



Vímuefnanotkun unglunga: Umhverfispættir og forvarnir

Hver ber ábyrgð?

Aðalheiður Júlírós Óskarsdóttir

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf
Háskóli Íslands
Félagsvísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Vímuefnanotkun unglunga: Umhverfispættir og forvarnir
Hver ber ábyrgð?

Aðalheiður Júlírós Óskarsdóttir

270789-3589

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf

Leiðbeinandi: Hervör Alma Árnadóttir

Félagsráðgjafardeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2013

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.
© Aðalheiður Júlírós Óskarsdóttir 2013

Prentun: Prentsmiðja Háskólaprent
Reykjavík, Ísland 2013

Útdráttur

Í þessari ritgerð er fjallað um umhverfisþætti sem geta haft áhrif á unglunga og ákvarðanir þeirra. Í því samhengi er skoðuð áhrif foreldra og jafningja á ákvörðun unglunga að neyta vímuefna. Sérstaða unglingsáranna er skoðuð út frá þroskakenninum og kenningum um þróun sjálfsmyndarinnar. Unglingsárin eru mikilvægur tími í þróun sjálfsmyndarinnar. Niðurstöður sýna að það eru margir samverkandi þættir sem hafa áhrif á ákvarðanir unglunga. Þó virðast foreldrarnir og jafningjarnir hafa hvað sterkustu áhrif á ákvarðanatöku þeirra. Niðurstöður rannsókna benda til þess að sterkt jákvætt samband sé á milli unglings og foreldra annars vegar og á milli unglings og jafningja hins vegar hefur mikið forvarnargildi gegn vímuefnaneyslu. Jafnframt hafa rannsóknir leitt í ljós að ungmenni sem stunda íþróttir leiðist síður út í vímuefnaneyslu en þau sem ekki stunda íþróttir. Þó eru nokkur atriði sem ber að hafa í huga þegar nota á íþróttir sem forvörn, eins og áhrif þjálfaranna og áherslurnar á íþróttavettvanginum. Félagsráðgjafar hafa góðan grunn til þess að vinna að forvarnarstarfi fyrir unglunga. Meðal annars geta þeir unnið að því að aðstoða foreldra við ýmsar aðferðir í uppeldisstarfi og einnig unnið að stofnanavinnu með ýmsum stofnunum.

Efni: Félagráðgjöf, foreldra, forvarnir, íþróttir, jafningjar, unglingar

Formáli

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA-náms í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Ég vil nota tækifærið og þakka leiðbeinanda mínum, Hervöru Ölmu fyrir góða leiðsögn og ráð um hvað mætti betur fara í ritgerðinni. Einnig vil ég þakka fjölskyldu minni og vinum fyrir stuðninginn og trú á mér við gerð þessarar ritgerðar og í gegnum námið.

Efnisyfirlit

Inngangur	4
1 Kenningar um sjálfið og umhverfið	6
1.1 Erikson og þroskastigin	6
1.2 Piaget og þroskakeningin	8
1.3 Vygotsky og félagsþroski	8
1.4 Cooley og spegilsjálfið	9
1.5 Hirschi og félagsbönd	10
1.6 Hvað er að vera unglingur	10
2 Þú lærir það sem fyrir þér er haft.....	12
2.1 Hlutverk foreldra og uppeldisaðferðir.....	13
2.2 Vinir og jafningjar	16
2.3 Rannsóknir	17
3 Íþróttir og áhrif þeirra	20
3.1 Jákvæðar hliðar íþróttar.....	20
3.2 Neikvæðar hliðar íþróttar	21
3.3 Rannsóknir	21
4 Forvarnir	24
4.1 Stig forvarna	24
4.2 Íþróttir sem forvörn	25
5 Félagsráðgjöf og forvarnarstarf.....	27
6 Samantekt og umræður.....	28
Lokaorð	31
Heimildir.....	32

Inngangur

Unglingadrykkja er mikið lýðheilsu vandamál sem er vaxandi vandi í vestrænum heimi. Einn fjórði hluti ungs fólks byrjar að neyta vímuefna fyrir 13 ára aldur. Niðurstöður rannsókna benda til þess að vímuefnaneysla fyrir 14 ára aldur fjórfaldi líkurnar á því að einstaklingur eigi við vímuefnavandamál að stríða við fullorðinsár. Því er hvert ár sem unglingar fresta því að neyta vímuefna mikilvægt (Mundt, Mercken og Zakletskaia, 2012). Rannsóknir sýna jafnframt að vímuefni geta haft veruleg áhrif á líkamsstarfsemi en sem dæmi má nefna að áfengi getur eyðilagt starfsemi heilans og lifrarinnar. Einnig getur áfengi haft áhrif á svefn einstaklings og hækkað blóðþrýsting (Milkman og Sunderwirth, 2010).

Formlegt íprótta- og tómskundastarf getur haft mikið uppeldisgildi fyrir börn og unglunga. Foreldrar eða forsjáraðilar bera yfirleitt ábyrgð á því að börn hefji ípróttaiðkun þar sem það eru þeir sem skrá börnin í ípróttastarf til að byrja með. Jafnframt geta þeir gefið fordæmi fyrir börnin sín með því að stunda sjálf ípróttir. Jákvæð áhrif foreldra á unglunga til ípróttaiðkunar er meðal annars að hvetja börnin áfram en sú hvatningin getur orðið of mikil og því neikvæð. Börnin geta upplifað streitu vegna of mikilla væntinga frá foreldrum meðal annars (Omli og Wiese-Bjornstal, 2011; Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2000).

Rannsóknarspurningar ritgerðarinnar eru: *Hvaða umhverfisþættir þættir hvetja til heilbrigðs lífsstíls unglunga? Er þátttaka unglunga í ípróttastarfi næg ein og sér sem forvörn gegn vímuefnum?*

Fjallað er um helstu umhverfisþætti sem geta haft jákvæð áhrif á unglunga og hindrað þá í að neyta vímuefna. Í því samhengi er fjallað um mikilvægi jákvæðra tengsla við foreldra og jafningja. Byrjað er á því að skoða helstu þroskakennningar sem settar hafa verið fram og hvað það er að vera unglingur. Gert er grein fyrir þroskakenningu Erik Erikson, Jean Piaget og félagsþroskakenningu Vygotsky. Einnig er komið inn á kenningar Charles Cooley um spegilsjálfnið og Travis Hirschi um félagsbönd. Ástæðan fyrir vali á þessum kenningum er sú að þær gera allar ráð fyrir áhrifum frá umhverfinu á einstaklinginn á einhvern hátt. Þar á eftir er fjallað um foreldra, uppeldisaðferðir og hvernig það getur haft áhrif á unglinginn. Einnig er fjallað um hvernig samband unglings við jafningja sína getur haft áhrif á hann. Þar á

eftir er fjallað um niðurstöður rannsókna á sviði foreldra og jafningja. Jafnframt eru íþróttir skoðaðar og hvaða áhrif þær geta haft á unglunga. Bæði er skoðað jákvæðar og neikvæðar hliðar íþróttar og jafnframt hvað niðurstöður rannsókna sýna á þessu sviði. Forvarnir eru skilgreindar og fjallað er um hvernig íþróttir geta virkað sem forvörn fyrir unglunga. Að lokum er skoðað hvað félagsráðgjafi getur gert á forvarnarsviðinu til þess að stuðla að betri lífsskilyrðum fyrir unglunga.

Gagnasöfnun fór að mestu leyti fram í gegnum gagnagrunn leitarvefsvæðis Proquest og bókasafnskerfið Gegnir. Skoðaðar voru helstu niðurstöður rannsókna sem gerðar hafa verið um vímuefnaneyslu ungs fólks og forvarnir. Jafnframt niðurstöður rannsókna sem gerðar hafa verið um samband milli unglings við foreldra, jafningja og íþróttar. Helstu leitarorðin voru vímuefnaneysla, forvarnir, unglingar, foreldrar og jafningjar.

1 Kenningar um sjálfið og umhverfið

Einstaklingurinn og þroski hans hefur vakið áhuga fræðimanna allt frá fornöld og fram til okkar tíma. Ólíkar skoðanir hafa komið fram í gegnum árin, allt frá því að Platon áleit að einstaklingar fái í vöggugjöf eiginleika sína til þess að John Lockes áleit umhverfið og reynslu einstaklings eiga allan þátt í þroska hans. Misjafnt er hversu mikla áherslu fræðimenn leggja á erfðir og umhverfi en öll fæðumst við með ákveðna eðlislæga eiginleika sem svo þróast og vaxa í gegnum umhverfið. Margir fræðimenn hafa stundað rannsóknir og fjallað um einstaklinginn og þroska hans en helst má nefna Sigmund Freud og kenningu hans um sjálfið. Freud er talinn vera frumkvöðull á þessu sviði en hann skipti sjálfinu í þrennt, það (e. id), sjálf (e. ego) og yfirsjálf (e. superego) þar sem sjálfið þróar yfirsjálf frá þaðinu. Freud viðurkenndi að áhrif frá foreldrum hefur áhrif á þróun yfirsjálfins (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013; Atkins, 2008; Erikson, 1968; Ingham, 2007).

Sýnt hefur verið fram á að persónuleiki barns hefur mikilvægt forspárgildi fyrir hegðun þess seinna meir. Þegar kenningar um einstaklinginn og þroska hans eru skoðaðar er mikilvægt að hafa í huga að börn sem eru á sama aldri eru ólík og að aldur hefur ekki úrslitaáhrif á þroska þeirra þó hann geti verið mikilvæg breyta (Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir, 1998).

Í þessum kafla verður fjallað nánar um kenningar Erik Erikson og Jean Piaget en þeir fjölluðu báðir um það ferli sem einstaklingur fer í gegnum á æviskeiðinu og vitsmunarþroska hans. Kenningar Erikson og Piaget eru stigskiptar þróunarkenningar og eiga því að einhverju leyti samleið með þróunarkenningu Frauds. Einnig mun þessi kafli takast á við félagsþroskakenningu Vygotsky, spegilsjálf Cooley og kenningu Travis Hirschi um félagsbönd. Þessar þrjár kenningar fjalla allar um hvernig umhverfið hefur áhrif á þróun einstaklingsins. Að lokum verður svo fjallað um hvað það er að vera unglingur (Sigurjón Björnsson, 1992).

1.1 Erikson og þroskastigin

Erik Erikson lagði fram kenningu sem fjallar um þroskaskeið einstaklingsins en samkvæmt henni er einstaklingur að þroskast fram á síðasta aldurskeið. Erikson taldi að fullorðnir fari í gegnum þroskastig rétt eins og börn og að einstaklingur hætti ekki að þroskast þegar á fullorðinsaldur er komið. Erikson viðurkenndi að

menningarlegir og efnahagslegir þættir geta haft áhrif á líf einstaklings og það hvernig hann fer í gegnum stigin átta. Jafnframt viðurkenndi Erikson þá staðreynd að þær kreppur sem hann leggur fyrir í stigunum sínum geta komið fyrir á öðrum stigum hjá einstaka einstaklingum, allt eftir aðstæðum hans (Erikson, 1995; Wade og Tavis, 2008).

Samkvæmt Erikson byggjast fyrstu árin og þar með fyrsta stigið í kenningu hans á trausti gagnvart umhverfinu. Ef barn fær ekki umhyggju og hlýju í uppvexti sínum mun það ekki geta myndað traust við umhverfið. Erikson einblínir á að það er ekki spurning um hversu oft barnið fær umhyggju og ást heldur gæðin sem það felur í sér. Hann bendir á að ef barn nær ekki að mynda traust getur það valdið þunglyndi, lélegu sjálfsmat og jafnvel einhvers konar fíkn á eldri árum (Erikson, 1995; Wade og Tavis, 2008).

Þegar komið er á fimmta stigið er barnið komið á unglingsaldurinn. Aðal verkefni einstaklingsins þessa stigs er að átta sig á því hver hann er og hvernig aðrir sjá hann. Sjálfsvitundarkreppa er líklega besta orðið til þess að lýsa þessu stigi. Þeir einstaklingar sem ná að vinna úr kreppunum koma út úr stiginu með sterka sjálfsmynd og tilbúnari til þess að undirbúa framtíð sína en þeir sem ekki ná að vinna úr kreppunum (Erikson, 1995; Wade og Tavis, 2008).

Hin sex stigin í kenningu Erikson fjalla um hvernig barnið verður að fá tækifæri til þess að skoða umhverfið sitt án þess að finna fyrir skömm og efasemdum. Umönnunaraðili verður að hvetja barnið til þess að fara að skoða heiminn en með hvatningu er hægt að koma í veg fyrir að barnið finni fyrir skömm. Á seinustu stigunum fara einstaklingar á fullorðinsárunum í gegnum kreppur eins og að læra að skuldbinda sig, að verða ekki of sjálfmiðaðir og að öðlast sátt við lífið (Wade og Tavis, 2008).

Erikson viðurkenndi þá staðreynd að þær kreppur sem hann leggur fyrir í stigunum sínum geta komið fyrir á öðrum stigum hjá einstaka einstaklingum eins og áður hefur komið fram. Einstaklingi sem er sagt upp í starfi sem hann hefur unnið við öll sín fullorðinsár getur þurft að takast á við sjálfsvitundarkreppuna úr fimmta stigi. Einnig má nefna að hæfni er ekki eingöngu lærd í barnæsku heldur erum við sífellt að læra nýja hluti og því er ekki hægt að einskorða þá kreppu

aðeins við fjórða stigið. Enginn er eins og ýmislegt getur haft áhrif á það hvenær og hvort ákveðin kreppa komi upp hjá einstalingi á lífsleiðinni (Wade og Tavris, 2008).

1.2 Piaget og þroskakennningin

Jean Piaget hefur skrifað fjölda margar bækur um rannsóknir og kenningar sínar um vitsmunapróska. Samkvæmt þeirri kenningu einkennist þróunarferill einstaklings af röð mismunandi formgerða sem gerast á fjórum stigum. Sú röð er alltaf sú sama hjá öllum samkvæmt Piaget. Þó viðurkenndi Piaget að ytri aðstæður, svo sem ófullnægjandi uppeldisskilyrði, geti haft áhrif á það hvenær á lífsleiðinni tiltekin formgerð kemur fram (Sigurjón Björnsson, 1992).

Á fyrsta stiginu, skynhreyfistiginu þróar barnið þá hæfileika sem það fæðist með, eins og að sjúga til sín fæðu. Fyrsta stigið samkvæmt Piaget stendur yfir frá fæðingu til tveggja ára aldurs. Næsta stig, foraðgerðastigið tekur svo við til sjö ára aldurs. Á þessu stigi er hugsun barnsins sjálflæg en við lok stigsins hefur það öðlast hæfileikann að setja sig í spor annarra. Barnið fer þá á stig hlutbundinna aðgerða, sem stendur yfir frá 7-11 ára aldurs og þróar það hæfileika sinn í að setja sig í spor annarra. Samkvæmt Piaget stendur svo fjórða og seinasta stigið yfir frá 12-15 ára aldurs sem kallast stig formlegra aðgerða. Þegar á þetta stig er komið getur unglingurinn séð hlutina frá fleiru en einu sjónarhorni, hann hefur öðlast hæfileika í að setja fram tilgátur og prófa alla möguleika með eða á móti. Við lok seinasta stigsins á einstaklingurinn samkvæmt Piaget að hafa öðlast stjórn á vitsmunahugsun. Piaget telur að vitsmunalíf sé komið frá sjálfkvæmum athöfnum með tenglum við umhverfið. Þar af leiðandi telur hann að barnið samræmi sig við umhverfið sem það býr í. Það má því segja að Piaget og Erikson hafi verið sammála því að menning og þjóðfélag geti haft áhrif á einstaklinginn og hvernig hann þroskast í gegnum stigin (Sigurjón Björnsson, 1992).

1.3 Vygotsky og félagsþroski

Lev Vygotsky skoðaði jafnframt vitsmunapróska rétt eins og Jean Piaget gerði en menningarleg áhrif náðu athygli hans. Áður en einhverjar ályktanir eru settar fram taldi Vygotsky nauðsynlegt að skoða gæði umhverfi barnsins, aldur, menningu og lífsreynslu þess. Til þess að skoða og skilja þróun barns er mikilvægt að skoða einnig félagslegar aðstæður þess. Vygotsky benti á að börn þroskist ekki í

einangruðum aðstæðum heldur félagslegu umhverfi en þetta félagslega umhverfi myndast frá félagstengslum. Börn læra félagshegðun annarra og yfirfæra hana á sig sjálf. Samkvæmt Vygotsky er það í samskiptum og gegnum aðra sem við þróum okkur sjálf og eru það menningarlegir þættir sem hafa áhrif á skilning einstaklingsins á heiminum. Rétt eins og Piaget, taldi Vygotsky nýbura fæðast með grunnatriði í vitsmunaprofka en Vygotsky skipti þroska barns ekki eftir aldri eins og Piaget gerði. Þó sagði hann að börn upp að tveggja ára aldri væru undir áhrifum frá líffræðilegum þáttum og ekki fyrr en eftir tveggja ára aldur sem félagslegir þættir byrja að hafa áhrif á þroska og þróun barnsins. Því má segja að hann hafi ekki verið sammála Erikson sem taldi fyrsta stigið mikilvægt fyrir traust til umhverfisins. Vygotsky taldi að þau börn sem eru virk í samskiptum við jafningja sína noti sjálfhverfari talsmáta en önnur börn sem ekki eru jafn virk og jafn vinsæl í jafningja hópnum. Piaget taldi hið gagnstæða eða að þau börn sem geta séð aðrar hliðar á efninu en sínar eigin séu líklegri til þess að verða vinsæl í jafningjahópnum (Gray og MacBlain, 2012; Rubin, 1972).

1.4 Cooley og spegilsjálfíð

Öll félagsleg tengsl hafa óyrst samskipti sem felur í sér að einstaklingar tjá sig ekki bara með orðum heldur einnig svipbrigðum, látbragði, hljómfalli eða þögn og líkamsbeitingu. Óyrst samskipti eru notuð til þess að styrkja eða víkka út merkingu orða. Charles Horton Cooley skoðaði sjálfíð rétt eins og margir aðrir fræðimenn eins og áður hefur komið fram en kenning hans um sjálfíð fjallar um spegilsjálfíð. Samkvæmt Cooley er umhverfið spegill og sjá einstaklingar viðbrögð annarra við hegðun sinni rétt eins og við sjáum líkama okkar í spegli. Með kenningunni um spegilsjálfíð segir Cooley að ekkert „ég“ verði til án umhverfis. Cooley taldi að myndin sem börn fá í æsku geti verið varanlegri og áhrifameiri fyrir mótun þeirra en sú mynd sem þau öðlast síðar meir. Cooley benti samt sem áður á það að einstaklingurinn endurmetur sjálfsmýnd sína í hvert sinn sem hann lendir í nýjum aðstæðum og hittir nýtt fólk og er sjálfsmýndin því í mótun alla ævi (Cooley, 1909; Lundgren, 2004).

1.5 Hirschi og félagsbönd

Travis Hirschi taldi félagsbönd einstaklings hafa áhrif á sjálfstjórn hans. Því sterkari sem félagsböndin eru því sterkari og meiri er sjálfstjórnin. Þar með eru þeir sem hafa léleg félagsbönd líklegri til þess að fremja afbrot en þeir sem eru með sterk félagsbönd. Með félagsböndum er átt við samband einstaklings við fjölskyldu, vini og samfélagið. Niðurstöður rannsókna styðja einmitt kenningu Hirschi. Þær sýna að þeir þátttakendur sem höfðu lélegri félagsbönd sýndu minni og veikari sjálfstjórn. Það er því ljóst að mikilvægt er að byggja strax frá upphafi góð félagstengsl hjá barni og vinna þannig að forvörnum gegn áhættuhegðun einstaklingsins. Rétt eins og Erikson bendir á í fyrsta stiginu í kenningu sinni er traust mikilvægur þáttur fyrir framtíðina (Bouffard og Rice, 2011).

1.6 Hvað er að vera unglingur

Yfirleitt þegar talað er um unglingsár er talað um upphaf kynþroskaskeiðs að tvítugsalduri, eða þegar einstaklingurinn hefur öðlast helstu lagalegu réttindi. Á unglingsárunum stækkar heimurinn hratt, verður flóknari og félagslega umhverfið getur breyst hratt. Heimur unglingsins færir meira út fyrir heimilið og frá fjölskyldunni en á þessum tíma byrjar unglingurinn að byggja upp sjálfstæðið sitt. Einstaklingar sem komnir eru á unglingsaldur fara í gegnum miklar og flóknar líkamlegar breytingar ásamt því að upplifa andlegar og félagslegar breytingar. Unglingsstrákar eiga það til að sýna tilfinningar sínar í árásarhegðun og andfélagslegri hegðun en unglingsstúlkur eiga það til að innhverfa vandamál sín. Unglingar geta upplifað mikið álag og streitu þegar farið er í gegnum þessar breytingar. Þar sem breytingar og álag getur verið mikið getur unglingur upplifað lægra sjálfssálit á sér sjálfum og lélegri hæfni í skóla og íþróttum. Rannsóknir sýna að þátttaka í íþróttum getur aukið sjálfssálit unglings og hann því orðið sjáfsánægðari. Á tímum unglingsáranna verða einstaklingar mun meira sjálfsméðvitaðir og uppteknari af áliti annarra (Bowker, 2006; Sebastian, Burnett og Bakemore, 2008; Sigurjón Björnsson, 1992; Wade og Tavris, 2008). Erikson taldi að til væru tvær hugmyndir um sjálfsmyndina. Annars vegar persónuleg sjálfsvitund og hins vegar skilgreint sjálf innan umhverfisins. En það er að einstaklingurinn mótar sína eigin sjálfsmynd sem hann svo endurmetur út frá

hugmyndum samfélagsins. Sem svipar mikið til kenningar Cooley um spegilsjálfíð (Adamson og Lyxell, 1996).

Á tímum þessara miklu breytinga hafa flestir unglingar þörf fyrir að vera samþykktir af foreldrum sínum og jafningjum. Einnig að eiga tækifæri á að eiga samtali við þá um vandamál sín. Það er á þeim tíma sem börn verða unglingar sem sambandið á milli þeirra og foreldranna byrjar að fjara út (Richardson, 2004).

Einnig eru unglingsárin sá tími sem margir byrja að neyta vímuefna eins og áfengi. Að byrja að neyta vímuefna á unglingsárunum getur haft alvarlega afleiðingar fyrir einstaklinginn. Vímuefni geta stöðvað þroskaferilinn og getur einstaklingurinn staðnað í þroska. Jafnframt geta vímuefni haft áhrif á félagslega umhverfið, svo sem skólann og vinina, þar sem margir upplifa kvíða og þunglyndi í kjölfar vímuefnaneyslu (Sigurjón Björnsson, 1992).

2 Þú lærir það sem fyrir þér er haft

Maðurinn er sá sem skapar menninguna en jafnframt er hann skapaður af henni eins og má sjá með kenningu Cooley og fleirri. Hann er sá sem á frumkvæðið og framkvæmir og því ekki aðeins fórnarlamb aðstæðna. Með þessum orðum má segja að maðurinn beri ábyrgð á sjálfsþroska en einnig sjálfseyðingu. Hver og einn einstaklingur fæðist háður ákveðnum líffræðilegum vaxtarreglum og þar með tengist hann náttúrunni. Því er ekki hægt að móta einstaklinginn eins og listamaður gerir við efnivið sinn. Þó er hægt að hafa áhrif á þroska einstaklings en mannlegir hæfileikar þróast í gegnum ytri örvun (Myhre, 2001/1996).

Lengi hefur verið ágreiningur um það hvort erfðir eða umhverfi hafi meiri áhrif á þroska og persónuleika einstaklingsins. Hægt er að benda á ýmsa eiginleika hjá einstaklingnum sem ákvarðast af erfðum, svo sem blóðflokkur, augn- og háralitur og beinabygging. Aðra þætti er þó erfitt að segja til um hvort ákvarðist af erfðum eða umhverfi og er þá átt við til dæmis geðheilsa og persónuleikabættir eins og kvíði og feimni. Eitt er víst að einstaklingar eru alla ævi að mótast og þroskast út frá áhrifum umhverfisins en erfðir standa alltaf í stað frá fæðingu (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013).

Líffærakerfið í líkamanum og umhverfis öfl hafa áhrif hvert á annað sem getur ýtt viðkvæmum og móttækilegum einstaklingum í átt að áhættusömum aðstæðum. Þessar aðstæður bjóða upp á flótta frá daglegu lífi. Tóbaks- og áfengis iðnaðurinn eru gott dæmi um umhverfis öfl sem vinna að því að hafa áhrif á einstaklinginn. Markmiðið er að selja honum vöruna og lofa honum flótta og hvíld frá daglegu lífi og yfir í vellíðan. Það hefur verið sýnt fram á að áhrif frá bæði foreldrum og jafningjum geta verið mikil á unglingsmanninn. Þó er oft talað um jafningja sem mikilvægari breytu en það eru þeir sem unglingsmanninn eyðir mestum tíma sínum með á unglingsárunum (Milkman og Sunderwirth, 2010).

Í þessum kafla verður fjallað nánar um hvernig umhverfið getur haft áhrif á fólk og þá sérstaklega hvaða hlutverk uppeldi foreldra og jafningjar spila í þessu samhengi. Þar á eftir verður fjallað um niðurstöður rannsókna á þessu sviði.

2.1 Hlutverk foreldra og uppeldisaðferðir

Foreldrar leika stórt og mikilvægt hlutverk í lífi barnanna sinna og geta þar af leiðandi haft áhrif á það hvort þau stunda íþróttir eða ekki. Foreldrar geta líka valdið þeim mikilli streitu sem aftur leiðir til þess að þau hætta að stunda íþróttir. Foreldrar geta valdið streitu með því að gera of miklar væntingar til barnanna um góðan árangur sem dæmi eins og kom fram í byrjun (Omli og Wiese-Bjornstal, 2011). Sýnt hefur verið að viðvarandi umhverfisþættir hafa meiri áhrif á börn heldur en skammvinnari. Það sem skiptir mestu máli fyrir þroska barna eru þau lífsskilyrði sem þau búa við yfir langan tíma. Börn sem fá góða leiðsögn sem varir aðeins í stuttan tíma njóta hennar aðeins á meðan sú leiðsögn stendur yfir (Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnadóttir, 1993a).

Ekki er hægt að halda því fram að einhver ein ákveðin aðferð við uppeldi sé betri en önnur. Rannsóknir geta þó gefið góða mynd af því hvernig uppeldi eigi að vera háttað en ekki er hægt að gefa upp endanlega lausn á góðu uppeldi. Sumir vilja trúá því að reglur, boð og bönn muni hefta þroska barnsins og því geta foreldrar orðið hræddir og ráðvilltir og sýnt uppgjöf. Foreldrar mega ekki víkja frá ábyrgðinni og setja hana í hendurnar á skólunum og fleirum opinberum aðilum. Samkvæmt barnalögunum er foreldrum skylt að sýna barni sínu umhyggju og vernd gegn líkamlegu og andlegu ofbeldi. Jafnframt er foreldrum skylt að afla barni sínu lögmæta fræðslu svo sem menntun og starfsþjálfun (Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnadóttir, 1993b; Þingskjal 181, 2002-2003).

Börn eru eins ólík og þau eru mörg og eins og Erikson, Piaget og fleiri hafa viðurkennt þá getur verið misjafnt hvenær börn ganga í gengum ákveðin þroskaskeið. Því er ekki hægt að segja að einhver ein ákveðin uppeldisaðferð muni virka í öllum tilvikum. Taka verður tillit til þroskaskeiðs barnsins meðal annars þegar velja á uppeldisaðferð (Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnadóttir, 1993c).

Fram að unglingsaldri eða um 14 ára aldur er fjölskyldan og foreldrarnir helsta stuðningsnet barnsins. Þegar komið er á unglingsaldur breytist þetta og verða vinir og jafningjar helsta stuðningsnet unglingsins. Rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum sýnir að unglingar telji að lélegt aðgengi sé að foreldrum sínum, erfitt sé að ná til þeirra og tala við þau. Stærsti hlutinn af því efni sem unglingar

tala um við foreldra sína virðist tengjast fjölskyldunni. Aðeins einn af fjórum telja sig geta talað við foreldra sína um efni sem tengist vímuefnum og kynlífi (Richardson, 2004).

Töluverðar breytingar hafa orðið á fjölskyldugerðum í samfélaginu en þær hafa orðið mun flóknari en áður þekktist. Í dag er orðið jafn algengt að fólk tilheyri kjarnafjölskyldu, stórfjölskyldu, einsforeldrisfjölskyldu og stjúp-fjölskyldu. Þroskasálfræðingar hafa lagt áherslu á að börn alist upp í öruggu umhverfi, fái góð tilfinningatengsl og að þörfum þeirra sé sinnt. Ekki er talið mikilvægt að barn alist upp hjá kynforeldrum heldur er lögð áhersla á að heimilisaðstæður séu góðar. Ekki fæðast öll börn í heiminn með sömu tækifæri þar sem staða foreldranna getur verið ólík. Aðstæður geta haft mikilvæg áhrif á möguleika barna til að þroskast. Ótal rannsóknir hafa verið gerðar á frávíkshæðun unglunga og hafa þær leitt í ljós að heimilisaðstæður unglunga skipta máli. Heimilisaðstæður geta haft áhrif á frávíkshæðun eins og vímuefnaneyslu, afbrot og ofbeldishæðun. Þegar talað er um slæmar heimilisaðstæður er átt við léleg efnahagsstaða, fjölskyldusundrun og vímuefnaneysla foreldra svo eitthvað sé nefnt. Talið er að ástæða fyrir sambandinu á milli lélegra heimilisaðstæðna og frávíkshæðunar unglunga stafi af því að það dragi úr taumhaldi innan fjölskyldunnar. Kenningar um félagslegt taumhald segja að unglingar sem eru í góðu sambandi við stofnanir samfélagsins séu líklegri til að halda sig frá frávíkshæðun og er lögð áhersla á tengsl við foreldra í þessu samhengi. Þeir unglingar sem eru í góðu sambandi við foreldra sína vilja síður valda þeim vonbrigðum með því að sína frávíkshæðun en þeir hafa færri tækifæri til þess ef foreldrarnir hafa eftirlit með þeim. Efnahagserfiðleikar og dykkjuvandamál foreldra eru meðal þeirra þátta sem geta dregið úr tengslum á milli þeirra og unglingsins. Einnig geta þessir þættir dregið úr getu foreldranna til þess að vera virkir þátttakendur í daglegu lífi unglunganna. Jafnframt er vert að benda á að fjölskyldugerð virðist einnig hafa áhrif á frávíkshæðun unglunga en niðurstöður sýna að unglingar sem búa hjá einstæðu foreldri sem dæmi eru líklegri til þess að sýna frávíkshæðun. Það virðist stafa af því að einstæða foreldrið skorti ýmsar þjargir og minna er um félagslegt taumhald á heimilinu. Ýmsar breytur geta haft áhrif á það hvernig samband er á milli foreldra og barns eða unglings. Sem dæmi má nefna röð barnsins í systkinahópnum, ef það á systkini yfir höfuð, aldur foreldra

og hvort um einstætt foreldri er að ræða eða ekki eins og hefur komið fram. Niðurstöður íslenskrar rannsóknar styðja það sem fram hefur komið, það er að heimilisaðstæður hafa marktæk jákvæð áhrif á frávíkshæðun unglunga. Því má segja að fjölskyldan og þá helst kjarnafjölskyldan sé hornsteinninn þegar kemur að þroska barna og unglunga (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013; Margrét Valdimarsdóttir og Jón Gunnar Bernburg, 2007).

Einstaklingar sem eru á unglingsárum eiga það til að taka óskynsamlegar ákvarðanir og sýna meira hvatvísa hegðun en fullorðnir. Talið er að orsökina fyrir átökum unglingsáranna stafi af þeim breytingum sem verða í líkamanum svo sem breytingar á hormónastarfsemi. Þegar einstaklingar fara á unglingsárin eiga foreldrar það til að hika og stíga til baka. Margir fræðimenn hafa lagt áherslu á að foreldrar geri sér grein fyrir því að einstaklingur á unglingsárum þurfi ennþá sömu líkamlegu og andlegu umönnun og áður en á unglingsárin var komið. Þrátt fyrir að einstaklingar á unglingsaldri telji sér trú um að vinir og jafningjar séu mikilvægastir í lífi sínu er stuðningur foreldra heima fyrir ennþá jafn mikilvægur. Virk hlustun getur verið árangursrík í samskiptum foreldra við börnin sín. Það getur auðveldað foreldrum að fá barnið sitt til þess að lýsa tilfinningum sínum ef það á í erfiðleikum og þarf aðstoð. Sýnt hefur verið fram á að afskiptaleysi foreldra er ekki af hinu góða en börn njóta þess þegar foreldrar sýna áhuga á því sem þau eru að gera bæði í skóla og tómstundavinnu. Þó verða foreldrar að sjá til þess að sú athygli sem þau veita snúist ekki upp í andhverfu og verði þar með neikvæð. Börn sem fá of mikla athygli eða afskiptasemi frá foreldrum sínum geta farið í ómeðvitaða uppreisn sem getur haft alvarlegar afleiðingar í skóla og félagsstarfi þeirra (Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir, 1998; Wade og Tavis, 2008).

Í kjölfar umræðunnar um áhrifamátt erfða og umhverfis má spyrja sig að því hvort erfðir skipti verulegu máli og umhverfið litlu sem engu þegar kemur að þroskaferli einstaklingsins. Ef svo er geta foreldrarnir slakað á og látið náttúruna og erfðirnar sjá um uppeldið á börnum sínum? Það er ljóst að lífið er ekki svo einfalt að náttúran sjái um að koma börnunum til manns. Jafnframt hefur verið sýnt fram á að þáttur foreldra í lífi barns er veigamestur og óhætt er að fullyrða að enginn hefur jafn mikil áhrif á félagsmótun barna og þeir. Þó er vert að benda á það að

foreldrarnir ráða ekki alltaf úrslitum því margir aðrir þættir í lífi barns hefur áhrif á félagsmótunina (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013).

2.2 Vinir og jafningjar

Þegar börn eru komin á skólaaldur byrja þau að eyða meiri tíma með jafnöldrum sínum og þegar á unglingsárin er komið eyða þau um tveimur þriðju af deginum með vinum sínum. Að öðlast stað í jafningjahópnum er eitt af þroskaverkefnum á unglingsárunum. Því geta foreldrar auðveldlega þróað með sér áhyggjur af þeim áhrifum sem jafningjar geta mögulega haft á börnin þar sem þau eyða svo miklum tíma með þeim. Áhrif jafningja aukast eftir því sem börn eyða meiri tíma með þeim en það er ekki þar með sagt að áhrif frá foreldrum hverfi alveg. Jafnvel þótt jafnvægið sé ekki jafnt á milli áhrifa frá foreldrum og áhrifa frá jafningjum eru áhrifin frá foreldrum alltaf til staðar. Sýnt hefur verið fram á að góð tengsl við jafningja eru nauðsynleg fyrir eðlilega sálfræðiþróun einstaklingsins. Þau börn sem eru talin vera í áhættuhóp fyrir andfélagslega hegðun eru yfirleitt þau sem eiga léleg tengsl við jafningja sína. Samt sem áður hefur einnig verið sýnt fram á að þessi börn sem talin eru vera í áhættuhóp búi við lélagar heimilisaðstæður og því ekki hægt að alhæfa (Lashbrook, 2000; Meece og Daniels, 2008; Santor, Messervey og Kusumakar, 2000).

Góð tengsl við jafningja getur einnig stuðlað að mikilvægri félagsfærni. Með jafningjum geta börn og unglingar lært að taka ákvarðanir og unnið úr vandamálum án afskipta fullorðinna. Jafnframt hefur verið sýnt fram á að jafningjar geta haft áhrif á árangur hvert annars í skóla. Þeir einstaklingar sem ná góðum árangri í skóla eiga það til að sækjast í jafningja sem eru líkir og öfugt. Ekki eru þó öll áhrif frá jafningjum jákvæð en einstaklingar geta fundið fyrir þrýstingi frá jafningjahópnum til þess að prófa vímuefni og að stunda kynlíf. Í skýrslu sem gerð var fyrir Forvarnardaginn á Íslandi kemur einmitt fram að unglingar telja helstu ástæðu fyrir því að það hefji vímuefnaneyslu vera hópþrýsting frá jafningjum sínum. Foreldrar spila mikilvægt hlutverki í lífi barna og unglunga, það eru þeir sem velja staðsetningu heimilis, skóla og þar af leiðandi geta þau haft áhrif á þau æskulýðsstörf sem í boði verða fyrir börnin út frá hverfinu. Það er á þessum stöðum sem börnin velja sér yfirleitt vini. Einnig má nefna að foreldrar eiga að vera

góðar fyrirmyndir fyrir börnin sín og unglingana en þau eru líklegri til þess að prófa vímuefni ef þau sjá fyrirmyndir sínar neyta vímuefni. Það er því ljóst að jafningjar og foreldrar deila því saman að hafa áhrif á þróun andfélagshegðunar einstaklingsins (Meece og Daniels, 2008; Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir, 2008).

2.3 Rannsóknir

Rannsókn sem framkvæmd var í Hollandi gekk út á að skoða hvort samband væri á milli þess að börn væru talin vera vinsæl á meðal jafningja og samband þeirra við foreldra sína. Niðurstöður sýndu að foreldrar barnanna sem talin voru vinsæl voru líklegri til að sýna ákveðni en foreldrar óvinsælu barnanna voru líklegri til að vera skipandi. Þeir foreldrar sem sýndu annars vegar ákveðni voru líklegri til að hvetja börnin og úskýra og notuðu þar með jákvæða styrkingu. Hins vegar voru þeir foreldrar sem sýndu skipandi aðferðir líklegri til að gagnrýna börnin án þess að leiðbeina. Þar með sýna niðurstöður að lýðræðisleg afstaða foreldra og ástúðlegt samband við börnin þeirra ýti frekar undir félagsvæna hegðun barnanna. Þar með eru börnin líklegri til að njóta vinsælda í félagshópnum (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2013). Hægt er að setja aðferðir foreldra við uppeldi í fjóra flokka, það er leiðandi, eftirlátir, skipandi og afskiptalausir. Leiðandi foreldrar krefjast þroskaðrar hegðunar af barni sínu, þeir setja skýr mörk um hvað má og hvað ekki en nota útskýringar sér til stuðnings. Þeir hvetja börnin sín til að segja frá sjónarmiðum sínum og eru opnir fyrir hugmyndum þeirra. Rannsóknir sýna að þau börn sem búa við leiðandi foreldra sýna hærra sjálfsmat, meiri sjálfsaga og sjálfstæðari hugsun. Þau búa einnig yfir betri samskiptahæfni en önnur börn, sýna betri námsárangur og eru jafnframt ólíklegri til þess að fremja afbrot. Eftirlátir foreldrar setja engin skýr mörk, leyfa sjálfstjórn og reyna að forðast árekstra við börnin sín. Þeir sýna börnum sínum þó hlýju og taka vel á móti hugmyndum þeirra. Þeir foreldrar sem nota skipandi aðferð vilja stjórna börnum sínum með reglum og vilja að sér sé hlýtt án útskýringar. Þeir nota því litla sem enga röksemd við reglunum og sýna jafnframt litla hlýju gagnvart börnum sínum og enga uppörvun. Hægt er að tengja aðferðir afskiptalausra foreldra við vanrækslu. Þau börn sem búa við afskiptleysi eru alin upp í stjórnleysi, fá lítinn sem engan stuðning og engar kröfur eru gerðar til þeirra (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2001).

Niðurstöður rannsóknar sem gerð var hér á landi styður það að unglingar sem telja sig búa við leiðandi aðferð eru ólíklegri til þess að neyta vímuefna. Einnig má sjá úr niðurstöðunum að þeir unglingar sem eiga vini sem ekki neyta vímuefna og búa við skipandi uppeldisaðferð eru líklegri til að neyta vímuefna. Þar með skiptir það ekki máli hvort unglingur sem býr hjá skipandi foreldrum eigi vini sem drekka eða sem ekki drekka. Líklegt er að unglingar skipandi foreldra sýni mótþróa gegn því ráðríki sem foreldrarnir sýna og fari því að neyta vímuefna (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2001).

Niðurstöður úr annarri íslenskri rannsókn sýna að uppeldisaðferðir foreldra við 14 ára aldur unglunga tengist brotthvarfi þeirra frá námi. Í þessari rannsókn voru þrjú þættir í uppeldisaðferðum foreldra sem einkenna leiðandi uppeldi til skoðunar. Þessir þrjú þættir eru taldir vera viðurkenning, stuðningur og hegðunarstjórn. Niðurstöðurnar sýna að því meiri viðurkenningu og stuðning frá foreldrum sem unglingarnir töldu sig búa við 14 ára gömul því líklegri eru þau til að hafa lokið framhaldsskóla við 22 ára aldur. Talið er að það efli vitsmuna- og félagsþroska unglunga og að það styrki sjálfsmýnd þeirra að búa við heimilisaðstæður þar sem ríkir traust og viðurkenning. Jafnframt þar sem lögð er áhersla á að fá fram sjónarmið beggja aðila, það er unglingsins og foreldranna. Rétt eins og Erikson benti á, þá er traust mikilvæg breyta fyrir uppeldi barna (Sigrún Aðalbjarnadóttir og Kristjana Stella Blöndal, 2005).

Íslensk rannsókn sem kannaði tengsl unglunga og foreldra sýnir að þeim mun betri tengsl þeim mun líklegra er að þau standi sig vel í skólanum. Einnig hafa niðurstöður sýnt að eftir því sem eftirlit foreldra verður meira eru börn þeirra ólíklegri til að neyta vímuefna. Foreldrar geta sýnt eftirlit með því að fylgjast með því hvar börnin þeirra eru og með hverjum þau eru (Þórólfur Þórlinsson o.fl., 2000).

Rannsókn sem gerð var á Íslandi sýnir að helmingur þeirra fjölskyldna sem áttu ungling í langtímameðferð áttu við fjárhagserfiðleika. Sama má segja um fjölskyldur sem áttu ungling sem hafði fengið vægari úrræði. Einnig kom fram í niðurstöðum rannsóknarinnar að þeir unglingar sem fóru í langtímameðferð voru líklegri til þess að eiga í ágreiningi við foreldra sína, líklegri til þess að búa hjá einstæðu foreldri og líklegri til þess að eiga móður sem hafði einungis grunnskólamenntun. Þetta kemur í ljós ef þeir unglingar eru bornir saman við þá

unglinga sem fengu vægara úrræði og styður umræðuna um félagslegt taumhald sem áður hefur komið fram (Freydís Jóna Freysteinsdóttir, 2008).

Flestir vísindamenn halda því fram að genþættir séu um það bil 40-60% af þeim þáttum sem hafa áhrif á veikleika einstaklings gagnvart vímuefnum. Rannsókn sem gerð var á tvíburum staðfestir það að gen geta haft áhrif á það hvort einstaklingur verði háður ákveðnu efni eða ekki. Af þessum 40-60% spila svo aðrir þættir inn í eins og áhrif umhverfis. Þeir sem eru með geðröskun eru taldir vera í meiri hættu en aðrir til að þróa með sér vímuefnafíkn. Einnig má nefna að barn sem elst upp hjá foreldrum eða öðrum fjölskyldumeðlimum sem neyta vímuefna er í meiri hættu en önnur börn að þróa með sér vímuefnafíkn (Milkman og Sunderwirth, 2010). Rannsókn sem gerð var í Kanada styður það sama en hún sýnir að áhættuþættir í fjölskyldu geta tengst árárhneigð hjá unglungum (Cote, Vaillancourt, LeBlanc, Nagin og Tremblay, 2006).

Rannsóknir sýna að það færir einstaklingnum öryggistilfinningu að gera það sama og hinir í hópnum. Jafnframt hefur verið sýnt fram á að ástæðan fyrir því að unglingar láta undan þrýstingi frá jafningjum virðist aðallega vera sú að það er hrætt um að verða einangrað og að það finnur fyrir skömm að gera ekki sama hlutinn sem hópurinn ákveður að gera. Óttinn við að verða einangraður frá hópnum er ein helsta ástæðan fyrir því að unglingar byrja að neyta vímuefna. Jafnframt virðist helsta ástæðan fyrir því að unglingar beita hópþrýsingu vera sú að þau vilja ekki vera þau einu sem neyta vímuefna. Svo óttinn við að vera einangraður frá hópnum virðist fara í báðar áttir, að beita þrýstingi og að láta undan þrýstingi. Rétt eins og Vygotsky, Cooley og Hirschi benda á, umhverfið hefur áhrif á einstaklinginn. Niðurstöðurnar bandarískrar rannsóknar sýna að þeir unglingsstrákar sem fengu herbergisfélaga sem drakk áfengi voru líklegri til þess að gera það sama. Þetta kom í ljós þegar þeir voru bornir saman við þá unglingsstráka sem fengu herbergisfélaga sem ekki neytti áfengis (Kremer og Levy, 2008; Lashbrook, 2000; Wade og Tavis, 2008).

3 Íþróttir og áhrif þeirra

Erfitt er að skilgreina hvað íþróttir eru en almennt er talið að íþróttir séu líkamlegar athafnir með fyrirfram ákveðnum reglum sem gefa færi á keppni. Segja má að íþróttir séu notaðar á þrennum vettvöngum, til heilsubótar, í skólum og á vegum íþróttafélaga. Í stórborgum eru íþróttir mikilvægar sem heilsubót þar sem flestir borgarbúar nota einkabíla og líkamlegum störfum utanhúss hefur fækkað mikið með árunum. Skólaíþróttir eru lögbundnar sem segja að stunda eigi íþróttir í öllum skólum landsins og tilgangurinn á að vera sá að efla líkamsþroska og bæta heilsufar nemenda. Þá er bent á að keppni innan skólaíþróttar eigi að hafa lítið vægi. Í skýrslu sem gerð var fyrir Forvarnardaginn árið 2008 kemur fram að ungmenni á Íslandi telja áherslu á keppni í íþróttum vera of mikla. Jafnframt kemur fram í skýrslunni að ungmenni telja áherslu á keppni vera ástæðuna fyrir því að ungmenni hætti í íþróttum (Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir, 1998; Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir, 2008; United nations, 2002).

Í þessum kafla verður fjallað um jákvæðar og neikvæðar hliðar íþróttaiðkunar. Hvernig þátttaka í íþróttum getur haft áhrif á einstaklinginn. Jafnframt verður fjallað um rannsóknir sem gerðar hafa verið á þessu sviði.

3.1 Jákvæðar hliðar íþróttar

Þátttaka í íþróttum getur meðal annars eflt sjálfstraust einstaklings, auðveldað einstaklingi að takast á við álag og aukið árangur í skóla. Einnig hafa langtímarannsóknir sýnt að þátttaka í íþróttum minnki líkurnar á offitu og lélegu líkamsástandi á fullorðinsárum einstaklings (United nations, 2002). Niðurstöður sýna að þeir sem hætta að stunda íþróttir við þann aldur sem einstaklingur breytist úr ungling í fullorðinn einstakling eru líklegri til þess að þróa með sér offitu á fullorðinsárum. Það er því mikilvægt að halda áfram líkamsrækt þegar komið er á fullorðinsaldurinn (Tammelin, Laitinen og Nayha, 2004).

Það er margt sem bendir til þess að hreyfing hafi jákvæð áhrif á vitsmuni einstaklings. Þetta er staðfest með rannsóknum sem gerðar hafa verið á breytingum á byggingu heila eftir æfingar. Við æfingar eykst blóðfæði til heilans sem hefur þær afleiðingar að endorfín flæðir út og einstaklingur upplifir vellíðan. Líkamsæfingar hafa ekki aðeins áhrif á vitsmunahæfileika einstaklings og andlega-

og líkamlega heilsu heldur einnig hægir það á öldrunarferlinu. Einnig er sagt að íþróttir og líkamshreyfing geti verið notað sem viðbótar meðferð við flóknum geðrænum vandamálum eins og vímuefnafíkn (Milkman og Sunderwirth, 2010).

3.2 Neikvæðar hliðar íþróttar

Þrátt fyrir jákvæða þætti við að stunda íþróttir er vert að benda á að einnig getur íþróttaiðkun haft neikvæð áhrif á einstakling. Sem dæmi um neikvæða hegðun má nefna ofbeldishegðun, að reyna komast fram hjá reglum og lítil virðing gagnvart þeim sem ekki sigra. Í kjölfar umræðunnar um að íþróttaiðkun geti ýtt undir það að einstaklingur svindli má nefna að íþróttahæimurinn hefur á undanförunum árum sýnt meiri áhyggjur af notkun fæðubótaefna. Mikil aukning hefur orðið á efnum sem hámarka eiga frammistöðu einstaklinga en fæðubótaefni geta innihaldið meðal annars ólögleg efni (United nations, 2002). Sýnt hefur verið fram á að sterkt samband er á milli steranotkunar og íþróttaiðkunar einstaklings sem æfir á eigin vegum, það er ekki með skipulögðu íþróttar- og tómsundastarfi. Einnig að samband sé á milli steranotkunar og ólöglegra efna annars vegar og á milli steranotkunar og áfengis- og tóbaksneyslu hins vegar. Unglingar sem stunda íþróttir sem ekki eru á vegum skipulagðra íþróttasambanda eru því líklegri til að neyta ólöglegra efna (Þórólfur Þórlindsson og Viðar Halldórsson, 2010).

3.3 Rannsóknir

Yfirleitt þegar leitast er við að sporna gegn vímuefnaneyslu unglunga er lögð saman jafnan um forvarnir og íþróttir. Rannsóknum ber ekki saman um hvort unglingar sem stunda íþróttir séu líklegri eða ekki til að neyta vímuefna. Nýlegar rannsóknir hafa sýnt að unglingar sem taka þátt í íþróttastarfi eru líklegri til að neyta vímuefna en aðrir jafningjar þeirra. Sýnt hefur verið fram á jákvætt samband á milli íþróttaiðkunar og áfengisneyslu ungs fólks en lítið sem ekkert samband á milli reykinga og notkun ólöglegra efna og íþróttaiðkunar. Einnig að ungt fólk er líklegra til þess að drekka meira magn en unglingar sem ekki stunda íþróttir. Bent er á að íþróttafólk hefur líklega meira keppnisskap en aðrir sem ekki stunda íþróttir og talið er að íþróttafólk sýni keppnisskapið og því drekki það meira en aðrir (Lisha og Sussman, 2010).

Talið er að ein af ástæðum fyrir því að íþróttafólk neyti vímuefna eins og áfengi sé vegna þeirrar streitu sem getur fylgt keppnisíþróttum. Einnig er bent á að auglýsingar tengdar áfengi eru algengari en aðrar auglýsingar á íþróttaviðburðum og því tengir fólk oft saman íþróttir og áfengi. Rannsóknir hafa ekki sýnt jafn sterkt samband á milli reykinga og íþróttaiðkunar eins og áfengis og íþróttaiðkunar. Talið er að ein af ástæðunum fyrir því vera að tóbaksframleiðendur auglýsa ekki jafn mikið og áfengisframleiðendur á íþróttaviðburðum. Jafnframt er bent á að íþróttafólk treystir á lungun fyrir gott íþróttapól og reykingar geta haft skjótari neikvæð áhrif á frammistöðu íþróttafólks heldur en áfengi (Lisha og Sussman, 2010).

Niðurstöður úr rannsókn sem gerð var í Sviss bendir til að þegar samband á milli íþróttaiðkunar og vímuefnaneyslu unglunga er skoðað er vert að hafa í huga þær aðstæður þar sem neyslan á sér stað. Mikilvægt er að skoða með hverjum unglingar eru að neyta vímuefna, er það með jafningjum sínum úr skólanum eða jafningjum frá íþróttinni. Aðeins fannst samband á milli mikillar drykkju og blandaðs hóps, það er bæði jafningjar úr skóla og íþróttum hjá stúlkum sem stunda íþróttir. Talið er að ástæðan fyrir því að hópur af ungu fólki sem ekki stundar íþróttir er líklegri til að drekka vera sú að þeir eru undir minna eftirliti frá foreldrum og öðrum fullorðnum. Þeir sem stunda íþróttir eru yfirleitt undir eftirliti frá þjálfurum og því færri tækifæri til þess að neyta vímuefna (Belanger, Ohl, Berchtold, Akre og Suris, 2012). Ef bornar eru saman niðurstöður hér á landi má sjá að um helmingur unglunga segjast verja tíma með foreldrum sínum utan skólatíma og um helgar og hefur þetta hlutfall hækkað frá árinu 1997. Árið 1997 voru 38% unglunga sem höfðu neytt áfengis en árið 2012 hafði hlutfallið lækkað niður í 7%. Það er því ljóst að þetta helst saman í hendur, tíminn sem varinn er með foreldrum og vímuefnaneysla unglunga (Álfgeir Logi Kristjánsson, Jón Sigfússon, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Hrefna Pálsdóttir, 2012).

Íslenskar rannsóknir hafa leitt í ljós að þeir unglingar sem stunda íþróttir eru líklegri til þess að ganga vel í námi og ólíklegri til að neyta vímuefna. Hér er því um að ræða samvinnu ýmissa þátta. Fjölskyldan, æskulýðsfélögin og jafningjar eru þættir sem allir spila stórt hlutverk í því að styðja unglunga til þroska. Jafnframt að koma í veg fyrir að þeir taki ákvarðanir sem geta haft neikvæðar afleiðingar fyrir

Þá. Í þessu samhengi má benda á hversu mikilvægt það er að tómstundastarf unglunga sé undir stjórn ábyrgra aðila. Það getur dregið almennt úr líkunum á því að unglingar fari inn á braut vímuefna. Niðurstöður sýna að möguleg ástæða fyrir brottfalli unglunga úr íþróttum og tómstundastarfi sé sú að íþróttafélög leggja of mikla áherslu á afrakstur og keppnisíþróttir. Þar með detta þeir úr lestinni sem mæta aðeins í leit að skemmtanagildinu (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 2000).

4 Forvarnir

Almennt er tilgangurinn með forvörnum sá að takast á við hættur á áður en þær breytast í vandamál eða byrgja brunninn áður en barnið dettur ofan í. Þannig er hægt að minnka líkurnar á vandamálum eins og vímuefnum. Annars vegar er hægt að beina aðgerðum að aðstæðum ákveðins hóps eða að öllum þjóðfélagsþegnum með löggjöf sem dæmi. Hins vegar er hægt að beina aðgerðum forvarna að einstaklingnum sjálfum í ákveðnum hóp, eins og unglingum og fræðsla tileinkuð þeim (Velferðarráðuneytið, e.d.).

Í þessum kafla verður fjallað um forvarnir og stig forvarna. Jafnframt verður fjallað um íþróttir sem forvörn.

4.1 Stig forvarna

Mikilvægt er að hafa fjölbreytni í forvarnarmálum því ein aðferð kann að henta ekki fyrir alla og allar aðstæður, því þarf að vera möguleiki fyrir hendi til að nota nýjar eða aðrar aðferðir. Algengt er að skipta forvörnum í þrjú stig en það er almennar-, sértækar- og einstaklingsforvarnir. Almennar forvarnir eiga að ná til stærri hóps og eru í flestum tilvikum ódýrar. Allir í hópnum fá sömu forvörnina, engin greining er á sérþörfum eða einkennum hópsins og því engin krafa um sértæka menntun eða kunnáttu hjá leiðbeinanda. Fræðsla í grunnskólum um áhrif vímuefnaneyslu er dæmi um almenna forvörn en þetta er ein almennasta forvörnin. Markmið fræðslunnar er að auka þekkingu svo breyting verði á hegðun fólks og þar af leiðandi minni vímuefnaneysla sem dæmi. Komið hefur í ljós að almennar forvarnir auka þekkingu fólks og breyta viðhorfum þess en því miður hafa þær minni áhrif á hegðun þess. Sýnt hefur verið fram á að árangursríkara er að þjálfva unglinga í að standast þrýsting frá jafningjum heldur en að nota fræðslu (SÁÁ, e.d.; Botvin, Schinke, Epstein og Diaz, 1994).

Sértækar forvarnir ná til ákveðins hóps sem er talinn vera í sérstakri áhættu gagnvart vímuefnaneyslu. Þess konar forvarnir krefjast þekkingar og þjálfunar þeirra sem vinna við sértækar forvarnir. Þar af leiðandi eru sértækar forvarnir töluvert dýrari en almennar forvarnir. Skipta má áhættuþáttum upp í tvo hópa en það eru þættir sem leynast í umhverfinu og svo þættir sem tengjast einstaklingnum sjálfum. Umhverfisþættir eru meðal annars lagalegir þættir og

væntingar samfélagsins til íbúa um ákveðna hegðun. Áhættuþættir í lífi einstaklings eru fjölskyldan, skólinn og jafningjarnir meðal annars. Í sértækum forvörnum er lögð áhersla á að búa til aðstæður sem draga úr líkum á áhættuhegðun fyrir þann ákveðna hóp sem talinn er vera í áhættu. Einstaklingsforvarnir beinast svo að ákveðnum einstakling sem er byrjaður að neyta vímuefna og því forvörn sem ætluð er eftir að neysla byrjar. Sem dæmi um einstaklingsforvörn má nefna að hægt er að veita foreldrum unglings sem er í neyslu fræðslu og ráðgjöf (SÁÁ, e.d.; Hawkins, Catalano og Miller, 1992).

4.2 Íþróttir sem forvörn

Íþróttir og aðrar tómstundir gefa ungu fólki tækifæri til þess að fá frí frá hversdagsleikanum, gleyma sér í leik, að upplifa samveru, spennu og ánægju. Niðurstöður margra rannsókna benda annars vegar til þess að þátttaka í íþróttum minnki líkurnar á að unglingar leiðist út í vímuefnaneyslu og sýni frávikshegðun. Hins vegar hafa aðrar niðurstöður sýnt að spennan og áhættan sem getur fylgt íþróttum ýti undir að unglingar leiti í vímuefni en það er ákveðin spenna og áhætta sem fylgir því. Áfengisframleiðendur hafa séð tækifæri í því að ná til ungs fólks í gegnum íþróttir með auglýsingum. Þar sem unglingar verða sífellt meira sjálfstæðari og fjarlægari fullorðnum verður það auðveldara fyrir auglýsendur að ná beint til þeirra (Þórólfur Þórlindsson og Jón Gunnar Bernburg, 2006).

Í kjölfar umræðunnar um áhersluna á keppnisskapið frekar en skemmtanagildi íþróttanna hefur verið bent á að börn og unglingar ná bestum árangri þegar þau stunda íþróttir sem leik. Börn eiga að fá að stunda íþróttir vegna þess að þeim finnst það gaman og hún á að veita gleði þó að markmiðið sé að sigra. Afleiðingin af því að athygli þjálfara beinist mest að þeim bestu og keppnisskapinu getur verið sú að hinum í liðinu er ýtt til hliðar og þau hætta að stunda íþróttir. Þetta styður einmitt það sem skýrsla Forvarnardagsins bendir á (Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir, 2008).

Oft er ætlast til þess af þjálfurum að þeir taki að sér ýmis hlutverk fyrir utan að vera íþróttaleiðbeinandi. Hlutverk eins og að vera staðgengill foreldra, ráðgjafi og fyrirmynd. Samt sem áður eru litlar kröfur um menntun eða starfsreynslu gerðar til þeirra sem sækja um stöðu sem íþróttþjálfari. Því er vert að hafa áhyggjur af

Því uppeldisstarfi sem fram fer á íþróttavettvöngum (Sullivan, 1996). Niðurstöður ýmissa rannsókna hafa sýnt fram á að ein af áhrifaríkustu aðferðum til þess að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu ungs fólks er að koma skilaboðum til þeirra frá breiðum hópi í samfélaginu. Á meðal annarra aðila ættu þjálfarar að tilheyra þessum hópi úr samfélaginu. Gerð var rannsókn í Bandaríkjunum þar sem athugað var hver afstaða þjálfara í skólum Ohio fylkis væri gagnvart skyldu þeirra til þess að koma þessum skilaboðum til ungs fólks. Jafnframt var athugað í hversu miklu magni þeir taka þátt í forvarnarstarfi yfir höfuð. Aðeins 39% af þeim sem tóku þátt sögðust vinna í skóla þar sem þeim er skylt að tala við unglunga um vímuefnanotkun. Þeir sem voru líklegir til þess að taka þátt í forvarnarstarfi fyrir unglunga voru þeir sem höfðu fengið einhvers konar þjálfun eða setið námskeið um forvarnir. Eins og áður hefur komið fram geta þjálfarar verið fyrirmynd unglunga og þau líklegri til þess að hlusta á þjálfara sinn. Þar með ætti hlutfall þeirra sem taka þátt í forvarnarstarfi fyrir unglunga að vera hærra en aðeins 39% (King, Dowdall og Wagner, 2010).

Ljóst er að mörgu þarf að huga að ef nota á íþróttir sem forvörn gegn vímuefnanotkun og fara þarf rétt að hlutunum ef árangurinn á að verða áhrifaríkur. Íþróttaiðkun á ekki við alla og mun það ekki sýna árangur að þvinga íþróttir upp á þá einstaklinga. Ef íþróttir eru settar fram með réttu hugarfari af hálfu þjálfara, foreldra og íþróttafélaginu í heild er líklegra að einstaklingur fái áhuga fyrir íþróttinni. Réttur andi er sem dæmi virðing fyrir öðrum og sjálfum sér og réttlátur leikur. Hætta er á að þessi mikilvægu atriði gleymist þegar aðalmarkmiðin verða að vinna leikinn (United nations, 2002).

Eins og áður hefur komið fram getur skipulagt tómskundastarf fyrir unglunga haft mikilvægt uppeldisgildi. Jafnframt hefur það mikið skemmtanagildi og á undanförunum árum hefur það orðið veigameira en uppeldisgildið. Niðurstöður rannsókna sýna að fyrirtæki græða á tómskundum unglunga en það getur valdið ýmsum vandamálum fyrir þá sem vilja byggja upp uppeldisgildið í tómskundum. Fyrirtækin ná yfirleitt að selja ekki aðeins vöruna sína til unglunga heldur einnig að móta ákveðinn lífstíl og viðhorf hjá unglingum (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 2000).

5 Félagsráðgjöf og forvarnarstarf

Mikilvægur þáttur í starfi félagsráðgjafa er forvarnarvinna. Í þeirri vinnu er félagsráðgjafinn oft í því hlutverki að leiða saman aðila sem vinna með fólki. Markmiðið er að byggja upp sterkara samfélag með því að virkja bjargir stofnana, samhæfa og styrkja þær. Með slíkri stofnanavinnu er hægt að koma í veg fyrir að boðið sé upp á samskonar þjónustu og nýting þeirra sé háværkuð. Verkefni sem fela í sér hugmyndafræði stofnanavinnu eru oft brautryðjenda verkefni og nýjung í þjónustu sem leiðir svo oft til fjármögnunar (Farley, Smith og Boyle, 2006; Popple, 1995). Verkefnið „Taktu þátt“ er dæmi um samvinnu ýmissa stofnana. Það er verkefni sem ætlað er unglíngum og forvörn gegn vímuefnaneyslu þeirra. Samstarfið er á milli Sambands íslenskra sveitarfélaga, Íþróttá- og Ólympísambands Íslands og Ungmennafélags Íslands meðal annars (Forvarnardagur, e.d.).

Eins og áður hefur komið fram telja unglíngar það oft á tíðum vera erfitt að tala við foreldra sína og eiga samræður við þá og er virk hlustun árangursrík sem jafnframt hefur komið fram. Virk hlustun er verkfæri sem félagsráðgjafar nota í starfi sínu og geta kennt foreldrum og börnum þess að nota. Að hlusta á einhvern annan segja sína sögu virðist vera einfalt en það er þó margt sem þarf að hafa í huga við hlustun. Algengt er að athygli hlustandans fer í að hugsa um næstu spurningu í staðinn fyrir að beina athygli sinni að því hvað hinn aðilinn er að segja. Opnar spurningar eru mikilvægar í virkri hlustun þar sem lagðar eru fyrir spurningar sem krefjast innihaldsríkari svars en aðeins já eða nei. Með opnum spurningum er hægt að fá meiri og betri upplýsingar en ef lokaðar spurningar eru notaðar. Annað sem er mikilvægt í virkri hlustun er að endursegja það sem hinn aðilinn er búinn að segja. Þannig getur hlustandinn fengið að vita hvort hann hafi skilning á efninu og hinn aðilinn finnur að hlustað er á hann. Ekki má gleyma að það sem ekki er sagt er einnig mikilvægt, sem dæmi andlitssvipbrigði, augnsamband og líkamsstaða. Þessir þættir geta verið mikilvægir að því leyti að báðir aðilar túlka aðstæður meðal annars frá líkamsstöðu hvors annars. Eins og Cooley bendir á þá speglum við okkur í öðrum. Einnig er mikilvægt að sá sem hlustar þarf að geta notað þagnir í samræðum. Þögn er eitthvað sem flestum finnst óþæginlegt í samræðum en það getur verið mikilvægur tími fyrir hinn aðilann til þess að hugsa um hvað skal segja næst (Cooley, 1909; Grover, 2005).

6 Samantekt og umræður

Í upphafi verkefnisins voru rannsóknarspurningarnar eftirfarandi: *Hvaða umhverfisþættir hvetja til heilbrigðs lífstíls unglunga? Er þátttaka unglunga í íþróttastarfi næg ein og sér sem forvörn gegn vímuefnum?* Það er ljóst að áhrif foreldra og uppeldisaðferðir þeirra eru mikilvægar breytur í forvarnarstarfi fyrir unglunga. Rétt eins og Erikson benti á er traust mikilvægur þáttur á fyrstu árum barns og þar koma foreldrar og umönnunaraðilar að. Samkvæmt Erikson er traust grundvöllurinn fyrir farsælli framtíð barnsins og með því er hann að setja ábyrgðina í hendur foreldranna. Piaget lagði ekki eins mikla áherslu á fyrsta stigið sitt þar sem hann benti á að barnið er aðeins að þróa þá hæfileika sem eru því meðfæddir. Vygotsky var hins vegar sammála Erikson að á fyrstu tveimur árunum verður barnið fyrir áhrifum frá umhverfinu. Kenningar Cooley og Hirschi leggja jafnframt áherslu á mikilvægi umhverfisins við mótnun einstaklings. Erikson taldi að einstaklingur á unglingsárunum gangi í gegnum ákveðna sjálfsvitundarkeppu og Piaget taldi hann þróa vitsmunahugsun. Bæði sjálfsvitundarkreppan og þróun vitsmunahugsunar fara í gegnum samskipti við umhverfið. Sem er í samræmi við kenningar Vygotsky, Cooley og Hirschi og því ljóst að umhverfið gegnir mikilvægu hlutverki í lífi einstaklings og þróun hans.

Tími unglingsáranna er tími mikilla breytinga, bæði líkamlega, andlega og félagslega. Algengt er að á unglingsárunum byrja unglingar að verja meiri tíma með vinum og jafningjum heldur en foreldrum sínum. Það hefur þó verið sýnt fram á það að unglingar hafa ennþá þörfina fyrir athygli frá foreldrum sínum. Rannsóknir hafa sýnt að þeir unglingar sem búa við lélegar heimilisaðstæður eins og atvinnuleysi og vímuefnaneyslu foreldra eru líklegri til þess að hefja vímuefnaneyslu. Ástæðan fyrir því er talin vera sú að félagslegt taumhald er lítið á þeim heimilum og foreldrar ekki í aðstöðu til að fylgjast með og leiðbeina börnum sínum. Til rökstuðnings má benda á að þeir unglingar sem búa við skipandi uppeldisaðferðir eru líklegri til þess að byrja að neyta vímuefna jafnvel þótt vinahópurinn geri það ekki. Rannsóknir sýna að leiðandi uppeldisaðferð virðist vera farsælust þar sem þau börn sem búa við þá aðferð eru ólíklegust til þess að neyta vímuefna.

Jafningjar geta stuðlað að mikilvægari félagsfærni hjá hvert öðru en einnig beitt hópþrýstingi. Talið er að unglingar láti undan hópþrýstingi vegna þess að þeir vilja ekki verða útundan í hópnum. Það er jafnframt talin vera ástæðan fyrir því að unglingar beiti hópþrýstingi en allt þetta leiðir aftur til kenninga Vygotsky, Cooley og Hirschi um umhverfisáhrifin. Eins og niðurstöður rannsóknarinnar sem gerð var í Sviss sýnir, það er ljóst að allt leiðir beint aftur til umhverfisáhrifanna. Þar sem kom fram að skoða verði umhverfið sem unglingar neyta vímuefna. Jafnframt kom fram að þeir sem ekki stunda íþróttir eru líklegri til þess að neyta vímuefna vegna þess að þeir eru undir minna eftirlit hjá fullorðnum. Einnig hefur komið fram að auglýsingar á íþróttaviðburðum eru orðnar algengari sem leiðir til umhverfisþátta. Íþróttir geta eflt sjálfstraust einstaklings, aukið árangur í skóla og komið í veg fyrir offitu á fullorðinsárunum. Þó geta íþróttir einnig haft neikvæð áhrif eins og að stuðla að svindli og getur ýtt undir ofbeldishegðun. Ljóst er að mikilvægt er að þeir aðilar sem sjá um íþróttastarf hafi einhverja þekkingu eða menntun á sviði unglunga hvað varðar þroska þeirra og getu. Meðal annars er talið að ástæðan fyrir því að unglingar hætti íþróttaiðkun er sú að áherslan á keppnisskapið verður veigameira en skemmtanagildið.

Ljóst er að forvarnir geta skipt sköpum í tengslum við uppeldi unglunga. Til eru þrjú stig forvarna, almennar, sértækar og einstaklingsforvarnir sem öll taka á ákveðnum hópum samfélagsins. Félagsráðgjafar geta beitt ýmsum aðferðum við forvarnarvinnu og ljóst er að vettvangur er fyrir þá á þessu sviði. Þar sem þeir vinna að heildarsýn er nokkuð ljóst að starf þeirra er viðeigandi í þessu samhengi þar sem margir þættir spila saman. Miðað við það sem fram hefur komið er ljóst að þátttaka í íþróttum er ekki næg ein og sér sem forvörn gegn vímuefnaneyslu unglunga. Foreldrar geta ekki litið fram hjá ábyrgðinni sem því fylgir að eiga barn og jafningjar verða að stuðla að heilbrigðum lífsstíl hvert hjá öðru. Ef svara ætti þeirri spurningu, hver ber ábyrgð, sýna þær kenningar og rannsóknir sem fjallað hefur verið um fram á það að umhverfið sem heild ber ábyrgð á því að koma einstaklingnum heilum inn í framtíðina. Kenningarnar og niðurstöður rannsókna beinast í sömu átt. Þar með ályktar höfundur sem svo að mikilvægt sé að beina forvarnarstarfi að foreldrum og fræða þá um mikilvægi sambands þeirra við börnin og unglunga þeirra. Þannig er hægt að byggja upp góðan farveg

barnanna inn í unglingsárin. Jafnframt er mikivægt að beina forvarnarstarfi að unglingum og hvetja þau til þess að bera ábyrgð á hvert öðru og einnig að vera hvort öðru góð fyrirmynd. Þar sem áhrif þeirra á hvort annað spilar stóru hlutverki í þessu samhengi.

Lokaorð

Þegar ég fór af stað með þetta verkefni beindust rannsóknarspurningar mínar að því hvort íþróttastarf og þátttaka unglunga væri góð leið ein og sér sem forvörn gegn vímuefnaneyslu. Ég velti því fyrir mér hvort það væru einhverjir aðrir þættir sem skiptu máli eins og til dæmis umhverfisþættir. Jafnframt fannst mér áhugavert að skoða hvert hlutverk foreldra og jafningja væri í forvarnarstarfi. Með þessari heimildavinnu hef ég séð að mikilvægt er að gleyma ekki áhrifum foreldranna, jafningjanna og jafnvel líffræðilegra þátta þegar nota á íþróttir sem forvörn. Þeir unglingar sem eru undir eftirliti foreldra eru síður líklegir til þess að neyta vímuefna því tækifærin eru færri en sama má segja með íþróttastarf. Það var áhugavert að sjá hversu mikilvægar allar breyturnar eru í þessu dæmi en það sýnir hversu mikilvæg heildarsýnin er. Enginn einn umhverfisþáttur er mikilvægari en annar. Allt sem á vegi okkar verður á lífsævinni, hvort sem það er félagslegt eða líffræðilegt hefur áhrif á okkur á einn eða annan hátt hvort sem okkur líkar það eða ekki. Það virðist því vera mikilvægt að beina forvörnum að bæði nærumhverfi einstaklings og samfélaginu sem heild.

Heimildir

- Adamson, L. og Lyxell, B. (1996). Self-concept and questions of life: Identity development during late adolescence. *Journal of adolescence*, 19, 569-582.
- Aldís Unnur Guðmundsdóttir. (2013). *Proskasálfræði. Lengi býr að fyrstu gerð*. Reykjavík: Mál og menning.
- Atkins, R. (2008). The association of childhood personality on sexual risk taking during adolescence. *The journal of school health*, 78(11), 594-600.
- Álfgeir Logi Kristjánsson, Jón Sigfússon, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Hrefna Pálsdóttir. (2012). *Ungt fólk 2012: Menntun, menning, íþróttir, tómstundir, hagir og líðan nemenda í 8., 9. og 10. bekk grunnskóla*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Belanger, R., Ohl, F, Berchtold, A., Akre, C. og Suris, J.C. (2012). Social contexts of sports-practicing youths' hazardous drinking. *Swiss medical weekly*, 142, 1-4.
- Botvin, G., Schinke, S., Epstein, J. og Diaz, T. (1994). Effectiveness of culturally focused and generic skills training approaches to alcohol and drug abuse prevention among minority youths. *Psychology of addictive behaviors*, 8(2), 116-127.
- Bouffard, J. og Rice S. (2011). The influence of the social bond on self-control at the moment of decision: *Testing Hirschi's redefinition of self-control*. *American journal of criminal justice*, 36(2), 138-157.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian journal of behavioural science*, 38(3), 214-229.
- Cooley, C. (1909). *Social organization: A study of the larger mind*. New York: Charles Scribner's sons.
- Cote, S., Vaillancourt, T., LeBlanc, J., Nagin, D. og Tremblay, R. (2006). The development of physical aggression from toddlerhood to pre-adolescence: A nation wide longitudinal study of canadian children. *Journal of abnormal child psychology*, 34(1), 71-85.
- Erikson, E. (1995). *Childhood and society*. London: Vintage.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton&Company.

- Farley, O., Smith, L. og Boyle, S. (2006). *Introduction to social work* (10. útgáfa). Boston: Allyn & Bacon.
- Forvarnardagur. (e.d.). *Um verkefnið*. Sótt 26. mars 2013 af <http://www.forvarnardagur.is/?q=node/2>
- Freydís Jóna Freysteinsdóttir. (2008). Unglingar í vanda: Samanburður á unglíngum með áhættuhegðun sem fara í langtímameðferð annars vegar og fá vægari úrræði hins vegar af hálfu barnavendaryfirvalda. *Tímarit félagráðgjafa*, 3, 5-16.
- Gray, C. og MacBlain, S. (2012). *Learning theories in childhood*. London: SAGE.
- Grover, S. (2005). Shaping effective communication skills and therapeutic relationships at work: The foundation of collaboration. *AAOHN Journal*, 53(4), 177-182.
- Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir. (1998). *Uppeldi. Kennslubók fyrir framhaldsskóla* (2. útgáfa). Reykjavík: Mál og menning.
- Hawkins, J., Catalano, R. og Miller, J. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological bulletin*, 112(1), 64-105.
- Ingham, G. (2007). The superego, narcissism and great expectations. *International journal psychoanal*, 88, 753-768.
- King, K., Dowdall, M og Wagner, D. (2010). Coaches' attitudes and involvement in alcohol prevention among high school athletes. *Journal of community health*, 35(1), 69-75.
- Kremer, M. og Levy, D. (2008). Peer effects and alcohol use among college students. *Journal of economic perspectives*, 22(3), 189-206.
- Lashbrook, J. (2000). Fitting in: Exploring the emotional dimension of adolescent peer pressure. *Adolescence*, 35(140), 747-757.
- Lisha, N. og Sussman, S. (2010). Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: A review. *Addictive behaviors*, 35, 399-407.
- Lundgren, D. (2004). Social feedback and self-appraisals: Current status of the Mead-Cooley hypothesis. *Symbolic interaction*, 27(2), 267-286.
- Margrét Valdimarsdóttir og Jón Gunnar Bernburg. (2007). Heimilisaðstæður, félagsleg tengsl og frávíkshæðun unglínga. Í Gunnar Þór Jóhannesson

(ritstjóri). *Rannsóknir í félagsvísindum VIII: Félagsvísindadeild Háskóla Íslands: Erindi flutt á ráðstefnu í desember 2007* (bls. 181-187). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.

Meece, J. og Daniels, D. (2008). *Child and adolescent development for educators* (þriðja útgáfa). Boston: McGraw.

Milkman, H. og Sunderwirth, S. (2010). *Craving for ecstasy and natural highs: A positive approach to mood alteration*. California: SAGE.

Mundt, M., Mercken, L. og Zakletskaia, L. (2012). Peer selection and influence effects on adolescent alcohol use: a stochastic actor-based model. *BMC Pediatrics*, 12(115), 1-10.

Myhre, R. (2001). *Stefnur og straumar í uppeldissögu* (Bjarni Bjarnason þýddi). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands. (Upphaflega gefið út 1996).

Omlí, J. og Wiese-Bjornstal, D. (2011). Kids speak: Preferred parental behavior at youth sport events. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(4), 702-711.

Popple, K. (1995). *Analysing community work. Its theory and practice*. Maidenhead: Open University Press.

Richardson, R. (2004). Early adolescence talking points: Questions that middle school students want to ask their parents. *Family relations*, 53(1), 87-94.

Rubin, K. (1972). Relationship between egocentric communication and popularity among peers. *Developmental Psychology*, 7(3), 364.

Santor, D., Messervey, D. og Kusumakar, V. (2000). Measuring peer pressure, popularity, and conformity in adolescent boys and girls: Predicting school performance, sexual attitudes, and substance abuse. *Journal of youth and adolescence*, 29(2), 163-182.

SÁÁ. (e.d.). *Um forvarnir. Skilgreining forvarna*. Sótt 6. mars 2013 af <http://saa.is/islenski-vefurinn/leidbeiningar/um-forvarnir/>

Sebastian, C., Burnett, S. og Blakemore, S. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 12(11), 441-446.

Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir. (2008). *Þetta vilja þau. Skýrsla um svör ungmenna um aukna samveru með fjölskyldu, hvernig hvetja megi til frekari þátttöku í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi og fresta því að hefja áfengisneyslu*. Reykjavík: Forvarnardagurinn.

- Sigrún Aðalbjarnadóttir. (2001). Uppeldisaðferðir foreldra og vímuefnaneysla unglunga: Langtímarannsókn. Í *Framtíðarsýn innan heilsugæsluhjúkrunar* (Herdís Sveinsdóttir og Ari Nyysti ritstjórar). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Sigrún Aðalbjarnadóttir og Kristjana Stella Blöndal. (2005). Brotthvarf ungmenna frá námi og uppeldisaðferðir foreldra: Langtímarannsókn. *Tímarit um menntarannsóknir*, 2, 11-23.
- Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnadóttir. (1993a). Uppeldisaðferðir. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðihandbókin* (bls. 67-89). Reykjavík: Mál og menning.
- Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnadóttir. (1993b). börn ættu að vera vel upp alin. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðihandbókin* (bls. 60-71). Reykjavík: Mál og menning.
- Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnadóttir. (1993c). Þroskaskeið barna. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðihandbókin* (bls. 80-85). Reykjavík: Mál og menning.
- Sigurjón Björnsson. (1992). *Formgerðir vitsmunalífsins: Kenningar Jean Piagets um vitsmunapröskann*. Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag.
- Sigurjón Björnsson. (1993). Algengustu vandkvæði barna og unglunga. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðihandbókin* (bls. 112-118). Reykjavík: Mál og menning.
- Sullivan, P. (1996). National standards for athletic coaches. *Journal of physical education, recreation and dance*, 67(4), 19.
- Tammelin, T., Laitinen, J. og Nahya, S. (2004). Change in the level of psysical activity from adolescence into adulthood and obesity at the age of 31 years. *International journal of obesity*, 28, 775-782.
- United nations. (2002). *Sport. Using sport for drug abuse prevention*. New york: United nations.
- Velferðarráðuneytið. (e.d.). *Áfengi og önnur vímuefni: Staðan nú og tillögur að stefnumótun*. Sótt 4. mars 2013 af <http://www.velferdarraduneyti.is/media/Gedskyrsla/53kafli.pdf>
- Wade, C. og Tavris, C. (2008). *Psychology* (9. útgáfa). London: Pearson Prentice Hall.
- Þingskjal 181. (2002-2003). Frumvarp til barnalaga. *Alþingistíðindi A-deild*, 128, 6-7.

Þórólfur Þórlindsson og Jón Gunnar Bernburg. (2006). Peer groups and substance use: Examining the direct and interactive effect of leisure activity. *Adolescence*, 41(162), 321-339.

Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2000). *Félagsstarf og frístundir íslenskra unglunga*. Reykjavík: Æskan.

Þórólfur Þórlindsson og Viðar Halldórsson. (2010). Sport, and use of anabolic androgenic steroids among Icelandic high school students: a critical test of three perspectives. *Substance treatment, prevention, and policy*, 5(32), 1-11.