprestationer.

FLICKOR OCH POJKAR REAGERAR IBLAND OLIKA

Det verkar som om det finns en del skillnader mellan könen när det gäller reaktioner på nätmobbning. Nedstämdhet är vanligare hos flickor (Gunther m.fl., 2015), liksom reaktioner som har med kroppen att göra, till exempel en negativ kroppsuppfattning (Frisén m.fl., 2014). I våra fokusgrupper framgick det dessutom att flickorna och pojkarna reagerade olika på utseenderelaterad nätmobbning (Berne m.fl., 2014). Flickorna berättade att de reagerade med att dra sig tillbaka, bli inåtvända och undvika sociala relationer på och utanför internet. De tog också upp att de fick sämre självkänsla och kände sig nedstämda. Pojkarna berättade att de reagerade med att ignorera nätmobbningen och med att inte bry sig. Pojkarna tog också upp att de skulle hämnas om de blev utsatta genom att använda våld mot förövaren.

VAD I MOBBNINGEN GÖR DEN SÅ SMÄRTSAM?

Vilka faktorer påverkar i vilken grad mobbning (både i skolan och på internet) väcker negativa känslor som ilska, oro, rädsla, nedstämdhet och skam? Den frågan ställde vi oss i en fokusgruppstudie som vi gjorde tillsammans med några brittiska kollegor (Slonje m.fl., 2017). Resultaten visar att de vanligaste faktorerna kopplade till negativa känslor orsakade av mobbning är:

- Att den utsatte inte har någon fristad
- Att den utsatte känner sig hjälplös
- Att mobbningen fortsätter under lång tid
- Att den utsatte är ensam

Ingen fristad

Upplevelsen av att det inte finns någon fristad spelar ofta stor roll vid nät-mobbning. De som utsätts kan uppleva att de inte kan fly från mobbningen. Den kan pågå tjugofyra timmar om dygnet och överallt och inte bara i anslutning till skolan, som ofta är fallet med annan mobbning. Ofta sker nätmobbningen mellan elever på samma skola, och det som händer på internet hänger tätt ihop med relationerna på skolan. Ibland startar mobbningen i skolan, fortsätter hemma, och sedan är den tillbaka i skolan igen. Ibland börjar den istället på internet och fortsätter så småningom i skolan. Mobbningen på internet upphör inte heller under helger och skollov och den drabbade har svårt att hitta fredade zoner. Det obehagliga följer med hela tiden, vilket naturligtvis skapar en stor osäkerhet hos den utsatte.

Hjälplöshet

Många av deltagarna i fokusgrupperna kände att det inte går att göra något för att få stopp på mobbningen och att detta i sig leder till negativa känslor. De hade inga strategier och kände sig hjälplösa (se avsnitt 2 om obalans i makt).

Fortsätter under lång tid

Ytterligare faktorer som kan kopplas till negativa känslor orsakade av nät-mobbning är utsatthet under lång tid och att den som drabbas upplever att mobbaren hela tiden hittar sätt att fortsätta mobba. Det kan också vara så att andra fortsätter mobbningen, till exempel genom gillamarkeringar och kommentarer. Detta visar på betydelsen av skillnaden mellan enstaka negativa händelser på internet och upprepad mobbning (som är en viktig del i definitionen av mobbning, se avsnitt 2).

Ensamhet

En del av ungdomarna i fokusgruppstudien beskrev hur de blev utfrysta på grund av nätmobbningen, att de inte hade några vänner och hur ensamma de kände sig. Att ha vänner kan fungera som ett skydd mot de negativa reaktioner som mobbning ger upphov till, man har någon att prata med om det man varit med om och kanske tar man inte lika lätt åt sig av innehållet i mobbningen. Har man inte vänner – eller till och med förlorar vänner på grund av nätmobbningen – kan upplevelsen av ensamhet bli väldigt stark och leda till negativa känslomässiga reaktioner.

KONSEKVENSER FÖR DEM SOM NÄTMOBBAR

Det finns betydligt mindre forskning om reaktionerna hos dem som utsätter andra för nätmobbning än om reaktionerna hos dem som blir utsatta. Men i de studier som gjorts har man funnit att personer som utsätter andra för nätmobbning upplever känslor av ensamhet, ångest, nedstämdhet, låg självaktning och låg tillfredsställelse med tillvaron (Kowalski m.fl., 2014). På många sätt liknar deras reaktioner alltså reaktionerna hos dem som blir utsatta för nätmobbning.

Resultaten pekar på att även de som nätmobbar är en utsatt grupp. Att utsätta andra för nätmobbning kan leda till externaliserade problem, något man fann i en metaanalys av longitudinella studier (Marciano m.fl., 2020). I en systematisk forskningsöversikt fann man också att självmordsbeteenden och självmordstankar var vanligare hos dem som utsatte andra för nätmobbning än hos andra (John m.fl., 2018). Analysen visade att det var 1.21 gånger så troligt att de som utsatt andra för nätmobbning hade självmordsbeteenden och att det var 1.23 gånger så troligt att de som utsatt andra för nätmobbning hade självmordstankar. Sambanden var dock svagare för de som utsätter andra än för de som utsätts för nätmobbning.

Att utsätta andra för nätmobbning är relaterat till mer frånvaro och sämre akademiska prestationer, det visar en metastudie som dock är helt inriktad på amerikanska resultat (Gardella m.fl., 2017). Resultaten varierade inte beroende på ålder, kön och ras (definierat enligt amerikanska studier). Metaanalysen visade endast på samband men kunde inte säga något om kausalitet. Dock visar tidigare metaanalyser om mobbning i skolan att mobbning både leder till och beror på problem i skolan (se t.ex. Gardella m.fl., 2017). Det är mycket möjligt att detsamma gäller för nätmobbning. I en longitudinell studie fann man att de som mobbar på internet är mer populära efter att de har mobbat (Wegge m.fl., 2014). I samma studie tittade man också på utvecklingen av popularitet hos dem som mobbade i skolan. Deras popularitet ändrades inte efter att de hade mobbat någon.

Specifika färdigheter, till exempel teknisk skicklighet och snabba verbala reaktioner, kan göra att de som mobbar på internet blir mer populära. Att bli populär bland jämnåriga kan förstås vara en väldigt stark drivkraft till att nätmobba. Det kan därför vara bra att vara uppmärksam på att barn och ungdomar som utsätter andra för mobbning kan uppleva direkta vinster med sitt beteende – vilket förstås gör det svårare att förändra det.

KÄNNER NÄTMOBBARNA ÅNGER?

Vi har undersökt om de som mobbat andra på internet eller i skolan känner ånger över vad de gjort (Slonje m.fl., 2012). Majoriteten (70 procent) av de som hade mobbat någon i skolan kände ånger. Av dem som hade mobbat någon på internet var mönstret det motsatta: en (knapp) majoritet (58 procent) av mobbarna kände inte ånger. En möjlig förklaring till att det är så få av dem som mobbar på internet som känner ånger har att göra med varför kommunikation på internet är mer aggressiv (se avsnitt 1). En del av dessa mekanismer, som till exempel ofullständig kommunikation, kan bidra till att nätmobbarna inte riktigt förstår hur jobbigt det är för offret – och man ser ingen anledning att ångra sig.

SLUTSATSER

- Nätmobbning påverkar den psykiska hälsan och leder till både internaliserade och externaliserade problem.
- De vanligaste känslomässiga reaktionerna på att bli utsatt för nätmobbning är ilska, oro, rädsla, nedstämdhet och skam.
- Internet, och framförallt sociala medier, rymmer arenor där barn och ungdomar formar sina föreställningar om sitt utseende och sin kropp i interaktion med andra. Flera studier har funnit att de som varit utsatta för nätmobbning har en negativ kroppsuppfattning, det vill säga de är mer missnöjda med sin kropp och sitt utseende.

KUNSKAPSLUCKOR

- När det gäller konsekvenser av nätmobbning har den stora majoriteten av de studier som gjorts fokuserat på de som blir utsatta. Idag saknas forskning om de övriga deltagarrollerna.
- Det behövs fler longitudinella studier, inte minst över längre tid, för att förstå om det som verkar vara konsekvenser verkligen är det. Fokus har hitintills legat på korttidskonsekvenser, trots att långtidskonsekvenser kan vara mycket allvarigare.
- Det behövs fler undersökningar av modererande variabler som kan förklara vad som påverkar att en konsekvens förstärks eller försvagas. Det behövs även studier som analyserar om konsekvenserna är olika i olika kontext.
- Ett ytterligare område där det behövs mer forskning är konsekvenser av nätmobbningen som har att göra med hur barn och unga upplever sin kropp och sitt utseende.



Avsnitt 5. Förebyggande arbete och åtgärder vid nätmobbning och näthat

I detta avsnitt går vi igenom vad som kan göras för att förebygga och åtgärda nätmobbning utifrån aktuella forskningsrön från både svensk och internationell forskning. Inledningsvis görs en genomgång av program och interventioner, exempelvis Meidenhelden och Cyber Friendly Schools, som har utvecklat olika insatser specifikt riktade mot nätmobbning. Därefter fördjupas beskrivningen av olika typer av insatser, exempelvis ”Vett och etikett” och ”Öka medvetenheten om nätmobbning”, som finns i antinätmobbningsprogrammen. Det finns också antimobbningsprogram som utvecklades för att motverka mobbning i skolan men som visat sig vara effektiva även mot nätmobbning: exempelvis Olweus-programmet och KiVa-programmet. Därför ges även en beskrivning av sådana antimobbningsprogram utan en tydlig nätmobbningsprofil. Denna del avslutas med en genomgång av interventioner mot näthat.

ANTINÄTMOBBNINGSPROGRAM OCH ANDRA INTERVENTIONER MED TYDLIG NÄTMOBBNINGSPROFIL

Det finns flera internationella forskargrupper som utvecklar och utvärderar program som fokuserar på olika insatser för att motverka nätmobbning (Frisén & Berne, 2016). I en nyligen publicerad metaanalys av antinätmobbningsprogram inkluderades 24 studier (se Gaffney m.fl., 2019). Inklusionskriterier i denna metaanalys var följande:

1. En bestämd nätmobbningsdefinition används.
2. Beskrivning av ett program som implementeras bland unga i skolålder.
3. Studierna måste ha någon form av kontroll- eller jämförelsegrupp med för- och eftermätt.
4. Förekomst av nätmobbning skattas genom självrapportering.
5. Omfatta forskning publicerad efter år 2000.

Författarnas slutsats blev att det finns stöd för att programmen minskar nätmobbningsbeteenden. De bedömde vidare att andelen utsatta i genomsnitt minskade med 14 procent och att andelen nätmobbare i genomsnitt minskade med 10–15 procent. Det är dock viktigt att komma ihåg att resultat från en effektutvärdering enbart ger information om programmens genomsnittliga effekter, således är det inte givet att programmen fungerar lika för alla barn och ungdomar. Flera av programmen som redogörs för nedan finns med i Gaffney m.fl. (2019) metaanalys. Förutom de studier som finns med i metaanalysen finns ytterligare studier om antinätmobbningsprogram som publicerats efter deras sökning. Vi redovisar även de studierna. Vi har dock valt att vidga de inklusionskriterier (se ovan) som Gaffney m.fl. (2019) använde. Vi har även tagit med interventioner som har utvecklats för

att minska riskfaktorer och stärka skyddsfaktorer för nätmobbning. Därtill utvecklar forskare hela tiden olika interventioner, som till exempel föreläsningar i arbetet mot nätmobbning. Även den typen av interventioner redovisas när det finns en utvärdering av deras effekt. Samtliga program och interventioner har använt en inomgruppsdesign och en mellangruppsdesign. Inomgruppsdesignen innebär att en före- och en eftermätning har genomförts. Mellangruppsdesignen innebär att en kontrollgrupp utgör ett jämförelseobjekt. Programmen och interventionerna presenteras nedan.

ANTINÄTMOBBNINGSPROGRAM MED TYDLIG NÄTMOBBNINGSPROFIL

I följande del redovisas de program som utvecklats för att specifikt motverka nätmobbning. Några av programmen fokuserar även på att minska faktorer som ökar risken att bli involverad i nätmobbning och på att stärka skyddsfaktorer för att minska risken att unga blir utsatta. Som tidigare nämnts i avsnitt 3 är majoriteten av dem som är utsatta för nätmobbning samtidigt utsatta för mobbning i skolan. Detta har uppmärksammats av några av forskarna som utvecklat programmen, vilket medfört att de undersökt om programmen kan motverka och minska mobbningsbeteenden i skolan.

Meidenhelden

Wölfer m.fl. (2014) har utvecklat ett antinätmobbningsprogram i Tyskland, kallat ”Meidenhelden”, som betyder mediahjältar. Programmet riktar sig mot mobbning på och utanför internet för unga i åldrarna 11–17 år. Programmet är utformat av forskare och genomförs av skolpersonal. Det finns en lång version av programmet som består av femton 45 minuters sessioner och en kort version av programmet som består av fyra 90 minuters sessioner som ges under en dag. Programmet är inriktat på empatiträning men har även fokus på att förändra promobbningsnormer, öka medvetenheten om nätmobbning, risker på internet, internetsäkerhet, juridik och etik, samt att påverka unga att ta rollen som försvarare i en nätmobbningssituation.

Totalt 722 deltagare (368 intervention, 354 kontroll) deltog i utvärderingen av programmet. Effekterna av programmets korta och långa version studerades avseende mobbning på internet såväl som utanför, affektiv och kognitiv empati, promobbningsnormer och somatiska symptom (Chaux m.fl., 2016; Schultze-Krumbholz m.fl., 2016; Zagorscak m.fl., 2018). Effekterna av programmet mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före interventionen och sex månader efter programmet. Den långa versionen av programmet bidrog till att minska somatiska symptom samt andelen unga som mobbar andra på internet såväl som utanför (Chaux m.fl., 2016; Schult-

ze-Krumbholz m.fl. 2016; Zagorscak m.fl., 2018). Kognitiv empati ökade hos deltagare i interventionsgruppen jämfört med deltagare i kontrollgruppen. Den korta versionen av programmet gav små effekter rörande minskning av andelen unga som nätmobbar andra (Chaux m.fl., 2016; Schultze-Krumbholz m.fl. 2016). Affektiv empati ökade hos deltagare i interventionsgruppen jämfört med deltagare i kontrollgruppen. Vare sig den korta eller den långa versionen av programmet visade effekt på promobbningssnormer.

Noncadiamointrappola (No Trap!)

Italienska programmet Noncadiamointrappola (No Trap!) riktar sig mot mobbning på och utanför internet för unga mellan 15 till 19 år (Menesini m.fl., 2012) samt 14 till 15 år (Menesini m.fl., 2016). I den första versionen av programmet användes kamratutbildare som var aktiva på olika internetforum och i skolan (Menesini m.fl., 2012). Interventioner resulterade i att pojkar som var kamratutbildare nätmobbade andra i mindre utsträckning. I den andra versionen av programmet medvetandegjorde kamratutbildare nätmobbning och involverade hela klassen i antinätmobbningsarbetet (Menesini m.fl., 2016). Detta resulterade i att färre andel deltagare i interventionsgruppen blev utsatta för mobbning på internet såväl som utanför jämfört med deltagare i kontrollgruppen. I utvärderingen undersöktes även om programmet hade effekter på internaliserade symptom (t. ex. ångest, depression och somatiska symptom) hos de som varit utsatta för mobbning på internet såväl som utanför (Palladino m.fl., 2019). Användningen av kamratutbildare medförde att deltagare i interventionsgruppen som ändå blev utsatta för mobbning upplevde färre internaliserade symptom än deltagarna i kontrollgruppen som var utsatta för mobbning. Effekten var större för de unga som var utsatta för nätmobbning jämfört med de som var utsatta för mobbning utanför internet.

Cyber-Friendly Schools (CFS)

Detta australienska program är utformat så att all skolpersonal, unga och föräldrar involveras i arbetet mot nätmobbning (Cross m.fl., 2016; Shaw m.fl., 2015). Ett team bestående av skolpersonal och flera team bestående av kamratutbildare arbetar med olika interventioner för en 'hela skolan' ansats. Teamet med skolpersonal fokuserar på att utbilda resten av skolpersonalen om vad de kan göra för att förhindra och stoppa nätmobbningssituationer. Teamet med skolpersonal håller också i aktiviteter för att involvera all skolpersonal i diskussioner och planering av arbetet mot nätmobbning.

Centralt i programmet är att fyra till sex 15-åriga deltagare på respektive skola rekryteras och utbildas till kamratutbildare. Kamratutbildarna väljs ut av lärare på skolorna och urvalskriterierna är att de ska vara 15 år, uppfattas som positiva ledare inom skolan samt vara intresserade av teknologi. Efter att ha genomgått en tio timmar lång utbildning får kamratutbildarna leda tre större aktiviteter som inkluderar hela skolan. Aktiviteterna består av att hjälpa till i utformandet av skolans riktlinjer för antinätmobbningsarbete, upplysa personal om vilka medier unga använder, öka ungas medvetenhet om sina rättigheter och skyldigheter på internet samt fortbilda unga och föräldrar i olika metoder att förebygga nätmobbning.

Effekterna av programmet studerades avseende nätmobbning. Totalt 3382 deltagare (19 skolor intervention, 16 skolor kontroll) deltog i utvärderingen av programmet. Effekterna av programmet mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före, under och ett år efter programmet. Resultatet visade att programmet bidrog till att minska andelen unga som nätmobbar andra och andelen unga som blir utsatta för nätmobbning.

ConRed

Del Rey m.fl. (2015) har utvecklat ett spanskt program som är inriktat på att minska följande tre riskfaktorer för nätmobbning: problematiskt internetanvändande; tidigare erfarenheter av mobbning utanför internet och låg empati. Programmet riktar sig till unga i åldrarna 11–19 år och genomförs av lärare som arbetar på skolorna. Programmet består av åtta sessioner som genomförs under tre månader. Programmet ConRed involverar både skolpersonal, föräldrar och unga.

Effekterna av programmet studerades avseende mobbning på internet såväl som utanför, affektiv och kognitiv empati, vad unga delar med sig av på internet samt användning av internet. Totalt 875 deltagare (586 intervention, 289 kontroll) deltog i utvärderingen av programmet. Effekterna av programmet mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före och en vecka efter programmet. Resultatet visade att programmet bidrog till att minska andelen unga som nätmobbar andra, andelen unga som blir utsatta för nätmobbning och andelen unga med bägge rollerna. Utvärderingen visade också att unga som var utsatta för nätmobbning och unga med åskådarroller ändrade vad de delar med sig av på internet. Pojkar i interventionsgruppen ökade sin affektiva empati jämfört med pojkar i kontrollgruppen. Avslutningsvis minskade nätmobbare och andra unga med åskådarroller sin användning av internet.

Cyberprogram 2.0

Spanska Cyberprogram 2.0 består av fyra delar som avser att förändra ungas attityder, värderingar och beteenden kring nätmobbning (Barkoukis m.fl., 2016). Den första delen består av att ge unga kunskap om vad nätmobbning är, hur den tar sig uttryck, hur omfattande den är och vilka åskådarroller som finns. Den andra delen består av att ge unga kunskaper om nätmobbningens konsekvenser socialt och juridiskt. Den tredje delen fokuserar på att lära unga hur de kan agera för att förhindra och stoppa nätmobbningssituationer. Den fjärde delen hjälper unga att hos sig själva utveckla skyddsfaktorer såsom empati och låg grad av MD (se avsnitt 1 och 3). Programmet riktar sig till unga i åldrarna 13–15 år och genomförs av skolpsykologer eller lärare som arbetar på skolan. Aktiviteterna genomförs en gång i veckan under ett skolår.

Effekterna av programmet utvärderades avseende mobbning på internet såväl som utanför, våldsamma beteenden i skolan och impulsiv aggressivitet. Dessutom utvärderades effekterna av programmet avseende prosocialt beteende, självkänsla, konflikthanteringsstrategier och förmågan att känna empati. Totalt 176 deltagare (93 intervention, 83 kontroll) deltog i utvärderingen av programmet. Effekterna mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före och efter medverkan.

Programmet bidrog till att minska andelen unga som mobbar andra på internet såväl som utanför och som uppvisar våldsamma beteenden i skolan. Dessutom minskade andelen unga som impulsivt agerar aggressivt. Programmet bidrog även till att deltagare i interventionsgruppen visade mer prosocialt beteende, högre självkänsla, fler konflikthanteringsstrategier och ökad förmåga att känna empati jämfört med deltagare i kontrollgruppen.

Tabby project

Grekiska Tabby project är utvecklat för att öka ungas kunskap om internetsäkerhet och juridiska och emotionella konsekvenser av nätmobbning (Athanasiaides m.fl., 2015). Deltagarna fick titta på fyra videor med olika nätmobbningssituationer. Efter respektive video fick deltagarna diskutera konsekvenser av nätmobbning, hur de kan använda internet säkert samt hur nätmobbning kan stoppas. Programmet riktar sig till unga i åldrarna 13–14 år och genomförs av lärare som arbetar på skolan.

Effekterna av programmet utvärderades avseende internetsäkerhet och nätmobbning. Totalt 314 deltagare (123 intervention, 140 kontroll) deltog i utvärderingen av programmet. Effekterna av programmet mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före och sex månader efter programmet. Utvärderingen av Tabby project visade att andelen utsatta för nätmobbning minskade i interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen.

Safe surfing intervention program

Israeliska Safe surfing intervention program utvecklades för att minska nätmobbning i forumet WhatsApp (Aizenkot & Kashy-Rosenbaum, 2018; 2020). Programmet riktar sig till unga i åldrarna 10–12 år och genomförs av lärare som arbetar på skolan. Programmet består av åtta lektioner under åtta veckor. På lektionerna tas följande teman upp: Vad är nätmobbning? Hur tar det sig uttryck? Vilka är nätmobbningens konsekvenser? Vidare ges information om vilka åskådarroller som finns i en nätmobbningssituation och hur unga kan utveckla ett personligt och kollektivt ansvarstagande. I programmet behandlas även juridiska konsekvenser av nätmobbning med syfte att utveckla deltagarnas förmåga att bedöma vad som är juridiskt okej att publicera på internet. Vid ett tillfälle genomförs workshoppar med både unga, skolpersonal och föräldrar för att utforma regler för hur man uppför sig på internet.

Effekterna av programmet utvärderades avseende nätmobbning på WhatsApp, klassrumsklimat och deltagarnas känsla av att tillhöra klassen. Totalt 533 deltagare (391 intervention, 142 kontroll) deltog i utvärderingen av programmet. Effekterna av programmet mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före och två veckor efter programmet. Utvärderingen visade att andelen utsatta för nätmobbning på WhatsApp minskade i interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen. Därtill stärktes klassrumsklimatet, känslan av tillhörighet ökade hos deltagarna i interventionsgruppen jämfört med deltagarna i kontrollgruppen.

INTERVENTIONER SOM HAR UTVECKLATS FÖR ATT MINSKA RISKFAKTORER OCH STÄRKA SKYDDSAKTORER FÖR NÄTMOBBNING

I följande del redovisas de interventioner som specifikt har utvecklats för att minska riskfaktorer och stärka skyddsfaktorer för nätmobbning. Effekterna av interventionerna har utvärderats avseende riskfaktorer (t.ex. MD) och skyddsfaktorer (t.ex. stödjande beteenden och självtillit) för nätmobbning. Huruvida interventionerna har minskat nätmobbningen i sig har inte utvärderats.

School-based preventative intervention

Grekiska School-based preventative intervention är inriktat på att minska följande tre riskfaktorer för nätmobbning: moraliskt disangemang (MD), bristande empati och sociokognitiva faktorer (Garaigordobil & Martinez Valderrey, 2015; 2016; 2018). Interventionen består av kunskapshöjande åtgärder, nätmobbningens konsekvenser och att det inte är socialt acceptabelt att nätmobba andra. Dessutom lär sig deltagarna följande: att rapportera nätmobbning till vuxna, förändra promobbningssnormer och hur de kan använda internet på ett säkert och positivt sätt. Interventionen riktar sig till unga i åldrarna 16–18 år och genomförs av lärare som arbetar på skolan. Interventionen består av kunskapshöjande åtgärder som genomförs under åtta veckor.

Effekterna av interventionen utvärderades avseende MD och sociokognitiva faktorer. Totalt 355 deltagare (212 intervention, 143 kontroll) deltog i utvärderingen av interventionen. Effekterna av interventionen mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före och sex månader efter programmet. Utvärderingen av interventionen visade att MD minskade bland deltagarna, mer specifikt minskade faktorerna **förlägga orsaken till den utsatte** och **förvrängning av konsekvenserna** (se avsnitt 1, del 2). Därutöver visade utvärderingen att deltagarna i mindre grad tillskrev nätmobbare positiva egenskaper. Som tidigare nämnts utvärderades inte nätmobbning.

Friendly Attac serious digital game

Belgiska Kunskapsspelet "Friendly Attac" utvecklades för att förmå unga att ta rollen som försvarare i en mobbningsituation (DeSmet m.fl., 2018). För fördjupad läsning om Kunskapsspelet "Friendly Attac" och effekterna av interventionen, se delen "Öka stödjande beteenden och självtillit."

Cross-age teaching zone (CATZ) intervention

En engelsk intervention, CATZ, låter äldre barn (11 år) lära yngre barn (9 år) om internetsäkerhet (Boulton m.fl., 2016). Interventionen består av fyra lektioner och genomförs under två veckor. De äldre barnen får instruktionen att ta upp risker på internet (se nedan nämnda teman) samt hjälpa de yngre barnen med tips på hur de kan hantera respektive risk:

- Personer är inte alltid dem de utger sig för att vara
- Träffa okända
- Dela med sig av personliga kontaktuppgifter avsiktligt
- Dela med sig av personliga kontaktuppgifter oavsiktligt
- Nätmobbning
- Dela med sig av personliga foton
- Virus

Effekterna av interventionen studerades avseende ökad kunskap om internetsäkerhet. Totalt 291 deltagare (217 intervention, 74 kontroll) deltog i projektet. Effekterna av interventionen mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före och en vecka efter interventionen. Interventionen ökade deltagarnas kunskap om internetsäkerhet. Se delen "Låt äldre ungdomar vägleda yngre barn" för fördjupad läsning om programmet och resultatet från utvärderingen gällande nätmobbning.

Cyberbullying talk

Amerikanska Cyberbullying talk består av två kunskapshöjande föreläsningar varav en är riktad till unga och en till föräldrar (Roberto m.fl., 2014; 2017). Här beskriver vi föreläsningen som är riktad mot unga (10–15 år) (Roberto m.fl., 2014). För information om föreläsningen som är riktad mot föräldrar, se delen "Föräldrainformation/utbildning". Föreläsningen som är riktad mot unga är 45 minuter lång och innehåller material som avser att öka ungas trygghet på sociala medier och ge unga strategier för att hantera framtida nätmobbningssituationer.

Effekterna av föreläsningen studerades med fokus på ökad kunskap om internetsäkerhet. Totalt 425 deltagare (11 klasser intervention, 10 klasser kontroll) deltog i utvärderingen av interventionen. Effekterna av föreläsningen mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före och efter föreläsningen. Föreläsningen resulterade i att deltagarna fick ökad kunskap om vikten av att avslöja så lite som möjligt om sig själva på sociala medier, användandet av rätt säkerhetsinställningar och att inte tacka ja till okända individers vänförfrågningar. Dessutom uppgav deltagarna att de inte skulle hämnas, om de i framtiden skulle bli nätmobbade. Istället skulle de prata med en trygg vuxen.

You're not Anonymous online

Amerikanska You're not Anonymous online utvecklades för att unga ska förstå att det oftast finns möjlighet att spåra någons identitet på internet (Barlett m.fl., 2019). Programmet innefattar videor som ökar åskådarnas medvetenhet om att det finns möjlighet att spåra och identifiera en gärningsman som agerat anonymt på ett forum – även om forumet hävdar att individer kan agera anonymt.

Interventionen utvärderades avseende huruvida moralisk disinhibitionseffekt (se avsnitt 1) och graden av upplevd anonymitet påverkar inställningen till nätmobbning. Totalt 113 19-åringar (saknas uppgifter om antal deltagare i interventions- och kontrollgrupp) deltog i utvärderingen av interventionen. I utvärderingen fick deltagarna fylla i enkäter före, direkt efter och två månader efter interventionen. Resultaten visade att den moraliska disinhibitionseffekten minskade genom att deltagarna förstod att deras identitet kan röjas – trots utlovad anonymitet. Insikten om bristande anonymitet medförde färre nätmobbningsattityder.

Sammanfattningsvis visar sammanställningen ovan att program och interventioner har utvecklats i nio olika länder. Programmen och interventionerna är utvecklade för barn och unga i olika åldrar, från 9 till 19 år. Programmens och interventionernas omfattning varierar och sträcker sig från en dag till två år. Flera program och interventioner består av kunskapshöjande åtgärder och fokuserar på nätmobbningens juridiska och emotionella konsekvenser. Vissa program och interventioner använder teknologiska metoder, till exempel digitala kunskapsspel. Några fokuserar enbart på förebyggande arbete mot nätmobbning medan andra ger kunskap om åtgärder för att motverka nätmobbning när det väl inträffar. Oavsett programmets utformning visar utvärderingarna att de flesta av programmen minskar andelen som nätmobbar andra och/eller minskar andelen utsatta för nätmobbning. Några av utvärderingarna har fokuserat på att mäta programmens och interventionernas effekter avseende riskfaktorer eller skyddsfaktorer för nätmobbning. Dessa har funnit att det går att minska nätmobbningens riskfaktorer och stärka skyddsfaktorer. De ovan redovisade anti-nätmobbningsprogrammen och interventionerna kan användas för att förebygga och/eller åtgärda nätmobbning. Antinätmobbningsprogrammen och interventionerna är dock ännu inte prövade och utvärderade i Sverige.



Den moraliska disinhibitionseffekten minskade genom att deltagarna förstod att deras identitet kan röjas.

OLIKA TYPER AV INSATSER FÖR ATT MOTVERKA NÄTMOBBNING

I det här avsnittet fördjupas beskrivningen av de olika typer av insatser som finns i ovan nämnda program och interventioner. I avsnittet behandlas en typ av insats åt gången. Under varje avsnitt lyfts ett exempel på en aktivitet från något av programmen. Flera av insatserna är kunskapshöjande åtgärder, såsom **vett och etikett på internet**, **medvetenhet om nätmobbning** och **lära ungdomar om vad som är olagligt på internet**. Andra insatser som beskrivs är mer upplevelsebaserade till sin karaktär, såsom empatiträning.

Vett och etikett på internet

Netikett är regler för att underlätta kontakter på internet. Som tidigare nämnts innehåller flera program insatser som handlar om att lära unga internetsäkerhet och vett och etikett på internet (Athanasziades m.fl., 2015; Cross m.fl., 2016). I australienska Cyber Friendly School fick 15-åringar lära andra jämnåriga om netikett och internetsäkerhet (Cross m.fl., 2016). Endast ett fåtal individer från varje klass deltog som utbildare, dessa rekryterades till kamratutbildare av skolpersonal. Personalen fick till uppdrag att välja ut dessa kamratutbildare bland elever som var intresserade av teknologi och som uppfattades som positiva ledarfigurer. För att utvärdera insatsen intervjuades kamratutbildarna i efterhand. Resultaten visade att kamratutbildarna hade upplevt ett ökat engagemang och att deras ansträngningar att motverka nätmobbning gjorde skillnad. Att ha fått leda en insats ökade deras förståelse för problemet och deras kompetens att påverka.

Medvetenhet om nätmobbning

Medvetenhet om nätmobbning är en insats som består av att unga får kunskap om vad nätmobbning är och vilka skadliga effekter nätmobbning har både hos dem som blir utsatta och dem som nätmobbar (Palladino m.fl., 2016; Roberto m.fl., 2014). I det italienska programmet Noncardiamointrapola har ungdomarna inte fått information av vuxna utan själva fått arbeta med frågorna (Palladino m.fl., 2016). Ungdomarna fick söka information om vad nätmobbning är samt vilka skadliga effekter nätmobbning har. Därefter fick de göra en poster, en kort film eller en guide om nätmobbning som föräldrar och andra jämnåriga fick ta del av. Insatser där unga medvetandegjorde nätmobbning och involverade hela klassen i antimobbningsarbetet resulterade i att färre andel unga blev utsatta för mobbning på och utanför internet.

Lära ungdomar vad som är olagligt på internet

I flera av programmen finns kunskapshöjande åtgärder som tar upp vilka handlingar på internet som är brottsliga och vad de kan leda till för straff (Athanasziades m.fl., 2015; Wölfer m.fl., 2014). I ett av programmen (Media Heroes) låter man unga spela ett rollspel där de genomför en rättegång om nätmobbning (Wölfer m.fl., 2014). Det ger både kunskap om vad som gäller juridiskt och förbättrar ungdomarnas moraliska resonemang (för fortsatt läsning om hur man kan sätta upp ett rollspel om en rättegång, se Frisé och Berne, 2016).

Låt äldre ungdomar vägleda yngre barn

Ett sätt att förebygga nätmobbning är att låta äldre ungdomar vägleda yngre barn – under handledning av vuxna (Berne m.fl., 2020; Boulton m.fl., 2016). I en av våra studier fann vi att 15-åringar ville stödja 10-åringar när det gäller nätmobbning (Berne m.fl., 2020). Ungdomarna hade många förslag på hur detta kunde göras. Ett förslag handlade om att ge råd om hur man undviker att bli utsatt för nätmobbning. De ville också involvera vuxna i arbetet mot nätmobbning, till exempel genom att informera om fenomenet på föräldramöten för de yngre barnen. Ett annat förslag var att på olika vis stödja de yngre barnen, till exempel genom att visa intresse för dem och umgås med dem på rasterna. Därtill ville de försöka hjälpa de yngre barnen att få den som nätmobbar att sluta med det, bland annat genom att tala nätmobbaren tillrätta. I det engelska programmet CATZ, utvecklat av vuxna, fick 11-åringar lära 9-åringar vilka strategier de ska använda om de blir utsatta för nätmobbning (Boulton m.fl., 2016). Specifikt handlade det om att lära de yngre barnen att inte hämnas om de blir utsatta, lära dem tekniska strategier för att hantera nätmobbningen, uppmana dem att be vuxna om hjälp och lära dem att inte tro på det som nätmobbaren uttrycker. Som tidigare nämnts visade utvärderingen att 9-åringarna tyckte att det var bra att få lära sig om internetsäkerhet. Boulton m.fl. (2016) fann att insatsen gav 9-åringarna ökad medvetenheten om risker på internet och hur de kan undvika dem.

Öka stödjande beteenden och självtillit

Vi har tidigare nämnt att deltagarrollerna påverkar mobbningsituationen (se avsnitt 1). Flera program har därför intresserat sig för att försöka påverka vilken roll enskilda unga tar i en mobbningsituation (DeSmet m.fl., 2018; DeRey m.fl., 2016). Det har visat sig att en elev som litar till sin egen förmåga att kunna hjälpa den utsatte i högre grad försöker ta ställning för den som utsätts och markerar att det som sker inte är okej (DeSmet m.fl., 2018). Det belgiska programmet Friendly Attac innehåller en insats som består av ett digitalt kunskapsspel med syfte att förmå unga att ta rollen som försvarare i en mobbningsituation (för detaljerad information om spelet, se DeSmet m.fl., 2018). Under spelets gång får varje spelare ta del av ett antal potentiella nätmobbningssituationer och möjlighet att välja hur man vill uppträda i de situationer som presenteras. Om spelaren väljer ett stödjande beteende hörs ett trevligt ljud. Väljer spelaren ett icke stödjande beteende hörs en otrevlig ton. Avslutningsvis får spelaren detaljerad respons om vilka beteenden hen valt och om de var bra eller dåliga samt om hen behöver ändra sitt beteende i framtida nätmobbningssituationer. DeSmet m.fl. (2018) gjorde en utvärdering av det digitala kunskapsspelet. De fann att deltagarna i interventionsgruppen hade ökat sin självtillit, sitt stödjande beteende och sina intentioner att välja en positiv deltagarroll jämfört med deltagarna i kontrollgruppen. Detta är ett exempel på hur man kan använda digitala verktyg som komplement till traditionella metoder.

Normer om mobbning

Vad hos unga som gör att det blir acceptabelt att nätmobba dem varierar mellan elevgrupper, vilket tidigare nämnts i avsnitt fyra (Teräsahjo & Salmivalli, 2003). Hur förväntas unga presentera sig själva i olika sociala sammanhang på internet? Vad är inte okej att göra i ett visst sammanhang? När är det okej att vara aggressiv, hur mycket och på vilket sätt? Att se vad andra gör, men också att betrakta hur normbrott bemöts, är processer som kan leda till att mer eller mindre implicita normer och kulturella värderingar skapas i grupper. Unga är aktiva i att själva skapa normer och värderingar. Det spelar stor roll om de identitetsmarkörer (till exempel kön, social bakgrund, etnicitet, klass) individen uppvisar eller tillskrivs på internet är förknippade med normer eller inte. Vissa identitetsmarkörer kan leda till utfrysning i en grupp medan de kan vara acceptabla eller till med uppskattade i en annan. Om en individ på något vis avviker från normen kan det i vissa grupper vara fröet till att bli mobbad. Således behövs en metod för att kartlägga vilka normer som finns i en grupp och vilka av dessa som innebär risk för mobbning om individen avviker från dem. Underlaget kan utgöras av information från kartläggningar, vilka därigenom bidrar till att öka medvetenheten om hur normer som främjar nätmobbning ser ut på en skola. I några av programmen finns ett uttalat syfte att påverka de normer som främjar nätmobbning (Pfetsch m.fl., 2018; Zagorscak m.fl., 2018).

Empatiträning

Som nämnts tidigare (se avsnitt 3) har nätmobbare lägre empati än andra unga. I några av programmen görs därför insatser för att träna ungas förmåga att ta en annan individs perspektiv (Schultze-Krumbholz m.fl., 2016). I det tyska programmet Meidenhelden används pedagogiskt material för att träna unga i att läsa av och förstå andras perspektiv. Detta görs genom att presentera olika nätmobbningssituationer för unga via korta texter, videor och spel. Därefter ombeds deltagarna att reflektera kring involverade karaktärers tankar, motiv och känslor. Resultaten visar att programmet ökar både kognitiv och affektiv empati (Schultze-Krumbholz m.fl., 2016).

Moraliskt disengagemang (MD)

Som vi nämnde i avsnitt 1 hänger hög grad av MD samman med aggression och mobbning på och utanför internet. MD kan ses som olika tankesätt som underlättar för den som nätmobbar att inte känna skuld över sitt agerande. Några av programmen är inriktade på att skapa låg MD hos deltagarna (Barkoukis m.fl., 2016; Cross m.fl., 2016). Det kan röra sig om material som ger deltagarna möjlighet att diskutera etiska och moraliska frågor kring mobbning på och utanför internet för att genomskåda MD.

Personalutbildning

Flera av programmen har med insatser som består av att personalen har fått utbildning som rör nätmobbning (Cross m.fl., 2016; Del Rey m.fl., 2016). Det innebär att man kan öka medvetenheten om nätmobbning och hur man som lärare ska handskas med unga som nätmobbar andra.



FOTO: ANDERS WIKLUND/TT

Föräldrainformation/utbildning

En framgångsrik komponent för att främja ett gott skolklimat och motverka nätmobbning är att föräldrar stödjer och bistår skolpersonal i arbetet mot nätmobbning (Cross m.fl., 2018). Vissa av programmen föreslår denna typ av insats (Cross m.fl., 2016; Roberto m.fl., 2017). Det kan röra sig om att bjuda in till föräldramöten för att ge vårdnadshavare information om, och möjlighet att diskutera, barns nätanvändning utifrån olika teman: Vad fyller sociala medier och spel för funktion i ungas liv? Hur kan man som förälder ge vägledning och visa intresse? Andra teman skulle kunna vara att ge en bild av nätmobbning, hur den tar sig uttryck, hur omfattande den är och vad vuxna kan göra för att förhindra och stoppa den. Vem som presenterar informationen på föräldramöten kan variera – det kan vara unga och/eller lärare. Vi har tidigare lyft starkt skyddande faktorer som att föräldrar hjälper barn att använda internet ("mediation") och att de har koll på vad barnen gör ("monitoring"). Det verkar som att några av programmen och interventionerna försöker stärka den typen av skyddande faktorer, till exempel ger Roberto m.fl. (2017) föräldrar kunskap om hur de kan vägleda sina barn i hur de ska reagera om barnen blir nätmobbade. Interventionen består av att föräldrar får ta del av en föreläsning som syftar till att föräldrarna ska uppmärksamma att deras barn kan hamna i nätmobbningssituationer och hur de kan hjälpa sina barn att spara bevis om de skulle bli utsatta. De får även information om att de ska uppmana sina barn att inte hämnas om de blir utsatta för nätmobbning. Avslutningsvis får föräldrarna veta att de ska uppmuntra sina barn att berätta för en trygg vuxen om de utsätts för nätmobbning. Efter interventionen fann Roberto m.fl. (2017) att de vårdnadshavare som tagit del av föreläsningen i högre grad uppgav att de skulle prata med sina barn om dessa saker.

ANTIMOBBNINGSPROGRAM UTAN TYDLIG NÄTMOBBNINGSPROFIL MEN MED EFFEKT PÅ NÄTMOBBNING

Antimobbningsprogram som syftar till att förebygga och åtgärda mobbning i skolan, såsom norska Olweus, finska KiVa och österrikiska ViSC, utgår från att nätmobbning huvudsakligen har sin grund i mobbning i skolan (Gradinger m.fl., 2016; Olweus, 2013; Salmivalli & Pöyhönen, 2012). Även om dessa program fokuserar på mobbning i skolan så minskar mobbning både i skolan och på internet när dessa har genomförts (Gradinger m.fl., 2016; Olweus m.fl., 2019; Williford; m.fl., 2013). Skaparna av dessa program hävdar att skolor bör fortsätta arbeta med program riktade mot mobbning i skolan, eftersom detta även ger resultat för att förebygga och åtgärda nätmobbning. Vi väljer att kort redovisa dessa tre program mot bakgrund att de är några av de som används mest. I följande del redogörs också för den svenska barnrättsorganisationen Friends utbildningar, då deras huvudinriktning är att motverka kränkningar och mobbning i skolan. Många skolor i Sverige vänder sig till Friends för att förebygga och stoppa mobbning.

Olweus program

I Olweus program genomförs åtgärder på tre nivåer: skolnivå, klassnivå och individnivå (Olweus, 1991). Åtgärder på skolnivå innefattar att involvera all skolpersonal i arbetet mot mobbning under en studiedag. Underlaget till studiedagen är: resultatet från en kartläggning bland barn och unga för att identifiera risker för mobbning i den berörda verksamheten, en film om mobbning och Olweus bok om mobbning (Olweus, 2001). På skolnivå krävs också att skolor har ett fungerande rastvaktsystem samt en inbjudande och välutrustad utemiljö. Skolpersonalen ska i team utveckla ett positivt skolklimat med ett speciellt fokus på mobbning. På klassnivå ska lärare och unga tillsammans ta fram regler kring mobbning och sanktioner för om unga bryter mot reglerna. Dessutom ska prosociala beteenden förstärkas och uppmärksammas hos barnen och ungdomarna. Åtgärder på individnivå är: handhavande av mobbaren, stödja den utsatte och samtal med föräldrar.

Effekterna av programmet studerades avseende mobbning på internet såväl som utanför (Olweus m.fl., 2019). Totalt 29 814 deltagare deltog i utvärderingen av programmet. Effekterna mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före samt ett, två och tre år efter programmet. Resultatet visade på måttliga effekter i att minska andelen unga som mobbar andra och andelen unga som blir utsatta för mobbning i skolan. Programmet gav små effekter i att minska andelen unga som nätmobbar andra och andelen unga som blir utsatta för nätmobbning.



Lärare utbildas kring en gemensam förståelse av vad mobbning är.

ViSC social competence program

Även i ViSC social competence program genomförs interventioner på skolnivå, klassrumsnivå och individnivå (Gradinger m.fl., 2016). Åtgärder på skolnivå består av att lärare utbildas kring en gemensam förståelse av vad mobbning är, genomförandet av förebyggande arbete och hur faktiska nätmobbningssituationer ska hanteras. Åtgärder på individ- och klassrumsnivå är att öka ungas förmåga att ta ansvar för mobbningssituationer, träna unga i att reagera på ett vis som förbättrar situationen, att unga uppmärksammar sina egna och andras känslor och att hantera sina känslor på ett icke aggressivt sätt.

Effekterna av programmet studerades avseende nätmobbning (Gradinger m.fl., 2016). Totalt 659 deltagare (10–15 år) deltog i utvärderingen av programmet. Effekterna mättes genom att deltagarna fick fylla i enkäter före, 12 och 18 månader efter programmet. Programmet gav måttliga effekter i att minska andelen unga som nätmobbar andra och andelen unga som blir utsatta för nätmobbning.

KiVa-programmet

KiVa-programmet har utvecklats av Salmivalli m.fl. (2010) och betonar betydelsen av gruppprocesser. Salmivalli menar att jämnåriga i kamratgruppen spelar en avgörande roll i mobbningssituationer som **försvarare av den utsatta, medhjälpare till mobbaren** eller **passiva åskådare**. Målet är att påverka deras beteenden, vilket görs genom att lärare pratar med dem om gruppnormer och konformitet. Unga ges kunskap om de olika åskådarrollerna, och genom kunskapen kan de kanske oavsiktligt ha förstärkt en mobbningssituation. Genom drama, rollspel och digitala kunskapsspel får unga och barn träna på andra beteenden än de som de brukar ha, exempelvis att agera försvarare istället för åskådare. I KiVa används även åtgärden att omgruppera barn och unga. Läraren delar på eller splittrar olika grupper för att på så vis lösa upp informella grupper där mobbaren har makt och status.

Effekterna av programmet studerades avseende nätmobbning (Williford m.fl., 2013). Totalt 18 412 deltagare deltog i utvärderingen. Effekterna mättes genom att deltagare fick fylla i enkäter före samt 12 och 24 månader efter programmet. Resultatet visade att programmet gav måttliga effekter i att minska andelen unga som nätmobbar andra och andelen unga som blir utsatta för nätmobbning. Dock har KiVa bättre effekt för att minska andelen nätmobbare bland unga som går i lågstadiet och mellanstadiet. I högstadiet avtar effekten av programmet för andelen som mobbar andra på internet såväl som utanför.

Friends

I följande del redogörs för barnrättsorganisationen Friends utbildningar, då deras huvudinriktning är att arbeta förebyggande och stoppa kränkningar och mobbning i skolan. Friends riktar sig mot skolor i hela Sverige. Organisationen har även utbildningar som fokuserar på att motverka nätkränkningar och nätmobbning. Skolor uppmanas till att kartlägga om eleverna blir utsatta för nätkränkningar och nätmobbning. Resultaten från kartläggningarna blir vägledande för vilka åtgärder en skola ska använda för att motverka nätmobbning. Friends betonar också vikten av att aktivt involvera eleverna i arbetet mot nätkränkningar och nätmobbning. Skolor uppmanas därtill att samverka med vårdnadshavare om barns och ungas vardag på internet. Dessutom involveras all skolpersonal i arbetet mot nätkränkningar och nätmobbning.

I ett pågående projekt utvärderas Friends utbildningar av forskare vid Örebro universitet. 30 skolor i Sverige som använder Friends utbildningar deltar i utvärderingen. Resultaten ska ligga till grund för att utveckla nya metoder mot mobbning. Utvärderingen är ännu inte färdig och därför inte publicerad. Mer info om Friends finns på <https://friends.se/>.

INTERVENTIONER MOT NÄTHAT

Följande del är en genomgång av interventioner mot näthat. Resultat redovisas från en litteraturöversikt av interventioner som riktas mot hat, rasism och främlingsfientlighet som sprids via modern teknik (Blaya, 2019). I denna del redogörs även för kampanjen No Hate Speech Movement, som Statens medieråd genomfört på uppdrag av regeringen.

Interventioner (i Sverige och internationellt) som riktas mot hat, rasism och främlingsfientlighet som sprids via modern teknik

Denna del bygger på en litteraturöversikt av interventioner som riktas mot hat, rasism och främlingsfientlighet som sprids via modern teknik (Blaya, 2019). Som nämnts tidigare är det viktigt att notera att näthat och nätmobbning inte är samma sak. Begreppet näthat har ingen tydlig definition och rymmer allt obehagligt som händer på nätet. Begreppet nätmobbning har däremot en tydlig definition med kriterierna intention att skada, upprepning och obalans i makt (se avsnitt 2). Det gör att all nätmobbning också är näthat – men allt näthat är inte nätmobbning. Inklusionskriterier i litteraturöversikten var följande: 1) artiklar publicerade i fackgranskade tidskrifter; 2) grå litteratur såsom avhandlingar; 3) dokument publicerade av Human Rights NGO eller think tanks; 4) förebyggande eller direkta åtgärder riktade mot näthat för ungdomar. I litteraturöversikten inkluderades 18 dokument och artiklar. Interventionerna mot näthat delades in i fyra kategorier: teknologiska interventioner, lagstiftning mot näthat, utbildning och kommunikation.

- **Teknologiska interventioner** Olika forum (t.ex. Facebook och Youtube) har ansvar att motverka näthat. Falsa profiler och kränkande inlägg ska raderas av respektive forums övervakare. Andra teknologiska interventioner är algoritmer som kan finna och radera näthat på sociala medieplattformer.
- **Lagstiftning mot näthat** Lagstiftning mot näthat består av kunskaps- och utbildningsåtgärder om vilka juridiska konsekvenser näthatare drabbas av samt skillnaden mellan näthat och yttrandefrihet. Unga informeras om handlingar på internet som är brottsliga och vad de kan leda till för straff. Unga får information om vilka begränsningar som kan finnas i deras tryck- och yttrandefrihet.
- **Utbildning** Utbildning ges för att öka ungas kunskap om vad näthat är och hur det uttrycks. Därtill informeras unga om vad de ska göra om de blir utsatta för näthat eller uppmärksammar andra som blir utsatta för det.

- **Kontrakommunikation** Kontrakommunikation handlar om aktiviteter för att stärka unga att stötta de som blir utsatta för näthat och om vad man kan göra för att bemöta hat och hot på internet såväl som utanför.

I översikten visar Blaya (2019) att det finns exempel på flera bra alternativ för att motverka hat, rasism och främlingsfientlighet som sprids via modern teknik. Ett återkommande exempel i översikten är den internationella No Hate-kampanjen, som använder tre av de fyra ovan nämnda interventionerna: lagstiftning mot näthat, utbildning och kontrakommunikation. No Hate-kampanjen finns som tidigare nämnts i Sverige (se <https://statensmedierad.se/nohate>). Blaya (2019) tar också upp att bara ett fåtal av interventionerna som redogörs för i översikten är vetenskapligt utvärderade, varför det är svårt att veta vad som verkligen har effekt. Dock finns flera paralleller mellan dessa åtgärder och antinätmobbningsprogram som har utvärderats och visat sig vara effektiva på området.

No Hate Speech Movement som finns i Sverige har utvärderats (december 2019 och januari 2020) genom webbaserade enkäter (Theorell, 2020). Totalt tillfrågades 400 pedagoger om de känner till No Hate Speech Movement samt om de har använt material från kampanjen. Ett slumpmässigt urval av pedagoger inom svenska, samhällskunskap, historia och bild verksamma i årskurs 7–9 samt gymnasiet svarade på webbenkäten. Resultaten visade att 29 % av pedagogerna har kännedom om materialet och att 7 av 10 av dessa har använt No Hate i undervisningen. Metodmaterialet No Hate i skolan och bildmaterialet Propaganda och bilders makt har använts i störst utsträckning. Var tredje pedagog uppgav att de skulle rekommendera materialet till någon annan. Då materialet i huvudsak är riktade till nära-barn-professionella har de dessutom en större faktisk spridning än vad som framgår av statistiken. När en pedagog använder ett lektionspaket för att undervisa en eller flera klasser når kunskapen/informationen långt fler än vad nedladdningen antyder.

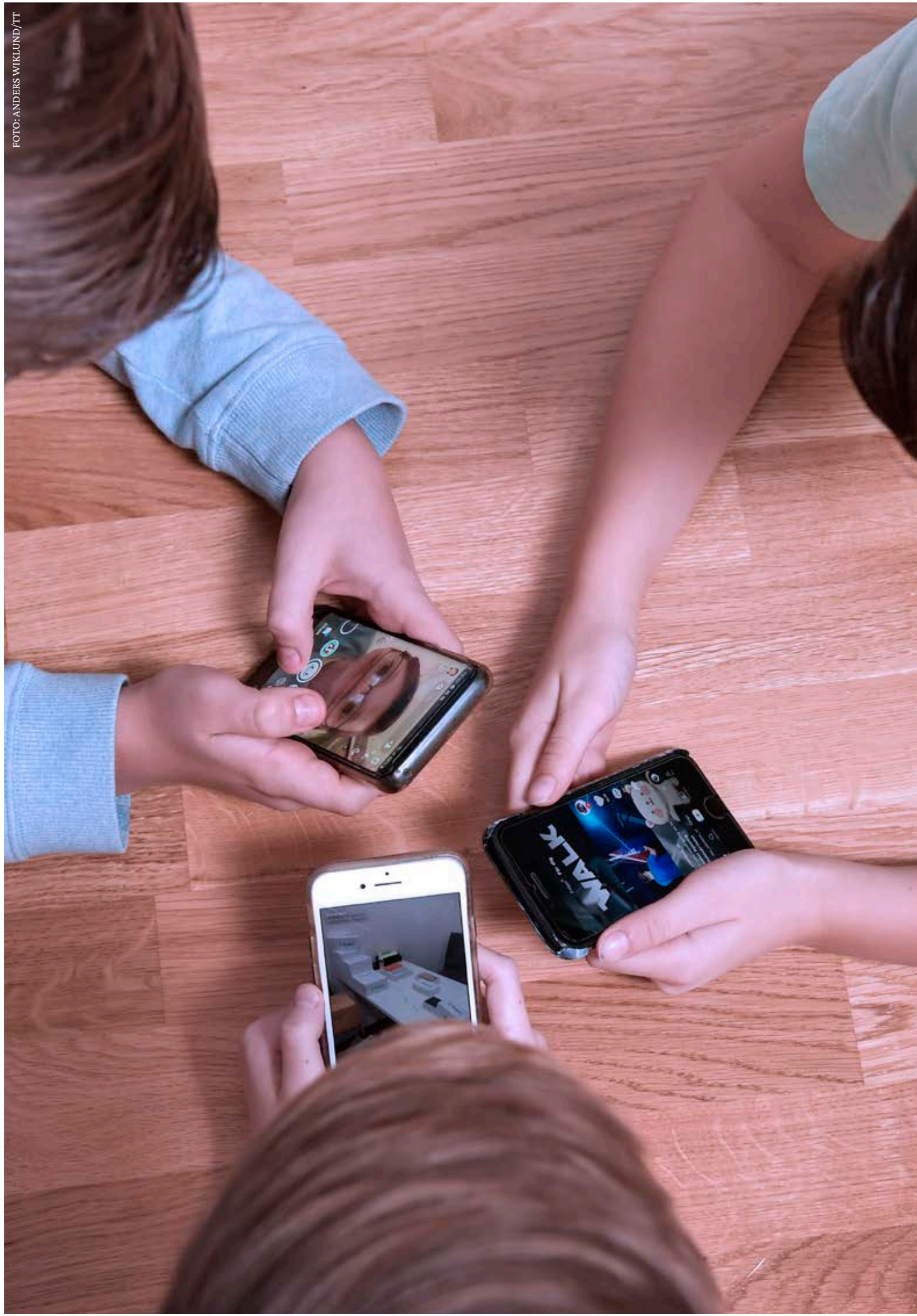
SLUTSATSER

- Det finns flera program som fokuserar på olika interventioner specifikt riktade mot nätmobbning. Oavsett hur programmen är utformade visar utvärderingar att andelen som nätmobbar andra och/eller är utsatta för nätmobbning minskar. Programmen kan således användas för att förebygga och/eller åtgärda nätmobbning.
- I flera av programmen finns interventioner som bygger på att lyfta fram barns och ungas egna röster och tankar. Förståelsen av dessa är viktiga och nödvändiga för att kunna förebygga och ingripa effektivt vid nätmobbning. Detta bör skolor rutinmässigt göra i sitt arbete mot nätmobbning.
- Vårdnadshavare och lärare är de viktigaste vuxna vad gäller att stötta de som utsätts för eller bevittnar nätmobbning. Vårdnadshavare har en viktig roll att fylla genom att fånga upp vad som har hänt, stötta och hjälpa till att hitta lösningar. Vårdnadshavare kan framförallt minska risken för att deras barn ska utsätta andra barn för nätmobbning genom att lära dem att bete sig respektfullt, vänligt och rättvist gentemot andra på internet.
- Utvärderingar av antimobbningsprogram visar att effekterna av programmen är låga till måttliga när det gäller nätmobbning. Programmen bidrar till en förbättring, men de leder inte till att mobbningen försvinner helt på de skolor där de används.
- Det finns flera bra internationella och nationella insatser med syfte att motverka och bemöta näthat – få av dessa är dock utvärderade.

KUNSKAPSLUCKOR

- Vissa forskare hävdar att skolor bör motverka nätmobbning genom att använda program riktade mot mobbning i skolan. Andra menar att program med interventioner specifikt riktade mot nätmobbning är att föredra. Vilken strategi som är bäst vet man ännu inte, mer forskning behövs kring detta.
- Program som fokuserar på olika interventioner för att motverka nätmobbning minskar nätmobbningsbeteenden (Gaffney m.fl., 2019). Men programmen fungerar något bättre för att minska andelen utsatta för nätmobbning jämfört med att minska andelen nätmobbare. Således behövs det en mer detaljerad analys av programmens interventioner. Vilka interventioner har effekt genom att minska andelen nätmobbare respektive vilka åtgärder är det som minskar risken för att någon ska bli utsatt för nätmobbning?

- Trots den viktiga roll vårdnadshavare har i nätmobbningssituationer saknas tillräcklig forskning om hur de kan vara engagerade på ett positivt sätt. I framtida forskning behövs barns egna tankar och förslag om hur vårdnadshavare kan engageras i arbetet mot nätmobbning. En anledning till detta är att barn ofta känner till mycket mer än sina vårdnadshavare om de sajter de använder och hur de beter sig mot varandra på dessa sajter. Vårdnadshavare saknar ofta tillräcklig kunskap om hur barnen har det på internet och hur de kan stötta vid nätmobbning.
- Som tidigare har nämnts finns det en tendens till att vissa grupper löper större risk att bli utsatta för nätmobbning än andra, till exempel unga med annan etnicitet än majoriteten där man bor, hbtqi och de med funktionsnedsättning. Det finns dock ingen forskning kring om de sedvanliga interventionerna fungerar för att hjälpa även unga i dessa grupper eller om det behövs specifika interventioner. I en systematisk litteraturoversikt med fokus på hbtqi och nätmobbning påpekar författarna att det bör utvecklas förebyggande och åtgärdande arbete mot nätmobbning med ett specifikt fokus på hbtqi-gruppen (Abreu & Kenny, 2018). De föreslår bland annat att skolor ska öka medvetenheten om vilken typ av nätmobbning gruppen råkar ut för och hur man ska arbeta förebyggande och åtgärdande. Ett sätt att närma sig frågan om vad man kan göra för att minska nätmobbning, menar de, är att prata med offren. Därtill föreslås att de unga själva ska få arbeta med frågorna och presentera sitt material för andra unga och föräldrar. Samtliga förslag skulle även kunna vara relevanta för övriga ovan nämnda grupper.
- Som tidigare nämnts är kommentarer riktade mot kropp och utseende den vanligaste formen av nätmobbning. De som varit utsatta för utseenderelaterad nätmobbning har oftare en negativ kroppsuppfattning och känner mer kroppsskam än andra. Trots det saknas i dagsläget specifika insatser för att motverka utseenderelaterade stereotyper och kränkningar kopplade till nätmobbning bland ungdomar. Det är därför angeläget att undersöka om andra interventioner behövs för att hjälpa ungdomar som är utsatta för nätmobbning att utveckla ett mer positivt förhållningssätt till den egna kroppen och därmed motverka utseenderelaterade stereotyper och kränkningar.
- Det behövs studier som utvärderar de interventioner som riktas mot näthat – i Sverige och övriga länder.



Referenser

- Aboujaoude, E., Savage, M., Starcevic, V., & Salame, W. (2015). Cyberbullying: Review of an old problem gone viral. *Journal of Adolescent Health, 57*, 10-18. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.04.011>
- Abreu R. L. & Kenny, M. C. (2018). Cyberbullying and LGBTQ Youth: A systematic Literature review and recommendations for prevention and intervention. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 11*(1), 81-97. <https://doi.org/10.1007/s40653-017-0175-7>
- Allison, K. R., & Bussey, K. (2016). Cyber-bystanding in context: A review of the literature on witnesses' responses to cyberbullying. *Children and Youth Services Review, 65*, 183-194. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2016.03.026>
- Arató, N., Zsidó, A. N., Lénárd, K., & Lábadi, B. (2020). Cybervictimization and cyberbullying: The role of socio-emotional skills. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00248>
- Arnarsson, A., Nygren, J., Nyholm, M., Torsheim, T., Augustine, L., Bjereld, Y., ... Bendtsen, P. (2020). Cyberbullying and traditional bullying among Nordic adolescents and their impact on life satisfaction. *Scandinavian Journal of Public Health, 48*(5), 502-510. <https://doi.org/10.1177/1403494818817411>
- Athanasiaides, C., Kamarotis, H., Psalti, A., Baldry, A. C., & Sorrentino, A. (2015). Internet use and cyberbullying among adolescent students in Greece: The 'Tabby' project. *Hellenic Journal of Psychology, 12*, 14-39.
- Aizenkot, D. & Kashy-Rosenbaum, G. (2018). Cyberbullying in WhatsApp classmates' groups: Evaluation of an intervention program implemented in Israeli elementary and middle schools. *New Media & Society, 20* (12), 4709-4727. <https://doi.org/10.1177/1461444818782702>
- Aizenkot, D. & Kashy-Rosenbaum, G. (2020). The effectiveness of safe surfing intervention program in reducing WhatsApp cyberbullying and improving classroom climate and student sense of class belonging in elementary school. *The Journal of Early Adolescence*. Advanced online publication. <https://doi.org/10.1177/0272431620931203>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1990). Selective activation and disengagement of moral control. *Journal of Social Issues, 46*, 27-46. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1990.tb00270.x>
- Bandura, A. (2016). *Moral disengagement: How people do harm and live with themselves*. Worth.
- Barkoukis, V., Lazaras, L., Ourda, D., & Tsorbatzoudis, H. (2016). Tackling psychosocial risk factors for adolescent cyberbullying: Evidence from a school-based intervention. *Aggressive Behavior, 42*, 114-122. <https://doi.org/10.1002/ab.21625>
- Barlett, C. P. (2015). Predicting adolescent's cyberbullying behavior: A longitudinal risk analysis. *Journal of Adolescence, 41*, 86-95. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.02.006>
- Barlett, C. P., Heath, J. B., Madison, C. S., DeWitt, C. C., & Kirkpatrick, S. M. (2019). You're not anonymous online: The development and validation of a new cyberbullying intervention curriculum. *Psychology of Popular Media Culture, 9*(2), 135-144. <https://doi.org/10.1037/ppm0000226>
- Bastiaensens, S., Pabian, S., Vandebosch, H., Poels, K., Van Cleemput, K., DeSmet, A. & De Bourdeaudhuij, I. (2016). From normative influence to social pressure: How relevant others affect whether bystanders join in cyberbullying. *Social Development, 25*, 193-211. <https://doi.org/10.1111/sode.12134>
- Beckman, L., Hagquist, C. & Hellström, L. (2013). Discrepant gender patterns for cyberbullying and traditional bullying – An analysis of Swedish adolescent data. *Computers in Human Behavior, 29*, 1896-1903. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.03.010>
- Beckman, L., Hellström, L., & Von Kobyletski L. (2020). Cyberbullying among children with neurodevelopmental disorders: A systematic review. *Scandinavian Journal of Psychology, 61*, 54-67. <https://doi.org/10.1111/sjop.12525>
- Beckman, L., Stenbeck, M., & Hagquist, C. (2016). Disability in relation to different peer-victimization groups and psychosomatic problems. *Children and Schools, 38*, 153-161. <https://doi.org/10.1093/cs/cdw022>

- Bellander, T. (2010). *Ungdomars dagliga interaktion: En språkvetenskaplig studie av sex gymnasieungdomars bruk av tal, skrift och interaktionsmedier*. (Doktorsavhandling, Uppsala universitet). <http://uu.divaportal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A359585&dswid=-283>
- Berne, S., Frisé, J. & Kling, J. (2014). Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. *Body Image, 11*, 527-533. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.08.006>
- Berne, S., Frisen, A. & Oskarsson, J. (2020). High school students' suggestions for supporting younger pupils counteract cyberbullying. *Scandinavian Journal of Psychology, 61*, 47-53. <https://doi.org/10.1111/sjop.12538>
- Berne, S., Frisé, A., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Naruskov, K., Luik, P., ... Zukauskienė, R. (2013). Cyberbullying assessment instruments: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior, 18* (2), 320-334. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.11.022>
- Berne, S., Haglind, A. & Frisé, A. (2010, oktober). *Youths' experience of aggressive interaction through mobile phone and Internet*. [Poster session]. The always-on-generation: Risks and benefits of new technologies, Florens, Italien.
- Bjereld, Y., Daneback, & Petzold, M. (2017). Do bullied children have poor relationships with their parents and teachers? A cross-sectional study of Swedish children. *Children and Youth Services Review, 73*, 347-351. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.01.012>
- Betts, L. R., & Spenser, K. A. (2017). "People think it's a harmless joke": Young people's understanding of the impact of technology, digital vulnerability and cyberbullying in the United Kingdom. *Journal of Children and Media, 11*(1), 20-35. <https://doi.org/10.1080/17482798.2016.1233893>
- Blaya, C. (2019). Cyberhate: A review and content analysis of intervention strategies. *Aggression and Violent Behavior, 45*, 163-172. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.05.006>
- Blumenfeld, W. J., & Cooper, R. M. (2010). LGBT and allied youth responses to cyberbullying: Policy implications. *The International Journal of Critical Pedagogy, 3*, 114-133.
- Boulton, M. J., Boulton, L., Camerone, E., Down, J., Hughes, J., Kirkbride, C., ... Sanders, J. (2016). Enhancing primary school children's knowledge of online safety and risks with the CATZ cooperative cross-age teaching intervention: Results from a pilot study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(10), 609-614. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0046>
- Brochado A., Soares, S., & Fraga, S. (2017). A scoping review on studies of cyberbullying prevalence among adolescents. *Trauma, Violence, & Abuse 18*(5), 523-531. <https://doi.org/10.1177/1524838016641668>
- Bränström, R. (2018). *Hälsa och livsvillkor bland unga hbtq-personer – Vad vet vi och vilka forskningsbehov finns?* Forskningsrådet för Hälsa, Arbetsliv och Välfärd. https://forte.se/app/uploads/2018/11/unga-hbtq-personers-halsa_se_ta.pdf
- Camerini, A-L., Marciano, L., Carrara, A., & Schulz, P. J. (2020). Cyberbullying perpetration and victimization among children and adolescents: A systematic review of longitudinal studies. *Telematics and Informatics, 49*, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101362>
- Casey, B., & Caudle, K. (2013). The teenage brain: Self control. *Current Directions in Psychological Science, 22*(2), 82-87. <https://doi.org/10.1177/0963721413480170>
- Cassidy, W., Jackson, M. & Brown, K.N. (2009). Sticks and stones can break my bones, but how can pixels hurt me? Students' experiences with cyber-bullying. *School Psychology International, 40*, 383-402. <https://doi.org/10.1177/0143034309106948>
- Chaux, E., Velásquez, A. M., Schultze-Krumbholz, A., & Scheithauer, H. (2016). Effects of the cyberbullying prevention program media heroes (Medienhelden) on traditional bullying. *Aggressive Behavior, 42*, 157-165. <https://doi.org/10.1002/ab.21637>
- Craig, W., Boniel-Nissim, M., King, N., Walsh, S. D., Boer, M., Donnelly, P. D., ... Pickett, W. (2020) Social media use and cyberbullying: A cross-national analysis of young people in 42 countries. *J Adolesc Health, 66*, 100-108. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.006>
- Cross, D., Shaw, T., Hadwen, K., Cardoso, P., Slee, P., Roberts, C., ... Barnes, A. (2016). Longitudinal impact of the cyber friendly schools program on adolescents' cyber-bullying behavior. *Aggressive Behavior, 42*, 166-180. <https://doi.org/10.1002/ab.21609>

- Del Rey, R., Casas, J. A., & Ortega, R. (2012). The ConRed program: An evidence-based practice. *Communicar*, 23(45), 129-138. <https://doi.org/10.3916/C39-2012-03-03>
- Del Rey, R., Casas, J. A., & Ortega, R. (2016). Impact of the ConRed program on different cyberbullying roles. *Aggressive Behavior*, 42(2), 123-135. <https://doi.org/10.1002/ab.21608>
- Diskrimineringsombudsmannen. (2018). *Diskrimineringsgrunder som skyddas av lagen*. www.do.se/om-diskriminering/skyddade-diskrimineringsgrunder
- DeSmet, A., Bastiaensens, S., Cleemput, K., van Poels, K., Vandebosch, H., Deboutte, G., ... de Bourdeaudhuij, I. (2018). The efficacy of the Friendly Attac serious digital game to promote prosocial bystander behavior in cyberbullying among young adolescents: A cluster-randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 78, 336-347. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.011>
- Earnshaw, V. A., Bogart, L. M., Poteat, V. P., Reisner, S. L., & Schuster, M. A. (2016). Bullying among lesbian, gay, bisexual, and transgender youth. *Pediatric Clinics*, 63(6), 999-1010. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.07.004>
- Ekeman, K. (2016). Uppsökande arbete på internet. I K. Daneback & E. Sorbring (Red.), *Socialt arbete och internet: Att förstå och hantera sociala problem på nya arenor* (s. 136-161). Liber AB.
- Festl, R., Vogelgesang, J., Scharkow, M., & Quandt, T. (2017). Longitudinal patterns of involvement in cyberbullying: Results from a latent transition analysis. *Computers in Human Behavior*, 66, 7-15. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.027>
- Fisher, B. W., Gardella, J. H., & Teurbe-Tolon, A. (2016). Peer cybervictimization among adolescents and the associated internalizing and externalizing problems: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(9), 1727-1743. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0541-z>
- Fredrickson, B.L. & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Fridh, M., Lindström, M., & Rosvall, M. (2019). Associations between self-injury and involvement in cyberbullying among mentally distressed adolescents in Scania, Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47, 190-198. <https://doi.org/10.1177/1403494818779321>
- Friends (2014). *Friends nätrapport 2014: En undersökning om barn och ungas erfarenhet av kränkningar via mobil, dator, och surfplatta*. https://issuu.com/friends.se/docs/fnr_-_2014__hq_
- Friends (2017). *Friends nätundersökning 2017*. https://www.dropbox.com/sh/w9pd82tqelkb4o2/AACIWnFZTp5-UXa3FYitEbOha?dl=0&preview=Friends_natrapport_2017.pdf
- Friends (2019a). *Friends nätundersökning 2019: Umgängesklimatet inom e-sporten*. https://www.dropbox.com/sh/w9pd82tqelkb4o2/AACIWnFZTp5-UXa3FYitEbOha?dl=0&preview=Friends+resultat+n%C3%A4tunders%C3%B6kning_2019.pdf
- Friends (2019b) *Friends rapport 2019*. https://www.dropbox.com/sh/w9pd82tqelkb4o2/AACIWnFZTp5-UXa3FYitEbOha?dl=0&preview=Friendsrapporten_2019.pdf
- Frisén, A. & Berne, S. (2016). *Nätmobbing. En handbok för skolan*. Natur och Kultur.
- Frisén, A., & Berne, S. (2020). Swedish adolescents' experiences of cybervictimization and body-related concerns. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(1), 68-76. <https://doi.org/10.1111/sjop.12561>
- Frisén, A., Berne, S. & Lunde, C. (2013). Cybervictimization and body esteem: Experiences of Swedish children and adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 11(3), 331-343. <https://doi.org/10.1080/17405629.2013.825604>
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K. & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt: Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Natur & Kultur.
- Fryshuset. (u.å.). *Om nätvandrarerna*. Hämtad 30 augusti, 2020, från <https://www.fryshuset.se/verksamhet/natvandrarerna/om-natvandrarerna>
- Gaffney, H., Espelage, D. L., Farrington, D. P., & Ttotti, M. M. (2019). Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 134-153. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.002>

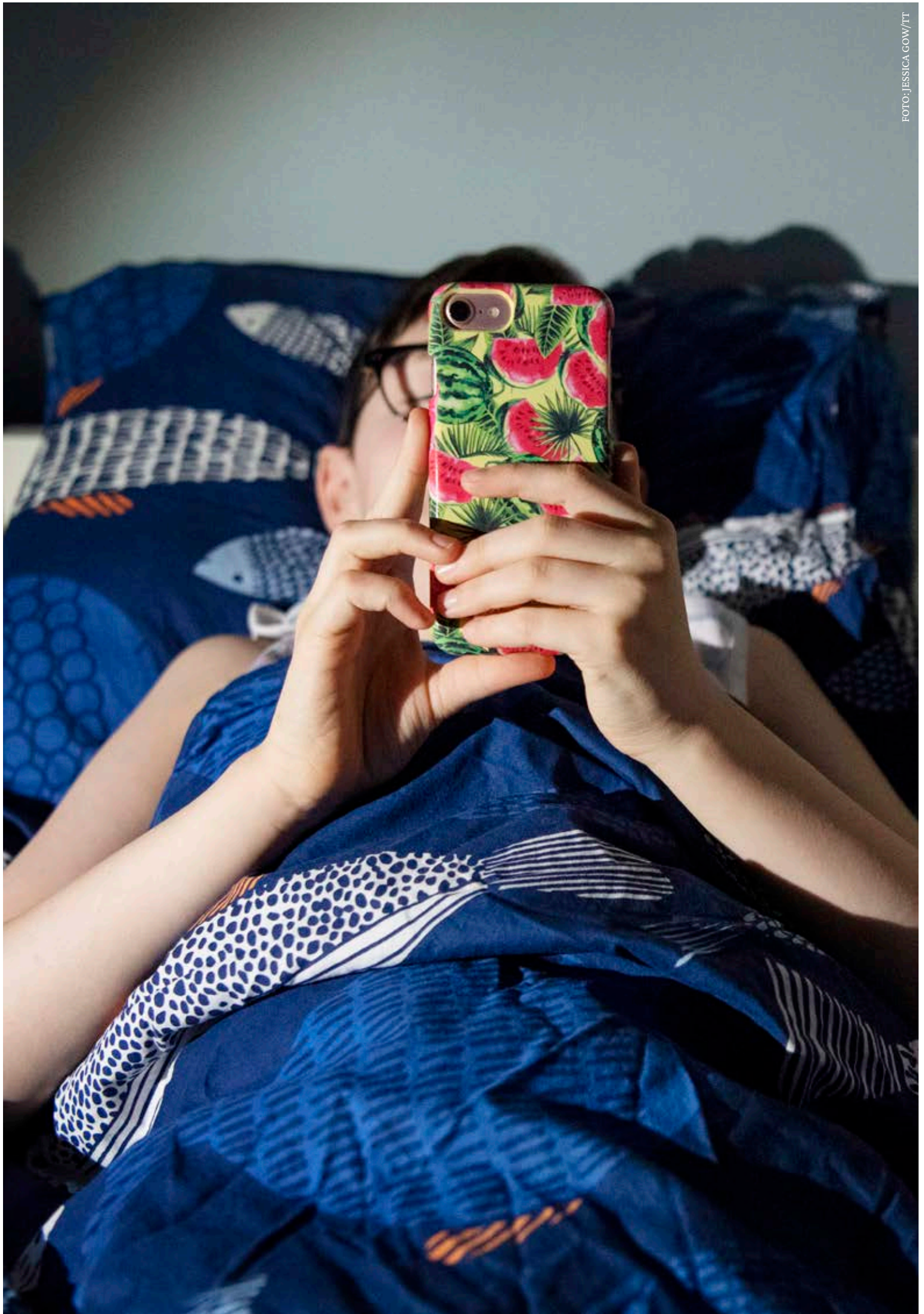
- Gómez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P.K. & Calvete, E. (2013).** Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health, 53*(4), 446-452. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.03.030>
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2015).** Cyberprogram 2.0: effects of the intervention on "face-to-face" bullying, cyberbullying, and empathy. *Psicothema 27*, 45-51. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.78>
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2016).** Cyberprogram 2.0: impact of the program on different types of school violence and aggressiveness. *Frontiers in Psychology, 7*(428). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00428>
- Garaigordobil, M. & Martínez-Valderrey, V. (2018).** Technological resources to prevent cyberbullying during adolescence: The Cyberprogram 2.0 program and the cooperative Cybereduca 2.0 Videogame. *Frontiers in Psychology, 9*(745). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00745>
- Gardella, J.H., Fisher, B.W., & Teurbe-Tolon, A. (2017).** A Systematic Review and Meta-Analysis of Cyber-Victimization and Educational Outcomes for Adolescents. *Educational Research, 87*(2), 283-308. <https://doi.org/10.3102/O034654316689136>
- Gini, G., Card, N.A., & Pozzoli, T. (2018).** A meta-analysis of the differential relations of traditional and cyber-victimization with internalizing problems. *Aggressive Behavior, 44*, 185-198. <https://doi.org/10.1002/ab.21742>
- Gini, G., Pozzoli, T., & Bussey, K. (2015).** The role of individual and collective moral disengagement in peer aggression and bystanding: A multilevel analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*, 441-452. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9920-7>
- Ging, D., & Norman O' Higgins J. (2016).** Cyberbullying, conflict management or just messing? Teenage girls' understandings and experiences of gender, friendship, and conflict on Facebook in an Irish second-level school. *Feminist Media Studies, 16*(5), 805-821. <https://doi.org/10.1080/14680777.2015.1137959>
- Giumetti, G. W., McKibben, E. S., Hatfield, A. L., Schroeder, A. N., & Kowalski, R. M. (2012).** Cyber incivility @ work: The new age of interpersonal deviance. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 15*, 148-154. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0336>
- Gradinger, P., Strohmeier, D. & Spiel, C. (2012).** Motives for bullying others in cyberspace: A study on bullies and bully-victims in Austria. In Q. Li, D. Cross & P. K. Smith (Eds.), *Cyberbullying in the global playground: Research from international perspectives* (pp. 263-284). Wiley- Blackwell.
- Gradinger, Yanagida, Stohmeier, & Speil, (2016).** Prevention of cyberbullying and cybervictimization: Evaluation of the ViSC Social Competence Program. *Journal of School Violence, 14*(1), 87-110. <https://doi.org/10.1080/15388220.2014.963231>
- Grazia Lo Cricchio, M., García-Poole, C., Willemijn te Brinke, L., Bianchi, D., & Menesini, E. (2020).** Moral Disengagement and cyberbullying involvement: A systematic review. *European Journal of Developmental Psychology*. Advanced online publication. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1782186>
- Gunther, N., DeSmet, A., Jacobs, N.C.L. & de Bourdeaudhuij, I. (2015).** Comparing associated harm with traditional bullying and cyberbullying: A narrative overview of mental, physical and behavioural negative outcomes. In T. Vollinck, F. Dehue & C. Mc Guckin (Eds.), *Cyberbullying: From theory to interventions* (pp. 54-81). Psychology Press.
- Havnesköld, L. & Risholm Mothander, P. (2009).** *Utvecklingspsykologi*. Liber.
- Internetstiftelsen (2018).** *Svenskarna och internet Valspecial 2018*. https://internetstiftelsen.se/docs/Svenskarna_och_internet-_valspecial_2018.pdf
- Johansson, S., & Englund, G. (2020).** Cyberbullying and its relationship with physical, verbal, and relational bullying: A structural equation modelling approach. *Educational Psychology*. Advanced online publication. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1769033>
- John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018).** Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research, 20* (4), Article e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G., Schroeder, A. & Lattanner, M. (2014).** Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin, 140*, 1073-1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>

- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior, 45*, 20-32. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.009>
- Kraft, M. (2013). *Normer, attityder, beteenden – Sverok*. Sverok. https://infobank.sverok.se/wp-content/uploads/2018/04/nab-sverok_komplett.pdf
- López-Castro, L., & Priegue, D. (2019). Influence of family variables on cyberbullying perpetration and victimization: A systematic literature review. *Social Sciences, 8* (98), 1-25. <https://doi.org/10.3390/socsci8030098>
- Låftman S. B., Alm, S., Sandahl, J., & Modin, B. (2018). Future orientation among students exposed to school bullying and cyberbullying victimization. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(4), 605. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040605>
- Ma, T. L., Meter, D. J., Chen, W-T., & Lee, Y. (2019). Defending behavior of peer victimization in school and cyber context during childhood and adolescence: A meta-analytic review of individual and peer-relational characteristics. *Psychological Bulletin, 145*(9), 891-928. <https://doi.org/10.1037/bul0000205>
- Marciano, L., Schulz, P. J., & Camerini, A-L. (2020). Cyberbullying perpetration and victimization in youth: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Computer-Mediated Communication, 25*(2), 163-181. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz031>
- Marco., J. H., & Tormo-Irun, M. P. (2018). Cyber victimization is associated with eating disorder psychopathology in adolescents. *Frontiers in Psychology, 9* (987). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00987>
- Menesini, E. (2010). Cyberbullying: Labels, behaviours and definition in three European countries. *Australian Journal of Guidance & Counselling, 20*(2), 129-142. <https://doi.org/10.1375/ajgc.20.2.129>
- Menesini, E., Nocentini, A., & Palladino, B. E. (2012). Empowering students against bullying and cyberbullying: Evaluation of an Italian peer-led model. *International Journal of Conflict and Violence, 6*(2), 314-321. <https://doi.org/10.4119/UNIBI/IJCV.253>
- Menesini, E., Nocentini, A., Palladino, B.E., Scheithauer, H., Schultze-Krumbholz, A., Frisé, A., ... Blaya, C. (2013). Definitions of cyberbullying. In P. K. Smith & G. Steffgen (Eds.), *Cyberbullying through the new media: Findings from an international network* (pp. 23-36). Psychology Press.
- Mishna, F., Cook, C., Gadalla, T., Daciuk, J. & Solomon, S. (2010). Cyber bullying behaviors among middle and high school students. *American Journal of Orthopsychiatry, 80*(3), 362-374. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01040.x>
- Modin, B., Låftman, S. B., & Östberg, V. (2017). Teacher rated school ethos and student reported bullying—A multilevel study of upper secondary schools in Stockholm, Sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(12), 1565. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121565>
- Müller, C. R., Pfetsch, J., Schultze-Krumbholz, A., & Ittel, A. (2018). Does media use lead to cyberbullying or vice versa? Testing longitudinal associations using a latent cross-lagged panel design. *Computers in Human Behavior, 81*, 93-101. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.007>
- Nakamura, L. (2012). "It's a nigger in here! Kill the nigger!": User-generated mediacampaigns against racism, sexism, and homophobia in digital games. In A. Valdivia (Ed.), *The International Encyclopedia of Media studies: Vol 5*, (pp. 2-15). Blackwell Publishing.
- Nilsson, H. (2020). *Vi sluter oss inåt. En kartläggning av hat och hot mot Sveriges ungdomsrörelser*. LSU. <https://lsu.se/nyhet/rapport-hat-och-hot/>
- Nocentini, A., Calmaestra, J., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Ortega, R. & Nyberg, A-K., & Dunkels, E. (2019). *Näthat – strategier och förhållningssätt*. LIN Education. <https://nathat.annakarinyberg.se/nathat.pdf>
- Okumu, M., Kim, Y. K., Sanders, J. E., Makubuya, T., Small, E., & Hong, J. S. (2020). Gender-specific pathways between face-to-face and cyber bullying victimization, depressive symptoms, and academic performance among U.S. adolescents. *Child Indicators Research*. Advanced online publication. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09742-8>

- Olenik-Shemesh, D., & Heiman, T., & Eden, S. (2017). Bystanders' behavior in cyberbullying episodes: Active and passive patterns in the context of personal-socio-emotional factors. *Journal of Interpersonal Violence, 32*(1), 23-48. <https://doi.org/10.1177/0886260515585531>
- Olweus, D. (2001). *Mobbning i skolan* (2:a uppl.). Liber.
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *The Annual Review of Clinical Psychology, 9*, 751-780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Olweus, D., Limber, S. P., & Breivik, K. (2019). Addressing specific forms of bullying: A large-scale evaluation of the Olweus bullying prevention program. *International Journal of Bullying Prevention, 1*, 70-84. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-00009-7>
- Onsjö, M. (2017). Barn och unga. I T. Lundberg, A. Malmquist & M. Wurm (Red.) *HBTQ+: psykologiska perspektiv och bemötande* (s. 205-226). Natur & Kultur.
- Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchan, J.A., Genta, M. L., Brighi, A., Guarini, A., Smith, P. K., Thompson, F. & Tippett, N. (2012). The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: A European cross-national study. *Aggressive Behavior, 38*(5), 342-356. <https://doi.org/10.1002/ab.21440>
- Pabian, A., Erreygers, S., Vandebosch, H., Van Royen, K., Dare, J., Costello, L., Green, L., Hawk, D., & Cross, D. (2018). "Arguments online, but in school we always act normal": The embeddedness of early adolescent negative peer interactions. *Children and Youth Services Review, 86*, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.01.007>
- Pabian, S. & Vandebosch, H. (2016). Developmental trajectories of (cyber) bullying perpetration and social intelligence during early adolescence. *Journal of Early Adolescence, 36*(2), 145-170. <https://doi.org/10.1177/0272431614556891>
- Pabian, S. & Vandebosch, H. (2016). An investigation of short-term longitudinal associations between social anxiety and victimization and perpetration of traditional bullying and cyberbullying. *J Youth Adolesc, 45*(2), 328-339. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0259-3>
- Palladino, B. E., Nocentini, A., & Menesini, E. (2016). Evidence-based intervention against bullying and cyberbullying: Evaluation of the NoTrap! program in two in-dependent trials. *Aggressive Behavior, 42*, 194-206. <https://doi.org/10.1002/ab.21636>
- Palladino, B. E., Nocentini, A., & Menesini, E. (2019). How to stop victims' suffering? Indirect effects of an anti-bullying program on internalizing symptoms. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(14), 2631. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142631>
- Patte, K. A., Qian, W., & Leatherdale, S. T. (2020). Predictors of one-year change in how youth perceive their weight. *Journal of Obesity, 2020*, 1-15. <https://doi.org/10.1155/2020/7396948>
- Patterson, L. J., Allan, A., & Cross, D. (2016). Adolescent bystanders' perspectives of aggression in the online versus school environments. *Journal of Adolescence, 49*, 60-67. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.02.003>
- Peter, I-K., & Petermann, F. (2018). Cyberbullying: A concept analysis of defining attributes and additional influencing factors. *Computers in Human Behavior, 86*, 350-366. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.013>
- Pfetsch, J., Schultze-Krumbholz, A., & Füllgraf, F. (2018). Does the information about classroom norms change the individual injunctive norms about cyberbullying? – A minimal intervention study. *International Journal of Developmental Sciences, 12*(3-4), 147-157. <https://doi.org/10.3233/DEV-180250>
- Polismyndigheten. (2019, 8 mars). *Näthat - lagar och fakta*. <https://polisen.se/lagar-och-regler/lagar-och-fakta-om-brott/it-relaterade-brott/nathat/>
- Prins Carl Philips & Prinsessan Sofias Stiftelse. (u.å.). *Våra projekt och aktiviteter*. Hämtad 30 augusti, 2020, från <https://prinsparetsstiftelse.se/projekt/>
- Raskauskas, J. & Stolt, A. D. (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Developmental Psychology, 43*(3), 564-575. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.564>

- Regeringen.** (2017). *Uppdrag till Statens medieråd om kampanjen No Hate Speech Movement*. Kulturdepartementet.
<https://www.regeringen.se/49571e/contentassets/9019206b99849f08e7d1351787be0de/uppdrag-till-statens-medierad-om-kampanjen-no-hate-speech-movement>
- Roberto, A. J., Eden, J., Deiss, D. M., Savage, M. W., & Ramos-Salazar, L.** (2017). The short-term effects of a cyberbullying prevention intervention for parents of middle school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(1038).
<https://doi.org/10.3390/ijerph14091038>
- Roberto, A. J., Eden, J., Savage, M. W., Ramos-Salazar, L., & Deiss, D. M.** (2014). Outcome evaluation results of school-based Cybersafety promotion and cyberbullying prevention intervention for middle school students. *Health Communication*, 29(10), 1029-1042.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2013.831684>
- RFSL** (2019, 9 maj). *Begreppsordlista*. <https://www.rfsl.se/hbtq-fakta/begreppsordlista/>
- Salmivalli, C., Kärnä, A. & Poskiparta, E.** (2010). From peer putdowns to peer support: A theoretical model and how it translated into a national antibullying program. In S.R. Jimerson, S.M. Swearer & D.L. Espelage (Eds.), *Handbook of bullying in schools: An international perspective* (pp. 441-454). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Salmivalli, C., & Poyhonen, V.** (2012). Cyberbullying in Finland. In Q. Li, D. Cross, & P. K. Smith (Eds.), *Cyberbullying in the global playground: Research from international perspectives* (pp. 57-72). Wiley-Blackwell.
- Scheithauer, H., Smith, P. K., & Samara, M.** (2016). Cultural issues in bullying and cyberbullying among children and adolescents: Methodological approaches for comparative research. *International Journal of Developmental Science*, 10, 3-8.
<https://doi.org/10.3233/DEV-16000085>
- Schultze-Krumbholz, A., Schultze, M., Zagorscak, P., Wölfer, R., & Scheithauer, H.** (2016). Feeling cybervictims' pain: The effect of empathy training on cyberbullying. *Aggressive Behavior*, 42, 147-156. <https://doi.org/10.1002/ab.21613>
- Shaw, T., Cross, D., & Zubrick, S. R.** (2015). Testing for response shift bias in evaluations of school antibullying programs. *Evaluation Review*, 39(6), 527-554.
<https://doi.org/10.1177/0193841X16629863>
- Slonje, R. & Smith, P. K.** (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x>
- Slonje, R., Smith, P. K. & Frisén, A.** (2012). Processes of cyberbullying, and feelings of remorse by bullies: A pilot study. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(2), 244-259.
<https://doi.org/10.1080/17405629.2011.643670>
- Slonje, R., Smith, P. K., & Frisén, A.** (2017). Perceived reasons for the negative impact of cyberbullying and traditional bullying. *European Journal of Developmental Psychology*, 14 (3), 295-310. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1200461>
- Skolverket.** (2011). *Utvärdering av metoder mot mobbning* (Rapport nr. 353).
<http://www.skolverket.se/statistik-och-analys/analyser-och-utvarderingar/2.1861/utvardering-av-metoder-mot-mobbning-1.126081>
- Skolverket.** (2019). *Främja, förebygga, upptäcka och åtgärda - Hur skolan kan arbeta mot trakasserier och kränkningar*.
<https://www.skolverket.se/publikationsserier/stodmaterial/2019/framja-forebygga-upptacka-och-atgarda---hur-skolan-kan-arbeta-mot-trakasserier-och-krankningar>
- Smith, P. K.** (2014). *Understanding school bullying: It's nature & prevention strategies*. Sage.
- Smith, P. K., Robinson, S., & Marchi, B.** (2016). Cross-national data on victims of bullying: What is really being measured? *International Journal of Developmental Science*, 10, 9-19.
<https://doi.org/10.3233/DEV-150174>
- Spears, B., Slee, P., Owens, L. & Johnson, B.** (2009). Behind the scenes and screens: Insights into the human dimension of covert and cyberbullying. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217, 189-196. <https://doi.org/10.1027/0044-3409.217.4.189>
- Statens medieråd.** (2019a). *Medieanvändningen bland unga med intellektuell funktionsnedsättning*. <https://statensmedierad.se/publikationer/rapport/medieanvandningenblandungamedintellektuellfunktionsnedsattning.3080.html>

- Statens medieråd. (2019b). *Ungar och medier 2019*.
<https://statensmedierad.se/publikationer/ungarochmedier/ungarochmedier2019.3347.html>
- Steer, O. L., Betts, L. R., Baguley, T., & Binder, J. F. (2020). "I feel like everyone does it" – adolescents' perceptions and awareness of the associations between humour, banter, and cyberbullying. *Computers in Humans Behavior*, 108.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106297>
- Stevens, R., Gillard-Matthews, S., Dunaev, J., Woods, K. M., & Brawner, M. B. (2017). The digital hood: Social media use among youth in disadvantaged neighborhoods. *New Media & Society*, 19(6), 950–967. <https://doi.org/10.1177/1461444815625941>
- Streiner, D. L. (2014). In health measurement scales: A practical guide to their development and use (4th ed.). Oxford University Press.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(3), 321–326.
<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Teräsahjo, T., & Salmivalli, C. (2003). "She is not actually bullied": The discourse of harassment in student groups. *Aggressive Behavior*, 29, 134–154.
<https://doi.org/10.1002/ab.10045>
- Theorell, C. (2020). *Fördjupande undersökning om No Hate december 2019*. Kantar Sifo.
- Thornberg, R. (2020). *Det sociala livet i skolan: Socialpsykologi för lärare* (2:a uppl.). Liber.
- Van Royen, K., Poels, K., Vandebosch, H., & Adam, P. (2017). "Thinking before posting?" Reducing cyber harassment on social networking sites through a reflective message. *Computers in Human Behavior*, 66, 345–352. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.040>
- Van Cleemput, K., Vandebosch, H. & Pabian, S. (2014). Personal characteristics and contextual factors that determine "helping," "joining in," and "doing nothing" when witnessing cyberbullying. *Aggressive behavior*, 40, 383–396.
<https://doi.org/10.1002/ab.21534>
- von Tetzchner, S. (2016). Utvecklingspsykologi. Studentlitteratur AB.
- Wegge, D., Vandebosch, H., Eggermont, S. & Pabian, S. (2014). Popularity through online harm: The longitudinal associations between cyberbullying and sociometric status in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 6(1), 86–107.
<https://doi.org/10.1177/0272431614556351>
- Wenlund, M. (2014). "... jag finns inte i spel": En rapport om unga HBTQ-personers syn på dator- och tv-spel och kulturen kring dem. Sverok.
<https://sverok.se/wp-content/uploads/2018/01/jag-finns-inte-i-spel-%E2%80%93-En-rapport-om-unga-hbtq-personers-syn-p%C3%A5-dator-och-tv-spelskulturen.pdf>
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research Press.
- Williford, A., Elledge, L. C., Boulton, A. J., DePaolis, K. J., Little, T. D., & Salmivalli, C. (2013). Effects of the KiVA Antibullying Program on cyberbullying and cybervictimization frequency among Finnish youth. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 42, 820–833. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.787623>
- Wright, M. F., & Wachs, S (2020). Adolescents' cyber victimization: The influence of technologies, gender, and gender stereotype traits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4) 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041293>
- Wölfer, R., Schultze-Krumbholz, A., Zagorscak, P., Jäkel, A., Göbel, K., & Scheithauer, H. (2014). Prevention 2.0: Targeting cyberbullying @ school. *Prevention Science*, 15, 897–887.
<https://doi.org/10.1007/s11121-013-0438-y>
- Zagorscak, P., Schultze-Krumbholz, A., Heinrich, M., Wölfer, R., & Scheithauer, H. (2018). Efficacy of cyberbullying prevention on somatic symptoms—Randomized controlled trial applying a reasoned action approach. *Journal of Research on Adolescence*, 29(4), 908–923.
<https://doi.org/10.1111/jora.12429>
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2015). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.10.001>
- Zych, I., Baldry, A. C., Farrington, D. P., & Lloren, V. J. (2019). Are children involved in cyberbullying low on empathy? A systematic review and meta-analysis of research on empathy versus different cyberbullying roles. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 83–97.
<https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.03.004>
- Zych, I., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 4–19. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.06.008>



Om Statens medieråd

Statens medieråd ska verka för att stärka barn och unga som medvetna medieanvändare och skydda dem från skadlig mediepåverkan. Myndigheten ska följa medieutvecklingen när det gäller barn och unga, samt sprida information och ge vägledning om barns och ungas mediasituation. Myndigheten ska fastställa åldersgränser för film som är avsedd att visas för barn under 15 år enligt lagen (2010:1882) om åldersgränser för film som ska visas offentligt.

08-6651460
registrator@statensmedierad.se
Box 27 204 • 102 53 Stockholm

Statens medieråd