



# Om gruppepsykologi og skolemiljø

Psykolog Cecilie Neset Gjære  
og  
Psykolog Lena Renstrøm Mjåland  
Psykososialt Ressursteam, Agder Fylkeskommune

HVORDAN  
TILHØRE, OG  
SAMTIDIG  
BEHOLDE  
FOKUS PÅ DET  
SOM ER  
VIKTIG FOR  
**DEG?**



# DU TRENGER Å HØRE TIL – MEN DU TRENGER OGSÅ Å VÆRE DEG SELV

Alle mennesker har et behov for å organisere seg i grupper.

Flokken har alltid vært naturens måte å sikre menneskets (og andre dyrs) overlevelse, og derfor har mennesker evne til tilpasning:

- Vi føler at vi må unngå støy i flokken, og gjør derfor mye likt.
- Det å tilpasse seg samfunnet/gruppen man skal fungere i er en medfødt, relativt ubevisst, automatisk evne som er ganske effektiv.

Smart! ...Eller?



# HVA SKJER – EGENTLIG?

Konformitet – det å tilpasse seg til gruppa – kan skje på tre nivåer:

- Ved compliance (å gi etter)
- Ved identifikasjon
- Ved internalisering



# COMPLIANCE (Å GI ETTER)

- Ved compliance (å gi etter)
  - Du endrer adferden din, for å **slippe å skille deg ut**
  - Noen ganger gjør du det selv om du vet bedre og egentlig ønsker noe annet
  - Virker så lenge gruppa er tilstede

Eksempler?



# IDENTIFIKASJON

- Ved identifikasjon
  - Du endrer adferden din, for å **fremstå mer lik** de andre i gruppa, fordi gruppa og dens medlemmer anses som attraktive
  - Du opplever at medlemskap i gruppa gjør deg også attraktiv, så ofte gjør vi dette selv om vi ikke nødvendigvis synes det er så smart...
  - Virker så lenge gruppa oppleves attraktiv

Eksempler?



# INTERNALISERING

- Ved internalisering
  - **Du har forandret deg, på ekte, fordi gruppas holdninger er blitt dine egne**
  - Det forandrer meningene, holdningene og verdiene dine
  - Permanent

Eksempler?







Pass på:

Når vi lager grupper for oss selv og for andre, så har vi en instinktiv tendens til å favorisere vår egen gruppe, og tenke dårlig om «de andre».

Dette kan føre til to ting:

- At vi behandler andre dårlig, og at vi tilmed tror det er helt i orden å gjøre det.
- At behovet vi har for å unngå å skille oss ut fra gruppen vi selv tilhører, forsterkes. Vi får det vi kaller **gruppepress**, og vi kan gjøre ting vi egentlig ikke synes er greit.





## Hvordan beholde fokus på det som er viktig for **deg**?

---

To krefter som kan holde ei gruppe sammen:  
Trygghet og frykt.

Kjennetegn på utrygghet: Press på å være like, ekskludering og mobbing  
Kjennetegn på trygghet: Inkludering og raushet, at ulikhet verdsettes.

- Husk: det finnes ikke bare én måte å være elev på KKG.
- Ikke la andre definere hvem du er og hva du gjør.
- Bestem deg for hva DU vil, FØR du står i situasjonen.
- Stol på deg selv. Når du merker at grensene flyttes på, så stopp opp, tenk på hva DU vil, og si det høyt.
- Vær rollemodell, plutselig tør andre også stå opp for seg selv.
- Gi plass til ulikhetene deres, og vær stolte av dem!

**I noen tilfeller er det gode valget å trå ut av gruppa – ta folk godt imot!**

# Her kan du finne mer informasjon

- **Nettsider:**
  - **Udir:** [Inkluderende russetid | udir.no](https://udir.no)
  - **AgderFylkeskommune:** [Russetid og avgangsmarkering i Agder - Agder fylkeskommune](https://www.agderfylkeskommune.no)
- **Samtaleguide for foreldre:** [Samtaleguide for foreldre - Rogaland fylkeskommune \(rogfk.no\)](https://www.rogfk.no)
- **Podcast:** [Russetidens skyggeside - Trygdekontoret - NRK Radio](https://www.nrk.no)
- **Bok:** «Fitte & diesel - russens egne historier om det hemmelige livet på bussene», 2024, av [Ivar Brandvol](https://www.ivarbrandvol.no)
- **Lenke til nettside om det nasjonale politiske arbeidet** - [Regjeringen vil ha en tryggere og mer inkluderende russetid - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)
- **Filmen (5min):** [Avgangsruss 2023](https://www.agderfylkeskommune.no)

