



# **Að vera vinur**

Vináttaþjálfun fyrir 16 ára og eldri.

Sandra Dís Káradóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Íþróttá-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**  
**MENNTAVÍSINDASVIÐ**



**Að vera vinur**

***Vináttaþjálfun fyrir 16 ára og eldri***

Sandra Dís Káradóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í tómstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Árni Guðmundsson

Íþróttá-, tómstunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Janúar 2015

Að vera vinur

Greinargerð þessi ásamt námskeiði er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs í tómstunda- og félagsmálafræði við Íþróttá-, tómstunda- og þroskaþjálfadeild,  
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Sandra Dís Káradóttir 2015

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bóksala kennaranema

Reykjavík, 2015

## Ágrip

Greinargerð þessi ásamt námskeiðinu „Að vera vinur“ er 10 ECTS lokaverkefni til BA gráðu. Lokaverkefnið mitt er byggt á tveimur hlutum, annars vegar fullbúið sjö skipta námskeið og hins vegar greinargerð. Markmið mitt með þessu verkefni er hjálpa þeim sem að hafa einangrast félagslega til að stíga út fyrir þægindahringinn og gefa þeim þau verkfæri sem þarf til þess að geta tekist á við félagslegar aðstæður.

Í námskeiðinu er mikið unnið með hræðsluna sem getur fylgt félagslegum samskiptum og markvist unnið að því að draga úr þeirri hræðslu og feimni. Námskeiðinu er skipt niður í sjö tíma, þátttakendurnir hittast einu sinni í viku og er hver tími 80 mínútur, og er enginn tími eins. Námskeiðið er haldið í litlum hópum og er þar af leiðandi persónulegt og þæginlegt. Námskeiðið er ætlað einstaklingum sem eiga erfitt með að eignast vini og vera í félagslegum aðstæðum. Unnið verður með markmiðasetningu, þægindahringinn, sjálfsmynd, sjálfstraust, vináttu, samskiptahæfni og í lokin er ígrundun á því sem þátttakendurnir hafa lært á námskeiðinu.

Einelti getur haft slæm og langvarandi áhrif á þolanda þess. Dæmi um áhrif eineltis geta verið depurð, lítið sjálfstraust, félagsleg einangrun og einmannaleiki. Þessi áhrif geta varað ævilangt og því mikilvægt að hafa úrræði í boði fyrir alla aldurshópa, börn jafnt sem fullorðna. Ég tel hins vegar ekki vera nægilegt framboð af úrræðum fyrir 16 ára og eldri og því er þetta námskeið sérstaklega ætlað þeim. Fullorðnir þurfa líka á vinum að halda.

Í greinargerðinni verður fjallað um fræðilega hluta námskeiðsins sem er um einelti og mismunandi birtingamyndir þess og skilgreiningar á hugtökum tengdum námskeiðinu, þá aðallega er við kemur afleiðingum eineltis og mikilvægi vináttu.

**Lykilhugtök: Einelti, Vináttu, Vináttuþjálfun, afleiðingar eineltis.**

## Efnisyfirlit

<b>Ágrip</b> .....	<b>3</b>
<b>Formáli</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Einelti</b> .....	<b>9</b>
2.1 Skilgreining á einelti .....	9
2.2 Gerendur .....	10
2.3 Taglhnýtingar.....	11
2.4 Þolendur .....	12
2.5 Neteinelti.....	12
<b>3 Langtímaáhrif eineltis</b> .....	<b>14</b>
<b>4 Vinátta</b> .....	<b>16</b>
<b>5 Námskeiðið</b> .....	<b>18</b>
5.1 Tími eitt – kynnumst og setjum okkur markmið .....	18
5.2 Tími tvö - þægindahringurinn.....	18
5.3 Tími þrjú – Sjálfsmynd og sjálfstraust.....	18
5.4 Tími fjögur – Vinátta .....	19
5.5 Tími fimm – Ég í samskiptum við aðra.....	19
5.6 Tími sex – Samskiptahæfileikar .....	19
5.7 Tími sjö – Kveðjustund – Ígrundun .....	19
<b>6 Lokaorð</b> .....	<b>20</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>21</b>

## Formáli

Ég ákvað að kanna þetta krefjandi en skemmtilega verkefni þegar ég var í áfanganum „Einelti - leið til lausna“ hjá kennaranum mínum Vöndu Sigurgeirsdóttur en þar kynntist ég fyrst *vináttuþjálfun* sem hugtaki. Áhugi minn á vináttuþjálfun vaknaði samstundis, ég hafði ekki heyrt um þetta áður og var því spennt fyrir því að læra meira. Það hefur lengi verið draumur minn að hanna námskeið sem tengist einelti með beinum eða óbeinum hætti.

Ég var sjálf þolandi eineltis á mínum unglingsárum og kannast því við hvaða áhrif einelti getur haft á bæði félagslegan þroska sem og sjálfstraust og sjálfsmýnd. Á um það bil ellefu ára tímabili hef ég púslað saman brotum með góðum árangri og langar því að hjálpa öðrum að gera slíkt hið sama. Ég hef áhuga á að hjálpa öðrum þolendum eineltis að ná þeim sama árangri og ég hef náð bæði með reynslu minni sem þolandi eineltis svo og þeirri kunnáttu sem ég hef aflað mér á þriggja ára háskólanámi í tómsunda- og félagsmálafræði. Ég ákvað eftir samtali við Vöndu að útbúa vináttuþjálfun fyrir fullorðna, það er krefjandi en áhugaverð áskorun og mér vitanlega fyrirfinnst ekki sambærilegt námskeið hérlandis.

Verkefnið var unnið skólaárið 2014-2015. Leiðbeinandi minn við gerð verkefnisins var Árni Guðmundsson, aðjúntkt við Háskóla Íslands. Ég vil þakka honum góða leiðsögn, stuðning og uppbyggilega ráðgjöf og hvatningu. Einnig vil ég þakka Vöndu Sigurgeirsdóttur fyrir hugmyndina að verkefniinu og að sjálfsögðu vil ég þakka öllum þeim frábæru kennurum sem hafa kennt mér í tómsunda- og félagsmálafræðinni sem og samnemendum mínum fyrir frábær ár og góðan stuðning. Ég vil þakka Þórhildi Helgu Þorleifsdóttur, hinni mömmunni minni, fyrir hjálpina við þá skipulagningu og púsluspil sem þetta verkefni hefur verið. Að lokum vil ég þakka fjölskyldu minni og vinum mínum fyrir einstaka þolinmæði á viðveruleysinu mínu síðustu mánuði.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin

verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ 20\_\_

---



## 1 Inngangur

Að eiga vini er líka fyrir fullorðna.

Að lenda í einelti í barnæsku getur haft í för með sér margar afleiðingar. Ein af þeim er depurð og einmannaleiki þegar komið er á fullorðinsárin. Þótt eineltið sé ekki lengur til staðar þýðir það ekki að eineltið búi ekki innra með einstaklingnum um ókomin ár og afleiðingarnar sem því fylgja. Á háskólaárunum lærði ég margt um einelti, en þó sérstaklega í áfanganum “Einelti - leið til lausna” og þar kynntist ég vináttuþjálfun fyrir börn. Hugtakið heillaði mig mjög og ákvað ég að gera lokaverkefnið mitt í tengslum við það, en þó með sérstakri áherslu á langvarandi áhrif eineltis, þar af leiðandi er sérstaklega litið til þeirra sem eru 16 ára og eldri. Rannsóknarspurningin sem ég vinn út frá í þessari greinargerð er: Hvaða áhrif hefur einelti á vináttu?

Lokaverkefnið mitt skiptist í tvo hluta. Annars vegar fullbúið námskeið sem er vináttuþjálfun ætluð 16 ára og eldri og hinsvegar greinargerð um þau fræði sem námskeiðið byggir á.

Einelti er ofbeldi sem getur haft grafalvarlegar afleiðingar. Ef einelti á sér stað í lengri tíma og ekkert vinnst í málunum geta langtíma afleiðingar verið allt frá þunglyndi og kvíða, einmannaleika og lélegu sjálfstrausti yfir til hins allra versta, sjálfsvígs (Olweus, 1993). Rannsóknir hafa sýnt að það að eiga vin sé verndandi gegn einelti og einnig er sagt að besta vinur hafi þau áhrif að hann getur bætt sjálfstraust og dregið úr kvíða- og þunglyndiseinkennum (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009; Griffin og Gross, 2004; Frankel og Myatt, 2003).

Hæfileikinn að eignast vini er ekki meðfæddur heldur lærður. Ekki eru allir þannig í stakk búnir að geta lært þessa kúnt fyrirhafnalaust og því tel ég mikla þörf fyrir námskeið af þessu tagi. Þetta námskeið hefur ekki verið framkvæmt en stefnan er að svo megi verða í nánustu framtíð.

Í greinargerðinni er aðaláherslan lögð á afleiðingar eineltis fyrir þolendur sem og vináttuna og þau áhrif sem hún getur haft. Það verður einnig farið almennt í skilgreiningar á einelti og hugtökum sem því tengjast, svo sem *þolendur*, *gerendur* og *taglhnýtingar*.

Rætt verður um mismunandi tegundir eineltis, eins og *beint einelti*, *óbeint einelti* og *rafrænt einelti*. Að lokum mun ég fara yfir hvernig námskeiði er uppbyggt, fer stuttlega yfir markmið og skipulag hvers og eins tíma.

## 2 Einelti

Í þessum kafla mun ég fjalla um einelti og skilgreiningar á því. Ég kem til með að beina sjónum að hefðbundnu einelti sem flokkast oft í beint og óbeint einelti, fjalla um hugtökin gerendur, taglhnýtingar og þolendur og hvað felst í þeim. Í lokin mun ég ræða um nýja tegund eineltis sem komið hefur fram með nýjum samskiptamiðlum, rafrænt einelti.

### 2.1 Skilgreining á einelti

Einelti er hugtak sem lýsir ofbeldi gagnvart einstaklingi. Young og Sweeting (2004) lýsa einelti sem síendurteknu, neikvæðu áreiti í lengri eða skemmri tíma af einum eða fleirum og Dan Olweus (2005) skilgreinir einelti þannig að einstaklingur sé lagður í einelti verði hann fyrir endurteknum, neikvæðum verknaði eins einstaklings eða fleiri yfir ákveðið tímabil. Í bókinni Barnasálfæði segja þær Guðfinna Eydal og Álfheiður Steinþórsdóttir (2003) að það sé kallað einelti þegar barn verði fyrir miskunnarlausri stríðni af hálfu félaga. Einelti þýði að fleiri en eitt barn sameinist um að taka barn fyrir, það er að segja að lítill hópur eða að minnsta kosti tveir einstaklingar ráðist á einn. Bæði geti verið um líkamlegt ofbeldi að ræða sem og andlegt. Með líkamlegu ofbeldi sé átt við að barn verði t.d. fyrir barsmíði frá félögum að tilefnislausu og því sé hótáð ef það segi frá. Andlegt ofbeldi er illgjörn stríðni, fyrirlitning, útilokun og neikvæðar athugasemdir. Olweus talar einnig um beint og óbeint einelti og segir að í beinu einelti felist opnar og augljósar árásir á þolandann en félagsleg einangrun, útilokun úr hóp, að lygum og kjaftasögum sé dreift til að fá aðra til að kunna illa við þolandann og aðrar duldar árásir séu dæmi um óbeint einelti (Olweus, 2005).

Hjá Guðjóni Ólafssyni (1996) kemur fram að börn sem eru lögð í einelti segi sjaldan frá. Þau skammast sín oft og finnst eins og eineltið sé þeim að kenna og skammast sín fyrir að vera í þessari stöðu, sömu einkenni fyrirfinnast hjá fórnalömbum ofbeldis. Hann segir einnig að einelti eigi sér nokkrar birtingamyndir og geti verið bæði beint og óbeint. Þegar einelti er beint þá er verið að tala um líkamlegt áreiti eða árás. Þar má telja endurteknar líkamlegar árásir, særandi og niðrandi athugasemdir og ásakanir gegn þolanda eða

einhverjum sem er honum nákominn. Neitun um aðgang í samfélag jafningja, hunsanir, og það að skilja útundan eru lýsandi dæmi um óbeint einelti. Sagt hefur verið að það sé erfiðara að verða fyrir óbeinu einelti, hunsun eða útskúfun, en beinu einelti á borð við barsmíðar. Það eru meiri líkur á því að einhver komi þolandanum til hjálpar þegar um beint einelti er að ræða þar sem það er sýnilegra. Sálfræðingarnir Guðfinna og Álfheiður (2003) taka í sama streng og segja að það sé mun erfiðara að henda reiður á andlegu ofbeldi en líkamlegu, jafnvel þótt það reynist barninu alveg jafn sársaukafullt. Illgirni, stríðni, útilokun, neikvæðar athugasemdir og niðrandi orð geta borið vott um jafnmikið miskunnarleysi og valdið barni jafnmiklum sársauka og barsmíðar eða eyðilegging hluta.

Hjá Olweus (2005) kemur fram að flestir nemendur sem lagðir eru í einelti verða miður sín, óhamingjusamir og niðurdregnir. Þeir bregðast við með því að sýna ótta og jafnvel líkamleg einkenni eins og höfuð- og magaverki. Guðjón Ólafsson (1996) segir að ef eineltið sé lengi til staðar, og það er enginn sem styður eða hughreystir þolanda sem verður fyrir ofbeldi af þessu tagi er hættu á því að einstaklingurinn beri þessi merki ævilangt eða verra, að einstaklingurinn taki sitt eigið líf.

## 2.2 Gerendur

Þeir sem leggja aðra í einelti eru oftast nefndir gerendur. Í handbók Olweusaráætlunarinnar kemur fram að þeir hafi eitt eða fleiri eftirtalinna einkenna:

- Rík þörf á að ráðskast með aðra og valta yfir þá, upphefja sig með valdi eða með hótunum til að fá sínu framgengt.
- Viðhorf þeirra til ofbeldis sé jákvæðara en almennt hjá nemendum.
- Strákarnir séu oftast líkamlega sterkari en þolendurnir.
- Þeir séu skapbráðir, fljótfærir og hafi litla þolinmæði gagnvart hindrunum.
- Eigi erfitt með að fylgja reglum.
- Virðast harðskeyttari og frakkari og sýna þolendum yfirleitt litla samúð.
- Sýni fullorðnum heldur ágenga hegðun, bæði foreldrum og kennurum.
- Eru fær um að kjafta sig út úr erfiðum aðstæðum.

Rannsóknir sem Olweus vísar í benda til þess að gerendur séu öruggir með sig og lítið hræddir og að sjálfsálit þeirra sé í meðallagi eða ofar. Gerendur eru oft frekar vinsælir í nemendahópnum og alltaf vinsælli en þolendur (Olweus, 2005). Sálfræðingarnir Guðfinna og Álfheiður segja þó að stundum sé því haldið fram að gerendur séu kvíðnir, óöryggir, skorti sjálfstæði og hafi lítið sjálfstraust og slái frá sér til að sýna öðrum styrk sinn. Gerandinn geti líka verið óttasleginn og hegðun hans geti verið vörn til að koma í veg fyrir að skynja eigin viðkvæmni. Þær segja að það sé nokkuð öruggt að ofbeldishneigð börn hafi skerta sjálfsmýnd og séu að máta sig við hver þau séu. Það sem skilji þau frá öðrum börnum sé að þau setji leitina að sjálfum sér á svið meðal annarra barna með hjálp tilfinningaleysis og árásarkenndar (Álfheiður og Guðfinna, 2003).

### **2.3 Taglhnýtingar**

Gerendum fylgir oft hópur sem kallaður er taglhnýtingar. Guðjón Ólafsson (1996) segir að taglhnýtingar sé hópur sem er með í því að kvelja einstaklinginn og eru þeir stundum með og stundum ekki. Ekki er um sömu einkenni að ræða hjá taglhnýtingunum og forystusauðunum en þeir blandast hinsvegar inn í atburðarásina vegna ýmissa ástæðna, þeir kunna að hafa „lent í“ gerandanum áður og sjá þeir meiri hag í að taka þátt og vera þannig ekki í „skotlínunni“. Það er einnig til skýring þess efnis að gerandinn sé fyrirmynd viðkomandi og vilji þess vegna líkjast honum því þeim finnst gerandinn vera sterkur og „töff.“ Í handbók um Olweusaráætlunina kemur fram að taglhnýtingar séu oft lítill hópur sem lætur að stjórn neikvæðra stjórnenda, þetta séu nemendur sem laðist að því að taka þátt í eineltinu því höfuðpaurinn sé vinsæll eða aðdáunarverður í þeirra augum og taglhnýtingar séu auk þess oftast börn sem sjálf séu óörygg og skorti athygli. Einstaklingsábyrgð verði minni í hóp og sektarkennd einnig. Þannig geti þægilegir, áhrifagjarnir nemendur tekið þátt í einelti án þess að hika að ráði (Olweus, 2005).

## 2.4 Polendur

Þeir sem verða fyrir einelti og árásum eru nefndir þolendur. Guðfinna og Álfheiður (2003) segja að það sem virðist sameiginlegt með börnum sem verði þolendur eineltis sé að þau séu ekki mjög leikin félagslega, séu óörugg um hvernig eigi að hegða sér á meðal annarra barna og þekki því ekki nógu vel þær reglur um félagslega hegðun. Olweus (2005) skiptir þolendum í tvo hópa, annars vegar þá sem eru aðgerðarlausir og undirgefnir og hins vegar þeir sem eru ögrandi. Ögrandi þolendur séu mun fámennari hópur eða 15-20% þolenda. Þeir eru oft skapbráðir og svara fyrir sig sé vegið að þeim eða þeir angraðir - með litlum árangri þó. Þeir eru oft klunnalegir, eirðarlausir, óþroskaðir og litið á þá sem „erfiða“nemendur. Ögrandi þolendur eru oft með skilgreindar raskanir svo sem ADHD eða lesblindu. Framkoma þeirra getur farið í taugarnar á fullorðnu fólki og þeir reyna jafnvel sjálfir að leggja veikburðari nemendur í einelti. Þegar um ögrandi þolanda er að ræða tekur oft allur bekkurinn þátt í einelti gagnvart honum.

Aðgerðarlausir þolendur eru oftast hlédrægir, varkárir og viðkvæmir. Þeir hafa frekar lélegt sjálftraust og neikvæða sjálfsmynd, eiga fáa eða enga vini og eiga oft auðveldra með að umgangast fullorðið fólk. Segja má að atferli þeirra og framkoma gefi umhverfinu til kynna að þau séu svolítið hrædd og óörugg og þori ekki að svara fyrir sig þegar þau eru áreitt (Olweus, 2005).

Þrátt fyrir allar skilgreiningar kemur það skýrt fram hjá Olweus (2005) að það sé afar mikilvægt að gera sér ekki of staðlaðar hugmyndir um einkenni nemenda sem eiga aðild að eineltismálum. Allar skilgreiningar eru aðeins megineinkenni og mynd af þessum hópum eineltis (gerandi, taglhnýtingur, þolandi) getur verið allt önnur.

## 2.5 Neteinelti

Ný tegund eineltis hefur komið í ljós á síðustu árum. Það er einelti sem fer fram í hinum rafræna heimi. Slonje og Smith (2008) segja að rafræna eineltið fari fram í gegnum nútíma tækni, farsíma og á veraldarvefnum. Rannsóknir á þessu nýja formi eineltis eru aðeins á byrjunarstigi þar sem það er nýlega tilkomið vegna stórauðinnar notkunar ungs fólks á sínum og tölvum.

Með rafrænu einelti er átt við endurtekna tölvupósta, smáskilaboð og myndir sem allir geta skoðað og er því dreift bæði af gerandanum og einnig hverjum þeim sem hefur aðgang að efninu. Erfitt getur verið að henda reiður á upphaflega gerandanum og svo til ómögulegt fyrir þolandann að fjarlægja efnið af veraldarvefnum. Rannsóknir hafa sýnt að fjórðungur rafræns eineltis fer fram á opinberu vefsvæði þannig að allir sjá. Rafræna eineltið á það sameiginlegt með hefðbundnu einelti að jafningjar leika þar lykhlutverk, taka þátt og taglhnýtingar verða virkir þátttakendur. Ótakmarkaður fjöldi fólks sér það sem sett er inn á veraldarvefinn (Mishna, Khoury-Kassabri, Gadalla og Daciuk, 2012). Hjá Li (2007) kemur fram að rafrænt einelti feli í sér notkun samskiptatækja á borð við tölvur, farsíma, smáskilaboð, særandi athugasemdir á persónulegar vefsíður eða jafnvel vefsíður sem eru sérstaklega búnar til í þeim eina tilgangi að særa þolandann. Hún segir jafnframt að markmiðið sé að styðja við fjandsamlega og endurtekna hegðun frá einstaklingi eða hópi sem vill eingöngu skaða aðra. Innleiðing rafrænna samskipta í skólastofum skapi vandamál sem við þurfum að beina sjónum okkar að. Eitt aðalvandamál þessarar innleiðingar er að rafræn samskiptatæki eru notuð til að leggja í einelti.

Rafrænt einelti hefur mjög alvarlegar afleiðingar rétt eins og hefðbundið einelti. Nemendur sem verða fyrir rafrænu einelti segjast finna fyrir kvíða, depurð, hræðslu og verða jafnvel ófær um að einbeita sér í skólanum. Þolendur rafræns eineltis eiga oft erfitt félagslega, sumir leiðast út í notkun eiturlyfja og fara að misnota áfengi og aðrir þjást af átröskun. Þolendur eru líklegri til að vera með slaka mætingu í skólanum og sitja því eftir eða eru jafnvel rekin úr skóla. Það sem gerir rafrænt einelti svo sérstakt er að rafræn samskiptatæki eru notuð til að ógna, herja á og niðurlægja þolendur og það getur verið ógerlegt að fjarlægja það aftur af veraldarvefnum (Mishna, Khoury-Kassabri, Gadalla og Daciuk, 2012).

Hér að framan hefur komið fram að skilgreining á einelti sé áreiti og árásir eins eða fleiri aðila á einn og að flokka megri aðila eineltis í þrjá hópa, gerendur, taglhnýtinga og þolendur. Einelti getur verið beint, óbeint og rafrænt. En hverjar eru afleiðingar þess að verða fyrir einelti í lengri tíma? Í næsta hluta verður fjallað nánar um langtímaafleiðingar eineltis.

### 3 Langtímaáhrif eineltis

Þegar horft er til langtíma afleiðingar eineltis þá er það staðreynd að þeir sem hafa lent í erfiðum eineltismálum í langan tíma í skólanum verða fyrir varanlegum skaða sem eru að hafa áhrif á þeirra líf ævilangt (Guðjón Ólafsson, 1996). Sharp og Smith (2000) segja að það séu mismunandi áhrif sem einelti geti haft á þolanda eineltis. Þolendur eineltis geta upplifað mikla vanlíðan á skólasvæðinu og getur því viðveran í skólanum verið óbærileg á tímum. Þolendur verða því þar af leiðandi með lítið sjálfstraust auk þess sem sjálfsmynd þeirra brenglast. Olweus (2005) tekur undir þetta þegar hann segir að þolendur eineltis missi oft trúna á sjálfan sig og fara að líta á sig sem heimska, glataða og óspennandi einstaklinga jafnvel þótt í raun séu þeir alveg eðlilegir og jafnvel betri en það. Einelti geti haft þær afleiðingar að þolendurnir fara að sjá sjálfan sig með svo neikvæðum augum að þeim finnist þau sjálf bera ábyrgð á því að þau séu eða hafi verið lögð í einelti.

Sjálfsmat er eitthvað sem mótast á lengri tíma þegar átt er í samskiptum við annað fólk, þá aðallega manns nánustu. Sjálfsmatið er eitthvað sem er fast í fólki og geta viðbrögð okkar við áreitum í umhverfinu verið algjörlega ósjálfráð, sérstaklega þegar um er að ræða samskipti við annað fólk (Sæmundur Hafsteinsson og Jóhann Ingi Gunnarsson, 1993).

Það að vera lagður í einelti í barnæsku eða á fullorðinsaldri getur haft alvarleg áhrif á heilsu einstaklinga sem og aðlögun þeirra að öðrum. Rannsóknir Gini og Pozzoli (2013) sýna að einelti frá jafningjum getur haft veruleg áhrif á andlega heilsu þolandans sem getur leitt til þess að þessir einstaklingar þjáist af miklum kvíða og slöku sjálfstrausti, sjálfsvígshugsunum og sjálfsvígstílaun getur jafnvel átt sér stað. Þessar rannsóknir sýndu einnig fram á að þolendur eineltis kljást oft en ekki við ýmsa líkamlega kvilla, svo sem höfuð-, bak- og kviðverki, vandamálum í tengslum við húð, svefnerfiðleika og svima svo eitthvað sé nefnt.

Það eru ekki aðeins þolendur eineltis sem að þjáist af þunglyndi og kvíða þegar það kemur að eineltinu, heldur geta þau einkenni einnig fylgt gerendunum. Hjá Pepler (2006) kemur fram að ef viðkomandi er bæði þolandi og gerandi eru auknar líkur á því að



einstaklingurinn þjáist af kvíða og þunglyndi en ef hann er bara þolandi eða bara gerandi. Pepler segir einnig að rannsóknir hafa sýnt fram á það að vera flæktur í eineltismál, hvort sem það er sem gerandi eða þolandi þá eru auknar líkur á andlegum erfiðleikum seinna í lífinu, sem undirstrikar nauðsyn þess að vinna að forvarnarstarfi og grípa snemma í taumana til þess að leiða börnin frá þeim afleiðingum sem annars geta orðið.

Hjá Olweus (2002) kemur fram að samanburðarrannsóknir tveggja hópa, annars vegar hópi sem varð fyrir langvarandi einelti og hins vegar hópi sem varð ekki fyrir einelti, sýndu að þolendur eineltis glímdu við vandmál tengd lélegri sjálfsmynd og depurð á fullorðinsárum. Niðurstöður rannsókna í heild sinni bentu til þess að orsökkin væri langtímaáhrif eineltis á yngri árum. Hann segir einnig að margir fullorðnir segi sögur frá skólaárunum sem staðfesti að líkur séu á þessum neikvæðu langtímaáhrifum. Einnig kemur fram hjá Olweus (2002) að rannsóknir sýni að þeir sem voru gerendur í eineltismálum á skólaárum sínum væru mun líklegri til að sýna hegðun er varðar glæpsamlegt athæfi og misnotkun áfengis síðar á lífsleiðinni.

Einstaklingum með lágt sjálfsmat hættir frekar til þunglyndis kemur fram hjá Kristjáni Guðmundssyni og Lilju Ósk Úlfarsdóttur (2008). Þau segja einnig að fólk með lágt sjálfsmat sé svartsýnna á framtíðina, mistakist frekar það sem það ætli sér því það fari inn í verkefni með áhyggjur af eigin getu. Það viðhorf leiði einstaklingana út í vítahring þar sem þeir gera ráð fyrir mistökum, óttist þau, fyllist streitu, sýni slakari vinnubrögð og leiði hjá sér áskoranir. Það leiðir af sér mistök og tilhneiging myndast til sjálfsásökunar sem lækkar síðan enn frekar sjálfsmatið. Því getur lágt sjálfsmat verið heilsuspillandi, rannsóknir sýna að neikvæð sjálfsmynd hefur áhrif á varnarkerfi líkamans svo einstaklingarnir verða viðkvæmari fyrir veikindum.

## 4 Vinátta

Að kenna einstaklingi þann hæfileika sem nauðsynlegt er að hafa til að eignast vini getur haft mikilvæg langtíma áhrif (Laugeson og Frankel, 2010).

Vinátta er sameiginlegt samband sem snýst um kærleik og skuldbindingu á milli einstaklinga sem telja sig vera jafna. Vinátta byggist á sameiginlegu áhugamáli, til þess að geta átt vini, þarf að deila áhugamáli og gæta þess að láta keppnisskap ekki koma í veg fyrir vináttuna (Frankel, 2010).

Vanda Sigurgeirsdóttir, lektor, segir að rannsóknir hafi sýnt að án vináttu eða einhvers félagslegs stuðnings sé þolandi eineltis í mikilli hættu á því að þróa með sér andlega og félagslega erfiðleika. Börn sem eiga ekki vini í barnæsku verða oft einmana einstaklingar þegar það kemur á fullorðinsaldurinn vegna þess að það vex sjaldan af börnum að eiga í félagslegum vandræðum. Það er ekki meðfæddur hæfileiki að vera góður í vináttu (Vanda Sigurgeirsdóttir, munnleg heimild, 16. september 2014).

Samkvæmt rannsóknum hefur komið í ljós að ef einstaklingar eiga trúnaðarvin þá sé það verndandi gegn einelti (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009; Griffin og Gross, 2004; Frankel og Myatt, 2003). Það að eiga besta vin er trúlega það sem hefur hvað mest áhrif á félagslegan þroska hjá börnum. Að eiga einn eða tvo bestu vini er afar mikilvægt upp á félagslegan þroska í framtíðinni. Dýrmætir vinir eru til staðar fyrir hvorn annan, þeir eru tryggir og sýna umhyggju. Besti vinur hefur þau áhrif að hann getur bætt sjálfstraust og dregið úr kvíða- og þunglyndiseinkennum.

Börn þurfa jafn mikið á vináttu að halda og þau þurfa mat og hreyfingu. Vinir hafa jákvæð áhrif á persónuþroska barnsins sem og andlega heilsu þess. Það er þroskandi að eiga vini, börnin læra hvernig eigi að haga sér í félagslegum aðstæðum, þau læra þessar félagslegu reglur og síðan er það einnig skemmtilegt (Vanda Sigurgeirsdóttir, munnleg heimild, 16. september 2014).

Hjá Álfheiði og Guðfinnu (2003) kemur fram að vinir séu nauðsynlegir. Ef barn er í andlegu jafnvægi þá þróast samskiptahæfni oftast á eðlilegan og jákvæðan hátt en ef

barnið er með vanmáttarkennd er frekar hætta á því að það lendi í erfiðleikum. Þær segja jafnframt að árin með bestu vinunum hafi mjög mikla þýðingu fyrir þroska barna. Með einlægni og væntumþykju gagnvart jafningjum sínum taka börn fyrstu skrefin til þess að tengjast sterkum tilfinningaböndum á fullorðinsárum. Þau þjálfu samskiptahæfni, þolgæði og seiglu í umgengni. Því er fátt sem er betra veganesti fyrir einstakling en að eiga góða vini. Sum börn eiga erfitt með að eignast vini því þau deila ekki áhugamálum flestra annarra barna og eiga þá til með að einangra sig og taka síður þátt í leikjum sem höfða ekki til þeirra. Þessi börn hafa að sjálfsögðu þörf fyrir vináttu og geta því orðið einmana. Dunn (2004) tekur í sama streng og ræðir mikilvægi vináttunnar. Hjá henni kemur fram að rannsóknir sýni að félagslegt viðhorf beggja einstaklinganna í vináttusambandi sé það sem skipti máli. Sameiginleg reynsla vina af vináttusambandinu og upplifun þeirra af því hvernig þeir skópu það er það sem hefur langtímaáhrif á einstaklingana. Vinátta er frábært tæki fyrir börn til að læra hvernig aðrir sjá veröldina, hvað gerir þau hamingjusöm eða kemur þeim í uppnám. Góð vinátta í bernsku eykur líkur á jákvæðum vinatenglum seinna á ævinni.

Rannsóknir hafa sýnt að vinátta er mikilvæg þegar kemur að einelti. Börn sem eiga vin eru síður líkleg til að verða þolendur eineltis, sérstaklega ef vinurinn er félagslega sterkur, ef vinurinn er hins vegar neðarlega í félagsröðinni snýst dæmið við og líklegra er að barn sem á veikan vin í félagslegum skilningi verði lagt í einelti (Dunn, 2004). Það kemur einnig fram að það skiptir ekki höfuðmáli hversu marga vini einstaklingurinn á, gæði vináttunnar er aðalatriðið. Börn sem eiga einn góðan vin þar sem ríkir traust, stuðningur og ágreiningur leysist auðveldlega eru síður einmana en önnur börn. Félagsleg færni er grundvallaratriði í gæðum vinskapar. Því er mikilvægt að vinna með félagslega færni þegar kemur að því að skapa vináttugrundvöll. En það er einmitt aðalatriðið í námskeiðinu sem kynnt er í næsta hluta verkefnisins.

## **5 Námskeiðið**

Að vera vinur er námskeið sem er sjö tíma vináttuþjálfun fyrir einstaklinga sem eru 16 ára og eldri. Námskeiðið er haldið í sjö skipti, 80 mínútur í senn en gæti þó verið örlítið styttra eða farið örlítið fram yfir þann tíma. Námskeiðið er ætlað einstaklingum sem eiga erfitt með að eignast vini og vera í félagslegum aðstæðum. Efniviðurinn sem notaður er við gerð námskeiðsins er úr áföngum sem ég hef tekið í Háskóla Íslands. Unnið verður með markmiðssetningu, þægindahringinn, sjálfsmynd, sjálfstraust, vináttu, samskiptahæfni og að lokum er námskeiðið ígrundað.

### **5.1 Tími eitt – Kynnumst og setjum okkur markmið**

Tími eitt snýst aðallega um það kynnast. Þátttakendur námskeiðsins kynnast innbyrðis og leiðbeinandanum og leiðbeinandinn kynnist þeim. Farið verður í stutta og léttu leiki til þess að kynnast og síðan verður farið í markmiðssetningar þar sem þátttakendum verður kennt hvernig eigi að setja sér markmið og af hverju það er nauðsynlegt. Þeir setja sér síðan skrifleg markmið fyrir bæði námskeiðið og lífið sjálft. Það er nauðsynlegt að byrja svona námskeið á léttari nótum, og það er gert í fyrsta tímanum.

### **5.2 Tími tvö - Þægindahringurinn**

Markmiðið með tíma tvö er að fá þátttakendur til þess að stíga út fyrir þægindahring sinn. Tíminn snýst um þægindasvæðið, hvernig það er að vera fastur inni í sínu þægindasvæði og hversu mikilvægt það er að fara út fyrir það og fara inn á þroskasvæðið. Í þessum tíma verður stuttur fyrirlestur um þægindahringinn og hann útskýrður og í framhaldi af því verður farið í leik þar sem unnið er með þægindasvæðin. Í lok tímans verður síðan lagt fyrir heimaverkefni.

### **5.3 Tími þrjú – Sjálfsmynd og sjálfstraust**

Markmiðið með tíma þrjú er að aðstoða þátttakendur við að gera sér grein fyrir eiginleikum sínum. Hvað einkennir þá sem persónur og hvaða kosti hafa þeir. Farið verður í leik þar sem þátttakendur þurfa að fara í einskonar naflaskoðun og svara spurningum um

sjálfa sig. Einnig verður tekið fyrir að þátttakendur þekki styrkleika sína sem og veikleika og verða unnin verkefni með það.

#### **5.4 Tími fjögur – Vinátta**

Markmiðið í þessum tíma er að skoða vináttu, hvernig vin vill fólk eiga og hvernig vinur er sérhver þátttakandi? Í þessum tíma er vináttan í fyrirrúmi og verða gerð nokkur verkefni með það að leiðarljósi. Í byrjun tímans verður einnig farið yfir heimaverkefni frá tíma þrjú en það verkefni tengist á óbeinan hátt þessum tíma.

#### **5.5 Tími fimm – Ég í samskiptum við aðra**

Í þessum tíma verður tekin fyrir feimni og kvíði þegar það kemur að samskiptum við aðra. Gerðar verða æfingar sem gefa dæmi um samskipti við bæði ókunnuga og kunnuga. Markmiðið er að gefa þátttakendum það veganesti að getað talað við ókunnuga af öryggi og verkfæri til þess að halda uppi samræðum á báða bóga.

#### **5.6 Tími sex – Samskiptahæfileikar**

Í tíma sex er einblínt á samskiptahæfni. Farið verður vel í þær óskrifuðu reglur sem stjórnna félagslegum samskiptum. Gerð verða verkefni þar sem þátttakendur vinna í lausnaleit og aðstoða hvern annan við það. Einnig verða æfingar sem miða að samskiptahæfni.

#### **5.7 Tími sjö – Kveðjustund – Ígrundun**

Markmiðið með þessum tíma er að ígrunda. Ígrundun er búin að vera partur af öllum tímum námskeiðsins og er því tilvalið að nota seinasta tímann til þess að ígrunda vel hvað þátttakendur hafa lært á þessum sex vikum og deila því með hópnum. Einnig vinna þátttakendur mat á námskeiðinu til að leiðbeinandinn geti gert á því endurbætur.

## 6 Lokaorð

Í vinnu við þetta verkefni hef ég lært mikið um einelti og afleiðingar þess. Einelti getur haft afar neikvæð áhrif á þolandann og geta áhrifin varað alla ævi ef aldrei er unnið að bata. Hvati þessa verkefnis var áhugi minn á einelti, og þá sérstaklega afleiðingum þess. Vináttuþjálfun er ekki til staðar fyrir fullorðna hér á Íslandi og er mikilvægt fyrir fullorðna, jafnt sem börn að eiga vini. Námskeiðið er hannað til þess að hjálpa einstaklingum sem hafa lent í einelti og þar að leiðandi einangrast félagslega, að fá þau verkfæri sem þykja nauðsynleg þegar samskipti við aðra eru annars vegar. Félagsþroskinn á það til að staðna ef engir vinir eru til staðar og því getur verið nauðsynlegt að fá hjálp til þess að ná honum á rétta braut.

Í greinargerðinni var leitast við að skilgreina einelti með áherslu á afleiðingar þess og mikilvægi vináttunar.

Ég hef sannfærst, við vinnu þessa verkefnis, um gildi þess að áhersla sé lögð á að kenna vináttu og styrkja einstaklinga sem hafa orðið fyrir einelti í félagslegu umhverfi. Trú mín er einnig sú að námskeiðið geti einnig gagnast öðrum hópum, ekki aðeins þolendum eineltis. Ég vona að þetta verkefni og námskeiðið geti verið gagnlegt fyrir þolendur eineltis og nýst í vináttuvinnu öllum til hagsbóta.

## Heimildaskrá

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (2003). *Barnasálfræði. Frá fæðingu til unglingsára*. Reykjavík: Mál og menning.

Dunn, J. (2004). *Children's friendship: The beginnings of intimacy*. Oxford, England: Blackwell

Eiríkur Örn Arnarson (1993). *Fælni*. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðibókin* (bls. 578-582). Reykjavík: Mál og menning.

Frankel, F. og Myatt, R. (2003). *Children's friendship training*. Sussex, Bretland: Brunner-Routledge

Frankel, F. (2010). *Friends forever: How parents can help their kids make and keep good friends*. San Francisco, Bandaríkin. Jossey-Bass

Gini, G. Og Pozzoli, T. (2013). Bullied Children and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatracs 132(4)*, 720-729. Sótt 23 desember 2014 af <http://pediatrics.aappublications.org/content/132/4/720.full>

Guðjón Ólafsson (1996). *Einelti*. Reykjavík: Hf. Uppi.

Kristján Guðmundsson og Lilja Ósk Úlfarsdóttir (2008). *Inngangur að sálfræði*. JPV útgáfa. Reykjavík.

- Laugeson, E. A. og Frankel, F. (2010). *Social skills for teenagers with developmental and autism spectrum disorders: The peers treatment manual*. New York, Bandaríkin: Routledge
- Li, Q. (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computers in human behavior*, 23(4), 1777-1791. Sótt 13. september 2014 af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563205000889>
- Mishna, F., Khoury-Kassabri, M., Gadalla, T., Daciuk J. (2012). Risk factors for involvement in cyber bullying: Victims, bullies and bully-victims. *Children and youth service review*, 34(1), 63-70. Sótt 28. desember 2014 af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740911003343>
- Olweus, D. (2006). *Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegu atferli*. Handbók Þorlákur H. Helgason staðfærði. Reykjavík: Olweusarverkefni gegn einelti.
- Olweus, D. (2001). *Olweusarkerfið gegn einelti*. Handbók. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið, Samband íslenskra sveitarfélaga, Kennarasamband Íslands og Heimili og skóli.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: what we know and what we can do*. Oxford, England: Blackwell.
- Pepler, D.J. (2006). *Bullying Interventions: A Binocular Perspective*. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 15(1), 16–20. Sótt 16. nóvember 2014 af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2277273/>
- Sharp, S. og Smith, P. K. (ritstjórar). (2000). *Gegn einelti*. Handbók fyrir skóla (Ingibjörg Markúsdóttir þýddi). Reykjavík: Æskan. (Upphaflega gefið út 1995).



Slonje, R. og Smith, P. K. (2008). Personality and social sciences. Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian journal of psychology*, 49(2), 147-154. Sótt 16 nóvember 2014 af

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d6b8fd00-97bc-490f-b9b6-d342c18e875c%40sessionmgr4001&vid=1&hid=4214>

Sæmundur Hafsteinsson og Jóhann Ingi Gunnarsson. (1993). *Hverjir verða streitu að bráð?*

Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðibókin* (bls. 578-582).

Reykjavík: Mál og menning.

Young, R. og Sweeting, H. (2004). Adolescent Bullying, Relationships, Psychological Well-Being, and Gender-Atypical Behavior: A Gender Diagnosticity Approach. *Sex Roles: A journal of Research*, 50(7-8), 525-537. Sótt 6. Janúar 2015 af

<http://link.springer.com/article/10.1023/B:SERS.0000023072.53886.86>