

Háskólinn á Akureyri
Félagsvísindadeild
Þjóðfélagsfræði
2010

Lífsánægja unglings í 10.bekk

Fjóla Ósk Gunnarsdóttir
Lokaverkefni við Hug- og félagsvísindasvið

Háskólinn á Akureyri
Félagsvísindadeild
Þjóðfélagsfræði
2010

Lífsánægja unglings í 10.bekk

Fjóla Ósk Gunnarsdóttir
Leiðbeinandi: Andrea Hjálmsdóttir
Lokaverkefni til 180 eininga B.A-prófs

Yfirlýsing

Ég lýsi því hér með yfir að ég ein er höfundur þessa verkefnis og að það er ágóði eigin rannsókna.

Fjóla Ósk Gunnarsdóttir

Það staðfestist hér með að lokaverkefni þetta fullnægir að mínum dómi kröfum til B.A.-prófs við Hug- og félagsvísindasvið.

Andrea Hjálmsdóttir

Útdráttur

Lífsánægja er flókið fyrirbæri sem byggist á huglægu mati hvers einstaklings um heildar gæði lífsins. Lífsánægja er talin tengjast ýmsum félagslegum og fjárhagslegum þáttum og hvort um er að ræða velgengni á þeim þáttum eða ekki (Lyubomirsky og fl., 2005). Til að mæla lífsánægju er notast við 11 bila kvarða, þar sem einstaklingar meta lífsánægju sína á bilinu núll til tíu, þar sem núll táknað versta hugsanlega lífið og tíu táknað besta hugsanlega lífið. Í þessari rannsókn verður skoðað hvort að hreyfing, næring og fjárhagsstaða fjölskyldunnar hafi tengsl við lífsánægju unglingsa í 10.bekk. Gengið er út frá því að svo sé. Einnig verður skoðað hvort að lífsánægja unglingsa hafi breyst í kjölfar efnahagshrunsins. Gengið er út frá því að verri fjárhagsstaða hafi þau áhrif að lífsánægja minnki. Til að leita svara við þessum tilgátum var notast við viðeigandi spurningar og svör úr rannsókninni *Heilsa og lífskjör skólanema* (HBSC) sem lögð var fyrir árin 2006 og 2010, um það bil tveimur árum fyrir og eftir að kreppan skall á. Niðurstöður leiddu í ljós að hreyfing næring og fjárhagsstaða fjölskyldunnar hafa tengsl við lífsánægju unglingsa í 10.bekk. Jafnframt kom í ljós að lífsánægja unglingsa í 10.bekk hefur ekki minnkað í kjölfar kreppuáhrifa, heldur hefur hún aukist lítillega að meðaltali.

Abstract

Life satisfaction is a complicated phenomenon which is based on a subjective evaluation of overall quality of life. Life satisfaction is often assumed to be the by-products of social and economic resources and success (Lyubomirsky et.al., 2005). A scale from zero to ten is most often used to measure life satisfaction, where zero represent those who are most unhappy and ten represent those who are most happy. This research explores teenagers' life satisfaction association with physical exercise, nourishment and family finances. For the purpose of this research it is assumed to be that way. It also explores whether life satisfaction has changed due to the economic depression. It is also assumed, that poor family finances leads to lower life satisfaction. To answer these speculations, appropriate questions and answers were used from the survey *Health Behaviour in School-Aged Children* (HBSC) from years 2006 and 2010, which is approximately two years before and after the beginning of the economic depression. The results demonstrate that physical exercise, nourishment and family finances associate with life satisfaction of teenagers' in the tenth grade. At the same time the results demonstrate that life satisfaction among teenagers' in the tenth grade has not decreased for the sake of the economic depression, instead it has increased slightly at average.

Efnisyfirlit

Myndayfirlit.....	2
Formáli	3
1 Hvað skiptir máli fyrir velferð barna?	4
1.1 Lífsánægja	4
1.2 Lífsánægja og heilbrigði	5
1.3 Lífsánægja og hreyfing	6
1.4 Lífsánægja og næring.....	9
1.5 Lífsánægja og fjárhagsstaða fjölskyldunnar.....	11
2 Kreppa.....	12
2.1 Velferð barna á Íslandi fyrir kreppu.....	12
2.2 Kreppan á Íslandi	15
2.3 Áhrif og afleiðingar kreppunnar í Finnlandi uppúr 1990.....	17
3 Rannsóknargögn og aðferð	19
4 Niðurstöður	22
4.1 Lífsánægja unglings í 10.bekk	22
4.2 Lífsánægja og heilsa.....	24
4.3 Lífsánægja og hreyfing	26
4.4 Lífsánægja og næring.....	28
4.5 Lífsánægja og fjárhagsstaða fjölskyldunnar.....	34
5 Umræður	39
Heimildaskrá.....	43
Viðauki I: Heilsa og lífskjör skólanema – Spurningar	50

Myndayfirlit

Mynd 1: Lífsánægja unglings í 10.bekk 2006 og 2010	22
Mynd 2:Tengsl lífsánægju og kynferðis.....	23
Mynd 3:Tengsl lífsánægju og heilsu	24
Mynd 4: Að þínu mati hversu góð er heilsa þín?	25
Mynd 5: Tengsl lífsánægju og hreyfingar	26
Mynd 6: Utan venjulegs skólatíma: Hversu oft stundar þú líkamlega hreyfingu í frítíma þínum svo þú mæðist eða svitnir?	27
Mynd 7: Tengsl lífsánægju og ávaxtaneyslu	28
Mynd 8: Hversu oft í viku borðar þú eða drekkur...Ávexti?	29
Mynd 9: Tengsl lífsánægju og grænmetisneyslu.....	30
Mynd 10:Hversu oft í viku borðar þú eða drekkur....Grænmeti?	31
Mynd 11: Tengsl lífsánægju og sælgætisneyslu.....	32
Mynd 12: Hversu oft í viku borðar þú sælgæti?.....	33
Mynd 13: Tengsl lífsánægju og fjárhagsstöðu	34
Mynd 14: Hversu gott telur þú fjölskyldu þína hafa það fjárhagslega?	35
Mynd 15: Hlutfall þeirra sem telja fjárhagsstöðu fjölskyldunnar mjög góða/góða og tengsl þeirra við lífsánægju	36
Mynd 16: Tengsl lífsánægju og þess að fara svangur í skólann og/eða rúmið.....	37
Mynd 17: Sumir krakkar fara svangir í skólann eða í rúmið vegna þess að það er ekki nógur matur til á heimilinu. Hversu oft á þetta við um þig?	38

Formáli

Mikil vitundarvakning hefur verið í samféluginu undanfarin ár varðandi heilsu og allt sem henni við kemur. Heilsutengdar auglýsingar eru út um allt, í sjónvarpinu, í dagblöðum, auglýsingabæklingum, á töflum á vinnustöðum, í verslunum og svo mætti lengi telja. Ýmist er fólk hvatt til að kaupa „töfralausnir“ eða breyta lífstíl sínum til framtíðar með reglulegri hreyfingu og breyttu mataræði. Skilaboðin eru skýr; þú lítur betur út og þér líður betur. En hversu mikið er nóg og hvaða leið á að fara? Um slíkar spurningar er deilt fram og til baka. Svo kostar þetta allt saman eitthvað. Hafa öll börn aðgang að og efni á hollri fæðu? Hafa öll börn aðgang að og efni á því að stunda hreyfingu utan skólatíma? Líður þeim eitthvað betur ef þau hreyfa sig og borða hollan mat?

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) skilgreinir heilbrigði sem ástand fullkominnar líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar vellíðunar en ekki bara fjarveru sjúkdóma og heilsubrests (World Health Organization, 1986). Almennt er talið að matarræði og hreyfing hafi áhrif á öll þessi atriði, það er líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Til dæmis ef við borðum ekki nóg af hollum mat þá fáum við ekki nóg af lífsnauðsynlegum næringarefnum og ef við hreyfum okkur ekki þá verðum við slöpp og kannski feit. Þessar athafnir fara líka oftar en ekki fram í einhverjum félagsskap og geta því einnig haft áhrif á félagslega vellíðan.

Lífsánægja er flókið fyrirbæri sem talin er tengjast ýmsum félagslegum og fjárhagslegum þáttum og hvort um er að ræða velgengni á þeim þáttum eða ekki (Lyubomirsky og fl., 2005). Markmiðið með þessari rannsókn er að skoða hvort að hreyfing, næring og fjárhagsstaða fjölskyldunnar hafi tengsl við lífsánægju unglings. Gengið er út frá því að svo sé. Einnig verður skoðað hvort að lífsánægja unglings hafi

breyst í kjölfar efnahagshrunsins. Gengið er út frá því að verri fjárhagsstaða hafi þau áhrif að lífsánægja minnki.

1 Hvað skiptir máli fyrir velferð barna?

Þau atriði sem talin eru skipta hvað mestu máli varðandi velferð barna og ungmenna í þróuðum löndum eru efnisleg velferð, gott heilsufar, menntun og persónuleg þróun/framfarir og félagsleg þátttaka. Þessi atriði eru mikilvæg fyrir hvert barn til þess að það geti tekið viðeigandi þátt í nútíma samfélagi og einnig skiptir það miklu máli bæði fyrir framtíð þeirra sem einstaklinga og fyrir samfélagið í heild (Micklewright og Stewart, 1999).

1.1 Lífsánægja

Lífsánægja einstaklinga er flókið fyrirbæri. Í íslenskri orðabók er lífsánægja skilgreind sem: ánægja yfir lífinu (Mörður Árnason, 2002). Samkvæmt fræðunum byggist hún á huglægu mati um heildar gæði lífsins (Diener og Diener, 1995). Mælingar á lífsánægju eru oft notaðar til að segja til um hamingju eða óhamingju einstaklinga. Þannig má almennt líta svo á að þeir sem meta lífsánægju sína jákvætt séu hamingjusamir og lifi almennt góðu lífi á meðan þeir sem meta lífsánægju sína neikvætt séu óhamingjusamari og þunglyndari. Lífsánægja og hamingja eru oft álitin tengjast félagslegum og fjárhagslegum þáttum og hvort um er að ræða velgengni á þeim þáttum eða ekki. Rannsóknir benda til þess að um gagnkvæmt samband sé að ræða milli þessara þátta (Lyubomirsky, King og Diener, 2005). Persónuleikabundnir og erfðafræðilegir þættir eins og skapgerð og jákvæðni/neikvæðni skiptir máli varðandi það hvort að einstaklingur verður ánægður með lífið eða ekki. Einnig hafa ýmsir umhverfistengdir, fjölskyldutengdir og félagslegir þættir áhrif (Proctor, Linley og Maltby, 2009).

Til að mæla lífsánægju er oft notast við kvarða frá núll upp í tíu þar sem núll merkir að vera mjög óhamingjusamur, fimm í meðallagi og tíu mjög hamingjusamur. Flestar rannsóknir benda almennt til þess að bæði fullorðnir og börn og ungligar skilgreini lífsánægju sína frekar jákvætt (Proctor, Linley og Maltby, 2009). Til dæmis komust Huebner, Drane og Valois (2000) að því að 73% af 5.545 unglum skilgreindu lífsánægju sína sem almennt ánægð (mostly satisfied) eða nokkuð ánægð (delighted). Nýlegar rannsóknir benda einnig til þess að eftir því sem lífsánægja er meiri þá eru minni líkur á því að utanaðkomandi stress hafi neikvæð áhrif á einstaklinginn, ásamt því að ólíklegra er að hann þrói með sér sálræn vandamál. Til dæmis hefur verið sýnt fram á að ungligar sem meta lífsánægju sína jákvæða eru ólíklegrir til að þróa síðar á lífsleiðinni með sér óviðeigandi hegðun vegna stressandi aðstæðna heldur en ungligar sem meta lífsánægju sína slæma (Suldo og Huebner, 2004). Líðan á bernsku- og unglingsárum getur því haft áhrif á og spáð fyrir um bæði andlega og sálvefræna (tengsl líkama og sálar) heilsu síðar á ævinni eins og til dæmis þunglyndi og líkamlega heilsu (Gilman, Easterbrooks og Frey, 2004).

1.2 Lífsánægja og heilbrigði

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) skilgreinir heilbrigði sem ástand fullkominnar líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar vellíðunar en ekki bara fjarveru sjúkdóma og heilsubrests (World Health Organization, 1986). Staðsetning einstaklinga í þjóðféluginu hefur áhrif á heilbrigði þeirra, það er hvaða þjóðerni, kyni, stétt o.s.frv. þeir tilheyra. Ójöfnuður í heilsufari er almennt talinn stafa vegna efnalegra aðstæðna fólks, lífsstíls og atferlis þjóðfélagsstéttu og þjóðfélagshópa. Ójöfnuður af þessum toga hefur í för með sér mismunandi varnarleysi og/eða viðnámsþrótt gegn sjúkdómum. Viðhorf stétta og hópa til heilbrigðis getur einnig

verið mismunandi t.d. viðhorf til mataræðis og hreyfingar, sem getur leitt til heilbrigðisvanda viðkomandi stéttu og hópa (Hermann Óskarsson, 2009). Samnorræn samanburðarrannsókn á sambandi heilsufars og stéttarstöðu sýndi fram á að munur er á heilbrigði barna á Íslandi eftir þjóðfélagsstétt þeirra, sem er skilgreind með tilliti til atvinnu foreldra þeirra og menntunar (Matthías Halldórsson, Cavelaars, Kunst og Mackenbach, 1999). Fólk sem býr við lága félagshagfræðilega stöðu (fólk með svipaða félagslega og efnahagslega stöðu) býr við slæma heilsu í fleiri ár en þeir sem búa við háa félagshagfræðilega stöðu, ásamt því að lifa styttri ævi. Slíkir hópar eru einnig viðkvæmari fyrir margskonar óhagstæðum efnislegum, sálfélagslegum og atferlislegum áhættuþáttum (Mackenbach, 2006). Rannsóknir hafa sýnt fram á neikvætt samband lífsánægju og lélegs mats á eigin heilsu, slakrar líkamlegrar- og/eða sálrvænnar heilsu og takmörkunar á þátttöku (Zullig, Valois, Huebner og Drane, 2005; Shek, 1998).

1.3 Lífsánægja og hreyfing

Regluleg hreyfing er mikilvægur grundvöllur fyrir góðri heilsu og vellíðan alla ævi. Líkamshreysti, lífsgæði og vellíðan almennt, eykst við reglulega hreyfingu ásamt því að líkurnar á flestum langvinnum sjúkdómum minnka. Einnig geta lifnaðarhættir sem fela í sér reglulega hreyfingu stuðlað að því að mynda og styrkja félagsleg tengsl (Lýðheilsustöð, 2008).

Hreyfing er almennt skilgreind sem hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem gerist í hvíld. Hreyfing er því yfirgripsmikið hugtak sem nær yfir nánast allar athafnir sem fela í sér hreyfingu með einum eða öðrum hætti, t.d. að ferðast á milli staða gangandi eða á hjóli, heimilisstörf, garðvinnu, ýmiss konar leiki, íþróttir og aðra skipulagða þjálfun.

(Lýðheilsustöð, 2008, bls. 4).

Samkvæmt Lýðheilsustöð (2008) ættu börn og unglingsar að hreyfa sig að lágmarki 60 mínútur á dag. Tímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn og ætti hreyfingin að vera bæði miðlungserfið og erfið. Miðlungserfið hreyfing miðast við að hjartsláttur og öndun verður heldur hraðari en venjulega og þannig að hægt sé að halda uppi samræðum, til dæmis rösk ganga, hjóla, synda o.s.frv. Með erfiðri hreyfingu er átt við að fólk svitni og mæðist þannig að erfitt er að halda uppi samræðum, til dæmis hlaup og flestar íþróttir.

Líkaminn (heilinn) framleiðir endorphine sem er efni sem lætur okkur líða vel. Hreyfing hefur áhrif á losun endorphine í líkamanum og þess vegna líður okkur vel. Öll hreyfing hefur áhrif en hreyfing sem hækkar púlsinn mikið hefur meiri áhrif (Harte, Jane, Eifert, George, Smith, Roger, 1995).

Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar sem sýna fram á að hreyfing hefur áhrif á lífsánægju. Til dæmis komst Gilman (2001) að því að unglingsar sem sögðu áhuga sinn á félagsstarfi (þar með íþróttum) mikinn eða tóku virkan þátt í skipulögðu tómstunda- eða íþróttastarfi, töldu sig almennt ánægðari með lífið heldur en þeir sem gerðu það lítið eða ekki og höfðu minni áhuga. Einnig komust Rúnar Vilhjálmsson og Þórólfur Þórlindsson árið 1992 að því að jákvætt samband væri milli erfiðra æfinga, þátttöku í hópíþróttum og lífsánægju hjá íslenskum unglingum. Á sama hátt er neikvætt samband milli lífsánægju og kvíða, þunglyndis, sálfélagslegra vandamála, reykinga og áfengisdrykkju þ.e. þeir sem meta lífsánægju sína ver, upplifa frekar eða takar frekar þátt í slíkum neikvæðum athöfnum. Svipaðar niðurstöður hafa einnig komið fram í rannsóknum í Suður Karólínu og Danmörku. Í rannsókn Valois, Zullig, Huebner og Drane (2004) á unglingum í Suður Karólínu kemur fram að jákvæð tengsl eru milli ýmiskonar hreyfingar og lífsánægju. Þar komu fram mismunandi áhrif milli kynja og kynþátta eftir því hvort um er að ræða hópíþróttir tengdar skólanum eða ekki

og hvort um er að ræða þrekæfingar, styrktaræfingar eða teygjur. Í rannsókn Holstein, Ito og Due (1990) á dönskum börnum kemur einnig fram að jákvæð tengsl eru milli erfiðra æfinga og aukinnar lífsánægju.

Regluleg hreyfing hefur jákvæð áhrif á svefn barna og unglings, hefur jákvæð áhrif á námsárangur og minnkar líkur á offitu en allir þessir þættir geta haft áhrif á líðan og þar með lífsánægju einstaklinga (Inga Dóra Sigfúsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og Allegrante, 2007; Taras og Potts-Datema, 2005).

Í rannsókn sem gerð var á Íslandi 2006 kom í ljós að þónokkur jákvæð tengsl eru á milli þess að unglingar í 9. og 10. bekk stundi íþróttir og/eða líkamsrækt og hvort að þau telji sig vera hamingjusöm. 34,6% stráka sem stunda nær aldrei íþróttir og/eða líkamsrækt telja fullyrðinguna „ég er hamingjusamur” lýsa sér mjög vel á meðan 56,1% stráka sem stunda íþróttir og/eða líkamsrækt fjórum sinnum í viku eða oftar telja fullyrðinguna passa við sig. 36% stelpna sem stunda nær aldrei íþróttir og/eða líkamsrækt telja fullyrðinguna lýsa sér mjög vel á meðan 58,9% stelpna sem stunda íþróttir og/eða líkamsrækt fjórum sinnum í viku eða oftar telja fullyrðinguna passa við sig. Af þessum niðurstöðum má sjá að greinileg tengsl eru milli þess að stunda reglulega hreyfingu og að telja sig vera hamingjusama/n. Ekki má þó álykta sem svo að hreyfingin ein hafi þessi beinu áhrif á hamingju. Um marga samhangandi þætti getur verið að ræða sem hafa áhrif á það hvort að fólk hreyfir sig og hvernig því líður (Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2006).

Fjárhagsstaða fjölskyldunnar getur haft áhrif á það hvort að meðlimir hennar stundi markvissa og reglulega hreyfingu. Árið 2000 sögðust 7,4% íslenskra unglings á aldrinum 14-16 ára ekki hafa efni á því að stunda íþróttir (Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2000). Árið 2006

sögðu um 3% stráka og 4% stelpna að það ætti oft eða nær alltaf við að foreldrar þeirra hefðu ekki ráð á þeirri tómstundastarfsemi sem þau vildu helst stunda. Miðað við þessar tölur þá virðist ástandið hafa farið nokkuð batnandi hvað þetta varðar frá árinu 2000 til 2006. Það er athyglisvert að sömu svör fengust við sömu spurningu árið 2009 þ.e. um 3% stráka og 4% stelpna sögðu að það ætti oft eða nær alltaf við að foreldrar þeirra hefðu ekki ráð á þeirri tómstundastarfsemi sem þau vildu helst stunda (Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2009).

Í rannsókn sem framkvæmd var á Íslandi árið 2006 kemur fram að unglingar í 9. og 10. bekk sem telja fjölskyldu sína verr fjárhagslega stæða en aðrar fjölskyldur eru líklegri til að stunda nær aldrei íþróttir með íþróttafélagi en þeir unglingar sem telja fjölskyldu sína fjárhagslega álíka vel eða betur stæða og aðrar. Einnig eru þeir unglingar í 9. og 10. bekk sem telja fjölskyldu sína verr fjárhagslega stæða en aðrar fjölskyldur ólíklegri til að stunda íþróttir með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftar en þeir unglingar sem telja fjölskyldu sína fjárhagslega álíka vel eða betur stæða en aðrar (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2006). Kostnaður virðist líka skipta töluverðu máli hjá þeim sem hætt hafa að stunda íþróttir með íþróttafélagi. Árið 2009 sögðu um 40% þeirra sem hættu að kostnaður hefði skipt frekar miklu eða miklu máli (Margrét Lilja Guðmundsdóttir og fl., 2009).

1.4 Lífsánægja og næring

Matur hefur áhrif á andlega líðan og líkamlegt heilbrigði. Lýðheilsustöð gefur út ráðleggingar um mataræði og næringarefnni fyrir fólk frá tveggja ára aldri. Þær eru ætlaðar til auðvelda fólk að velja fæði í samræmi við næringarefna- og orkuþörf sem og ráðlagða dagskammta af ýmsum vítamínum og steinefnum. Lögð er áhersla á

neyslu vel samsettrar og fjölbreyttrar fæðu í hæfilegu magni, úr öllum fæðuflokkum (Lýðheilsustöð, 2006a). Hér á eftir verður fjallað sérstaklega um ávaxta-, grænmetis- og sykurneyslu þar sem eftirfarandi rannsókn er meðal annars gerð til að skoða þá neysluhætti unglings og tengsl þeirra við lífsánægju.

Ávextir og grænmeti innihalda mikið magn af vítamínum, steinefnum, trefjum og öðrum hollefnum. Vegna þess er neysla á ávöxtum og grænmeti mikilvæg og því meira magn sem borðað er af mismunandi tegundum því meiri eru hollstuáhrifin. Rífleg neysla þessara fæðutegunda virðist minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, ýmsum tegundum krabbameina, sykursýki af gerð 2 og offitu. Ráðlagt er að borða 5 skammta á dag eða um 500 grömm af grænmeti og ávöxtum. Ávaxta- og grænmetisneysla hefur aukist á undanförnum árum en þrátt fyrir það er neysla íslendinga, samkvæmt könnun sem Lýðheilsustöð léti gera í samstarfi við Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands 2002 á mataræði Íslendinga á aldrinum 15-80 ára, helmingi minni en hvatt er til í ráðleggingum. Þess ber þó að geta að nú í lok ársins 2010 stendur yfir sambærileg könnun á mataræði landsmanna. Í samevrópskri rannsókn sem gerð var árið 2003 kom fram að íslensk börn borða líklega minnst allra barna í Evrópu af ávöxtum og grænmeti (Lýðheilsustöð, 2006b).

Íslensk börn borða mikið af sykri. Mikil sykurneysla getur gert það að verkum að skortur verður á öðrum mikilvægum næringarefnum, það er þegar sykraðar matvörur koma í stað annarra hollari matvara. Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar miða við að viðbættur sykur sé innan við 10% af hitaeiningaþörf einstaklinga. Til dæmis neyta 15 ára unglings um 100 grömm af sykri á dag sem er um 16% of orkuþörf þeirra (Lýðheilsustöð, 2006a). Samkvæmt könnun sem gerð var á matarræði barna 2003-2004 þá kemur sykur einfaldlega í staðinn fyrir annan hollan mat. Þau börn sem

borðuðu mestan viðbættan sykur fengu minna af kalki, járni, próteinum og vítamínum en önnur börn (Inga Þórsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir, 2006).

Ofþyngd og offita eru vaxandi vandamál í heiminum og tengjast meðal annars miklu sykuráti. Matarvenjur mótaðir í barnæsku og hafa áhrif fram á fullorðinsár. Börn sem eru ofþung eða offeit eru í meiri hættu á að þróa með sér ýmiskonar heilsutengd vandamál, bæði andleg og líkamleg, sem geta haft áhrif alla ævi (Blom-Hoffman, Edwards George og Franko, 2006). Sýnt hefur verið fram á að börnum sem líður illa og/eða eru oft einmanna eru líklegri til að neyta sykurvara meira en einu sinni á dag (Honkala, Hondala og Al-Sahli, 2006).

1.5 Lífsánægja og fjárhagsstaða fjölskyldunnar

Foreldrar með tiltölulega há laun eyða mögulega meiru fjármagni í börnin sín. Þetta á við um ýmsa þætti svo sem tengda heilsu, menntun, tómstundum og íþróttum. Betri heilsa og aukin færni í námi, leik og hvers konar félagslegri þátttöku og íþróttum getur stuðlað að auknum persónulegum þroska (Avshalom Caspi og fl. 1998).

Rannsóknir á hamingju í þróuðum löndum hafa þó leitt í ljós að innkoma útskýrir einungis um 2-5% af hamingju. Þetta þýðir að 95% af því sem skýrir hamingju eru aðrir þættir (Ahuvia, 2008). Fólk með háar tekjur eyðir heldur ekki meiri tíma í ánægjulegar athafnir en fólk með lágar tekjur en fólk með háar tekjur upplifir meira stress (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz og Stone, 2006)

Ýmsar rannsóknir hafa sýnt fram á að slæm fjárhagsstaða fjölskyldunnar hafi neikvæð áhrif á lífshamingju. Til dæmis hafa rannsóknir á kínverskum unglingum og fjölskyldum þeirra leitt í ljós að þeir unglingar sem búa við fátækt og/eða þeir sem hafa fjárhagsáhyggjur af framtíðinni eru minna ánægð með lífið en þau sem gera það

ekki (Shek 2003, 2005a). Einnig upplifa unglingar sem búa við fjárhagslega örðugleika frekar vonleysi (Shek 2005b).

Fjárhagsstaða hefur oft áhrif á það hvar, í hvernig hverfi og húsnæði fólk velur að búa. Í rannsókn á áströlskum börnum og fjölskyldum þeirra sem bjuggu í 18 mismunandi hverfum kom í ljós að börn sem bjuggu í iðnaðarhverfum eða verslunargötum, hverfum þar sem mikið var um vandamál, húsum sem voru í lélegu ástandi og/eða leighúsnæði töldu lífsánægju sína almennt lakari en þau sem bjuggu í öðrum hverfum (Homel og Burns, 1989).

2 Kreppa

Efnahagshrun reið yfir heiminn í október 2008 og þar með Ísland. Hér á eftir verður velferð barna á Íslandi fyrir kreppu skoðuð, í samanburði við önnur Evrópulönd og gefin innsýn inní þær breytingar sem orðið hafa á lífskjörum í landinu í kjölfar kreppunnar.

2.1 Velferð barna á Íslandi fyrir kreppu

Árið 2006 var gerður samanburður á velferð barna í 29 löndum í Evrópu, þar á meðal Íslandi. Sjö mismunandi þættir voru mældir sem hver um sig er talinn hafa áhrif á velferð barna. Að vera efst á listanum táknað mesta velferð í samanburði við hin löndin. Þessir þættir eru: 1) heilsa, þar sem skoðuð var heilsa við fæðingu – dánartíðni nýbura og fæðingarþyngd, tíðni ónæmisaðgerða og heilsusamleg hegðun svo sem að bursta tennur, borða ávexti, borða morgunmat, hreyfing og offita. Á Íslandi mældist heilsa barna nokkuð góð eða í fjórða efsta sæti í samanburðinum. 2) Huglæg velferð þar sem skoðaðir voru persónulegir þættir eins og mat barna á eigin lífsánægju, velferð í skóla og eigin skilgreining á heilsu þ.e. hvort að þau meti eigin heilsu sem

góða eða slæma. Á Íslandi mældist huglæg velferð ekki jafn ofarlega og heilsa, en þó þau níundu bestu miðað við samanburðarlöndin. 3) Sambönd, þar sem skoðuð voru gæði fjölskyldutengsla, hvort að ungu fólkis þætti auðvelt að tala við móður sína og föður. Einnig samskipti við aðra jafningja, hvort að þeim þættu bekkjarfélagar þeirra vingjarnlegir og hjálplegir. Á Íslandi mældust gæði sambanda nokkuð góð eða í fjórða efsta sæti í samanburðinum. 4) Efnisleg gæði, þar sem skoðuð var tíðni fátæktar í tekjum, skorti á efnislegum hlutum og atvinnuleysi. Á Íslandi mældust efnisleg gæði þau mestu af samanburðarlöndunum. 5) Hætta og öryggi þar sem skoðað var ofbeldi og ofbeldishegðun, dánartíðni barna- sem oftast er vegna slysa og áhættusöm hegðun svo sem frjósemi unglingsstúlkna, notkun smokka, reykingar, áfengisdrykkja og neysla kannabisefna. Á Íslandi mældist ástand hættu og öryggis nokkuð gott eða í þriðja efsta sæti í samanburðinum. 6) Menntun þar sem skoðuð var færni úr niðurstöðum könnunar (PISA) á lestri, stærðfræði og félagsfræði, þátttöku/virkni í skóla og niðurstöðu þ.e. hlutfall þeirra sem hvorki voru í skóla né höfðu vinnu. Á Íslandi mældist menntun í fjörtanda sæti í samanburðinum, sem er nokkuð lakari frammistaða en á hinum sex samanburðarþáttunum. 7) Húsnæðiskostur og umhverfi þar sem skoðað var fjöldi einstaklinga á heimili miðað við stærð þess, hvort að börn teldu glæpi, sóðaskap og mengun vera vandamál í sínu nágrenni og hvort að þau teldu vera vandamála á heimilinu, fleiri en eitt. Á Íslandi mældust húsnæðiskostur og umhverfisskilyrði þau áttundu bestu í samanburðinum. Á heildina litið, mældist velferð barna á Íslandi þau fjórðu bestu í Evrópu 2006 (Bradshaw og Richardson, 2009).

Ef við skoðum nánar þær niðurstöður sem fengust fyrir Ísland þá sést að áðurgreindir þættir fá nokkuð misvísandi niðurstöður. Við mældumst t.d. með mestu efnislegu gæðin í samanburði við hin löndin þ.e. við virðumst hafa það betra en hinar

26 þjóðirnar varðandi atvinnu, tekjur og efnisleg gæði árið 2006. Við virðumst líka hafa það nokkuð gott varðandi hættu og öryggi, þar sem við mælumst í þriðja sæti meðal þessara þjóða. Einnig sýna niðurstöður að þættir varðandi heilsu og sambönd virðast vera nokkuð góð, en þar lendum við í fjórða sæti. Það vekur athygli hversu lágt við mælumst í menntun, allavega miðað við niðurstöður annarra þátta, en við mælumst þar í 14 sæti. Það er einnig athyglisvert að við mælumst í níunda sæti á þáttum sem tengjast huglægri velferð þ.e. mati barnanna á eigin lífsánægju, heilsu og velferð í skóla á sama tíma og við mælumst í fyrsta sæti varðandi efnisleg gæði (Bradshaw og Richardson, 2009).

Í kjölfar samanburðarins var síðan athugað hvaða þættir, af þeim 43 sem notaðir voru, skýrðu best og hefðu mest áhrif á velferð barna. Samkvæmt börnunum sjálfum vegur skortur á efnislegum hlutum (consumer durables) þyngst. Upplifun efnahagslegra örðugleika kemur þar á eftir. Báðir þessir þættir hafa neikvæð áhrif á velferð. Lífsánægja er metin sem þriðji mesti áhrifaþáttur á velferð, sem hefur jákvæð áhrif eftir því sem hún er metin meiri (hátt skor á lífsánægju-kvarða frá 0-10, þar sem 0 táknað versta hugsanlega lífið og 10 besta hugsanlega lífið.) Athyglisvert er að fátækt (income poverty rate) er metin áttundi mesti áhrifaþáttur samkvæmt þessum lista, en hefur almennt verið mest notaði þátturinn sem mælikvarði á velferð. Einnig er athyglisvert að þættir sem oft eru notaðir sem mælikvarði á velferð, atvinnuleysi og það að hætta snemma í skóla, komast ekki inn á þennan lista (Bradshaw og Richardson, 2009).

2.2 Kreppan á Íslandi

Eftir að kreppan skall á bárust stöðugar fréttir af gjaldþrotum fyrirtækja, einstaklingum sem misstu vinnuna eða lækkuðu í launum og hækandi vöruverði og fólk fór í auknum mæli að leita sér aðstoðar hjálparstarfs kirkjunnar starfa félagsráðgjafar sem veita fólk á Íslandi aðstoð í neyð. Aðstoðin felst í ráðgjöf, mataraðstoð, greiðslu fyrir lyf og stuðningi við börn og ungmenni vegna skóla og tómstunda. Aðstoðin stendur öllum til boða en ákveðnar reglur segja til um hve oft má leita aðstoðar. Í kjölfar kreppunnar fór umsóknum að fjölga gríðarlega og í janúar 2009 sóttu 1.000 manns um aðstoð. Reglum var breytt til að ná betur til þeirra sem verst voru staddir og í framhaldinu breyttist umsækjenda hópurinn á þann hátt að atvinnulausum fjölgaði, hlutfalli öryrkja fækkaði og hópurinn yngdist til muna. Til að mynda var fjölmennasti umsækjendahópurinn á aldrinum 40-49 ára 2007-2008, en 30-39 ára 2009-2010. Hlutfalli afgreiðslna til einstæðra foreldra hækkaði líka þónokkuð eða úr 38% 2007-2008 í 53% 2009-2010 (Bjarni Gíslason, 2010).

Samanburður á velferðarþjónustu/félagsvernd milli Norðurlandanna birtist í ritinu *Social tryghed i de nordiske lande 2008/09*, sem gefið er út af Norrænu hagskýrslunefndinni á sviði félags- og tryggingarmála, sýnir að útgjöld til félagsverndar voru lægst á Íslandi árið 2008. Útgjöldin námu samtals 325,6 milljörðum króna eða 21,8% af landsframleiðslu samanborið við 28,9% í Danmörku, 28,8% í Svíþjóð, 24% í Noregi og 25,6% í Færejum og Finnlandi. Í sama riti kemur einnig fram að atvinnuleysi var mest á Íslandi og í Svíþjóð árið 2009 eða 7% (Hagstofa Íslands, 2010).

Sameinuðu þjóðirnar gefa út lífskjaralista á fimm ára fresti sem byggist á lífslíkum, menntun og tekjum (verg landsframleiðsla á hvern íbúa). Árið 2005 var

Ísland í sjöunda sæti á þessum lista en hefur í kjölfar kreppunnar fallið niður í sautjánda sætið árið 2010 (Globalis, 2010). Frá því að mælingar hófust árið 1990 hafa lífskjör á Íslandi aukist jafnt og þétt (um 0,5% árlega) sem er í takt við það sem gerst hefur í öðrum ríkjum, en landið hefur þó alltaf verið aðeins yfir meðaltali lífskjara OECD ríkjanna. Kreppan virðist hafa haft meiri afgerandi áhrif á Ísland en önnur ríki OECD að meðaltali, einkum vegna samdráttar á tekjum, þar sem lífskjör á landinu hafa færst nánast að meðaltalinu (Human development report, 2010).

Í lok árs 2010 birtust fyrstu niðurstöður úr rannsókninni *Heilsa og líðan Íslendinga, Framhaldsrannsókn 2009*. Rannsóknin er viðamikil spurningalistakönnun á heilsu, líðan og velferð fullorðinna Íslendina og er unnin af Lýðheilsustöð í samstarfi við Krabbameinsfélag Íslands, Landlæknisembættið, Landspítalann og Vinnueftirlitið, auk sérfræðinga hjá Háskóla Íslands, Háskólanum á Akureyri og Háskólanum í Reykjavík. Könnunin var fyrst lögð fyrir í október 2007 og átti að vera grunnur að reglubundnum mælingum á heilsu, líðan og lífsgæðum fólks á Íslandi, ásamt helstu áhrifaþáttum heilbrigðis, það er lífsháttum, aðstæðum og lífsskilyrðum. Í kjölfarið átti að fylgjast með breytingum á heilsu og líðan Íslendinga að nokkrum árum liðnum. Eftir að kreppan skall á haustið 2008 breyttust aðstæður í þjóðfélaginu sem gerðu það að verkum að farið var af stað með framhaldsrannsókn haustið 2009. Þannig er hægt að bera saman niðurstöður sem fengnar voru um það bil einu ári fyrir kreppu og einu ári eftir upphaf hennar og sjá hvort að um breytingar á lífsháttum, félagslegri stöðu, heilsu og líðan hefðu átt sér stað. Fyrstu niðurstöður sýna að hlutfall þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman fjárhagslega hefur þónokkuð aukist á tímabilinu. Einnig benda niðurstöður til þess að þeim sem gengur illa að ná endum saman líður að meðaltali verr en þeim sem eiga auðvelt með að ná endum saman.

Efnahagur fjölskyldunnar tengist því líðan fólks, líklega vegna álags og streitu sem fylgir erfiðri fjárhagsstöðu (Lýðheilsustöð, 2010).

2.3 Áhrif og afleiðingar kreppunnar í Finnlandi uppúr 1990

Finnland er að mörgu leiti mjög líkt Íslandi og því gæti verið gagnlegt að skoða áhrif kreppunnar sem þar gekk yfir á árunum 1990-1994/5 og nýta þær niðurstöður sem liggja fyrir um þeirra reynslu. Finnland er velferðarríki með gott félags- og menntakerfi. Þar er yfirgrípsmikið atvinnuleysis tryggingakerfi og munurinn milli ríkra og fátækra í landinu er með því minnsta sem þekkist í heiminum. Í flestum fjölskyldum eru báðir foreldrar útivinnandi. Leinonen, Punamaki og Solantaus (2004) gerðu rannsókn á andlegri heilsu barna í kreppunni í Finnlandi. Þar hafði atvinnuleysi aukist úr 3,4% árið 1990 í 18% árið 1994 og heildarskuldir þjóðarinnar næri sexfaldast. Skattar, verð og vextir hækkuðu til muna. Þetta þýddi að fjölskyldur þurftu í mörgum tilfellum að skera verulega niður í útgjöldum, sérstaklega ef um atvinnuleysi var að ræða. Mikið óöryggi skapaðist á vinnumarkaði, fólk hafði miklar áhyggjur bæði af stöðu sinni, tekjum og framtíð fjölskyldunnar. Slíkt óöryggi getur skapað mikið tilfinningalegt álag og veikt andlega heilsu. Slík varð líka raunin í Finnlandi en hlutfall þunglyndra jókst verulega (Leinonen, Punamaki og Solantaus, 2004).

Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að neikvæðar breytingar á andlegri heilsu foreldra, samskipti milli hjóna og foreldrahæfni væru þeir þættir sem mest áhrif hefðu á andlega heilsu barna á efnahagslega erfiðum tínum. Séu foreldrar pirraðir og/eða eigi í samskiptaerfiðleikum sín á milli er líklegt að það komi einnig fram í samskiptum þeirra við börn sín. Einig hefur verið sýnt fram á að þeir sem eru

þunglyndir séu líklegri til að vera stjórnsamari við börnin sín og beita frekar refsingum. Ef börn skortir hlýju og náin samskipti við foreldra sína þá getur það einnig haft alvarlegar afleiðingar fyrir andlega heilsu þeirra. Refsimiðað uppledji sem byggist á hörkulegum aga aðgerðum getur orsakað ýmiskonar andlega sjúkdóma hjá börnum eins og þunglyndi, kvíða, andfélagslega- og árásarhneigða hegðunarörðugleika (Leinonen, Punamaki og Solantaus, 2004).

Kreppan í Finnlandi varði í um það bil 36 mánuði þ.e. efnahagskreppan þar sem hagvöxtur var neikvæður. Félagslega kreppan varði aftur á móti mun lengur þar sem neikvæð áhrif urðu varanleg fyrir ýmsa hópa. T.d. var dánartíðni þeirra sem þáðu fjárhagsaðstoð á þessum tíma mun hærri en hjá öðrum hópum eða 10%, þar af eru sjálfsmorð talin vega þungt. Sjálfsmorðstíðnin jókst um 50% í Finnlandi á þessum tíma (Ritakallio, 2009).

Heilbrigðisyfirvöld í Finnlandi settu ekki af stað neinar sérstakar aðgerðir til að styðja við börn, fullorðna og fjölskyldur á þessum erfiðu tímum heldur skáru niður framlög, meðal annars til geðheilbrigðisþjónustu. Eftir á að hyggja töldu þau það vera mistök. Einnig voru framlög til félagsmála skorin niður ásamt því að þjónustustig innan heilbrigðiskerfisins lækkaði. Ýmsir finnskir fræðimenn hafa haldið því fram að það sé ekki einungis mannúðlegt að þéttu sálfélagslega netið í kringum börn, unglings og atvinnuleitendur á tímum atvinnuleysis og efnahagskreppu, það sé að öllum líkindum jafnframt ódýrara heldur en að gera það ekki, til lengri tíma litið. Veruleg aukning í fjölda barnaverndarmála og mikil aukning langtímaörorku ungs fólks á árunum 2000-2007 er mögulega talið tengjast þeim niðurskurði sem gerður var í heilbrigðis- og félagsþjónustu í kreppunni. Fjöldi barnaverndarmála tvöfaldaðist á 10 árum eða frá því að vera 30.000 árið 1995 í 60.000 árið 2005. Hafa má þó í huga að barnavernd gæti hafa eflst á þessu tímabili en staðreyndin er samt sú að tölur frá

Finnlandi eru mun hærri en frá öðrum Norðurlöndum (Engilbert Sigurðsson, Guðný Björk Eydal, Guðrún Sigurjónsdóttir, Hafrún Kristjánsdóttir, Matthías Halldórsson og Salbjörg Bjarnadóttir, 2009)

3 Rannsóknargögn og aðferð

Markmiðið með þessari rannsókn er að skoða hvort að hreyfing, næring og fjárhagsstaða fjölskyldunnar hafi áhrif á lífsánægju unglings í 10.bekk. Einnig verður skoðað hvort að munur sé á lífsánægju, með tilliti til þessara atriða, fyrir og eftir kreppu.

Tilgáta 1: Hreyfing, næring og fjárhagsstaða fjölskyldunnar hefur áhrif á lífsánægju unglings.

Tilgáta 2: Lífsánægja hefur farið versnandi eftir kreppu með tilliti til versnandi fjárhagsstöðu.

Til að leita svara við þessum tilgátum voru notaðar viðeigandi spurningar úr rannsókninni *Heilsa og lífskjör skólanema* sem lagðar voru fyrir árin 2006 og 2010 eða um það bil tveimur árum fyrir og eftir kreppuna sem skall á í október 2008. Rannsóknin *Heilsa og lífskjör skólanema* er unnin fyrir tilstuðlan Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar (WHO) og hefur verið lögð fyrir á fjögurra ára fresti frá árinu 1983. Í upphafi tóku 5 lönd þátt í rannsókninni en þeim hefur stöðugt farið fjölgandi og tóku um 40 lönd þátt árið 2006. Íslenski hluti rannsóknarinnar er unnin af Háskólanum á Akureyri og LÝÐheilsustöð og er meginmarkmið rannsóknarinnar að auka þekkingu og skilning á heilsu og lífskjörum ungs fólks. Lagður er staðlaður spurningalisti fyrir nemendur í 6., 8. og 10. bekk á öllu landinu. Spurningalistinn er mjög viðamikill og inniheldur ýmsar spurningar varðandi lífsstíl, næringu,

matmálstíma, hreyfingu, tómstundir, slys, tannhirðu, líðan, félagsleg tengsl og umhverfi auk þess sem spurt er um ýmsa áhættuhegðun. Engum var skyld að svara spurningunum en tekið var fram í spurningalistanum að svörin væru trúnaðarmál. Spurningalistinn samanstóð af 86 spurningum er varða heilsu og lífskjör ungs fólks árið 2006 og 89 spurningum árið 2010.

Þær niðurstöður sem hér fara á eftir eru unnar úr svörum nemenda í 10. bekk. Svarhlutfall var 86% árið 2006 og 87% árið 2010. Við úrvinnslu gagnanna var notast við tölfraðiforritið SPSS þar sem gerðar voru krosstöflur og kí-kvaðrat próf til að athuga tengsl milli þáttta og hvort að niðurstöðurnar væru marktækar. Rannsóknin byggist á samanburði milli hópa að hluta þar sem spurt er um mun milli kynja. Einnig er um samanburð innan hópa að ræða þar sem athuguð eru tengsl milli lífshamingju og hreyfingar, næringar, fjárhagsstöðu og heilsu. Auk þess er gerður samanburður milli ára. Notaðar voru níu spurningar við úrvinnslu á niðurstöðum, allar krossaspurningar en með mis mörgum svarmöguleikum. Til að meta lífsánægju var notuð spurningin „Hvar í þessum stiga er líf þitt núna?”. Spurningin metur huglægt mat nemenda á lífsánægju sinni. Lífsánægja er metin á 11 bila kvarða (stiga) þar sem 0 táknað versta hugsanlega lífið og 10 táknað besta hugsanlega lífið. Svarmöguleikarnir eru því 11. Til að einfalda úrvinnslu og niðurstöður var breytan flokkuð í þrjá hópa. Þeir sem merktu við á kvarðanum frá 0-6 voru flokkaðir saman sem þeir sem ekki eru ánægðir með lífið. Þeir sem merktu við 7-8 á kvarðanum flokkuðust saman sem frekar ánægðir með lífið og svo þeir sem merktu við 9-10 flokkuðust saman sem þeir sem eru ánægðir með lífið. Kynjabreyta var svo notuð til að athuga mun milli kynja á lífsánægju „Ertu strákur eða stelpa?”.

Til að athuga hvort að heilsa hefði tengsl við lífsánægju var notuð spurningin „Myndir þú segja að heilsa þín væri...?” þar sem svarmöguleikar voru:

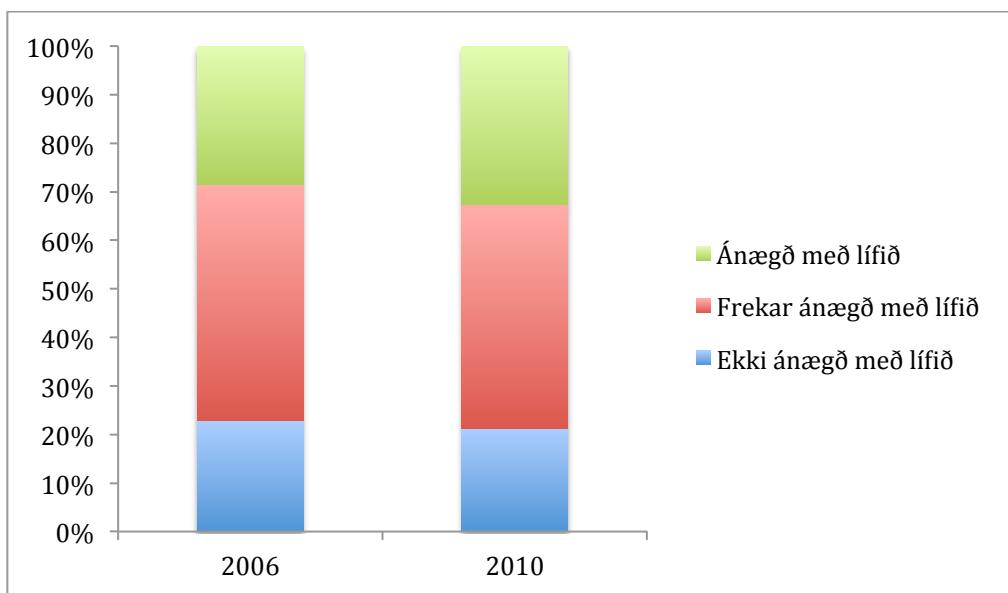
framúrskarandi, góð, sæmileg, léleg. Til að athuga hvort að hreyfing hefði tengsl við lífsánægju var spurningin „Utan venjulegs skólatíma: Hversu oft stundar þú líkamlega hreyfingu í frítíma þínum svo að þú mæðist eða svitnir?”. Svarmöguleikar voru: á hverjum degi, 4-6 sinnum í viku, 2-3 sinnum í viku, einu sinni í viku, einu sinni í mánuði, sjaldnar en einu sinni í mánuði, aldrei. Til að einfalda úrvinnslu og niðurstöður var breytan flokkuð í þrjá hópa. Þá sem hreyfa sig fjórum sinnum í viku eða oftar, þá sem hreyfa sig 1-3 í viku og þá sem hreyfa sig nær aldrei.

Til að athuga tengsl milli næringar og lífsánægju var notast við spurninguna „Hversu oft í viku borðar þú eða drekkur...?” a) ávexti, b) grænmeti, c) sælgæti. Þar sem svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldnar en einu sinni í viku, einu sinni í viku, 2-4 daga í viku, 5-6 daga í viku, einu sinni á dag, oft á dag. Breytan var flokkuð í þrjá hópa, þá sem borða einu sinni í viku eða sjaldnar, þá sem borða 2-4 sinnum í viku og þá sem borða 5 sinnum í viku eða oftar. Til að athuga tengsl milli fjárhagsstöðu og lífsánægju var notast við spurninguna „Hversu gott telur þú fjölskyldu þína hafa það fjárhagslega?” þar sem svarmöguleikar voru: Mjög gott, gott, miðlungs, slæmt, mjög slæmt. Breytan var flokkuð í þrjá flokka, þá sem telja sig hafa það mjög gott/gott, miðlungs, slæmt/mjög slæmt. Einnig var notast við spurninguna „Sumir krakkar fara svangir í skólann eða í rúmið vegna þess að það er ekki nógur matur til á heimilinu. Hversu oft á þetta við þig?” þar sem hún segir bæði til um næringu og fjárhagsstöðu. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, aldrei. Sömu spurningar voru síðan notaðar til að athuga hvort að breyting hefði orðið milli ára, 2006 og 2010 eða fyrir og eftir kreppu.

4 Niðurstöður

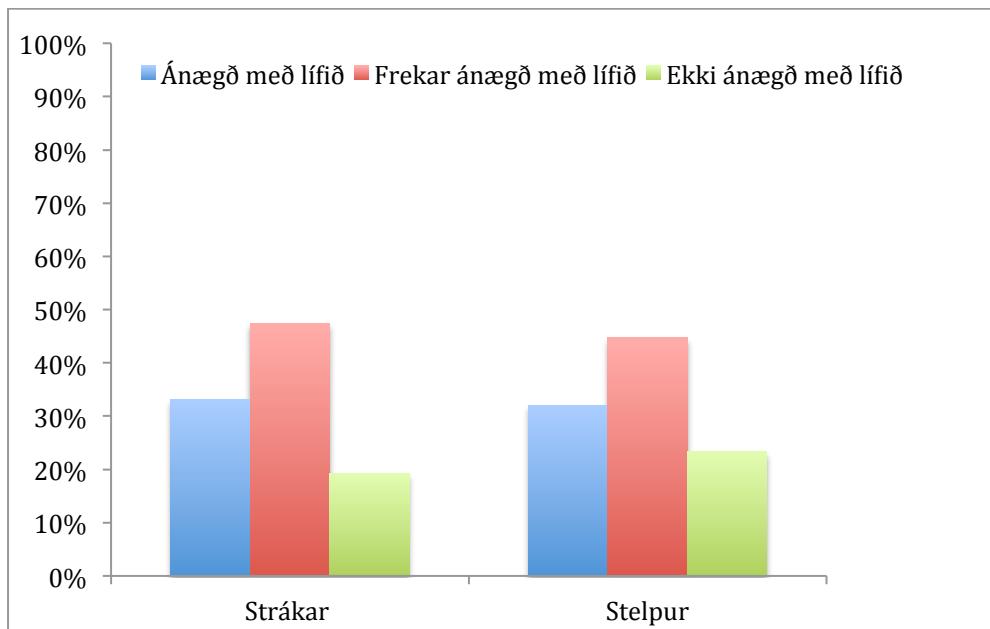
Í þessum kafla má sjá niðurstöður rannsóknarinnar á tengslum lífsánægju við hreyfingu, næringu og fjárhagsstöðu fjölskyldunnar. Einnig er gerður samanburður á sömu þáttum milli ára til að sýna fram á hvort að breytingar hafi átt sér stað.

4.1 Lífsánægja unglings í 10.bekk



Mynd 1: Lífsánægja unglings í 10.bekk 2006 og 2010

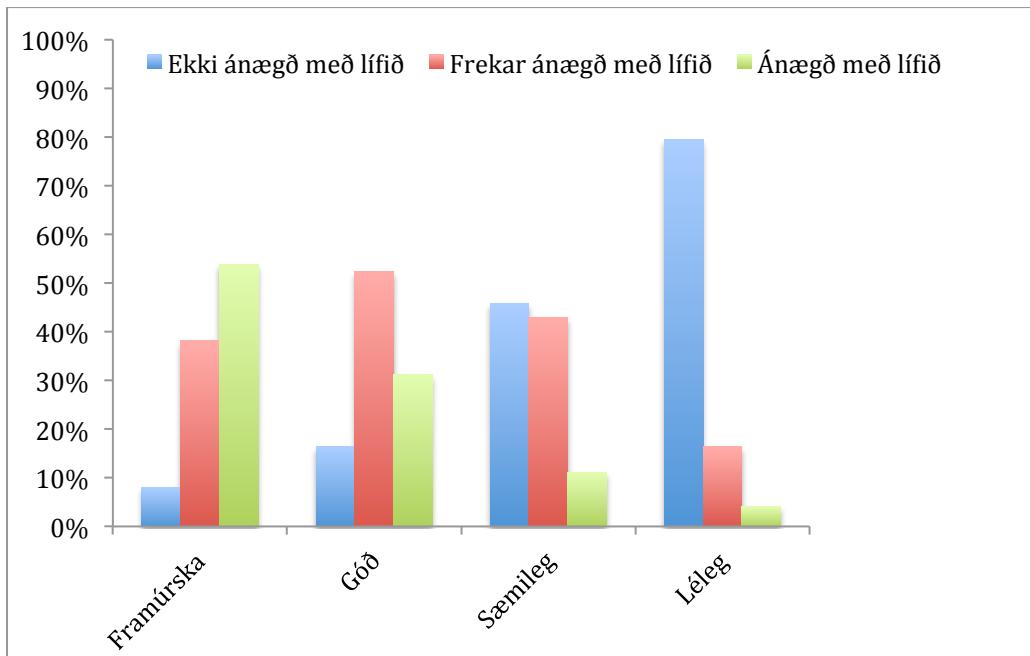
Á mynd 1 sést hvernig nemendur í 10. bekk meta lífsánægju sína, það er hvort að þau eru ánægð með lífið (þau sem merktu við 9-10 á lífsánægjukvarðanum), frekar ánægð með lífið (7-8) eða ekki ánægð með lífið (0-6). Flestir eru frekar ánægðir eða ánægðir með lífið. Niðurstöður beggja ára eru keimlíkar en athyglisvert er að nemendur 2010 virðast þó meta lífsánægju sína örlítið meiri heldur en nemendur 2006. Árið 2010 eru 33% unglingsanna ánægð með lífið en þeir voru 28% árið 2006. Þessi munur gefur til kynna að unglingsar í 10. bekk eru ánægðari með lífið í kreppunni en fyrir hana. Hafa ber þó í huga að hér er einungis um meðaltal að ræða.



Mynd 2:Tengsl lífsánægju og kynferðis.

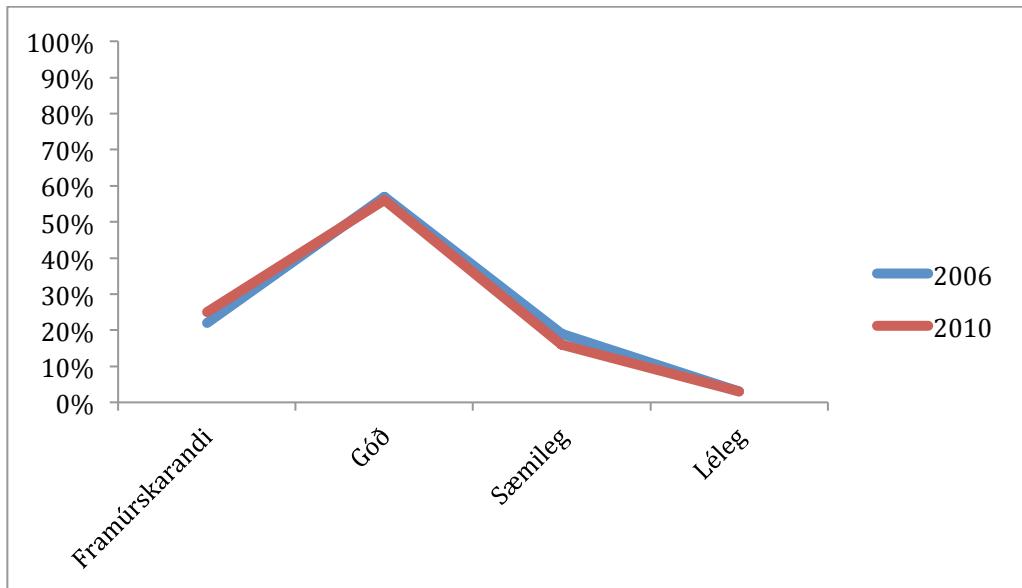
Mynd 2 sýnir að það er munur milli kynja á því hvernig unglingsar í 10. bekk meta lífsánægju sína. Stelpur hafa frekar tilhneigingu til að vera óánægðar með lífið (23%) heldur en strákar (19%). Munurinn milli kynja og þess hversu ánægðir unglingarnir telja sig vera með lífið er marktækur ($\chi^2(2,n=3750)=8,93$; $p=0,012$).

4.2 Lífsánægja og heilsa



Mynd 3:Tengsl lífsánægju og heilsu

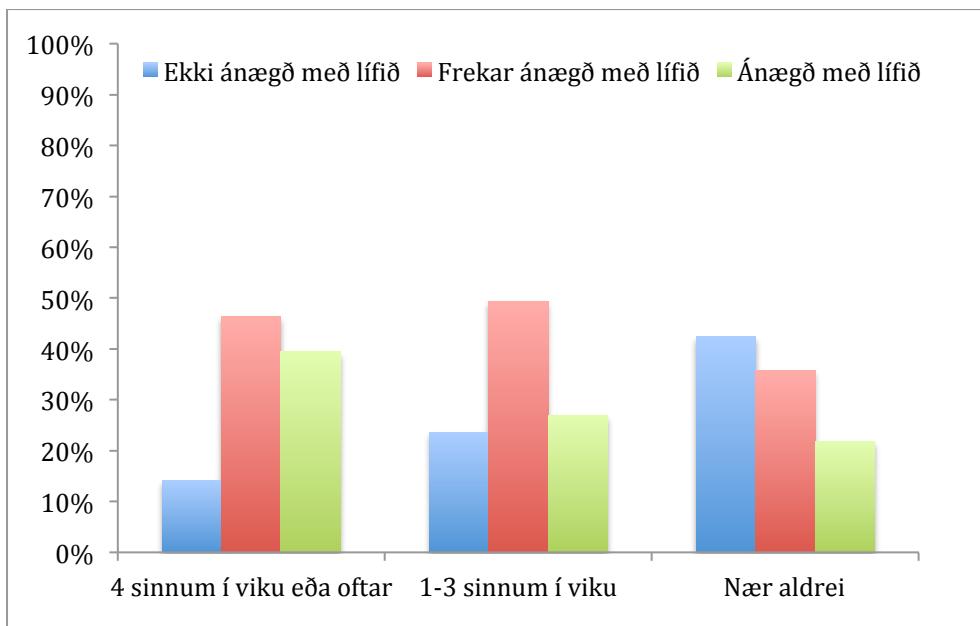
Mynd 3 sýnir tengsl lífsánægju unglings í 10. bekk 2010 við heilsu þeirra, það er hvernig þau sjálf meta heilsu sína. Það eru mjög greinilega mikil tengsl á milli heilsu og lífsánægju og eru þau marktæk ($\chi^2(4,n=3775)=774,50$; $p<0,001$). Af þeim sem meta heilsu sína framúrskarandi góða þá eru 54% ánægð með lífið á meðan 8% eru ekki ánægð. Af þeim sem meta heilsu sína lélega eru 4% ánægð með lífið á meðan 80% eru ekki ánægð.



Mynd 4: Að þínu mati hversu góð er heilsa þín?

Mynd 4 sýnir samanburð milli ára á upplifun unglings í 10. bekk á heilsu sinni. Niðurstöður eru mjög líkar milli ára og telja flestir svarendur heilsu sína vera góða. Þó má greina að heldur fleiri telja heilsu sína framúrskarandi 2010 en 2006 og heldur færri telja hana sæmilega. Þetta gefur til kynna að nemendur í 10. bekk telja heilsu sína fara batnandi.

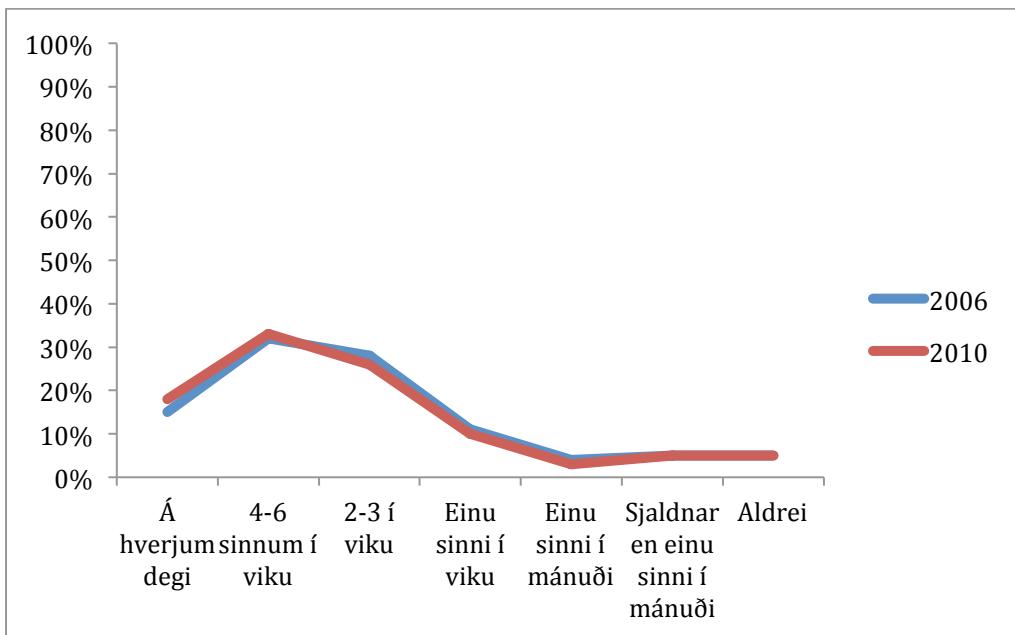
4.3 Lífsánægja og hreyfing



Mynd 5: Tengsl lífsánægju og hreyfingar utan skólatíma

Mynd 5 sýnir tengsl milli hreyfingar utan skólatíma og lífsánægju unglings í 10. bekk.

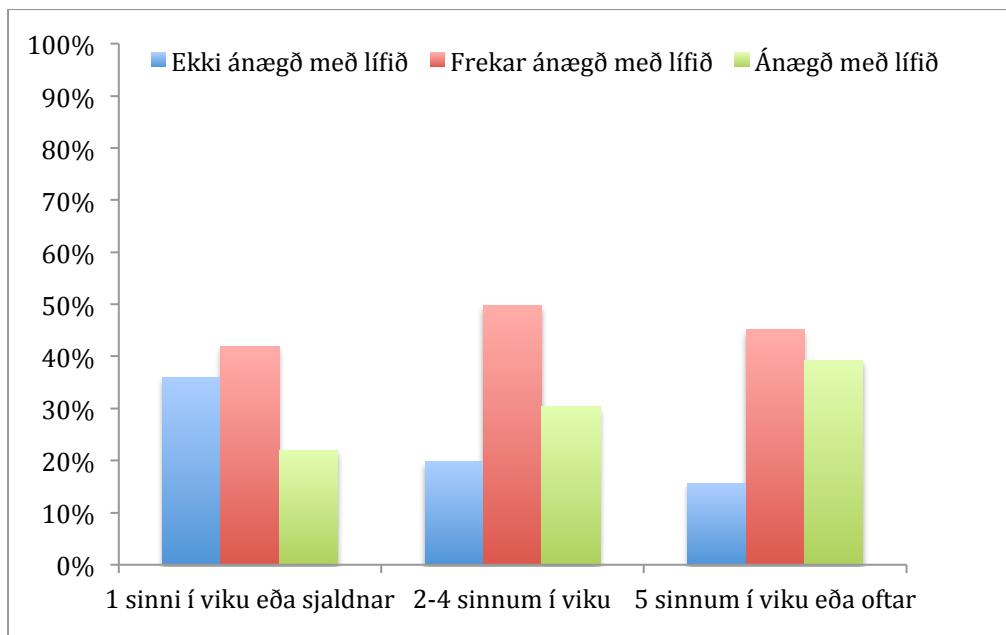
Lífsánægja eykst eftir því sem unglingsarnir hreyfa sig oftar og eru tengslin marktæk ($\chi^2(4,n=3754)=225,86$; $p<0,001$). Af þeim sem hreyfa sig fjórum sinnum í viku eða oftar eru 39% ánægð með lífið á meðan 14% eru óánægð með lífið. Af þeim sem hreyfa sig nær aldrei eru 22% ánægð með lífið á meðan 42% eru óánægð með lífið.



Mynd 6: Utan venjulegs skólatíma: Hversu oft stundar þú líkamlega hreyfingu í frítíma þínum svo þú mæðist eða svitnir?

Mynd 6 sýnir samanburð á hreyfingu nemenda í 10. bekk utan skólatíma 2006 og 2010. Mynstrið er mjög svipað bæði árin. Meirihluti nemenda stundar reglulega hreyfingu einu sinni í viku eða oftar eða 85% árið 2006 og 87% 2010. Flestir eru að hreyfa sig 4-6 sinnum í viku eða yfir 30% svarenda bæði árin. Athyglisvert er að árið 2010 eru aðeins fleiri sem hreyfa sig oftar en 2006, það er af þeim sem hreyfa sig fjórum sinnum í viku eða oftar.

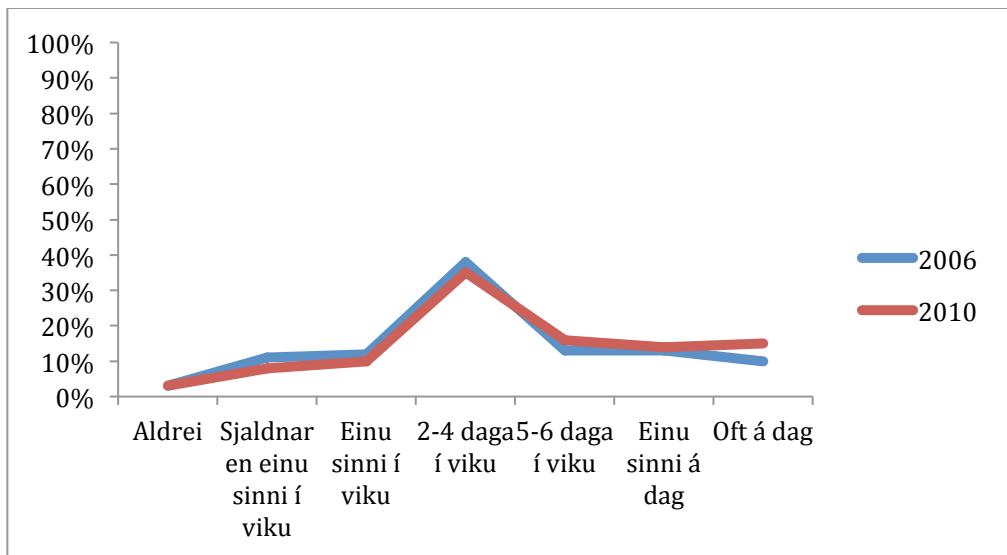
4.4 Lífsánægja og næring



Mynd 7: Tengsl lífsánægju og ávaxtaneyslu

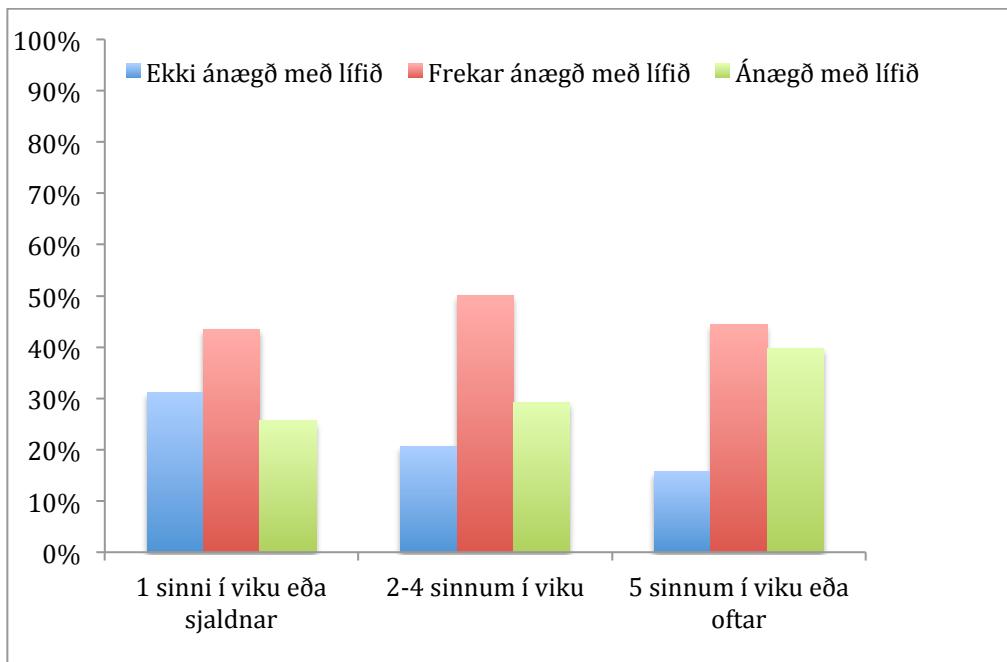
Mynd 7 sýnir tengsl milli lífsánægju og ávaxtaneyslu unglings í 10. bekk 2010.

Lífsánægja eykst samhliða aukinni neyslu á ávöxtum og minnkar samhliða minni neyslu og eru tengslin marktæk ($\chi^2(4,n=3765)=164,67$; $p<0,001$). Af þeim sem borða ávexti einu sinni í viku eða sjaldnar eru 22% ánægð með lífið á meðan 36% eru ekki ánægð. Af þeim sem borða ávexti 5 sinnum í viku eða oftar eru 39% ánægð með lífið á meðan 16% eru óánægð.



Mynd 8: Hversu oft í viku borðar þú eða drekkur...Ávexti?

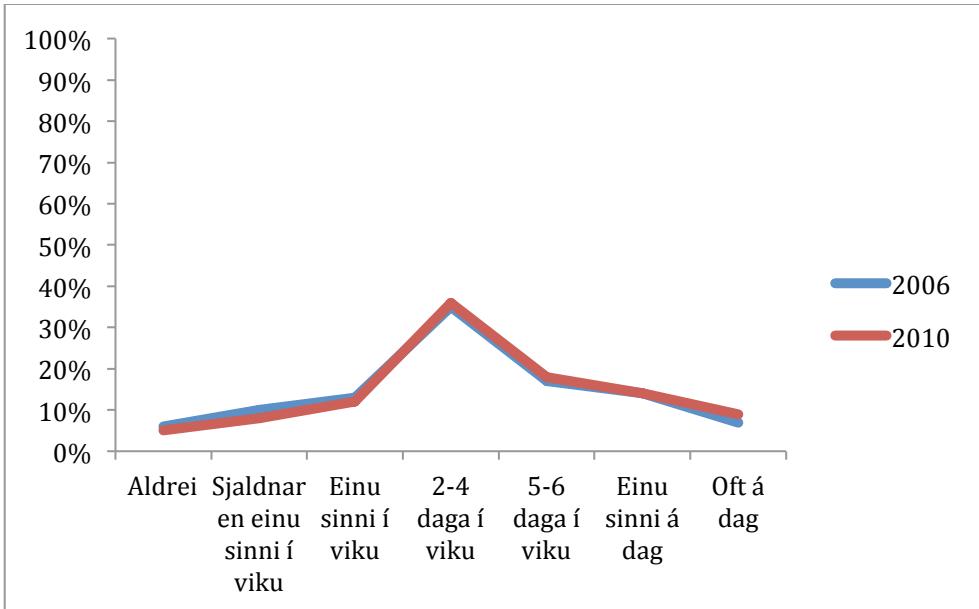
Mynd 8 sýnir samanburð á ávaxtaneyslu unglings í 10. bekk 2006 og 2010. Neyslan er mjög svipuð milli ára og eru flestir að borða ávexti tvo til fjóra daga í viku. Fleiri voru þó að borða ávexti 5 daga vikunnar eða oftar 2010 heldur en 2006 þannig að ávaxtaneysla hefur aukist lítillega.



Mynd 9: Tengsl lífsánægju og grænmetisneyslu

Mynd 9 sýnir tengsl milli lífsánægju og grænmetisneyslu unglings í 10. bekk 2010.

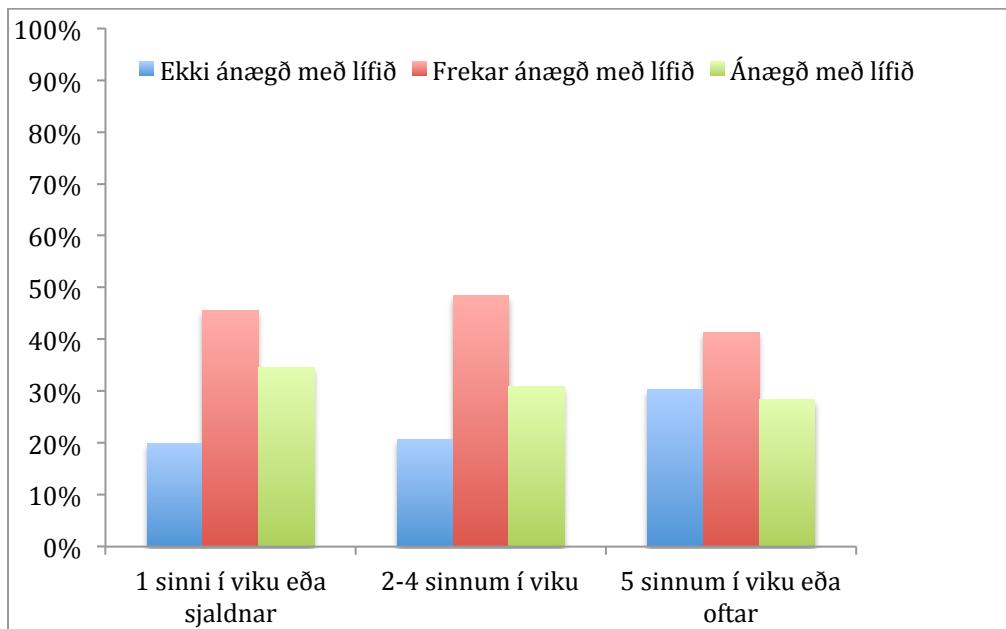
Lífsánægja eykst samhliða aukinni neyslu á grænmeti og minnkar samhliða minni neyslu og eru tengslin marktæk ($\chi^2(4,n=3745)=112,54$; $p<0,001$). Af þeim sem borða grænmeti einu sinni í viku eða sjaldnar eru 26% ánægð með lífið á meðan 31% eru ekki ánægð. Af þeim sem borða grænmeti fimm sinnum í viku eða oftar eru 40% ánægð með lífið á meðan 16% eru ekki ánægð.



Mynd 10: Hversu oft í viku borðar þú eða drekkur....Grænmeti?

Mynd 10 sýnir samanburð á grænmetisneyslu unglings í 10.bekk 2006 og 2010.

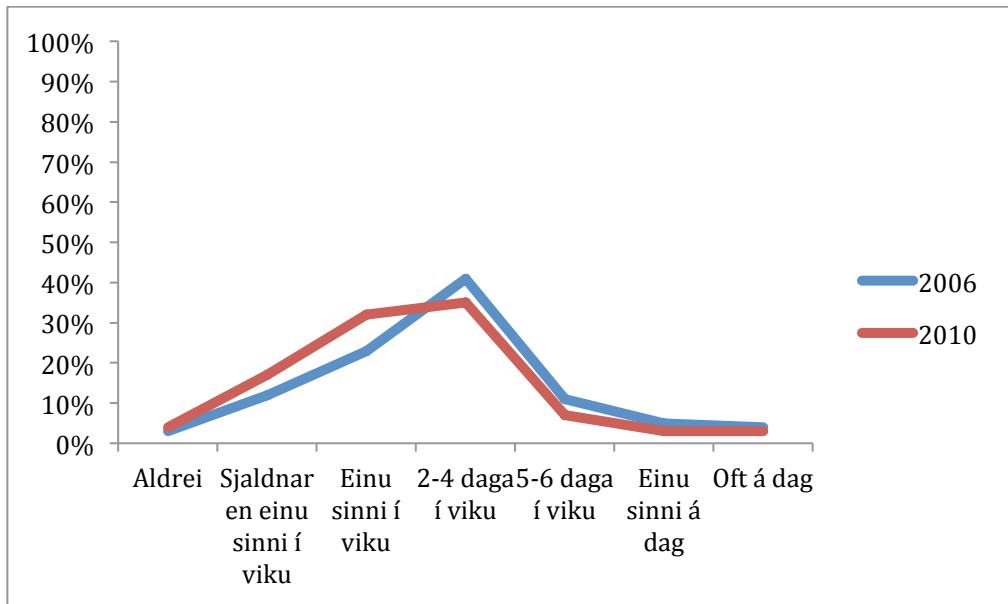
Neyslan er mjög lík milli ára, þó má sjá að um örlitla aukningu er að ræða, einkum hjá þeim sem borða grænmeti oft á dag. Flestir borða grænmeti 2-4 daga í viku.



Mynd 11: Tengsl lífsánægju og sælgætisneyslu

Mynd 11 sýnir tengsl lífsánægju og sælgætisneyslu hjá unglungum í 10. bekk 2010.

Lífsánægja eykst samhliða minnkandi neyslu á sælgæti og minnkar samhliða meiri neyslu og eru tengslin marktæk ($\chi^2(4,n=3723)=28,68$; $p<0,001$). Hér virðist þó vera um nokkuð minni mun að ræða heldur en á ávaxta og grænmetisneyslu. Af þeim sem borða sælgæti einu sinni í viku eða sjaldnar eru 35% ánægð með lífið á meðan 20% eru ekki ánægð. Af þeim sem borða sælgæti fimm sinnum í viku eða oftar eru 28% ánægð með lífið á meðan 30% eru ekki ánægð. Það er því um frekar lítinn mun að ræða hjá þeim sem borða oft sælgæti.

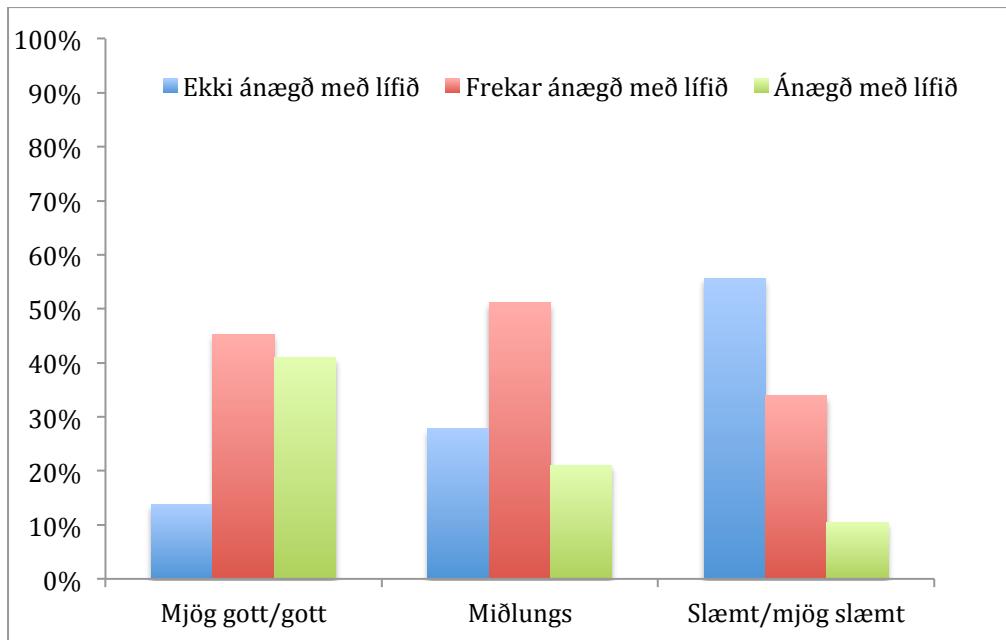


Mynd 12: Hversu oft í viku borðar þú sælgæti?

Mynd 12 sýnir samanburð á sælgætisneyslu unglings í 10. bekk 2006 og 2010.

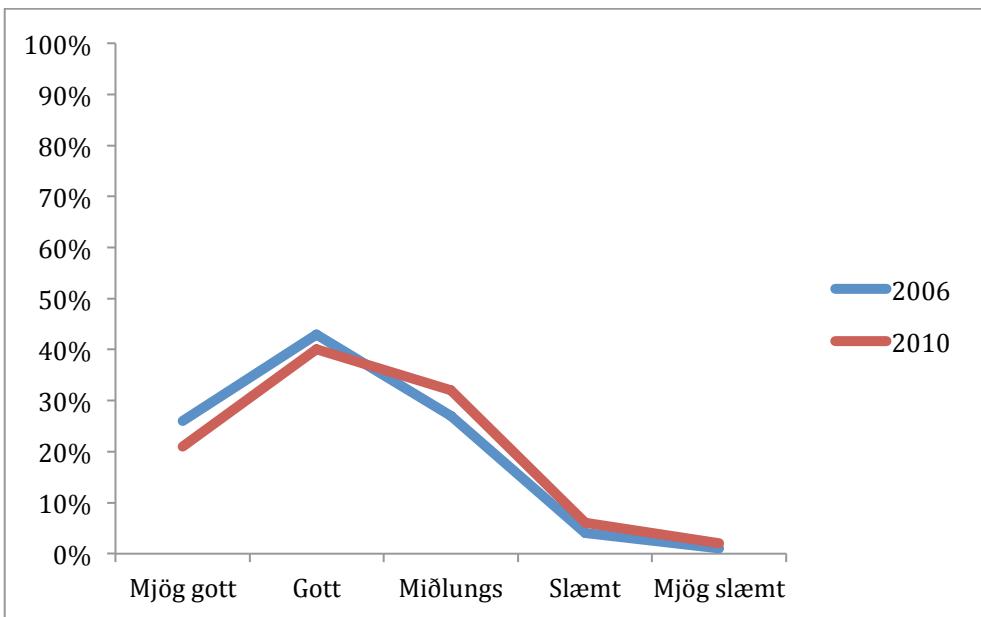
Töluvert meiri breyting er milli ára á sælgætisneyslu en neyslu ávaxta og grænmetis en sælgætisneysla fer nokkuð minnkandi milli ára. Flestir að borða sælgæti 2-4 daga í viku bæði árin.

4.5 Lífsánægja og fjárhagsstaða fjölskyldunnar



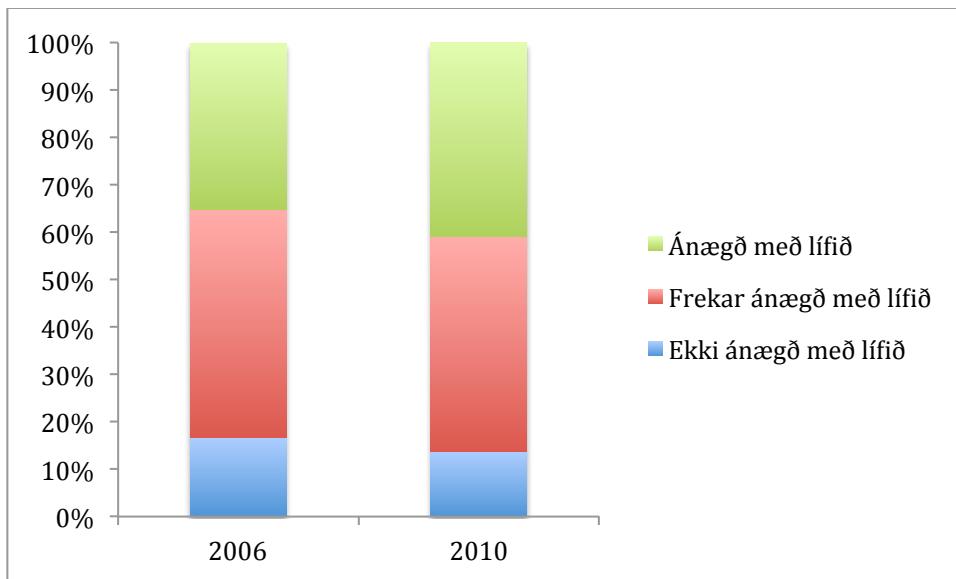
Mynd 13: Tengsl lífsánægju og fjárhagsstöðu

Mynd 13 sýnir tengsl lífsánægju og upplifunar unglings í 10. bekk á fjárhagsstöðu fjölskyldu sinnar 2010. Ánægja eykst samhliða bættri fjárhagsstöðu og minnkar samhliða verri fjárhagsstöðu og eru tengslin marktæk ($\chi^2(4,n=3333)=345,70$; $p<0,001$). Af þeim sem telja sig hafa það mjög gott/gott eru 41% ánægð með lífið á meðan 14% eru ekki ánægð. Af þeim sem telja sig hafa það slæmt/mjög slæmt eru 11% ánægð með lífið á meðan 56% eru ekki ánægð.



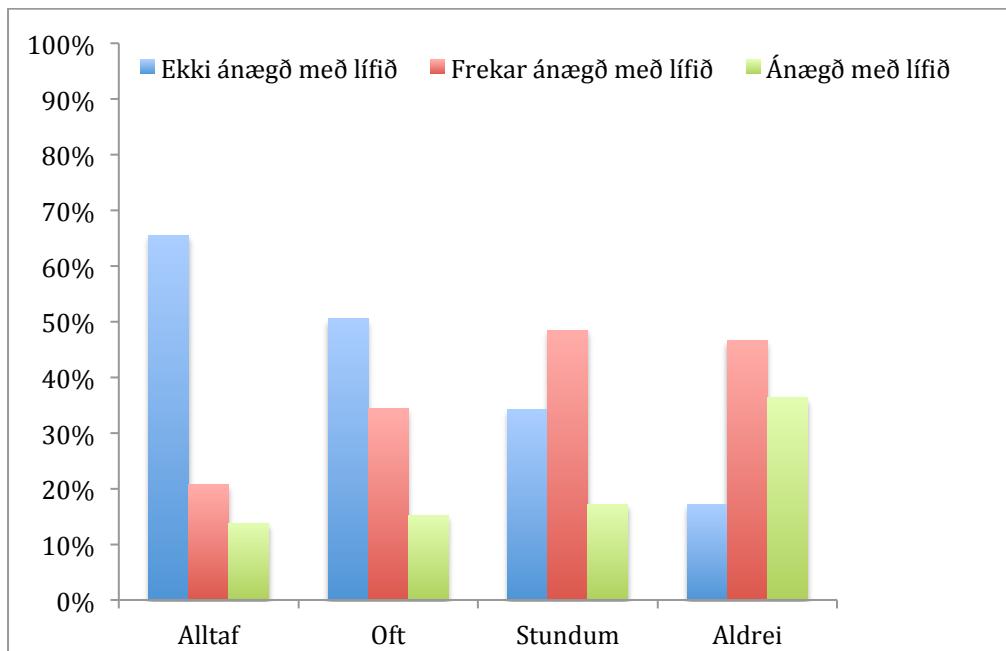
Mynd 14: Hversu gott telur þú fjölskyldu þína hafa það fjárhagslega?

Á mynd 14 sést að nokkur breyting er milli ára á því hvernig unglingsar í 10. bekk telja fjölskyldu sína hafa það fjárhagslega. Greinilegt er að nokkuð færri telja fjölskylduna hafa það mjög gott eða gott 2010, eftir kreppu, heldur en 2006, fyrir kreppu. Þónokkuð fleiri telja fjárhagsstöðuna miðlungs góða og nokkuð fleiri telja hana slæma eða mjög slæma. Það er því greinilegt að unglingarnir telja sig finna fyrir þeim efnahagslegu breytingum sem eiga sér stað í þjóðfélagit.



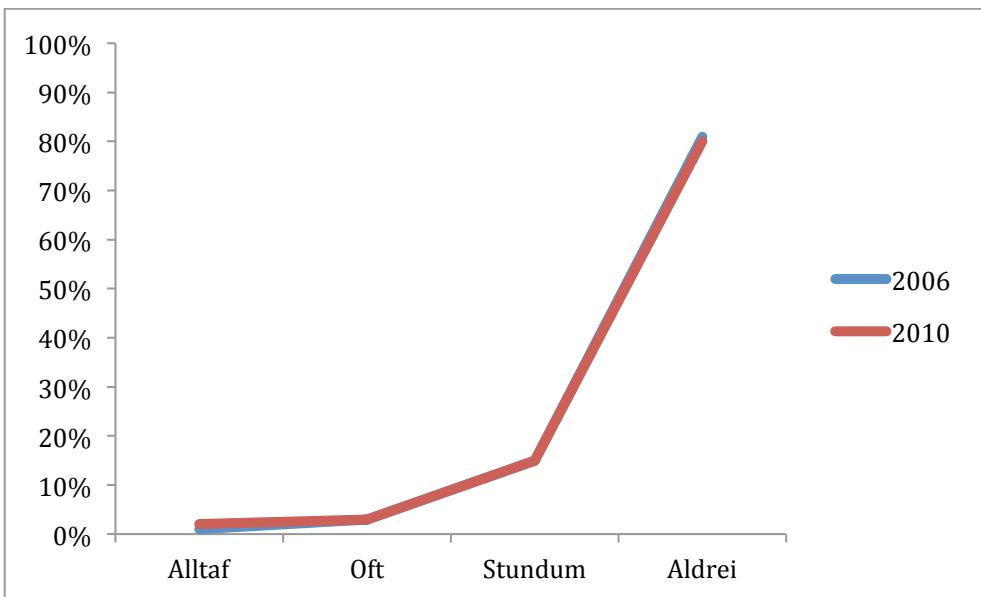
Mynd 15: Hlutfall þeirra sem telja fjárhagsstöðu fjölskyldunnar mjög góða/góða og tengsl þeirra við lífsánægju

Mynd 15 sýnir samanburð milli ára á tengslum lífsánægju og upplifunar unglinganna á fjárhagsstöðu fjölskyldunnar, hjá þeim sem telja sig hafa það mjög gott/gott. Athyglisvert er að af þeim sem telja fjárhagsstöðuna mjög góða/góða þá eru fleiri ánægðir með lífið 2010 (41%), í kreppunni, heldur en 2006, fyrir kreppu (35%).



Mynd 16: Tengsl lífsánægju og þess að fara svangur í skólann og/eða rúmið

Mynd 16 sýnir tengsl lífsánægju unglings í 10. bekk 2010 við það að fara svöng í skólann og/eða rúmið. Mjög greinilegt er af þessum niðurstöðum að svengd hefur mikil áhrif á lífsánægju og eru niðurstöðurnar marktækjar ($\chi^2(4,n=3741)=248,85$; $p<0,001$). Af þeim sem segjast fara alltaf svöng í skólann og/eða rúmið eru 14% ánægð með lífið á meðan 66% eru ekki ánægð. Af þeim sem fara oft svöng í skólann og/eða rúmið eru 15% ánægð með lífið á meðan 51% eru það ekki. Af þeim sem segjast aldrei fara svöng í skólann og/eða rúmið eru 17% ánægð með lífið á meðan 36% eru það ekki.



Mynd 17: Sumir krakkar fara svangir í skólann eða í rúmið vegna þess að það er ekki nógur matur til á heimilinu. Hversu oft á þetta við um þig?

Mynd 17 sýnir samanburð milli ára á hlutfalli þeirra unglings í 10. bekk sem fara svangir í skólann eða rúmið vegna þess að það er ekki nögur matur til á heimilinu. Hlutfallið er mjög líkt milli ára og eru flestir sem aldrei fara svangir í skólann eða rúmið. Þó má sjá að eithvað fleiri svara því til að þeir fari svangir í skólann eða rúmið 2010 heldur en 2006. Aukningin er frá einu prósentni svarenda upp í tæplega tvö prósent. Þetta er athyglisverð niðurstaða en í raun í samræmi við það sem búast má við að gerist í kreppu. Á bak við þessi tæpu tvö prósent svarenda eru 65 unglingar, sem segjast fara alltaf svöng í skólann eða rúmið.

5 Umræður

Niðurstöður rannsóknarinnar styðja við tilgátu 1, það er að hreyfing, næring og fjárhagsstaða fjölskyldunnar hefur áhrif á lífsánægju unglings. Aftur á móti styðja þær ekki við tilgátu 2, það er að lífsánægja unglings í 10. bekk hefur EKKI farið versnandi eftir að kreppan skall á, með tilliti til versnandi fjárhagsstöðu. Að minnsta kosti hefur sú þróun ekki átt sér stað ennþá, en kreppan varir enn og fróðlegt verður að fylgjast með þeim framtíðarniðurstöðum sem *Heilsa og lífskjör skólanema* mun leiða í ljós. Þvert á móti virðist sem lífsánægja hafi heldur aukist, að minnsta kosti gefa meðaltalstölur það til kynna. Í þessu samhengi má velta því fyrir sér hvort að fólk hefur meiri tíma til að hugsa um mikilvæga hluti eins og samveru með börnum sínum þegar hið efnislega lífsgæðakappblaup minnkar?

Þrátt fyrir kreppuástand í þjóðfélaginu með tilheyrandi versnandi fjárhagsstöðu fjölskyldna og greinilegar upplifunar unglinganna á því ástandi sem ríkir, þá er margt jákvætt við niðurstöður þessarar rannsóknar. Greina má lítillega aukningu í hreyfingu og neyslu ávaxta og grænmetis, minnkun á sælgætisneyslu, batnandi heilsu og síðast en ekki síst meiri lífsánægju.

Niðurstöður sýna þó að mikill munur er á lífshamingju eftir því hvernig unglingarnir meta fjárhagsstöðu fjölskyldunnar. Þeir sem upplifa fjárhagsstöðuna mjög slæma/slæma eru mun óánægðari með lífið en þeir sem telja hana góða/mjög góða. Þessi niðurstaða er í samræmi við ýmsar rannsóknir sem sýnt hafa fram á að slæm fjárhagsstaða fjölskyldunnar hafi neikvæð áhrif á lífsánægju (Shek, 2003, 2005a; Homel og Burns, 1989).

Athyglisvert er að af þeim sem telja fjárhagsstöðuna mjög góða/góða þá eru fleiri ánægðir með lífið 2010, í kreppunni, heldur en 2006, fyrir kreppu. Hugsanlega

er ástæðan sú að þau eru meðvitaðri um stöðu sína nú en áður, þegar fleiri hafa það slæmt og því meta þau og skilja betur hvers virði það er að hafa það gott.

Fleiri svara því til að þeir fari svangir í skólann eða rúmið 2010, eftir af kreppan skall á, heldur en 2006. Aukningin er frá einu prósenti svarenda upp í tæplega tvö prósent. Þetta er athyglisverð niðurstaða en í raun í samræmi við það sem búast má við að gerist í kreppu, til dæmis hefur eftirspurn eftir aðstoð hjálparsamtaka aukist til muna. Á bak við þessi tæpu tvö prósent svarenda eru 65 unglingsar, sem segjast fara alltaf svöng í skólann eða rúmið. Þessi niðurstaða kemur mjög á óvart og er mjög slæmt til þess að hugsa að svo margir unglingsar í 10. bekk fái ekki nóg að borða í nútíma samfélagi á Íslandi. Það má því ætla að fjöldi barna sem fer svangur í rúmið á öllum aldri sé þónokkur. Þessi niðurstaða sýnir greinilega að stór hópur barna á Íslandi býr ekki við ástand fullkominnar líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar vellíðunar eins og alþjóðaheilbrigðisstofnun skilgreinir markmið heilbrigðis. Tengsl milli lífsánægju og þess að fara svöng í skólann eða rúmið eru líka mikil og eru þessi börn þess vegna líklegri en önnur til að þróa með sér ýmiskonar andleg, líkamleg og sálvefræn (tengsl líkama og sálar) vandamál síðar á ævinni (Suldo og Huebner, 2004; Gilman, Easterbrooks og Frey, 2004).

Niðurstöður sýna að mikil tengsl eru milli heilsu og lífsánægju. Eftir því sem unglingsar í 10. bekk meta heilsu sína betri því ánægðari eru þau með lífið. Regluleg hreyfing og holl og góð næring eru meðal annars mikilvæg undirstaða góðrar heilsu og hafa einnig jákvæð tengsl við lífsánægju. Athyglisvert er að árið 2010 eru aðeins fleiri sem hreyfa sig oftar en 2006, það er af þeim sem hreyfa sig fjórum sinnum í viku eða oftar. Ávaxta- og grænmetisneysla hefur einnig aukist lítillega og bendir þessi niðurstaða til þess að foreldrar og aðrir umsjónaraðilar unglingsa séu ekki farnir að draga saman í æfingargjöldum barna sinna eða ávaxta- og grænmetiskaupum

sökum kreppuáhrifa. Heilsueflingaáróður hefur verið mikill undanfarin ár og ákveðin vitundarvakning hefur orðið í þjóðféluginu í kjölfarið. Sífellt fleiri gera sér grein fyrir því að þeir geti sjálfir haft áhrif á heilsu sína, sem hefur síðan bein áhrif á lífsánægju. Sælgætisneysla hefur einnig farið minnkandi, mikið forvarnarstarf hefur verið í gangi síðustu ár, meðal annars af tannlæknum og Lýðheilsustöð, þar sem hvatt er til þess að draga úr sykurneyslu, bæði til að koma í veg fyrir tannskemmdir og ofþyngd/offitu. Gefa þessar niðurstöður því mögulega til kynna að einhver árangur hafi náðst í því forvarnarstarfi. Einnig er hugsanlegt að unglingsarnir hafi sjálfir minna af peningum milli handanna og geti því síður keypt sér sælgæti.

Rannsóknir á íslenskum unglungum hafa sýnt að slæm fjárhagsstaða fjölskyldunnar tengist því að börn stundi síður íþróttir (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2006) og að af þeim sem hætta er nærri helmingur sem hættir vegna kostnaðar (Margrét Lilja Guðmundsdóttir og fl., 2009). Þar sem regluleg hreyfing hefur jákvæð áhrif á heilsu og lífsánægju er mikilvægt að fólk sé meðvitað um þessi áhrif, ekki síst stjórnvöld, nú þegar niðurskurður í þjóðféluginu er mikill. Til dæmis geta stjórnvöld stuðlað að auknu jafnrétti barna að íþróttum og tómstundum með niðurgreiðslum (ávísunum), eins og sum sveitarfélög gera og þannig haft áhrif á heilsu og líðan barnanna til framtíðar. Með því er jafnframt verið að leggja grunn að heilbrigðari einstaklingum og samfélagi bæði í nútíð og framtíð.

Athyglisvert er að meirihluti unglings í 10. bekk borðar ávexti og grænmeti einungis tvisvar til fjórum sinnum í viku. Lýðheilsustöð ráðleggur fimm á dag, þannig að þó að ávaxta- og grænmetisneysla hafi aukist lítillega þá vantar enn mikið uppá að þessi hópur nái markmiðinu.

Það getur verið hjálplegt að skoða aðgerðir og afleiðingar kreppunnar sem var í Finnlandi uppúr 1990 og læra af þeim. Ýmsir finnskir fræðimenn hafa til dæmis bent á að nauðsynlegt sé að þetta sálfélagslega netið í kringum börn, unglings og atvinnuleitendur á tímum atvinnuleysis og efnahagskreppu og að það sé að öllum líkindum jafnframt ódýrara heldur en að gera það ekki, til lengri tíma litið. Við þurfum líka að hugsa til framtíðar á sama tíma og við finnum lausnir til að takast á við niðurskurð í kjölfar kreppunnar. Það er ekki einfalt mál. Andleg, líkamleg og félagsleg heilsa komandi kynslóðar er í húfi. Samfélag framtíðarinnar er í húfi.

Mikilvægt er að fylgjast með lífsánægju unglings reglulega áfram til að kortleggja breytingar og sjá hvort að kreppan komi til með að hafa þar áhrif á. *Heilsa og lífskjör skólanema* gerir okkur það kleift og verður spennandi að sjá hvað framtíðarniðurstöður leiða í ljós.

Það væri líka athyglisvert að skoða tengsl fleiri þátta við lífsánægju eins og til dæmis atvinnu og menntun foreldra, samband við foreldra, samband við vini og vímuefnanotkun. Ef við vitum hvaða þættir það eru sem skipta mestu máli þá getum við líka brugðist við í samræmi við það, sem foreldrar, sem kennarar, sem samfélag.

Heimildaskrá

Ahuvia, A. (2008). If money doesn't make us happy, why do we act as if it does?

[rafræn útgáfa]. *Journal of Economic Psychology*, 29 (4), 491-507.

Avshalom Caspi, Bradley R. Entner Wright, Terrie E. Moffitt, Phil A. Silva. (1998).

Early Railure in the Labor Market: Childhood and Adolescent Predictors of Unemployment in the Transition to Adulthood [rafræn útgáfa]. *American Sociological Review*, 63 (3), 424-451.

Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2007). *Ungt fólk*

2006: Menntun, menning, tómstundir og íþróttaiðkun ungmenna á Íslandi.

Rannsókn og Greining. Sótt 11.nóvember frá

<http://www.hr.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=11875>

Bjarni Gíslason (ábyrgðarmaður). (2010). Velferð barna – framtíðin að veði. *Margt*

smátt... . Sótt 13.desember 2010 frá <http://help.is/doc/50>

Blom-Hoffman, J., Edwards George, J. B., & Franko, D. L. (2006). Childhood

overweight. í G. G. Bear & K. M. Minke (ritstjórar), *Children's needs III:*

Development, prevention and intervention (bls. 989–1000). Bethesda, MD:

National Association of School Psychologists.

Bradshaw, J og Richardson, D. (2009). An Index of Child Well-Being in Europe

[rafræn útgáfa]. *Child Ind Res*, 2 (3), 319-351.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-

esteem [rafræn útgáfa]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–

663.

Engilbert Sigurðsson, Guðný Björk Eydal, Guðrún Sigurjónsdóttir, Hafrún

Kristjánsdóttir, Matthías Halldórsson og Salbjörg Bjarnadóttir. (2009, 5.ágúst).

Skyrsla nefndar um sálfélagsleg viðbrögð (NSV) við efnahagskreppunni. Sótt

2.desember 2009 frá

http://www.heilbrigdisraduneyti.is/media/Skyrslur/Lokaskyrsla_salnefn_nefndar.pdf

Gilman, R., Easterbrooks, S. R., & Frey, M. (2004a). A preliminary study of multidimensional life satisfaction among deaf/hard of hearing youth across environmental settings [rafræn útgáfa]. *Social Indicators Research*, 66, 143–164.

Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students [rafræn útgáfa]. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 749–767.

Globalis – Félag Sameinuðu þjóðanna. (2010). *HDI - Lífskjaralisti Sameinuðu þjóðanna*. Sótt 14.desember frá <http://www.globalis.is/Toelfraedi/HDI-Lífskjaralisti-STH#bars>

Hagstofa Íslands. (2010). *Fréttir: Velferðarþjónusta á norðurlöndum*. Sótt 13.desember frá <http://hagstofa.is/Pages/95?NewsID=5890>

Harte, J. L., Eifert, George H., Smith, Roger. (1995). The Effects of running and meditation on beta-endorphine, corticotropin-releasing hormone and cortisol in plasma, and on mood [rafræn útgáfa]. *Biological Psychology*, 40, 251-265.

Hermann Óskarsson. (2009). *Félagsleg dreifing heilbrigði í samféluginu*. Óbirt handritsdrög.

- Holstein, B. E., Ito, H., & Due, P. (1990). Physical exercise among school children. A nation-wide soci-medical study of 1,671 children 11–15 years of age [rafræn útgáfa]. *Ugeskr Laeger*, 152, 2721–2727.
- Homel, R., & Burns, A. (1989). Environmental quality and the well-being of children [rafræn útgáfa]. *Social Indicators Research*, 21, 133–158.
- Honkala, S., Hondala, E., & Al-Sahli, N. (2006). Consumption of sugar products and associated life- and school-satisfaction and self-esteem factors among schoolchildren in Kuwait [rafræn útgáfa]. *Acta Odontologica Scandinavica*, 64, 79–88.
- Huebner, E. S., Drane, J. W., & Valois, R. F. (2000a). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports [rafræn útgáfa]. *School Psychology International*, 21, 281–292.
- Human development reports. (2010). *International human development indicators: Iceland*. Sótt 14.desember 2010 frá <http://hdrstats.undp.org/en/countries/profiles/ISL.html>
- Inga Dóra Sigfúsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og Allegrante, J.P. (2006). Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children [rafræn útgáfa]. *Health Education Research*, 22 (1), 70-80.
- Inga Þórssdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir. (2006). *Hvað borða íslensk börn og ungmenni? Rannsókn á mataræði 9 og 15 ára barna og unglings 2003-2004*. Rannsóknastofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala – háskólasjúkrahús.

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006).

Would you be happier if you were richer? A focusing illusion [rafræn útgáfa].

Science, 312 (5782), 1908-1910.

Leinonen, J., Punamaki, R.L. og Solantaus, T. (2004). Children's Mental Health in Times of Economic Recession: Replication and Extension of the Family Economic Stress Model in Finland [rafræn útgáfa]. *Developmental Psychology*, 40 (3), 412-429.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? [rafræn útgáfa]. *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.

Lýðheilsustöð. (2006a). *Næring og holdafar*. Sótt 1. desember 2010 frá

<http://www.lydheilsustod.is/frettir/naering-og-holdafar/nr/1941>

Lýðheilsustöð. (2006b). *Ráðleggingar um mataræði og næringarefni*

fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri. Sótt 1. desember frá

<http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefild//mataraedi-lowres.pdf>

Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Sótt 10. nóvember 2010 frá

http://www.lydheilsustod.is/media/lydheilsa/NM30399_hreyfiradleggingar_baek_lingur_lores_net.pdf

Lýðheilsustöð (2010). *Áhrif kreppunnar á heilsu og líðan landsmanna*. Sótt

13.desember frá <http://www.lydheilsustod.is/frettir/afstofnuninni/nr/3145>

Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og

Jón Sigfússon. (2009). *Ungt fólk 2009 8., 9. og 10. Bekkur: Menntun, menning,*

tómstundir, íþróttaiðkun og framtíðarsýn ungmenna á Íslandi. Rannsóknir og greining. Sótt 11.nóvember 2010 frá

<http://www.rannsoknir.is/media/rg/skjol/Ungt-folk-8---10.-bekkur-2009.pdf>

Halldórsson, Matthias, Cavelaars, A.E.J.M., Kunst, A.E. og Mackenbach, J.P. (1999). Socioeconomic differences in health and well-being of children and adolescents in Iceland. *Scandinavian Journal of Public Health, 1*, 43-47.

Mackenbach, J.P. (2006). *Health inequalities: Europe in Profile. An independent, expert report commisioned by the UK Presidency of EU* [rafræn útgáfa]. Rotterdam: Erasmus MC, University Medical Center Rotterdam.

Micklewright, J. Og Stewart, K. (1999). Is the Well-Being of Children Converging in the European Union? *The Economic Journal, 109* (459), F692-F714.

Mörður Árnason. (2002). *Íslensk orðabók*. Reykjavík: Edda.

Proctor, C.L., Linley, P.A. og Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature [rafræn útgáfa]. *Journal of Happiness Studies, 10*, 583-630.

Ritakallio, V.M. (2009, 23.febrúar). *Kreppan í Finnlandi og félagsleg áhrif hennar*. Glósur úr fyrirlestri í HÍ.

Rúnar Vilhjálmsson og Þórólfur Þórlindsson. (1992). The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents [rafræn útgáfa]. *Sociological Quarterly, 33*, 637–647.

Shek, D. T. L. (1998). Adolescent positive mental health and psychological symptoms: A longitudinal study in a Chinese context [rafræn útgáfa]. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient, 41*, 217–225.

- Shek, D. T. L. (2003). Economic stress, psychological well-being and problem behavior in Chinese adolescents with economic disadvantage [rafræn útgáfa]. *Journal of Youth and Adolescence, 32*, 259–266.
- Shek, D. T. L. (2005a). Economic stress, emotional quality of life, and problem behavior in Chinese adolescents with and without economic disadvantage [rafræn útgáfa]. *Social Indicators Research, 71*, 363–383.
- Shek, D. T. L. (2005b). Perceived parental control processes, parent–child relational qualities, and psychological well-being in Chinese adolescents with and without economic disadvantage [rafræn útgáfa]. *Journal of Genetic Psychology, 166*, 171–188.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004a). Does life satisfaction moderate the effects of stressful events on psychopathological behaviour during adolescence? [rafræn útgáfa]. *School Psychology Quarterly, 19*, 93–105.
- Taras, H. og Potts-Datema, W. (2005). Sleep and student performance at school [rafræn útgáfa]. *Journal of School Health, 75*, 248–254.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004b). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents [rafræn útgáfa]. *Journal of School Health, 74*, 59–65.
- World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Geneva: World Health Organization.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2005). Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life [rafræn útgáfa]. *Quality*

of Life Research: An International Journal of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation, 14, 1573–1584.

Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir.

(2000). *Félagsstarf og fristundir íslenskra unglings*. Reykjavík: Æskan.

Viðauki I: Heilsa og lífskjör skólanema – Spurningar

Eftirfarandi eru spurningarnar úr rannsókninni *Heilsa og lífskjör skólanema* sem notaðar voru til úrvinnslu við þessa rannsókn.

Ertu strákur eða stelpa?

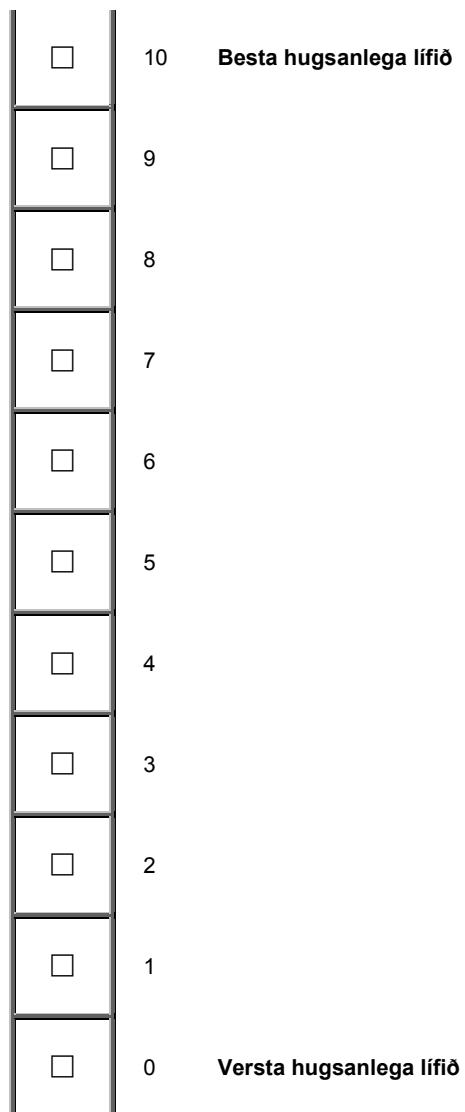
- Strákur
- Stelpa

Hér er mynd af stiga.

Efst í stiganum er talan '10' sem táknað besta hugsanlega lífið sem þú gætir átt og neðst er talan '0' sem táknað versta hugsanlega lífið sem að þú gætir átt.

Hvar í þessum stiga er líf þitt núna?

Merktu í reitinn hjá þeiri tölu sem lýsir lífi þínu best



Myndir þú segja að heilsa þín væri...?

- Framúrskarandi
- Góð
- Sæmileg
- Léleg

Utan venjulegs skólatíma: Hversu oft stundar þú líkamlega hreyfingu í frítíma þínum svo þú mæðist eða svitnir?

- Á hverjum degi
- 4-6 sinnum í viku
- 2-3 sinnum í viku
- Einu sinni í viku
- Einu sinni í mánuði
- Sjaldnar en einu sinni í mánuði
- Aldrei

Hversu oft í viku borðar þú eða drekkur...?Merktu í einn reit í hverri línu

	Aldrei	Sjaldnar en einu sinni í viku	Einu sinni í viku	2-4 daga í viku	5-6 daga í viku	Einu sinni á dag	Oft á dag
a) Ávexti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Grænmeti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Sælgæti/nammi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hversu gott telur þú fjölskyldu þína hafa það fjárhagslega?

- Mjög gott
- Gott
- Miðlungs
- Slæmt
- Mjög slæmt

Sumir krakkar fara svangir í skólann eða í rúmið vegna þess að það er ekki nógur matur til á heimilinu.
Hversu oft á þetta við þig?

- Alltaf
- Oft
- Stundum
- Aldrei