



# **Langtímaafleiðingar eineltis**

Úrræði grunnskóla og aðkoma skólafélagsráðgjafa

Anna Karen Ellertsdóttir

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf  
Háskóli Íslands  
Félagsvísindasvið



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**

**Langtímaafleiðingar eineltis**  
***Úrræði grunnskóla og aðkoma skólafélagsráðgjafa***

Anna Karen Ellertsdóttir

041187-2639

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf  
Umsjónarmaður: Halldór S. Guðmundsson  
Leiðbeinandi: Hjördís Árnadóttir

Félagsráðgjafardeild  
Félagsvísindasvið Háskóla Íslands  
Október 2013

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

© Nafn höfundar Ártal

Prentun: Svansprent ehf.  
Reykjavík, Ísland 2013

## Útdráttur

Í ritgerð þessari er leitast við að varpa ljósi á langtímaáhrif eineltis á þolendur og fjalla um þau úrræði sem grunnskólar landsins styðjast við. Ritgerðin mun fjalla um einelti frá sjónarhorni grunnskólabarna. Byrjað er á að skilgreina einelti, fjallað um birtingamyndir þess, einkenni þolenda og afleiðingar þess á þolendur. Sérstök áhersla er lögð á langtímaafleiðingar fyrir þolendur eineltis. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þolendur eineltis geta upplifað langtímaafleiðingar á borð við þunglyndi, kvíða, áfallastreituröskun, lélegt sjálfsmat og í verstu tilfellum, framið sjálfsvíg. Að auki er umfjöllun um þær eineltisáætlanir sem grunnskólar landsins styðjast við. Slíkar áætlanir eru forvarnar- og viðbragsáætlanir sem eiga að stuðla að því að einelti eigi sér ekki stað og viðgangist ekki í grunnskólum. Einstaka rannsóknir hafa þó bent á að tíðni eineltis á Íslandi standi í stað burt séð frá því hvort grunnskólar styðjist við eineltisáætlun af einhverju tagi eða ekki, en þörf er á að rannsaka það betur. Að lokum verður fjallað um starf skólafélagsráðgjafa og aðkomu hans í eineltismálum.

## Formáli

Ritgerð þessi er lokaverkefni í BA- námi í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Sú hugmynd að fjalla um einelti út frá langtímaáhrifum á þolandann kviknaði haustið 2012 áður en vinnan að ritgerðinni hófst. Persónuleg reynsla af einelti og umræður við uppkomna þolandur eineltis varð til þess að höfundur þótti brýnt að kynna betur til sögunnar þá hlið eineltis.

Þegar litið er yfir vinnuferli ritgerðarinnar þá vil ég þakka eftirtöldum. Sérstaklega vil ég þakka leiðbeinanda mínum Hjördísi Árnadóttur, skólafélagsráðgjafa, fyrir þann stuðning og leiðsögn sem hún gaf mér við gerð ritgerðarinnar. Áhugi hennar og þekking á umfjöllunarefninu hefur verið ómetanlegt og er ég henni einstaklega þakklát. Þó vil ég þakka henni sérstaklega fyrir að vera innan handar og vera tilbúin að veita leiðsögn þegar þörf var á. Einnig vil ég þakka umsjónarmanni mínum Halldóri S. Guðmundsyni, lektor við félagsráðgjafadeild Háskóla Íslands, fyrir leiðsögn og góðar ábendingar. Að auki vil ég þakka Birgi Rafni Birgissyni og Helgu Reynisdóttur fyrir yfirllestur á málfari, stafsetningu og orðalagi.

Ritgerðin er tileinkuð uppkomnum eineltisþolendum sem hafa þurft að lifa með afleiðingum eineltis fram á fullorðinsár. Með von um að í framtíðinni verði búið svo um fyrir þolandur eineltis að afleiðingar þess hamli þeim ekki seinna í lífinu.

# Efnisyfirlit

Útdráttur .....	1
<b>1. Inngangur.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Hvað er einelti? .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Birtingarmyndir eineltis.....</b>	<b>7</b>
3.1. Beint einelti .....	7
3.2. Óbeint einelti .....	8
3.3. Rafrænt einelti .....	8
<b>4. Einkenni þolenda.....</b>	<b>10</b>
<b>5. Skammtímaafleiðingar eineltis fyrir þolendur.....</b>	<b>12</b>
<b>6. Langtímaafleiðingar .....</b>	<b>14</b>
6.1. Lágt sjálfstraust .....	15
6.2. Kvíði.....	15
6.3. Þunglyndi.....	16
6.4. Áfallastreituröskun.....	17
6.5. Sjálfskaðandi hugsanir og sjálfskaði .....	18
6.6. Önnur langtímaáhrif eineltis .....	19
6.7. Samantekt .....	20
<b>7. Aðgerðir gegn einelti í grunnskólum á Íslandi .....</b>	<b>21</b>
<b>8 . Aðkoma skólafélagsráðgjafa að eineltismálum .....</b>	<b>25</b>
8.1. Skólafélagsráðgjöf .....	25
8.2. Starfsmenn grunnskóla og skólafélagsráðgjöf .....	26
<b>9 . Umræða og lokaorð.....</b>	<b>28</b>
<b>Heimildaskrá .....</b>	<b>31</b>

## 1. Inngangur

Einelti er vandamál í skólasamfélögum landsins eins og á fleiri sviðum samfélagsins og erfitt að segja til um hvort hægt sé að koma í veg fyrir það. Því er við hæfi að skoða afleiðingar eineltis fyrir þolendur. Að vera þolandi eineltis getur haft mikil áhrif á líf einstaklings og mótað fullorðinsárin hjá viðkomandi, hafi hann lent í einelti sem barn eða unglingur. Börn og unglingar eru því sá aldurshópur sem fjallað verður nánar um.

Umræðan um einelti á Íslandi er talin hafa byrjað í kringum 1980 þegar Svava Guðmundsdóttir, sálfræðingur, kom heim úr framhaldsnámi sínu í Svíþjóð. Þar kynnti hún sér eineltismál (Guðjón Ólafsson, 1996). Eineltisumræðan í samfélaginu hefur frá þeim tíma aukist og skilningur á fyrirbærinu einelti orðinn meiri og væntanlega skýrari. Að auki hafa þolendur eineltis verið að stíga fram á undanförunum árum og deilt sögum sínum sem sýna hversu skaðleg áhrif þessi lífsreynsla hefur verið þeim.

Í þessari ritgerð verður leitast við að vekja athygli á því hve alvarlegar afleiðingar eineltis geta verið fyrir þolendur. Einnig verður skoðað hvaða eineltisáætlanir grunnskólar landsins styðjast við. Rannsóknarspurningarnar sem leitast er við að svara eru: Hefur einelti langtímaafleiðingar fyrir þolendur? Taka eineltisáætlanir og aðgerðir í grunnskólum mið af langtímaafleiðingum eineltis? Á hvern hátt getur starf skólafélagsráðgjafa skipt máli í aðgerðum gegn einelti?

Fyrst verður fjallað almennt um einelti og birtingarmyndir þess. Í kjölfarið verður rætt um afleiðingar á þolendur. Áhersla verður lögð á að draga fram mögulegar langtímaafleiðingar eineltis á þolendur út frá rannsóknum og fræðigreinum. Einnig verður fjallað um áætlanir og aðgerðir gegn einelti sem grunnskólar styðjast við hérlendis. Að auki verður fjallað um starf skólafélagsráðgjafa og aðkomu hans að eineltismálum í grunnskólum landsins.

Vonast er eftir að ritgerðin geti verið ný samantekt og þannig orðið fersk viðbót við þá þekkingu sem er til staðar um einelti á Íslandi og geti veitt þeim sem vinna með börnum og unglingum enn betri innsýn um mögulegar afleiðingar fyrir þolandann. Leitast verður við að varpa ljósi á stöðu þolandans á meðan einelti stendur og sérstaklega eftir að eineltið hefur verið stöðvað. Einnig er vonast til að með því að fjalla um langtímaafleiðingar eineltis þá gæti sú þekking verið forvörn í sjálfu sér.

## 2. Hvað er einelti?

Nauðsynlegt er að hafa skilgreiningu eineltis á hreinu þegar verið er að fjalla um eða vinna gegn því. Íslenska orðið *einelti* er talið einkum lýsandi fyrir verknaðinn þar sem í einelti er yfirleitt einn einstaklingur tekinn fyrir (Guðjón Ólafsson, 1996). Í Íslenskri orðabók er einelti skilgreint sem þrálátt áreitni sem einstaklingur verður fyrir af hálfu félaga með stríðni eða ofbeldi (Mörður Árnason, 2007). Sænski fræðimaðurinn Dan Olweus er einna þekktastur fyrir rannsóknir sínar á einelti og fyrir Olweusarverefnið gegn einelti. Hans skilgreining á einelti vísar til þess að einelti sé verknaður þar sem einstaklingur er tekinn fyrir og þíndur endurtekið, andlega eða líkamlega, og af einum eða fleiri einstaklingum. Hann telur það skipta máli við skilgreiningu á einelti að þá eigi sér stað endurtekning á neikvæðu áreiti (Olweus, 1993). Þegar litið er til þess hve margir skólar á Íslandi fylgja Olweusaráætluninni er hægt að áætla að það sé sú skilgreining sem flestir grunnskólar landsins styðjist við (Hjördís Árnadóttir og Halldór S. Guðmundsson, 2011). Margir fræðimenn og rannsakendur eineltis eru sammála um að þegar átt er við einelti er það talið vera viljandi árásargjörn hegðun sem getur tekið á sig ólíkar myndir, svo sem munnlegt, líkamlegt, félagslegt og rafrænt eða blanda af þessu öllu. Einelti er einnig skilgreint sem valdaójöfnuður og oftast er ekki tilgangurinn að særa, niðurlægja eða valda hinum aðilanum vanlíðan (Craig, 1998; Due o.fl., 2005; Farrington og Ttofi, 2009; Guðjón Ólafsson, 1996; Nansel o.fl. 2001; Selekman og Vessey, 2004; Þorlákur H. Helgason, e.d.). Hins vegar er það ekki talið einelti þegar tveir jafn sterkir einstaklingar deila, þó svo það sé endurtekið og geti staðið yfir í lengri tíma. Einelti er því talið beinast að einstaklingi sem í ákveðnum kringumstæðum svarar ekki fyrir sig eða er ekki fær um það (Craig og Pebler, 2007; Farrington og Ttofi, 2009; Guðjón Ólafsson, 1996; Selekman og Vessey, 2004; Þorlákur H. Helgason, e.d.). Að auki er vísað til að einelti getur átt sér stað hvar sem er og á hvaða aldri sem er.

Einelti meðal barna getur átt upptök sín nánast hvar sem er, en er oftast framið fjarri fullorðnum, til dæmis á skólalóð, enda lengsti tími dags sem börn eru saman (Carpenter og Ferguson, e.d.a; Farrington og Ttofi, 2009; Hallford, Borntrager og Davis, 2006; Selekman og Vessey, 2004; Þorlákur H. Helgason, e.d.). Talið er að einelti eigi sér stað í langflestum tilfellum á skólatíma eða í um 75% tilfella (Guðjón Ólafsson, 1996). Í rannsókn Ragnars F. Ólafssonar (2008) sýna niðurstöður að einelti á sér oftast stað innan veggja skólanna en þó



fjarri eftirliti fullorðinna. Upplifun barna á einelti á skólatíma á Íslandi má einnig finna í rannsókn HBSC (Health Behaviours in School-Aged Children). Þar er talið að 6-8% ellefu ára barna upplifa einelti á skólatíma, 4-6% þrettán ára barna og 2-4% fimmtán ára barna. Af þeim 39 löndum sem tóku þátt í rannsókninni, mældist tíðni eineltis á Íslandi með þeim lægstu (Currie o.fl., 2008). Rannsókn Ársæls M. Arnarsonar og Þórodds Bjarnasonar (2009) sem byggist á íslensku gögnunum úr rannsókn HBSC, sýna svipaðar niðurstöður. Hlutfall eineltis er talið lækka eftir því sem börnin verða eldri og að þolendum fækki að meðaltali en gerendum fjölgi. Ljóst er að einelti viðgengst í gunnskólum landsins, sem og víðar, en þrátt fyrir það er tíðni eineltis héraendis með þeim lægstu á Norðurlöndunum og í Evrópu (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009; Currie o.fl., 2008). Niðurstöður rannsóknar HBSC leiða einnig í ljós að strákar eru oftast þolendur eineltis, frekar en stelpur (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009). Fleiri rannsóknir um einelti hafa einnig sýnt fram á að strákar séu líklegri til að leggja aðra stráka í einelti og stelpur leggi aðrar stelpur í einelti. Að auki er talið að strákar séu líklegri en stelpur til að leggja bæði kynin í einelti (Dake, Price og Telljohann, 2003; Nansel o.fl., 2001; Olweus, 1993; Þorlákur H. Helgason, e.d.).

Fræðimenn eru flestir sammála um meginþætti þess hvernig eigi að skilgreina einelti. Skilgreiningin sem stuðst verður við í þessari ritgerð er fengin að láni frá ritstýrðu bókinni *Ábyrgð og aðgerðir: Niðurstöður þverfræðilegrar rannsóknar á einelti meðal barna á Íslandi*, sem kom út árið 2011. Í henni er einelti skilgreint á þennan hátt:

Skilgreina einelti sem endurtekna ámælisverða háttsemi af hálfu eins eða fleiri saman, þ.e. hegðun, athöfn eða athafnaleysi sem er til þess fallin að meiða, niðurlægja, gera lítið úr, móðga særa, mismuna, ógna og valda vanlíðan hjá þeim sem hún beinist að. Þetta á m.a. við um skilaboð eða aðrar upplýsingar sem miðlað er í síma eða með rafrænum hætti. Hér er þó almennt ekki átt við samskipti eða skoðanaskipti milli jafningja (bls. 38).

### 3. Birtingarmyndir eineltis

Birtingarmyndir eineltis eru ólíkar og miðast út frá því hvaða aðferðir gerendur notast við til að áreita þolandann og valda honum vanlíðan. Sem dæmi er það beint, óbeint, rafrænt, tilfinningalegt og félagslegt einelti (Sjöfn Kristjánsdóttir, Vanda Sigurgeirsdóttir, Hjördís Árnadóttir, Halldór S. Guðmundsson, Daníel Reynisson og Hrefna Friðriksdóttir, 2011). Mismunandi er síðan eftir birtingarmyndum eineltis hversu augljóst eineltið er fyrir utanaðkomandi aðila og þar af leiðandi getur orðið erfiðara að vinna gegn því. Sum börn sem verða fyrir einelti eiga til að mynda sjálf erfitt með að lýsa því og skilgreina (Kolbrún Baldursdóttir, 2012).

Í þessum kafla verður fjallað um þrjár helstu birtingarmyndir eineltis, það er beint, óbeint og rafrænt.

#### 3.1. Beint einelti

Með beinu einelti er átt við þegar notað er líkamlegt afl, ljót orð og athafnir sem hægt er að sjá og heyra. Í slíkum eineltisaðstæðum mætir þolandinn geranda sínum í eigin persónu. Áreitið getur verið endurtekið (Þorlákur H. Helgason, e.d.). Barn sem er ítrekað kýlt, lamið, slegið eða kallað niðrandi nöfnum og fleira af slíkum toga er þar af leiðandi þolandi beins eineltis. Þessi tegund eineltis er fremur beitt af strákum en stelpum, þar sem talið er að samskipti stráka einkennist af átökum frekar en samskipti stelpna og sé þar af leiðandi sýnilegra en einelti meðal stelpna (Carpenter og Ferguson, e.d.b; Due o.fl., 2005; Guðjón Ólafsson, 1996; Hallford, Borntrager og Davis, 2006; Nansel o.fl., 2001; Þorlákur H. Helgason, e.d.). Niðurstöður úr rannsókn Námsmatsstofnunar (e.d.) á einelti hérlendis sýna að strákar eru frekar lagðir í einelti með líkamlegu ofbeldi heldur en stelpur. Aftur á móti upplifa stelpur frekar baktal. Niðurstöður rannsóknar Craig (1998) ásamt annarra heimilda telja að eftir því sem börnin verða eldri þá dragi úr beinu einelti en óbeint einelti taki þá við (Carpenter og Ferguson, e.d.b; Craig, 1998).

### 3.2. Óbeint einelti

Með óbeinu einelti er átt við þegar einstaklingur er skilinn útundan, hunsaður eða útilokaður frá hópi jafningja. Að auki er líklegt að lygum, baktali eða svipaðri hegðun sé beitt að þolandanum. Óbeint einelti er birtingarform sem oftast er notað af stelpum en strákuum. Erfitt hefur reynst að sannreyna eða koma auga á slíkt einelti þegar það á sér stað (Carpenter og Ferguson, e.d.b; Craig, 1998; Guðjón Ólafsson, 1996; Olweus, 2005; Þorlákur H. Helgason, e.d.). Þegar talað er um óbeint einelti er vísað til þess að gerandinn sé skipulagður í því að grafa undan mannorði þolandans. Það getur hann gert með því að koma af stað orðrómi með það að markmiði að skaða félagslega stöðu þolandans eða stjórna vináttuböndum sem þolandinn á við aðra (Carpenter og Ferguson, e.d.b; Hallford o.fl., 2006; Þorlákur H. Helgason, e.d.). Óbeint einelti er þó talið eins slæmt og beint einelti. Líklegri þykir að ef einelti er sjáanlegra þá sé auðveldara að koma auga á það og vinna gegn því (Guðjón Ólafsson, 1996; Þorlákur H. Helgason, e.d.). Erfiðara er að átta sig á óbeinu einelti, því getur það farið framhjá starfsmönnum grunnskóla eða þeir vanmetið umfang þess (Carpenter og Ferguson, e.d.b).

### 3.3. Rafrænt einelti

Tilkoma farsíma og veraldarvefsins hefur leitt til þess að auðveldara er fyrir gerendur að áreita þolendur sína fjarri eftirliti fullorðinna. Á veraldarvefnum er hægt undir nafnleynd að skrifa særandi athugasemdir og því auðveldara fyrir gerendur að notfæra sér það til þess að ógna og niðurlægja aðra (Carpenter og Ferguson, e.d.c). Hins vegar er sú eineltishegðun sem gerandinn sýnir þolandanum á veraldarvefnum, síður talin vera sú hegðun sem hann myndi sýna í eigin persónu (Hinduja og Patchin, 2008 eins og vísað er til í Calvete o.fl., , 2010; Carpenter og Ferguson, e.d.c).

Í rannsókn SAFT (Samfélag, fjölskylda og tækni) frá árinu 2007 er talið að um 16% barna hafi fengið sendan tölvupóst sem hafi valdið þeim áhyggjum eða vakið hjá þeim ótta. Að auki hafi þeim börnum verið strítt, þeim ógnað eða þau orðið fyrir áreiti á veraldarvefnum. Því er haldið fram að rafrænt einelti sé að færast í aukana þar sem samskipti barna eru í auknu mæli að fara fram í gegnum hinar ýmsu samskiptasíður (Helga Margrét Guðmundsdóttir, e.d.; Saft, e.d.). Samkvæmt rannsóknum Kraft og Wang (2009) er talið að um 30-40% barna á aldrinum þrettán til sautján ára hafi lent í rafrænu einelti. Stór

hluti þess hóps eru stelpur, en þær eru taldar líklegri til að verða fyrir slíku einelti heldur en strákar (Li, 2007).

Rafrænt einelti er talið geta haft alvarlegar sálrænar afleiðingar fyrir þolendur þess. Er nefnt að þolendur geti þjáðst af þunglyndi, lélegu sjálfstrausti og sjálfsóöryggi. Ásamt því að hafa neikvæð áhrif á námsgetu þolandans og auka líkur á áfengis- og vímuefnavanda. Í sumum tilfellum getur rafrænt einelti haft áhrif á tengsl þolandans við fjölskyldu (Goebert, Else, Matsu, Chung-Do, og Chang, 2010; Price og Dalgeish, 2010).

Rannsókn Li (2007) sýnir að börn sem eru þolendur af beinu eða óbeinu einelti eru líklegri til að lenda einnig í rafrænu einelti, þar sem þriðjungur þeirra sem voru þolendur rafræns eineltis voru einnig þolendur beins eða óbeins eineltis (Li, 2007). Þetta styður Dan Olweus í viðtali við norskt dagblað. Telur hann að 90% barna sem lögð eru í einelti á netinu séu líka þolendur annars konar eineltis (Olweusarverkefnið gegn einelti, 2010). Ekki er vitað til þess að gerðar hafi verið íslenskar rannsóknir á þessu efni en ætla má að íslenskur raunveruleiki sé ekki svo frábrugðinn því sem erlendar rannsóknir sýna.

## 4. Einkenni þolenda

Erfitt hefur reynt að skilja hvað verður til þess að sum börn verða fyrir einelti á meðan önnur verða ekki fyrir einelti. Með rannsóknum (Olweus, 1993) hefur verið hægt að draga fram einkenni sem þolendur eineltis eiga sameiginleg og talið er geta varpað ljósi á það af hverju sumir verða þolendur en aðrir ekki. Börn sem hafa verið lögð í einelti eiga það oft sameiginlegt að vera óöruggari, hræddari, hlédrægari, viðkvæmari, hæglátari, varkárari eða feimnari en börn almennt (Guðjón Ólafsson, 1996; Kolbrún Baldursdóttir, 2012; Olweus, 1993; Þorlákur H. Helgason, e.d.). Þau eru einnig líklegri til þess að vera þunglynd, kvíðin, einmanna og hafa lágt sjálsmat (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009; Beran og Shapiro, 2005; Björkquist, Ekman og Lagerspetz, 1982; Craig, 1998; Nansel o.fl., 2001; Þorlákur H. Helgason, e.d.). Sömuleiðis eru börn sem eru þolendur eineltis talin líklegri til þess að eiga í betra og nánara sambandi við foreldra sína en önnur börn. Þau börn eru einnig ólíklegri til að stríða öðrum og vera árásgjörn. Þau eru almennt talin á móti því að beita aðra ofbeldi til að leysa deilur. Talið er að þau bregðist ekki vel við áreiti, þau eigi auðvelt með að breyta í grát og dragi sig í hlé þegar þau verða fyrir neikvæðu áreiti. Að sama skapi virðast gerendur taka slíka jafnaldra sína fyrir, sem eiga erfitt með að takast á við árásgjarnar aðstæður. Bent hefur verið á að þolendur eineltis bregðist við á þann hátt sem hér hefur verið nefnt því þau þekki ekki slíka framkomu og kunna því ekki að bregðast við henni (Beran og Shapiro, 2005; Guðjón Ólafsson, 1996; Olweus, 1993; Þorlákur H. Helgason, e.d.).

Útlitseinkenni barna eru talin hafa minni áhrif á það hvort þau verði fyrir einelti eða ekki (Þorlákur H. Helgason, e.d.). Rannsóknir hafa sýnt að börn sem hafa verið þolendur eineltis eru ekki frábrugðin öðrum börnum hvað útlitseinkenni varðar. Talið er að börn sem eru lögð í einelti vegna útlitis séu einstaklingar sem eru óöruggari að eðlisfari (Guðjón Ólafsson, 1996). Rannsóknir hafa þó sýnt að aðstæður þolenda geta haft áhrif. Í rannsókn Hlínar Kristbergsdóttur og Jóns Gunnars Bernburg (2011) sýna niðurstöður að heimilisfátækt getur aukið líkur á að barn verði fyrir einelti. Barnið hefur þá minni möguleika en jafningjar sínir til þátttöku í hópnum og getur orðið fyrir fordómum vegna þess. Rannsóknin leiddi einnig í ljós að börn sem eru með veikt félagsnet eru líklegri til að verða þolendur eineltis og verði útskúfað frá jafningjahópi.

Þolendur eineltis geta að auki verið þeir einstaklingar sem öðrum líkar hvorki illa við né vel við. Þeir einstaklingar upplifa sig þá oft ósýnilega eða hlutverkalaus (Selekman og Vessey, 2004). Niðurstöður rannsóknar Ársæls M. Arnarssonar og Þórodds Bjarnasonar (2009) benda til þess að vináttutengsl barns sé stór áhrifapáttur í því hvort þau verða fyrir einelti og börn sem eru þolendur eineltis eigi síður traustan vin. Að vera óöryggur og viðkvæmur er þó ekki alltaf megin ástæða þess að sumir verða fyrir einelti en aðrir ekki. Sumir þolendur eineltis hafa önnur persónueinkenni sem gera þau líklegri til að lenda í einelti, þeir sem eru taldir vera ögrandi og fyrirferðamiklir. Þetta eru börn sem eru talin árásargjörn, eiga í erfiðleikum með einbeitingu og að halda athygli. Þau eru þá oft í því hlutverki að áreita bekkjarfélaga sína sem bregðast þá við á neikvæðan hátt. Þessi börn eru oft með líffræðilegar ástæður sem valda slíkum hegðunarerfiðleikum. Slíkir þolendur eineltis einkennast því af samblöndu af hræðslu og árásarhneigð (Guðjón Ólafsson, 1996; Olweus, 1993; Þorlákur H. Helgason, e.d.)

## 5. Skammtímaafleiðingar eineltis fyrir þolendur

Hugo Þórisson (2003) bendir á að einelti eða útskúfun á unglingsárunum geti verið mjög erfið því að á þeim árum lærir unglingurinn ákveðna grunnþætti í samskiptum og sjálfstæði hans eykst. Einelti barna er því talið geta verið mótandi fyrir þolandann og hefur áhrif á hvernig hann sér sjálfan sig. Talið er að upplifun barna og unglunga, sem verða fyrir einelti, sé mjög streituvaldandi og þá sérstaklega ef eineltið á sér stað yfir langt tímabil (Yen, 2010). Kolbrún Baldursdóttir (2012) hefur einnig fjallað um að þolandi eineltis veit oft ekki af hverju hann er í þessari stöðu, heldur upplifir hann eingöngu að honum líði illa að vera í þeirri stöðu. Hvernig börn og unglingar upplifa stuðning frá jafningjum sínum er því talinn vera mikilvægur þáttur í félagslegum stuðningi fyrir þau og vera stór þáttur í þroska barna og hvernig þeim líður almennt með sjálfan sig og í skólanum (Hjördís Árnadóttir og Halldór S. Guðmundsson, 2011).

Einelti er talið skilja eftir sig sömu afleiðingar og annað ofbeldi getur gert. Þolandinn getur misst allan mátt, gleði og lífsvilja og getur jafnvel kennt sjálfum sér um hvernig ástandið er. Þá geta þolendur oft upplifað sig einmanna, yfirgefna og ekki vinsæla meðal jafningja. Sjálfssímyndin getur því mótast í neikvæða átt og þeir fara að efast um eigið ágæti. Þeir geta talið sig heimska, misheppnaða og óaðlaðandi og telja jafnvel að það geti verið skýring á því af hverju þeir eru í þessum sporum (Björkquist o.fl., 1982; Guðjón Ólafsson, 1996; Hugo Þórisson, 2003; Kolbrún Baldursdóttir, 2012).

Þegar gerendur niðurlægja og nota særandi orð endurtekið til þess eins að valda þolandanum vanlíðan getur það haft þær afleiðingar að þolandinn fer að trúá því sem um hann er sagt og getur haft áhrif á sjálfssmynd hans. Sjálfstraust byggist að miklu leyti á því hvernig viðbrögð einstaklingur fær frá umhverfi sínu og sjálfstraust hans getur þar af leiðandi mótast af því (Björkquis o.fl., 1982; Carpenter, og Ferguson, e.d.d; Hugo Þórisson, 2003; Kolbrún Baldursdóttir, 2012). Í kjölfarið getur þolandinn byrjað á því að brjóta sjálfan sig niður og hættir að berjast gegn eineltinu eða reyna að breyta aðstæðum sínum til hins betra. Slík hegðun kallast lært hjálparleysi, þar sem einstaklingur trúir því að það sé ekkert hægt að gera lengur til að bæta stöðu sína og gefst því upp (Carpenter og Ferguson, e.d.d; Yen, 2010).

Þolendur eineltis eru taldir þola illa höfnun og geta átt erfitt með að eignast vini. Vegna þeirra skömm og niðurlægingu sem þolendur geta upplifað er talið að það verði til

Þess að þolendur eineltis haldi sig fjarri öðrum til að forðast möguleg áföll (Hugo Þórisson, 2003). Barn sem lagt er í einelti getur því oft verið einangrað frá jafningjum sínum. Þolandinn sjálfur gæti dregið sig í hlé frá vinum sínum eða vinir hans geta dregið sig í hlé frá honum, hræddir um að lenda í eineltinu sjálfir. Þá er einnig hætta á því að fyrrum vinir fari að taka þátt í eineltinu til að vera réttu/öryggis-megin við valdalínuna (Craig og Pepler, 2007). Talið er að börn og unglingar sem eru meðtekin af jafningjahópum sínum séu líklegri til þess að eiga vináttu sem byggist á trausti, nánd og sálrænum stuðningi. Það eru um leið þeir þættir sem þolandinn telur sig skorta frá jafningjum sínum (Selekman og Vessey, 2004).

Rannsóknir hafa sýnt fram á að þolendur eineltis séu í meiri áhættu að eiga í sálrænum erfiðleikum. Þeir geti átt erfitt með svefn, þjáðst af kvíða, hræðslu við að vera óhultur, haft lágt sjálfsmat, þunglyndi og síðast en ekki síst vera að kljást við sjálfsvígshugsanir. Afleiðingarnar koma einnig fram í skólasterfi þolenda þar sem námsgeta hrakar og áhugi á því að mæta í skólann minnkar. Þolendur eineltis geta að auki upplifað líkamleg einkenni, eins og minni matarlyst, magaverki, höfuðverki og fleira (Björkquist o.fl., 1982; Craig, 1998; Due o.fl., 2005; Kaltiala-Heino o.fl., 1999; Menesini, Modena og Tani, 2009; Kolbrún Baldursdóttir, 2012). Rannsóknir hafa þó sérstaklega sýnt fram á að þunglyndi og aukinn kvíði séu helstu sálrænu afleiðingar eineltis (Kaltiala-Heino o.fl., 1999; Menesini, Modena og Tani, 2009). Slíkar afleiðingar geta síðan þróast í langtímaáhrif þar sem afleiðingarnar fylgja þolandanum áfram og geta haft varanleg skaðleg áhrif á líf hans (Charlish, 1997; Kolbrún Baldursdóttir, 2012; Menesini o.fl., 2009; Yen, 2010). Slíkar afleiðingar get birst í skertu eða litlu sjálfstrausti, auknum kvíða, þunglyndi og áfallastreituröskun (Kolbrún Baldursdóttir, 2012; Selekman og Vessey, 2004).



## 6. Langtímaafleiðingar

Einelti getur verið hræðilegt ofbeldi og oft átta uppkomnir þolendur sig ekki á því hversu mikið ofbeldið var fyrr en þeir eru komnir á fullorðinsaldur (Hugo Þórisson, 2003). Afleiðingar eineltis standa ekki einungis á meðan eineltið varir, heldur geta afleiðingarnar staðið yfir mun lengur og mótað einstaklinginn. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þolendur eineltis geti átt við tilfinningaleg vandamál að stríða og átt léleg félagsleg sambönd þegar þeir verða eldri (Bond o.fl, 2001; Yen, 2010). Flestir þolendur ná þó að komast frá eineltinu og þurfa síður að kljást við langtímaáhrif þess. Fer það þó einkum eftir því hvernig úrræði og stuðning þeir fá á meðan á eineltinu stendur og eftir að því lauk (Guðjón Ólafsson, 1996). Þeir einstaklingar sem hafa gott stuðningsnet á meðan á eineltinu stendur farnast betur en öðrum og eru þeir taldir hafa betri tækifæri en aðrir þolendur til að lifa þokkalegu og uppbyggilegu lífi (Carpenter og Ferguson, e.d.d).

Árið 1993 rannsakaði Olweus langtímaáhrif eineltis hjá drengjum í Svíþjóð þar sem tveir hópar voru skoðaðir til samanburðar. Annars vegar strákar sem áður höfðu verið þolendur eineltis og svo hins vegar strákar sem höfðu ekki verið þolendur eineltis. Niðurstöður sýndu að þeir sem áður höfðu verið þolendur eineltis voru búnir að jafna sig að mestu leyti um 23 ára aldurinn. Sem vísar til þess að þegar strákarnir náðu að losna undan áreitinu gátu þeir betur valið sitt félagslega umhverfi. Rannsóknin leiddi þó einnig í ljós að þeir sem höfðu verið þolendur eineltis voru mun líklegri en samanburðarhópurinn til þess að vera þunglyndir og hafa lélegt sjálfstraust. Rannsóknin bendir því til þess að afleiðingar eineltisins hafi áhrif á einstaklinginn fram á fullorðinsár og það hafi sett ör á sálina sem þolendur þurfa að lifa með (Olweus, 1993).

Þegar fjallað er um langtímaafleiðingar eineltis er aðallega átt við andlegar afleiðingar. Líkamlegar afleiðingar eineltis eru fremur taldar til skammtíma afleiðinga þar sem líkamleg sár gróa hraðar. Andlegar afleiðingar gróa hins vegar ekki jafn auðveldlega. Andlegar afleiðingar geta verið þunglyndi, hjálparleysi, lágt sjálfsmat og í sumum tilfellum sjálfsvíg. Talið er að þegar barn er lagt í einelti yfir langt tímabil þá skorti það reynslu af eðlilegum félagslegum samskiptum sem skiptir höfuðmáli við heilbrigða þróun á samskiptum og hvernig eigi að taka þátt í félagslegum samskiptum. Þetta getur því haft langtímaáhrif fyrir þolandann og hvernig hans samskiptamynstur mótast í framtíðinni (Craig og Pepler, 2007;

Fox og Boulton, 2005). Rannsóknir á langtímaáhrifum eineltis benda einnig til þess að börn sem verða þolendur eineltis eigi í mun meiri hættu á því að eiga við andleg heilsufarsvandamál að stríða seinna á lífsleiðinni. Slíkar afleiðingar eru taldar hafa jafn mikil áhrif á einstaklinginn óháð kyni og aldri (Gibb, Horwood og Ferguson, 2011). Fleiri langtímarannsóknir hafa varpað ljósi á að langtíma afleiðingarnar eru jafn slæmar burt séð frá kyni og félagslegri stöðu þolandans. Stelpur eru þó líklegri til að eiga við tilfinningaleg vandamál að stríða, burt séð frá félagslegri stöðu þeirra (Bond o.fl., 2001; Lösel og Bender, 2011). Þau vandamál sem eineltisþolandi getur þurft að glíma við í kjölfar eineltis geta þó verið mismunandi sökum þess að þolendur upplifa og vinna úr einelti á ólíkan hátt.

### **6.1. Lágt sjálfstraust**

Einelti hefur þau áhrif að þolandinn getur misst eða haft minna sjálfstraust en eðlilegt þykir. Það að hafa lélegt sjálfstraust bendir til þess að viðkomandi hafi dvínandi trú á sjálfum sér og eigin getu og hann verði því óhamingjusamur með sjálfan sig. Þetta hefur veruleg áhrif á lífsgæði þolandans og hvernig hann nýtur lífsins. Einnig mun sjálfstraustið líklega halda áfram að fara dvínandi sé ekkert gert til að hjálpa þolandanum að losna undan eineltinu (Charlish, 1997). Óíkar rannsóknir hafa sýnt fram á að þolendur séu með lægsta sjálfstraustið í samanburði við gerendur og þá sem eru ekki viðriðnir einelti. Þar að auki er talið að gerendur séu með hærra sjálfstraust í samanburði við þolendur og þá sem ekki tengjast einelti. Þetta getur vísað til þess að gerendur njóta oft mikilla vinsælda á meðan þolendur upplifa sig óvinsæla og hafa því lágt sjálfstraust (Salmon, James og Smith, 1998; Seals og Young, 2003).

### **6.2. Kvíði**

Rannsóknir hafa sýnt fram á að þolendur eineltis upplifa kvíða á meðan á eineltinu stendur (Averdijk o.fl., 2011). Kvíðinn getur þó einnig verið til staðar eftir að eineltinu lýkur. Hann getur varað í nokkur ár og jafnvel fylgt þolandanum fram á fullorðinsár. Hversu miklum kvíða þolandi þjáist af fer gjarnan saman við tíðni og alvarleika þess eineltis sem hann varð fyrir. Verði þolandi fyrir miklu einelti og í ólíku formi þá er mun líklegra að þolandinn þjáist af kvíða og þunglyndi (Averdijk o.fl., 2011). Þegar einelti á sér stað er líklegt að bæði gerandinn og þolandinn upplifi kvíða. Þó er talið að þolandinn upplifi tiltölulega meiri kvíða. Einnig er talið

að kvíðinn sem þolendur upplifa geti leitt af sér kvíðatengda hegðun og geti því þróað með sér meiri og alvarlegri kvíðaeinkenni (Espelage og Swearer, 2003).

Hræðslu- eða óttatilfinning sem kemur þegar engin hætta steðjar að nefnist kvíði, en hann einkennist af ákveðnum tilfinningum og öðrum einkennum sem koma í ljós við andlega og líkamlega spennu. Hræðslutilfinningar sem hafa því rétt á sér bera sömu einkenni og kvíði. Munurinn er hins vegar sá að þegar einstaklingur upplifir kvíða er engin augljós ástæða fyrir því hvers vegna slíkar tilfinningar vakna upp. Kvíði vekur upp þá tilfinningu að eitthvað ami að og viðhelst sú tilfinning þar sem einstaklingurinn treystir á tilfinningar sínar (Eiríkur Örn Arnarson, 1992). Kvíði er viðbragð við kringumstæðum þar sem einstaklingur upplifir sig í ógnvekjandi aðstæðum þar með talið þegar fólk upplifir skömm eða niðurlægingu (Oddi Erlingsson, 2000). Skammtímakvíðaeinkenni teljast þó ekki til kvíðaraskana. Kvíði getur komið í mismunandi birtingarformum sem öll hafa það þó sameiginlegt að einkennin eru líkamleg og andleg. Helstu einkenni kvíða eru sviti í lófum, tilfinningaleg fjarlægð, vöðvaspenna og verkir, svimi og eirðarleysi, svo eitthvað sé nefnt. Einkenni líkt og þessi geta verið samofin og einstaklingar geta upplifað einkennin á mismunandi hátt. Kvíða er hægt að flokka niður í nokkrar tegundir raskana, til dæmis félagsfælni, ofsakvíða, árattu- og þráhyggjuröskun og áfallastreituröskun (Geðhjálp.is, e.d.a).

### **6.3. Þunglyndi**

Þunglyndi hefur, ásamt kvíða, verið talið helsta afleiðing eineltis (Kaltiala-Heino o.fl., 1999). Samkvæmt rannsóknum á börnum sem hafa verið lögð í einelti eru miklar líkur á því að á meðan á einelti stendur, og jafnvel nokkrum árum síðar, beri einstaklingurinn einkenni um þunglyndi. Talið hefur verið að hlutfall þunglyndis hjá börnum sem lögð hafa verið í einelti sé töluvert hærra en hjá öðrum börnum (Averdijk, Müller, Eisner og Ribeaud, 2011). Sömuleiðis eru þolendur og gerendur líklegri en þeir sem ekki tengjast einelti á neinn hátt að upplifa þunglyndi (Craig, 1998; Seals og Young, 2003). Þunglyndi getur haft þau áhrif á einstaklinginn að hann fari að sýna sjálfskaðandi hegðun, félagsleg samskipti geta farið minnkandi og einnig getur þunglyndi haft neikvæð áhrif á námsgetu einstaklingsins (Lurie, 2008; Seals og Young, 2003).

Þunglyndi er fyrst og fremst sjúkdómur sem getur hrjáð hvern sem er. Talið er að um 15-25% Íslendinga verði þunglyndir einhvern tímann yfir ævina. Þeir sem þjást af þunglyndi

geta upplifað mörg ólík einkenni sem hafa þó það sameiginlegt að draga úr lífsgleði og virkni sem hefur áhrif á daglegar athafnir og skyldur einstaklingsins (Embætti landlæknis, 2012). Meðal þess sem orsakar sjúkdóminn eru líkamlegir, sálfræðilegir og félagsfræðilegir þættir sem birtast oftast í mörgum samverkandi þáttum. Alvarlegt þunglyndi getur því haft skaðlegar afleiðingar fyrir einstaklinginn og truflað eðlilega virkni hans (Wade og Tavis, 2008). Þunglyndi getur að auki breytt hegðun fólks, líkamlegri hreyfingu og hvernig það hugsar. Þetta getur haft mikil áhrif á það hvernig fólk upplifir atburði og kringumstæður í lífi sínu (Jón Sigurður Karlson, 2000; Oddur Bjarnason, 1990). Líðan þess sem er með þunglyndi einkennist af því að hann er dapur, áhyggjufullur, áhugalaus og framtakslítill. Atburðir sem almennt veita gleði veita þeim þunglynda aðeins tímabundna gleði (Lurie, 2008; Oddur Bjarnason, 1990). Þunglyndi er að stórum hluta talið orsakast af erfðafræðilegum- og líffræðilegum þáttum en umhverfið hefur einnig mikil áhrif. Streitumikið umhverfi og upplifun á mótlæti hefur verið talið geta leitt til upphaf margra þunglyndiskasta (Jón Sigurður Karlsson, 2000). Því er það ekki óeðlilegt að þolendur eineltis séu því í meiru hættu en aðrir til að verða þunglyndir.

#### **6.4. Áfallastreituröskun**

Sumir fræðimenn telja að einelti sé hægt að flokka undir ákveðna tegund af áfalli (Carney, 2008). Í niðurstöðum í rannsókn Carney (2008) er þess getið að endurtekið áreiti sem einelti er geti haft þær afleiðingar að upplifunin sé að verða fyrir áfalli. Áfallastreituröskun er því möguleg afleiðing sem eineltisþolendur geta þurft að glíma við á fullorðinsárum. Þrátt fyrir að áfallastreituröskun sé í meira mæli tengd við náttúruhamfarir og stríð, þá getur persónuleg lífeynsla fólks haft áhrif á slíka röskun. Hversu alvarlegar afleiðingarnar verða fer allt eftir því hvernig einstaklingurinn upplifir sig í aðstæðunum og er samverkun milli innri og ytri aðstæðna (Carney, 2008).

Börn og unglingar eru talin vera hvað viðkvæmst fyrir einhverskonar áfalli og afleiðingar þess eru líklegri til að vera langlífari en hjá fullorðnum. Einelti sem stendur yfir í langan tíma og veldur miklum sársauka getur því verið þolandanum mikið sálrænt áfall. Ítrekað einelti getur því haft áhrif á mótun þolandans á sjálfum sér og upplifun hans á umhverfinu. Börn og unglingar vinna mismunandi úr aðstæðum sem eru þeim mikið áfall. Í flestum tilvikum reyna þau að forðast aðstæður sem þau upplifa einelti í og geta átt það til

að bæla niður þær tilfinningar sem koma í kjölfar áreitisins. Forðist einstaklingur þær aðstæður getur það haft þær afleiðingar að hann missir áhuga á því sem var honum hugleikið (Carney, 2008). Miklu máli skiptir sá félagslegi stuðningur sem þolandi fær, aðlögunarhæfni hans og tilhneiging hans að vera auðsæranlegur. Það er því erfitt að meta eða greina áfallastreituröskun út frá atburðinum einum þar sem upplifun einstaklingsins skiptir meira máli. Minningar um eineltið geta þar að auki valdið stressi og óþægilegum tilfinningum hjá þolandanum. Sumir þolendur geta því í framhaldi þjáðst af árátтуhegðun þar sem eineltið endurlífgast í huga þeirra og þeir endurupplifa áfallið eins og þegar eineltið átti sér stað (Carney, 2008). Helstu einkenni áfallastreituröskunnar eru endurupplifanir, óvelkomnar minningar, kvíðaköst og martraðir. Seinni tíma afleiðingar af þessu tagi hafa að auki áhrif á aukin þirring hjá einstaklingi, persónuleikabreytingu og síðan hnignandi félagsfærni (Carney, 2008; Guðfinnur P. Sigurfinnsson og Kristinn Tómasson, 2001).

## **6.5. Sjálfskaðandi hugsanir og sjálfskaði**

Einelti getur valdið þolanda mikilli vanlíðan sem getur leitt til sjálfskaðandi hugsana eða sjálfskaðandi hegðanna, til dæmis sjálfsvígs. Rannsóknir hafa sýnt fram á að með einelti einu og sér, hvort sem um er að ræða þolanda eða geranda, þá aukast líkurnar á því að einstaklingur greinist með þunglyndi eða fremji sjálfsvíg (Kaltiala-Heino o.fl., 1999). Sjálfsvíg er alvarlegasta afleiðing eineltis og er þunglyndi yfirleitt undanfari þess (Oddur Bjarnason, 1990; World Health Organization, e.d.; Þórhildur Líndal, 2003). Talið er að um 60% þeirra sem eru þunglyndir séu líklegri til að hafa sjálfskaðandi hugsanir. Að auki séu 10-15% sem eru líklegri til þess að fremja sjálfsvíg fyrr eða síðar (Oddur Bjarnason, 1990). Frá árinu 2007 reyndist sjálfsvígstíðni á Íslandi lægri í samanburði við aðrar norrænar þjóðir, eða um 12.7 sjálfsvíg á móti hundraðþúsund íbúum. Þær tölur hafa sveiflast mikið milli ára en talið er að þrír til fjórir einstaklingar muni svipta sig lífi í hverjum mánuði á Íslandi. Karlar eru taldir líklegri en konur til að fremja sjálfsvíg og hefur það verið áhyggjuefni hversu mikil aukning er á sjálfsvígum karla undir 25 ára aldri, bæði hérlendis og erlendis (Embætti landlæknis, 2007).

## 6.6. Önnur langtímaáhrif eineltis

Meðvirkni hefur sjaldan í fræðilegum skilningi verið skilgreint í samhengi við einelti. Er slík hegðun betur þekkt afleiðing hjá sumum ættingjum og aðstandendum alkahólista og þeirra sem misnota fíkniefni. Meðvirkni á þó margt sameiginlegt með þolendum eineltis sem verður sýnt fram á hér.

Meðvirkni er hægt að skilgreina sem hegðunarmynstur og viðhorf sem hefur þróast með tímanum (Geðhjálp, e.d.b). Meðvirkni er afleiðing samskipta í sambandi sem inniheldur valdamismun. Þar sem annar aðilinn hefur minna vald og er háður því að hafa áhrif á eigin tilfinningar og annarra til að bæta sjálfstraust sitt (Loughed, Spurlock, Yuan-yu, 1998). Ekki ólíkt því sem á sér stað milli þolanda og geranda í eineltismálum. Sá sem er meðvirkur hefur því frekari tilhneigingu til að láta þarfir eða vellíðan annarra verða sitt ábyrgðarstarf og láta það ganga fram fyrir sínar eigin þarfir og vellíðan (Geðhjálp, e.d.b.; Loughed o.fl., 1998). Það er því talið að slíkur einstaklingur geti misst sjónar af eigin þörfum, sjálfsímynd og gæti metið sig út frá viðmiðum annarra. Slík hegðun getur birst meðal annars í mikilli þörf á því að fá sönnun fyrir eigin verðleikum og þörf fyrir að láta öllum í kringum sig líða vel. Hann er í raun háður umhverfinu sínu. Meðvirkni er talin í grunninn vera skortur á tengslum við eigin tilfinningar sem gefur frá sér tólmleikatilfinningu sem sá meðvirki reynir að fylla upp í. (Geðhjálp, e.d.b). Það er því ekki ólíklegt að þolendur eineltis geti látið þarfir annarra ganga fyrir sínum eigin og reynt að ganga í augun á öðrum til að öðlast viðurkenningu meðal jafningja. Slíkar vangaveltur hafa þó ekki verið nægilega rannsakaðar til að staðfesta að svo sé.

Þolendur eineltis geta upplifað það að eiga í erfiðleikum með að stofna til og halda félagslegum samskiptum (Bond o.fl., 2001). Fox og Boulton (2005) hafa rannsakað lélega félagshæfni hjá eineltisþolendum og hafa komist að því að léleg félagshæfni hrjáir þolendur. Nái þolandinn ekki að auka félagshæfni sína þá gæti hættan verið sú að léleg félagshæfni verði að langtímaáhrifum. Í sömu rannsókn bentu niðurstöður til þess að þolendur eineltis séu mun verr staddir í félagshæfni en þeir sem ekki hafa verið lagðir í einelti. Talið er að léleg félagshæfni þróist út frá því að þolendur skortir upplifun á eðlilegum samskiptum við jafningja sína. Einnig eru þeir taldir sveima í kringum jafningjahópinn í stað þess að vera hluti af honum (Fox og Boulton, 2005). Léleg félagshæfni er því möguleg langtímaafleiðing vegna eineltis. Það hefur þó ekki verið nægilega rannsakað til að staðfesta að svo sé.

Talið er að sumir fíkniefnaneytendur hafi áður verið þolendur eineltis (Þórhildur Líndal, 2003). Einstaka rannsóknir hafa að auki náð að sína fram á tengsl milli fíkniefnaneyslu og þolenda eineltis (Carlyle og Steinman, 2007; Seals og Young, 2003). Þunglyndi virðist þó hafa hvað mest áhrif á það, þá aðallega hjá stelpum. Rannasaka þarf þó sambandið milli þolenda eineltis og áfengis- og vímuefnanotkunar betur svo hægt sé að slá einhverju föstu í þeim efnum (Carlyle og Steinman, 2007).

### **6.7. Samantekt**

Rannsóknir hafa sýnt fram á að afleiðingar eineltis geta haft langtímaáhrif á líf þolanda eineltis og mótað líf hans eftir að eineltinu lýkur. Í nýjum aðstæðum gæti þolandinn því enn upplifað höfnunartilfinningu og tortryggni þó svo að eineltinu sé lokið (Kolbrún Baldursdóttir, 2012). Langtímaafleiðingar geta þó verið mismunandi og mis alvarlegar. Sem dæmi um langtímaafleiðingar er bent á þunglyndi, kvíða, áfallastreituröskun og lágt sjálfstraust. Alvarlegasta afleiðing eineltis er svo sjálfsskaði eða sjálfsvíg. Þolendur eineltis geta því í langan tíma þurft að takast á við sálrænar afleiðingar sem geta hamlað seinna í lífinu. Þó er talið að flestir nái að vinna vel úr afleiðingum eineltisins og þurfi ekki að lifa með langtímaafleiðingar þess. Fer það þó aðallega eftir því hvort þolandinn hafi fengið viðeigandi úrræði og stuðning á meðan á eineltinu stóð og eftir að því lauk (Guðjón Ólafsson, 1996).

## 7. Aðgerðir gegn einelti í grunnskólum á Íslandi

Einelti sem á upptök sín í skólaumhverfi barna á sér yfirleitt stað þegar fullorðnir sjá ekki til. Skólar á Íslandi og erlendis hafa því í auknum mæli aukið eineltisfræðslu og fylgt eftir ákveðnum eineltisaðgerðum. Slíkar aðgerðir geta verið í formi forvarna þar sem reynt er að koma í veg fyrir að ný eineltismál verði til. Auk þess styðjast sumir skólar við viðbragsáætlanir svo brugðist sé rétt við einelti þegar slík mál koma upp. Eineltisaðgerðir og áætlanagerðir eru til í mismunandi formum og geta haft ólíkar áherslur. Í þessum kafla verður stuðst við niðurstöður og fræðiefni úr ritstýrðu bókinni *Ábyrgð og aðgerðir: Niðurstöður þverfræðilegrar rannsóknar á einelti meðal barna á Íslandi*, sem kom út árið 2011.

Samkvæmt lögum um grunnskóla nr. 91/2008 er kveðið á um að hver grunnskóli skuli setja sér stefnu sem fylgt er eftir til að fyrirbyggja ofbeldi í öllum myndum sem og einelti. Að auki skal vera ákveðið hvernig bregðast eigi við slíkum aðstæðum. Grunnskólar á Íslandi eru 174 talsins og er meirihluti grunnskólanna, eða um 70%, taldir fylgja ákveðnum eineltisaðgerðaráætlunum. Þessar tölur eru byggðar á rannsókn Hjördísar Árnadóttur og Halldórs S. Guðmundssonar (2011), en þau gerðu úttekt á grunnskólum Íslands til að rannsaka eineltisaðgerðir grunnskólanna. Í rannsókninni voru 11 grunnskólar skoðaðir eða um 10% af grunnskólum landsins. Niðurstöður bentu til þess að um 30% grunnskóla á Íslandi eru ekki með virka eineltisaðgerðaráætlun. Af heildarfjölda grunnskóla landsins eru 69 skólar sem styðjast við sömu aðgerðaráætlunina gegn einelti, svokallaða Olweusaráætlun. Aðrir skólar styðjast við *Saman í sátt*, *Gegn einelti í Garðabæ* eða hafa skapað sínar eigin aðgerðaráætlanir gegn einelti (Hjördís Árnadóttir og Halldór S. Guðmundsson, 2011).

Olweusaráætlunin var fyrst innleidd í grunnskólum landsins árið 2002, en þá tóku margir skólar upp verkefnið. Olweusaráætlunin hefur það að markmiði að draga úr einelti, niðurlægjandi atferli og andfélagslegri hegðun innan sem utan grunnskóla. Verkefnið er forvarnarstarfsemi og byggist á því að koma á betri tengslum milli nemenda og búa til umhverfi þar sem allir nemendur geta sáttir umgengst hvorn annan (Hjördís Árnadóttir og Halldór S. Guðmundsson, 2011; Olweus, 2002). Uppbygging starfsins felst í ákveðnu skipulagi, einstaklingsverkefnum og hópum. Verkefnið felst í því að fræða starfsmenn um einelti og auka vitundarvakningu hjá þeim sem og auka færniþjálfun þeirra í eineltismálum. Allt starfsfólkið á að vita út á hvað verkefnið gengur og hvert markmiðið er



(Olweusarverkefnið gegn einelti, 2010). Þrátt fyrir að Olweusaráætlunin sé skipulögð og unnið sé vel eftir henni í skólum landsins þá er ekki víst að hún hafi borið þann árangur sem stefnt var að. Niðurstöður rannsóknar Námsmatsstofnunar um Olweusarverkefnið á árunum 2002 til 2006 bendir til þess að þegar verkefnið er borið saman við umfang eineltis í skólum sem styðjast við aðrar eineltisáætlanir eða engar, hefur sýnt að umfang eineltis sé nokkuð jafnt (Ragnar F. Ólafsson, 2008). Svipaðar niðurstöður má finna í rannsókn Ragnars F. Ólafssonar (2008) um umfang eineltis hjá þeim skólum sem tóku þátt í Olweusaráætluninni á árunum 2005 til 2007. Þær niðurstöður sýndu fram á að á því tímabili hafði einelti ekki minnkað heldur aukist. Erfitt er þó að fullyrða um það þar sem skortur er á rannsóknum á umfangi eineltis í grunnskólum á Íslandi. Rannsóknin leiddi þó í ljós að Olweusaráætlunin hafi skilað af sér skýrari viðbrögðum við einelti og jákvæðara viðhorfi til þolenda (Ragnar F. Ólafsson, 2008). Út frá þessum niðurstöðum er hægt að áætla að áætlanir gegn einelti í öðrum skólum beri ekki betri árangur en Olweusaráætlunin. Því er þó ekki hægt að slá föstu þar sem of fáar rannsóknir hafa verið gerðar.

Í samanburði við norrænar rannsóknir reynist talsverður munur á árangri í Olweusaráætluninni. Á Norðurlöndunum hefur umfang eineltis mælst minna eftir að grunnskólar höfðu innleitt Olweusaráætlunina (Ragnar F. Ólafsson, 2008). Árangur Olweusarverkefnisins á Íslandi er þó ekki hægt að meta almennilega út frá einstaka rannsóknum. Sérstaklega þegar litið er til þess að áætlunin hefur verið að bera meiri árangur í rannsóknum hjá nágrannalöndunum. Svo hægt sé að meta árangur áætlunnar á Íslandi má áætla að þörf sé á ítarlegri rannsóknum sem gefa betri mynd af virkni áætlunarinnar, annars vegar sem forvörn og hins vegar sem aðgerðaráætlun

Grunnskólar á Íslandi styðjast sumir hverjir við aðrar eineltisáætlanir en Olweusaráætlunina. Til eru aðgerðirnar *Saman í sátt og Gegn einelti*. Aðgerðaráætlunin *Saman í sátt* er byggð á aðgerðaáætluninni *Zero* sem er mótuð fyrir grunn- og framhaldsskóla til að vinna gegn eineltis- og agavandamálum. Áætlunin *Saman í sátt* þróaðist hér á landi á árunum 2003-2004 og þá fyrst sem þróunarverkefni. Með aðferðinni er reynt að nota aðgerðir sem vinna á hegðunar- og samskiptaerfiðleikum til að vinna gegn einelti. Þá er reynt að móta gott umhverfi, hvetja til jákvæðrar hegðunar hjá nemendum og draga með því markvisst úr allri neikvæðri hegðun hjá nemendum (Álfhólsskóli, e.d.; Hjördís Árnadóttir og

Halldór S. Guðmundsson, 2011). Lítið er þó vitað um mat og mælingar á árangri áætlunannar og því erfitt að segja til um hvort hún skili betri árangri en aðrar áætlanir.

Grunnskólar Garðabæjar hafa nýtt aðra áætlun til að sporna við einelti, en sú leið heitir *Gegn einelti*. Áætlunin er samstarfsverkefni milli grunnskóla bæjarins og er markmið hennar að koma á samræmdum viðbrögðum við einelti í forvarnarskyni og til að bæta vellíðan og skólabrag. Viðbragðsáætlunin byggist á því að ef grunur leikur á um einelti er um leið brugðist við því. Samkvæmt áætluninni er talið að hvert eineltismál sé einstakt og þar af leiðandi sé því mikilvægt að brugðist sé við með viðeigandi hætti í hvert sinn. Markmið áætlarinnar byggist einnig á því að koma í veg fyrir annars konar áreiti, veita hverju eineltismáli eftirfylgni, halda tíða bekkjarfundi og upplýsa samfélagið. Skólastjórinn ber svo ábyrgðina á hverju og einu eineltismáli (Flataskóli Garðabæ, e.d.; Hjördís Árnadóttir og Halldór S. Guðmundsson, 2011). Lítið er vitið um þann árangur sem áætlunin hefur skilað og því erfitt að segja til um hvort hún sé betri en aðrar áætlanir til þess að sporna við einelti.

Um ellefu skólar á Íslandi styðjast við áætlun sem nefnist PBS (Þjónustumiðstöð Breiðholts, 2008). PBS er stefna sem byggist á því að hvatt er til jákvæðrar hegðunar í stað þess að beita neikvæðri hegðun og refsingum. Markmið PBS er að auka félagsfærni og námsárangur hjá nemendum, að þeir sem tengist skólanum séu meðvitaðir um stefnur hans, stuðla að góðri hegðun og draga úr óviðeigandi hegðun. PBS byggir á hugmyndafræði um forvarnastarfsemi sem á að vera stuðningur fyrir alla nemendur í heild, bekkir og einstaka nemendur. Með verkefninu er lögð rík áhersla á jákvæð samskipti, skýr fyrirmæli og hrós. Óviðeigandi hegðun er síðan stöðvuð samkvæmt agareglum skólans þar sem leitast er eftir að nota lausnamiðaða nálgun til að takast á við hvern vanda (Ross og Horner, 2009; Sjöfn Krisjánsdóttir o.fl., 2011). Lítið er vitað um virkni áætlunarinnar og því erfitt að segja til um hvort hún beri frekari árangur en aðrar áætlanir.

Grunnskólar Hafnarfjarðar styðjast allir við sömu eineltisáætlunina, svokallaða SMT-skólafærni. Þá er hún einnig notuð samhliða öðrum áætlunum og er talið hafa reynst vel (Sjöfn Krisjánsdóttir o.fl., 2011). SMT-skólafærni er stuðningskerfi þar sem lögð er rík áhersla á að bæta hegðun nemenda. Til þess er notast við einfaldar en árangursíkar aðferðir sem og inngrip vegna óæskilegrar hegðunar á nemendur, bekkir eða skólann í heild (Sprague, 2006). Markmiðin eru að skapa gott andrúmsloft og vellíðan innan skólans fyrir nemendur og starfsfólk. Til að draga úr óæskilegri hegðun er ýtt undir jákvæða hegðun með því að þjálf

þá í félagsfærni, veita þeim umbun fyrir jákvæða hegðun og samræma viðbrögð skólafélagsmanna við óæskilegri hegðun. Þessi stefna byggist á margra ára rannsóknum sérfræðinga og tengist einnig hugmyndafræði PMT foreldrafærni (Sprague, 2006; Sjöfn Krisjánasdóttir o.fl., 2011). Eins og aðrar áætlanir sem grunnskólar landsins styðjast við, þá er lítið vitað um rannsóknir og upplýsingar um árangur stuðningskerfisins hérlendis.

Flestir grunnskólar landsins styðjast við eineltisáætlun af einhverju tagi. Flestir þeirra, eða um 40%, styðjast við Olweusarverkefnið gegn einelti (Hjördís Árnadóttir og Halldór S. Guðmundsson, 2011). Þessi verkefni eiga það eitt sameiginlegt að vera forvarnarverkefni og/eða aðgerðaráætlanir sem ætlað er að koma í veg fyrir að einelti geti átt sér stað í skólum og að bregðast rétt við því þegar það kemur upp.

Á meðan margt er enn óvitað hvaða eineltisáætlun sé áhrifaríkust til að fyrirbyggja einelti, þá er talið að árangursríkasta leiðin í forvarnarstarfsemi gegn einelti, sé að hafa áætlanir sem hafi heildstæða nálgun og nái utan um allan skólann. Þá er átt við samþættingu á skólareglum og viðurlögum, þjálfun kennara, námsefni í bekkjum, þjálfun í lausn ágreinings og einstaklingsbundinnar ráðgjafar (Aldís Yngvadóttir, 2010).

## 8 . Aðkoma skólafélagsráðgjafa að eineltismálum

Félagsráðgjöf er fræðigrein sem beitir vísindalegum aðferðum við að aðstoða fólk á mörgum sviðum samfélagsins. Helstu markmið félagsráðgjafa er að vinna á lausn á félagslegum og persónulegum vandamálum og sporna gegn félagslegu ranglæti. Einnig vinna þeir gegn mannréttindabrotum, sama hvar þau eiga sér stað (Félagsráðgjafafélag Íslands, e.d.). Með því að beita heildarsýn við lausn mála búa félagsráðgjafar yfir miklum þekkingargrunni sem hefur verið þekktur fyrir fjölbreytileika sinn og hinar ólíku starfsaðferðir (Farley, Smith og Boyle, 2009).

Skólafélagsráðgjöf er sérfræðisvið innan félagsráðgjafar (Sigrún Júlíusdóttir, 1998). Starf þeirra felst í því að hjálpa börnum að ná árangri í skólanum og hjálpa þeim með andlega eða líkamlega örðugleika sem geta haft áhrif á vellíðan og getu þeirra í skólanum (Farley o.fl., 2009). Í þessum kafla verður rætt um starf og hugmyndafræði skólafélagsráðgjafa. Einnig verður fjallað um mögulega aðkomu skólafélagsráðgjafa að eineltismálum innan grunnskóla.

### 8.1. Skólafélagsráðgjöf

Innan grunnskóla á Íslandi starfa skólafélagsráðgjafar sem er tiltölulega ný stétt í íslenskum grunnskólum. Fyrsti skólafélagsráðgjafinn á Íslandi var ráðinn til starfa árið 1977 en sá fyrsti á Norðurlöndunum upp úr 1940 (Hjördís Árnadóttir og Halldór S. Guðmundsson, 2011). Árið 2007 störfuðu í íslenskum skólum um 20 skólafélagsráðgjafar sem voru yfirleitt ráðnir í stöðu náms- og starfsráðgjafa. Hefur þeim síðan farið fækkandi. Það er mikið hagsmunamál fyrir skólafélagsráðgjafa og náms- og starfsráðgjafa að hafa starfsviðin aðskilin þar sem um ólíka menntun og starfshlutverk er að ræða. Í skýrslu sem var gerð fyrir menntamálaráðherra og kom út árið 1998 kom í ljós að helsta álag námsráðgjafa í starfi sínu væri að sinna persónulegri ráðgjöf. Í námi þeirra er þó ekki lögð áhersla á að vinna með persónuleg mál heldur námsörðugleika (Guðrún Elva Arinbjarnardóttir, 2007). Starf skólafélagsráðgjafa felst hins vegar í því að veita meðferð, ráðgjöf og handleiðslu. Það gerir hann með því að þjónusta og varðveita trúnað við nemendur, veita þeim einstaklingsmiðaða ráðgjöf, þróa úrræði í tengslum við umhverfi nemenda á heimilum þeirra og í skóla. Skólafélagsráðgjafi er einnig í samstarfi við barnavernd, sinnir forvarnarstarfi sem byggist á aðstæðum nemenda og veitir kennurum og öðru starfsfólki skólans handleiðslu í starfi. Skólafélagsráðgjafar fá til að mynda

þjálfun í að greina félagslegan vanda, notast við hagnýtar lausnir og vinna með forvarnir (Hjördís Árnadóttir og Halldór S. Guðmundsson, 2011; Sigrún Júlíusdóttir, 1998).

Í Bandaríkjununum er skólafélagsráðgjöfin hluti af þjónustu samfélagsins þar sem skólarnir eiga að sjá um menntun barna og sjá til þess að þau fái að nýta möguleika sína. Þá er talið mikilvægt að börn gangi í skóla og fái alla þá aðstoð sem þau þurfa til þess að geta undirbúið sig fyrir lífið (Farley o.fl., 2009). Talið er að í löndum eins og Bandaríkjunum eflist stétt skólafélagsráðgjafa daglega og eru um 45% almenningskóla með starfandi skólafélagsráðgjafa (Huxtable og Blyth, 2002; Harris og Franklin, 2004 eins og vísað er til í Guðrún Elva Arinbjarnardóttir, 2007). Aðkoma skólafélagsráðgjafa er þar talinn nauðsynlegur hluti skólastarfsins til að geta aðstoðað, komi upp einhver vandamál. Skólafélagsráðgjafinn leggur þá áherslu á félagsfærni og þarfir barnsins til að fá eins mikið út úr skólastarfinu og mögulegt er. Þá hafa félagsráðgjafar oft áhyggjur af þeim ytri og innri öflum í lífi barns sem geta truflað skólareynsluna. Skólafélagsráðgjafinn hjálpar síðan nemendum að losa um þær hömlur sem hugsanlega geta hindrað námsgetu (Farley o.fl., 2009). Skólaumhverfið breytist í sífellu og þurfa því skólafélagsráðgjafar að taka mið af því þó svo að haldið sé í hin gömlu góðu gildi innan félagsráðgjafar (Farley o.fl., 2009; Huxtable og Blyth, 2002 eins og vísað er til í Guðrún Elva Arinbjarnardóttir, 2007).

## **8.2. Starfsmenn grunnskóla og skólafélagsráðgjöf**

Kennarar og annað starfsfólk grunnskóla sem gegna lykilhlutverkum í aðgerðum gegn einelti, telja sig ekki nægilega vel undirbúna til að takast á við eineltismál. Kemur þetta fram bæði í erlendum og íslenskum rannsóknum. Rannsókn Sjafnar Kristjánsdóttur og Vöndu Sigurgeirsdóttur (2011) sýnir að grunnskólakennarar á Íslandi telji sig ekki nægilega færa og undirbúna til að eiga við eineltismál. Einnig virðast þeir ekki gera sér almennilega grein fyrir umfangi og tíðni eineltis, þar sem þátttakendur rannsóknarinnar töldu að einelti færi dvínandi þegar rannsóknir sýndu að einelti stæði í stað eða væri að aukast. Þar af leiðandi eru líkur á að meðan kennarar telja sig ekki nægilega færa til að vinna með eineltismál og koma auga á þau, að einelti fari ekki minnkandi heldur muni frekar standa í stað. Miklu máli skiptir hvernig brugðist er við einelti. Kennari sem grípur ekki inni þegar einelti á sér stað gæti gefið þau skilaboð til nemenda að hann samþykki eineltishegðunina. Slík viðbrögð kennara væri hægt að tengja við undirbúning þeirra í námi, þar sem skortur er á fræðslu um

einelti og hvernig skal bregðast við í slíkum aðstæðum (Sjöfn Kristjánsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir, 2011).

Grunnskólakennarar og aðrir starfsmenn skólans geta þó nýtt sér aðra þekkingu og þjónustu sér til aðstoðar. Samkvæmt lögum um félagsþjónustu sveitafélaga nr. 40/1991 er kveðið á um að málefni barna og unglinga heyri undir félagsþjónustu sveitarfélaga. Félagsmálanefndir vinna í samvinnu með foreldrum, forráðamönnum og öðrum þeim sem koma að uppeldi barna. Að auki vinna nefndirnar í samstarfi með fræðslu og heilsugæslu barna og ungmenna sem og gæta velferðar og hagsmuna þeirra. Í greinagerð Félags- og tryggingamálaráðuneytis, Mennta- og menningarmálaráðuneytis og Heilbrigðisráðuneytis frá árinu 2010, um mögulegar aðgerðir gegn einelti í skólum og vinnustöðum, eru félagsþjónustur og heilsugæslur sveitafélaga taldar geta látið einelti sig varða. Þar með er einnig nefnt að heilsugæslur geti veitt þolendum eineltis stuðning. Sömuleiðis er nefnt að markvisst verði reynt að bæta kennaramenntun svo hún veiti þeim betri fræðslu á sviði eineltis, jafnréttis, fordóma og annarra þátta. Að sama skapi eru skólar hvattir til að nýta sér sérfræðiþjónustu sveitarfélaganna vegna eineltis- og samskiptamála, auk annarra mála sem geta komið upp (Félags- og tryggingamálaráðuneytið, Mennta og menningarmálaráðuneytið og Heilbrigðisráðuneytið, 2010).

Það gæti talist til hagsbóta að hægt væri að nálgast félagsráðgjafa í grunnskólum á Íslandi svo þjónustan sé sem aðgengilegust fyrir börn, foreldra og kennara og byggja þannig upp náðið samstarf við skólann. Þær hugmyndir hafa komið upp að í hverjum skóla þurfi að vera aðgengi að skólahjúkrunarfræðingi, skólafélagsráðgjafa, námsráðgjafa, sérkennslukennara og sálfræðingi. Þar sem heppilegt væri að hjúkrunarfræðingurinn og skólafélagsráðgjafinn myndu hafa náðið samstarf í samvinnu við kennara. Myndu þeir þá sjá um greiningu á einstaklingi og vísa á úrræði sem eiga við í hverju tilfelli fyrir sig (Sigrún Júlíusdóttir, 1998).

## 9 . Umræða og lokaorð

Eineltisumræðan í íslensku samfélagi hefur aukist og virðist fólk þekkja betur hvenær einelti á sér stað. Það er þó mat höfundar að vantað hefur í umræðuna umfjöllun um líðan þolenda á meðan einelti stendur og eftir að því lýkur. Út frá þeim hugmyndum var haldið af stað í það verkefni að finna rannsóknir og fræðiefni til að leita svara við rannsóknarspurningum ritgerðarinnar.

Titill ritgerðar og helsta spurning sem lagt var að stað með var hvort einelti gæti haft langtímaafleiðingar fyrir þolendur. Það var mat höfundar að margt benti til að svo væri og kom því ekki á óvart hversu margar langtímarannsóknir hefðu náð að sýna fram á langtímaafleiðingar eineltis. Langtflestar af þeim heimildum um langtímaafleiðingar eineltis komu frá erlendum rannsóknum og fræðigreinum. Það má þó telja að íslenskur veruleiki sé ekki svo frábrugðinn. Það er því niðurstaðan hér að þolendur eineltis geta margir hverjir lifað með langtímaafleiðingar eineltis og lausnin til þess að ná að vinna úr slíku áfalli sé mikill félagslegur stuðningur við þolandann meðan eineltið á sér stað og eftir að því líkur (Guðjón Ólafsson, 1996).

Þegar við gefum okkur að þolendur eineltis munu í mörgum tilvikum upplifa einhverskonar langtímaafleiðingar af völdum eineltis þá er ágætt að velja því fyrir sér hvað er verið að gera til að vinna gegn einelti í íslenskum grunnskólum og hvort gert sé ráð fyrir stuðningi við þolendur. Sem leiðir okkur að næstu rannsóknarspurningu. Þá er því velt fyrir hvort eineltisáætlanir í grunnskólum landsins taki til greina afleiðingar af völdum eineltis fyrir þolandann. Þær áætlanir sem hér hafa verið kynntar til sögunnar eru forvarnar- og viðbragðsáætlanir, þær áætlanir nefna þó hvergi langtímaustuðning við eineltisþolendur. Forvarnarstarfsemi og rétt viðbrögð skipta gríðarlega miklu máli þegar eineltismál eru annars vegar, en þó má ekki gleyma þeim afleiðingum sem þolandinn gæti hlotið af völdum eineltisins og sem gæti fylgt honum fram á fullorðinsár. Þær áætlanir sem grunnskólar landsins styðjast við eiga flestar það sameiginlegt að efla skólabrag og koma í veg fyrir hegðunarvandamál. Hegðunarvandamál og einelti eru yfirleitt ekki sami hluturinn og að auki þarf að taka ólíkar birtingarmyndir eineltis til greina við fyrirbyggjandi aðgerðir á einelti. Þar sem einelti er ekki alltaf sjáanlegt fyrir utanaðkomandi aðila. Það má því vel vera að þær eineltisáætlanir sem grunnskólar styðjast við séu of víðtækar og skorti að einblína betur á

einelti sem fyrirbæri en ekki sem hegðunarvandamál. Að sama skapi hafa rannsóknir sem hafa verið gerðar um virkni eineltisáætlanna og verkefna í grunnskólum landsins bent til þess að tíðni eineltis standi í stað (Ragnar F. Ólafsson, 2008). Þar að auki hafa íslenskar og erlendar rannsóknir fjallað um að kennarar telja sig ekki nægilega vel undirbúna til að bregðast rétt við og telja að í námi þeirra sé fræðslu á þessu sviði ábótavant (Sjöfn Kristjánsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir, 2011). Það er því möguleiki á því að færni kennara og annara starfsmanna grunnskóla hafi áhrif á árangur eineltisáætlanna. Einna helst er þó skortur á rannsóknum sem gefa þær upplýsingar um hvað beri árangur og hvað ekki innan hvernar eineltisáætlunar fyrir sig. Það gefur óskýra mynd af eineltismálum í grunnskólum og því erfitt að meta árangur og þróun í eineltismálum út frá því. Þar að auki er erfitt að draga ályktanir um einstaka þætti sem gætu haft áhrif á niðurstöður slíkra rannsókna.

Á meðan erfitt er að meta stöðu eineltismála á Íslandi þá skiptir engu að síður máli að huga að líðan þolenda. Einelti er stórt samfélagsvandamál og erfitt er að segja til um hvort hægt sé að útrýma því fyrir fullt og allt. Fyrir þolendur þá skiptir máli að þeir fái réttan stuðning og tækifæri til þess að vinna á þeim sálrænu og félagslegu vandamálum sem geta fylgt eineltinu. Niðurstaðan er því sú að stuðningur og úrræði sem hjálpa þolendum eineltis í grunnskólum að draga úr langtímaafleiðinum eineltis sé ábótavant.

Þegar horft er á gangrýnum augum og velt uppi gagnrýnum spurningum um núverandi eineltisáætlanir, er viðeigandi að velta upp mögulegum úrræðum eða viðbótum. Í því samhengi er bent á hlutverk skólafélagsráðgjafa. Skólafélagsráðgjöf gæti verið hluti af þeim úrræðum sem styður betur við eineltisáætlanir í grunnskólum landins og um leið vakið von um að árangur þeirra verði meiri. Það er mat höfundar að skólafélagsráðgjafi geti haldið utan um þann stuðning og aðstoð sem þolandinn þarf á að halda og komið málum hans áfram til viðeigandi aðila eftir að grunnskólagöngu lýkur. Telja má að starfsvið skólafélagsráðgjafa sé fremur illa nýtt þar sem hlutverki þeirra innan grunnskólakerfisins fer fækkandi og áhyggjuefni hvernig hlutverk starfs- og námsráðgjafa hefur tekið yfir. Menntun starfs- og námsráðgjafa er til þess falinn að mæta námsörðuleikum nemenda á meðan skólafélagsráðgjafi aðstoðar nemedur við félagsleg vandamál sem gætu haft áhrif á skólagöngu þeirra. Fjölgun skólafélagsráðgjafa í skólum landsins gæti því verið mikill ávinningur bæði fyrir nemendur og kennara. Annars vegar vegna þeirrar þjónustu sem hann getur veitt nemendum og hins vegar vegna þeirrar þjónustu sem þeir geta veitt kennurum.



Vera má að kennarar í grunnskólum landsins séu að taka að sér verkefni sem oft og tíðum falla betur undir starf skólafélagsráðgjafa.

Þær ábendingar sem hér eru nefndar, telur höfundur að geti verið góð viðbót við þá forvarnarstarfsemi og aðgerðir sem grunnskólar landsins hafa stuðst við. Með auknum rannsóknum á eineltismálum og virkni eineltisaðgera má vissulega bæta þá þekkingu sem er nauðsynleg til þess að vinna gegn einelti. Lykilatriðið er hinsvegar að auka skilning á því að eineltið lifir með þolandanum þó svo áreitið sé stöðvað. Góðar forvarnir og aðgerðir gegn einelti eru mikilvægar en stuðningur við þolandann er það líka. Polandi eineltis þarf aðstoð við það að efla sjálfan sig og styrkja eftir eineltið svo mögulegar langtímaafleiðingar skerði ekki lífsgæði hans í framtíðinni.

## Heimildaskrá

- Aldís Yngvadóttir. (2010). „Ég finn til í hjartanu“. *Skólavarðan*, 5(10), 40-42.
- Averdijk, M., Müller, B., Eisner, M. og Ribeaud, D. (2011). Bullying victimization and later anxiety and depression among pre-adolescents in Switzerland. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3 (2), 103-109.
- Álfhólsskóli. (e.d). *Aðgerðaráætlunin "Saman í Sátt"*. Sótt 24. Mars 2013 af [http://www.alfholsskoli.is/index.php?option=com\\_content&view=article&id=12&Itemid=107](http://www.alfholsskoli.is/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=107)
- Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason. (2009). Einelti og samskipti við fjölskyldu og vini meðal 6., 8. og 10. bekkinga. *Tímarit um menntarannsóknir*, 6, 15-26.
- Beran, T. og Shapiro, B. (2005). Evaluation of an Anti-Bullying Program: Student Reports of Knowledge and Confidence to Manage Bullying. *Canadian Journal of Education*, 28(4), 700-717.
- Bond, L., Carlin, J. B., Thomas, L., Rubin, K. og Patton, G. (2001). Does bullying cause emotional problems? A prospective study of young teenagers. *British Medical Journal*, 323(7311), 480-484.
- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L. og Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in human behavior*, 26(5), 1128-1135.
- Carlyle, K. E. og Steinman, K. J. (2007). Demographic Differences in the Prevalence, Co-Occurrence, and Correlates of Adolescent Bullying at School. *The Journal of School Health*, 77 (9), bls. 623-629.
- Carney, J. V. (2008). Perceptions of Bullying and Associated Trauma During Adolescence. *Professional School Counseling*, 11(3), 179-188.
- Carpenter, D. og Ferguson, C. J. (e.d.a). *Dealing with Bullies: What is Bullying: Definition of Bullying*. Sótt 27. febrúar 2013 af <http://www.netplaces.com/dealing-with-bullies/what-is-bullying/definition-of-bullying.htm>
- Carpenter, D. og Ferguson, C. J. (e.d.b). *Dealing with Bullies: Types of Bullying: Direct Bullying Versus Indirect Bullying*. Sótt 27. febrúar 2013 af <http://www.netplaces.com/dealing-with-bullies/types-of-bullying/direct-bullying-versus-indirect-bullying.htm>
- Carpenter, D. og Ferguson, C. J. (e.d.c). *Dealing with Bullies: Types of Bullying: Cyber Bullying*. Sótt 27. febrúar 2013 af <http://www.netplaces.com/dealing-with-bullies/types-of-bullying/cyber-bullying.htm>
- Carpenter, D. og Ferguson, C. J. (e.d.d). *Dealing with Bullies: The Consequences of Bullying: Long-Term Effects of Being Bullied*. Sótt 28. febrúar 2013 af

<http://www.netplaces.com/dealing-with-bullies/the-consequences-of-bullying/long-term-effects-of-being-bullied.htm>

- Charlish, A. (1997). *We're talking about bullying*. Wayland Publishers: Hove
- Craig, W. M. (1998). The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children. *Personality and Individual Differences*, 24(1), 123-130.
- Craig, W. M. og Pebler, D. J. (2007). Understanding bullying: from research to practice. *Canadian Psychology*, 48(2), 86-93.
- Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D. o.fl. (ritstjórar). (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 Survey (Health policy for children and adolescents, no.5)*. Skotland: Alþjóðaheilbrigðismálastofnun
- Dake, J. A., Price, J. H. og Telljohann, S. K. (2003). The nature and extent of bullying at school. *Journal of School Health*. 73(5), 173-180.
- Due, P., Holstein, B. E., Lynch, J., Diderichsen, F., Gabhain, S. N., Scheidt, P. o.fl. (2005). Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, 15(2), 28-32.
- Eiríkur Örn Arnarson. (1992). Að fást við kvíða. *Geðvernd*, 23(1), 24-27.
- Embætti landlæknis. (2007). *Heilsa og líðan: Um sjálfsvíg*. Sótt 2. apríl 2013 af [http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/thema/item16400/Um\\_sjalfsvig](http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/thema/item16400/Um_sjalfsvig)
- Embætti landlæknis. (2012). *Heilsa og líðan: Þjóð gegn þunglyndi*. Sótt 2. apríl 2013 af [http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item16380/%C3%BEjod\\_gegn\\_%C3%BEunglyndi](http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item16380/%C3%BEjod_gegn_%C3%BEunglyndi)
- Espelage, D. L. og Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review*, 32(3), 365-383.
- Farley, O. W., Smith, L. L. og Boyle, S. W. (2009). *Introduction to Social Work* (11. útgáfa). Boston: Pearson/ Allyn and Bacon.
- Farrington, D. P. og Ttofi, M. M. (2009). *School-Based Programs to Reduce Bullying and Victimization*. Bretland: The Campbell Collaboration.
- Félags- og trygginamálaráðuneytið, Mennta- og menningarmálaráðuneytið og heilbrigðisráðuneyti. (2010). *Greinargerð um mögulegar aðgerðir gegn einelti í skólum og á vinnustöðum*. Reykjavík: Höfundur
- Félagsráðgjafafélag Íslands. (e.d.). Siðareglur íslenskra félagsráðgjafa. Sótt 13. mars 2013 af [http://www.felagsradgjof.is/Stjorn/Sidareglur\\_islenskra\\_felagsradgjafa/](http://www.felagsradgjof.is/Stjorn/Sidareglur_islenskra_felagsradgjafa/).
- Flataskóli Garðabæ. (e.d.). *Stuðningur: Einelti*. Sótt 27. mars 2013 af <http://www.flataskoli.is/studningur/einelti/>
- Fox, C. L. og Boulton, M. J. (2005). The social skills problems of victims of bullying: Self, peer and teacher perceptions. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 313-328.

- Geðhjálp. (e.d.a). *Kvíði*. Sótt 4. mars 2013 af <http://www.gedhjalp.is/?c=webpage&id=33>
- Geðhjálp. (e.d.b). *Meðvirkni*. Sótt 5. mars 2013 af <http://www.gedhjalp.is/?c=webpage&id=46&lid=43&pid=14&option=links>
- Gibb, S. J., Horwood, L. J. og Ferguson, D. M. (2011). Bullying victimization/perpetration in childhood and later adjustment: findings from a 30 year longitudinal study. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(2), 82-88.
- Guðfinnur P. Sigurfinnsson og Kristinn Tómasson. (2001). Um greiningu og meðferð áfallastreitu. *Læknablaðið*, 87, 285-291.
- Guðjón Ólafsson. (1996). *Einelti*. Reykjavík: Ritröð uppeldis og menntunar.
- Guðrún Elva Arinbjarnardóttir. (2007, 20. apríl). *Saga og þróun Skólaráðgjafar: Hvað er skólafélagsráðgjöf?* Sótt 30. mars 2013 af <http://skolafelagsradgjof.wordpress.com/category/saga-og-%C3%BEroun-skolafelagsra%C3%B0gjafar/>
- Hallford, A., Borntreger, C. og Davis, J. L. (2006). Evaluation of a Bullying Prevention Program. *Journal of Research in Childhood Education*, 21(1), 91-101.
- Helga Margrét Guðmundsdóttir. (e.d.). *Rafrænt einelti*. Sótt 2. apríl 2012 af [http://www.heimiliogskoli.is/media/files/1255963384/Helga\\_-\\_Rafrænt\\_einelti\\_AB.pdf](http://www.heimiliogskoli.is/media/files/1255963384/Helga_-_Rafrænt_einelti_AB.pdf)
- Hjördís Árnadóttir og Halldór S. Guðmundsson. (2011). Einelti barna: frá sjónarhorni félagsráðgjafar. Í Þórhildur Líndal (ritstjóri), *Ábyrgð og aðgerðir: niðurstöður þverfræðilegrar rannsóknar á einelti meðal barna á Íslandi* (bls. 115-144). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Ármanns Snævarrs um fjölskyldumálefni.
- Hlín Kristbergsdóttir og Jón Gunnar Bernburg. (2011). Einelti unglunga: félagslegir þættir. Í Ása Guðný Ásgeirsdóttir, Helga Björnsdóttir og Helga Ólafs (ritstjórar), *Þjóðarspegill 2011: Rannsóknir í félagsvísindum XII* (bls. 290-297). Reykjavík: Höfundar.
- Hugó Þórisson. (2003). Það er svo sárt að hata. Í Svava Jónsdóttir (ritstjóri), *Hið þögla stríð: einelti á Íslandi* (bls. 41-47). Reykjavík: Salka.
- Jón Sigurður Karlson. (2000). Hugrænir áhættuþættir þunglyndis - og forvarnir. *Geðvernd*, 29(1), 7-17.
- Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Marttunen, M., Rimpelä, A. og Rantanen, P. (1999). Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: school survey. *British Medical Journal*, 319(7206), 348-351.
- Kolbrún Baldursdóttir. (2010). Úrvinnsla eineltismála í Grunnskólum. *Skólavarðan*, 1(10), 12-13.
- Kolbrún Baldursdóttir. (2012). *Ekki Meir*: bók um eineltismál: leiðarvísir í aðgerðum gegn einelti fyrir starfsfólk skóla, íþróttá- og æskulýðsfélög, foreldra og börn. Reykjavík: Skólavefurinn.
- Kraft, E. M. og Wang, J. (2009). Effectiveness of Cyber bullying Prevention Strategies: A Study on Students' Perspectives. *International Journal of Cyber Criminology*, 3(2), 513-535.

- Li, Q. (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior*, 23(4), 1777–1791.
- Loughed, T. A., Spurlock, V. L. og Yuan-yu, T. (1998). Diagnostic indicators of codependence: An investigation using the MCMI-II. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(1), 64-76.
- Lög um félagsþjónustu sveitafélaga nr. 40/1991
- Lög um um grunnskóla nr. 91/2008
- Lösel, F. og Bender, D. (2011). Emotional and antisocial outcomes of bullying and victimization at school: a follow-up from childhood to adolescence. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(2), 89-96.
- Menesini, E., Modena, M. og Tani, F. (2009). Bullying and Victimization in Adolescence: Concurrent and Stable Roles and Psychological Health Symptoms. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 170(2), 115-134.
- Mörður Árnason (ritstjóri). (2007). *Íslensk orðabók handa skólum og almenningi* (3. útgáfa). Reykjavík: Edda.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B. og Scheidt, P. (2001). Bullying behavior among U.S. youth: Prevalence and association with psychological adjustment. *The journal of the American medical association*, 285(16), 2094-2100.
- Námsmatsstofnun. (e.d.). *Umfang og eðli eineltis í íslenskum grunnskólum*. Sótt 25. mars 2013 af <http://www.namsmat.is/vefur/rannsoknir/einelti.html>
- Oddi Erlingsson. (2000). Kvíði og hugræn atferlismeðferð. *Geðvernd*, 29(1), 18-25.
- Oddur Bjarnason. (1990). Þunglyndi. *Geðvernd*, 21(1), 6-14.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school. What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Olweus, D. (2002). Handbók um kjarnaáætlun Olweusar gegn einelti og andfélagslegu atferli (Matthías Kristiansen þýddi). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið, Samband íslenskra sveitarfélaga, Kennarasamband Íslands, Heimili og skóli. (Upphaflega gefin út 2001).
- Olweus, D. (2005). Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegu atferli. Handbók (2. útgáfa). (Upphafleg þýðing: Mattías Kristiansen) Þorlákur H. Helgason staðfærði. Olweusarverkefnið gegn einelti: Reykjavík.
- Olweusarverkefnið gegn einelti. (2010). *Níu af hverjum tíu nemendum sem lenda í rafrænu einelti eru einnig þolendur í hefðbundnu einelti*. Sótt 27. mars 2013 af <http://olweus.is/frettir.cfm?i=160>
- Ragnar F. Ólafsson. (2008). *Mat á árangri af Olweusaráætlun gegn einelti*. Reykjavík: Námsmatsstofnun.
- Ross, S. W. og Horner, R. H. (2009). Bully prevention in positive behavior support. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 42(4), 747-759.
- Saft. (e.d.). *Saft*. Sótt 26. mars 2013 af <http://www.saft.is/>

- Salmon, G., James, A. og Smith, D. M. (1998). Bullying in schools: self reported anxiety, depression, and self esteem in secondary school children. *British Medical Journal*, 317(7163), 924-925.
- Seals, D. og Young, J. (2003). Bullying and victimization: prevalence and relationship to gender, grade level, ethnicity, self-esteem, and depression. *Adolescence*, 38(152), 735-747.
- Selekman, J. og Vessey, J. A. (2004). Bullying: It isn't what it used to be. *Pediatric Nursing*, 30(3), 246-249.
- Sigrún Júlíusdóttir. (1998). Menntastefna og mannvernd. Um manngildi og faglegt samstarf í skólum. *Ný Menntamál*, 16(2), 34-40.
- Sigrún Júlíusdóttir. (2006). Félagráðgjöf í heilbrigðisþjónustu – eitt sérfræðisvið. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór S. Guðmundsson (ritstjórar), *Heilbrigði og Heildarsýn: Félagráðgjöf í Heilbrigðisþjónustu* (bls. 33-48). Reykjavík: Háskólaútgáfan og RBF.
- Sjöfn Krisjánsdóttir, Vanda Sigurgeirsdóttir, Hjördís Árnadóttir, Halldór S. Guðmundsson, Daníel Reynisson og Hrefna Friðriksdóttir. (2011). Fræðilegt yfirlit. Í Þórhildur Línal (ritstjóri), *Ábyrgð og aðgerðir: Niðurstöður þverfræðilegrar rannsóknar á einelti meðal barna á Íslandi* (bls. 11-33). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Ármanns Snævarrs um fjölskylduefni.
- Sjöfn Kristjánsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir. (2011). Einelti Barna: Frá sjónarhorni grunnskólakennara. Í Þórhildur Línal (ritstjóri), *Ábyrgð og aðgerðir: Niðurstöður þverfræðilegrar rannsóknar á einelti meðal barna á Íslandi* (bls. 85-113). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Ármanns Snævarrs um fjölskylduefni.
- Sprague, J. (2006). *Til fyrirmyndar: Heildstæður stuðningur við jákvæða hegðun*. Reykjavík: Skrudda.
- Wade, C. og Tavis, C. (2008). *Psychology* (9. útgáfa). London: Pearson Prentice Hall.
- World Health Organization. (e.d.). *Mental health: Suicide prevention (SUPRE)*. Sótt 2. apríl 2013 af [http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/index.html](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/index.html)
- Yen, C. (2010). School Bullying and Mental Health in Children and Adolescents. *Taiwanese Journal of Psychiatry*, 24(1), 3-13.
- Þjónustumiðstöð Breiðholts. (2008). *PBS upplýsingarvefur*. Sótt 27. mars 2013 af <http://www.reykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-3314/>
- Þorlákur H. Helgason (framkvæmdarstjóri). (e.d.). Dan Olweus: Einelti meðal barna og unglunga: Ráðleggingar til foreldra. Sótt 24 mars 2013 af <http://olweus.is/Einelti.pdf>
- Þórhildur Línal. (2003). Mun aldrei sofna á verðinum. Í Svava Jónsdóttir (ritstjóri), *Hið þögla stríð: einelti á Íslandi* (bls. 11-22). Reykjavík: Salka.