

Kunnskapsoppsummering og klassifisering av tiltaket:

## MOT-programmet Robust ungdom 12–16 (1. utg.)

MOT-programmet Robust ungdom 12–16 er et helsefremmende og universelt forebyggende tiltak som gjennomføres i ungdomsskolen. Tiltaket har som målsetning å skape varmere og tryggere samfunn gjennom å utvikle robuste og inkluderende ungdommer.

*Sammendrag.*

### BAKGRUNN

MOT Robust ungdom 12–16 er et universelt forebyggende og helsefremmende tiltak rettet mot ungdom i alderen 12–16 år. Målet er å utvikle varmere og tryggere samfunn gjennom å utvikle robuste ungdommer som inkluderer alle. Tiltaket består av tolv klassebesøk over alle årene i ungdomsskolen der ulike tema behandles og gjennomgås etter en fast plan. I tillegg forekommer det andre miljøskapende aktiviteter i løpet av skoleåret. Tiltaket eies av stiftelsen MOT Norge, en idealistisk organisasjon som ble etablert i 1997 av norske toppidrettsutøvere.

### METODE

Denne kunnskapsoppsummeringen bygger på et systematisk litteratursøk i databasene Embase, Medline, Psykinfo, NORART, Cochrane, Cristin, NORA, SCOPUS og SweMed. Det er også søkt i internasjonale kunnskapsdatabaser om evidens samt innhentet informasjon om tiltaket fra tiltakseier. Litteratursøk og annen innhentet informasjon ble gjennomgått for å identifisere nordiske effektstudier, internasjonale oppsummeringsstudier og eventuelt andre norske studier om tiltaket.

### RESULTATER

Resultatene består av en vurdering av tiltakets beskrivelse, foreliggende studier, forskningsmetodisk kvalitet og implementeringskvalitet. MOT-programmet Robust ungdom 12–16 vurderes som godt beskrevet og det er fundert på allment aksepterte teorier. Det er ikke identifisert noen nordiske effektstudier. I denne kunnskapsoppsummeringen beskrives fire norske studier, men disse er ikke av den vitenskapelige kvalitet som er nødvendig for å kunne si noe sikkert om effekten av tiltaket.

### KONKLUSJON

MOT-programmet Robust ungdom 12–16 klassifiseres på evidensnivå 2 – Teoretisk begrunnet tiltak.

## Innledning

### Bakgrunn

MOT-programmet Robust ungdom 12–16 er et helsefremmende og universelt forebyggende tiltak som er rettet mot ungdommer i alderen 12–16 år. Tiltaket gjennomføres i ungdomsskolen og har som overordnet målsetning å skape varmere og tryggere samfunn gjennom å utvikle robuste og inkluderende ungdommer. MOT-arbeidet består av et program i ungdomsskolen (Robust ungdom 12–16), et program i videregående skole (Robust ungdom 16–25), program for kommuneledelse, rektorer, skolepersonell og andre voksne i lokalsamfunnet (barneskolen og barnehagen som samfunnsbygger,

skolen som samfunnsbygger og kommunen som samfunnsbygger), samt ulike tiltak på lokale fritidsarenaer. I denne beskrivelsen omtales tiltaket som foregår i ungdomsskolen, altså MOT-programmet Robust ungdom 12–16.

MOT-programmet Robust ungdom 12–16 eies av stiftelsen MOT Norge, en ideell og holdningsskapende



**Marte Rye**

[marte.rye@uit.no](mailto:marte.rye@uit.no)

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – nord (RKBU Nord)  
UiT Norges arktiske universitet



**Sabine Kaiser**

[sabine.kaiser@uit.no](mailto:sabine.kaiser@uit.no)


Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – nord (RKBU Nord)  
UiT Norges arktiske universitet



**Monica Martinussen**

[monica.martinussen@uit.no](mailto:monica.martinussen@uit.no)

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – nord (RKBU Nord)  
UiT Norges arktiske universitet

 Engelsk sammendrag på nettsiden.

ISSN 2464-2142

Tidsskriftet Ungsinn utgis av Regionalt kunnskapssenter for barn og unge- nord (RKBU Nord) ved UiT Norges arktiske universitet.



organisasjon som ble grunnlagt i 1997 av norske toppidrettsutøvere. Organisasjonen består i dag av 21 årsverk og organiserer 6 900 frivillige medarbeidere som driver MOT-arbeidet lokalt. Fra tiltakseier oppgis det at i Norge har MOT for tiden avtaler med nesten 300 norske skoler, ca. 100 norske kommuner, og at i overkant av 70 000 ungdommer har MOT på skolen. Per april 2021 har programmet gjennom samarbeidsavtaler spredt seg til Sør-Afrika (etablert i 2006), Danmark (etablert i 2013), Thailand (etablert i 2015) og Latvia (etablert i 2016).

Gjennom sitt arbeid ønsker MOT å forebygge samfunnsproblemer som mobbing, vold, rusmisbruk, utenforskap og psykiske vansker. For å oppnå dette er MOT opptatt av å nå ungdom på en ungdommelig, mulighetsfokuset og oppriktig måte. Sentralt i dette arbeidet er MOT sin egen filosofi, som består av følgende elementer:

1. Visjon: Varmere og tryggere oppvekstmiljø
2. Verdier: MOT til å leve – MOT til å bry seg – MOT til å si nei
3. Prinsipper man jobber etter:
  - a. Jobbe i forkant
  - b. Se hele mennesket
  - c. Forsterke det positive
  - d. Ansvarliggjøre kulturbyggere for å inkludere andre

MOTs visjon springer ut fra en lidenskap for livet til ungdom, mennesket og samfunnet. MOTs verdier springer ut fra ønsket om å nå mål ved å fokusere på verdier, hjelpe mennesker til å ta vare på hverandre, at man skal ta bevisste valg og en antagelse om at mot er menneskets viktigste egenskap.

### Beskrivelse og materiell

MOT sitt arbeid er beskrevet på organisasjonens hjemmeside ([www.mot.no](http://www.mot.no)) og gjennom en informasjonsbrosjyre til skole- og kommuneledelse. I tillegg foreligger det manus og maler for innhold og aktiviteter i Robust ungdom 12–16. Dette materialet er tilgjengelig for de som har fått opplæring i tiltaket og som gjennomfører tiltaket på skolene (MOT-coacher). I boken «Ungdom, læring og forebygging»

(Befring & Moen, 2017) utdypes en teoretisk forankring av tiltaket.

På MOT sin hjemmeside finner man en oversikt over de ulike MOT-programmene, inkludert Robust ungdom 12–16. Her kan man lese om MOT-organisasjonen, MOT-ambassadørene, MOT sin historie, nyhetssaker, samt handle MOT-produkter med mer. For MOTs klassemøter beskrives at man forsøker å skape en atmosfære som er preget av involvering, tillit, energi og inspirerende opplevelser gjennom blant annet aktivitet, refleksjoner, øvelser og action.

I det skriftlige materialet for MOT-coachene er programmet grundig beskrevet. Her finner man oversikt over alle klassemøtene inkludert lengde på hver økt, tidspunkt for gjennomføring, målsetningen med hver økt og hvilke elementer som inngår i hvert møte. I materialet gis det generell informasjon om hvordan man skal forberede hver økt, møte ungdommene, klasseledelse og hvordan praktiske aktiviteter skal organiseres. Materialet inneholder også en beskrivelse av det teoretiske grunnlaget for tiltaket.

### Målsetninger og målgruppe

MOT-programmet Robust ungdom 12–16 er et helsefremmende og universelt forebyggende tiltak som i hovedsak er rettet mot ungdommer i alderen 12–16 år. Som sekundærmålgruppe er det rettet mot voksne på de unges arenaer, for eksempel lærere. Tiltaket gjennomføres i skolen og har som målsetning å styrke den enkelte ungdom sin robusthet samt å styrke klassemiljøet og bidra til en skolekultur der alle blir inkludert. Ifølge MOT sin filosofi er det å styrke ungdoms bevissthet og mot nøkkelen til å skape et varmere og tryggere samfunn, oppnå livsmestring og god psykisk helse. I arbeidet legges det vekt på å formidle visjonen om et varmere og tryggere oppvekstmiljø og de tre grunnverdiene som er a) mot til å leve, b) mot til å bry seg og c) mot til å si nei. Gjennom programmet skal ungdommene bevisstgjøres til å ta egne valg, ta vare på hverandre og utvise mot.

## Gjennomføring av tiltaket og metoder som anvendes

MOT-programmet Robust ungdom 12–16 innebærer at hver skoleklasse deltar i 12 MOT klassemøter fordelt over tre år. Hvert møte varer i 120 eller 150 minutter. For 8.-trinnet er det seks klassemøter (Vis MOT, Forventninger, Fokus, Dialog, Egenstyrke og Verdifull). For 9.-trinnet er det tre klassemøter (Valg, Drømmer og Forbilder) og for 10.-trinnet er det tre klassemøter (Trygghet, Verdibevisthet og Fremtid). MOT klassemøtene gjennomføres av MOT-coacher. Dette er personer som er rekruttert fra skolen eller lokalsamfunnet og som har fått opplæring i MOTs filosofi og arbeidsmetoder.

Det skriftlige materialet til MOT-coachene beskriver innholdet i hvert klassemøte. Gjennom ulike aktiviteter tas det sikte på å skape et godt miljø gjennom å bevisstgjøre og trene de unge i empati, samhandling og kommunikasjon. I tillegg fokuseres det på å sette grenser for seg selv og respektere andres grenser. Manualen beskriver detaljert hva som er målene for hvert klassemøte, aktiviteter, rollespill og øvelser. Dette kan eksempelvis være å øve på å si nei og bli bevisst i forhold til egne valg (som for eksempel å drikke alkohol). Dette illustreres først med eksempler og diskusjoner. Deretter anvendes rollespill for å illustrere gruppepress, og så får elevene presentert en teknikk (visualisering) som kan anvendes for å gjøre bedre og mer bevisste valg. Tiltaket inneholder også en viss komponent med formidling av konkret kunnskap om livsstil, positivt fokus osv. I hovedsak er det tenkt at elevenes faste lærer skal delta under MOT klassemøtene, men det er ikke et krav. Etter hvert møte mottar kontaktlæren en oversikt over hva som har vært gjennomført i klassen og forslag på tema som læreren kan arbeide med i klassen fram til neste gang, samt hvordan dette kan integreres i de ordinære fagene.

I tillegg til aktiviteter i klassene mottar foreldrene informasjon om tiltaket på stormøter ved oppstart i 8. klasse. Det er også informasjonsmøte med foreldreutvalget (FAU) på skolen. Tilsvarende et det et årlig møte for lærerne på det aktuelle trinnet der formålet er å klargjøre forventninger, informere om

programmet og skape eierskap til programmet. I tillegg arrangeres det miljøskapende aktiviteter på skolen i løpet av skoleåret og det fokuseres på verdi-basert lederutvikling for rektorer og skoleledere.

## Det teoretiske grunnlaget for metoden

Gjennom programmet ønsker MOT å påvirke ungdoms tro på egne krefter. Ved hjelp av skoleaktiviteter jobbes det spesielt med å gi ungdom mestringserfaringer og å øke deres tro på at de kan lykkes og takle fremtidige situasjoner gjennom modellering, sosial overbevisning og visualisering. MOT bygger arbeidet sitt hovedsakelig på to teorier som er beskrevet i et eget dokument (MOT, udatert), på deres hjemmesider (<http://www.mot.no/mots-teoretiske-grunnlag/>) og i boka Ungdom, læring og forebygging (Befring & Moen, 2017). De to hovedteoriene er økologisk teori (Bronfenbrenner, 1979) og sosial-kognitiv teori (Bandura, 1971, 1977a, 1977b). Under gis en kort oppsummering av disse hovedteoriene, før det sees nærmere på hvordan teoriene gjenspeiles i MOT sitt arbeid.

*Økologisk teori:* Urie Bronfenbrenners utviklingsøkologiske teori (1979, 2005) ser på individet som en voksende helhet som aktivt former omgivelsene sine, samtidig som det blir påvirket av de samme omgivelsene. Individet påvirkes av det nærmeste miljøet (mikrosystemet), som for barn og unge for eksempel kan være foreldre, venner og skoleklassen. Dette skjer både gjennom aktiviteter de deltar i, sosiale relasjoner og ulike roller de innehar. Barn og unge påvirkes også av relasjonen mellom mikrosystemer som kan være mer eller mindre samkjørte (mesosystemet), for eksempel samarbeidet mellom skole og hjem, samt av makrosystemet, det vil si den kultur og det samfunn som de vokser oppi. Bronfenbrenner (1979) framhevet også betydningen av at også andre voksne rollemodeller enn foreldrene kan være særlig viktig for barn og unges utvikling.

*Sosial læringsteori og sosial-kognitiv teori:* Ifølge Albert Bandura (1977b, 1986) er læring en kognitiv prosess som foregår i en sosial kontekst. Læring kan skje gjennom observasjon, imitasjon og modellering. Utgangspunkt for denne modelleringen kan for eksempel være at en person demonstrerer en atferd,

eller det kan skje gjennom verbal instruksjon eller via media. Bandura sin teori representerer således en nyansering av tidligere atferdsteorier som framhever at atferd kun styres av sine konsekvenser (straff og belønning) ved å også legge til betydningen av modellering og observasjon av andre.

Disse to hovedteoriene gjenspeiles i MOT sitt arbeid i skolen gjennom at Robust ungdom 12–16 ønsker å gjøre elevene bevisste på både hvem de blir påvirket av og hvem de selv påvirker. Mange av øvelsene og diskusjonene er dermed lagt opp slik at de er tenkt å bevisstgjøre ungdommene om at de både påvirker og blir påvirket av sine omgivelser. Videre er en aktiv bruk av gode rollemodeller på flere ulike arenaer ment å øke mulighetene for positiv påvirkning. Et sentralt element er å inspirere og lære opp ungdommer som allerede er positive rollemodeller, slik at disse tar mer ansvar for å inkludere alle og dermed kan være gode modeller for andre. Videre anvender man rollemodeller i form av kjente personer innen idrett og kultur. Andre sentrale komponenter er bruk av diskusjoner og dialog med ungdommene der disse skal oppmuntres til kritisk tenkning og refleksjon, samt at ungdommene skal øve på konkrete situasjoner ved hjelp av rollespill. Samlet sett innebærer dette at læring kan skje både direkte gjennom egne erfaringer, via imitasjon og ved å observere modeller.

Et sentralt begrep i Albert Banduras sosial-kognitive teori (1977a, 1977b, 1986) er «self-efficacy». Dette er en tro på egen mestringsevne, det vil si at man vil lykkes med noe som i neste omgang fører til større utholdenhet og motivasjon til å gjennomføre det man ønsker eller trenger, også når dette er vanskelig. Uten en viss tro på at man mestrer noe eller at handlingene vil produsere et gitt ønsket resultat, er det liten grunn til å handle. Det å ha tro på egne krefter har effekt på mange områder i livet, som for eksempel skoleprestasjoner (Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli, 1996), jobbprestasjoner (Stajkovic & Luthans, 1998), motivasjonsnivå og sårbarhet i forhold til stress og depresjon (se Pajares, 2002, for en oppsummering). I MOT-programmet Robust ungdom 12–16 tenker man at self-efficacy kan økes på flere måter, for eksempel ved at

ungdommene selv gjør seg positive erfaringer, at de ser andre som lykkes, eller at de påvirkes positivt av andre på ulike måter.

Utover de to hovedteoriene økologisk teori og sosial-kognitiv teori er tiltaket inspirert av positiv psykologi, hvor man legger vekt på helsefremmende faktorer og ressurser hos den enkelte. Mot framheves som en emosjonell styrke som bidrar til at man oppnår sine mål når man møter utfordringer. Mot er hos Peterson og Park (2004) inndelt i fire kategorier (tapperhet, utholdenhet, integritet, vitalitet) som til en viss grad korresponderer med MOTs grunnverdier: Mot til å si nei, mot til å bry seg og mot til å leve.

### Implementeringsstrategier, kvalitetssikring og kostnader

Tiltaket tilbys gjennom stiftelsen MOT. MOT inngår avtaler med kommuner og skoler som ønsker å gjennomføre tiltaket. Tiltaket legger en del føringer, som at MOT skal forankres i ledelsen og at man skal sette av tid og ressurser til arbeidet. Et viktig premiss før en avtale inngås er at MOT er ønsket og at man har et langsiktig perspektiv på minimum 3 år.

Sammen med skoleledelsen rekrutteres lokale MOT-medarbeidere (MOT-coach og MOT-koordinator) på den enkelte skole. Det nedsettes et lokalt MOT-styre, som består av 3–6 personer. I MOT-styret sitter rektor, MOT-koordinator, MOT-coach og ungdomsrepresentant (Ung motivator representant). Representant fra kommuneledelsen kan også sitte i styret, og de to første årene deltar regionleder fra MOT. MOT-medarbeiderne skoler gjennom en tre dagers grunnutdanning. Ung motivator representanter utdannes på 9.-trinn.

Implementeringen vedlikeholdes gjennom ulike møter, arrangementer, undersøkelser og etterutdanningsamlinger. Det arrangeres et årlig lokalt partnerskapsmøte for evaluering og for utvikling av fremdriftsplaner for neste års arbeid med MOT på den enkelte skole. MOT-undersøkelsen arrangeres også årlig blant 10. klasser, rektorer og lærere. I tillegg arrangeres en årlig nasjonal «Ildsjelsamling». Ut over dette har både rektor, skoleledelse og MOT-

styret et ansvar for å følge opp og kvalitetssikre implementeringen, hvor regional MOT-leder er spesielt tett på de første to årene. Organisasjonen har utarbeidet et skriv som redegjør for implementeringsstrategien, inkludert et årshjul som oppsummerer all MOT-aktivitet gjennom året. Som et ledd i kvalitetssikringen av tiltaket har MOT også utviklet skriftlig materiell for tiltaket og dette oppdateres jevnlig.

Grunnkostnad for tiltaket ligger på mellom 25 000–40 000 kroner per skole. Kostnaden er blant annet avhengig av hvor mange skoler i kommunen som deltar. I beløpet inngår opplæring, informasjonsmøter, materiell og annen oppfølging. Tidsbruk for opplæring og gjennomføring er ikke inkludert. Reisekostnader i forbindelse med opplæring og samlinger kommer også i tillegg.

### Problemstilling for artikkelen

Formålet med denne kunnskapsoppsummeringen er å undersøke om MOT-programmet Robust ungdom 12–16 kan antas å være et virksomt tiltak slik det er benyttet i ordinær praksis i Norge.

### Metode

Litteratursøk etter studier om tiltaket ble gjennomført i databasene Embase, Medline og Psykinfo, NORART, Cochrane, Cristin, NORA, SCOPUS, SweMed, Cambell, NREPP, NICE, Blueprint og CEBC. Søkedato: 23.10.2019. I tillegg ble tiltakseier i Norge kontaktet og bedt om å sende inn dokumentasjon som ikke ble fanget opp av søket, som for eksempel manualer, veiledere, upublisert forskingsdokumentasjon, implementeringsstrategi og kvalitetssikringsrutiner.

To forskere gjennomgikk forskingsdokumentasjonen uavhengig av hverandre og identifiserte den aktuelle litteraturen for nordiske effektstudier, internasjonale kunnskapsoppsummeringer, samt andre norske evalueringer i henhold til kriteriene for klassifisering av tiltak i Ungsinn (Martinussen et al., 2019).

## Resultater

### Resultater fra litteratursøk

Litteratursøket resulterte i 65 treff hvorav fem ble vurdert for inklusjon. De resterende 60 publikasjoner ble ekskludert fordi de ikke omhandlet Robust ungdom 12–16 ( $K = 48$ ) eller var duplikater ( $K = 12$ ). Av de fem treffene som ble vurdert i fulltekst ble en ekskludert da den ikke var en egen evalueringsstudie (Befring & Moen, 2010), mens fem norske evalueringsrapporter ble inkludert (Moen, 2011, 2012, 2016; PROBA Samfunnsanalyse, 2010, 2011).

I Ungsinn sin vurdering av hvilke publikasjoner som kan vurderes som effektstudier, studier som kan dokumentere at tiltaket leder til ønsket utfall, er det flere faktorer en ser på. I hovedsak er det her ønskelig med fagfelleverderte publikasjoner, mens andre kilder kan anvendes dersom de inneholder tilstrekkelig detaljert informasjon til at studien kan vurderes og replikeres (Martinussen mfl., 2019). Dette inkluderer blant annet at man i tilstrekkelig grad har rapportert informasjon om deltagere, måleinstrumenter og prosedyrer, at det skal være mulig å vurdere om resultat er signifikante og hvor store effekter som er oppnådd, samt at metodiske svakheter er tilstrekkelig rapportert. For denne kunnskapsoppsummeringen har forfatterne vurdert at de fem inkluderte rapportene ikke kvalifiserer som effektstudier, da de ikke er fagfelleverderte eller har en tilstrekkelig god dokumentasjon av forskningsmetodene for å kunne replikeres eller si noe om effekten/e av intervensjonen. Disse rapportene beskrives dermed under overskriften «Norske evalueringer». Det foreligger dermed ingen nordiske effektstudier eller internasjonale kunnskapsoppsummeringer av tiltaket. Tiltakseier henviser til studier fra Sør-Afrika som kan leses via MOT sine hjemmesider. Disse inkluderes ikke i denne kunnskapsoppsummeringen da de ikke er basert på et nordisk utvalg.

### Gjennomgang av beskrivelser

Vurdering av tiltakets beskrivelse er oppsummert i Tabell 1. Tiltaket er et helsefremmede, universelt tiltak rettet mot ungdommer i skolen. Målgruppe er alle ungdommer i ungdomsskolen. Tiltakets målsetninger er noe ulikt beskrevet på forskjellige steder



i materialet, selv om essensen berører samme tematikk. Det fremstår dermed noe vanskelig å få oversikt over hva som er hovedmål og hva som er de sekundære målsetninger. Gjennom både hjemmeside og skriftlig materiell fremkommer det at MOT ønsker å styrke robusthet, fremme inkludering og fremme god psykisk helse og livsmestring. Videre ønsker man å skape gode skolemiljø og tryggere lokalsamfunn samt redusere mobbing og øvrige samfunnsproblemer som utenforskap, vold, rusmisbruk og kriminalitet. I tillegg uttrykkes mål som styrking av den enkelte ungdoms bevissthet og mot til å ta egne valg og forsterke skolens arbeid med å skape et inkluderende oppvekstmiljø for barn og unge.

Tabell 1. Vurdering av tiltakets beskrivelse.

Dimensjoner i beskrivelsen	Ikke beskrevet	Noe beskrevet	Godt beskrevet
Problembeskrivelse		x	
Målgruppe			x
Hovedmål			x
Sekundærmål		x	
Utforming av tiltaket			x
Metoder som benyttes			x
Kjerneelementer/ fleksibilitet		x	
Utøvere av tiltaket			x
Manual/veileder for utøvere			x
Materiell for mottakere av tiltaket			x
Undersøkelser som styrker beskrivelsen		x	

Tiltakets utforming og metoder som benyttes er godt beskrevet. Det fremkommer ikke tydelig i materialet hva som er de viktigste kjerneelementene i tiltaket, men etter gjennomgang av materialet fremstår holdningsskapende diskusjoner, bruk av rollespill og øvelser, miljøskapende aktiviteter og bruk av positive rollemodeller både fra ungdomsmiljøet og fra idretts- og kulturliv som sentrale i tiltaket. Utøvere av tiltaket er godt beskrevet, og det foreligger detaljerte maler og tekster som fungerer som en manual for gjennomføring av tiltaket. Det foreligger også materiell til ungdommene, skoler og kommunene. De fem inkluderte rapportene (Moen,

2011, 2012, 2016; PROBA Samfunnsanalyse, 2010, 2011) bidrar til å styrke beskrivelsen av tiltaket.

### Nordiske effektstudier og internasjonale kunnskapsoppsummeringer

Det finnes ingen nordiske effektstudier eller internasjonale kunnskapsoppsummeringer.

### Norske evalueringer

Dette avsnittet omhandler fire norske studier av tiltaket Robust ungdom 12–16 (studie 1 til 4) i tillegg til en brukerundersøkelse (studie 5).

#### Studie 1 og 2:

På oppdrag fra MOT har PROBA Samfunnsanalyse gjennomført en evaluering av MOT i ungdomsskolen. Totalt fire spørreundersøkelser ble gjennomført: den første ved starten av 8. klasse i 2008, tre måneder senere, og ved slutten av 9. og 10. klasse. Studie 1 belyser resultater på tre måletidspunkt fra starten i 8. klasse til slutten av 9. klasse (PROBA Samfunnsanalyse, 2010) og studie 2 er en slutt-rapport som belyser resultater fra begynnelsen av 8. klasse til slutten av 10. klasse (PROBA Samfunnsanalyse, 2011).

Hovedformålet med undersøkelsene var å evaluere effekten av MOT i ungdomsskolen på opplevd trivsel på skolen, holdninger og atferd knyttet til mobbing og rusmidler, ungdommenes selvtilitt, optimisme, tro på egne krefter og mot. Det ble benyttet et kvasi-eksperimentelt design der et utvalg bestående av ca. 40 MOT-skoler ble sammenlignet med en gruppe skoler fra sammenlignbare kommuner med hensyn til folketall og geografi. Resultatene er ikke analysert på individnivå og i tillegg burde man tatt hensyn til at elevene er gruppert i klasser, noe som skaper en viss avhengighet i data. En del av MOT-skoleelevene rapporterte å ha «Ungdom Med MOT» på skolen sin, altså utvalgte ungdommer som har fungerte som rollemodeller for elever på 7.-trinn før oppstart av MOT-programmet og første måletidspunkt.

Spørreskjemaet besto dels av enkeltpørsmål og dels av skalaer, hvorav noen er selvkomponeerte og andre tar utgangspunkt i tidligere utviklede skalaer eller teoretiske indikatorer. For tema selvtilitt og

optimisme fremkommer det at spørsmål tar utgangspunkt i noen av spørsmålene fra Rosenbergs selvfølelsesskala (Rosenberg, 1965) og fire spørsmål fra en optimisme indeks av Scheier og Carver (2004). For tema self-efficacy fremkommer det at spørsmål bygger på Bandura sin teori om self-efficacy mens spørsmål om mot er inspirert av arbeidet til Rate og kollegaer (2007). Et problem er at det er noen forskjeller i hvilke spørsmål som ble stilt på de ulike måletidspunktene. Et annet problem er at ingen mål på reliabilitet (for eksempel Chronbach's alpha) er rapportert for de ulike skalaene som er benyttet, og ofte presenteres det resultater fra enkeltspørsmål. De statistiske analysene er mangelfullt presentert og samlet sett gjør dette det vanskelig å vurdere resultatene. I det følgende presenteres resultater fra studie 1 og 2 separat:

#### Studie 1:

Antall skoler som deltok gikk ned fra 38 MOT-skoler ved første måletidspunkt til 27 MOT-skoler ( $N = 583$ ) ved tredje måletidspunkt. De tilsvarende tallene for kontrollskolene var en nedgang fra 37 til 23 kontrollskoler fra første til tredje måletidspunkt ( $N = 439$ ). Rapporten presenterer en sammenligning av forskjell i endringer fra første måletidspunkt til tredje måletidspunkt på klassenivå mellom de to gruppene (MOT-skoler versus kontroll). I rapporten fremkommer det at det antas at det er de samme individene som er målt på begge tidspunktene i signifikanstesting. I det følgende presenteres en sammenfatting av hovedtrekk for rapporterte endringer fra første til tredje måletidspunkt. Av plasshensyn er det ikke mulig å gjengi alle funn. Analysene som gjengis under baserer seg på elever fra de 50 klassene som deltok både i runde 1 ( $N = 1022$ ) og runde 3 ( $N = 920$ ). For endel av funnene oppgir rapporten om funnene er signifikante eller ikke. På en rekke variabler ble det ikke gjort signifikante funn.

Når det gjelder *trivsel* var det en signifikant mer positiv utvikling blant kontrollskolene i forhold til hvordan elevene trives i klassen. Når det gjelder *mobbing* er svarene mellom første og tredje måletidspunkt ikke sammenlignbar da spørsmålene ble stilt litt annerledes på tredje måletidspunkt.

Istedenfor å undersøke endringer over tid beskrives da forskjeller mellom MOT-skoler og kontrollskoler. Andelen av elever som svarte at de er blitt mobbet mer enn «en sjelden gang» er lik blant MOT- og kontrollskoleelevene. Andelen av elever som oppgir å ha vært med på å mobbe noen mer enn en sjelden gang har økt mer i kontrollgruppa enn blant MOT-skoleelevene. Endring i *alkoholbruk* er omtrent lik i MOT-skolene og kontrollskolene, men det er en signifikant mindre økning i andel som drikker alkohol mer enn en gang per måned for MOT-skoleelevene enn kontrollskolene. Når det gjelder *selvtillit* og *optimisme* er det en nedgang i både MOT-skolene og kontrollskolene, men nedgangen er signifikant mindre i MOT-skolene. For *tro på egne krefter* og *mot* finnes det og en signifikant mindre nedgang i MOT-skolene enn i kontrollskolene.

#### Studie 2:

En vesentlig svakhet ved studie 2 var at omtrent halvparten av klassene falt fra i begge grupper da kun skoler med data på begge målepunkt (begynnelsen av 8. klasse og slutten av 10. klasse) ble inkludert i de endelige analysene. Dette resulterte i et betydelig frafall og de endelige analysene er basert på 21 MOT-skoler ( $N = 443$ ) og 21 sammenligningsskoler ( $N = 388$ ). Det er i rapporten ikke oppgitt noen form for frafallsanalyser og svarprosent på klassenivå er heller ikke oppgitt. Resultatene fra studien er i hovedsak presentert i form av diagrammer og noen gang er resultater i form av prosenter oppgitt.

På mange områder viser resultatene i undersøkelsen en negativ utvikling fra 8. klasse til 10. klasse for begge gruppene av elever, mens noen positive resultater går i retning av både MOT- og kontrollskolene. Konkrete tall fra signifikanstester er ikke presentert, noe som gjør at det usikkert hvorvidt det er tilfeldige funn eller ikke.

#### Studie 3:

Formålet med studien var å undersøke effekten av MOT-programmet Robust ungdom 12–16 på mobbing og skoletrivsel (Moen, 2012). Det ble gjennomført en kvasi-eksperimentell studie der MOT-skoler ble sammenlignet med nasjonale tall fra

Elevundersøkelsen på mobbing samt trivsel på skolen og i klassen. Elevundersøkelsen er obligatorisk for 10. klasse, men frivillig for 8.- og 9.-trinnet. I studien valgte MOT ut 35 MOT-skoler som i 2011 hadde implementert programmet godt og der det var en aktiv og støttende ledelse i lokalsamfunnet. Av disse skolene viste det seg at tre skoler brukte andre programmer i tillegg til MOT, nemlig Respekt, Olweus og ART. Skolene ble kartlagt i 2008 og senere i 2012 etter at Robust ungdom 12–16 hadde vært tatt i bruk i minst tre år på MOT-skolene. En stor svakhet er at det var kun pre-post data ved 8 av de 35 skolene som begynte med programmet i 2009: De fleste skolene hadde begynt med programmet før 2008 og vi vet derfor ingenting om skolene før de startet med MOT. Ulike elever deltok på de to måletidspunktene, da elevene som gikk på en gitt skole i 2008 var ferdig med ungdomsskolen i 2012.

I rapporten er det presentert en stor mengde prosenttall for ulike klassetrinn og sub-grupper av utvalget. Det er dermed litt vanskelig å få oversikt over resultatene. For trivsel på skolen og trivsel i klassen presenteres tall som viser en mer positiv utvikling på MOT-skolene sammenlignet med landsbasis, for eksempel at for hele ungdomstrinnet rapporterer 5,5 % på landsbasis å ikke trives på skolen i det hele tatt eller ikke noe særlig i 2008 mot 4,6 % på MOT-skolene, mens tallene for 2012 er 4,4 % på landsbasis mot 3,0 % på MOT-skolene. For mobbing fremkommer blant annet at for hele ungdomstrinnet er andelen som opplever å bli mobbet 2–3 ganger i måneden eller mer 9,6 % på landsbasis i 2008 mot 8,9 % på MOT-skolene, mot 8,8 % på landsbasis i 2012 og 6,7 % på MOT-skolene.

Studien har en rekke metodiske svakheter som gjør resultatene usikre. Det er ikke gjennomført noen signifikanstester for forskjellene mellom MOT-skoler og tall på landsbasis og det er dermed uvisst om forskjellen i trivsel og mobbing er tilfeldig eller ei. Det er heller ikke oppgitt noen svarprosent hverken for Elevundersøkelsen eller for MOT-skolene. I Elevundersøkelsen er det frivillig å delta for 8.- og 9.-klassetrinnet og det kan dermed være ulike skoler som deltar i 2012 og i 2008. Tre skoler som anvendte andre programmer enn MOT ble ikke

ekskludert fra MOT-utvalget. To av disse skolene brukte mobbeforebyggende programmer (Olweus og Respekt) som har en del sammenfallende mål med MOT og dermed kan representere en feilkilde eller alternativ forklaring av resultater. En annen svakhet er at kun enkeltspørsmål er brukt for å måle de aktuelle begrepene og ikke skalaer, selv om det er positivt at akkurat spørsmål om hyppighet av opplevd mobbing defineres før ungdommene besvarer spørsmålet og grenseverdier er i tråd med annen forskning på mobbefrekvens (Solberg & Olweus, 2003). I tillegg kan det nevnes at denne typen av kvasi-eksperimentelt design har den svakhet at man strengt tatt ikke vet om det i utgangspunktet er forskjeller mellom gruppene, for eksempel ved at skoler med stor interesse for elevens psykososiale skolemiljø og høyere skårer på dette i utgangspunktet, i større grad velger å ta i bruk MOT sammenlignet med øvrige skoler.

#### Studie 4:

Rapporten har som mål å undersøke utviklingen ved 14 ungdomsskoler etter at de startet med MOT programmet (Moen, 2011). Undersøkelsene ble gjennomført før skolene begynte med MOT i 2009 og etter MOT var implementert i 2010 og 2011.

Studien presenterer resultater angående *mobbing*, *mot til å bry seg*, *tro på egne krefter* (self-efficacy) og *klassemiljø*. I tillegg har rapporten en kvalitativ del med tilbakemeldinger fra ungdom om deres opplevelse av å ha MOT på skolen der det presenteres blant annet positive og negative kommentarer fra elevene med MOT.

Studien har en rekke metodiske og statistiske svakheter. Dette gjelder for eksempel mangel av kontrollgruppe, nedgang i utvalgsstørrelse mellom måletidspunkter og mangelfull rapportering av resultat, inkludert mangel på signifikanstester. Samlet sett gjør dette at det blir vanskelig å vurdere resultatene fra denne studien. I den følgende presenterer noen av funnene fra rapporten.

Når det gjelder *mobbing* var det for 8. klasse i 2009 3,5 % som anga å ha blitt mobbet flere ganger i uken versus 2,3 % i 2011, noe som utgjør en prosentvis



endring på -35,4 %. Mellom de to måletidspunktene er det færre som er uenig i utsagn og flere som er enige i utsagn som går på å *bry seg om andre*. I rapporten står det videre at «det var en økning i selvsikkerhet blant elevene fra de gikk i 8. klasse (2009) til de gikk i 10. klasse (2011)» (Moen, 2011, s. 10), men endringen er liten når man ser på de faktiske tallene. Når det gjelder *klassemiljø* vises det resultater på enkeltspørsmål hvor det ser ut til å være en liten positiv endring over de ulike måletidspunktene.

### Studie 5:

Siden 2007 har MOT gjennomført en årlig kryssseksjonell undersøkelse blant elever i 10. klassen som har hatt MOT ved skolen de tre siste årene. Resultatene som blir presentert i denne rapporten er fra 2015 og inneholder 168 ungdomsskoler fra 108 kommuner (Moen, 2016). Av ca. 10 000 elevene som kunne ha deltatt i undersøkelsen i 2015 svarte 8478 elever (svarprosent 84 %) på studien. Også 1036 lærere, 146 rektorer og noen rådmenn svarte på spørsmål om hvordan de opplevde MOT.

Rapporten presenterer hovedsakelig gjennomsnittskårer på enkeltspørsmål for årene 2012 til 2015, samt ulike figurer med andel elever som skårer på en gitt svarkategori på en skala som går fra 1 (Helt uenig) til 7 (Helt enig). Eksempelvis vurderer elevene ulike utsagn som «MOT hjelper meg til å ta bevisste valg». På dette spørsmålet var gjennomsnittet i 2012 5,26, mens det i 2013 var 5,38, i 2014 5,34 og i 2015 5,45. Rapporten presenterer også frekvensfordeling på ulike utsagn som for eksempel «MOT bidrar til et klassemiljø der forskjeller aksepteres» eller «MOT hjelper meg til å ta bevisste valg» hvor de fleste av elevene svarte at de var delvis eller helt enig i dette. Også rektorer, lærere og rådmenn vurderte ulike spørsmål på en syv-punkts skala. Blant rektorer lå for eksempel gjennomsnittet på spørsmålet «I hvor stor grad opplever du at MOT-arbeidet er viktig for et varmere og tryggere oppvekstmiljø» på 5,96 i 2015. Blant lærere lå for eksempel gjennomsnittet på spørsmål «I hvor stor grad synes du MOT har en positiv effekt på elevene» på 5,85 i 2015. Rådmenn vurderte blant annet spørsmålet om «I hvor stor grad synes du MOT har en positiv effekt på ungdom» og

gjennomsnittet lå i 2015 på 6,22. Forfatterne konkluderte selv med at «Alt i alt vurderer alle gruppene MOT som positivt». Selv om rapporten belyser aspekter ved opplevelsen av eller tilfredshet med MOT, kan den ikke brukes for å konkludere om tiltakets effekt.

### Implementeringskvalitet

I tabell 2 presenteres ulike forhold knyttet til tiltakets implementeringskvalitet. Tiltaket tilbys gjennom organisasjonen MOT, som gir implementeringsstøtte til kommuner og skoler som ønsker å ta i bruk tiltaket, med en spesielt tett oppfølging de første to årene. Organisasjonen har en egen strategi for implementering, inkludert plan for rekruttering av MOT-medarbeiderne, opplæring, møtevirksomhet og årlig MOT-undersøkelse.

Tabell 2. Implementeringskvalitet.

Kategori	Ja	Nei	Ikke relevant
1. Implementeringsstøtte	x		
2. Kvalifikasjonskrav	x		
3. Opplæring	x		
4. Sertifiseringsordninger		x	
5. Monitorering av fidelity/etterlevelse	x		
6. Veiledning		x	
7. Identifisering av målgrupper			x
8. Kartleggings- og vedlikeholdsverktøy		x	
9. Strategier for tilpasning			x
<b>Samlet skåre</b>	<b>Σ 4/7</b>		

Det finnes ikke formelle kvalifikasjonskrav for utøvere av tiltaket (MOT-coacher), men det finnes prosedyrer for rekruttering av MOT-coacher. Dette innbefatter intervju av aktuelle personer, der betydningen av personlig egnethet vektlegges. Man ønsker at MOT-coacher skal være ungdommelige, engasjerte og dyktige på å nå inn til ungdommer. MOT-coacher gjennomgår en tredagers grunnopplæring, men det er ingen formell sertifiseringsordning. Det tilbys ikke systematisk veiledning til utøverne av tiltaket, men MOT er tilgjengelig ved

spørsmål og kan tilby veiledning ved behov. MOT har heller ikke systematiske måter å kvalitetssikre at MOT-coacher gjennomfører tiltaket slik det er tiltenkt. Aktiviteter som årlige lokale partnerskapsmøter på skoler og årlige MOT-undersøkelser bidrar dog til evaluering og utviklingsarbeid knyttet til tiltaket på den enkelte skole.

## Diskusjon

Hovedmålet med denne artikkelen var å undersøke om MOT-programmet Robust ungdom 12–16 er et virksomt tiltak benyttet i ordinær praksis i Norge, basert på Ungsinns nye kriterier for klassifisering. Resultatene diskuteres dermed på bakgrunn av disse nedenfor.

### Beskrivelse og teoretisk rasjonale

MOT-programmet Robust ungdom 12–16 er et universelt forebyggende og helsefremmende tiltak rettet mot ungdom på ungdomsskolen. Tiltaket drives av stiftelsen MOT Norge. MOT bygger sitt arbeid omkring en visjon om å skape varmere og tryggere samfunn og verdigrunnlaget MOT til å leve, MOT til å bry seg og MOT til å si nei. Robust ungdom 12–16 er beskrevet på MOT sine hjemmesider, i informasjonsmateriell og i skriftlig materiell for utøvere av tiltaket. Imidlertid er framstillingen av MOTs målsetninger og innholdet i tiltaket noe ulikt beskrevet i de ulike kildene. Materiell for utøveren er detaljert, hvor tema og innhold for hver enkelt MOT-økt kommer tydelig frem, sammen med tidsplan for gjennomføring. Tiltaket er teoretisk forankret i Bronfenbrenners utviklingsøkologiske teori og Banduras sosial-kognitive teori, samt i positiv psykologi. Selv om dette er allment aksepterte teorier oppfattes de noe bredt formulert, og man kunne med fordel spesifisert tydeligere hvordan sentrale teoretiske virkningsmekanismer henger sammen med de enkelte aktiviteter og målsetninger i tiltaket

### Effektstudier og evalueringsstudier

Det er ikke gjennomført noen nordiske effektstudier av tiltaket. Tiltaket har vært gjenstand for enkelte evalueringsstudier, men ingen av disse er publiserte som fagfelleverderte artikler eller har en viten-

skapelig kvalitet som gjør at de kan vurderes som effektstudier.

I denne kunnskapsoppsummeringen oppsummeres fem studier. Studie 1 og 2 (PROBA Samfunnsanalyse, 2010, 2011) og studie 3 (Moen, 2012) kan betegnes som kvasi-eksperimentelle studier, der man i studie 1 og 2 har sammenlignet MOT skoler med en gruppe kontrollskoler, og i studie 3 har sammenlignet utviklingen på MOT-skoler med landet for øvrig. Studie 1 og 2 framstår i utgangspunktet som metodisk sterkere ved at man har målt flere av de aktuelle variablene som MOT-programmet Robust ungdom 12–16 er tenkt å ha en effekt på, og ved at man har forsøkt å sikre seg en mest mulig lik sammenligningsgruppe. Basert på studie 1 og 2 er det lite støtte for at MOT har en positiv effekt på trivsel generelt, mobbing eller klasse/skolemiljø og bruk av rusmidler. Når det gjelder selvtillit og optimisme samt tro på egne krefter og mot presenteres tall som trekker i retning av at MOT-skolene kommer bedre ut. Det er imidlertid uklart om flere av resultatene fra studiene er signifikantstestet, hvor store effektene faktisk er og den eventuelle betydningen av resultatene. Basert på studie 3 kan det se ut til at MOT-skolene kommer bedre ut i forhold til andelen som mobbes. Alle de inkluderte studiene i denne kunnskapsoppsummeringen har betydelige mangler i metodisk kvalitet og i rapportering av resultater, noe som gjør det vanskelig å vurdere dem. De er heller ikke av den vitenskapelige kvalitet som trenges for å kunne si noe sikkert om effekten av intervensjonen. Vi vet dermed ikke om MOT har positive effekter, ingen effekter eller negative effekter. Det er dermed behov for en effektstudie av bedre metodiske kvalitet og rapportering for å kunne belyse den egentlige effekten av tiltaket, spesielt med tanke på at tiltaket er i bred implementering i Norge.

### Implementeringskvalitet

Tiltaket har en god implementeringsstrategi og planer for å følge opp skoler og kommuner. Tiltaket er organisert gjennom en egen organisasjon som har mange frivillige i tillegg til et tyvetalls faste ansatte. Det foreligger et opplæringsprogram, med tilhørende skriftlig materiale, og det gjennomføres

årlig undersøkelser på skolen for å monitorere måloppnåelse samt årlige seminarer for alle i organisasjonen. Selv om tiltaket har prosedyrer for rekruttering og opplæring av MOT-coacher, er det ingen formelle kvalifikasjonskrav eller sertifiseringsordninger for de som gjennomfører tiltaket på skolene.

## Konklusjon

MOT-programmet Robust ungdom 12–16 klassifiseres på evidensnivå 2 (teoretisk begrunnet tiltak). Klassifiseringen begrunnes med at tiltaket er godt beskrevet gjennom skriftlig materiell for utøvere av tiltaket og informasjon på organisasjonens hjemmeside. I tillegg er teoriene som tiltaket bygger på allment aksepterte og tilfredsstillende begrunnet, noe som bidrar til å sannsynliggjøre at tiltaket kan tenkes å ha en innflytelse på tiltakets målsetninger. Tiltaket har videre en god implementeringsstrategi og oppfølging av skoler som deltar i programmet, samt innhenter erfaringer fra ungdommene gjennom en egen MOT-undersøkelse. Samtidig foreligger det ingen effektstudier som kan belyse om tiltaket faktisk virker slik det er tiltenkt. Det er gjennomført flere studier som evaluerer MOT, men ingen av disse er av tilstrekkelig vitenskapelig kvalitet til å kunne belyse tiltakets effekt. Med tanke på at MOT-programmet Robust ungdom 12–16 er i utstrakt bruk i norske skoler og kommuner samt under spredning både nasjonalt og internasjonalt, er det et stort behov for en nordisk effektevaluering av tiltaket med høy kvalitet for å kunne si om tiltaket faktisk virker slik det er tiltenkt.

## Referanser

- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Corporation.
- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev*, 84(2), 191–215. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/847061>. doi:10.1037//0033-295x.84.2.191
- Bandura, A. (1977b). *Social Learning Theory*. Oxford, England: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Dev*, 67(3), 1206–1222. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8706518>
- Befring, E., & Moen, B.-E. (2017). *Ungdom, læring og forebygging* (2 utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Befring, E., & Moen, B. E. (2010). *Positive holdninger: Ressurser for et verdig liv. Organisasjonen MOT under lupen*. Trondheim: MOT.
- Brofenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments in nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brofenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Martinussen, M., Reedt, C., Eng, H., Neumer, S.-P., Patras, J., & Mørch, W.-T. (2019). *Ungsinn. Tidsskrift for virksomme tiltak for barn og unge. Kriterier og prosedyrer for vurdering og klassifisering av tiltak. 2. utgave (V2.1)*. Tromsø: UiT Norges Arktiske Universitet.
- Moen, B. E. (2011). Utvikling ved nye MOT-skoler - Fra 2009 til 2011. Hentet fra [http://ftp.mot.no/public/motno/resultater/UtviklingSkoler2009\\_2011.pdf](http://ftp.mot.no/public/motno/resultater/UtviklingSkoler2009_2011.pdf)
- Moen, B. E. (2012). Holdningsskapende arbeid for å unngå hyppig mobbing og lav trivsel. MOT-skoler vs skoler på landsbasis. Rapport nr 2. Hentet fra <http://ftp.mot.no/public/motno/resultater/MOTSbetydning2012-r2.pdf>
- Moen, B. E. (2016). *Opplevelsen av MOT. Svar fra elever, lærere og rektorer ved MOT-skoler 2015*. Trondheim: MOT.
- MOT. (udatert). *MOTs teoretiske grunnlag*. Trondheim: MOT.
- Pajares, C. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Hentet fra <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>
- Peterson, C., & Park, N. (2004). Classification and measurement of character strengths: Implications for practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Red.), *Positive psychology in practice* (s. 433–446). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- PROBA Samfunnsanalyse. (2010). Evaluering av MOT i ungdomsskolen. Rapport 2010 - 05. Hentet fra [http://ftp.mot.no/public/evaluering/ProbaEvalueringMOT\\_2010.pdf](http://ftp.mot.no/public/evaluering/ProbaEvalueringMOT_2010.pdf).
- PROBA Samfunnsanalyse. (2011). Evaluering av MOT i ungdomsskolen. Rapport nr 5. Hentet fra <https://proba.no/wp-content/uploads/rapport-2011-05-evaluering-av-mot-i-ungdomsskolen-sluttrapport.pdf>
- Rate, C. R., Clarke, J. A., Lindsay, D. R., & Sternberg, R. J. (2007). Implicit theories of courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 80–98. doi: 10.1080/17439760701228755
- Rosenberg, M. (1965): *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247. doi: 10.1037//0278-6133.4.3.219
- Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 29(3), 239–268. doi: 10.1002/ab.10047
- Stajkovic, A., & Luthans, F. (1998). Self-Efficacy And Work-Related Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240–261. doi:10.1037/0033-2909.124.2.240

Mottatt: 24.06.2020.

Godkjent: 23.06.2021.

Publisert: 21.10.2021.

Redaktør: Kyrre Breivik