

**Lärdomar från olika  
antimobbningsprogram  
implementerade och utvärderade i  
Europa – en strukturerad  
litteraturstudie**

**Lessons Learned from Various Anti-  
Bullying Programs Implemented and  
Evaluated in Europe – A Structured  
Literature Study**

Examensarbete för kandidatexamen med  
huvudområdet folkhälsovetenskap

Grundnivå 15 högskolepoäng

Vårtermin 2022

Studenter: Helena Johansson & Sandra Paulsen

Handledare: Karin Flodin

Examinator: Viveca Larsson



# SAMMANFATTNING

Titel: Lärdomar från olika antimobbingsprogram implementerade och utvärderade i Europa - en strukturerad litteraturstudie

Författare: Johansson, Helena; Paulsen, Sandra

Avdelning/Institution: Avdelningen för folkhälsovetenskap, institutionen för hälsovetenskaper, Högskolan i Skövde

Program/kurs: Folkhälsovetenskapligt program, Examensarbete i folkhälsovetenskap G2E, 15 hp

Handledare: Flodin, Karin

Examinator: Larsson, Viveca

Nyckelord: Antimobbingsprogram, mobbning, grundskola, Europa, utvärdering, lärdomar

---

## Sammanfattning

**Introduktion:** Barn och unga som utsätts för mobbning i skolan löper en större risk för ohälsa såsom ångest och depression samt försämrad skolprestation vilket gör mobbning till en aktuell folkhälsofråga världen över. **Syfte:** Syftet med denna studien var att sammanställa lärdomar från antimobbingsprogram som implementerats och utvärderats i grundskolor i Europa. **Metod:** En strukturerad litteraturstudie baserad på 18 vetenskapliga artiklar inhämtade från PubMed, Web of Science och CINAHL gjordes och analyserades med tematisk analys. **Resultat:** Fem teman identifierades som sammanfattade lärdomar, dessa teman var; *Teoretisk förankring av interventionen är av vikt; Att involvera lärarna i interventionen är betydande; Att främja gruppdynamik och sociala relationer minskar mobbning; Interventionseffekten är olika för olika åldersgrupper samt; Vissa skillnader finns i interventionseffekt mellan pojkar och flickor.* **Slutsats:** Det finns lärdomar att dra från olika implementerade och utvärderade antimobbingsprogram i Europa. Kunskap och förståelse kring dessa lärdomar kan innebära en bättre implementering, och förhoppningsvis bättre effekt, av framtida antimobbingsprogram.

# ABSTRACT

Title: Lessons Learned from Various Anti-Bullying Programs Implemented and Evaluated in Europe- A Structured Literature Study

Authors: Johansson, Helena; Paulsen, Sandra

Dept./School: Department of Public Health, School of Health Sciences, University of Skövde

Course: Bachelor Degree Project in Public Health Science G2E, 15 ECTS

Supervisor: Flodin, Karin

Examiner: Larsson, Viveca

Keywords: Anti-Bullying programs, bullying, primary school, Europe, evaluation, lessons learned

---

## Abstract

**Introduction:** Children and young people who are exposed to bullying at school are at greater risk of ill health, such as anxiety and depression and poorer school performance, which makes bullying a current public health issue worldwide. **Aim:** The aim of this study was to compile lessons from anti-bullying programs implemented and evaluated in primary schools in Europe. **Methods:** A structured literature study based on 18 scientific articles obtained from PubMed, Web of Science and CINAHL was made and analyzed with thematic analysis. **Results:** Five themes were identified as summarized lessons, these themes were; *Theoretical anchoring of the intervention is important; Involving teachers in the intervention is significant; Promoting group dynamics and social relationships reduces bullying; The intervention effect is different for different age groups and; There are some differences in the intervention effect between boys and girls.* **Conclusion:** There are lessons to be learned from various implemented and evaluated anti-bullying programs in Europe. Knowledge and understanding of these lessons can mean a better implementation, and hopefully a better effect, of future anti-bullying programs.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INTRODUKTION .....	1
	1.1 Mobbning i skolan .....	1
	1.2 Psykosociala besvär av mobbning.....	1
	1.3 Folkhälsovetenskaplig relevans .....	2
	1.4 Agenda 2030- Globala målen .....	3
	1.5 Ekonomiska aspekter .....	3
	1.6 Teoretisk referensram.....	3
	1.7 Tidigare utvärderingar av antimobbningsprogram .....	4
	1.8 Problemformulering .....	5
2	SYFTE .....	6
3	METOD .....	7
	3.1 Urval.....	7
	3.2 Datainsamling.....	8
	3.3 Analys .....	9
	3.4 Etiska överväganden.....	9
4	RESULTAT.....	10
	4.1 Sammanställning .....	10
	4.2 Artiklarnas attribut.....	12
	4.3 Sammanställning av lärdomar som kan dras av olika antimobbningsprogram som implementerats och utvärderats i grundskolor i Europa .....	13
5	DISKUSSION.....	18

5.1 Resultatdiskussion .....	18
5.2 Metoddiskussion.....	20
5.3 Slutsats.....	21
6 REFERENSER .....	24

# Förkortningar

ABBL	Anti-bullying transition program
ANA	Action for Neutralization of Bullying Program
BEM	Beteende-ekologisk Modell
CASP	Critical appraisal skills programme
KiVA	Är det finska ordet för “trevlig” och en akronym för “mot mobbning”
LFT	Låg frustrationstolerans
NSM	Neuman Systems Model
OBPP	Olweus Bullying Prevention Program
PRISMA	Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses
RCT	Randomized Control Trail
REBE	Rational Emotive Behavioral Education
SBU	Statens beredning för medicinsk och social utvärdering
ViSC	Viennese Social Competence
WHO	World Health Organization

# 1 INTRODUKTION

## 1.1 Mobbning i skolan

Mobbning i skolan bland barn och unga är en viktig folkhälsofråga både nationellt och internationellt. Mobbning kan leda till generell ohälsa och ökad psykisk ohälsa med ångest, depression och självmordstankar hos de utsatta barnen. Det finns även kopplingar mellan mobbning och lägre studieresultat, ensamhet och social isolering samt psykosomatiska besvär och fetma (Moore et al., 2017). Den svenska organisationen Friends (2021) definierar mobbning som när någon blir utsatt för kränkning och/eller trakasserier vid upprepade tillfällen. De definierar kränkning som en handling som gör att personen som blir utsatt blir ledsen, sårad och känner sig mindre värd. Om handlingen eller det som sägs har att göra med något från de sju diskrimineringsgrunderna handlar det i stället om trakasserier. Dessa sju är enligt diskrimineringslagen: kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning eller ålder (SFS 2008:567).

I Friendsrapporten från 2021 framkom det att 25% av eleverna i årskurs F-3 ofta är oroliga för att vara ensamma på rasterna samt att 28% av eleverna i årskurs 3–6 och 16% av eleverna i årskurs 6–9 känner sig ensamma i skolan. 27% av eleverna i årskurs 3–6 och 19% av eleverna i årskurs 6–9 uppgav att de har blivit utsatta för kränkning av en annan elev, och 10% av eleverna i årskurs 3–6 och 5% av eleverna i årskurs 6–9 uppgav att de blivit utsatta för mobbning av andra elever under det senaste året. 33% av eleverna i årskurs 3–6 och 15% av eleverna i årskurs 6–9 svarade att de ibland, oftast eller alltid känner sig oroliga för att bli illa behandlade i skolan. Rapporten undersökte även vilka platser på skolan som eleverna upplevde som otrygga. Bland eleverna i årskurs 3–6 svarade 23% toaletter, 17% upplevde omklädningsrum som otrygga och 6% svarade skolgården. 15 % procent av eleverna i årskurs 6–9 uppgav att de mest otrygga platserna på skolan var toaletter, 12% svarade att det var omklädningsrum och 9% uppgav korridorerna som skolans mest otrygga plats (Friends, 2021).

Vid den senaste internationella undersökningen från 45 europeiska länder samt Kanada, av skolbarns hälsovanor 2017/2018 (World Health Organization [WHO] 2020), låg genomsnittet på 10% bland både pojkar och flickor som uppgav att de blivit utsatta för mobbning minst två till tre gånger de senaste månaderna. Det skilde sig dock mycket mellan länderna, exempelvis uppgav 0,3% av 11-åriga flickor i Portugal att de utsatts för mobbning de senaste månaderna medan siffran för 15-åriga pojkar i Litauen var 30%. I Sverige var siffran högst bland 11-åriga flickor, där 10% uppgav att de blivit mobbade minst två till tre gånger de senaste månaderna, och lägst bland 15-åriga flickor där motsvarande siffra var 6% (WHO, 2020).

## 1.2 Psykosociala besvär av mobbning

Barn som blir utsatta för mobbning och utanförskap i skolan påverkas på flera sätt. Utanförskap kan yttra sig i att sömn och aptit försämras och barnet kan upplevas vara



irriterad, lättretlig och ledsen. Fysiska besvär såsom huvudvärk och magont kan uppstå och barnet kan ha allt svårare att koncentrera sig i skolan, vilket också leder till en försämring av skolprestation. Självkänslan hos ett barn som utsätts för mobbning kan påverkas och barnet kan även uppleva skuld över att bli utsatt. Livssituationen kan påverkas i stort genom att barnet eventuellt inte längre vill gå till skolan samt undviker situationer där de som utsätter barnet för mobbning kan befinna sig (1177 Vårdguiden, 2018). I en australiensisk studie undersöktes samband mellan mobbning och hälsorelaterad livskvalitet. Livskvalitet definierades i studien som en individs subjektiva uppfattningar och sågs som ett flerdimensionellt begrepp bestående av tillfredsställelse i fysiska, psykologiska, emotionella och sociala funktioner. Studien utfördes på 805 barn och ungdomar som blivit utsatta för mobbning i skolan och studien visade att det fanns en association mellan mobbning och en försämring av den psykosociala livskvaliteten (Wilkins-Shumer et al., 2003). I en annan studie, gjord i Kina av Xiao et al. (2021) på 2155 elever i åldern 9-17 år där 32,57 % rapporterade att de har varit utsatta för mobbning i skolan, visade resultatet även där på ett samband mellan mobbning och låg hälsorelaterad livskvalitet. Denna studie visade också på vikten av sociala relationer; där starkare sociala relationer till övriga elever, lärare och familj, innebar högre upplevd livskvaliteten för eleverna (Xiao et al., 2021).

### 1.3 Folkhälsovetenskaplig relevans

Inom ramen för de åtta svenska nationella folkhälsomålen är det framförallt två av dem som handlar om barn och ungas livsvillkor; 1. *Det tidiga livets villkor* samt 2. *Kunskaper, kompetenser och utbildning* (Folkhälsomyndigheten, 2022a). Skolmiljön är viktig under uppväxtåren och denna har stor betydelse för barns och ungas psykiska hälsa och tidiga insatser i skolan bidrar till en bättre och mer jämlik hälsa bland barn och unga. En bra skolmiljö ökar förutsättningarna för bra relationer samt prestation i skolan, och att slutföra skolan med slutbetyg är en viktig förutsättning för att kunna ta sig in i arbetslivet (Folkhälsomyndigheten, 2020).

Genom ett gott stöd från skola och lärare samt genom att minska mobbningen i skolan ökar sannolikheten att färre barn drabbas av psykisk ohälsa till följd av mobbning. Folkhälsomyndigheten (2022b) menar att ju högre känsla av samhörighet med skolan elever har, desto högre är prestationen i skolan och det är därmed viktigt att arbeta för att öka eleverns samhörighet för att öka andelen som presterar och mår bra i skolan. Systematiskt arbete i skolan är ett sätt att stärka elevernas relationer och sociala kompetens. Personal på skolan kan arbeta med ett gemensamt förhållningssätt för att förebygga mobbning, och skolan bör även arbeta med att öka skolpersonalens kunskap om mobbning, låta elever vara delaktiga i ett trygghetsarbete samt göra kartläggningar om nuläget på skolan. Kartläggningen kan sedan utgöra grund för hur skolan arbetar vidare med frågor som rör det förebyggande arbetet mot mobbning (Friends, u.å).

Johansson och Flygare (2013) skriver att långvarig utsatthet drabbar barn hårt. Även efter mobbningen upphört har barn ofta behov av att återhämta sig från psykiska besvär som mobbningen medfört och det är därför betydelsefullt att skolan arbetar för att motverka och förebygga utsatthet. Vidare framhåller de att socialt stöd minskar mobbning och att det är av betydande vikt att skolpersonal får ökad kunskap och kompetens för att kunna upptäcka barn som blir utsatta. Ahlström (2009) har studerat mobbning och har gjort en jämförelse mellan skolor där mobbning fanns i större och mindre omfattning. I de skolor där mobbningen

förekom i mindre utsträckning hade lärarna upptäckt problem kring mobbning tidigt samt åtgärdat det i ett tidigt skede.

Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är alltså skolan som arena viktig. Skolan ska arbeta hälsofrämjande och förebyggande vilket innebär att alla inom skolans verksamhet har ansvar för att barn ska må bra, utvecklas och lära sig i skolan. Skolan ska även ha ett fokus på att stärka och bibehålla elevernas psykiska, fysiska samt sociala välbefinnande (Skolverket, 2021).

## 1.4 Agenda 2030-Globala målen

Att förebygga mobbning i skolan går också i linje med ett av de 17 globala målen som ingår inom ramen för arbetet med Agenda 2030; målområde 4: *God utbildning för alla*. Detta målområde innebär att: "Säkerställa en inkluderande och likvärdig utbildning av god kvalitet och främja livslångt lärande för alla". Särskilt relevant för ämnet är delmål 4A: *skapa inkluderande och trygga utbildningsmiljöer*, som syftar till att erbjuda en trygg, fredlig och inkluderande lärandemiljö för alla (United Nations Development Programme [UNDP], u.å.)

## 1.5 Ekonomiska aspekter

Enligt en analys gjord av Nilsson Lundmark et al. (2016) på uppdrag av Friends kostar mobbningen som sker under ett år samhället 17,5 miljarder kronor på 30 års sikt. Beräkningarna utgår från att drygt ett av tio barn som utsätts för mobbning får bestående men i vuxen ålder, dock är det troligtvis fler än så menar författarna till rapporten. Kostnaderna beräknas utifrån att långvarig mobbning i skolan resulterar i svårigheter att ta sig in på arbetsmarknaden i vuxen ålder på grund av bland annat skolavhopp, skolfrånvaro och sämre skolprestationer. Kostnaderna uppkommer av produktionsbortfall och försörjningskostnader till följd av att en person inte jobbar, samt samhällets insatser mot de problem som mobbningen orsakat, främst psykisk ohälsa. Dock är kostnaden för livslånga sjukdomstillstånd och suicid inte medräknade.

## 1.6 Teoretisk referensram

### Socialpsykologiska perspektiv

Utifrån det socialpsykologiska perspektivet ses mobbning som en social företeelse där mobbning sker som en följd av sociala strukturer. Det kan innebära kamratförtryck eller psykiskt eller fysiskt gruppvåld mot en person. Arbetet mot mobbning utifrån en socialpsykologisk referensram syftar till att förändring bör rikta sig till en hel grupp eller klass för att få till en förändring hos specifika elevers beteende eller sociala roll i gruppen. Men enligt det socialpsykologiska perspektivet räcker det dock inte med att begränsa åtgärder mot mobbning till enbart grupper eller klasser eftersom det krävs implementering och upprätthållande av en ansats i hela skolan för att främja ett gott skolklimat (Thornberg, 2020). Ett flertal olika vetenskapliga perspektiv kan tillsammans ge en bättre förståelse för mobbning och bidra till det förebyggande arbetet mot mobbning jämfört med om mobbningen ska förstås och hanteras utifrån ett enda perspektiv. Socialpsykologiska teorier och förklaringsmodeller kan vidga möjligheten till att förstå sociala situationer i skolan; teorin om deltagarroller och social-ekologiska perspektivet är två exempel på dessa (Thornberg, 2020).

## **Teorin om deltagarroller**

Salmivalli (i Thornberg, 2020) menar att elever som är understödjdare samt medstödjdare bör rekryteras i arbetet mot mobbningen i syfte att försöka göra mobbning mindre attraktivt för mobbare genom att påverka samt förändra beteenden och reaktioner bland de som är åskådare till mobbningen, det vill säga de som har deltagarroller i mobbningen. Medstödjdare, eller medhjälpare, är de som ser mobbningen och därefter aktivt deltar, medan de som agerar understödjdare indirekt deltar i mobbningen genom att vara publik och på olika sätt uppmuntra de som mobbar. Deltagarroller påverkas förslagsvis med tre åtgärder; genom att göra eleverna medvetna om mobbning och dess gruppmekanismer, öka självreflektion samt skapa förutsättningar för att träna på önskvärda beteenden (Thornberg, 2020).

## **Social-ekologiskt perspektiv**

Utifrån det social-ekologiska perspektivet förstås mobbning som ett socialt fenomen. Det är ett samspel mellan individuella och kontextuella faktorer som i sin tur förändras över tid. Barnets egenskaper samspelar med omgivningen, den fysiska likväl som sociala kontexten, vilket påverkar sannolikheten för om barnet kommer att bli utsatt för mobbning eller kommer att mobba andra. Omgivningen kan förstås utifrån olika nivåer; *mikrosystemet* – det närmaste system som barn har påverkar dem, såsom familj, skola och skolklass; *mesosystemet* – mobbingsbeteende eller utsatthet påverkas av relationen mellan olika mikrosystem som föräldrar, familj, skola eller kompisrelationer; *exosystem* – är den miljö som indirekt påverkar mikrosystemet, såsom en klasskompis eller lärares hemsituation eller en förälders arbetsplatsituation; *makrosystem* - handlar om de sociala strukturer i barnets omgivning som ojämlikhet eller förtryck i relation till socioekonomisk position eller kön; samt *kronosystem* - vilket refererar till sociokulturella förändringar över tid, såsom att föräldrarna skiljer sig eller att det sker ändringar i den sociala hierarkin i klassen (Thornberg, 2020).

## **1.7 Tidigare utvärderingar av antimobbningsprogram**

*Utvärdering av metoder mot mobbning* (Skolverket, 2011) ingick i en svensk regeringsstatsning som Skolverket genomförde. Syftet med projektet var att se över omfattningen och kvaliteten av 21 program, som direkt eller indirekt användes för att minska eller förebygga mobbning i svenska skolor. Ett nyckelresultat från projektet var att alla tillgängliga programutvärderingar, med ett undantag för *The Olweus Mobbing Prevention Program*, saknade vetenskaplig noggrannhet och att kunskapen om den teoretiska grunden och effekterna av antimobbningsprogram var dålig bland skolpersonal (Skolverket, 2011). Utifrån projektets resultat, i syfte att bidra med kunskap till skolpersonal av praktisk relevans, valde Skolverket ut åtta av de 21 programmen för vidare utvärdering, vilka utvärderades i en studie av Flygare et al. (2013). De åtta programmen valdes ut för vidare utvärdering eftersom de alla var i allmänt bruk samt att de hade visat en viss indikation på effektivitet i tidigare utvärderingar. De program som valdes ut för vidare utvärdering var *Farstametoden* (ett förebyggande program), *Friends* (en kamratstödjande modell), *Lions Quest* (livskunskapsprogram fokuserat på förstärkande av grundvärderingar), *Olweus-programmet* (förebyggande och stödjande aktiviteter), *Social och emotionell träning (SET)* (förstärkande av grundvärderingar), *Skolkomet* (förstärkande av grundvärderingar),

*Skolmedling* (fokus på medling och konfliktlösning) samt *Stegvis/Second Step* (stärkande av grundvärderingar). Programmen var antingen grundade i Sverige (*Farstametoden, Friends, Skolmedling, Olweus-programmet*) eller anpassade från amerikanska program (*Lions Quest, SET, Skolkomet, Stegvis/Second Step*).

Resultatet på skolnivå visade att vissa skolor var mer effektiva än andra vad gällde användning och kombinerad av programkomponenterna. Vissa skolor hade en bristfällig användning eller ingen användning alls av program och komponenter. Resultatet från utvärderingen underströk också vikten av att samla in kontextuella data eftersom en effektiv komponent under en omständighet kunde visa sig ineffektiv eller till och med kontraeffektiv under andra omständigheter. På en systemisk nivå kunde effekten i skolorna variera avsevärt. Det som utvärderingen visade vara mest effektivt var bland annat att elevers aktiva deltagande i förebyggande av mobbning hade en reducerande effekt på utsatthet på individnivå. Detta minskade viktiseringen med 40 %. Relationsskapande aktiviteter mellan elever minskade också viktiseringen. Lärarutbildning i mobbning hade en reducerande effekt på viktiseringen på individnivå. På skolor där majoriteten av personalen fått utbildning om mobbning och utsatthet minskade risken för mobbning med 25 % jämfört med de skolor där personal saknade utbildning eller där endast ett fåtal ur personalen fått utbildning om mobbning och utsatthet. Rastvakter eller tillsyn på skolgården hade också en reducerande effekt på viktiseringen. Risken för mobbning minskade med över 20 % i skolor där tillsyn på skolgården var schemalagd (Flygare et al. 2013).

Att folkhälsoinsatser som implementeras är evidensbaserade är viktigt ur etiska och ekonomiska perspektiv. Framförallt när det handlar om barn är detta ett viktigt etiskt ansvarstagande. Evidensbaserad folkhälsovetenskap bygger på att effektiva metoder ska kunna överföras till nya kontexter och sammanhang. Därmed är det av intresse av att ta reda på vilka de viktigaste och effektivaste komponenterna är i en metod, vilket kan utforskas genom metaanalyser eller litteraturoversikter (Pihlblad & Åberg, 2011). Därför är det av vikt att se till olika antimobbingsprogram som tidigare implementerats och utvärderats och dra lärdomar av dessa. Att lyfta blicken utanför Sveriges gränser och se till olika antimobbingsprogram som implementerats och utvärderats i andra europeiska länder kan bidra till ytterligare kunskap kring evidens- och kunskapsläget kring antimobbingsprogram.

## 1.8 Problemformulering

Skolan är den plats där barn och unga tillbringar en stor del av sin vardag och det är därför av betydande vikt att främja en trygg skolmiljö. Skolan är även en viktig arena när det kommer till hälsofrämjande arbete för barn och unga. Friends rapport (2021) visade statistik över ett stort antal barn som upplever att de är ensamma i skolan samt att de blivit utsatta för mobbning och kränkningar. Mobbning i skolan ökar risken för psykisk ohälsa men genom att barn får bra stöd i skolan och från lärare, samt genom att arbeta systematiskt med att minska mobbning ökar också sannolikheten att färre barn drabbas av ohälsa till följd av mobbning.

Då mobbning är ett problem som kan orsaka psykisk ohälsa och andra långsiktiga besvär för individen så är detta ett område som bör angripas i så tidig ålder som möjligt, därav fokuserar denna studie till att se till olika antimobbingsprogram som implementerats och utvärderats på grundskolor och inte i senare åldrar eller på arbetsplatser. Genom att sammanställa de lärdomar som kan dras från dessa kan det bidra till det evidensbaserade kunskapsläget på området.

## **2 SYFTE**

Denna strukturerade litteraturstudie syftar till att sammanställa de lärdomar som kan dras av olika antimobbningsprogram som implementerats och utvärderats på grundskolor i Europa.

## 3 METOD

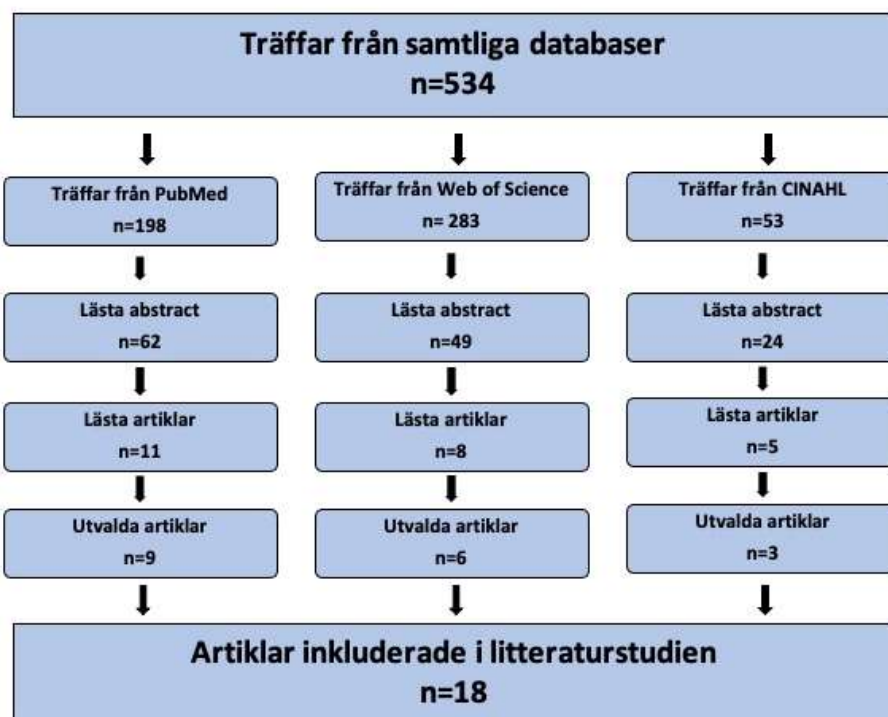
En strukturerad litteraturstudie genomfördes då syftet med studien var att sammanställa de lärdomar som kan dras av olika antimobbingsprogram som implementerats och utvärderats i grundskolor i Europa. De sökord som användes var: *school bullying AND program evaluation*. Inga filter användes utan alla titlar gick igenom manuellt och de som inte uppfyllde inklusionskriterierna uteslöts. Totalt hittades 18 originalartiklar som passade in på alla kriterier. De inkluderade artiklarna granskades och analyserades sedan genom en tematisk analysmetod efter Braun och Clarke (2006). I en tematisk analys ligger fokus på att finna mönster och teman, som sedan jämförs, kombineras och sätts ihop med avsikt att få fram nya resultat (Braun & Clarke, 2006). Denna analysmetod valdes då syftet med studien var att sammanställa lärdomar, och att använda sig av en tematisk analys för att finna mönster och teman i de inkluderade artiklarna är en relevant metod för ändamålet. Då denna studie sammanställt lärdomar har både artiklarnas resultat- och diskussionsdelar analyserats, eftersom artiklarna många gånger lyft relevanta aspekter i sina diskussioner.

Efter att en artikel hade granskats och sammanställts skrevs sammanställningen in i ett gemensamt dokumentet. Granskningsmallen *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)* (2021) avsedd för litteraturstudier användes under arbetet med att sammanställa och redovisa de utvalda artiklarna för att säkerställa att all relevant information kom med i arbetet på ett korrekt sätt.

Databaserna PubMed, Web Of Science och CINAHL användes för artikel sökningarna. De inkluderade artiklarna granskades sedan utifrån checklista rekommenderad av Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) (2020) för kvasiexperimentella studier eller genom *Critical appraisal skills programme (CASP)* (2022) checklista för randomiserade kontrollerade studier (*Randomized Control Trial, [RCT]*). Checklistorna användes för granskning av artiklarna för att bedöma deras kvalitet, tillförlitlighet och trovärdighet.

### 3.1 Urval

De inklusionskriterier som artiklarna skulle uppfylla för att tas med i litteraturstudien var att de skulle vara originalartiklar, att de utvärderade antimobbingsprogram som implementerats på grundskolor, att de skulle vara på engelska samt att tidskriften de publicerats i använder sig av kollegial granskning. Det senare kontrollerades via Norska listan (Direktoratet for høgare utdanning og kompetanse, u.å.). Övriga inklusionskriterier var att studierna skulle ha utförts inom Europa samt inte vara äldre än tio år. Exklusionskriterier var artiklar som handlade om nätmobbning (cyberbullying) och artiklar som inte hade antimobbning som sitt huvudsyfte; exempelvis studier som beskrev interventioner riktade mot att minska våld i skolor. Även studier som syftade till att undersöka aspekter såsom elevers nöjdhet med ett program exkluderades då det inte hade direkt koppling till syftet. Se Figur 1 för urvalsprocessen.



Figur 1. Urvalsprocess.

### 3.2 Datainsamling

I den här studien genomfördes en strukturerad litteraturstudie vilket innebär att en insamling av data görs baserat på en avgränsad fråga (Karolinska Institutet, 2022). Sökningar efter artiklar gjordes på tre databaser med relevanta ämnen för syftet. PubMed valdes på grund av dess breda tillgång till publicerade vetenskapliga artiklar inom hälso- och vårdvetenskap, Web of Science valdes på grund av sin breda tillgång till ämnesövergripande artiklar och tidskrifter, och CINAHL valdes på grund av dess fokus på hälso- och vårdvetenskapliga artiklar (Högskolan i Skövde, 2020). I samtliga sökningar användes sökorden "school bullying AND program evaluation". Sökning i PubMed gjordes den 20 april 2022 vilket resulterade i 198 träffar. Utav dessa lästes 62 abstract och 12 artiklar varav 9 av dessa valdes ut till litteraturstudien. Sökning i Web of Science den 2 maj 2022 resulterade i 283 träffar. Av dessa träffar lästes 49 abstract och 8 artiklar, varav 6 artiklar från denna sökning valdes ut för att ingå i litteraturstudien. Den sista sökningen gjordes i databasen CINAHL den 4 maj 2022 där det blev 53 träffar. 24 av dessa abstract lästes samt 5 artiklar, och 3 av dessa inkluderades i litteraturstudien. Se Figur 1 för urvalsprocessen. De artiklar som valdes ut till litteraturstudien sparades i ett gemensamt dokument där artiklarna delades upp mellan studenterna. De 18 artiklar som slutligen inkluderades i studien kvalitetsgranskades utifrån studietyp. Av dessa var tio artiklar gjorda enligt en kvasiexperimentell studiedesign, vilka granskades med checklistor från SBU (2020). Övriga åtta artiklar var RCT-studier, vilka granskades med CASP (2022) checklistor för RCT-studier. Efter sammanställningen genomfördes en tematisk analys enligt Braun och Clarke (2006) och fem teman identifierades vilka syftade till att sammanställa de lärdomar som kunde dras från olika antimobbingsprogram som implementerats och utvärderats i grundskolor i Europa.

### **3.3 Analys**

Med stöd av Braun och Clarkes (2006) tematiska analys genomfördes en analys utifrån de sex steg som metoden beskriver; de artiklar som inkluderats lästes först igenom för att få kännedom om innehållet, och anteckningar gjordes med tankar som dök upp. Sammanfattningar av samtliga artiklar skrevs in i ett gemensamt dokument vilket möjliggjorde kommunikation kring teman. De resultat och konstateranden från artiklarnas resultat- och diskussionsdel som verkade intressanta markerades sedan ut och kompletterades med en kommentar om vad som ansågs vara intressant och varför. Då syftet med studien var att sammanställa lärdomar av antimobbningsprogram var det relevantt att även analysera artiklarnas diskussionsdel då artikelförfattarna ofta lyfter aspekter viktiga för syftet där.

Därefter markerades stycken och meningar som verkade intressanta och kunde tänkas inkluderas i nästa steg med olika färger, där de olika färgerna representerade olika ämnen/teman. Därefter började teman att eftersökas utifrån de koder som markerats, och flera förslag på relevanta teman skrevs in i dokumentet. I detta steg diskuterades det mycket fram och tillbaka innan relevanta teman valdes ut. De fem teman (se 4. Resultat) som hittats i litteraturstudien är det som utgör studiens resultat.

### **3.4 Etiska överväganden**

Inga personuppgifter har hanterats i denna studie då det var en litteraturstudie som granskat publicerade artiklar där eventuella personuppgifter redan var avidentifierade. Alla artiklar granskades utifrån checklistor från SBU (2020) och CASP (2022), där etiken och tillvägagångssättet i varje enskild studie granskades. Alla inkluderade artiklar klarade av granskningen med checklista och ansågs ha utförts på ett etiskt accepterat tillvägagångssätt. Även checklistan PRISMA (2021) användes för arbetet med studien, vilket gjorde det lätt för studenterna att överskåda arbetsprocessen och att alla delar som bör ingå i en strukturerad litteraturstudie inkluderades.



## 4 RESULTAT

### 4.1 Sammanställning

De 18 artiklar som passade syftet och inkluderades i litteraturstudien granskades och sammanställdes. Se Bilaga 1 för en översikt över samtliga inkluderade artiklar. Se Tabell 1 för beskrivning av de olika antimobbingsprogrammen.

Tabell 1. Beskrivning av de olika antimobbingsprogrammen som ingick i artiklarna.

Artiklar	Typ av antimobbingsprogram
<b>Albayrak et al. (2016).</b> <i>Assessing the effect of school bullying prevention programs on reducing bullying.</i>	<b>NSM &amp; BEM</b> Neuman Systems Model (NSM) fokuserar på människans begrepp miljö, hälsa och omvårdnad. Beteende-ekologisk Modell (BEM) erbjuder strategier på individuell, lokal, social och sociokulturell nivå.
<b>Avşar &amp; Ayaz Alkaya (2017).</b> <i>The effectiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level.</i>	<b>Lektioner i självsäkerhet</b> Programmet bestod av åtta lektioner i självsäkerhet som fokuserade på följande: 1) Förmåga att uttrycka sig själv; 2) Beteendestilar (aggressivt, assertivt och passivt beteende); 3) Självsäkerhet; 4) Sociala rättigheter och begränsning; 5) Förmåga att säga nej; 6) Kommunikation och kroppsspråk; 7) Empati och lyssnande; samt 8) Förmåga att hantera kritik och ilska.
<b>Constantine et al. (2013).</b> <i>The Effects of a Clinical Prevention Program on Bullying, Victimization, and Attitudes toward School of Elementary School Students.</i>	<b>Olweus</b> Programmet bestod av fyra principer; att skapa engagemang och medvetenhet bland vuxna i skolan och i hemmet; riktade åtgärder på skolnivå med åtgärder mot alla elever; åtgärder på klassnivå för att främja positivt klimat i klassen; samt på individnivå med samtal direkt med den som blir mobbad eller den som mobbar.
<b>Olweus et al. (2020).</b> <i>Long-term school-level effects of the Olweus Bullying Prevention Program (OBPP).</i>	
<b>Ossa et al. (2021).</b> <i>Effects and moderators of the Olweus bullying prevention program (OBPP) in Germany.</i>	
<b>van Verseveld et al. (2021).</b> <i>Effects of Implementing Multiple Components in a School-Wide Antibullying Program: A Randomized Controlled Trial in Elementary Schools.</i>	

<p><b>Axford et al. (2020).</b> <i>The Effectiveness of the KiVa Bullying Prevention Program in Wales,UK: Results from a Pragmatic Cluster Randomized Controlled Trial.</i></p> <p><b>Clarkson et al. (2019).</b> <i>Introducing KiVa school-based antibullying programme to the UK: A preliminary examination of effectiveness and programme cost.</i></p> <p><b>Huitsing et al. (2020).</b> <i>A Large-Scale Replication of the Effectiveness of the KiVa Antibullying Program: a Randomized Controlled Trial in the Netherlands.</i></p> <p><b>Nocentini &amp; Menesini (2016).</b> <i>KiVa Anti-Bullying Program in Italy: Evidence of Effectiveness In a Randomized Control Trial.</i></p>	<p><b>KiVa</b> Syftet med programmet var att förebygga mobbning och kränkning och att ingripa när det sker. Programmet var riktat till hela skolan med fokus på åtgärder mot elever, klassrum och skolor. Huvudsyftet med studentlektionerna var att öka medvetenheten om vilken roll åskådare spelar i mobbningsprocessen, att öka empati mot offret och att ge eleverna trygghet och strategier för att stödja och försvara sina utsatta kamrater. Metoder som användes på KiVa-lektionerna var diskussion, grupparbete, rollspelsövningar och kortfilmer om mobbning.</p>
<p><b>Joronen et al. (2012).</b> <i>An evaluation of a drama program to enhance social relationships and anti-bullying at elementary school: a controlled study.</i></p>	<p><b>Teater/dramaprogram</b> Syftet med programmet var att förebygga mobbning och stärka sociala relationer genom teaterlektioner. Dramaprogrammet fokuserade på att främja empati och social kompetens bland eleverna. Dramasessionerna var relaterade till bland annat vänskap, förlust av en vän och mobbning samt stöd till den mobbade klasskamraten. Ingen exakt manual användes men lärarna implementerade sessionerna utifrån två distribuerade handböcker.</p>
<p><b>Karataş &amp; Öztürk (2019).</b> <i>Examining the Effect of a Program Developed to Address Bullying in Primary Schools.</i></p>	<p><b>Förebygga mobbning genom problemlösning</b> I programmet som genomfördes fick eleverna information om mobbning, träning i problemlösning kring mobbningsituationer, samt diskussioner kring båda dessa.</p>
<p><b>Kyriakides et al. (2013).</b> <i>Improving the School Learning Environment to Reduce Bullying: An Experimental Study.</i></p>	<p><b>Policies mot mobbning</b> Interventionsgruppen fick hjälp från forskarteamet att utveckla antimobbningspolicies utifrån tre faktorer baserade på tidigare forskning. De tre faktorerna var: (1) skolans policy för undervisning, (2) skolans lärandemiljö och (3) skolans utvärdering. Kontrollgruppen fick också hjälp att utveckla antimobbningspolicies men ej utifrån dessa tre faktorer utan vad skolorna själva tyckte att de behövde arbeta med.</p>
<p><b>Martínez-Martínez et al. (2021).</b> <i>Effects of the Action for Neutralization of Bullying Program on Bullying in Spanish Schoolchildren.</i></p>	<p><b>ANA-programmet</b> (Action for Neutralization of Bullying Program) Gruppträning där empati, självsäkerhet, kommunikation, konfliktlösning och gruppsammanhållning övades. Programmet tillämpade komponenter som har visat sig vara effektiva i tidigare forskning och som främjar utvecklingen av empati, självsäkerhet och kommunikationsförmåga.</p>

<p><b>Matischek-Jauk et al. (2017).</b> <i>The life-skills program Lions Quest in Austrian schools: implementation and outcomes.</i></p>	<p><b>Lions Quest</b> Livskunskapsprogram som bestod av sju ordinarie enheter plus två extra enheter. Enhet 1: skapa ett stöttande klassrumsklimat; Enhet 2: skapa självförtroende hos eleverna och lära dem förstå vikten av att respektera sig själva och andra; Enhet 3: känslöhantering; att bli medveten om sina känslor, lära sig hur känslor, tankar och handlingar hör ihop samt lära sig strategier på hur man kan agera i stressfulla situationer; Enhet 4: förbättra kamratrelationer och lära sig olika sätt att agera på mobbning och olika strategier för konflikthantering; Enhet 5: stärka familjrelationer; Enhet 6: göra hälsosamma val när det kommer till problemlösning och stresshantering; samt Enhet 7: utveckla sin potential och planera för framtiden. De två extra enheterna var "energigivaren" som är aktiviteter som kan utföras i klassrummet för att skapa koncentration eller aktivitet, samt en enhet som handlade om drogpvention.</p>
<p><b>Solomontos-Kountouri et al. (2016).</b> <i>The implementation and evaluation of the ViSC program in Cyprus: challenges of cross-national dissemination and evaluation results.</i></p>	<p><b>ViSC</b> ViSC (Wiennese Social Competence) var ett socioekologiskt antimobbingsprogram som riktade sig både till individen men även till att förändra skol- och klassklimatet. Programmet syftade till att minska mobbning och aggressivt beteende genom att främja empati och perspektivtagande samt genom att öka ansvar och genom att bredda beteendepertoaren bland så många elever i skolan som möjligt.</p>
<p><b>Trip et al. (2015).</b> <i>Bullying Prevention in Schools by Targeting Cognitions, Emotions, and Behavior: Evaluating the Effectiveness of the REBE-ViSC Program.</i></p>	<p><b>REBE och ViSC</b> REBE-programmet (Rational Emotive Behavioral Education) byggde på rationell emotionell beteendeteori och innehöll 9 elevlektioner. ViSC-programmet (Wiennese Social Competence) byggde på teori om social inlärning och omfattade 10 elevlektioner. REBE syftade till att lära eleverna att känna igen sina negativa känslor, särskilt ilska, för att upptäcka och hitta rationella alternativ till låg frustrationstolerans (LFT; tron att en situation är outhärdlig). ViSC-programmet syftade till att minska mobbning och aggressivt beteende genom att främja empati och perspektivtagande, genom att öka ansvar och genom att bredda beteendepertoaren bland så många elever i skolan som möjligt.</p>
<p><b>Wojcik &amp; Helka (2019).</b> <i>Meeting the Needs of Young Adolescents: ABBL Anti-Bullying Program During Middle School Transition.</i></p>	<p><b>ABBL</b> Syftet var att förebygga mobbning genom att påverka kontexten och gruppdynamiken. Baserad på några av KiVa-programmets komponenter; att förändra elevernas uppfattning om hur klasskamrater reagerar på mobbning som åskådare, öka empati och förståelse för offren. Bestod av 11 korta lektioner uppdelat i tre delar: ömsesidig bekantskap, integration och teambuilding, och empatisk uppfattning om exkluderade individer.</p>

## 4.2 Artiklarnas attribut

Av de granskade artiklarna var åtta RCT studier (Axford et al., 2020; Clarkson et al., 2019; Constantine et al., 2013; Huitsing et al., 2020; Kyriakides et al., 2013; Nocentini & Menesini, 2016; van Verseveld et al., 2021; Wojcik & Helka, 2018) och tio var kvasiexperimentella studier (Albayrak et al., 2016; Avşar & Ayaz Alkaya, 2017; Joronen et al., 2012; Karataş & Öztürk, 2019; Martinez-Martinez et al., 2021; Matischek-Jauk et al., 2017; Olweus et al., 2020; Ossa et al., 2021; Solomontos-Kountouri et al., 2016; Trip et al., 2015). De länder där

antimobbningsprogrammen implementerats var Cypern (Solomontos-Kountouri et al. 2016), Finland (Joronen et al., 2012), Grekland (Constantine et al., 2013), Grekland och Cypern (Kyriakides et al., 2013), Italien (Nocentini & Menesini, 2016), Nederländerna (Huitsing et al., 2020; van Verseveld et al., 2021), Norge (Olweus et al., 2020), Polen (Wojcik & Helka, 2018), Rumänien (Trip et al., 2015), Spanien (Martinez-Martinez et al., 2021), Storbritannien (Clarkson et al., 2019; Axford et al., 2020), Turkiet (Avşar & Ayaz Alkaya, 2017; Albayrak et al., 2016; Karataş & Öztürk, 2019), Tyskland (Ossa et al., 2021) samt Österrike (Matschek-Jauk et al., 2017). Längden på interventionerna varierade mellan artiklarna. Åtta studier var kortare än ett år (Albayrak et al., 2016; Avşar & Ayaz Alkaya, 2017; Kyriakides et al., 2013; Martinez-Martinez et al., 2021; Nocentini & Menesini, 2016; Trip et al., 2015; van Verseveld et al., 2021; Wojcik & Helka, 2018), tre studier var ett år (Constantine et al., 2013; Clarkson et al., 2019; Joronen et al., 2012), en studie var mellan ett och två år (Ossa et al., 2021), fyra studier pågick i två år (Huitsing et al., 2020; Axford et al., 2020; Solomontos-Kountouri et al., 2016; Matschek-Jauk et al., 2017), en studie i fyra år (Olweus et al., 2020) och en studie pågick i fem år (Karataş & Öztürk, 2019).

### **4.3 Sammanställning av lärdomar som kan dras av olika antimobbningsprogram som implementerats och utvärderats i grundskolor i Europa**

#### **Teoretisk förankring av interventionen är av vikt**

Tio artiklar hade använt teorier eller förklaringsmodeller vid utformningen av antimobbningsprogrammen. I vissa studier hade program utformats med ett fokus på kognitiva funktioner, i andra hade de utgått från en teori eller modell som beskriver grupprocesser eller sociala relationer.

Trip et al. (2015) baserade sin studie på rationell emotionell beteendeteori och social inlärningsteori. Olweus et al. (2020), Wojcik och Helka (2019) samt Martínez-Martínez et al. (2021) lyfte förklaringsmodeller baserade på gruppgemenskap i sina studier. Solomontos-Kountouri et al. (2016) baserade sin intervention på frustration-aggression modellen och social-kognitiv inlärningsteori, och Joronen et al. (2012) samt Karataş och Öztürk (2019) lyfte den social-kognitiva teorin i sin studie, medan interventionerna av Constantine et al. (2013) och van Verseveld et al. (2021) byggde på det social-ekologiska perspektivet. Studien av Albayrak et al. (2016) baserades på beteende-ekologisk modell (BEM) samt Neuman System Modell (NSM).

Solomontos-Kountouri et al. (2016) beskrev sin studie utifrån ett socio-ekologiskt perspektiv som inte bara riktade sig till enskilda elever, utan också syftade till att förändra klass- och skolmiljön. I den studien ökade mobbning och utsatthet för mobbning mer i interventionsgrupperna jämfört med kontrollgrupperna, men i årskurs 8 minskade det mer över tid i interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen. Forskarna tror att ökningen berodde på en ökad kunskap bland eleverna om vad som klassas som mobbning och även en ökning i rapporterade fall då eleverna uppmuntrades att rapportera alla incidenter. Interventionen resulterade även i en statistiskt signifikant minskning i fysisk aggression och fysisk viktigmisering bland elever i årskurs 7, men inte i årskurs 8. Martínez-Martínez et al. (2021) lyfter de kontextuella faktorerna, såsom föräldrarnas och vännernas inflytande, liksom

gruppgemenskapen, som viktig. Resultat av ANA-programmet i deras studie vid uppföljningen efter tre månader visade på positiva effekter då mobbning minskade efter tillämpningen av programmet samt påvisade långsiktiga effekter efter implementering. Programmet som Wojcik och Helka (2018) utvärderade i sin studie bestod av att skapa integrerade och kooperativa grupper, stödjande klassrumsklimat samt samarbetande normer. Aktiviteterna i programmet var baserade utifrån *The Common Ingroup Identity Model* i syfte att minska fördomar mellan grupper samt möjligheten att påverka elever i nybildade kamratgrupper. Programmet presenterade ett deltagarperspektiv vilket innebar att hjälpa elever att förstå och uppskatta andra människors synpunkter. Studien visade att deltagarrollens synsätt relaterat till olika åskådares beteende var bidragande till en minskning av både själv- och kamratrapporterad mobbning.

Även i studien av Kyriakides et al. (2013) hade den teoretiska förankringen en central roll. I deras studie som utfördes i Grekland och Cypern lät de ett antal skolor som ingick i en interventionsgrupp skapa skolpolicys utifrån tre faktorer som tidigare forskning på mobbning visat är associerade till att främja lärandet och minska mobbning. De tre skolfaktorerna var: (1) skolans policy för undervisning, (2) skolans lärandemiljö och (3) skolans utvärdering. Kontrollgruppen fick också utveckla policys för sitt antimobbningsarbete men inte utifrån dessa tre faktorer, utan de fick ta fram policys utifrån vad de själva tyckte att deras skola behövde arbeta med, i övrigt fick båda grupperna lika mycket stöd från forskargruppen. Teorin och synsättet bakom programmet var att för att minska mobbning bör skolorna skapa både en säker lärandemiljö men också stödja deras lärare att utveckla en säker inlärningsmiljö i klassrummet, samt att utvärdera hur antimobbningsarbetet går då det också är en viktig faktor för skolornas effektivitet.

Interventionen visades ha både direkt och indirekt effekt på mobbning genom att förbättra skolfaktorernas funktioner. Bara skolorna i interventionsgruppen lyckades förbättra sin skolmiljö på en statistiskt signifikant nivå. Interventionsgruppen lyckades även minska mobbning (både hur många som mobbar och hur många som utsätts för mobbning) på en mycket högre nivå än kontrollskolorna. Kyriakides et al. (2013) skriver att för varje utvärderingsskala visade sig skolfaktorerna vara associerade med minskningen av mobbning och att detta ger ytterligare stöd till det föreslagna teoretiska ramverkets antagande att dessa skolfaktorer är förknippade med minskning av mobbning. Sammanställningen av artiklarna visar på vikten av att ha en teoretisk förankring av antimobbningsarbetet för dess effektivitet.

## **Att involvera lärarna i interventionen är betydande**

I sju artiklar lyfte forskarna vikten av att involvera lärarna i interventionen för bästa effekt på både implementation och av interventionen. Matischek-Jauk et al. (2017) understryker det betydande behovet av ett gediget och väl fungerande stöd till lärarna i de tidiga faserna av implementeringen för ett gott resultat. I deras studie implementerades livskunskapsprogrammet *Lions Quest* på en övergripande skolnivå och forskarna jämförde effekten av tre olika nivåer av implementationsgrad. För den låga implementeringsnivån var det bara en medelhög effekt för rivalitet och störningar. För den genomsnittliga implementeringsnivån fanns det små effekter för lärandegemenskap, elevcentrering, rivalitet och störningar samt mobbning och slagsmål. För den höga implementeringsnivån fanns en stor effekt för rivalitet och störningar, och medelstora effekter för lärandegemenskap, elevcentrering och mobbning och slagsmål. Detta visade att desto högre implementationsnivå

desto större effekter på minskning av mobbning, vilket även indirekt var kopplat till lärarnas involvering.

Constantine et al. (2013) lyfte vikten av support och konsultation till lärarna under hela implementationsfasen och menade att det var en kritisk komponent för att öka lärarnas engagemang, vilket var av stor vikt för interventionens effekt. Även Olweus et al. (2020) lyfte engagemang från lärare och ledare som viktiga faktorer för en framgångsrik implementering. Clarkson et al. (2019) diskuterar gällande lärares roll i implementering av antimobbingsprogram och lyfter att mobbning är komplext och att adekvat utbildning krävs för att säkerställa att lärare hanterar problembeteenden på ett effektivt sätt. van Verseveld et al. (2021) visade i sitt resultat från deras studie att tiden som lärare engagerade sig i programmet *Prima* hade betydelse, eftersom ju fler timmar lärare ägnade åt programmet, desto större minskning av kamrat-rapporter i klassrummet observerades. Med kamrat-rapporter menades att elever ombads nominera klasskamrater som utsatts för mobbning i klassen samt vilka som mobbat andra barn, i syfte att identifiera offer och mobbare. I studien var det lärarna som implementerade och använde sig av interventionskomponenterna i klassrummet.

Även Kyriakides et al. (2013) lyfte lärarnas roll i antimobbingsarbetet som betydande. De framhävde att ett gott samarbete mellan (att de kan diskutera mellan sig vad de ser, utbyta åsikter och ta fram lösningar) och involvering av lärarna i arbetet mot mobbning var av stor vikt. Genom att hjälpa lärare att förstå vilka faktorer som har betydelse för att minska mobbning, förväntas det att lärare kan uppmuntras att vidta åtgärder för att utveckla och implementera skolans policy för att minska mobbning. Kyriakides et al. (2013) refererar till Rigby (2002) som menar att skolor som är effektiva på att möta och minska mobbning är de där lärare kan stimulera sina elever genom att tillhandahålla lämpliga och väldesignade lärandemöjligheter som är inriktade på att uppnå relevanta emotionella och kognitiva mål.

Lärarnas roll var en viktig och betydande del även i KiVA-programmet. Lärarna utbildades i att lära barnen hur de ska göra på ett säkert sätt när de ser mobbning ske för att stötta den utsatte, samt även hur lärarna ska konfrontera och prata med mobbaren. Studien av Huising et al. (2020) undersökte effekten av KiVA i Nederländerna och implementerade dels den vanliga KiVA-interventionen, men de adderade även en extra komponent till programmet och kallade det KiVA+. I KiVA+ programmet fick lärarna feedback om nätverk och den sociala miljön i klassen. KiVA-interventionerna visade sig effektiva jämfört med kontrollgruppen, men det var ingen skillnad mellan KiVA och KiVA+ i interventionseffekt, vilket tydde på att det inte innebar någon skillnad att ge lärarna feedback om elevernas sociala ställning. Författarna bakom studien skriver att detta är förvånande eftersom lärare involverade i KiVA-program ofta brukar be om mer information om eleverna, men denna studie visar att detta inte hade någon inverkan på minskningen av mobbning. Artikelförfattarna skriver att i framtida studier ska de be lärarna att omvandla den feedbacken till en konkret handlingsplan för att undersöka om detta ger ytterligare minskning av mobbning.

### **Att främja gruppdynamik och sociala relationer minskar mobbning**

Wojcik och Helka (2018) utvärderade ett antimobbingsprogram utformat för att förändra gruppdynamiken genom beteendeförändring. Antimobbingsprogrammet hade utformats för att förändra gruppdynamiken genom att påverka kontexten och genom beteendeförändring med fokus på elever i övergång till mellanstadiet. Studien pågick under 11 veckor och bestod

av teambuilding, lektioner i empatisk uppfattning om mobbningsituationer samt ömsesidig kamratskap. Effekten av programmet var minskad frekvens av mobbning i klassrummet. Joronen et al. (2012) utvärderade ett teaterprogram mot mobbning som baserades på att stärka sociala relationer, och vid utvärderingen visade resultatet på förbättringar i både sociala relationer och minskning av antalet mobbade. Karatas, & Özturk (2021) genomförde en utvärdering av ett antimobbingsprogram som bestod av lektioner där det informerades om mobbning för att öka medvetenheten kring fenomenet, och gruppsessioner med bland annat övning i problemlösning ingick i interventionen. Studien visade på positiva effekter vad gäller minskad mobbning, på kort sikt men inte på längre sikt. Huitsing et al. (2020) undersökte effekten av KiVA-programmet, som bygger på att främja gruppdynamik och sociala relationer bland eleverna, och programmet minskade mobbningen i interventionskolorna mer än i kontrollskolorna.

ViSC-programmet som implementerades i Cypern av Solomontos-Kountouri et al. (2016) fokuserade bland annat på att förbättra gruppdynamiken och sociala relationer bland eleverna. Bland annat så designade och utförde eleverna klassaktiviteter med sina klasskamrater och de tränades även i att känna ansvar när något negativt pågår samt agera på ett sätt som kan förbättra situationen. Det övergripande resultatet visade att mobbning och utsatthet för mobbning ökade mer i interventionsgrupperna jämfört med kontrollgrupperna, men att interventionsgruppen i årskurs 8 hade en brantare minskning över tid jämfört med kontrollgruppen. Interventionen resulterade även i en statistiskt signifikant minskning i fysisk aggression och fysisk viktigmisering bland elever i årskurs 7, men inte i årskurs 8. Forskarna bakom studien tror att ökningen av mobbning i grupperna var på grund av att kunskapen om vad som ansågs som mobbning och kränkning ökade och att fler incidenter blev rapporterade.

Studien av Avşar & Ayaz Alkaya (2017) är den enda artikeln där interventionen främst fokuserade på endast individen och inte på att främja sociala relationer och gruppdynamik, och där programmet syftade till att öka elevernas självsäkerhet. Eleverna fick bland annat lektioner i att lära sig att säga nej och förmågan att hantera kritik. Denna studie lyckades inte minska mobbningen utan endast öka självsäkerheten hos eleverna, samt minska tillståndet av att vara offer.

### **Interventionseffekten är olika för olika åldersgrupper**

Utvärderingen av Olweus-programmet i Tyskland visade att frekvensen av mobbning minskat och att de positiva effekterna var kvar för årskurs 5-7 efter två år medan de inte var det för årskurserna 8-9 (Ossa et al., 2021). Även studien av Solomontos-Kountouri et al. (2016) visade på en större effekt bland de yngre barnen. Exempelvis så sjönk fysisk aggression mer i interventionsgruppen än kontrollgruppen i årskurs 7, medan det inte var några interventionseffekter på denna markör i årskurs 8, och även programmet i sin helhet var mer effektivt på barnen i årskurs 7 än i årskurs 8. Studien av Nocentini och Menesini (2016), som utvärderade KiVA-programmet i Italien, visade också på en större effekt bland de yngre barnen där programmet minskade mobbning, kränkningar och ökade empati mot offren i årskurs 4. Programmet minskade även mobbning, kränkningar och positiva attityder för mobbning i årskurs 6, men i mindre grad än i årskurs 4.

## **Vissa skillnader finns i interventionseffekt mellan pojkar och flickor**

I studien av Ossa et al. (2021) gav interventionen en effekt på minskningen av mobbning bland flickorna men inte bland pojkarna. I studien av Albayrak et al. (2016) kunde flickorna mer om mobbning innan interventionen (vid förtestet) och lärde sig även mer än pojkarna under interventionen vilket visade sig i eftertestet. Albayrak et al. (2016) refererar till andra studier där utbildning i självsäkerhet (Ugirol, 2010 i Albayrak et al., 2016) och problemlösning och ingripande (Ergül, 2008 i Albayrak et al., 2016) använts som interventioner och ökade konflikthantering och självsäkerhet hos flickorna, men inte påverkade aggressivt beteende hos något av könen. Två studier (Axford et al., 2020; Huitsing et al., 2020) uppgav dock att de inte såg någon skillnad i interventionseffekt mellan könen.



## 5 DISKUSSION

### 5.1 Resultatdiskussion

#### **Teoretisk förankring av programmen**

Baserat på resultatet i denna studie utgör teorier ofta stöd vid utformning av antimobbingsprogram. Som nämndes i inledningen är den teoretiska förankringen viktig vilket även lyfts i majoriteten av artiklarna. De teorier som använts i de flesta studier hade fokus på sociala relationer och gruppnormer vilka verkar vara två faktorer som programmen haft positiv effekt av. Det socialpsykologiska perspektivet på mobbning innefattar ett flertal modeller och teorier som kan förklara komplexiteten i mobbning, och kan därmed vara ett alternativ vid utformning och planering av program som verkar förebyggande mot mobbning, men eftersom mobbning är ett komplext fenomen kan det vara desto mer angeläget att kombinera teorier och modeller i syfte att ytterligare effektivisera ett program. Thornberg (2020) menar att det socialpsykologiska perspektivet kan presentera ett sätt att förstå sociala processer i skolan men nämner också att olika perspektiv inte behöver konkurrera med varandra utan fler teoretiska perspektiv tillsammans kan ge en djupare förståelse i det praktiska arbetet i skolan. Detta tyder även denna studie på, att olika teorier och förklaringsmodeller kan användas i utformningen av ett effektivt antimobbingsprogram och att det snarare handlar om att det *finns* en teoretisk förankring än vilken teori som har används som ramverk.

#### **Lärarnas viktiga roll i antimobbingsarbetet**

Flera artiklar lyfter vikten av att involvera lärarna i interventionen för bäst effekt av både implementering och av antimobbingsprogrammet. I studien av Trip et al. (2015), där de utvärderade effekten av REBE-ViSC och ViSC-REBE programmen, hittade de inte några förändringar gällande mobbningsbeteende och kränkning i de två försöksgrupperna jämfört med kontrollgruppen. Denna studie använde sig av externa lärare för att implementera interventionen och forskarna tror att detta kan vara en orsak till det uteblivna resultatet på minskad mobbning och kränkning. Trip et al. (2015) refererar till Atria och Spiel (2007) som använde en liknande implementationsmodell för ViSC programmet och inte heller fann några långsiktiga effekter på mobbning. När ViSC komponenten implementerades av lärare på skolan som var utbildade i antimobbingsprogrammet, fann andra studier stora effekter på mobbning (Gradinger et al., 2015; Yanagida et al., 2015, refererade i Trip et al., 2015). Trip et al. (2015) refererar till Durlak et al. (2011) som uppger att skolbaserade program som syftade till att påverka attityder, positiva sociala beteenden och känslohantering var mer effektiva när de implementeras av lärarna på skolan

Folkhälsomyndigheten (2022b) framhåller vikten av samhörighet mellan elever, lärare och skolan för barns psykiska hälsa. Samhörighet till lärare och andra elever och de sociala relationernas inverkan på mobbning är en avgörande faktor även utifrån de resultat som denna studie kommit fram till. Detta knyter också an till forskningen av Ahlström (2009) som visar att skolor där mobbning förekom i mindre utsträckning var de där lärarna upptäckt och åtgärdat problemet tidigt. Lärarnas betydande roll går därmed inte nog att understryka.

## **Gruppdynamik och sociala relationer**

Att försöka påverka gruppdynamiken och de sociala relationerna i klasserna och på skolan är vanligt förekommande i de olika antimobbningsprogrammen och har visat på positiva effekter. Bland annat KiVA är ett antimobbningsprogram som bygger på teorier om att mobbning är en grupprocess och att gruppmedlemmarna kan stoppa det och fokuserar därför på att få åskådarna att stödja offret och inte uppmuntra till mobbning (Huitsing et al., 2020). Detta går i linje med det som Thornberg (2020) lyfter i teorin om deltagarroller som menar att det är viktigt att inkludera åskådarna i arbetet mot mobbning genom att göra elever medvetna om mobbningen och dess gruppmekanismer, och detta är även en av de teorier som KiVA-programmet är utformat utefter. Det går även i linje med det social-ekologiska perspektivet där mobbning ses som ett socialt fenomen som påverkas av olika faktorer i omgivningen, som bland annat olika sociala strukturer i barnets omgivning (Thornberg, 2020). Då mobbning är ett fenomen som till stor del påverkas av sociala strukturer är det därmed en viktig aspekt att arbeta med i antimobbningsarbetet. Sammanställningen av artiklarna visade att program som fokuserar på att främja gruppdynamiken och de sociala relationerna är effektiva i minskning mot mobbning, vilket är en viktig lärdom som bör tas med i framtida utformning och implementering av antimobbningsprogram.

Lärdomarna om vikten av utbildning och involvering av lärarna i antimobbningsarbetet samt att främja relationer och gruppdynamik mellan eleverna och involvera även dem aktivt i det förebyggande antimobbningsarbetet går också i linje med det som utvärderingen av Flygare et al. (2013), av åtta antimobbningsprogram implementerade och utvärderade i Sverige, visade.

## **Skillnader i interventionseffekt mellan olika åldersgrupper och mellan pojkar och flickor**

Ett tema som också framkom var att antimobbningsprogram ofta har en bättre interventionseffekt på yngre barn. Nocentini och Menesini (2016) refererar till andra studier på antimobbningsprogram (Kärnä et al., 2013; Smith, 2010) som också de visade att programmet var mer effektivt på yngre barn. Nocentini och Menesini (2016) menar att detta kan bero både på organisatoriska och individuella faktorer. Ju äldre eleverna blir desto svårare blir det att påverka mobbningsnormer och det blir även svårare att implementera antimobbningsprogram ju högre upp i årskurserna eleverna kommer på grund av att undervisningen blir mer avancerad och att lärarna har mer att göra.

Detta är en lärdom som är bra att ha i åtanke vid implementering av antimobbningsprogram. Som undersökningen av WHO (2020) visade så var mobbningen i Sverige högst bland 11-åriga flickor (10%) och lägst bland 15-åriga flickor (6%), vilket indikerar att det är bland de yngre barnen det behövs som mest.

Resultatet tyder också på att vissa effektskillnader finns mellan flickor och pojkar, och att vissa aspekter tenderar att fungera mer effektivt på flickor. En orsak till minskad mobbning bland flickor jämfört med pojkar spekulerar Ossa et al. (2021) i; programmet kan framkalla starkare medkänsla för utsatta flickor än för pojkar på grund av könsrollsstereotyper, där tuffhet ses som en särskilt maskulin egenskap. De skillnader i interventionseffekt som framkom mellan könen är intressant för vidare granskning på olika aspekter som kan vara påverkande faktorer, och framtida forskning bör även göras på vad som leder till effektskillnader mellan flickor och pojkar och hur antimobbningsprogram kan utformas för att verka effektivt på båda könen.

## 5.2 Metoddiskussion

Då syftet med studien var att sammanställa de lärdomar som kan dras av olika antimobbingsprogram som implementerats och utvärderats på grundskolor i Europa valdes en strukturerad litteraturstudie som studiemetod. Genom en strukturerad litteraturstudie kan en överblick fås över kunskapsläget som finns utifrån flera publicerade studier, och på så sätt kunna sammanfatta och dra lärdomar utifrån dessa (Karolinska Institutet, 2022).

Tre databaser användes för att hitta artiklar till studien; PubMed, Web of Science och CINAHL. Det är en styrka att litteratursökningen gjordes i fler databaser eftersom det innebär en bredare täckning av publicerade vetenskapliga artiklar än om endast en databas använts. I denna studie användes Norska listan (Direktoratet for høgare utdanning og kompetanse, u.å.) för att kontrollera om artiklarna var kollegialt granskade, framtida studier kan dock använda databasen Ulrichsweb (u.å.) då detta är en vedertagen databas för ändamålet. Anledningen till att endast inkludera studier utförda i Europa var för att närmare granska olika antimobbingsprogram som implementerats och utvärderats på grundskolor i länder nära Sverige som därmed kan ha liknande kulturell kontext. Det går dock att argumentera för att länder i andra världsdelar, exempelvis Australien och Kanada, kan ha ännu mer lik kulturell kontext än vissa länder som inkluderats i denna studien och framtida studier kan därför inkludera antimobbingsprogram implementerade i alla världens länder. Detta skulle även möjliggöra sammanställning av fler lärdomar och ur ett bredare perspektiv med fler inkluderade antimobbingsprogram. Denna studie har endast analyserat 18 artiklar, och en större studie med fler inkluderade artiklar skulle innebära en större överblick och troligen fler lärdomar.

De artiklar som valdes ut till litteraturstudien kvalitetgranskades genom antingen CASP (2022) checklista för RCT studier eller SBU (2020) checklista för kvasiexperimentella studier. Alla artiklar ansågs hålla tillräckligt hög vetenskaplig kvalitet för att ingå i studien. En vanligt förekommande svaghet som artiklarna lyfte var att de inte randomiserade grupperna, samt att de använde självskattningsenkäter vid datainsamlingen. Huitsing et al. (2020) skriver att även om självrapportering fångar specifika upplevelser som ofta inte observeras av andra, är de också känsliga för potentiella fördomar, eftersom barn kan underrapportera mobbning, överrapportera viktigmisering eller kanske inte är villiga att rapportera smärtsamma upplevelser. Många studier nämner också att de inte är generaliserbara för hela populationen då de endast implementerat interventionen på en eller ett fåtal skolor. De flesta artiklar har heller inte med konfidensintervall. I övrigt upptäcktes inte några anmärkningsvärda svagheter i artiklarna.

Artiklarna delades upp lika mellan studenterna och bearbetades i ett gemensamt dokument vilket underlättade samarbetet i framtagandet av teman. För att sammanställa resultatet jämfördes teman genom diskussion via videosamtal på Zoom kring de olika fynden. Fynden resulterade i fem teman som sedan skrevs in och bearbetades i det gemensamma dokumentet. Strukturerade litteraturstudier analyserar oftast endast artiklarnas resultat, men då denna studie ville sammanställa lärdomar inkluderades även diskussionsdelarna i analysen. Detta innebar att det resultat som forskarna själva fått fram och lyfte i sin diskussion kopplat till annan litteratur även togs med i analysen. Detta tillvägagångssätt har både för- och nackdelar. Fördelarna är att det kan ge en större och bredare förståelse för resultaten utifrån forskarnas perspektiv av vad som är viktigt, men nackdelen är att det kan vara svårt att extrahera ut från

diskussionen. Målet har varit att vara så noggrann som möjligt i detta arbete och på detta sätt få en djupare förståelse för lärdomar som kan dras utifrån studierna.

Braun och Clarke (2006) skriver att en tematisk analys är en form av kvalitativ analysmetod där forskaren har möjligheten att på ett flexibelt sätt identifiera, analysera och rapportera teman utifrån data. Braun och Clarke (2006) refererar till Taylor och Ussher (2001) som menar att påstå att teman "upptäcks" eller "växer fram" ur data är att förminska forskarens roll i skapandet av teman, och att det istället är forskaren som identifierar mönster och väljer vilka som är av intresse för att sedan rapportera dessa. Detta innebär att forskarens roll är betydande i rapporteringen av teman och att dessa därför inte är helt neutrala eller objektiva då det är forskaren som valt ut vad som är av intresse och vad som anses vara ett tema. Detta innebär även att möjligheten finns att andra studenter hade kunnat ta fram andra teman då uppfattningar och förförståelse varierar mellan olika personer. Att studien har två författare är därmed en styrka ur den aspekt att tillvägagångssätt och granskning av artiklar har gjorts av två personer som kontinuerligt fört en dialog kring olika ställningstaganden av vilka mönster som anses vara av intresse och bildar ett tema. Även uppfattningar och förförståelse har varit utifrån två perspektiv, vilket kan anses vara en styrka och bidrar till att öka studiens trovärdighet (Bryman, 2011).

### **Etiska aspekter**

En styrka i denna studie är att endast kollegialt granskade originalartiklar inkluderades samt att dessa alla höll tillräckligt hög vetenskaplig kvalitet enligt checklistor från CASP (2022) och SBU (2020). Detta ökar studiens kvalitet, tillförlitlighet och trovärdighet. Ett noggrant arbete med att hålla ordning och dokumentera i forskningsprocessen har också upprätthållits vilket även det bidrar till studiens kvalitet. Då de artiklar som inkluderats är studier på grundskolebarn i europeiska länder ökar detta sannolikheten att resultaten är överförbara på grundskolebarn i en svensk kontext.

En loggbok har förts under hela arbetets gång där arbetsfördelning och genomförande veckovis och individuellt har loggats. Detta har möjliggjort en överblick över att arbetsfördelningen varit rättvis och delad lika mellan studenterna. Att hålla ordning i sin forskning är även en av punkterna som Vetenskapsrådet (2017) framhåller som viktiga forskningsetiska regler. Där framhålls också att man som forskare ska vara rättvis i sin bedömning av andras forskning samt att öppet redovisa metoder och resultat, vilket också är fallet i denna studie.

## **5.3 Slutsats**

Denna strukturerade litteraturstudie hade som mål att sammanställa de lärdomar som kan dras av olika antimobbingsprogram som implementerats och utvärderats i grundskolor i Europa. De fem teman som identifierades var; *Teoretisk förankring av interventionen är av vikt; Att involvera lärarna i interventionen är betydande; Att främja gruppdynamik och sociala relationer minskar mobbning; Interventionseffekten är olika för olika åldersgrupper samt; Vissa skillnader finns i interventionseffekt mellan pojkar och flickor.*

Kunskap och förståelse kring dessa lärdomar kan innebära en bättre implementering, och förhoppningsvis bättre effekt, av framtida antimobbingsprogram. Att det folkhälsoarbete som implementeras är evidensbaserat och bygger på utvärdering av tidigare forskning är viktigt ur ett etiskt perspektiv, inte minst när det kommer till interventioner som rör barn. Flertalet faktorer spelar roll i implementeringen av antimobbingsprogram och har betydelse

för en framgångsrik effekt. I framtida interventioner är det därför viktigt att ta hänsyn till tidigare studier för att se vilka åtgärder som varit bidragande framgångsfaktorer och ta lärdom av den forskning som finns på området.

## **Tack!**

Vi vill rikta varmaste tack till våra familjer och vänner som stöttat oss under utbildningen. Tack även till vår handledare Karin Flodin för snabb återkoppling och värdefulla tips.

16 maj, 2022

Sandra och Helena

## 6 REFERENSER

\* originalartiklar som ligger till grund för litteraturstudien

1177 Vårdguiden (2018) *Mobbning*. Hämtad 20 november, 2021, från <https://www.1177.se/Halland/barn--gravid/nar-familjelivet-ar-svart/nar-barn-mar-daligt/mobbning/#section-22072>

Ahlström, B. (2009) *Bullying and Social Objectives A Study of Prerequisites for Success in Swedish Schools*. [Doktorsavhandling, Samhällsvetenskaplig fakultet, Sociologi, Umeå Universitet] DiVA Umeå Universitet. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:266327/FULLTEXT02.pdf>

\*Albayrak, S., Yıldız, A. & Erol, S. (2016). Assessing the effect of school bullying prevention programs on reducing bullying. *Children and Youth Services Review*, 63. 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.02.005>.

\*Avşar, F., & Ayaz Alkaya, S. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of pediatric nursing*, 36, 186–190. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>

\*Axford, N., Bjornstad, G., Clarkson, S., Ukoumunne, O. C., Wrigley, Z., Matthews, J., Berry, V., & Hutchings, J. (2020). The Effectiveness of the KiVa Bullying Prevention Program in Wales, UK: Results from a Pragmatic Cluster Randomized Controlled Trial. *Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research*, 21(5), 615–626. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01103-9>

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Journal of Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2:a uppl.). Liber.

CASP. (2022) *CASP Checklists*. Hämtad den 12 april, 2022, från <https://casp-uk.net/casp-tools-checklists/>

\*Clarkson, S., Charles, J-M., Saville, C,W.N., Bjornstad, G-J & Hutchings, J. (2019). Introducing KiVa school-based antibullying programme to the UK: A preliminary examination of effectiveness and programme cost. *School Psychology International*, 40(4), 347-365. <https://doi-org.libraryproxy.his.se/10.1177%2F0143034319841099>

\*Constantine J, A., Tsiantis, I.N, B., Syngelaki, E.M., Stefanakou, A, Asimopoulos, C., Sideridis, G.D & Tsiantis, J. (2013). The Effects of a Clinical Prevention Program on Bullying, Victimization, and Attitudes toward School of Elementary School Students. *Behavioral Disorders*, 38(4), 243-257. <https://www.jstor.org/stable/23890651>

Direktoratet for høgare utdanning og kompetanse. (u.å.). *Register over vitenskaplige publiseringskanaler*. Hämtad 27 april, 2022, från <https://kanalregister.hkdir.no/publiseringskanaler/KanalTreffliste.action?xs=plos+one&tv=true>

Flygare,E., Edward G, P., Johansson, B. (2013) Lessons from a concurrent evaluation of eight antibullying programs used in Sweden. *American Journal of Evaluation*, 34(2), 170-189. <https://journals-sagepub-com.libraryproxy.his.se/doi/10.1177/1098214012471886>

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Utveckling av barns och ungas hälsa*  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/barn-och-unga/utveckling-av-barns-och-ungas-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2022a). *Nationella folkhälsomål och målområden*. Hämtad 1 juni, 2022, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/>

Folkhälsomyndigheten. (2022b) *Skolans betydelse för psykiska problem bland barn*.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/skola-och-psykisk-halsa/>

Friends (u.å) *Systematiskt trygghetsarbete i skolan*. Hämtad 17 november, 2021, från <https://friends.se/kunskap-och-stod/skola/systematiskt-trygghetsarbete-i-skolan/>

Friends. (2021). *Friendsrapporten 2021*.  
<https://stiftelsenfriends.sharepoint.com/sites/Delatmaterial/Delade%20dokument/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FDelatmaterial%2FDelade%20dokument%2FDelat%20material%2FRapporter%2FFriendsrapporten%5F2021%2Epdf&parent=%2Fsites%2FDelatmaterial%2FDelade%20dokument%2FDelat%20material%2FRapporter>

\*Huitsing, G., Lodder, G., Browne, W. J., Oldenburg, B., Van der Ploeg, R., & Veenstra, R. (2020). A Large-Scale Replication of the Effectiveness of the KiVa Antibullying Program: a Randomized Controlled Trial in the Netherlands. *Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research*, 21(5), 627–638. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01116-4>

Högskolan i Skövde. (2020). *Databaser- Högskolan i Skövde*. Hämtad 22 april, 2022, från <https://www.his.se/biblioteket/soka-och-vardera/databaser/?subject=H%C3%A4lso-och+v%C3%A5rdvetenskap&subject=Psykologi%2C+socialpsykologi%2C+sociologi&filter=true&q=>

Johansson, B. & Flygare, E. (2013). *I Kränkningar i skolan- analyser av problem och lösningar*. Skolverket.  
<https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65abd9/1553965351269/pdf3138.pdf>

\*Joronen, K., Konu, A., Rankin, A & Åstedt-Kurki, P. (2012). An evaluation of a drama program to enhance social relationships and anti-bullying at elementary school: a controlled study. *Health Promotion International*, 27(1), 5-14. doi:10.1093/heapro/dar012

\*Karatas, H & Öztürk. Examining the Effect of a Program Developed to Address Bullying in Primary Schools. *The journal of Pediatric Research*. DOI:10.4274/jpr.galenos.2019.37929

Karolinska Institutet. (2022, 6 april) *Systematisk litteraturöversikt som examensarbete*. Hämtad 11 april, 2022, från <https://kib.ki.se/soka-vardera/systematiska-oversikter/systematisk-litteraturoversikt-som-examensarbete>

\*Kyriakides, L., Creemers, P. M. B., Papastylianou, D. & Papadatou-Pastou, M. (2014). Improving the School Learning Environment to Reduce Bullying: An Experimental Study. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 58(4), 453-478, DOI: [10.1080/00313831.2013.773556](https://doi.org/10.1080/00313831.2013.773556)

\*Martínez-Martínez, A., Pineda, D., Galán, M., Marzo, J.C & Piqueras, J.A. (2021). Effects of the Action for Neutralization of Bullying Program on Bullying in Spanish Schoolchildren.



*International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6898).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18136898>

\*Matschek-Jauk, M., Krammer, G., & Reicher, H. (2018). The life-skills program Lions Quest in Austrian schools: implementation and outcomes. *Health promotion international*, 33(6), 1022–1032. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax050>

Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World journal of psychiatry*, 7(1), 60–76.  
<https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>

Nilsson Lundmark, Nilsson & Wadeskog. (2016). *Se till mig som liten är- Socioekonomisk analys av mobbnings effekter*. Friends.  
<https://stiftelsenfriends.sharepoint.com/sites/Delatmaterial/Delade%20dokument/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FDelatmaterial%2FDelade%20dokument%2FDelat%20material%2FRapporter%2FMobbningens%20kostnader%2FMobbningens%20kostnader%20ohuvudrapport%20Friends%2Epdf&parent=%2Fsites%2FDelatmaterial%2FDelade%20dokument%2FDelat%20material%2FRapporter%2FMobbningens%20kostnader>

\*Nocentini, A., & Menesini, E. (2016). KiVa Anti-Bullying Program in Italy: Evidence of Effectiveness in a Randomized Control Trial. *Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research*, 17(8), 1012–1023. <https://doi.org/10.1007/s11121-016-0690-z>

\*Olweus, D., Solberg, M-E & Breivik. (2020). K. Long-term school-level effects of the Olweus Bullying. (2020). *Scandinavian Journal of Psychology*, 61, 108-116. DOI: 10.1111/sjop.12486

\*Ossa, F-C., Jantzer, F., Eppelmann, L., Parzer, P., Resch, F & Kaess, M. (2021). Effects and moderators of the Olweus bullying prevention program (OBPP) in Germany. *European child & adolescent psychiatry*, 30(11), 1745-1754. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01647-9>

Pihlblad, M. & Åberg, G. (2011). *Att främja barns och ungas psykiska hälsa- Vägledning inför val och implementering av metoder*. (Rapport 2011:22). Institutionen för folkhälsovetenskap, Avdelningen för tillämpat folkhälsoarbete. Karolinska Institutets folkhälsoakademi. <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/wp-content/uploads/2017/07/Att-fra%CC%88mja-barns-och-ungas-psykiska-ha%CC%88lsa-.pdf>

PRISMA. (2021). *Welcome to the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) website!* Hämtad 7 maj, 2022, från <http://www.prisma-statement.org/>

SBU. (2020). *Granskningsmallar*. Hämtad 7 maj, 2022, från <https://www.sbu.se/sv/metod/sbus-metodbok/#granskningsmall>

SFS 2008:567. *Diskrimineringslag*. Arbetsmarknadsdepartementet. Hämtad 28 maj, 2022, från [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/diskrimineringslag-2008567\\_sfs-2008-567](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/diskrimineringslag-2008567_sfs-2008-567)

Skolverket. (2011) *Utvärdering av metoder mot mobbning*. Hämtad 31 maj, 2022, från <https://www.skolverket.se/getFile?file=2498>

Skolverket. (2021, 4 okt) *Främja barns och elevers hälsa*. Hämtad 9 maj, 2022, från <https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/framja-barns-och-elevers-halsa>

\*Solomontos-Kountouri, O., Gradinger, P., Yanagida, T. & Strohmeier, D. (2016) The implementation and evaluation of the ViSC program in Cyprus: challenges of cross-national dissemination and evaluation results. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(6), 737-755, DOI: [10.1080/17405629.2015.1136618](https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1136618)

Thornberg, R. (2020). *Det sociala livet i skolan - Socialpsykologiska perspektiv* (3:e uppl.). Liber

\*Trip, S., Bora, C., Sipos-Gug, S., Tocai, I., Gradinger, P., Yanagida, T., & Strohmeier, D. (2015). Bullying prevention in schools by targeting cognitions, emotions, and behavior: Evaluating the effectiveness of the REBE-ViSC program. *Journal of counseling psychology*, 62(4), 732-740. <https://doi.org/10.1037/cou0000084>

Ulrichsweb. (u.å.). *Ulrichsweb Global Serials Directory*. Hämtad 1 juni, 2022, från <http://ulrichsweb.serialssolutions.com/login>

United Nations Development Programme (UNDP). (u.å.). *Globala målen*. Hämtad 22 april, 2022, från <https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-4-god-utbildning-alla/>

\*van Verseveld, M.D.A., Fekkes, M., Fekkink, R.G & Oostdam, R.J. (2021) Effects of Implementing Multiple Components in a School-Wide Antibullying Program: A Randomized Controlled Trial in Elementary Schools. *University of Amsterdam*, 95(4), 1605-1623. Doi: 10.1111/cdev.13529

Vetenskapsrådet (2017). *God forsknings sed [Elektronisk resurs]*. (Reviderad utgåva). Vetenskapsrådet.

Wilkins-Shumer, A., O'Callaghan, M.J., Najman, J.N., Bor, W., Williams, G.W & Anderson, M.J. (2003). Association of bullying with adolescent health-related quality of life. *Journal of paediatrics and child health*, 39(6), 436-441. <https://doi-org.libraryproxy.his.se/10.1046/j.1440-1754.2003.00184.x>

\*Wojcik & Helka.(2018). Meeting the Needs of Young Adolescents: ABBL Anti-Bullying Program During Middle School Transition. *Psychological Reports*, 0(0), 1-25. DOI: 10.1177/0033294118768671

World Health Organization (WHO). (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf>

Xiao, H., Gong, Z., Ba, Z., Doolan-Noble, F., Han, Z. (2021). School bullying and health-related quality of life in Chinese school-aged children and adolescents. *Children & Society*, 35(6), 885-900. <https://doi-org.libraryproxy.his.se/10.1111/chso.12465>

## Bilaga 1.

Översikt över samtliga inkluderade artiklar.

Artikel	Syfte	Typ av studie och typ av antimobbningsprogram	Resultat	Teorier/modeller
<p><b>Albayrak et al. (2016).</b> <i>Assessing the effect of school bullying prevention programs on reducing bullying.</i></p>	Undersöka effekten av ett antimobbningsprogram på reduktionen av mobbning	<p>Kvasiexperimentell studie</p> <p>Neuman Systems Model (NSM) fokuserar på människans begrepp miljö, hälsa och omvårdnad. Beteendekologisk Modell (BEM) rekommenderar strategier på individuell, lokal, social och sociokulturell nivå</p>	<p>Viktimiseringen minskade i studiegruppen jämfört med kontrollgruppen, det ”hotfulla/skrämande mobbningbeteendet” hos eleverna i studiegruppen minskade men mobbning i övriga dimensioner visade ingen förändring</p>	<p>Beteendekologisk Modell (BEM) och Neuman Systems Model (NSM)</p>
<p><b>Avşar &amp; Ayaz Alkaya (2017).</b> <i>The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level.</i></p>	Undersöka effektiviteten av träning i självsäkerhet mot mobbning och för självsäkerhet	<p>Kvasiexperimentell studie</p> <p>Lektioner i självsäkerhet</p>	<p>Programmet ökade nivån av självsäkerhet och minskade tillståndet av att vara offer, men påverkade inte tillståndet att vara mobbare</p>	<p>Nämner ingen modell eller teori</p>
<p><b>Axford et al. (2020).</b> <i>The Effectiveness of the KiVa Bullying Prevention Program in Wales, UK: Results from a Pragmatic Cluster</i></p>	Utvärdera effektiviteten av KiVa och mäta efterföljsamheten i dess genomförande	<p>RCT-studie</p> <p>KiVA</p>	<p>Interventionen hade ingen statistiskt signifikant effekt på barnanmälda mobbningsoffer och förövande. Inte heller var det en effekt på lärarrapporterade känslomässiga och</p>	<p>Nämner ingen teori eller modell</p>

<i>Randomized Controlled Trial.</i>			beteendesvärigheter bland barnen	
<b>Clarkson et al. (2019).</b> <i>Introducing KiVa school-based antibullying programme to the UK: A preliminary examination of effectiveness and programme cost.</i>	Utvärdera effekten av KiVa-programmet på mobbning, mental hälsa samt utvärdera dess kostnadseffektivitet	RCT-studie  KiVA	Effekt efter ett år som visade på statistiskt signifikanta minskningar av utsatthet och mobbning och ett kostnadseffektivt resultat	Nämner ingen teori eller modell
<b>Constantine et al. (2013).</b> <i>The Effects of a Clinical Prevention Program on Bullying, Victimization, and Attitudes toward School of Elementary School Students.</i>	Syftet med denna studie var att utvärdera ett program för förebyggande av mobbning. Interventionen syftade till att öka elevernas medvetenhet om mobbning och dess effekter, öka empatin gentemot offren och förbättra positiva attityder till skol- och akademiska prestationer	RCT-studie  Modifierat Olweus-program med ett holistiskt perspektiv	Resultaten indikerade att det fanns statistiskt signifikanta minskningar av mobbning och kränkande beteenden från förtest till posttest. Specifikt reducerades frekvensen av mobbning	Programmet bygger på ett social-ekologiskt perspektiv som ser skolmiljön som ett system av sociala relationer och nätverk som kan förbättras, samtidigt som de syftar till förändringar på flera nivåer som gäller hela skolan

<p><b>Huitsing et al. (2020).</b> <i>A Large-Scale Replication of the Effectiveness of the KiVa Antibullying Program: a Randomized Controlled Trial in the Netherlands</i></p>	<p>Undersökte effekten av KiVA-programmet i Nederländerna</p>	<p>RCT-studie  KiVa</p>	<p>Efter två år hade diskriminering och mobbning minskat</p>	<p>Nämner ingen teori eller modell</p>
<p><b>Joronen et al. (2012).</b> <i>An evaluation of a drama program to enhance social relationships and anti-bullying at elementary school: a controlled study.</i></p>	<p>Studien beskrev utvecklingen, implementeringen och utvärderingen av ett skolbaserat drama program för att förbättra sociala relationer och minska mobbning i skolan hos barn i årskurs 4-5</p>	<p>Kvasiexperimentell studie  Teater/drama-lektioner förebyggande mot mobbning och för att stärka sociala relationer</p>	<p>Resulterade i förbättringar av sociala relationer och minskning av antalet mobbade</p>	<p>Social kognitiv teori</p>
<p><b>Karataş &amp; Öztürk (2019).</b> <i>Examining the Effect of a Program Developed to Address Bullying in Primary Schools.</i></p>	<p>Syftet med denna studie var att utvärdera effektiviteten kortsiktigt och långsiktigt av ett program för förebyggande av mobbning, utvecklat med hjälp av ett integrerat tillvägagångssätt</p>	<p>Kvasiexperimentell studie  Eleverna fick information om och lär sig problemlösning kring mobbning</p>	<p>I studien fastställdes det att det förebyggande programmet mot mobbning var effektivt för att minska mobbning för eleverna i experimentgruppen; denna effekt fortsatte dock inte i mätningarna av 6-månaders- och 1-årsuppföljningen</p>	<p>I denna studie utarbetades ett träningsprogram i enlighet med principerna om ömsesidig determinism, självreglering och indirekt lärande i den sociala kognitiva teorin</p>

<p><b>Kyriakides et al. (2013).</b> <i>Improving the School Learning Environment to Reduce Bullying: An Experiment al Study.</i></p>	<p>Syftet var att undersöka om hjälp till skolor med att utforma policy baserat på tre faktorer: (1) skolans policy för undervisning, (2) skolans lärandemiljö (SLE) och (3) skolans utvärdering; minskade mobbning</p>	<p>RCT- studie</p> <p>Skolor fick hjälp från forskarteamet att utveckla policys utifrån tre faktorer baserade på tidigare forskning</p>	<p>Interventionen hade både direkt inverkan på mobbningsreduktion (antal elever som är offer och mobbar) och indirekt inverkan genom att förbättra skolfaktorerna</p>	<p>Teorin bakom programmet var att för att minska mobbning bör skolorna skapa både en säker lärandemiljö men också stödja deras lärare att utveckla en säker inlärningsmiljö i klassrummet, samt att utvärdera antimobbningsarbetet</p>
<p><b>Martínez-Martínez et al. (2021).</b> <i>Effects of the Action for Neutralization of Bullying Program on Bullying in Spanish Schoolchildren.</i></p>	<p>Syftet var att undersöka effekter av programmet Action for Neutralization of Bullying (ANA) på mobbning hos spanska skolbarn</p>	<p>Kvasiexperimentell studie</p> <p>ANA-programmet bestod av gruppträning där empati, självsäkerhet, kommunikation, konfliktlösning och gruppsammanhållning övades</p>	<p>Resultat av programmet samt uppföljningen efter tre månader visade på positiva effekter. Mobbning minskade efter tillämpningen av programmet för alla utvärderade beteenden och hade minskat ytterligare vid 3-månadersuppföljningen i alla beteenden utom aggression, som låg kvar på samma nivå</p>	<p>Lyfter kontextuella faktorer (föräldrarnas och vännernas inflytande), liksom gruppgemenskap som förklaringsmodell</p>
<p><b>Matischek-Jauk et al. (2017).</b> <i>The life-skills program Lions Quest in Austrian schools: implementation and outcomes.</i></p>	<p>Undersökte betydelsen av implementeringsnivå för effektivitet av livskunskapsprogrammet Lions Quest i ett urval av österrikiska skolor</p>	<p>Kvasiexperimentell studie</p> <p>Lions Quest</p>	<p>En låg implementeringsnivå var inte fördelaktig, en medel implementeringsnivå ledde till små effekter på mobbning och en konsekvent hög implementeringsnivå ledde till stor effekt för rivalitet och störningar, och medelstora effekter för lärandegemenskap, elevcentrering och mobbning och slagsmål</p>	<p>Nämner ingen teori eller modell</p>

<p><b>Nocentini &amp; Menesini (2016).</b> <i>KiVa Anti-Bullying Program in Italy: Evidence of Effectiveness In a Randomized Control Trial.</i></p>	<p>Undersöka effekten av KiVa i italienska skolor i klass 4 och 6</p>	<p>RCT-studie  KiVA</p>	<p>KiVa-programmet minskade mobbning, kränkning och positiva attityder mot mobbning, samt ökade positiva attityder och empati mot offret i årskurs 4. I årskurs 6 minskade mobbning och positiva attityder mot mobbning. Alla resultat var statistiskt signifikanta men svagare i sjätteklass</p>	<p>Nämner ingen modell eller teori</p>
<p><b>Olweus et al. (2020).</b> <i>Long-term school-level effects of the Olweus Bullying Prevention Program (OBPP).</i></p>	<p>Studerade långsiktiga effekter på skolnivå av Olweus-programmet</p>	<p>Kvasiexperimentell studie  Olweus</p>	<p>4 års implementering visade på en förbättrad skolkultur och mer gynnsam utveckling i arbetet för att minska mobbning</p>	<p>Lyfter organisatoriskt lärande som förklaringsmodell till att förändra skolkulturen</p>
<p><b>Ossa et al. (2021).</b> <i>Effects and moderators of the Olweus bullying prevention program (OBPP) in Germany.</i></p>	<p>Syftet med studien var att utvärdera effekterna av Olweus-programmet för att förebygga mobbning i grundskolor i Tyskland</p>	<p>Kvasiexperimentell studie  Olweus</p>	<p>18 månaders implementering och resultatet efter ett år visade att mobbning frekvensen minskat från 9,14% till 6,78%</p>	<p>Nämner ingen modell eller teori</p>

<p><b>Solomontos-Kountouri et al. (2016).</b> <i>The implementation and evaluation of the ViSC program in Cyprus: challenges of cross-national dissemination and evaluation results.</i></p>	<p>Undersökte effektiviteten av ViSC-programmet</p>	<p>Kvasiexperimentell studie  ViSC</p>	<p>Resultatet visade att mobbning och utsatthet för mobbning ökade mer i interventionsgrupperna jämfört med kontrollgrupperna, men att interventionsgruppen i årskurs 8 hade en brantare minskning över tid jämfört med kontrollgruppen. Interventionen resulterade även i en statistiskt signifikant minskning i fysisk aggression och fysisk viktigmisering bland elever i årskurs 7, men inte i årskurs 8</p>	<p>Frustration-aggression modellen och social kognitiv inlärningsteori</p>
<p><b>Trip et al. (2015).</b> <i>Bullying Prevention in Schools by Targeting Cognitions, Emotions, and Behavior: Evaluating the Effectiveness of the REBE-ViSC Program.</i></p>	<p>Undersöka effekten av kombinationen av programmen REBE och ViSC på känsloreglering, dysfunktionella kognitioner och mobbningsbeteenden</p>	<p>Kvasiexperimentell studie  REBE-ViSC &amp;  ViSC-REBE</p>	<p>Inga förändringar gällande mobbningsbeteenden och kränkning. En interventionsgrupp visade en starkare minskning över tid i att uttrycka ilska genom aggressiva beteenden än kontrollgrupp. Alla andra interventions effekter för känslor var inte statistiskt signifikanta</p>	<p>REBE som baseras på rational emotive behavioral theory och ViSC som baseras på social learning theory</p>



<p><b>van Verseveld et al. (2021).</b> <i>Effects of Implementing Multiple Components in a School-Wide Antibullying Program: A Randomized Controlled Trial in Elementary Schools.</i></p>	<p>Studerade effekten av att implementera flera komponenter i ett skolomfattande antimobbingsprogram</p> <p>Skolor med olika programkomponenter jämfördes med skolor utan intervention av komponenter</p>	<p>RCT-studie</p> <p>Baserad på Olweus-programmet med fokus på tre nivåer i skolan; det enskilda barnet, klassrummet och skolan</p>	<p>Utvärderingen visade att skolor som implementerat komponenterna effektivt minskade mobbning jämfört med skolor utan interventionen</p>	<p>Baserad på social-ekologiskt perspektiv</p>
<p><b>Wojcik &amp; Helka (2019).</b> <i>Meeting the Needs of Young Adolescents : ABBL Anti-Bullying Program During Middle School Transition.</i></p>	<p>Utvärderade effekten av ABBL-programmet på mobbning</p>	<p>RCT-studie</p> <p>ABBL - förebygga mobbning genom att påverka kontexten och gruppdynamiken</p>	<p>Programmet pågick under 11 veckor och visade effekt på minskad mobbning</p>	<p><i>The common ingroup identity model</i> samt deltagarrollens roll</p>