

Vad är mobbning - rapportering från internationell forskning

Patrik Söderberg

Webbinarium 28 oktober 2025

Föreläsare

- Patrik Söderberg
 - Universitetslektor i utvecklingspsykologi, ÅA
 - patrik.soderberg@abo.fi
 - Projektledare för SYNAPS, Projekt KOMPIS och Projekt REBOOT, post-doc inom APOLLO2028
 - Forskningsintressen: resiliens, social exkludering, arv och miljö, mätmetoder
- Dagens upplägg:
 - Tidigare forskning
 - Definitionen av mobbning
 - World Anti-Bullying Forum 2025

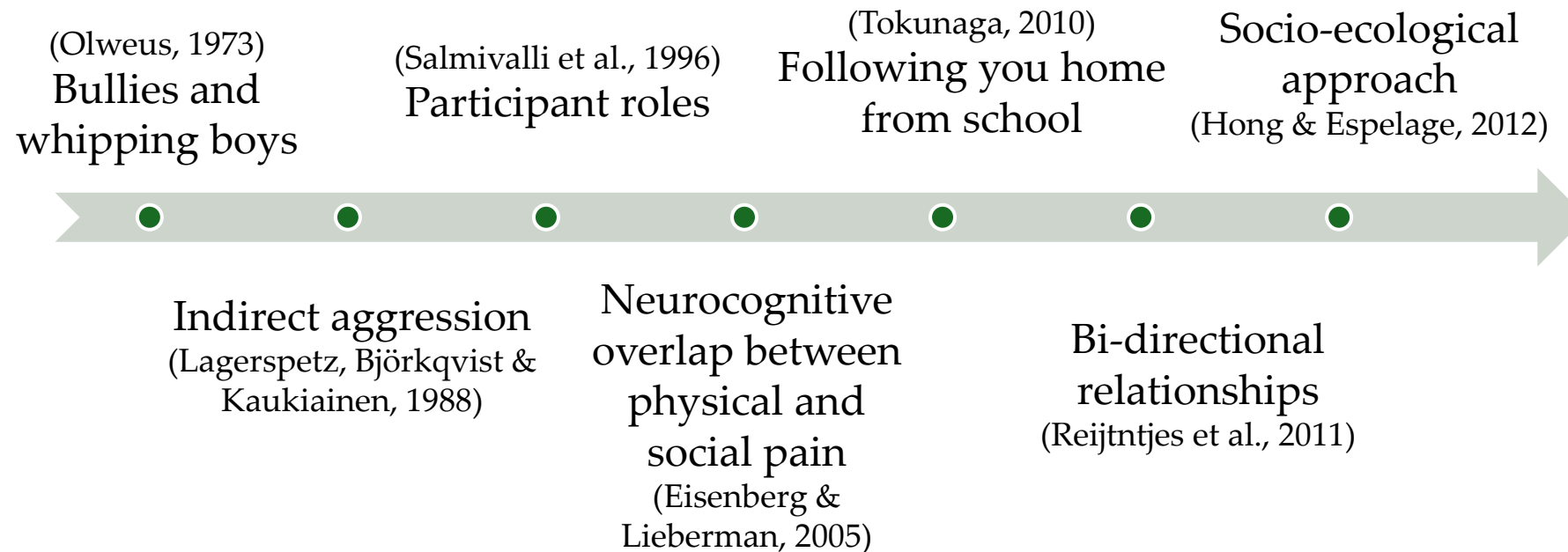


Projekt KOMPIS vid Åbo Akademi

Ett forum för forskning och erfarenheter
kring ungas trivsel och välmående i skolan.



Milstolpar i mobbningsforskning 1970-2015



Två större forskningstraditioner

(Johansson & Thornberg, 2021)

1. **Individ-fokuserat** med rötter i utvecklingspsykologi och aggressionsforskning; fokus på personlighetsdrag, **empati**, självkänsla, **narcissisms**, sociala färdigheter, impulsivitet, **familjeförhållanden**
2. **System-fokuserat** med rötter i socialpsykologi och sociologi; fokus på **grupprocesser**, sociala positioner, **normer**



Uppdaterad bild av mobbaren (Vaillancourt, 2021)

Den ”klassiska” mobbaren

- Aggressiv
- Marginaliserad
- Utstött
- Svaga sociala färdigheter
- Låg självkänsla
- Psykopatologi/samsjuklighet
- Framtid → fängelse, arbetslöshet



”Maladaptive”

- Representerar mindre än 10 % av barn och unga involverade i mobbning

Den ”riktiga” mobbaren

- Aggressiv och pro-social
- Populär (och upplever det är viktigt)
- Kompetent
- Goda sociala förmågor
- Hög självkänsla
- Låg psykopatologi
- Framtid → välanpassad, ”VD, chefsposition”



”Adaptive”

- Representerar de flesta barn och unga involverade i mobbning

Vanliga missförstånd om aggression

- *”Aggression är kopplat till mental ohälsa”*

- ISRA: De flesta som lider av mental ohälsa kommer inte att bete sig våldsamt – men är däremot i större risk för att vara offer för våld.

- *”Aggression är kopplat till låg självkänsla”*

- ISRA: Människor som är aktivt aggressiva lider inte av låg självkänsla – utan tenderar istället att ha ostabil och uppblåst självkänsla



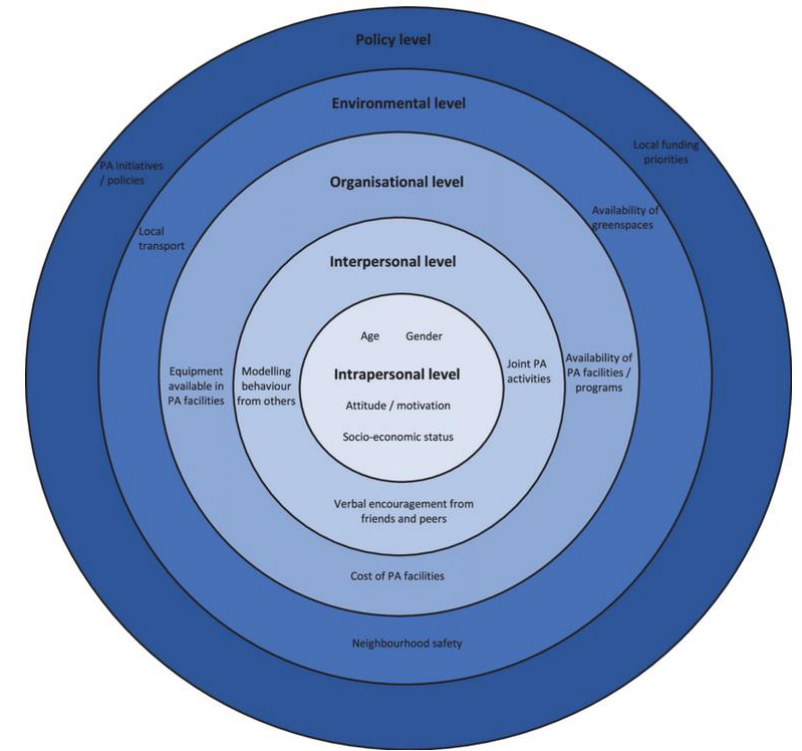
Rollernas makt

- The Stanford Prison Experiment (Zimbardo, 1971) Abu Ghraib - 2003
- Ondskans psykologi (Staub, 2003)
 - **The Bad Apples** – problemet finns hos individerna
 - **The Bad Barrel** – problemet finns i situationen
 - **The Bad Barrel-Makers** – problemet finns i det system som skapar situationen



Socio-ekologisk modell

- Individens utveckling påverkas av faktorer på flera nivåer (Bronfenbrenner, 1979):
 - Individnivå: genetik, temperament,
 - **Mikrosystem**: nära relationer, t.ex familj, skolklass (obs bystanders!)
 - **Mesosystem**: interaktion mellan mikrosystem, tex kontakt föräldrar-lärare
 - **Exosystem**: system som påverkar mikrosystemen, tex stadsdel, arbetslöshet
 - **Makrosystem**: kultur, värderingar, lagstiftning



Alt det vi deler



https://www.youtube.com/watch?v=B3_52CULpJg

Vad är mobbning?

- ✓ **Klassisk definition:**

Intention, repetition,
maktobalans (Olweus, 1993)

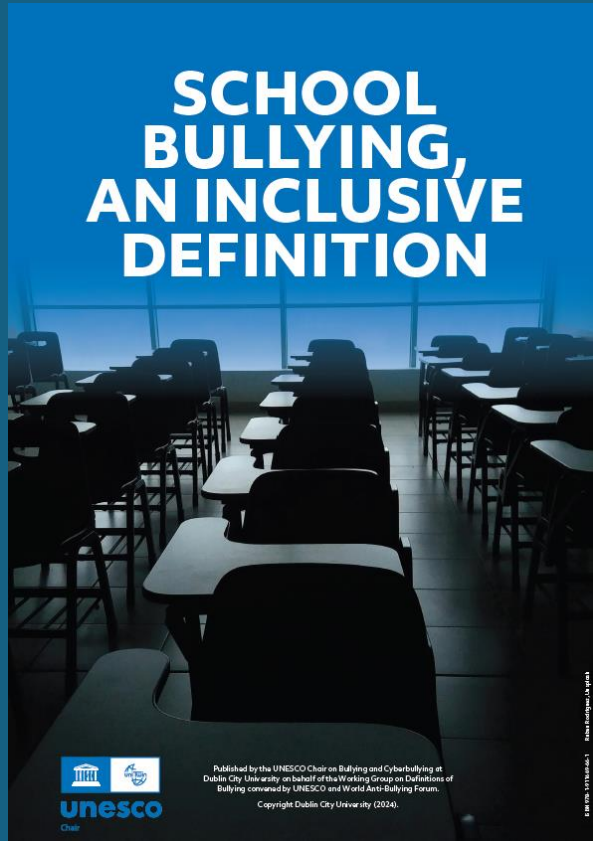
- ✓ **Oenighet** mellan forskare,
skolpersonal, föräldrar, barn
& unga (Hymel et al., 2010;
Younan, 2018)

- **Rikssvenska Friends:**

- ✓ **Kränkande behandling** -- illa
behandlad, behöver inte vara avsiktligt,
utan upplevd
- ✓ **Diskriminering** – annorlunda behandling
av person eller grupp på basen av
grupptillhörighet

Vad är nyttan med en definition?

Vilken sorts beteenden & upplevelser vill vi
ändra i vår skola – och vad är de mätbara
indikatorerna på att vi är på rätt väg?



(WABF 2021, 2023, UNESCO 2024)

The Established Definition

School Bullying is unwanted aggressive behaviour that is repeated over time and involves an imbalance of power or strength.

The Inclusive Definition

School bullying is a damaging social process that is characterized by an imbalance of power driven by social (societal) and institutional norms. It is often repeated and manifests as unwanted interpersonal behaviour among students or school personnel that causes physical, social, and emotional harm to the targeted individuals or groups, and the wider school community.

World Anti-Bullying Forum 2025

June 11-13, 2025 | Stavanger, Norway

POWERED BY



WABF: 5 trender / 9 återkommande teman i **96 vetenskapliga presentationer**

Teman	Antal	Topics
Lärarens och skolans roll	21	"Skolans roll" Hur skolor och lärare arbetar för att förebygga och hantera mobbning – genom utbildning, whole school, och tydliga riktlinjer
Policy, läroplan, lagstiftning	8	
Mental hälsa och neurobiologi	16	"Psykosociala processer" Hur mobbning påverkar hjärna, stress och psykiskt välbefinnande, samt hur relationer mellan elever formar mobbningsmönster
Gruppdynamik och bystanders	14	
Digitala miljöer, nätmobbning	18	"Miljöer" Hur digitala plattformar, kultur och samhällsstrukturer påverkar mobbning, från sociala medier till globala ojämlikheter
Globala och strukturella perspektiv	12	
Tidig barndom och familjeperspektiv	11	"Tidig utveckling" Betydelsen av tidiga insatser, trygghet, lek och samarbete mellan hem och förskola för att förebygga mobbning
Barns rättighet och röst	10	"Hörande och inkludering" Att lyssna till barn och unga, stärka delaktighet och skapa skolmiljöer där alla känner sig sedda och inkluderade
Inkludering och tillhörighet	15	

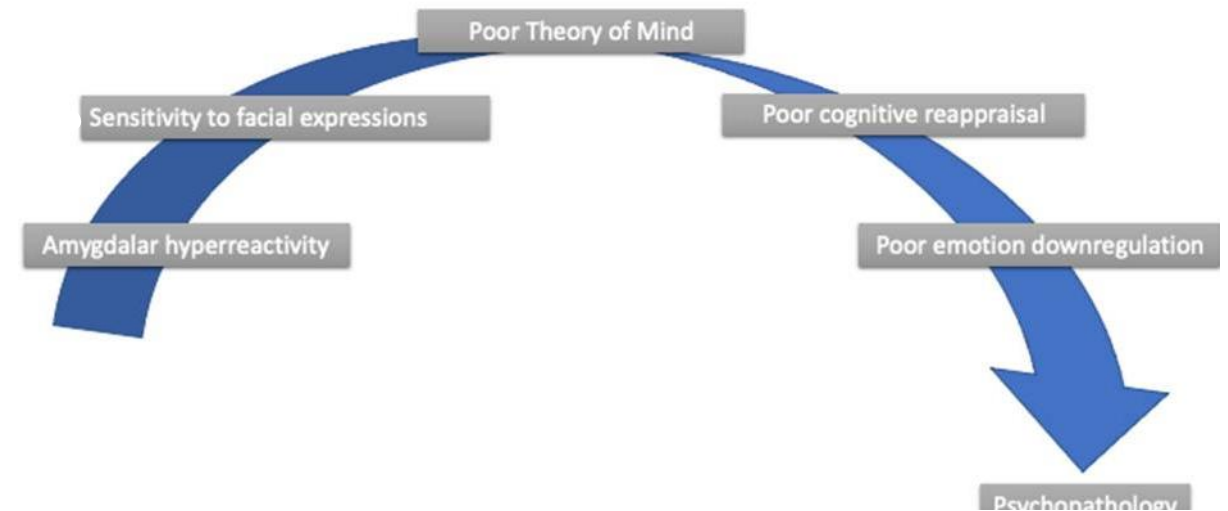
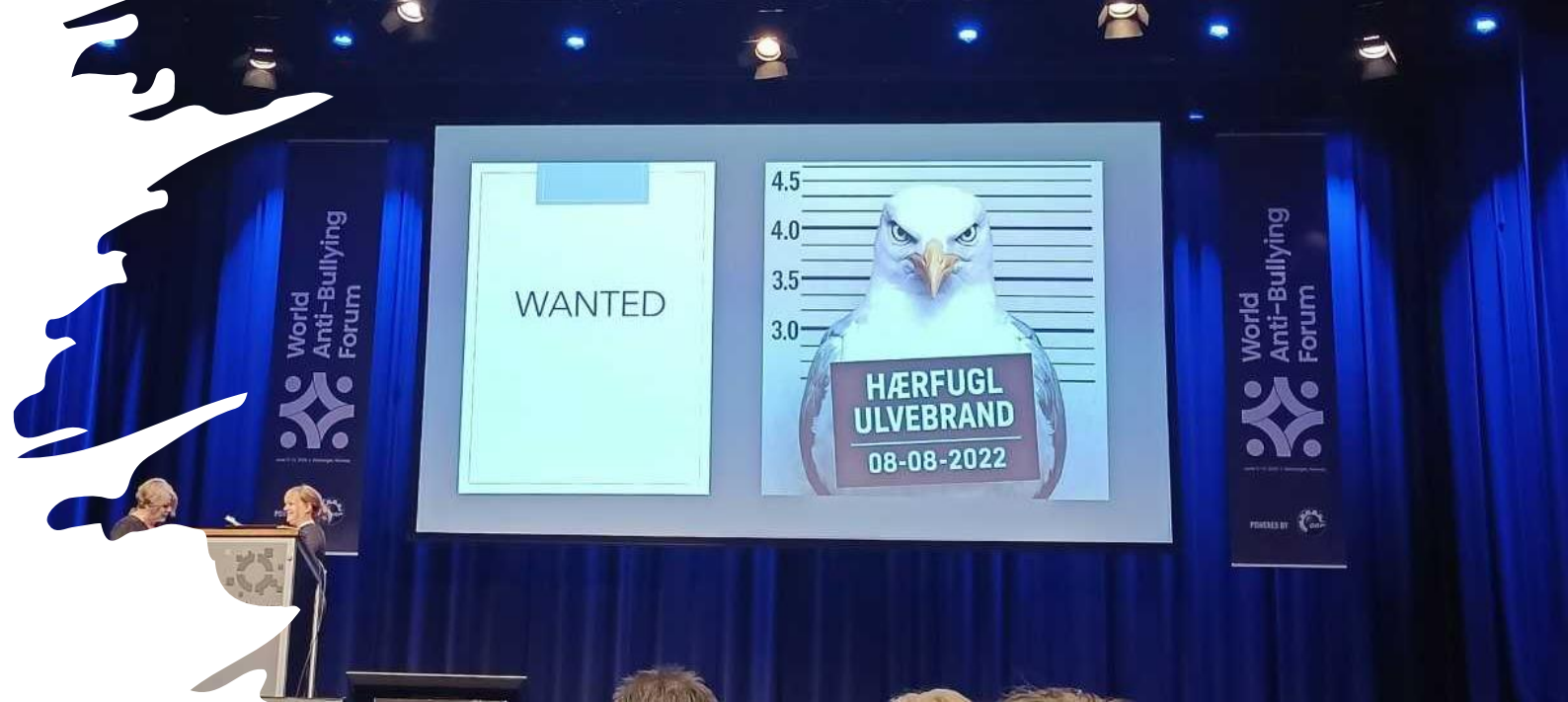
Keynotes som fastnade

- 1 Tracy Vaillancourt – psykofysiologiska processer vid mobbning
- 2 Insoo Oh – nätmobbning i Sydkorea
- 3 Robert Thornberg – moral disengagement



Keynote 1: The neurobiology of bullying victimization: Implications for mental health

Bullying → HPA dysregulation
→ depression / anxiety
(Vaillancourt 2021, 2022, 2024)

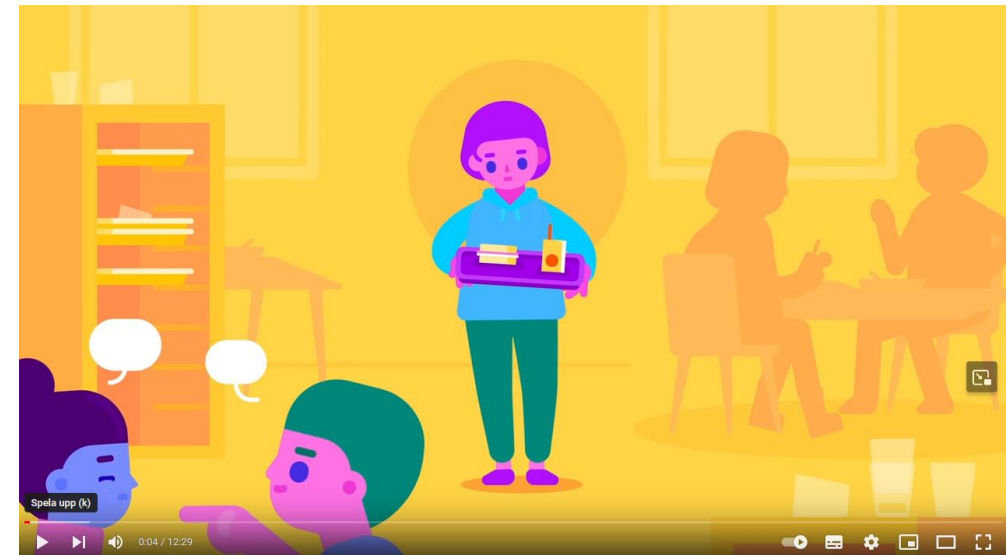


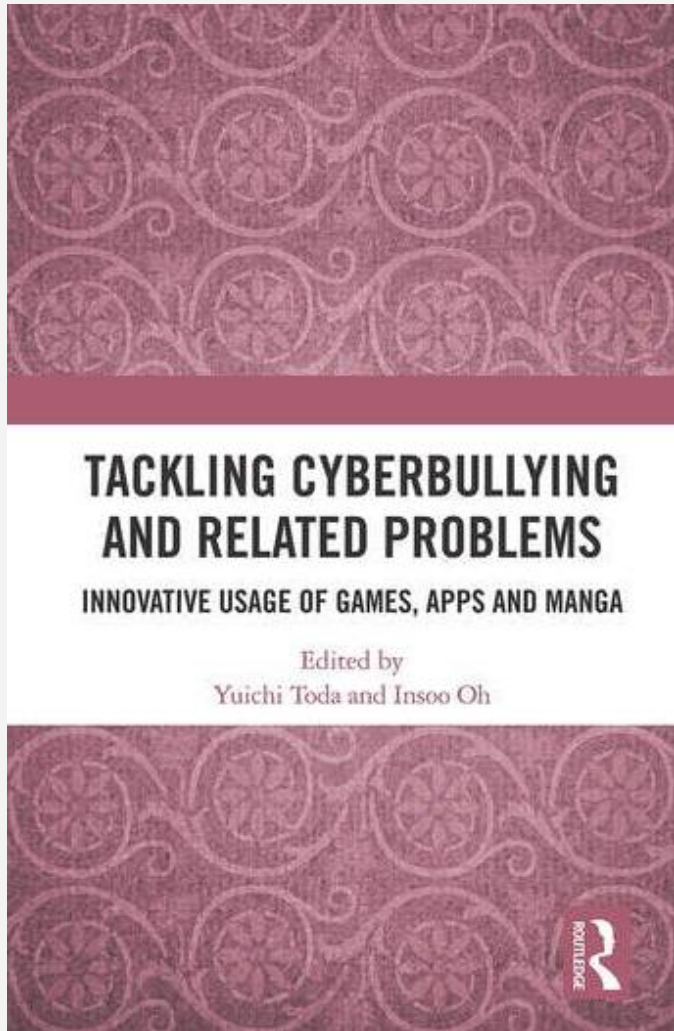
Kommentar keynote1: Social smärta

- När vi upplever social smärta aktiveras **samma områden i hjärnan** som vid fysisk smärta
(Eisenberg, Liebermann, & Williams, 2003)
 - ❖ **Likheter och skillnader?**
- → Ett **varningssystem** för sociala hot
(Wesselman, Nairne, & Williams, 2012)
 - ✓ Smärtan som en alarmsignal
 - ✓ Överkänsligt för bättre med falskt alarm
(...utanförskap som social död för våra anförader
(Boehm, 1986; Söderberg & Fry, 2015)

Hjärnan i beredskapsläge

- ✓ Upplevd isolering triggerar **hypervaksamhet** för nya hot i omgivningen (Cappiolo et al., 2010, Hawkley et al., 2010)
- ✓ Emotionsreglering, sömnkvalité
- ✓ **Tolka ansiktsuttryck**





Keynote 2: Effective response to the ever-evolving challenges of cyberbullying in Korea

- **"Ka-talk Prison"**
 - Invite victim to chat room
 - Swear & shout
 - Repeated bullying by inviting the victim back
- **Response**
 - Prevention: adding a new function for "denying invitation", adding "quietly leave"
 - Digital SAFE: participation of platform companies

Kommentar keynote 2: Nätmobbing

[Published: 22 June 2021](#)

A Systematic Review and Meta-analysis of Interventions to Decrease Cyberbullying Perpetration and Victimization

[Joshua R. Polanin](#) , [Dorothy L. Espelage](#), [Jennifer K. Grotzinger](#), [Katherine Ingram](#), [Laura Michaelson](#), [Elizabeth Spinney](#), [Alberto Valido](#), [America El Sheikh](#), [Cagil Torgal](#) & [Luz Robinson](#)

Översikt över 50 studier med sammanlagt drygt 45 000 elever som utvärderat effekten av program mot mobbing på nätet (Polanin et al., 2021)

→ Antimobbningsprogram som **särskilt fokuserade på nätmobbing** hade större effekt än mer allmänna program



Keynote 3: Social and Moral Processes of School Bullying

- **Bullying as moral transgression** (Hymel et al., 2010; Thornberg et al., 2016)
 - High moral disengagement – more bullying, more reinforcing, less defending (Gini et al., 2014)
- Teach students to: **recognize and say no to moral engagement mechanisms**, in themselves and others

Kommentar keynote 3: uttryck för moral disengagement

TABLE 1
Moral disengagement mechanisms

<i>Loci</i>	<i>Mechanism</i>	<i>Definition</i>	<i>Bullying example</i>
Detrimental conduct	Moral justification	Transforms reprehensible conduct into a worthy activity	"I was ridiculing them so they learn how to behave properly"
	Euphemistic labelling	Uses language to downplay the negativity of the behaviour	"It is only a joke"
	Advantageous comparison	Compares the current behaviour against a more heinous behaviour	"Tripping someone is not as bad as punching them"
Responsibility	Displacement of responsibility	Shifts the responsibility from the self to others	"My friends dared me to be mean"
	Diffusion of responsibility	Individual responsibility for the act is obscured	"I was not the only one being mean"
Harmful effects	Disregarding or distorting the consequences	Minimising the effects of the harmful behaviour when it is difficult to avoid responsibility	"The person was not hurt badly, therefore the behaviour was not bad"
Negative victim focus	Dehumanisation	Strips individuals of their humanity and casts them as lower beings not worthy of consideration	"They are stupid and deserve to be bullied"
	Victim blame	Exonerates harmful conduct by blaming the victim for the behaviour performed	"They had it coming because they acted poorly"

Summering

- Mobbning en process på flera nivåer
 - Biologi: programmerar stress- och immunsystem
 - Miljö: utvecklas med digitala teknik
 - Moral: frodas när empati och ansvar urholkas





Friendly Schools Australia

- ✓ Aktivt program som pågått i över 20 år – välundersökt (Barnes et al., 2019)

Sju nycklar för framgångsrikt arbete (Pearce, 2021):

1. **Whole school program**
2. Prioritera **sårbara perioder** i social utveckling, som stadieövergångar
3. Identifiera **hinder för arbetet**
4. **Personalens kapacitet** och verktyg
5. Involvera elever i strategier mot **nätmobbing**
6. Särskilt stöd för **särskilt utsatta**
7. **Acceptera tid** för att nå förändring ~ 3,5 år



Tack och lycka till!

patrik.soderberg@abo.fi