



BA ritgerð
í félagsráðgjöf

**Áhrif þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi á
félagshæfni unglunga**

Ásta María Guðmundsdóttir

Hervör Alma Árnadóttir
Maí 2015



HÁSKÓLI ÍSLANDS

FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

FÉLAGSRÁÐGJAFARDEILD

Áhrif þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi á félagshæfni unglunga

Ásta María Guðmundsdóttir

030983-3519

Lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf

Leiðbeinandi: Hervör Alma Árnadóttir

Félagsráðgjafardeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2015

Áhrif þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi á félagshæfni unglunga

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf
og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.
© Ásta María Guðmundsdóttir, 2015

Prentun: Samskipti
Reykjavík, Ísland, júní 2015

Útdráttur

Samspil umhverfis og uppeldis virðist skipta mestu máli í mótun félagsþæfni (e. social competence) unglunga. Mestu áhrifavaldarnir eru þó foreldrar, vinir og skóli. Margt er hægt að gera til að efla félagsþæfni en má helst nefna að bæta tengsl milli foreldra og barna með stuðningi fagaðila sem hefur þekkingu á viðfangsefninu. Félagshæfni er vítt hugtak og á við um þá hæfni sem einstaklingur þarf að búa yfir til að eiga í árangursríkum samskiptum við aðra. Það getur því reynt á félagslega hæfni í hverskyns félagslegum aðstæðum, þar á meðal með þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi. Lengi vel hafa skipulagðar íþróttir gegnt mikilvægu hlutverki í samfélaginu. Þátttaka barna og unglunga hefur vaxið ört síðustu áratugi og má rekja fjölgun iðkenda til jákvæðs viðhorfs almennings til íþróttastarfs. Skipulagt íþróttastarf er álitin öflug forvörn gegn hverskyns áhættuhegðun og hefur jákvæð áhrif á unglunga eins og bæta sjálfsmynd og góða félagsþæfni. Unglingsárin geta verið viðkvæmur tími í lífi einstaklinga þar sem sjálfsmyndin mótast og líkamlegar breytingar eiga sér stað. Í þessari ritgerð verður fjallað um hvaða áhrif þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi hefur á félagsþæfni unglunga. Niðurstöður rannsókna sýna að miklu máli skiptir með hvaða hætti starfið er. Umgjörð starfsins hefur mest forspárgildi þar sem gæði þjálfara ásamt góðum gildum íþróttafélagsins hefur mest um það að segja hversu mikil áhrif þátttakan hefur á unglunga. Þá verður skoðað hvernig forvarnir styðja við þátttöku í slíku starfi en börn og unglingar eru einn stærsti hópur iðkenda hér á landi og mikilvægt að tryggja að þau hafi jöfn tækifæri til þátttöku. Þá þykja félagsráðgjafar vel til þess fallnir að sinna forvarnarstarfi þar sem þeir hafa haldbæra þekkingu á mörgum sviðum sem hentar vel í samfélagsvinnu og vinnu með unglingum.

Lykilorð: unglingar, félagsþæfni, skipulagt íþróttastarf, sjálfsmynd og forvarnir.

Formáli

Þessi heimildaritgerð er lokaverkefni mitt í grunnnámi í félagsráðgjöf við félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands. Ritgerðin var unnin á vormisseri 2015 og jafngildir 12 ETCS einingum. Á uppvaxtarárum mínum var íþróttahúsið í Bolungarvík sá staður sem var í mestu uppáhaldi hjá mér. Þar fór fram margskonar skipulögð íþróttastarfsemi ásamt því að húsnæðið hýsti sundlaug bæjarins. Ég varði mestum frítíma mínum í þessu húsi og naut þess að taka þátt í skipulögðu íþróttastarfi undir leiðsögn skemmtilegra þjálfara í félagsskap við jafnaldra mína. Það sem vantaði þó upp á í íþróttastarfinu var þekking og hvatning frá þjálfurum sem höfðu oft litla reynslu af því að starfa með börnum og unglingum. Börn sem höfðu minni getu eða voru í slæmri félagslegri stöðu flosnuðu yfirleitt upp úr íþróttastarfi því þeim var ekki veitt aðhald og hvatning. Það hefði verið frábært að hafa reynda þjálfara sem höfðu þekkingu, reynslu og kunnáttu til að leysa úr þeim vandamálum sem unglingar geta þurft að takast á við. Það var ekki í boði þar sem bæði skorti fjármagn og framboð á hæfu fólki. Á fullorðinsárum hef ég haft mikinn áhuga á forvarnargildi skipulagðs íþróttastarfs og áhrifa þess á félagsleg tengsl barna og ungmenna. Mín skoðun er sú að efla þurfi jafnrétti til þátttöku því enn hallar á hlut stúlkna í íþróttum, efnaminni fjölskyldur geta síður sent börn sín í íþróttir og tækifæri til þátttöku eru mismunandi eftir búsetu. Efni ritgerðarinnar var því mótað eftir þeim áhuga.

Ég hef fengið mikla aðstoð á misserinu og vil þakka öllum þeim sem hugsuðu um börnin mín og héldu utan um mig á meðan námi stóð. Sérstakar þakkir fær þó móðir mín, kletturinn í lífi mínu. Án hennar stuðnings hefði ég ekki lokið BA gráðu í félagsráðgjöf. Að lokum fær leiðbeinandinn minn, Hervör Alma Árnadóttir, lektor við félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands, innilegar þakkir fyrir góða tilsögn.

Efnisyfirlit

Útdráttur	3
Formáli	4
Efnisyfirlit	5
Inngangur	6
1 Unglingar	8
1.1 Sjálfsmynd unglunga.....	8
1.2 Unglingar og félagshæfni.....	9
1.2.1 Að efla félagshæfni.....	11
2 Íþróttir	13
2.1 Skipulagt íþróttastarf.....	13
2.2 Unglingar og skipulagt íþróttastarf.....	15
2.3 Áhrif þjálfara	17
2.4 Áhrif foreldra og jafningja	18
2.5 Staða þekkingar	19
3 Forvarnir	22
3.1 Forvarnarstarf og forvarnarstefna.....	22
3.2 Stig forvarna	23
3.3 Íþróttastarf sem forvörn.....	24
3.4 Úrræði sveitarfélaga	24
3.4.1 Frístundakort og frístundarúta.....	25
4 Félagsráðgjöf	26
4.1 Hlutverk félagsráðgjafa.....	26
4.1.1 Vistfræðikenning Bronfenbrenner (e. ecological system theory).....	27
4.1.2 Styrkleikakenningin (e. strenght based theory).....	28
4.2 Félagsráðgjöf og forvarnir	28
5 Umræður	30
6 Lokaorð	33
Heimildaskrá	34

Inngangur

„Sport has the power to change the world. It has the power to inspire, it has the power to unite people in a way that little else does. It speaks to youth in a language they understand. Sport can create hope, where once there was only despair.“ – Nelson Mandela

Unglingsárin eru viðkvæmt tímabil í lífi hvers einstaklings. Það er á því æviskeiði sem einstaklingur byrjar að skilgreina sjálfan sig, sjálfsmyndin mótast og miklar líkamlegar breytingar eiga sér stað. Lífsstíll og almennt heilsufar unglunga kemur til með að hafa áhrif á hegðun og siði þegar komið er á fullorðinsár svo mikilvægt er að hvetja þá til að lífa heilbrigðu lífni á þessu æviskeiði (WHO, e.d.). Niðurstöður rannsókna sem hafa verið gerðar á félagshæfni unglunga sýna að það skiptir miklu máli að byrja snemma að örva þá þætti sem styrkja sjálfsmynd þeirra og auka líkur á góðri félagshæfni. Samspil umhverfis og uppeldislegra þátta skipta þá mestu máli þegar kemur að góðri félagshæfni unglunga en þar eru foreldrar, vinir og skóli í lykil hlutverkum.

Áhrif þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi hefur verið vinsælt rannsóknarefni hjá fræðimönnum. Niðurstöður rannsókna sýna að þátttaka unglunga í slíku starfi hefur jákvæð áhrif á þá, þróun sjálfsmyndar og bættu félagshæfni. Forvarnir eru því mikilvægur þáttur sem eiga að styðja við uppbyggilegan félagsskap og heilbrigt lífni unglunga. Hluti af forvarnarstarfi getur því verið að styðja við þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi. Mörg sveitarfélög og íþróttafélög hafa sína eigin forvarnarstefnu sem á meðal annars að tryggja jafnrétti til þátttöku í slíku starfi og taka á margskonar vanda sem getur komið upp í iðkendahópum. Fagleg þekking félagsráðgjafa, heildarsýn og trúin á getu einstaklingsins gera félagsráðgjafa vel til þess fallna að sinna slíku forvarnarstarfi.

Þær rannsóknarspurningar sem höfundur leitast eftir við að svara eru eftirfarandi:

- Hvaða áhrif hefur þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi á unglunga?
- Hvernig styðja forvarnir við þátttöku unglunga í skipulögðu íþróttastarfi?
- Hver er þáttur félagsráðgjafa í forvarnavinnu?
- Hvernig geta félagsráðgjafar stutt við unglunga í að bæta félagslega hæfni sína?

Í þessari ritgerð verður fjallað um þróun sjálfsmyndar og félagshæfni unglunga og þau áhrif sem þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi getur haft. Stuðst verður við kenningar og niðurstöður rannsókna ásamt því að tengja viðfangsefnið við forvarnir og störf félagsráðgjafa. Ritgerðin skiptist upp í sex hluta en fyrsti hluti ritgerðarinnar snýr að unglingunum sjálfum, sjálfsmynd þeirra og félagshæfni. Annar hluti ritgerðarinnar fjallar um skipulagt íþróttastarf, gildi þess að vera þátttakandi í slíku starfi, áhrif þjálfara, foreldra og jafningahóps. Þá verður fjallað um leiðtogafærni sem getur eflst með þátttöku á æfingum og keppni. Þriðji hluti fjallar um forvarnir og hvernig þær geta stuðlað að þátttöku unglunga í skipulögðu íþróttastarfi. Sagt verður frá því hvernig bágur hagur fjölskyldna getur haft áhrif á þátttöku og beint verður sjónum að þeim úrræðum sem sveitarfélög bjóða. Þá er fjórði hluti um hlutverk félagsráðgjafar, störf félagsráðgjafa og aðkomu þeirra að forvörnum í starfi með unglungum. Umræður koma fram í fimmta kafla en sjötti kafla inniheldur lokaorð.

Heimilda fyrir ritgerðarskrifin var að mestu leyti aflað í gegnum erlend gagnasöfn eins og Proquest og Google scholar, greinum af veraldarvefnum og bókum sem höfundur hafði aðgang að í gegnum vini og vandamenn og Landsbókasafn Íslands. Þá kynnti höfundur sér meistararitgerðir og doktorsverkefni sem fjalla um sama viðfangsefni og þessi ritgerð.

1 Unglingar

Þessi kafli fjallar um unglunga og viðfangsefni unglingsáranna. Unglingsárin eru umbreytingatími í lífi einstaklinga og verður lögð áhersla á að skoða hvað hefur áhrif á þær miklu breytingar sem eiga sér stað bæði félagslega, líkamlega og andlega. Þá verður farið yfir hvað hefur áhrif á sjálfsmynd og félagslega hæfni unglunga og hvernig megi efla þá þætti.

1.1 Sjálfsmynd unglunga

Fræðimenn eiga erfitt með að skilgreina hugtakið sjálfsmynd (e. ego identity). Hugtakið er vítt og á við um þær hugmyndir sem einstaklingar hafa um sjálfa sig eins og t.d. þjóðerni, aldur, kynferði og kynhneigð. Það eru allt þættir sem eru innan sjálfsmyndar hvers og eins (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007).

Kenningar um mannlegt eðli voru fyrst uppi á tímum Forn-Grikkja. Lífsspekingurinn Plato gerði þá greinarmun á tveimur hliðum á eðli mannsins þar sem hann skipti eðlinu upp í líkama og sál og sagði sálina geta yfirgefið líkamann án þess að tapa sjálfsmyndinni (Muuss, 1968).

Einn fyrsti fræðimaðurinn til að skilgreina mótun sjálfsmyndar unglunga var Erikson (1968) en unglingsárin eru sá tími þar sem einstaklingar byrja að skilgreina sjálfa sig og takast á við vandamál sjálfsins (e. ego) (Meeus, Idema, Helsen, og Vollerbergh, 1999). Hugmyndir sínar um sjálfið byggði hann að nokkru leyti á verkum Sigmunds Freuds, eins þekktasta sálfræðings sem uppi hefur verið. Erikson sagði mikil átök sjálfsmyndarinnar einkenna unglingsárin. Á því æviskeiði eru líffræðilegir þættir og vitsmunalegt ferli undir pressu félagslegra væntinga þar sem ákveðin hegðun er æskileg. Það er þó áður en unglingsárum er náð sem barn hefur mátað sig í hin mismunandi hlutverk unglingsáranna. Þegar barn verður að unglingi getur það valið sér það hlutverk sem því þykir henta sér best. Þessi leit að sjálfsmyndinni fer eftir áhuga, hæfileika og gildum hvers unglings. Þarna byrjar myndun sjálfsins fyrir alvöru og það er eitt mikilvægasta verkefni unglingsáranna. Persónueinkenni unglingsins koma í ljós og sýn hans á heiminn breytist. Það hefur áhrif á það hversu sterka sjálfsmynd hann þróar með sér og hæfileikann til að mynda góð vinasambönd. Þá upplifa heilbrigðir einstaklingar með sterka sjálfsmynd bæði félagslega, andlega og líkamlega velferð. Erikson sagði þetta ferli í stöðugri mótun, háð fortíð og mótandi fyrir framtíð og hið þýðingarmikla sjálf (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2007).

Félagsfræðingarnir George Herbert Mead (1934) og Charles Horton Cooley (1902) settu einnig fram kenningar um sjálfsmyndina. Kenningar þeirra sögðu sjálfsmyndina þróast vegna félagslegra samskipta manna á milli (Shaffer, 2002). Cooley lagði áherslu á að sjálfsvitund einstaklings væri speglun á þeim samskiptum sem þeir eiga í, það er að segja hvernig fólk bregst við þeim. Mead taldi það hinsvegar nauðsynlegt hverjum manni að vera virkur félagslega frá fyrstu stundu. Það væri grundvallaratriði fyrir nám og þroska hvers og eins og mikilvægt til að þroska með sér eiginleikann að setja sig í spor annarra (Shaffer, 2002; Gestur Guðmundsson, 2012; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007).

Margar aðrar rannsóknir hafa verið gerðar á sjálfsmynd ungmenna. Niðurstöður benda til þess að sjálfsmynd þeirra mótist mikið eftir þátttöku í frístundastarfi sem liggur utan þeirra nærumhverfis eins og fjölskyldu og skóla. Kenningar sem tengjast unglingsárunum snúast því margar um að skýra hvað unglingar gera í frítíma sínum. Virðist sem það skipti miklu máli fyrir velferð þeirra hvers eðlis frístundastarfið er. Það að starfið sé skipulagt og að fagaðilar standi að baki hefur mikið að segja, enda hefur verið sýnt fram á að hið skipulagða starf hefur uppbyggileg áhrif á unglunga og þar með áhrif á sjálfsmynd þeirra og félagslega hæfni (Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2012).

1.2 Unglingar og félagshæfni

Ein af grunnþörfum manna eru félagsleg tengsl og samskipti við aðra. Lítil eða engin félagsleg tengsl geta leitt til einmanaleika og gefa niðurstöður eldri rannsókna til kynna að unglingar sem standa ekki vel félagslega, sýni meiri merki um einmanaleika en aðrir unglingar (Peplau og Perlman, 1998). Í daglegu lífi getur félagshæfni því skipt miklu máli þar sem hún eykur líkurnar á góðum félagslegum tengslum.

Engin ein skilgreining virðist réttari en önnur þegar kemur að því að greina orðið félagshæfni. Samkvæmt Orðabanka íslenskrar málstöðvar er skilgreining orðsins félagshæfni „*færni einstaklings til að taka þátt í félagslegum athöfnum*“ (Orðabanki, e.d.). En hvort sem það er orðið félagshæfni eða félagsfærni (e. social skills) þá er fyrirbærið mikilvægt í öllum samfélögum. Þannig megi halda andfélagslegri hegðun í skefjum (Shaffer, 2000). Margar fleiri skilgreiningar eru þó til og virðist sem orðin félagshæfni og félagsfærni séu jafngild meðal flestra fræðimanna þótt félagshæfni sé meira notað sem yfirhugtak. Sigrún Aðalbjarnardóttir (2007) hefur skilgreint hugtakið sem „... yfirhugtak um skilning fólks á

samskiptum og hæfni þess í samskiptum...“ (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Höfundur ritgerðarinnar hefur kosið að notast við þá skilgreiningu. Í Aðalnámskrá grunnskóla segir að félagshæfni miði að því að einstaklingar geti átt í jákvæðum og árangursríkum samskiptum við aðra þar sem heilbrigð sjálfsmynd er grundvöllurinn. Strax í bernsku er því mikilvægt að byggja upp samskipta- og félagshæfni svo börn verði líklegri til að verða fullgildir þátttakendur í daglegu lífi. Samtíma samfélag gerir sífellt meiri kröfur um félagslega hæfa einstaklinga. Þeir sem fara á mis við að þróa með sér góða félagshæfni eiga í hættu á að eiga í ýmsum erfiðleikum á lífsleiðinni. Þá hefur skortur á félagshæfni verið tengdur við þunglyndi og getuna til þess að sýna samúð með öðrum (McGoldrick, Carter og Garcia-Preto, 2011).

Fjölskyldan er í lykilhlutverki þegar kemur að þroska barns og hefur mikil áhrif á að það þrói með sér nauðsynlega hæfileika í dagsins önn. Þátttaka skóla skiptir þó einnig miklu máli og hefur því hlutverki að gegna að byggja einstaklinga upp og styðja þá í að þróa með sér færni sem þeir búa að alla ævi (Christophersen og Mortweet, 2004). Þau börn sem eru með góða félagshæfni eru þá líklegri til þess að eiga frumkvæði að samskiptum, halda þeim við og aðlaga sig breyttu mynstri. Er þá jafnframt sagt að með þroskaðri félagshæfni sé lagður grunnurinn að hamingjuríku lífi (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011). Í bókinni Heilbrigði og heildarsýn lýsa félagsráðgjafar á Landspítala-háskólasjúkrahúsi (LSH) félagshæfni sem svo „...félagsfærni og andlegt jafnvægi er undirstaða geðheilsu.“ (Björg Karlsdóttir, Ólöf Unnur Sigurðardóttir og Sveinbjörg Júlía Svavarsdóttir, 2006) og bentu þannig á mikilvægi góðrar félagshæfni fyrir vellíðan einstaklinga.

Fræðimenn fóru að velta fyrirbærinu félagshæfni fyrir sér á sjöunda áratug síðustu aldar. Barry H. Schneider (1993) safnaði þá saman gögnum um þætti og eiginleika sem tengdust félagshæfni og kom í ljós að það voru margir þættir sem einkenndu þá sem voru betur félagslega hæfir. Niðurstöður rannsókna Hill Walker o.fl. sýndu fram á að vel félagshæfðir einstaklingar eiga í sterkum vinasamböndum, sýna góðan námsárangur og eru vinsælir á meðal jafningja. Enn aðrar rannsóknir sýna að einstaklingar með góða félagshæfni búa yfir leiðtogafærni, góðu sjálfstrausti, eru í góðu líkamlegu ásigkomulagi og eru færir í samskiptum (Cole, Cole og Lightfoot, 2005; Sprague og Walker, 2002). Skortur á félagshæfni virðast hinsvegar líklegri hjá börnum með geðrænan vanda og þeim sem alast upp við heimilisaðstæður þar sem ríkir fátækt, ofbeldi og vímuefnaneysla (Mash og Barkley, 1996).

Þá virðist börnum með slaka félagshæfni vera hættara við að lenda í einelti (Fox og Boulton, 2005).

Þegar skoðaðar eru fleiri rannsóknir á sama sviði sýna þær svipaðar niðurstöður, þ.e. að hæfileikinn til samskipta og þátttöku í félagslegum athöfnum eru stór hluti af því að börnum og unglingum vegni vel í lífinu (Hargie, 2006). Eins og áður hefur komið fram er hægt að tengja góða félagshæfni við leiðtogafærni einstaklinga. Diana Guerin o.fl. (2011) gerðu rannsókn sem stóð yfir á 27 ára tímabili. Niðurstöður hennar sögðu börn sem óhrædd eru við ókunnar aðstæður eins og til dæmis ókunnugt fólk og staði í æsku, verða opnari og félagslyndari við 17 ára aldur en önnur börn. Það hafi mikil áhrif á að þau geti þróað með sér góða félagshæfni sem fullorðnir einstaklingar og það geti leitt af sér góða leiðtogahæfileika. Einkenni áhrifamikilla leiðtoga eru til dæmis mikil jákvæðni, dugnaður og góð samskiptahæfni (Riggio, Salinas, Riggio og Cole, 2003).

1.2.1 Að efla félagshæfni

Félagsleg hegðun fólks sem hæfni var fyrst skoðuð innan félagssálfræðinnar. Áður hafði verið ríkt hefð fyrir rannsóknum á hreyfifærni einstaklinga en rannsóknum á samskiptum einstaklinga í félagslegum kringumstæðum hefur fjölgað hratt síðustu áratugi og telja félagssálfræðingar að hægt sé að styðja einstaklinga í að auka félagshæfni sína á sama hátt og hægt er að þjálfra hreyfifærni. Þannig telja þeir hreyfifærni og samskiptafærni byggjast á stjórn hugans sem hægt er að þjálfra markvisst með æfingum hjá fagaðila (Shonkoff og Phillips, 2000; Hargie, 2006). Ólíkar skoðanir fræðimanna og fagaðila á því hvort hægt sé að þjálfra félagshæfni hafa orðið til þess að almennt heldur fólk að samskiptafærni lærist einfaldlega með daglegum samskiptum við aðra (Duck, 1991).

Eins og áður segir eru átök unglingsáranna talin stafa af þeim breytingum sem verða í líkamanum við upphaf kynþroskaskiðsins. Hormónastarfsemin breytist og hefur áhrif á skap, líkamsvöxt og útlit. Vegna breytinga sem eiga sér stað á skapgerð unglunga eiga þeir það til að taka ákvarðanir í hvatvísi og framkoma og hegðun breytist. Það er þá sem foreldrar fara að hika í hlutverki sínu sem uppaldur og stíga jafnvel til baka. Fræðimenn hafa lagt áherslu á að unglingar þurfi þó enn sömu umönnun og áður og foreldrar verði að gera sér grein fyrir því að stuðningur þeirra sé enn er jafn mikilvægur. Þannig geti verið gott að notast við virka hlustun í samskiptum þeirra við börn sín. Virk hlustun gengur út á það að hlusta vel á það sem einstaklingurinn hefur fram að færa, veita endurgjöf og sýna samkennd (e. empathy). Það

auðveldi unglíngum að lýsa tilfinningum sínum, spyrja flókinna spurninga og biðja um aðstoð og stuðning. Afskiptaleysi foreldra er því unglíngum ekki til góðs þar sem unglíngar njóta þess jafn mikið og yngri börn að foreldrar sýni því sem er að gerast í lífi þeirra áhuga. Foreldrar verða jafnframt að gæta þess að athyglin verði ekki of mikil þar sem það getur haft neikvæðar afleiðingar og valdið því að unglíngur sýni uppreisn. Það getur haft alvarlegar afleiðingar á skólagöngu þeirra og félagslegt umhverfi (Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsóttir, 1998; Kadushin og Kadushin, 1997; Wade og Tavis, 2008).

Margskonar fræðsluefni er til fyrir almenning þar sem lögð er áhersla á að fræða foreldra um þá þætti sem hafa áhrif á uppeldi barna þeirra. Til eru stofnanir og stofur einkaaðila sem taka að sér að halda námskeið og fræðslu um félagsþæfni barna og unglínga ásamt því að styrkja foreldra í almennu uppeldi. Framtíðarskólinn er samstarfsverkefni nokkurra þjónustumiðstöðva í Reykjavík og þroska- og hegðunarstöðvar heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu. Þangað geta foreldrar leitað í uppeldisráðgjöf, sótt námskeið og aðra fræðslu en hluti af markmiðum skólans er að auðvelda foreldrum að sækja sér þekkingu á uppeldi og fjölskyldumálum (Reykjavíkurborg, 2006).

2 Íþróttir

Í þessum kafla verður fjallað um skipulagt íþróttastarf og kosti og galla þátttöku í slíku starfi. Þá verður farið yfir áhrif jafningahóps og þjálfara á unglunga og stöðu þekkingar á viðfangsefninu með því að rýna í rannsóknir síðustu ára.

2.1 Skipulagt íþróttastarf

Síðastliðna öld hefur áhugi á íþróttum aukist mikið og þátttakendum í skipulögðu íþróttastarfi fjölgað í takt við það. Íþróttavæðingin hefur vakið athygli félagsfræðinga og rannsóknir á þátttöku ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi hafa aukist samhliða því. Rekja má upphafið til Bretlands á seinni hluta 19. aldar þegar íþróttastarf var sett inn sem hluti af breska skólakerfinu. Virknihyggjumenn töldu íþróttaiðkun góða leið til að koma inn æskilegum samfélagslegum gildum en kenningar virknihyggju (e. structural functionalism) ganga út á að skoða samfélagslegt hlutverk hinna ýmsu fyrirbrigða. Íslenskar rannsóknir benda til þess að íslensk börn og ungmenni séu langstærsti hópurinn sem stundar skipulagt íþróttastarf á Íslandi og má rekja þá fjölgun til jákvæðra hugmynda samfélagsins um þátttöku í íþróttum. Það er í takt við hugmyndir virknihyggjumanna í Bretlandi á sínum tíma. Sage (1998) telur íþróttastarf stuðla að lærdómi og mótun góðra gilda ásamt því að ýta undir betri vinnubrögð, samskipti og árangur. Þær áherslur grundvallist á aukinni þátttöku barna og unglunga í skipulögðu íþróttastarfi (Coakley og Pike, 2009; Newman og Grauerholz, 2002; Viðar Halldórsson, 2014; Coakley, 2007).

Í langan tíma hafa íþróttir því gegnt mikilvægu hlutverki í samfélögum. Þær eru mikilvægur hlekkur í menningu og skipulagi samfélagsins og á það sérstaklega við í samtímanum (Guttman, 2004). Á síðari hluta 19. aldar spruttu upp hugmyndir um tilgang íþróttar. Hugmyndir um að þátttaka í íþróttastarfi hefði góð uppeldisáhrif og bættu mannkosti þeirra sem stunduðu slíkt starf (Elias og Dunning, 1986). Skipulagðar íþróttir hafa verið skilgreindar sem reglubundnar og keppnismiðaðar út frá líkamlegri hreyfingu undir leiðsögn umsjónaraðila eins og t.d. þjálfara (Duke, Huhman og Heitzler, 2003). Frá árinu 1992 hefur þátttaka 14 og 15 ára unglunga í skipulögðu íþróttastarfi aukist mikið og þau æfa oftast í viku en áður (Viðar Halldórsson, 2014). Eins og komið hefur fram hafa jákvæðar hugmyndir almennings stuðlað að þeirri aukningu og eru íþróttafélög talin hluti af uppeldisstofnunum samfélagsins líkt og grunnskólar og leikskólar. Því er lögð áhersla á að börn og unglingar stundi íþróttir eftir að skólastarfi lýkur á daginn (Hrefna Pálsdóttir, Jón Sigfússon, Ingibjörg

Eva Þórisdóttir, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, (2014); Sólveig H. Georgsdóttir og Hallfríður Þórarinsdóttir, (2008).

Niðurstöður viðamikilla rannsókna sem Rannsóknir og greining hafa staðið að frá árinu 1992 benda til þess að margvíslegir félagslegir þættir hafi áhrif þegar litið er til þess hvort og hvernig unglingar stunda íþróttir. Má þar nefna heimilisgerð þar sem er horft er til fjölskyldusamsetningar eins og t.d. hvort unglingur býr hjá einstæðu foreldri eða við jafna búsetu hjá foreldrum. Þeir unglingar sem búa við slíkar heimilisaðstæður eru taldir líklegri til að þróa með sér áhættuhegðun og nota vímuefni. Það eru svo áherslur á félagslega þáttinn, hvernig starfið fer fram og ástundun iðkenda sem hafa svo mikið um það að segja hversu sterk áhrifin eru. Taumhaldskenning Travis Hirschi (1969) segir að það hafi með það að gera hvaða form sé á þeim þáttökureglum sem gilda innan íþróttafélaganna og því siðferði sem er ríkjandi hversu sterkt forvarnargildi sé. Formgerð mótist svo frá ári til árs eftir því sem forvarnir og fræðsla eykst (Hirschi, 1969; og Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2014).

Skiptar skoðanir eru um kosti og galla mismunandi íþróttabátttöku. Uppeldisgildi og mikilvægi skipulagðra íþróttar fram yfir óskipulagt íþróttastarf hefur þó verið margsannað með rannsóknum. Sumir telja að þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi sé betri fyrir heilsu og líðan fólks en önnur hreyfing. Rúnar Vilhjálmsson og Þórólfur Þórlindsson skoðuðu íþróttabátttöku í íþróttafélagi, bæði með óformlegum hópum og á einstaklingsgrundvelli, og komust að því að ástundun íþróttar í skipulögðu starfi dregur úr reykingum, áfengisnotkun, þunglyndi og ýmiss konar líkamlegum kvillum. Þeir vildu meina að hægt væri að rekja áhrifin til þess að í skipulögðu starfi séu meiri iðkunarkröfur og öflugra félagsnet heldur en ef einstaklingar væru að æfa einir eða með óformlegum hópum (Rúnar Vilhjálmsson, 2006). Félagslegur ávinningur íþróttabátttöku er því mikill. Má í því skyni nefna að með þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi læra íþróttamenn mannleg samskipti, aga og skipulagshæfileika auk þess sem þeir læra að takast á við sigra og mótlæti sem þeir geta síðan tekið með sér út í lífið. Þeir læra einnig að vera hluti af heild eða liði og virða félagana (Rúnar Vilhjálmsson, 2006; Snjólaug Elín Bjarnadóttir og Ásrún Matthíasdóttir, 2007).

Þegar talað er um forvarnargildi íþróttastarfs er því átt við skipulagt íþróttastarf þar sem mæting er háð ákveðinni tíma- og staðsetningu. Miklu máli skiptir að starfið sé skipulagt og að fullorðnir beri ábyrgð á því. Rannsóknir hafa sýnt að þessi ástundun auki líkurnar á því að unglingar haldist í skóla og eigi í góðum samskiptum við fjölskyldu og jafningja sína

(Steinberg, 2005). Neikvæðar hliðar þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi eru því miður einnig til staðar. Má þar nefna hættuna á meiðslum, hættu á þróun áströskunar og mikla pressu á að skara fram úr og komast á verðlaunapall (Frazer Thomas og Côte, 2006). Þá hafa Toomas Timpka o.fl. (2008) spurt áleitinna spurninga um hvort keppnisumhverfi skipulags íþróttastarfs sé í samræmi við réttindi barna samkvæmt Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna. Tengdu þau atvinnumennsku unglunga við það að unglingar væru notaðir sem vinnuafli og bentu á vímuefnaneyslu í íþróttiheiminum sem neikvæðar afleiðingar af unglungaíþróttum (Timpka, Finch, Goulet, Noakes og Yammine, 2008).

Þróun íþróttá undanfarna áratugi hefur því verið frá því að taka þátt í leik yfir í það að verða framúrskarandi í sinni íþrótt og taka þátt í keppni sem leiðir jafnvel af sér atvinnumennsku. Umhverfi íþróttá hefur því stækkað mikið og mikill peningagróði fylgir markaðnum í kringum starfið (Unicef, 2010).

2.2 Unglingar og skipulagt íþróttastarf

Unglingar geta verið viðkvæmir, enda margt að breytast í lífi þeirra á þessum árum, bæði andlega og líkamlega. Einmanaleiki getur gert vart við sig en niðurstöður úr rannsókninni Ungt fólk frá árinu 2011 gefa til kynna að þau 17% nemenda sem urðu oft eða stundum fyrir einmanaleika voru þeir nemendur sem aldrei stunduðu íþróttir á meðan einungis 7% nemenda sem æfðu fjórum sinnum eða oftar í viku fundu fyrir einmanaleika (Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2011). Þannig hefur verið sýnt fram á að íþróttastarf getur stutt við unglunga í gegnum unglingsárin og séu vinir þátttakendur líka, getur það haft góð og styrkjandi áhrif. Styrkleikar þeirra eru að koma í ljós og félagsleg tengsl sem skapast með íþróttastarfi hjálpar þeim að líða betur (Dworkin, Larson og Hansen, 2003). Þegar unglingar upplifa hvatningu og hrós á æfingum og í keppni byggist upp jákvætt andrúmsloft sem getur ýtt undir gott sjálfstraust þeirra. Þeir unglingar sem fá reglulegt hrós eru einnig íklegri til að nýta sér tækifæri sem skapast og það getur stutt einstaklinginn í að þróast sem íþróttamaður. Þessu getur þó einnig verið öfugt farið og skapað neikvætt andrúmsloft þar sem sjálfstraust minnkar og óttinn við mistök getur komið fram (Hunter, 2012). Jens Omlí og Nicole M. LaVoi vildu einnig meina að ungt fólk yrði fyrir neikvæðum áhrifum sem þátttakendur í íþróttastarfi þegar það upplifir framkomu mjög metnaðarfullra og reiðra foreldra í íþróttumhverfinu þar sem þeir leggja of mikla pressu á

afreksmennsku barna sinna og gæta ekki skaps síns þegar barn þeirra stenst ekki kröfur þeirra (Omli og LaVoi, 2009).

Á vef Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands kemur fram að til þrettán ára aldurs einkennist íþróttastarf barna af skemmtun og tækniæfingum. Skapaðar eru jákvæðar aðstæður og umhverfi svo börnum líði sem best. Þegar unglingsaldri er náð eykst svo mikilvægi félagslega þáttarins í íþróttastarfinu og enn meiri áhersla lögð á að þátttakendur hittist utan skipulagðs starfs og geri eitthvað saman. Lögð er áhersla á þann hugsunarhátt sem er viðhafður í keppni og afreksíþróttamennsku fyrir þá sem hyggjast leggja á þær brautir og kynntur sá möguleiki að stunda íþróttir sem ahliða líkamsrækt og félagsskap (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d.). Mikilvægt er þó að hafa í huga að stelpur byrja fyrir á kynþroskaskeiðinu en strákar og við þjálfun unglunga þarf að taka tillit til þess þegar framfarir eru metnar og þjálfunaraðferðir ákveðnar (Cole, Cole og Lightfoot, 2005). Þetta á líka við um tilfinninga- og félagsþroska barna sem getur verið mismunandi á hvaða aldri sem er en þegar barn er að kynnast umhverfi sínu þá þróar það með sér ýmist jákvæðar eða neikvæðar tilfinningar. Það ber vott um tilfinningaþroska nái barn valdi á þessum ólíku tilfinningum sem geta skapast en þjálfarar þurfa að þekkja þessi mismunandi viðbrögð og grípa inn í eftir því sem þörf er á. Félagsþroski hefur gríðarmikil áhrif á færni barna og unglunga í íþróttum en með því er átt við hvernig einstaklingnum kemur saman við annað fólk og nánasta umhverfi sitt. Í því skyni má líta má á íþróttastarf sem félagslegar uppeldisstöðvar enda getur það haft afar mótandi áhrif á líf unglunga (Engström, Forsberg og Apitzch, e.d.). Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands hefur því gefið út stefnu um þjálfun barna og unglunga sem segir að allir eigi að geta stundað íþróttir á jafnréttisgrundvelli. Það felist þó ekki í því að allir fái eins þjálfun heldur þjálfun sem hentar getu og þroska hvers einstaklings (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d.). Mikilvægt er þó að gefa því gaum að unglingum á Íslandi þykir áhersla á keppni í íþróttum of mikil og telja þau þá áherslu vera ástæðu þess að unglingar hætta í íþróttum. Áhugavert er því að skoða skilin á milli þess að æfa sér til ánægju og keppnisgleði (Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir, 2008). Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) og Íþróttasamband Íslands (ÍSÍ) hafa bæði skýra stefnu í málefnum á sviði íþróttá Íslandi. Þau halda uppi fræðslu og hvatningu fyrir íþróttafélög í landinu og uppfæra stefnuskrár sínar reglulega. Samkvæmt stefnu Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands skal íþróttaiðkun vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Þá leggur UMFÍ mikla áherslu á að börn og unglingar eigi að geta notið sín sem þátttakendur í skipulögðu íþrótt- og félagsstarfi þrátt

fyrir lítinn áhuga á keppni í sinni grein (Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands, e.d.; Ungmennafélag Íslands, e.d.a).

Rannsóknir sýna endurtekið að það að stunda íþróttir hefur jákvæðar afleiðingar fyrir einstaklinga. Ungt fólk rannsókn frá árinu 2012, sýndi fram á að þátttaka í skipulögðu íþrótta- og tómstundastarfi mótar að miklu leyti sjálfsmýnd barna (Álfgeir Logason o.fl., 2012). Þá eru sterk tengsl milli ástundunar skipulagðrar hreyfingar og íþróttaástundunar og vellíðunar og vikni í samfélaginu. Er það talið hjálpa ungmennum að hafa stjórn á eigin lífi og ná eðlilegum þroska- og lífsskeiðamarkmiðum (Coakley, 2007).

Mögulega er það reglufesta, agi og mikil samskipti sem þjálfara og efla færni hugans í skipulögðu íþróttastarfi og má jafnvel telja það með að þær félagslegu aðstæður sem skapast hafi sömu áhrif. Það jákvæða, félagslega og siðferðilega umhverfi sem skipulagt íþróttastarf býður upp á getur því eflt félagshæfni unglinga og þeir eru ólíklegri en aðrir til að sýna andfélagslega hegðun. Leggja þarf því ríka áherslu á gæði og fagmennsku þjálfara og þeirra sem standa að baki unglungum í skipulögðu íþróttastarfi. Áhrif þeirra á unglinga eru mikil en flestir unglingar telja sig geta leitað til síns þjálfara með hverskyns vandamál (Rutten, Stams, Biesta, Schuengel, Dirks og Hoeksma, 2007; Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2006).

2.3 Áhrif þjálfara

Því verður ekki neitað að þjálfun getur verið flókin með sín ólíku viðfangsefni en viðbrögð og viðhorf þjálfarans ráða miklu um árangur og hlutverk hans er margþætt. Þjálfarar stjórna iðkendum á æfingum og í keppni en sálfræðilegt og félagslegt hlutverk hans er ekki síður mikilvægt þar sem hann hefur einnig áhrif á hugarfar iðkenda og liðið í heild. Þá hefur það áhrif hvernig æfingar eru settar upp og hvort meiri áhersla er á keppni eða skemmtun og hvort allir í liðinu fá að njóta sín (Viðar Halldórsson, 2012).

Þeir þjálfarar sem vilja verða góðir í sinni grein þurfa bæði að hafa góða þekkingu á íþróttum almennt og þeirri grein sem þeir stunda eða þjálfar í. Menntun er afar mikilvæg, hvort sem hún er sérhæfð eða almenn en hún þarf að innihalda víðtæka þekkingu á hinum ýmsu greinum sem lúta að mannlíkamanum, uppeldisfræði, sálfræði, lyfjafræði, félagsfræði o.fl. Almenn menntun getur því verið mjög mikilvæg sem undirbúningur fyrir góðan þjálfara (Gjerset, 1993). Rannsóknir sýna einnig að ekki megi vanmeta reynslu úr starfi. Því lengri starfsreynslu sem þjálfarar búa yfir, því meiri þekking skapast í þeirri grein sem þeir eru í.

Mikilvægt er að skoða aðferðir annarra en með því að vera í stöðugum samskiptum og samanburði við aðra verður þekking og kunnátta í tiltekinni íþróttagrein meiri (Cushion, Armour og Jones, 2003).

Samkvæmt rannsókn Baker, Cote og Hawes frá árinu 2000 eru áhrif þjálfara á þátttöku unglunga í skipulögðu íþróttastarfi ótvíræð. Í rannsókn þeirra kemur fram að þeim þátttakendum sem hafa neikvæð viðhorf í garð þjálfara síns er hættara við að upplifa kvíða gagnvart þeirri íþrótt sem þeir stunda ásamt því að neikvætt umtal þjálfara um annan iðkanda getur orðið til þess að trúin á eigin getu minnki. Þá kom fram í grein Amy Slater og Marika Tiggeman (2010) að sú ákvörðun margra stúlkna að hætta í íþrótt sinni væri til komin vegna slæms sambands þeirra við þjálfara sinn. Það má því ætla að samband þjálfara og iðkenda hafi mikið að segja um hvernig iðkendur líður á æfingum og í keppni. Mikilvægt er að þjálfarinn sé til staðar fyrir unglingana og sýni stuðning og jákvæðni. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að þjálfun og fræðsla í samskiptum þjálfara við iðkendur sína hafi jákvæð áhrif þar sem það skilar sér í betri samskiptum (Smith, Smoll og Barnett, 1995).

2.4 Áhrif foreldra og jafningja

Í íslenskri rannsókn frá árinu 2006 segir að fylgni sé á milli hreyfingar unglunga og bestu vina þeirra (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2006). Þegar barn verður að unglingi aukast áhrif vina og annarra jafningja og jafningjahópurinn verður stærsti félagsmótunaraðilinn í lífi unglingsins (Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 1998; Baumeister og Leary, 1995). Samskipti einkennast af jafnrétti þegar krakkar eru á sama aldri en unglingar eru oft áhrifagjarnar hópsálir og fylgja því sem hinir eru að gera (Youniss og Smollar, 1985). Jafningjahópurinn getur þó bæði haft jákvæð og neikvæð áhrif. Jákvæðu áhrifin eru gjarnan þannig að samvera og samskipti við hópinn ýtir undir jákvæða eiginleika unglingsins. Viðurkenning frá þeim sem eru í jafningjahópnum getur því aukið innri hvatningu og hrós frá þeim skiptir meira máli heldur en hrós frá fullorðnum og foreldrum. Það er þessi innri hvatning sem hefur mest áhrif á íþróttamenn. Sjálfstraust eykst og ýtir undir góð félagsleg tengsl sem byggjast á sterkum gildum eins og nánd og trygglyndi (Rúnar Vilhjálmsson, 2006). Þá hefur hópurinn gríðarlega mikil áhrif á það hvort unglingar hætta eða halda áfram íþróttaiðkun. Áhrifin skipta meira máli en hæfileiki unglingsins í íþróttinni sjálfri. Tengsl við móður hafa líka áhrif og það skipti miklu máli að eiga góðan vin innan liðsheildarinnar. Þeir sem fá svo jákvæð viðhorf frá vinum og fjölskyldu ásamt því að sýna mikinn vilja til framfara á

sínum eigin forsendum, haldast lengur í íþróttum en sá sem upplifir minni eða engan stuðning (Ullrich-French og Smith, 2009). Þegar litið er á neikvæð áhrif jafningjahópa eru rífrildi, fráhrindandi framkoma, svik, afskiptaleysi og trúnaðarrestir þættir sem eru nefndir. Hópprýstingur er algengur og á það helst við þegar kemur að því að prófa vímuefni og stunda kynlíf. Þessir þættir geta dregið úr innri hvata til íþróttaiðkunar. Góð jafningjatengsl geta því stuðlað að betri félagshæfni. Þannig geta unglingar átt auðveldara með ákvarðanatöku með jafningjum sínum og geta unnið úr vandamálum sín á milli án þess að fullorðnir þurfi að hafa afskipti af þeim. Foreldrar eru þó í mikilvægu hlutverki enda velja þeir búsetu og í hvaða skóla börn ganga. Það hefur áhrif á úrval íþrótt- og tólmstundastarfs sem er í boði og vinir veljast oftast út frá því starfi. Foreldrar eru einnig fyrirmyndir barna sinna og hafa þar með mikilvæg áhrif ásamt vinnuhópnum og öðrum jafningjum á hvort unglingurinn þróar með sér andfélagslega hegðun eða ekki (Fraser-Thomas o.fl., 2008; Meece og Daniels, 2008; Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir, 2008).

2.5 Staða þekkingar

Frá árinu 1992 hefur rannsóknarmiðstöðin Rannsókn og greining sérhæft sig í rannsóknum á ungu fólki á Íslandi og bera þær heitið Ungt fólk. Nýjasta rannsókn þeirra er frá árinu 2014. Þá var gerð viðamikil könnun á meðal nemenda í 8.-10. bekk allra grunnskóla hér á landi. Niðurstöður þeirrar rannsóknar sýndu að þeim unglingum sem taka þátt í skipulögðu íþróttastarfi hefur fjölgað mikið frá því rannsóknirnar hófust og hefur hlutfall þeirra sem æfa mikið tvöfaldast hjá drengjum og nær þrefaldast hjá stúlkum. Mest þátttaka er á meðal nemenda í 7. bekk. Eftir það dregur úr þátttöku unglunga í skipulögðu íþróttastarfi en á hinn bóginn eykst hún í íþróttum utan íþróttafélaga. Í þessari sömu könnun sýndu niðurstöður að fjölgun þátttakenda megi rekja til félagslegra þátta eins og hvatningar foreldra og samskipta við vini. Þeir unglingar sem fá mikla hvatningu og eru í miklum samskipum við vini séu því líklegri til þátttöku í íþróttastarfi en þeir sem fá minni hvatningu og eru í minni samskipum við vini. Sterkasta sambandið var þó á milli hvatningar frá foreldrum og íþróttaráttöku, en þeir unglingar voru þrisvar sinnum líklegri en aðrir til að stunda skipulagðar íþróttir innan íþróttafélags. Ennfremur bentu niðurstöður til þess að því oftast sem iðkendur sem urðu fyrir jákvæðum áhrifum úr því íþróttastarfi sem þeir tóku þátt í því meir styrktust gildin sem fólust í starfinu (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2014).

Höfundur skoðaði einnig erlendar rannsóknir á sama viðfangsefni. Hanne Vandermeerschen o.fl. (2014) tóku saman niðurstöður á langtímaþversniðsrannsókn í Belgíu sem fjallaði að mestu leyti um þá lýðræðisþróun sem hefur orðið í evrópskum íþróttafélögum sem leggja áherslu á íþróttir fyrir alla. Rannsóknin var gerð á báðum kynjum á tuttugu ára tímabili þar sem gögnum var safnað saman á þremur tímamökum, 1989 (N=2008), 1999 (N=1820) og 2009 (N= 1420). Niðurstöður rannsóknarinnar gefa til kynna að það séu helst aldur, kyn, félagsleg staða, samband við foreldra ásamt fjárhagsstöðu íþróttafélags sem hefur áhrif á fjölda þátttakenda í íþróttafélögum. Áhrif kyns hafa þó minnkað með árunum. Fyrri rannsóknir á sama viðfangsefni sýna sömu niðurstöður (Vandermeerschen, Vos og Scheerder, 2014).

Þegar fjallað er um skipulagt íþróttastarf er yfirleitt bara minnst á jákvæðar hliðar á þátttöku í slíku starfi. Neikvæðar hliðarnar eru oft faldar en hafa þó mikil áhrif á iðkendum. Stafford, Alexander og Fry (2015) birtu niðurstöður breskrar rannsóknar á upplifun barna og unglunga af tilfinningalegum skaða sem þau upplifðu sem iðkendum í skipulögðu íþróttastarfi í Bretlandi. Þátttakendur í rannsókninni voru einstaklingar á aldrinum 18-22 ára en þeir áttu að lýsa reynslu sinni af skipulögðu íþróttastarfi fyrir 16 ára aldur. Rannsóknin var sett fram sem netkönnun og var send til 250.000 nemenda sem voru á lista Landssambands stúdenta í Bretlandi (National Union of Students). Svör fengust frá 6.124 einstaklingum og 89 einstaklingar tóku svo þátt í eftirfylgni sem var gerð með símtali. Rannsóknin er sú fyrsta sem gerð er á svo stórum hóp um áhrif neikvæðra þátta í skipulögðu íþróttastarfi í Bretlandi. Niðurstöðurnar sýndu að 75% unglunga upplifðu tilfinningalega skaðlega reynslu sem iðkendum í skipulögðu íþróttastarfi einhvern tímann á æfingaferli sínum fram að 16 ára aldri. Þá kom fram að því betri sem einstaklingur var í íþrótt sinni því oftast upplifði hann tilfinningalegan skaða. Ekki var hægt að greina mun á reynslu þegar litið var til kyns þátttakenda. Dæmi um tilfinningalegan skaða sem þátttakendur upplifðu voru harkaleg gagnrýni, að láta öskra á sig ásamt því að upplifa niðurlægingu, stríðni og einelti. Þjálfarar voru oftast í hlutverki þess sem sýndu neikvæða hegðun í garð iðkenda en liðsfélagar. Þau áhrif sem iðkendum upplifðu eftir framkomu þjálfara og liðsfélaga voru ekki jákvæð. Einn þátttakandi minntist á að hafa beitt sjálfa sig mikilli sjálfs gagnrýni og hætti í sinni íþrótt eftir endurtekna neikvæða gagnrýni af hálfu þjálfara síns (Stafford, Alexander og Fry, 2015). Niðurstöður þessarar rannsóknar styðja við aðrar rannsóknir sem sýna að skipulagt

Íþróttastarf hefur ekki alltaf jákvæð áhrif á iðkendur og að mikilvægt er að horfa á gæði þjálfara og þess umhverfis sem iðkandinn er hluti af (Viðar Halldórsson, 2012).

3 Forvarnir

Áður hefur verið rætt um unglunga og viðfangsefni unglingsáranna ásamt þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi. Í þessum kafla verður fjallað um forvarnir, forvarnastefnu Reykjavíkurborgar og hvernig stutt er við þátttöku unglunga í skipulögðu íþróttastarfi. Farið verður yfir stig forvarna og að hvaða leyti íþróttastarf hefur forvarnaáhrif. Þá verða skoðuð úrræði sveitarfélaga og íþróttafélaga sem eiga að styðja börn og unglunga til þátttöku í íþrótt- og tómstundastarfi..

3.1 Forvarnarstarf og forvarnarstefna

Forvarnarstarf hér á landi á sér langa sögu. Í upphafi 20. aldar tóku félagsamtök að sér að byggja upp öflugt starf sem sinnti áfengis- og vímuefnum. Samtök sem unnu á sviði íþrótt- og æskulýðsmála ásamt fleiri samtökum bættust svo í hópinn síðar á öldinni (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001). Árið 1992 undirrituðu Íslendingar Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna. Samningurinn felur í sér viðurkenningu á að öll börn eigi rétt á sérstakri vernd og með undirrituninni skuldbundu Íslendingar sig til þess að virða og uppfylla þau ákvæði sem samningurinn felur í sér. Hverjum þeim sem kemur að uppeldi barna eða á í samskiptum við þau er skylt að framfylgja samningnum (Bragi Guðbrandsson, 2004). Stuttu eftir undirritun samningsins, eða í kringum aldamótin síðustu, urðu mikil þáttaskil í viðhorfum þeirra sem störfuðu með unglungum. Farið var frá því að vinna með einstaklinginn yfir í það að horfa á félagslegt umhverfi ungmenna. Rannsóknarstarf, sérstök forvarnarstefna og hvernig henni var fylgt gerði þeim sem starfa að forvarnarmálum auðveldara að fylgjast með vímuefnaneyslu og öðrum áhættuþáttum (Sigfúsdóttir, Kristjánsson, Thorlindsson og Allegrante, 2008).

Tilgangur forvarna er að takast á við hættur áður en þær verða að vandamáli. Annars vegar með aðgerðum sem beinast að aðstæðum ákveðinna hópa eða þjóðfélagsins í heild. Það er gert til dæmis með lagasetningu og fræðslu og forvarnarstarfi sem beint er að einstaklingnum sjálfum þar sem hann er í afmörkuðum hópi. Dæmi um það er Jafningjafræðsla Hins hússins en Jafningjafræðslan býður upp á afmarkaða fræðslu sem styður og hvetur unglunga til þess að lifa heilbrigðum lífssíl (Velferðaráðuneytið, e.d.; Reykjavíkurborg, e.d.).

Forvörnum er yfirleitt skipt í almennar forvarnir og sértækar forvarnir. Almennar forvarnir ná til barna og ungmenna á aldrinum 0-20 ára og miðast að því að börn og unglingar alist upp við líkamlegt heilbrigði, með góða sjálfsmynd og andlega vellíðan. Sértækar forvarnir beinast svo að einstaklingum og hópum og eiga að draga úr frávikshegðun

eins og reykingum, áfengisneyslu og afbrotum (Reykjavíkurborg, 2006). Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) hefur verið það félag sem leggur hvað mesta áherslu á forvarnarstarf á sviði íþróttamála hér á landi en þó hafa sveitarfélögin og mörg íþróttafélög einnig lagt mikla áherslu á að móta eigin forvarnarstefnu. UMFÍ hefur gefið út mikið af fróðleik um mikilvægi íþrótt- og félagsstarfs í baráttunni við áfengis- og vímuefnavandann og aðra frávikshegðun og þau standa einnig fyrir öflugum forvarnarstarfi með því að virkja vímulausa afreksmenn í að sýna gott fordæmi og vera fyrirmyndir fyrir aðra krakka. Þá leggur UMFÍ áherslu á rannsóknir sem sýna hvort árangur hefur náðst í baráttu við áhættuhegðun barna og ungmenna (Ungmennafélag Íslands, e.d.b). Í forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar er lögð áhersla á að öll börn njóti sömu tækifæra í heilsueflandi og fjölskylduvænu samfélagi. Mikilvægt er að þessi hópur fái að upplifa það að búa í öruggu og uppbyggilegu umhverfi þar sem þau geta stundað heilbriggt lífni, liðið vel og myndað sterka sjálfsmynd. Foreldrar gegna þar lykilhlutverki og samvera þeirra með börnum sínum er verndandi þáttur fyrir hverskyns áhættuhegðun.

Í lögum um félagsþjónustu nr. 40/1991 er fjallað um forvarnarstarf unglunga í félagsstarfi sveitarfélaga. Þar segir „að tilhlutan sveitarfélaga skal vera skipulagt forvarnarstarf í unglungamálum sem miðar að því að beina athafnaþörf æskufólks á heillavænar brautir“ (lög um félagsþjónustu nr. 40/1991). Undanfarna áratugi hefur svo skipulagt íþróttastarf verið samofið hefðbundnu skólastarfi og með því ýtt undir þátttöku barna og unglunga í íþróttastarfi eftir að skólahaldi lýkur á daginn (Sólveig H. Georgsdóttir og Hallfríður Þórarinsdóttir, 2008).

3.2 Stig forvarna

Forvörnum er gjarnan skipt upp í þrjú stig eftir eðli vandans. Fyrsta stigs forvörn (e. primary prevention) felur í sér stefnumótun og áætlanagerð sem miðast að því að koma í veg fyrir skaða og takast á við vanda áður en hann kemur fram. Annars stigs forvarnir (e. secondary prevention) eiga við um aðgerðir sem gripið er til þegar vandi er á frumstigi og má þannig hindra að hann þróist áfram eða jafnvel ráða niðurlögum hans. Þá eiga þriðja stigs forvarnir (e. tertiary prevention) við um meðferð og endurhæfingu þeirra sem hafa hlotið varanlegan skaða og hliðstæð vandamál sem geta fylgt í kjölfarið (Bragi Guðbrandsson; 2004; Heilbrigðisráðuneytið, e.d.).

3.3 Íþróttastarf sem forvörn

Íþróttastarf og frístundastarf gefur börnum og unglingum tækifæri til þess að gleyma sér í ánægjulegum leik með jafnöldrum sínum. Eins og áður hefur komið fram styðja rannsóknir þá tilgátu að með þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi minnki líkur á vímuefnaneyslu unglunga og annarri frávikshegðun en sömu rannsóknir sýna einnig að sú spennan og áhætta sem fylgir félagsskapnum í kringum íþróttastarfið geti einnig ýtt undir að unglingar leiti í vímuefni. Þannig hefur mikið verið gagnrýnt að áfengisframleiðendur sjái tækifæri í því að höfða til ungs fólks með áfengisauglýsingum á íþróttaleikvöngum. Auðvelt er að ná til unglunganna á þann hátt þar sem fjarlægðin við fullorðna er orðin meiri (Þórólfur Þórlindsson og Jón Gunnar Bernburg, 2006).

Ljóst er að huga þurfi að mörgum atriðum ef nota á íþróttir sem forvörn gegn óæskilegri hegðun og styðja við æskileg gildi. Andinn í íþróttastarfinu, eins og til dæmis virðing fyrir sjálfum sér og öðrum er mikilvægur en hætta er á því að þessi atriði gleymist ef aðal áherslan er á keppni og verðlaunasæti (United Nations, 2002).

3.4 Úrræði sveitarfélaga

Hér á landi styrkja sveitarfélög börn og unglunga til skipulagðs íþróttastarfs og tómstundastarfs. Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi getur kostað mikil peningaútlát og verður dýrari eftir því sem börn eldast. Þá koma til fleiri æfingatímar, keppnisferðir, dýrari búnaður og annar kostnaður sem fellur til (Rannsóknir og greining, 2014). Tekjulitlir foreldrar þurfa oft á tíðum að treysta á stuðning þess sveitarfélags sem þeir búa í svo börn þeirra geti stundað íþróttir til jafns við önnur börn. Eftir efnahugshrunið 2008 geta sífellt færri börn stundað íþróttastarf og tómstundastarf (Barnalög nr. 76/2003; Félags- og tryggingamálaráðuneytið, 2009).

Í rannsókninni Ungt fólk frá árinu 2014 er greint frá því að skýrt samband sé milli fjárhagsfjölskyldna og áhættuhegðunar ungmenna. Í annarri rannsókn frá árinu 2010 er bent á mikilvægi þess að unglingar hafi jöfn tækifæri til íþróttaiðkunar og tómstundastarfs. Sú rannsókn leiddi einnig í ljós að börn tekjuhárna foreldra voru duglegri að nýta sér frístundakortið á meðan þau sem þáðu fjárhagsaðstoð frá Reykjavíkuborg gerðu það síður (Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2010). Það er umhugsunarvert. Þá er talið afar mikilvægt að börn innflytjenda njóti þátttöku í íþróttastarfi svo þeir tengist betur samfélaginu, hefðum og þeirri menningu sem hér ríkir (Sólveig H. Georgsdóttir og Hallfríður Þórarinsdóttir, 2008).

3.4.1 Frístundakort og frístundarúta

Sveitarfélög leggja mörg hver til niðurgreiðslu fyrir börn sem vilja taka þátt í viðurkenndu tómstundastarfi en sú fjárhagsaðstoð nefnist Frístundakort. Niðurgreiðslur sem þessar geta gert börnum og ungmennum kleift að stunda frístundastarf óháð tekjum foreldra og félagslegum aðstæðum. Ákveðin skilyrði eru fyrir umsókn um styrk en starfsemin verður að vera undir leiðsögn hæfs starfsmanns og byggja á uppeldislegum gildum og grundvallarforvörnum (Reykjavíkurborg, e.d.b). Foreldrar hafa rætt það að frístundabíll eða frístundarúta væri nauðsynlegur kostur í samtíma þjóf félagi þar sem mikill rími fer í að koma börnum og unglingum á milli staða og fæstir hafa þann tíma sem til þarf. Það væri frábær lausn og hvetjandi fyrir bæði börn og foreldra ef slík þjónusta stæði til boða í hverju hverfi á höfuðborgarsvæðinu sem og í öðrum sveitarfélögum (Dofri Hermannsson, munnleg heimild, 1. september 2009).

4 Félagsráðgjöf

Þessi kafli fjallar um bakgrunn og hlutverk félagsráðgjafar. Farið verður yfir kenningar sem eiga við um störf félagsráðgjafa í vinnu með unglíngum og hvernig félagsráðgjafar sinna forvarnarvinnu.

4.1 Hlutverk félagsráðgjafa

Félagsráðgjöf sem fræðigrein varð fyrst til í Evrópu upp úr aldamótunum 1900 og á rætur sínar að rekja til iðnbyltingarinnar. Iðnbyltingin breytti samfélögum mikið þar sem fólk flutti úr strjálbýlum sveitum inn í þéttbýlar borgir. Fjölskyldur sundruðust og við þær breytingar urðu til félagsleg vandamál sem höfðu ekki þekkst áður. Það var þá sem skapaðist ný starfsstétt félagsráðgjafa (Barker, 2003). Félagsráðgjöf sem fræðigrein hefur þróast mikið frá þeim tíma. Síðustu ár hefur áherslan verið á að bæta náms- og rannsóknarvinnu félagsráðgjafa. Því fylgja gagnrýnisraddir þar sem einhverjir eru ósammála þeirri þróun sem hefur orðið og því haldið fram að félagsráðgjafar eigi að vinna með einstaklingum, eins og við meðferð á einstaklingum, en ekki sinna rannsóknarvinnu. Aukin menntun félagsráðgjafa, krafan um hollustu við fræðin og þróun greinarinnar hefur þó orðið til þeirra jákvæðu breytinga að félagsráðgjafar geta í dag starfað eftir þeim kenningum og aðferðum sem falla að þeirra áhugasviði (Barker, 2006; Sigrún Júlíusdóttir, 2006b).

Félagsráðgjafar eru faglærðir einstaklingar með þekkingu á öllum sviðum samfélagsins. Þeir starfa með ólíkum hópum og einstaklingum og stuðla að því að viðhalda jafnvægi í samfélögum og hinu félagslega umhverfi. Þá veita félagsráðgjafar ráðgjöf og meðferð fyrir einstaklinga, hópa og stofnanir ásamt því að stuðla að bættri velferð í þjóðfélaginu. Félagsráðgjafar starfa eftir siðareglum félagsráðgjafa og hafa það að markmiði að leita lausna á félagslegum og persónulegum vandamálum og sporna gegn félagslegu óréttlæti (Barker, 2003; Sigrún Júlíusdóttir, 2006a; Félagsráðgjafarfélag Íslands, e.d.). Aðeins þeir sem hafa leyfi frá Landlækni geta kallað sig félagsráðgjafa enda starfsheitið lögverndað samkvæmt lögum um félagsráðgjöf nr. 95/1990.

Samkvæmt Dorfman (1988) hafa margar kenningar áhrif á þær aðferðir sem félagsráðgjafar starfa eftir en þær sameinast allar í heildarsýninni sem byggist að mestu á kerfiskenningum (Dorfman, 1988).

4.1.1 Vistfræðikenning Bronfenbrenner (*e. ecological system theory*)

Á áttunda áratug 19. aldar setti sálfræðingurinn Bronfenbrenner (1979) fram kenningu sem fjallar um þroska einstaklinga og þá þætti sem hafa áhrif á tengslamyndun. Kenningin, sem kallast vistfræðikenning (*e. ecological systems theory*) leggur áherslu á að margir þættir hafi áhrif á mótun og áhrif þroska barns. Bronfenbrenner líkti samfélaginu við náttúruna þar sem vistkerfi hafa áhrif hvert á annað. Þannig hefur menning til að mynda áhrif á tengsl barna við umhverfi sitt. Ólíkir þættir samfélagsins tengjast innbyrðis og hegðun barns stjórnast svo af samspili þessara ólíku þátta (Bronfenbrenner, 1979). Þá er kenningin talin lýsa því best hversu mikil áhrif umhverfið hefur á þroska einstaklings (Shaffer, 2005).

Innan vistfræðikenningunnar setti Bronfenbrenner upp líkan sem lýsir þroskaferlinu í fimm stigum. Stigin eru nærkerfi (*e. microsystem*), millikerfi (*e. mesosystem*), stofnanakerfi (*e. exosystem*), lýðkerfi (*e. macrosystem*) og tímakerfi (*e. chronosystem*). Bronfenbrenner (1979) telur nærkerfið hafa mest áhrif á þroska barna. Það sem einkennir þetta stig eru samskipti barna í sínu nánasta umhverfi, það er við fjölskyldu, vini sína, skóla og íþróttabjálfa. Í millikerfinu sameinast þeir þættir sem hafa áhrif á nærkerfið eins og t.d. samband fjölskyldu og skóla. Stofnanakerfið inniheldur félagslegar aðstæður einstaklingsins og á það t.d. við um félagsþjónustu sveitarfélaga en í lýðkerfinu eru það mótandi þættir sem hafa áhrif á samfélagið eins og t.d. lögreglan og reglugerðir sem eiga við. Í tímakerfinu er svo litið til æviskeiðs einstaklinga þar sem hver þáttur í lífi þeirra hefur áhrif. Tímakerfi er háð lífsferli hvers og eins og á við öll svið samfélagsins og áhrif þeirra á líf fólks. Með því að styðjast við vistfræðikenninguna sem vinnulíkan getur félagsráðgjafinn hugað að öllum mögulegum þáttum sem geta haft áhrif á líf unglunga sem eru að glíma við breytingar unglingsáranna. Þannig geta félagsráðgjafar unnið að því að beina einstaklingum í ákveðna átt eða gefið upplýsingar sem styðja þá til sjálfshjálpar. Aðeins með því að skoða öll svið samfélagsins getur félagsráðgjafinn öðlast þá heildarsýn sem þarf í vinnu með einstaklingum þar sem einstaklingurinn er skoðaður í sínu raunverulega umhverfi (Swick og Williams, 2006; Farley, Smith og Boyle, 2009; Shaffer 2005).

4.1.2 Styrkleikakenningin (e. strenght based theory)

Styrkleikakenningin byggist á þeim hugmyndum að umhverfið geti haft ýmist góð eða slæm áhrif á einstaklinga. Kenningin hefur verið áhrifamikil innan félagsráðgjafarinnar en hún miðast að því að fólk geti með styrkleikum sínum breytt þeim aðstæðum sem það er ef það fær stuðning til þess að ná settum markmiðum (Healy, 2005; Farley o.fl., 2009). Skilningur á félagshæfni og því hvernig hægt er að efla hana er því í samræmi við styrkleikakenningar og það sem þær boða, þ.e. að efla einstaklinga til sjálfshjálpar þar sem þeir taka ábyrgð á eigin félagslegu velferð. Í stað þess að einblína á veikleika einstaklingsins, eins og slaka félagshæfni unglings, er því horft til styrkleika hans og hvernig megi nýta þá til þess að bæta þá stöðu sem viðkomandi er í (Laursen, 2000).

Áður hefur verið minnst á að gott getur verið að nota virka hlustun sem uppeldisaðferð þegar unglingur á í erfiðleikum með samskipti við foreldra sína. Virk hlustun er einnig algeng starfsaðferð í félagsráðgjöf. Með því að nýta sér hana geta félagsráðgjafar í vinnu með foreldrum stutt við foreldrahæfni áþeirra og leiðbeint þeim um hvernig á að notast við virka hlustun sem uppeldisaðferð. Þannig geta þeir haft áhrif á félagshæfni barna sinna (Farley o.fl., 2009; Grover, 2005).

4.2 Félagsráðgjöf og forvarnir

Félagsráðgjafar starfa á öllum þeim sviðum sem Bronfenbrenner (1979) hefur lýst í vistfræðikenningu sinni. Þá hafa þeir víðtæka þekkingu á málefnum barna, unglunga og áhættuhópa og eru vel til þess fallnir að sinna forvarnarstarfi á bæði einstaklingsstigi og samfélagssviði. Í samfélagsvinnu leiða félagsráðgjafar saman einstaklinga sem starfa með fólki og er markmið þeirra að taka þátt í uppbyggingu sterkara samfélags. Það gera þeir með því að virkja bjargir stofnana ásamt því að tengja þær við aðrar stofnanir og einstaklinga. Slík stofnanavinna er til þess fallin að hver einstaklingur sé nýttur til þeirra starfa sem hann er sterkur í og þannig komið í veg fyrir að boðið sé upp á samskonar þjónustu annarsstaðar. Með því er mannauður nýttur til fullnustu. Stofnanavinna og verkefni sem unnin eru eftir þeirri hugmyndafræði eru yfirleitt verkefni frumkvöðla sem starfa með ekkert fjármagn í upphafi. Þróun verkefnisins getur þó leitt það af sér að fjármagn fæst til þess að halda áfram með verkið (Farley o.fl., 2009; Popple, 1995). Dæmi um slíkt verkefni er samvinna margra stofnana að verkefninu „Taktu þátt“. Verkefnið er ætlað sem forvörn gegn vímuefnaneyslu unglunga og að því koma meðal annars Samband íslenskra sveitarfélaga, ÍSÍ og UMFÍ (Forvarnardagur, e.d.).

Líkt og áður hefur komið fram hefur Rannsókn og greining, rannsóknarmiðstöð sem sér um rannsóknirnar Ungt fólk hér á landi sérhæft sig í rannsóknum á ungu fólki. Niðurstöður rannsókna sýna mikilvægi þess að börn og unglingar fái tækifæri til að stunda hverskyns skipulagt tómsunda- og íþróttastarf undir handleiðslu ábyrgs aðila. Í 3. grein æskulýðslaga nr. 70/2007 segir „... Ríki og sveitarfélög í samstarfi við félög og félagasamtök á sviði æskulýðsmála stuðla að því að ungt fólk eigi þess kost að starfa að æskulýðsmálum við sem fjölbreyttust skilyrði...“. Það sé því hlutverk félagsráðgjafa hjá félagsþjónustu sveitarfélaga í samvinnu við íþróttafélög að stuðla að því að unglingar njóti jafnréttis til þátttöku í hverskyns skipulögðu tómsunda og félagsmálastarfi eins og til dæmis skipulögðu íþróttastarfi (Hveragerðisbær, e.d.).

5 Umræður

Í þessari ritgerð var leitast eftir að svara eftirfarandi rannsóknarspurningum: *Hvaða áhrif hefur þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi á unglunga? Hvernig styðja forvarnir við þátttöku unglunga í skipulögðu íþróttastarfi? Hver er þáttur félagsráðgjafa í forvarnarvinnu? Hvernig geta félagsráðgjafar stutt við unglunga í að bæta félagsþæfni sína?* Unglingsárin eru annasamur tími í lífi einstaklinga og miklar breytingar eiga sér stað á þessum árum. Breytingarnar eru líkamlegar, andlegar og félagslegar og geta haft áhrif á hvernig líf unglunga þróast. Áhrif vina verða sífellt meiri og tími sem varið er með foreldrum minnkar. Unglingar vilja þó áfram verja tíma með foreldrum sínum og hafa þörf fyrir stuðning og aðhald jafnt sem áður. Foreldrar hafa því ennþá mikil áhrif á félagslega þæfni barna sinna á unglingsárum með því að hvetja þau og styðja og beina þeim á rétta braut. Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi virðist vera mjög viðurkennd í íslensku samfélagi og hvetja foreldrar börn sín áfram til þátttöku. Þá virðist vera jákvætt samband milli þátttöku unglunga í skipulögðu íþróttastarfi og velferðar á ýmsum sviðum. Miklu máli skiptir að færir, ábyrgir aðilar standi fyrir starfinu en rannsóknir á íþróttaiðkun unglunga sem tengdar eru við þætti eins og sjálfsmynd og félagsþæfni, sýna að hátt hlutfall unglunga getur leitað til leiðbeinanda síns eða þjálfara með hverskyns vandamál. Það samræmist styrkleikakenningunni sem gengur út á að finna út hverjir styrkleikar einstaklinga eru og efla þá. Þjálfarar þurfa engu að síður að hafa þekkingu á málefnum unglunga til að geta stutt þá og eft. Þá er nauðsynlegt að skoða hvenær skilur á milli leikgleði og keppni og hvaða möguleikar standa til boða fyrir þá unglunga sem vilja halda áfram í íþrótt sinni án þess að taka þátt í keppni (Hrefna Pálsdóttir, Jón Sigfússon, Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2014; Laursen, 2000; Ungmennafélag Íslands, e.d.a).

Áhrif þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi er hægt að tengja við kenningu Eriksons (1968) sem sagði sjálfsmynd unglunga þróast í heilbrigðum félagslegum samskiptum og kenningu Cooleys um spegilsjálfnið þar sem unglingurinn speglar sig í þeim félagslegu samskiptum sem hann á í. Samspil góðra samskipta og tengsl við foreldra, vini og þjálfara getur því ýtt undir jákvæða eiginleika unglunga. Eins og Mead benti á í kenningu sinni þá er mikilvægt að byrja strax í frumbersku að virkja félagsleg tengsl svo þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi ætti að hefjast strax á unga aldri. Niðurstöður Mash og Barkleys (1996) sýna þá fram á mikilvægi þess að styðja við unglunga sem búa við slæmar heimilisaðstæður en sá hópur virðist líklegri til að skorta félagsþæfni heldur en þeir unglingar sem búa við góðar heimilisaðstæður. Stuðningur

til íþróttapátttöku ætti því að jafna stöðu foreldra og forráðamanna sem vilja bjóða börnum sínum að njóta sín í skipulögðu tómstundastarfi. Það hefur sterkt forvarnargildi. Mikilvægt er því að leggja áherslu á að sveitarfélög á Íslandi standi við bakið á unglíngum og styðji þá til þátttöku í slíku starfi líkt og kveðið er um í Barnalögum nr. 76/2003 (Shaffer, 2002; Gestur Guðmundsson, 2012; Félags- og tryggingamálaráðuneytið, 2009).

Áhrif jafnaldra á unglingsárum geta verið bæði jákvæð og neikvæð. Jákvæðu áhrifin eru þau að hópur jafnaldra getur ýtt undir jákvæða eiginleika unglingsins og innri hvatningu. Það er þessi innri hvatning sem eflir íþróttamenn og getur orðið til þess að unglíngur haldist í þeirri íþrótt sem hann stundar. Neikvæð áhrif jafnaldra geta hinsvegar verið rífrildi, trúnaðarbrestur og hópþrýstingur þegar kemur að því að prufa vímuefni. Þeir þættir geta dregið úr innri hvatningu til íþróttaiðkunar. Góð tengsl við jafningja geta því stuðlað að betri félagsþæfni og aukið líkurnar á að unglíngar haldi áfram þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi (Rúnar Vilhjálmsson, 2006).

Forvarnarvinna getur átt mikinn þátt í því að skapa þroskavænleg félagsleg skilyrði fyrir uppeldi unglínga. Félagsráðgjafar sem starfa með öllum hópum samfélagsins sinna forvarnarvinnu með heildarsýn að leiðarljósi. Þeir hafa ýmis vinnutól í starfi sínu en heildarsýnin er þar mikilvægust. Líkt og Bronfenbrenner (1979) segir í vistfræðikenningu sinni hafa margir samfélagslegir þættir áhrif á einstaklinginn og mikilvægt að horfa á hann í þeim aðstæðum sem hann er í hverju sinni. Það sem hefur komið fram í þessari ritgerð sýnir að þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi er ekki nægileg ein og sér til að efla félagslega þæfni unglínga. Áhrif foreldra og jafnaldra á líf unglingsins eru mikil en samspil þessa þriggja þátta ásamt forvarnarstarfi geta tryggt jákvæða útkomu í lífi unglínga. Þá þykir mikilvægt að forvörnum sé beint að foreldrum og unglíngum þar sem fólk er hvatt til þess að vera góð fyrirmynd og bera ábyrgð á kringumstæðum sínum. Samræmist það styrkleikakenningunni sem byggir á þeirri hugmynd að umhverfið hafi bæði jákvæð og neikvæð áhrif á einstaklinginn en með styrkleikum sínum getur hann tekið ábyrgð á kringumstæðum sínum ef hann fær stuðning til þess (Bronfenbrenner, 1979; Healy, 2005; Farley o.fl., 2009).

Sálgreiningarkenningar Eriksons (1968) sem fjalla um sjálfsmynd einstaklinga hafa haft áhrif á félagsráðgjöf sem fagstétt frá miðri 20. öld. Erikson (1980) þróaði kenningar sínar og bætti því við að þroski einstaklinga væri einnig bundinn hinu félagslega umhverfi og þroskaferli hans héldi áfram til æviloka. Félagsráðgjöf byggist að hluta til á þeim fjölmörgu

þáttum sem kenningin gengur út á (Hrefna Ólafsdóttir, 2006). Félagsráðgjafar eru því vel til þess fallnir að sinna forvarnarvinnu, bæði með því að sinna ráðgjöf og fræðslu og styðja við þátttöku unglunga í skipulögðu íþróttastarfi í starfi hjá sveitarfélögum.

6 Lokaorð

Eins og áður hefur komið fram í þessari ritgerð var meginmarkmiðið að skoða hvaða áhrif þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi hefur á unglunga og félagshæfni þeirra. Mikill fjöldi greina og rannsókna er til um unglunga og skipulagt íþróttastarf en þær miðast þó flestar að því að skoða hvort skipulagt íþróttastarf hafi áhrif á vímuefnaneyslu unglunga. Niðurstöður slíkra rannsókna sýna þó að stærstum hluta að skipulagt íþróttastarf hafi áhrif á jákvæða eiginleika unglunga og dragi þannig úr líkum á vímuefnaneyslu og áhættuhegðun. Þá eru sterkar vísbendingar um að þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi hafi áhrif á sjálfsmynd og félagshæfni unglunga líkt og höfundur lagði upp með að skoða. Það kom ekki á óvart að sjá hversu mikil áhersla er lögð á að starfið sé í höndum ábyrgra aðila og þjálfarinn hafi haldbæra þekkingu á viðfangsefnum unglingsáranna.

Þá sýna niðurstöður rannsókna á áhrifum félagshæfni unglunga að mikilvægt er að efla þá þætti sem ýta undir góða félagshæfni og best er að það gerist strax í frumbersku. Unglingar með góða félagshæfni virðast hafa betra sjálfstraust en aðrir unglingar sem hafa slaka félagshæfni, þeim gengur betur í skóla, eiga fleiri vini og þeir eru síður einmana. Þannig er mikilvægt að efla forvarnir sem beinast að foreldrum og unglungum, til dæmis með fræðslu og námskeiðum og beina athyglinni að því að vera góð fyrirmynd í samfélaginu.

Margar spurningar vöknudú upp hjá höfundi við gerð ritgerðarinnar og hefði verið áhugavert að skoða áhrif fleiri þátta á upplifun unglunga af skipulögðu íþróttastarfi. Þættir eins og kynferðisleg áreitni, samskipti við starfsmenn í íþróttamannvirkjum, brottfall unglunga úr íþróttum, eineltisáætlanir íþróttafélaga og jafnrétti til þátttöku út frá búsetu. Þá hefur höfundur mikinn áhuga á að skoða áhrif frístundakorts á þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi á Íslandi. Niðurgreiðslur til foreldra barna í skipulögðu íþróttastarfi ætti að hvetja börn og unglunga til þátttöku en það virðist þó ekki skila sér til þess hóps sem er félagslega og fjárhagslega verst staddur. Áhugavert væri að rannsaka það frekar.

Ásta María Guðmundsdóttir

Heimildaskrá

- Aðalnámskrá grunnskóla. (2011). *Almennur hluti*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Aldís Unnur Guðmundsdóttir. (2007). Þroskasálfræði – Lengi býr að fyrstu gerð. Reykjavík: Mál og menning.
- Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2011). *Ungt fólk 2011: Menntun, menning, íþróttir, tómstundir, hagir og líðan nemenda í 8., 9. og 10. bekk grunnskóla*. Reykjavík. Rannsóknir og greining.
- Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2012). *Ungt fólk 2012: Menntun, menning, íþróttir, tómstundir, hagir og líðan nemenda í 8., 9. og 10. bekk grunnskóla*. Reykjavík. Rannsóknir og greining.
- Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2006). *Ungt fólk 2006. Menntun, menning, tómstundir og íþróttaiðkun ungmenna á Íslandi. Rannsókn meðal unglinga í 9. og 10. bekk grunnskóla vorið 2006*. Reykjavík: Rannsóknir & greining og Menntamálaráðuneytið.
- Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstj.). (2001). *Fíkniefni og forvarnir – handbók fyrir heimili og skóla*. Oddi. Reykjavík.
- Barker, R. L. (2003). *The Social Work Dictionary*. Washington: NASW Press.
- Barnalög nr. 76/2003 með áorðnum breytingum 115/2003, 50/2006, 65/2006, 69/2006, 54/2008, 65/2010, 77/2010, 162/2010 og 126/2011.*
- Baumeister, R. F. og Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human-motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. Sótt 1. maí 2015 af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7777651>
- Björg Karlsdóttir, Ólöf Unnur Sigurðardóttir og Sveinbjörg Júlía Svavarsdóttir. (2006). Geðheilbrigði og félagsleg tengsl. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstj.) *Heilbrigði og heildarsýn. Félagráðgjöf í heilbrigðisþjónustu*. Reykjavík: Háskólaútgáfan og RBF.
- Bragi Guðbrandsson. (2004). *Children in institutions: prevention and alternative care (nr. CS-Forum In Care (2003) 4 final)*. Strasbourg: Council of Europe.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Christophersen, E. R og Mortweet, S. L. (2004). *Uppeldisbókin – að byggja upp færni til framtíðar*. (Gyða Haraldsdóttir og Matthías Kristiansen þýddu). Reykjavík: Skrudda.
- Coakley, J. (2007)). *Sports in Society: Issues and controversies*. Boston: McGraw-Hill.

- Coakley, J. og Pike, E. (2009). *Sports in society: Issues and controversies*. London; McGraw Hill companies
- Cole, M., Cole, S. og Lightfoot, C. (2005). *The development of children*. New York: Wadsworth Thomson learning.
- Cushion, C. J., Armour, K. M og Jones, R. L. (2003). Coach Education and Continuing Professional Development: Experience and Learning to Coach. *Quest*, 55. 215-230. Sótt 1. maí 2015 af <http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/2138.pdf>.
- Dorfman, R. A. (1988). Clinical social work: The development of a discipline. Í Dorfman (ritstjóri). *Paradigms of clinical social work*. Bandaríkin. Brunner/Mazel publishers.
- Duck, S. (1991). *Friends for life*. New York; London : Harvester Wheatsheaf.
- Duke, J., Huhman, M. og Heitzler, C. (2003). *Physical activity levels among children aged 9-13 years: United States, 2002*. Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR), 52 (33), 785-788.
- Dworkin, J. B., Larson, R. og Hansen, D. (2003). Adolescents accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 17-26.
- Elias, N. og Dunning, E. (1986). *Quest For Excitement: Sport and leisure in the civilizing process*. Oxford: Basil Blackwell.
- Engström, L. M, Forsberg, A. og Apitzsch, E. [Ártal vantar]. *Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum*. Karl Guðmundsson þýddi. Reykjavík, Íþróttasamband Íslands
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the Life Cycle*. New York: Norton & Company.
- Farley, O. W., Smith, L. L. og Boyle, S. W. (2009). *Introduction to Social Work* (11. útgáfa). Boston, MA: Pearson/Allyn and Bacon.
- Fenwick, E. og Smith, T. (1996). *Unglingsárin*: Reykjavík: Forlagið.
- Félagsráðgjafarfélag Íslands. (e.d.). *Síðareglur félagsráðgjafa*. Sótt af 1. maí 2015 af http://www.felagsradgjof.is/Stjorn/Sidareglur_islenskra_felagsradgjafa
- Forvarnardagur. (e.d.). *Um verkefnið*. Sótt 1. maí 2015 af <http://www.forvarnardagur.is/?q=node/2>
- Fox, C. L. Og Boulton, M. J. (2005). The social skills problems of victims of bullying: Self, peer and teacher perceptions. *British Journal of Psychology*, 75, 313-328.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. og Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-66.

- Gestur Guðmundsson. (2012). *Félagsfræði menntunar: kenningar, hugtök, rannsóknir og sögulegt samhengi* (2. útgáfa). Reykjavík: Skrudda.
- 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*. Reykjavík: Mál og menning.
- Guerin, D. W., Oliver, P.H., Gottfried, A.W., Gottfried, A.E., Reichard, R.J og Riggio, R.E. (2011). Childhood and adolescent antecedents of social skills and leadership potential in adulthood: Temperamental approach/withdrawal and extraversion. *The Leadership Quarterly*, 22, 482-494.
- Guttmann, A. (2004). *Sports: The first five millennia*. Amherst and Boston: University of Massachusetts Press.
- Hargie, O. (2006). *The Handbook of Communication Skills*. Bretland: Routledge.
- Healy, K. (2005). *Social Work Theories in Context* (10. útgáfa). London: Palgrave Macmillan.
- Hrefna Ólafsdóttir. (2006). Börn og geðræn vandkvæði. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ristjórar). *Heilbrigði og heildarsýn*. Félagsráðgjöf í Reykjavík: Háskólaútgáfan og RBF.
- Hrefna Pálsdóttir, Jón Sigfússon, Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2014). *Hagir og líðan barna á Íslandi, íþrótta- og tómstundaiðja, nám og skóli, samband við fjölskyldu og vini, lestur, miðlar og tækjæign* (Skýrsla). Reykjavík: Rannsóknir & greining.
- Hunter, G. (2012). *Barca: the making of the greatest team in the world*. Glasgow: Backpage Press.
- Hveragerðisbær. (e.d.). Framkvæmdaáætlun Hveragerðisbæjar á sviði barnaverndar: 2008-2010. Sótt 1. maí 2015 af http://www.hveragerdi.is/content/files/public/_PDF/F%C3%A9lags%C3%BEj%C3%B3nusta/Framkv%C3%A6mda%C3%A1%C3%A6tlun%20%C3%AD%20barnavernd%202008-2010.pdf
- Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.). *Íþróttir barna og unglunga*. Sótt 1. maí 2015 af <http://www.isi.is/fraedsla/ithrottir-barna-og-unglinga/>
- Kadushin, A. og Kadushin, G. (1997). *The Social Work Interview: A Guide for Human Service Professionals* (4. útgáfa). New York: Columbia University Press.
- Laursen, E. (2000). Strength based practice with children in trouble. *Reclaiming Children and Youth*, 9(2), 70-75.
- Lög um félagsráðgjöf nr. 95/1990*
- Lög um félagsþjónustu nr. 40/1991*

- Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2010). *The Nordic youth research 2010: A comparative research among 16 to 19 year old students in the Åland Islands, Denmark, The Faroe Islands, Finland, Greenland, Iceland, Norway and Sweden*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.
- Mash, E. J. og Barkley, R. A. (1996). *Child psychopathology*. New York: The Guilford Press.
- McGoldrick, M., Carter, B. og Garcia-Preto, N. (2011). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (4. útgáfa). Boston: Allyn & Bacon.
- Meece, J. og Daniels, D. (2008). *Child and adolescent development for educators* (3. útgáfa). Boston: McGraw.
- Meeus, W., Idema, J., Helsen, M. og Vollerbergh, W. (1999). Patterns of Adolescent Identity Development: Review of Literature and Longitudinal Analysis. *Developmental Review, 19*, 419-161.
- Muuss, R. E. (1968). *Theories of adolescence* (2. útgáfa). New York: Random House.
- Mörður Árnason (ritstj.) (2007). *Íslensk orðabók*. Reykjavík: Edda útgáfa
- Newman, D. M og Grauerholz, L. (2002). *Sociology of Families* (2. útgáfa). California: Pine Forge Press.
- Omlil J. og LaVoi N. M. (2009) Background anger in youth sport: a perfect storm? *J of Sport Beh. 32*, 242–60.
- Orðabanki. (e.d.). *Orðabanki íslenskrar málstöðvar*. Sótt af 1. maí 2015 af <http://ordabanki.hi.is/wordbank/terminfo?idTerm=472197&mainlanguage=EN>
- Peplau, A. L. og Perlman, D. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of mental health*. Academic Press.
- Popple, K. (1995). *Analysing Community Work. Its Theory and Practice*. London: Open University Press.
- Reykjavíkurborg. (2006). *Forvarnir og uppeldisfræðsla fyrir börn og fjölskyldur*. Sótt 1. maí 2015 af http://eldri.reykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-1743/2619_read-4773
- Reykjavíkurborg. (e.d.a). *Jafningjafræðslan*. Sótt 1. maí 2015 af <http://reykjavik.is/thjonusta/jafningjafraedslan>
- Reykjavíkurborg. (e.d.b). *Fristundakortið. Íþrótt- og tómsundasvið*. Sótt 1. maí 2015 af http://eldri.reykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-3697/6079_view-1524/
- Riggio, R. E., Salinas, C., Riggio, H. R og Cole, E. J. (2003) The role of social and emotional communication skills in leader emergence and effectiveness. *Group Dynamics: Theory, Research and practice, 7*(2), 83-103.

- Rutten, E. A., Stams, G. J. J., Biesta, G. J., Schuengel, C., Dirks, E. og Hoeksma, J. B. (2007). The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(3), 255–264.
- Rúnar Vilhjálmsson. (2006). *Skipulagt íþróttastarf meðal ungs fólks: Áhrifaþættir og afleiðingar*. Í Úlfar Hauksson (ritstjóri), Rannsóknir í félagsvísindum VII (bls. 161-172). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands
- Shaffer, D. R. (2002). *Developmental psychology* (6. útgáfa). USA. Wadsworth.
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personal development* (4. útgáfa). USA: Wadsworth.
- Shonkoff, J. P, og Phillips, D. A (Ritstj.). (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. Washington: National Academies Press. Sigfúsdóttir, I. D., Kristjánsson, A. L., Thorlindur, T. og Allegrante, J. A. (2008). Trends in prevalence of substance abuse among Icelandic adolescents, 1995-2006. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, (3)12. Sótt 1. maí 2015 af <http://www.substanceabusepolicy.com/content/3/1/12>
- 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 Júlíusdóttir. (2006a). The emerging paradigm shift in social work – in the context of the current reforms of European social work education. *Social Work & Society* 4(1), 38-52.
- Sigrún Júlíusdóttir. (2006b). Vísindi og vald, rannsóknarviðtal, þekkingargrunnur og faglegt sjálfræði í félagsráðgjöf. *Tímarit félagsráðgjafa*, 1, 31-41.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2007). *Virðing og umhyggja: Ákall 21. aldar*. Reykjavík: Heimskringla.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. og Barnett, N. P. (1995). Reduction of childrens' sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 16(1), 125-142.
- Snjólaug Elín Bjarnadóttir og Ásrún Matthíasdóttir. (2007). Styðjum við ungt afreksíþróttafólk í framhaldsskólum. *Netla: Veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt 1. maí 2015 af <http://netla.khi.is/greinar/2007/013/index.htm>
- Sólveig H. Georgsdóttir og Hallfríður Þórarinsdóttir (2008). *Innan vallar eða utan? Rannsókn á þátttöku í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi meðal innflytjendabarna í Breiðholti*: Reykjavík: Mirra.
- Sprague, J og Walker, H. (2002). *Creating schoolwide prevention and intervention strategies. Guides to creating safer schools*. Portland: Northwest regional educational laboratory.

- Stafford, A., Alexander, K. Fry, D. (2015). 'There was something that wasn't right because that was the only place I ever got treated like that': Children and young people's experiences of emotional harm in sport. *Childhood* 22(1), 121-137.
- Steinberg, L. (2005). *Adolence*. Sjöunda útgáfa. MacGraw-Hill, New York. USA.
- Swick, K. J. og Williams, R. D. (2006). An analysis of Bronfenbrenner's bio- ecological perspective for early childhood educators: Implications for working with families experiencing stress. *Early Childhood Education Journal*, 33(5), 371-378.
- Timpka T., Finch C. F., Goulet C., Noakes T. Og Yammine K. (2008) Meeting the global demand of sports safety: the intersection of science and policy in sports safety. *Sports Med* (38), 795–805.
- Ullrich-French, S. og Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and exercise* (10), 87-95.
- Ungmennafélag Íslands. (e.d.a). *Fræðslustefna UMFÍ*. Sótt af 1. maí 2015 <http://umfi.is/fraedslustefna>
- Ungmennafélag Íslands. (e.d.b). *Forvarnarstefna UMFÍ*. Sótt af 1. maí 2015 <http://umfi.is/forvarnarstefna-ungmennafelags-islands-2>
- Unicef. (2010). *Protecting Children from Violence in Sport: A Review with a Focus on Industrialized Countries*. UNICEF Innocenti Research Centre: Flórens.
- Vandermeerschen, H., Vos, S.og Schmeer, J. (2010). Towards level playing fields? A time trend analysis of young people's participation in club organised sports. *International Review for the Sociology of Sport*, 1-17.
- Velferðarráðuneytið. (e.d.). Áfengi og önnur vímuefni: Staðan nú og tillögur að stefnumótun. Sótt af 1. maí 2015 af <http://www.velferdarraduneyti.is/media/Gedskyrsla/53kafli.pdf>
- Viðar Halldórsson. (2012). "*No man is his own creation*": *the social context of excellence in sports* (óbirt doktorsritgerð). Háskóli Íslands: Reykjavík.
- Viðar Halldórsson. (2014). Íþróttabátttaka íslenskra ungmenna: Þróun íþróttabátttöku og greining á félagslegum áhrifaþáttum. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt af 1. maí 2015 af <http://netla.hi.is/greinar/2014/ryn/007.pdf>
- Wade, C. og Tavis, C. (2008). *Psychology* (9.útgáfa). London: Pearson Prentice Hall.
- WHO. (e.d.). *Health for the world's adolescents. A second chance in the second decade*. Geneva, World Health Organization.
- Youniss, J., & Smollar, J. (1985). *Adolescent relations with mothers, fathers and friends*. Chicago: University of Chicago Press.

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

Æskulýðslög nr. 70/2007