

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Nätmobbing och känslan av ensamhet under Covid-19  
- Ungdomarnas upplevelse**

Viola Pieper och Linda Nilsson

Självständigt arbete 15 poäng  
Kandidatuppsats  
PX1500  
Hösttermin 2020

Handledare: Jonas Burén

# Nätmobbing och känslan av ensamhet under Covid-19

## - Ungdomarnas upplevelse

Viola Pieper och Linda Nilsson

**Sammanfattning.** Som följd av Covid-19 har fler ungdomar merparten av sitt sociala utbyte på internet. Mer tid på nätet kan dock öka risken för nätmobbing och ensamhetskänslor, vilket den här studien avser att undersöka. Den här studien är en tvärsnittsstudie där 54 ungdomar (15–19 år) fick skatta sin upplevelse av nätmobbing i en enkät som innehöll frågor om innan och under Covid-19. Resultatet visade att upplevelsen av nätmobbing hade minskat under Covid-19 ( $r = 0,36$ ) och känslan av ensamhet hade ökat hos ungdomar ( $r = 0,15$ ). Studien visade att det kan finnas ett samband mellan restriktionerna av Covid-19 och nätmobbing, och att ensamhetskänslor har ökat. Något som bör uppmärksammas av skolor och samhället.

Med anledning av smittspridningen av Covid-19 gick Folkhälsomyndigheten ut i mars 2020 med rekommendationer för att bromsa utvecklingen. Rekommendationerna uppmuntrade svenskarna till minskad social kontakt med anhöriga och distansundervisning för gymnasieelever. Ett avstånd med 1,5 meter infördes som riktlinje med undantag för människor i det egna hushållet (Folkhälsomyndigheten, 2020a). Till följd av rekommendationerna stängdes många aktiviteter ner eller minskade och för vissa ungdomar stängdes skolor ner och gick över till distansstudier, vilket kunde innebära att ungdomar får färre möjligheter till socialt utbyte med jämnåriga. Det här kan ha bidragit till ett ökat användande av sociala medier, men också att ungdomar kan ha upplevt en högre grad av ensamhet (Ellis, Dumas & Forbes, 2020).

Den sociala isoleringen kan också ha bidragit till att ungdomar kände oro kring sitt rykte, sin skolgång och sina vänskapsrelationer (Ellis, m.fl., 2020), men också att risken för nätmobbing kunde ha ökat när ungdomarna spenderade mer tid på internet och sociala medier (O'Dea & Campbell, 2012). Vi kommer därför undersöka hur ungdomar upplevde nätmobbingen och känslan av ensamhet under Covid-19, jämfört med innan pandemin. Det här kommer undersökas genom en enkätundersökning hos målgruppen ungdomar i åldrarna 15–19 år.

Med ungdomar menas personer som befinner sig i adolescensen. Adolescensen är en utvecklingsperiod som sker mellan åldrarna 10–19 år (WHO, 2020). De flesta ungdomar går igenom en mängd olika förändringar som innefattar flera biologiska, sociala och kognitiva förändringar. En av de mer omfattande biologiska förändringarna under adolescensen är puberteten. Puberteten innebär att ungdomen får inre kroppsliga förändringar som leder till könsmognad (Hwang & Nilsson, 2011). I och med könsmognaden börjar de flesta ungdomar att få ett ökat intresse för sex och söker sexuella kontakter (Susman & Rogol, 2004a) Det förekommer även yttre kroppsliga förändringar som hudförändringar och förändring i kroppsbyggnaden, som till exempel ökning av kroppsfett för tjejer och ökad muskelmassa för killar (Susman & Rogol, 2004b). Det är inte ovanligt att vissa ungdomar till en följd av puberteten upplever en ängslan över att vara onormal och känner oro över att utseendet inte duger (Holmqvist Gattario, 2013). En ständig oro över sin kropp och dess utveckling kan bli extra påtaglig om man blir nätmobbad där mobbarna går på utseendet. Det här skulle kunna göra att ungdomen

utvecklar en problematisk inställning till sitt utseende och kropp vilket kan leda till ätstörningar (Verstuyf, Van Petegem, Vansteenkiste, Soenens & Boone, 2014).

De kognitiva förändringarna brukar kännetecknas av att ungdomen börjar få en mer utvecklad förmåga att tänka kring sina egna tankar, så kallad metakognition (Proust, 2007). Metakognitivt tänkande går ut på att ungdomarna utvecklat ett hypotetiskt tänkande, som gör att de lättare kan göra moraliska bedömningar eller finna lösningar på problem (Proust, 2007). *Adolescent egocentrism* är vanligt förekommande när ungdomarna får den här ökade förståelse och kan ge känslan av att ingen förstår de eller har haft samma upplevelser. Det är inte ovanligt att ungdomarna kan få en orealistisk bild av att de är mittpunkten och därmed drar till sig all uppmärksamhet än vad de egentligen gör (Elkind, 1967). Genom egocentrism är det vanligt att ungdomarna utvecklar så kallad *imaginary audience* som kan göra att effekten av nätmobbning förstärks då de upplever att hela världen är medveten om deras förödmjukelser (Bauman, Toomey & Walker, 2013). Rädslan för vilka konsekvenser som kan uppstå om de söker hjälp för nätmobbning kan bero på ungdomarna fått en bättre kognitiv förmåga att läsa av sociala situationer och får en bättre inblick i andras tänkande och känsloliv (Elkind, 1967).

Under tonåren sker också omfattande sociala förändringar där vänner och jämnåriga får en allt mer betydande roll. Närmandet till vännerna gör också att ungdomarna frigör sig mer från sina föräldrar (Hwang & Nilsson, 2011). Det är vanligt att det uppstår konflikter i familjen där man har olika syn på hur självständig ungdomen ska vara. Under den här konflikten med familjen kan ens vänner vara till stor hjälp för tonåringen då de oftast diskuterar med varandra om frågor och funderingar som kretsar kring identitetsutveckling (Hwang & Nilsson, 2011). Jämnåriga och vänner utgör också en viktig källa till närhet som föräldrar eller andra vuxna inte kan ersätta fullt ut, därför anses det här vara oerhört smärtsamt för ungdomarna om vänskapskretsen inte fungerar (Hwang & Nilsson, 2011). När ungdomen spenderar mer tid med sina vänner tas beteenden, normer och attityder efter. Risken finns att ungdomen hamnar i en vänskapskrets där de applicerar destruktiva beteenden genom att ta droger och dricka alkohol, vilket forskare sett är vanligt förekommande i dagens samhälle (Johansson, 2013). När vänskapen är så pass viktig i ungdomsperioden kan utfrysning och nätmobbning ha en stor negativ påverkan på ungdomarna i deras socialisering (Bergström & Björkström, 2014). Vänskapsrelationer av hög kvalité anses därför vara en stark skyddsfaktor för att motverka depression, självmordstankar och låg självkänsla. De här tillstånden kan förekomma om ungdomen upplever social isolering (Hall-Lande, Eisenberg, Christenson & Neumark-Sztainer, 2007), vilket skulle kunna komma till följd av Covid-19 restriktionerna (Folkhälsomyndigheten, 2020a).

Nätmobbning beskrivs som ett aggressivt beteende på internet där en eller flera ungdomar upprepade gånger utsätter en annan ungdom för handlingar som upplevs kränkande. Hos de ungdomar som blir utsatta kan det här leda till psykisk ohälsa och beteendeproblematik (Kim, Colwell, Kata, Boyle & Georgiades, 2018). Att använda sociala medier ofta medför en ökad risk för att bli utsatt för nätmobbning (Elife, De la oliva Muñoz & Del Rey, 2018). Via kommunikation på internet kan mobbaren vara anonym. Anonymiteten bidrar till att den som blir utsatt många gånger drabbas av rädslor och funderingar om mobbaren är någon från livet utanför internet exempelvis på skolan (Sevcikova, Smahel & Otavova, 2012). Ett flertal ungdomar som är utsatta för nätmobbning upplever det som värre att bli utsatt av någon som finns i deras omgivning än någon som enbart existerar på internet (Sevcikova, m.fl., 2012). På sociala medier är det lätt att ett skämt kan misstolkas, det kan bero på den unika miljön som finns på sociala

medier där mottagaren varken kan se ansiktsuttryck eller höra tonläget i skämtet. Ungdomens empatinivå påverkar hur grovt skämtet är men även attityden i sig som kan göra att ungdomen utvecklar ett beteende som indikerar till nätmobbning (Steer, Betts, Baguley & Binder, 2020; Ang, Li & Seah, 2017; Barlett, Gentile, Dongdong & Khoo, 2019). Nätmobbning kan även leda till ensamhetskänslor då den drabbade ungdomen ofta känner sig utfrysad och söker mer social samhörighet på internet (Kırcaburun, m.fl., 2019). För att motverka ensamhetskänslor och öka den sociala tillhörigheten är det viktigt att ungdomen har bra relationer i familjen, gemenskap i skolan och arbetsinsatser i skolarbetet (Hall-Lande, m.fl., 2007).

Depression och ångest är vanligt förekommande hos ungdomar som blir utsatta för nätmobbning och mobbning utanför internet. De depressiva symtomen representerar emellertid mobbning utanför internet i högre grad, medan ångest verkar förekomma i högre grad vid nätmobbning (Sjursø, Fandrem & Roland, 2016; Chu, Fan, Liu & Zhou, 2018). Unga kvinnor som är utsatta har i högre grad en sämre kroppsuppfattning jämförelsevis med unga män som blir utsatta för nätmobbning (Frisén, Berne & Lunde, 2014). Det är mer förekommande att kränkningarna är inriktade mot unga kvinnors utseende även om det förekommer bland unga män (Frisén, m.fl., 2014; Marco & Tormo-Irun, 2018). Nätmobbning som fokuserar på ungdomens utseende tros vara en anledning till att det finns samband mellan utsatthet av nätmobbning och ätstörningar (Marco & Tormo-Irun, 2018). Nätmobbning är också en riskfaktor för att drabbas av självmordstankar. Självmordstankar förekommer i högre utsträckning i nätmobbning än i mobbning utanför internet (Gini & Espelage, 2014). Ungdomars uppfattningar om vad som anses klassificeras som nätmobbning varierar beroende på vilket kön offret har. Om man tillhör ett visst kön kan det vara mer acceptabelt att bete sig på ett visst sätt på internet än om det motsatta könet hade gjort exakt samma sak. Det kan till exempel handla om att man skickar nakenbilder till någon annan (Ricciardelli & Adorjan, 2019). Det man sett är att det är vanligare att manliga ungdomar skickar nakenbilder utan att någon efterfrågan gjorts av mottagaren (Ricciardelli & Adorjan, 2019). När en manlig ungdom skickar nakenbilder normaliseras det här med att ”män är som de är”, medan om en kvinnlig ungdom skickar nakenbilder får hon ryktet som ”hora” (Ricciardelli & Adorjan, 2019).

Då nätmobbning kan upplevas som väldigt stressande och känslomässigt jobbigt för ungdomar använder sig flera av, så kallade, copingstrategier för att hantera nätmobbningen. De här copingstrategierna kan vara problemfokuserad där ungdomen försöker hantera den faktiska situationen (Lazarus & Folkman, 1987), som exempel att berätta för vuxna, eller ”blocka” mobbaren. En annan strategi kallas för känslufokuserad copingstrategi där den utsatte istället försöker hantera känslorna till följd av mobbning (Lazarus & Folkman, 1987). Depressiv coping är ett exempel på känslufokuserad copingstrategi som är en omedveten respons hos den som blir utsatt för mobbning och innefattar nedstämdhet och passivitet (Völlink, Bollman, Dehue & Jacobs, 2013). Användning av depressiv coping kan leda till ett djupare tillstånd med depressiva känslor (Völlink, m.fl., 2013), vilket kan bero på det tvivel på sitt egenvärde och den maktlöshet som kommer som en konsekvens av nätmobbning (Brandau & Evanson, 2018). En annan känslufokuserad copingstrategi som förekommer hos offren är undvikande. Det innebär att man exempelvis väljer att avstå från att delta i sociala medier på grund av nätmobbning vilket i sin tur kan leda till en sämre kontakt med sina vänner (Heiman, Olenik-Shemesh & Frank, 2019). Beteendet blir därmed kontraproduktiv då minskat socialt umgänge kan öka de depressiva känslorna (Völlink, m.fl., 2013; Heiman, m.fl., 2019). En skyddande copingstrategi som minskar stresspåslag av nätmobbning är att söka stöd från

omgivningen (Völlink, m.fl., 2013). Utsatta ungdomar söker mer stöd hos sina vänner än hos sina föräldrar, orsaken till det här beskriver ungdomar själva beror delvis på rädsla av förbud från sina föräldrar av användning av sociala medier (Heiman, m.fl., 2019). Ungdomar som blir utsatta för nätmobbning hanterar andra stressfyllda situationer i livet på ett annat sätt jämförelse med personer som inte blir utsatta. De tenderar att hantera andra händelser i vardagen genom känslohantering som ilska och aggression i högre grad än ungdomar som inte har utsatts för nätmobbning (Völlink, m.fl., 2013; Heiman, m.fl., 2019).

Sammanfattningsvis kan nätmobbning leda till allvarliga negativa konsekvenser för ungdomar. Konsekvenserna riskerade att bli allt mer förekommande i takt med att användningen av sociala medier ökade år 2020 som följd av Covid-19 (<https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>). Att bli utsatt för nätmobbning kan vara särskilt påfrestande då den utsatte inte får en paus från mobbningen. Under Covid-19, hade skolundervisningen gått över till distansundervisning i många skolor för att minska smittspridningen. Det här gjorde att ungdomarna blev tvungna att använda teknik och sociala medier för att kunna hålla kontakt med sina klasskompisar och ta del av skolundervisningen, vilket kan ha ökat risken för nätmobbning. Vi har inte haft någon pandemi tidigare vi behövt använda digital teknik för att kunna utföra studier på distans i Sverige. Det här gör att forskningen är begränsad inom det här området. Vi tycker därför att det finns fog för att undersöka om åtgärderna har haft någon inverkan på nätmobbning bland ungdomar.

Syftet med den här studien är att undersöka om ungdomars upplevelse av nätmobbning och känslan av ensamhet har förändrats under Covid-19. De frågorna som vi vill besvara i den här studien är: "Upplever ungdomar att nätmobbning har ökat under Covid-19?", "har ensamhetskänslorna ökat bland ungdomar under Covid-19?". Tidigare forskning har också visat att förekomsten av nätmobbning och upplevelsen av det kan skilja sig mellan unga kvinnor och män (Ricciardelli & Adorjan, 2019), därtill finns det indikationer på att unga kvinnor tenderar att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer till större grad än unga män (Lloyd, 2020). Av den anledningen kommer vi också undersöka: "om det finns några könsskillnader i upplevelsen av nätmobbning och ensamhet under Covid-19?".

## Metod

Studien är en kvantitativ ansats med en tvärsnittsdesign där svenska ungdomar skattat sin upplevelse av nätmobbning innan och under Covid-19 vid ett mättillfälle. Dataanalyserna inkluderade deskriptiva och jämförande metoder.

## Deltagare

I den här studien deltog 54 ungdomar (32 unga kvinnor, 22 unga män) från olika län i Sverige varav framförallt från Västra Götalands län, Hallands län och Jönköpings län. Det förekom 10 stycken externa bortfall på grund av ofullständiga svar på frågorna.

Respondenternas åldersspann låg mellan 15–19 år ( $M = 15,9$ ,  $s = 3,8$ ). Lägsta åldern för att delta i undersökningen var 15 år och högsta 19 år.

## Instrument

Enkäten bestod av 14 frågor som delades upp i fyra domäner och fem bakgrundsfrågor. Bakgrundsfrågorna berörde bland annat ålder och kön. De fyra domänerna är: nätmobbning, självupplevd mobbning, social isolering och ensamhet. Domänerna nätmobbning och självupplevd mobbning utgick från Sofia Bernés avhandling (Frisén & Berné, 2016), som gav grund till definitionen av nätmobbning. Hela enkäten finns i (*Bilaga 1*).

Domänen nätmobbning handlade om hur respondenterna själva uppfattar vad nätmobbning är. För att stärka validiteten baserades frågorna på Ann Friséns och Sofia Bernés (2016) definition av nätmobbning. Frågorna användes som kontrollfrågor för att se vad respondenterna visste om nätmobbning. Respondenterna hade nio olika alternativ på hur nätmobbning kan ge sig till uttryck. Respondenterna kunde välja ja och nej alternativ, beroende på vad de höll med om. Exempel på alternativen är: "När man hotar en klasskamrat/vän", "När man blir utsatt flera gånger av någon form av kränkning på internet" och "När man sprider rykten eller elakt skvaller om någon eller några klasskamrater".

Domänen självupplevd mobbning handlar om i vilken utsträckning respondenten själv upplevt nätmobbning och mobbning utanför internet. De här frågorna är rekommenderade av Ann Friséns och Sofia Berné (2016) att andra som undersöker nätmobbning använder i sina enkäter. Deltagarna fick svara på fyra frågor som handlade om deras upplevelse om utsatthet för nätmobbning och mobbning utanför internet, både innan- och under Covid-19. Frågorna ställdes i en ordinalskala, med följande svarsalternativ: "Nej, aldrig", "Ja, en eller två gånger", "Ja, två eller tre gånger per månad", "Ja, ungefär en gång per vecka" och "Ja, flera gånger per vecka". För att stärka validiteten i den här domänen påminde vi respondenten om vad nätmobbning och mobbning är innan respondenten fick svara på frågorna.

Domänen ensamhet utgick från ett etablerat instrument som heter *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* som har god reliabilitet och validitet (Russell, 1996). Instrumentet innehåller totalt 20 frågor där vi plockade ut 12 frågor som ansågs mest relevanta till vår undersökning. Frågorna ställdes via en Likert-skala från 1–5, där 1 var "mycket mindre", 3 var "ingen skillnad" och 5 var "mycket mer". Instrumentet innehöll sammanlagt 12 frågor, som vi anpassat till undersökningens syfte (*Bilaga 1*). Frågorna undersöker om respondentens sociala samspel med andra har förändrats eller inte. Exempel på frågor är: "Känner du dig mindre eller mer ensam?", "Känner du dig mindre eller mer utesluten/utanför?" och "Känner du dig mindre eller mer nära någon?". Tidigare mätningar av Cronbach's alpha har visat att reliabilitet på *UCLA Loneliness Scale (Version 3)*, varierar mellan 0,89–0,93. och över tid 0,73. Den interna reliabiliteten i föreliggande/den här studien var dock lägre,  $\alpha = 0,69$ .

Domänen social isolering baserades på Folkhälsomyndighetens restriktioner (Folkhälsomyndigheten, 2020b), där respondenten fick frågor om de följer restriktionerna eller inte. Exempel på frågorna är: "Överlag, hur har du anpassat din vardag efter de sociala restriktionerna för Covid-19? (Flera svarsalternativ är valbara)", där svarsalternativen var: "Jag har bara umgåtts med personer i min familj", "När jag träffar

mina vänner har vi varit utomhus”, “När jag träffar mina släktingar har vi varit utomhus”, ”När jag träffat personer som inte tillhör min familj har jag hållt 1,5-2 meters avstånd” och “Jag har inte gjort några anpassningar enligt ovan” (*Bilaga 1*). Frågorna om i vilken utsträckning man träffar sina vänner, släktingar och utför olika aktiviteter under Covid-19 låg på en ordinalskala (*Bilaga 1*).

## Tillvägagångssätt

Webbenkäten som användes för studien modifierades en aning från en pilotstudie. Pilotstudiens avseende var att undersöka reliabiliteten av egenkonstruerade frågor. Under utvecklingen av nuvarande studie har syftet ändrats en aning, vilket har gjort att majoriteten av frågorna som konstruerades under pilotstudien utelämnades.

En enkät utformades på hemsidan Qualtrics där 14 frågor, tre definitioner om vad nätmobbning och mobbning innebär och information om studien. Respondenterna fick aktivt trycka i ett godkännande av hantering av data och att deras ålder var minst 15 år. I slutet av enkäten gavs avslutande information om organisationer som de kan vända sig till och studenternas/forskarnas emailadress. Enkäten skickades ut vid ett tillfälle där insamlingen av data skedde under en 3 veckorsperiod.

Genom skollistan.eu valdes slumpmässigt skolor runtom i landet ut. Rektorer och lärare kontaktades på grund- och gymnasieskolor via mail. De tillfrågades om deras elever hade möjlighet att medverka i undersökningen. Vidare fick rektorerna och lärarna ett informationsmail med instruktioner och tillgång till digital länk (*Bilaga 2*) som de i sin tur gav till elever som hade intresse av att delta. Mail skickades ut till olika ungdomsförbund och idrottsföreningar med förfrågningar om ungdomar ville delta. Ett par förbund svarade att de skulle ta kontakt med sina medlemmar via mail för att se om det fanns intresse för att delta. Bekanta till författarna av den här studien som överensstämde med undersökningens urval tillfrågades via messenger och WhatsApp, där de tillfrågades också uppmanades att skicka vidare länken till sina bekanta i syfte att uppnå en, så kallad, snöbollseffekt.

Ungdomarna fick tillgång till informationsmailet där de själva kunde gå in och delta i undersökningen. De fick även tillåtelse att sprida enkäten till personer som var i åldersgruppen 15–19 år.

## Databearbetning

För att undersöka ungdomarnas upplevelse av nätmobbning före- och under Covid-19 och upplevd ensamhet under Covid-19 utfördes statistiska analyser. Deskriptiv analys med frekvensmätningar användes för att se om data var normalfördelad för att kunna bestämma lämpliga statistiska analyser. Histogram visade att data avvek från normalfördelningen, vilket gjorde att vi använde icke-parametriska tester på alla variabler. För att undersöka om ungdomarnas upplevelse av nätmobbning hade förändrats under Covid-19 från innan utfördes ett Wilcoxon teckenrang-test. Samma test användes för att undersöka upplevelsen av mobbning utanför internet innan och under Covid-19. Könsskillnader analyserades i domänerna *självutsatt mobbning* och *ensamhet* där Mann-Whitney U-test användes. Effektstorleken räknades med Pearson's korrelation ( $r=z/\sqrt{N}$ ).

För alla analyser sattes signifikansgränsen på 5% ( $p < ,05$ ). Data analyserades med SPSS 27.0.

## Etiska överväganden

För att ta hänsyn till de etiska aspekterna har vi utgått efter de fyra grundläggande individskyddskraven, vilka är, samtyckeskrevet, nyttjandekrevet, informationskrevet och konfidentialitetskrevet (World medical association, 2013).

I studien har deltagarna fått information om att de är anonyma under hela processen samt att de kan dra sig ur studien när som helst tills de lämnat in svaren på enkäten. Valde de att dra sig ur behövde de inte komma med någon anledning. Vi informerade de om vad studien går ut på och vad vi kommer använda den insamlade datan till. För att få bekräftelse på att de förstått fick de aktivt trycka i att de samtycker till att vi får använda deras resultat. En minimiålder hade satts då deltagarna får vara minst 15 år utan att någon målsman godkänner deltagandet. Det här fick de även samtycka till att deras ålder var minst 15 år.

## Resultat

Frågeställningarna som besvarades var om upplevelsen av nätmobbning och ensamhet har ökat under Covid-19 hos svenska ungdomar och könsskillnader. Totalt analyserades svar från 54 personer som hade besvarat enkäten.

## Mobbning

Resultaten ( $N = 54$ ) från Wilcoxon teckenrangtest visade att nätmobbning inte har ökat under Covid-19. Innan Covid-19 rapporterade 77,8 % att de inte hade blivit utsatta för nätmobbning, medan 22,3 % hade blivit utsatta för nätmobbning en eller flera gånger. Under Covid-19 rapporterade 92,6 % att de inte hade blivit utsatta för nätmobbning, medan 7,4 % hade blivit utsatta för nätmobbning. Wilcoxon teckenrangtest visade att förekomsten av nätmobbning innan Covid-19 ( $Mdn = 0,0$ ) var signifikant högre än under Covid-19 med en medelstor effektstorlek ( $Mdn = 0,0$ ,  $z = -2,67$ ,  $p < ,01$ ,  $r = 0,36$ ).

Mann-Whitney U-test gjordes för att jämföra upplevelsen av utsatthet av nätmobbning mellan unga kvinnor och unga män före- och under Covid-19. Under Covid-19 visade resultatet att nätmobbningen hade minskat för båda könen men mest hos unga kvinnor med 15,7 % och för unga män 13,6 %. Analysen visade att unga män var mindre utsatta för nätmobbning innan Covid-19 där 18,1 % av de unga männen rapporterade att de blivit utsatta, medan 25,1 % av de unga kvinnorna rapporterade att de blivit utsatta. För samtliga respondenter ( $N = 54$ ) var den här skillnaden inte signifikant och hade en liten effektstorlek ( $U = 329,00$ ,  $n_{\text{Unga män}} = 22$ ,  $n_{\text{Unga kvinnor}} = 32$ ,  $p = ,58$ ,  $z = -0,56$ ,  $r = 0,08$ ). Under Covid-19 minskade nätmobbningen till 4,5 % för de unga männen och 9,4 % för de unga kvinnorna. Mann-Whitney U-test visade inte på någon signifikant skillnad med en liten effektstorlek hos det totala stickprovets ( $N = 54$ ) upplevelse av nätmobbning under Covid-19 ( $U = 336,50$ ,  $n_{\text{Unga män}} = 22$ ,  $n_{\text{Unga kvinnor}} = 32$ ,  $p = 0,55$ ,  $z = -0,60$ ,  $r = 0,08$ ).



Tabell 1 visar hur frekvensen fördelar sig med upplevelsen av nätmobbning generellt bland ungdomarna och mellan könen.

Tabell 1

*Frekvensen av utsatthet av nätmobbning innan och under Covid-19 hos ungdomarna generellt och mellan könen.*

Utsatt för nätmobbning	Unga män (n = 22)		Unga Kvinnor (n = 32)		Svenska ungdomar (N = 54)	
	Innan Covid-19	Under Covid-19	Innan Covid-19	Under Covid-19	Innan Covid-19	Under Covid-19
	Nej, aldrig	18	21	24	29	42
Ja, en eller två gånger	3	0	6	3	9	3
Ja, två eller tre gånger per månad	0	0	2	0	2	0
Ja, flera gånger per vecka	1	1	0	0	1	1

Not. N = Antal deltagare.

Den statistiska analysen ( $N = 54$ ) visade att mobbning utanför internet inte hade ökat under Covid-19. Innan Covid-19 rapporterade 61,8 % att de inte hade blivit utsatta för mobbning utanför internet, medan 35,3 % hade blivit utsatta för mobbning utanför internet en eller flera gånger. För den här analysen förekom det ett bortfall på 2,9 % på grund av ofullständiga svar. Under Covid-19 rapporterade 85,3 % att de inte hade blivit utsatta för mobbning utanför internet, medan 8,7 % hade blivit utsatta för mobbning utanför internet. För den här fråga förekom ett bortfall på 5,9 % på grund av ofullständiga svar. Wilcoxon icke-parametriskt test visade att förekomsten av mobbning var signifikant högre innan- än under Covid-19 ( $Mdn = 0,0$ ,  $z = -2,57$ ,  $p <,01$ ,  $r = 0,35$ ).

## Upplevelse av ensamhet

Ungdomarna upplevde en ökning av ensamhet under Covid-19 ( $M = 3,4$ ,  $s = 0,9$ ). De tre största ensamhetsfaktorerna som ungdomarna uppgav har ökat under Covid-19 är; att de kände sig isolerade från andra ( $M = 3,6$ ,  $s = 1,0$ ), upplevde mer behov av gemenskap ( $M = 3,5$ ,  $s = 1,1$ ) och saknade mer sällskap ( $M = 3,4$ ,  $s = 1,0$ ). Inom samtliga kategorier fanns ett bortfall på 5,6 %. Tabell 2 sammanfattar samtliga frågor om ensamhet under Covid-19.

I en sammanslagen skala visade resultatet att unga kvinnor ( $Mdn = 3,3$ ,  $M = 3,2$ ,  $s = 0,3$ ) kände sig något mer ensamma än unga män ( $Mdn = 3,2$ ,  $M = 3,0$ ,  $s = 0,54$ ) under Covid-19. Ett Mann-Whitney U-test gjordes för att mäta om den här skillnaden mellan unga kvinnor och unga män var signifikanta. Resultatet visade att det inte fanns någon signifikant skillnad med en liten effektstorlek ( $U = 259,00$ ,  $n_{\text{Unga män}} = 21$ ,  $n_{\text{Unga kvinnor}} = 30$ ,  $p = ,28$ ,  $z = -1,08$ ,  $r = 0,15$ ) i ensamhetskänslor mellan unga kvinnor och unga män under Covid-19.

Tabell 2

*Upplevelsen av minskad eller ökad känsla av ensamhet under Covid-19.*

Känsla av ensamhet	Unga män ( <i>n</i> = 21)	Unga kvinnor ( <i>n</i> = 30)	Svenska ungdomar ( <i>N</i> = 51)
	<i>M</i> ( <i>s</i> )	<i>M</i> ( <i>s</i> )	<i>M</i> ( <i>s</i> )
Ensam	3,19 (0,81)	3,53 (0,90)	3,39 (0,87)
Delaktig i sällskap av vänner	3,00 (0,63)	2,93 (0,91)	2,96 (0,80)
Gemensamt med andra personer	2,76 (0,70)	3,13 (0,78)	2,98 (0,76)
Utanför/utesluten	2,86 (0,66)	3,17 (0,70)	3,04 (0,69)
Någon att vända sig till	3,00 (0,63)	3,03 (0,67)	3,02 (0,65)
Saknar sällskap	3,38 (1,12)	3,53 (0,86)	3,47 (0,97)
Nära någon	3,05 (1,12)	3,50 (0,90)	3,31 (1,01)
Utåtriktad och vänlig	3,50 (0,67)	3,03 (0,85)	3,04 (0,77)
Isolerad från andra	3,52 (0,98)	3,60 (1,04)	3,57 (1,01)
Umgänge	2,33 (0,97)	2,60 (1,07)	2,49 (1,03)
Ingen riktigt känner dig	2,90 (0,77)	3,03 (0,81)	2,98 (0,79)
Behov av gemenskap	3,48 (0,98)	3,57 (1,17)	3,53 (1,08)

Not. *N* = Antal deltagare; *M* = Medelvärde; *s* = Standardavvikelse.

## Deskriptiv analys

Alla respondenter (100 %) tyckte att elaka textmeddelanden/bilder och hot på internet kan klassas som nätmobbning. Nästan alla (98,1 %) tyckte att elaka kommentarer till en klasskamrat/vän och att man blir utsatt flera gånger av någon form av kränkning klassificeras som nätmobbning. Att kapa någon annans konto tyckte 81,5 % att det skulle betraktas som nätmobbning. Uteslutning på internet tyckte 72,2 % av deltagarna var nätmobbning. När man blev utsatt för enstaka kränkande handlingar tyckte 64,8 % att det uppfattades som nätmobbning. Några av respondenterna (9,3 %) angav att det fanns fler

orsaker som kunde betraktas som nätmobbning, varav 1 respondent hade specificerat sitt svar följande: *“om man skriver "din mamma" till någon i teamschatten”*.

I domänen *social isolering* visade deskriptiv data att ungdomarna anpassade sin vardag på flera olika sätt efter Folkhälsomyndighetens restriktioner. Det var 42 av respondenter (77,8 %) som angav att de hade anpassat sig på något sätt. Där 38,9 % av respondenterna hade hållit 1,5–2 meters avstånd till personer som inte tillhör familjen. Lite mindre än hälften av ungdomarna (44,4 %) hade träffat sina släktingar utomhus, medan 20,4 % hade träffat sina vänner utomhus. Betydligt färre ungdomar (29,6 %) hade enbart umgåtts med sin familj. I och med att majoriteten av ungdomarna anpassade sig efter restriktionerna visade deskriptiv data också på att deras sociala umgänge med vänner och släktingar hade minskat under Covid-19. Ungdomarna hade umgåtts mindre eller mycket mindre med sina släktingar (79,7%) och vänner (57,4 %). Ett bortfall fanns inom båda kategorierna med 1,9 %. Totalt svarade 53 respondenter på den här delen i enkäten. Minskningen av socialt umgänge utanför internet kan ha påverkat ungdomars internetvanor. Där 57,4 % upplevde att de umgås mindre eller mycket mindre med sina vänner, medan 64,8 % av ungdomarna använde sociala medier mer eller mycket mer under- än innan Covid-19. Ungefär hälften av ungdomarna (44,5 %) upplevde att de spelar mer eller mycket mer datorspel/tv-spel. Inom samtliga kategorier fanns ett bortfall på 1,9 %.

## Diskussion

### Resultatdiskussion

Syftet med den här studien var att undersöka om nätmobbning och ensamhet hade ökat bland svenska ungdomar under Covid-19. Vårt resultat visade att upplevelsen av nätmobbning inte hade ökat i samband med att studierna blivit på distans, antingen hela perioden under Covid-19 eller periodvis, utan istället minskat. Ungdomar kände sig något mer ensamma än innan Covid-19. Resultaten visade också att unga kvinnor riskerade att bli mer utsatta för nätmobbning och de upplevde mer ensamhet än unga män under Covid-19.

En möjlig förklaring varför nätmobbning hade minskat under Covid-19 kan vara att de fysiska sociala kontakterna i skolan har begränsats. De som blir mobbade i skolan blir också mobbade på internet, genom spel eller sociala medier (<https://friends.se/natmobbing/>). Det kan också vara så att det kan finnas ett samband mellan mobbning i skolan och nätmobbning. I skolan kan den fysiska närvaron av den utsatte bidra till att trigga mobbning hos jämnåriga, vilket sedan följer med ut på internet efter skoltid (Baldry, Farrington & Sorrentino, 2017). Andra studier har visat på att mer tid på sociala medier ger en ökad risk att utsättas för nätmobbning (O'Dea & Campbell, 2012), vilket våra resultat inte visade. Det här skulle kunna bero på att ungdomar har större möjlighet att välja vilka de ska prata på internet.

Vårt resultat visade, dock inte signifikant, att unga kvinnor upplevde i större utsträckning mer nätmobbning än vad unga män gör vilket andra studier styrker (Beckman, 2013). Det här kan i sin tur bero på att nätmobbning yttrar sig olika genom att unga män och unga kvinnor använder internet till olika avseende som spel, sociala medier och youtube (Dunkels, 2018a). En förklaring kan också vara att unga kvinnor är mer uppkopplade på internet och använder det oftare än vad unga män gör. I en tidigare studie

fann man att unga kvinnor (14–19 år) använder internet främst till att använda sociala medier där de lägger upp bilder och lämnar kommentarer och lyssnar på musik medan unga män (14–19 år) spelar mer datorspel, tittar på olika videoklipp och filmer (Alexandersson & Davidsson, 2016). Som nämnts tidigare visar forskning på att unga kvinnor blir utsatta för kränkningar i högre grad som är relaterade till utseendet (Frisén, m.fl., 2014). Det man kan fråga sig är hur normer och stereotyper påverkar ungdomars beteende på internet. Kanske det är så att normbrytande handlingar på internet för en ung kvinna får större konsekvenser på grund av gammalmodiga strukturer och stereotyper som lever kvar i samhället. Det här kan vara ytterligare en förklaring till varför unga kvinnor utsätts för nätmobbning mer än unga män (Dunkels, 2018b).

Eftersom begreppet nätmobbning är så pass komplext kan det vara svårt att veta skillnaden mellan en kränkande handling och nätmobbning (Hagman & Olsson, 2007). Våra resultat visar att ungdomarna kan ha svårt att särskilja de här begreppen åt då över hälften av respondenterna tyckte att nätmobbning var när man råkade ut för en kränkande handling en enstaka gång, trots att de fick en beskrivning av vad nätmobbning går ut på. Att ungdomarna misstar vad nätmobbning innebär finns risken att de själva inte vet exakt om de varit utsatta eller inte och det kan ge ett missvisande resultat när de själva ska skatta sin upplevelse av nätmobbning. Å andra sidan var det ungdomarnas *upplevelse* av att ha blivit nätmobbade vi var ute efter och inte *om* de hade blivit det.

Resultatet från den här studien visade att ungdomarna upplever en viss ökad ensamhet och att unga kvinnor känner en högre grad av ensamhet. I linje med vad Folkhälsomyndigheten (2020a) rapporterar känner sig många människor ensamma i dagsläget och rekommendationer är att upprätthålla en digital kontakt med släktingar och vänner. Det här kan kopplas samman med våra resultat som visar på att ungdomar använder sociala medier i större utsträckning än innan Covid-19. Deskriptiv data visade att ungdomarna följer Folkhälsomyndighetens restriktioner i hög grad, restriktionerna har som avsikt att begränsa fysisk kontakt med människor för att minska smittspridningen. Det här kan vara en bidragande orsak till upplevelsen av att vara ensam (Lloyd, 2020). En annan tänkbar anledning till att ensamhet har ökat är som har nämnts tidigare att ungdomarna har övergått helt eller delvis till distansstudier vilket bekräftas av tidigare forskning (Lloyd, 2020). Vänner är en central och viktig del i ungdomars sociala tillvaro och en skyddsfaktor för att motverka psykisk ohälsa (Hwang & Nilsson, 2011; Hall-Lande, m.fl., 2007). Ungdomar är vana att träffa sina kamrater dagligen i skolan och det kan tänkas att digital kommunikation inte kan ersätta den fysiska kontakt och interaktion helt och hållet som ungdomar behöver för att främja sitt välmående.

Det som skulle kunna bidra till ensamhet hos ungdomar är den sociala isoleringen som ungdomar upplevt har ökat under Covid-19. Det här kan ses som ett oroväckande fynd med tanke på att tidigare studier pekar på att med social isolering ökar risken för depression, låg självkänsla och självmordstankar (Hall-Lande, m.fl., 2007). Att unga kvinnor upplever sig mer ensamma än unga män skulle kunna bero på att det har följt de förekommande restriktionerna i en högre grad än de unga männen. Tidigare forskning bekräftar att unga kvinnor mår sämre under Covid-19 (Lloyd, 2020). En annan orsak skulle kunna vara att vänskapsrelationer skiljer dig bland unga kvinnor och unga män. Vissa forskare menar att unga kvinnor samtalar mer “ansikte mot ansikte” medan unga män umgås i större utsträckning i samband av aktivitet exempelvis dataspel (Rosengren, 2018). De eventuella kopplingarna skulle kunna vara att unga män redan hade mycket av sitt sociala utbyte digitalt, och det är inte omöjligt att omställningen med social distans blev lika omvälvande för dem.

Tidigare forskning visar på att social isolering är en riskfaktor för nätmobbning (Hall-Lande, m.fl., 2007). Om en ungdom upplever social isolering är det inte ovanligt att ensamhetskänslor dyker upp då de går hand-i-hand med varandra (Kallenberg, 2018). En eventuell förklaring till att vårt resultat ser annorlunda ut jämfört kan bero på att det kan finnas olika typer av ensamhet (Johansson, 2016). I och med att ungdomar har varit mindre i skolan har också möjligheten till fysisk kontakt och närvaro minskat, vilket i sig kan skapa en känsla av ensamhet och saknad hos vissa ungdomar. För andra ungdomar kan den ökade kontakten på internet motverka ensamhetskänslor till viss del, trots att de saknar den fysiska kontakten (Kallenberg, 2018).

Det som gör vårt resultat särskilt intressant är att situationen med Covid-19 är unik i dagens samhälle, där ungdomarna inte tillhör någon primär riskgrupp (Folkhälsomyndigheten, 2020c). Trots att ungdomarna inte tillhör den primära riskgruppen, har de ändå fått ändra om sin livsstil abrupt (Lloyd, 2020). Vårt resultat stödjer de förändringar som majoriteten av ungdomarna gjort, genom att de följer Folkhälsomyndighetens restriktioner och därmed har de förändrat sin livssituation. När forskare diskuterar ungdomsperioden brukar de känneteckna den med att det är en känslig fas i livet, där man är väldigt påverkbar av inre och yttre faktorer (Hwang & Nilsson, 2011). Det här skulle kunna göra att ungdomarna drabbas mycket hårt av de sociala förändringar som Covid-19 har inneburit. Som vi nämnt ovan så visar tidigare forskning på att mer tid på internet ökar risken för nätmobbning (O'Dea & Campbell, 2012), vilket vårt resultat inte stödjer. Även om vårt resultat inte stödjer att nätmobbningen ökat under Covid-19, utesluter inte det att ungdomarna kan få konsekvenser med deras livsutveckling och psykiska hälsa i vuxenperioden (Lloyd, 2020). Med det här sagt kan man fundera på hur ungdomarna kommer bli påverkade i framtiden, med tanke på att de far illa idag i samband med Covid-19. Dock behövs det mer liknande studie med ett större stickprov för att få en större helhetsbild på nätmobbning och Covid-19. En annan viktig aspekt att kolla på är hur mycket ensamheten påverkar ungdomarna under Covid-19 och dra paralleller med nätmobbning. Att undersöka eventuella konsekvenser såsom depression, ångest och självmordstankar under Covid-19 i samband med ensamhet och nätmobbning, kan också täcka upp en stor kunskapslucka då det behövs fler studier inom det här området.

## **Metoddiskussion**

Studien innehåller både styrkor och begränsningar som bör vägas in vid tolkning av resultaten. Nätmobbning är ett känsligt ämne och för den som blir utsatt kan nätmobbning troligtvis upplevas som skamfyllt. Det kan därför finnas en risk att respondenterna inte ger ett ärligt svar om frågorna anses vara för känsliga (Palen, m.fl., 2008). För att respondenterna skulle känna sig bekväma med att svara uppriktigt användes anonymitet för att minska den här risken. En tvärsnittdesign användes för att fånga respondenternas upplevelse i nätmobbning både före och under Covid-19 vid ett tillfälle, där respondenten fick erinra sig om tidigare upplevelse av nätmobbning. Här finns risken att respondentens erinran är felaktig eller påverkad av nuvarande upplevelse av nätmobbning. För att öka validiteten i svaren hade en longitudinell studie varit att föredra där en före och efter mätning av nätmobbning i samband med Covid-19 hade utförts. Det ska dock nämnas att Covid-19 inte hade kunnat förutses och att fråga deltagarna om

upplevd nätmobbning innan Covid-19 är ett av de få gångbara sätten att samla in jämförande data.

Insamling av data gjordes i första hand på skolor där två skolor valde att delta. Resterande skolor som hade tillfrågats tackade nej varav ett bekvämlighetsurval användes för att få fler respondenter till studien. Genom snöbollseffekten spreds enkäten via umgängeskrets vilket resulterar i att stickprovet representeras av en viss typ av populationen och det blir svårt att generalisera till resterande ungdomar i Sverige. Två andra aspekter att väga in är att det är ett litet stickprov bestående av 54 respondenter varav 12 ungdomar som blivit utsatta för nätmobbning innan Covid-19 och 4 ungdomar som blivit utsatta under Covid-19 med en majoritet i Västra Götalands län, Jönköpings län och Hallands län. Ett större stickprov och en geografisk spridning i hela Sverige hade troligtvis stärkt den yttre validiteten och generaliserbarheten.

Frågorna som berör social isolering och Folkhälsomyndighetens rekommendationer var egenkonstruerade, vilket har både sina fördelar och nackdelar. När de egenkonstruerade frågorna skapades kunde vi anpassa mätinstrumentet till vår urvalspopulation med längden och utformandet av frågor. För att säkerställa att frågorna inte avspeglar vårt synsätt på ämnet fick en person som är insatt i ämnet läsa igenom enkäten och ge synpunkter. Eftersom en del av enkäten var egenkonstruerad användes en pilotstudie på en population som befann sig i samma ålderskategori som de respondenter som skulle undersökas. Pilotstudien hjälpte till att öka validiteten men även reliabiliteten (Billhult, 2017).

En svarsfrekvens anses som acceptabel vid enkätundersökningar när den ligger på ungefär 70 procent (Billhult, 2017). Eftersom vi inte kan få fram vår svarsfrekvens är det en svaghet i studien då vi inte vet om det fanns någon systematik i vilka som valde att delta i studien. Vid utebliven svarsfrekvens kan det vara svårare att bedöma generaliserbarheten av våra resultat.

## **Konklusion**

Ungdomarna i den här studien som blivit utsatta för nätmobbning upplevde en minskning av nätmobbningen under Covid-19 jämfört med innan. Unga kvinnor upplevde nätmobbning i större utsträckning än vad de unga männen gjorde. Mer än hälften av ungdomarna definierade begreppet *nätmobbning* som enstaka kränkande handlingar, vilket avviker från den definitionen som vi utgått ifrån. Fler ungdomar upplevde en ökad känsla av ensamhet under Covid-19 och de unga kvinnorna uppgav ett resultat med mer ensamhet än vad de unga männen gjorde.

Med våra resultat är det viktigt att uppmärksamma personal inom skola och hela samhället, på de konsekvenser som Covid-19 kan medföra till dagens ungdomar. Med ett resultat på minskad nätmobbning och mindre undervisning i skolan, kan det vara viktigt att titta på det samband som skolmiljön kan ha till nätmobbning (Bergh, 2020). Dessutom visar våra resultat att det är viktigt att tänka på vilka konsekvenser distanseringen och ensamheten kan ha påverkat ungdomars psykosociala utveckling. Här kan det vara bra att föräldrar och vuxna i ungdomens omgivning är uppmärksamma på om beteendet eller måendet förändras hos ungdomen. De ungdomar som farit extra illa under Covid-19 bör få tillgång till hjälpinsatser från samhället.

## Referenser

- Alexandersson, K., & Davidsson, P. (2016). *Eleverna och internet 2016: Svenska skolungdomars internetvanor*. Malmö: Stockholm
- Ang, R. P., Li, X., & Seah, S. L. (2017). The role of normative beliefs about aggression in the relationship between empathy and cyberbullying. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 48*(8), 1138-1152. doi:10.1177/0022022116678928
- Baldry, A. C., Farrington, D. P., & Sorrentino, A. (2017). School bullying and cyberbullying among boys and girls: Roles and overlap. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 26*(9), 937-951. doi:10.1080/10926771.2017.1330793
- Barlett, C. P., Gentile, D. A., Dongdong, L., & Khoo, A. (2019). Predicting cyberbullying behavior from attitudes: A 3-year longitudinal cross-lagged analysis of singaporean youth. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications, 31*(2), 81-91. doi:10.1027/1864-1105/a000231
- Bauman, S., Toomey, R. B., & Walker, J. L. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence, 36*(2), 341-350. doi:10.1016/j.adolescence.2012.12.001
- Beckman, L. (2013). *Traditional Bullying and Cyberbullying among Swedish Adolescents - Gender differences and associations with mental health* (Doktorsavhandling, Karlstads universitet, Institutionen för hälsovetenskaper). Från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:639930/FULLTEXT01.pdf>
- Bergh, D. (2020). *Bättre social skolmiljö kan minska mobbning*. Hämtad 3 januari 2021, från Skolverket, [https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/forskning/battre-social-skolmiljo-kan-minska-mobbning?fbclid=IwAR2UOwxvQ2FIHWqLSI4xP3Jo82bhgcDjeTOkxIEEb-F7\\_OY-obCx1yt\\_fw](https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/forskning/battre-social-skolmiljo-kan-minska-mobbning?fbclid=IwAR2UOwxvQ2FIHWqLSI4xP3Jo82bhgcDjeTOkxIEEb-F7_OY-obCx1yt_fw)
- Bergström, L., & Björkström, J. (2014). *Konsekvenserna av mobbning då och nu: Berättelser från internet* (examensarbete, Umeå universitet, institutionen för socialt arbete). Från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:792634/FULLTEXT01.pdf>
- Billhult, A. (2017). Enkäter. I M. Henricson (red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. (s. 121-131). Lund: Studentlitteratur
- Brandau, M., & Evanson, T. A. (2018). Adolescent victims emerging from cyberbullying. *Qualitative Health Research, 28*(10), 1584-1594. doi:10.1177/1049732318773325
- Chu, X., Fan, C., Liu, Q., & Zhou, Z. (2018). Stability and change of bullying roles in the traditional and virtual contexts: A three-wave longitudinal study in chinese early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(11), 2384-2400. doi:10.1007/s10964-018-0908-4
- Dunkels, E. (2018a). *Vad gör unga på nätet?*. Malmö: Gleerups
- Dunkel, E. (24 januari, 2018b). *Hat och kärlek på nätet* [Video]. Hämtad från <https://urplay.se/program/204970-ur-samtiden-internet-och-unga-med-adhd-add-och-ast-hat-och-karlek-pa-natet>
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in Adolescence. *JSTOR: Child Development, 38*, 1025-1034. Från <https://doi.org/10.2307/1127100>
- Elipe, P., de la Oliva Muñoz, M., & Del Rey, R. (2018). Homophobic bullying and cyberbullying: Study of a silenced problem. *Journal of Homosexuality, 65*(5), 672-686. doi:10.1080/00918369.2017.1333809
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19

- crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 52(3), 177-187. doi:10.1037/cbs0000215
- Folkhälsomyndigheten. (2020a). *Håll avstånd och ta personligt ansvar*. Hämtad 30 november 2020, från folkhälsomyndigheten, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/april/nya-allmanna-rad-hall-avstand-och-ta-personligt-ansvar/>
- Folkhälsomyndigheten. (2020b). *Skydda dig och andra från smittspridning*. Hämtad 7 december 2020, från folkhälsomyndigheten, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/>
- Folkhälsomyndigheten. (2020c). *Information till riskgrupper om Covid-19*. Hämtad 1 januari 2021, från folkhälsomyndigheten, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/rad-och-information-till-riskgrupper/>
- Frisén, A., Berne, S., & Lunde, C. (2014). Cybervictimization and body esteem: Experiences of swedish children and adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 11(3), 331-343. doi:10.1080/17405629.2013.825604
- Frisén, A., & Berne, S. (2016). *Nätmobbing: Handbok för skolan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Gini, G., & Espelage, D. L. (2014). Peer victimization, cyberbullying, and suicide risk in children and adolescents. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 312(5), 545-546. doi:10.1001/jama.2014.3212
- Hagman, M. C., & Olsson, S. (2007). *Mobbningsbegreppet innebörd och definition: En fall och litteraturstudie utifrån hur två olika skolor arbetar med mobbing* (Examensarbete, Göteborgs universitet, Institutionen för pedagogik och didaktik). Från <http://hdl.handle.net/2077/3837>
- Hall-Lande, J., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166), 265-286. Från <https://search-proquest-com.ezproxy.ub.gu.se/docview/621845369?accountid=11162>
- Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., & Frank, G. (2019). Patterns of coping with cyberbullying: Emotional, behavioral, and strategic coping reactions among middle school students. *Violence and Victims*, 34(1), 28-45. doi:10.1891/0886-6708.VV-D-16-00141
- Holmqvist Gattario, K. (2013). *Body Image in adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology* (Doktorsavhandling, Göteborgs universitet, psykologiska institutionen). Från <http://hdl.handle.net/2077/3426>
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur
- Johansson, M. (2016). *Ofrivillig ensamhet*. Hämtad 22 december 2020, från psykologonline, <https://psykologonline.nu/bli-av-med-din-kansla-av-ensamhet/>
- Johansson, P. (2013). *Upplevelsen av gruppträck hos ungdomar gällande alkoholkonsumtion* (Kandidatexamen, Stockholms universitet, psykologiska institutionen). Från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:689465/fulltext01.pdf>
- Kallenberg, J. (2018). *Ensamhet skadar vår hälsa*. Hämtad 22 december 2020, från 1177, <https://www.1177.se/Vasternorrland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>
- Kim, S., Colwell, S. R., Kata, A., Boyle, M. H., & Georgiades, K. (2018). Cyberbullying victimization and adolescent mental health: Evidence of differential effects by sex and mental health problem type. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(3), 661-672. doi:10.1007/s10964-017-0678-4



- Kırcaburun, K., Kokkinos, C. M., Demetrovics, Z., Király, O., Griffiths, M. D., & Çolak, T. S. (2019). Problematic online behaviors among adolescents and emerging adults: Associations between cyberbullying perpetration, problematic social media use, and psychosocial factors. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(4), 891-908. doi:10.1007/s11469-018-9894-8
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*(3), 141-169. doi: 10.1002/per.2410010304
- Lloyd, P. (2020). *Modelling consciousness within mental monism: An automata-theoretic approach*. Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202003.0072.v1>
- Marco, J. H., & Tormo-Irun, M. (2018). Cyber victimization is associated with eating disorder psychopathology in adolescents. *Frontiers in Psychology, 9*. doi:10.3389/fpsyg.2018.00987
- O'Dea, B., & Campbell, A. (2012). Online social networking and the experience of cyberbullying. *Annual Review of CyberTherapy and Telemedicine, 10*, 212-217. Från <http://www.arctt.info/volume-10-summer-2012>
- Palen, L-A., Smith, E. A., Caldwell, L. L., Flisher, A. J., Wegner, L., & Vergnani, T. (2008). Inconsistent Reports of Sexual Intercourse Among South African High School Students. *Journal of Adolescent Health, 42*, 221–227. doi:10.1016/j.jadohealth.2007.08.024
- Proust, J. (2007). Metacognition and metarepresentation: Is a self-directed theory of mind a precondition for metacognition? *Synthese: An International Journal for Epistemology, Methodology and Philosophy of Science, 159*(2), 271-295. Från <https://search-proquest-com.ezproxy.ub.gu.se/scholarly-journals/metacognition-metarepresentation-is-self-directed/docview/43238470/se-2?accountid=11162>
- Ricciardelli, R., & Adorjan, M. (2019). ‘If a girl’s photo gets sent around, that’s a way bigger deal than if a guy’s photo gets sent around’: Gender, sexting, and the teenage years. *Journal of Gender Studies, 28*(5), 563-577. doi:10.1080/09589236.2018.1560245
- Rosengren, I. (2018). *Nej, vi är bara vänner*. Hämtad 22 december 2020, från forskning, <https://www.forskning.se/2018/02/13/nej-vi-ar-bara-vanner/>.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20-40. doi:10.1207/s15327752jpa6601\_2
- Sevcikova, A., Smahel, D., & Otavova, M. (2012). The perception of cyberbullying in adolescent victims. *Emotional & Behavioural Difficulties, 17*(3-4), 319-328. doi: 10.1080/13632752.2012.704309
- Sjursø, I. R., Fandrem, H., & Roland, E. (2016). Emotional problems in traditional and cyber victimization. *Journal of School Violence, 15*(1), 114-131. doi:10.1080/15388220.2014.996718
- Steer, O. L., Betts, L. R., Baguley, T., & Binder, J. F. (2020). “I feel like everyone does it”—Adolescents' perceptions and awareness of the association between humour, banter, and cyberbullying. *Computers in Human Behavior, 108*, 10. doi:10.1016/j.chb.2020.106297
- Susman, J. E. & Rogol, A. (2004a). Puberty and psychological development: Dynamic Integration. I R. M. Lerner & L. Steinberg (Red.), *Handbook of Adolescent Psychology: Individual Bases of Adolescent Development* (s. 18). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Susman, J. E. & Rogol, A. (2004b). Puberty and psychological development: biology of puberty. I R. M. Lerner & L. Steinberg (Red.), *Handbook of Adolescent Psychology: Individual Bases of Adolescent Development* (s. 19). (Andra upplagan) New Jersey: John Wiley & Sons.

- Verstuyf, J., Van Petegem, S., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Boone, L. (2014). The body perfect ideal and eating regulation goals: Investigating the role of adolescents' identity styles. *Journal of Youth and Adolescence*, *43*(2), 284–297. doi:10.1007/s10964-013-9949-x
- Völlink, T., Bolman, C. A. W., Dehue, F., & Jacobs, N. C. L. (2013). Coping with cyberbullying: Differences between victims, bully-victims and children not involved in bullying. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *23*(1), 7-24. doi:10.1002/casp.2142
- WHO. (2020). *Adolescent health*, hämtad 16 december, från WHO, <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- World medical association. (2013). World medical association declaration of helsinki ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, *310*(20), 2191-2194. doi:10.1001/jama.2013.281053

# Bilaga 1



Vi är två studenter från Göteborgs Universitet som ska skriva vår kandidatuppsats i psykologi. Den här enkäten innehåller frågor gällande nätmobbning under Covid-19. För att delta i enkäten måste du vara **MINST 15 år gammal**. Det är frivilligt att delta och du kan avbryta undersökningen när som helst under tiden du svarar på enkätfrågorna. Du behöver inte uppge en orsak om du känner för att avbryta. Frågorna besvaras anonymt.

Jag godkänner att ni får använda mina svar och jag är 15 år eller äldre.

## Del 1 Frågor om dig och din bakgrund

1. Vilket år är du född?

.....

2. Vad har du för könstillhörighet?

- Flicka/Kvinna
- Pojke/Man
- Annat

### 3. Vilket län bor du i?

- Blekinge län
- Dalarnas län
- Gotlands län
- Gävleborgs län
- Hallands län
- Jämtlands län
- Jönköpings län
- Kalmar län
- Kronobergs län
- Norrbottens län
- Skåne län
- Stockholms län
- Uppsala län
- Värmlands län
- Västerbottens län
- Västernorrlands län
- Västermanlands län
- Västra Götalands län
- Örebro län
- Östergötlands län
- Vill inte ange

### 4. Hur fick du tag på enkäten?

- Genom skolan
- På annat håll

### 5. Vilken form av undervisning har du haft under Covid-19?

- Distansundervisning
- Distansundervisning och undervisning i skolan
- Bara undervisning i skolan

## Del 2

### Dina tankar om nätmobbning

Nu kommer det komma några frågor som handlar om nätmobbning. **Nätmobbning** innebär att en person utsätts för kränkande handlingar flera gånger på internet via telefon, dator eller surfplatta. Det kan exempelvis vara:

- Skicka elaka sms
- Hot
- Frysa ut någon från grupper på sociala medier, datorspel eller tv-spel
- Sprida rykten
- Håna en person genom bilder eller videos
- Uppge sig vara en annan person genom att skapa ett falskt konto



Nätmobbing är enligt dig... (Kryssa i samtliga alternativ som du tycker stämmer in)		
	Ja	Nej
a. När man utesluter någon klasskamrat/vän på internet (exempel facebookgrupper/evenemang och snapchat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. När man skickar elaka textmeddelande/sms eller bilder till en annan klasskamrat/vän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. När man hotar en klasskamrat/vän på internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. När man skriver elaka kommentarer till en klasskamrat/vän på internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. När man använder någon annans konton på sociala medier (exempel skriva skämtsamma inlägg eller delar/skickar bilder som kan uppfattas pinsamma för kontoinnehavaren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. När man blir utsatt enstaka gånger av någon form av kränkning på internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. När man blir utsatt flera gånger av någon form av kränkning på internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. När man sprider rykten eller elakt skvaller om någon eller några klasskamrat/vän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Övrigt (Vid Ja, var vänlig specificera ditt svar): ..... .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Del 3 Din upplevelse av mobbning

Nu kommer frågor om **du själv upplevt** nätmobbning. Som tidigare nämnt så innebär nätmobbning att man råkar ut för upprepanande kränkande handlingar på internet.

#### Hur ofta har du blivit nätmobbad via mobil, dator eller surfplatta *innan* Covid-19?

- Nej, aldrig
- Ja, en eller två gånger
- Ja, två eller tre gånger per månad
- Ja, ungefär en gång per vecka
- Ja, flera gånger per vecka

#### Hur ofta har du blivit nätmobbad via mobil, dator eller surfplatta *under* Covid-19?

- Nej, aldrig
- Ja, en eller två gånger
- Ja, två eller tre gånger per månad
- Ja, ungefär en gång per vecka
- Ja, flera gånger per vecka

Nu kommer frågor om du själv upplevt **mobbning** utanför internet.

#### Hur ofta har du blivit mobbad utanför internet (exempel i skolan) *innan* Covid-19?

- Nej, aldrig
- Ja, en eller två gånger
- Ja, två eller tre gånger per månad
- Ja, ungefär en gång per vecka
- Ja, flera gånger per vecka

#### Hur ofta har du blivit mobbad utanför internet (exempel i skolan) *under* Covid-19?

- Nej, aldrig
- Ja, en eller två gånger
- Ja, två eller tre gånger per månad
- Ja, ungefär en gång per vecka
- Ja, flera gånger per vecka



**Del 4**  
**Hur du anpassat dig till restriktionerna under Covid-19?**

**Överlag, hur har du anpassat din vardag efter de sociala restriktionerna för Covid-19?  
(Flera svarsalternativ är valbara)**

- Jag har bara umgåtts med personer i min familj
- När jag träffar mina vänner har vi varit utomhus
- När jag träffar släktingar har vi varit utomhus
- När jag har träffat personer som inte tillhör min familj har jag hållt 1,5–2 meters avstånd
- Jag har inte gjort några anpassningar enligt ovan

Om du jämför med innan Covid-19, träffar du dessa personer mindre eller mer än innan?					
	Mycket mindre		Ingen skillnad		Mycket mer
	1	2	3	4	5
Släktingar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Upplever du att du gjort mer eller mindre av följande saker <i>under</i> Covid-19?					
	Mycket mindre		Ingen skillnad		Mycket mer
	1	2	3	4	5
Umgås med vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Använder sociala medier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spelat datorspel/tv-spel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Del 5**  
**Hur du har upplevt ensamheten under Covid-19**

Nu kommer några frågor om hur din livssituation har förändrats med Covid-19.					
	Mycket mindre		Ingen skillnad	Mycket mer	
	1	2	3	4	5
a. Känner du dig mindre eller mer ensam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Känner du dig mindre eller mer delaktig i ett sällskap av vänner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Känner du att du har mindre eller mer gemensamt med personer omkring dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Känner du dig mindre eller mer utesluten/utanför?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Känner du att du har mindre eller mer personer att vända dig till?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Känner du att du saknar sällskap mindre eller mer nu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Känner du dig mindre eller mer nära någon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Känner du dig mindre eller mer utåtriktad och vänlig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





	Mycket mindre		Ingen skillnad	Mycket mer	
	1	2	3	4	5
i. Känner du dig mindre eller mer isolerad från andra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Känner du att du har mindre eller mer umgänge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Känner du mindre eller mer att ingen riktigt känner dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. Känner du ett mindre eller mer behov av gemenskap?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tack för din medverkan!

De här organisationerna jobbar mot nätmobbning och hit kan du vända dig om du eller någon annan i din närhet behöver hjälp.

<https://www.bris.se/>

<https://friends.se/>

Du kan också vända dig till närmsta **ungdomsmottagning** eller din **skolkurator**.

Har du några frågor om studien eller vill ta del av resultatet är du välkommen att höra av dig till någon av oss.

Viola Pieper: [guspiepv@student.gu.se](mailto:guspiepv@student.gu.se)

Linda Nilsson: [gusmillibx@student.gu.se](mailto:gusmillibx@student.gu.se)

## Bilaga 2



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Hej!

Våra namn är Viola Pieper och Linda Nilsson och vi studerar psykologi på Göteborgs Universitet. Vi håller på att göra en enkätundersökning som riktar sig till ungdomar som är mellan 15-18 år. Undersökningen handlar om nätmobbning, där vi vill se hur ungdomar har upplevt nätmobbning under Covid-19.

För att delta i studien måste du vara **MINST** 15 år gammal.

Det är helt frivilligt att delta i studien och du kan avbryta när som helst under tiden som du svarar utan att behöva uppge någon orsak till varför du vill avbryta. Frågorna kommer besvaras anonymt.

Enkäten kommer ta ca 10 minuter, för att delta i undersökningen klickar du på länken här nedan och följer instruktionerna. Enkäten kommer vara tillgänglig till och med 18 december 2020.

[https://samgu.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_eySOWLV5koAugVn](https://samgu.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_eySOWLV5koAugVn)

Om du har några funderingar om enkäten eller resultatet är du välkommen att maila oss.

Våra mailadresser är:

Viola Pieper: [guspiepvi@student.gu.se](mailto:guspiepvi@student.gu.se)

Linda Nilsson: [gusnillibx@student.gu.se](mailto:gusnillibx@student.gu.se)