

Einelti og líðan

Unnið upp úr könnuninni: Heilsa og lífskjör skólanema, HBSC
2013/2014

Tinna Rut Torfadóttir

HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

Lokaverkefni til

B.A. gráðu í sálfræði

Hug- og félagsvísindadeild

Júní 2015

Einelti og líðan

Unnið upp úr könnuninni: Heilsa og líf skjör skólanema, HBSC
2013/2014

Tinna Rut Torfadóttir

HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

Lokaverkefni til

B.A. gráðu í sálfræði

Hug- og félagsvísindadeild

Júní 2015

„Ég lýsi því hér með yfir að ég ein er höfundur þessa verkefnis og að það er afrakstur
eigin rannsókna“

Tinna Rut Torfadóttir

„Það staðfestist hér með að lokaverkefni þetta fullnægir að mínum dómi kröfum til BA-prófs við Hug- og
félagsvísindasvið“

Guðmundur Torfi Heimisson

Útdráttur

Markmið rannsóknarinnar var að skoða áhrif eineltis á líðan unglinga, ásamt því að skoða ýmsar birtingamyndir eineltis á borð við rafrænt einelti, óbeint og beint einelti. Athugað var hvort munur væri á milli kynja í þessum eignum. Gagnasafnið sem notast var við er úr rannsókninni *Heilsa og líf skjör skólanema* en það tilheyrir íslenskum hluta alþjóðlegrar rannsóknar sem heitir Health Behaviors in School – aged Children (HBSC). Rannsóknin er framkvæmd á fjögurra ára fresti og í þessari rannsókn var notast við svör nemenda í 10. bekk skólárið 2013/2014. Þátttakendur rannsóknarinnar voru alls 3514. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu fram á að fylgni á milli eineltis og depurðar var veik og neikvæð, $r = -0,24, p < 0,01$. Fylgni á milli eineltis og lífshamingju reyndist einnig veik og neikvæð, $r = -0,27, p < 0,01$. Rafrænt einelti er algengara meðal stúlkna en stráka $t(3340) = -2,085; p < 0,05$. Óbeint einelti er algengara meðal stúlkna en stráka, stúlkur eru frekar skildar útundan heldur en strákar $t(3221) = -5,558; p < 0,05$. Þá eru stúlkur líklegri til að lenda í einelti en strákar $t(3379) = -2,628; p < 0,05$.

Lykilorð: einelti, rafrænt einelti, lífshamingja, depurð, unglingar, HBSC.

Abstract

The objective of the current study was to examine bullying and happiness among adolescents, and to examine bullying, like cyber-bullying, direct and indirect bullying. Also to check out if there is any difference between gender. The data are from Heilsa og líf skjör skólanema, the Icelandic part of the international survey Health Behaviours in Schoolaged Children (HBSC). The study is conducted every four years; in the current study data were based on answers of students in the tenth grade in 2013/2014. Participants were 3514. Results showed negligible negative correlation between bullying and depression $r = -0,24, p < 0,01$. Relationship between bullying and happiness was weak and negative, $r = -0,27, p < 0,01$. Cyber-bullying is more common among girls than boys $t(3340) = -2,085; p < 0,05$. Bullying like gossip and being left out is more common among girls than boys $t(3221) = -5,558; p < 0,05$. It is more likely that girls will be bullyvictim than boys $t(3379) = -2,628; p < 0,05$.

Keywords: bullying, cyber-bullying, happiness, depression, adolescents, HBSC.

Þakkarorð

Ég vil þakka leiðbeinanda mínum Guðmundi Torfa Heimissyni, lektor við Háskólann á Akureyri fyrir stuðning og aðstoð við gerð rannsóknarinnar.

Einnig vil ég þakka elsku fjölskyldunni minni fyrir mikla þolinmæði, hvatningu og stuðning.

Efnisyfirlit

Myndayfirlit	2
Töfluyfirlit.....	2
Inngangur	4
Einelti	4
Kyn og einelti.....	5
Líðan og einelti	6
Rafrænt einelti.....	8
Umfang og afleiðingar eineltis.....	9
HBSC rannsóknin	11
Aðferð	11
Þátttakendur	11
Mælitæki	12
Framkvæmd	14
Niðurstöður	15
Einelti meðal unglunga í 10.bekk á Íslandi.....	15
Einelti og líðan.....	18
Einelti og birtingamyndir	21
Rafrænt einelti.....	25
Umræða.....	28
Heimildir	30

Myndafirlit

<i>Mynd 1</i> Tíðni eineltis meðal stúlkna og stráka í 10.bekk á Íslandi.....	16
<i>Mynd 2</i> Tíðni gerenda eineltis í 10.bekk á Íslandi.....	17
<i>Mynd 3</i> Að finna fyrir depurð, hlutfall stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.....	19
<i>Mynd 4</i> Tíðni þeirra sem skildir eru útundan í 10.bekk á Íslandi.....	22
<i>Mynd 5</i> Ljúga upp á aðra, stelpur og strákar í 10.bekk á Íslandi.....	23
<i>Mynd 6</i> Að vera uppnefnd/ur, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.....	24
<i>Mynd 7</i> Niðrandi myndir á netið, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.....	25
<i>Mynd 8</i> Síma og tölvueinelti, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.....	27

Töflufirlit

Tafla 1 <i>Spurningar sem stuðst var við í rannsókninni</i>	13
Tafla 2 <i>Lagður/lögð í einelti í skóla, hlutfall kynjanna</i>	15
Tafla 3 <i>Hlutfall þeirra sem hafa lagt aðra í einelti</i>	16
Tafla 4 <i>Tíðni eineltis og lífshamingja unglunga í 10.bekk á Íslandi</i>	18
Tafla 5 <i>Tíðni depurðar hjá unglingum í 10.bekk á Íslandi</i>	19
Tafla 6 <i>Tíðni depurðar og eineltis meðal unglunga í 10.bekk á Íslandi</i>	20
Tafla 7 <i>Að vera skilin/n útundan, unglingar í 10.bekk á Íslandi</i>	21
Tafla 8 <i>Logið upp á mig, stelpur og strákar í 10.bekk á Íslandi</i>	22
Tafla 9 <i>Að vera uppnefnd/ur, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi</i>	23
Tafla 10 <i>Niðrandi myndir á netið, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi</i>	25
Tafla 11 <i>Síma og tölvueinelti, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi</i>	26

„Mér þótti gaman í skóla og gaman að vera til svona yfirleitt. Ég lét lítið á mig fá þótt ég væri klæddur úr öllum fötunum á bókasafninu eða dreginn á hárinu eftir skólalóðinni, pissað á mig fyrir aftan skólann eða var uppnefndur af nemendum og kennurum. En þegar ég hugsa til baka þá er það auðvitað engin spurning að þessar aðfarir eru ástæðan fyrir því að um tíma missti ég alla trú á öðru fólki. Ennþá er ég að glíma við mikla fælni á köflum. Ég held að ef ég hefði átt þess kost að tala við einhvern um ástandið, einhvern sem hefði útskýrt þetta fyrir mér, þá hefði hlutum verið öðruvísi háttað hjá mér í dag.”

Stefán Karl Stefánsson -leikari-

(Svava Jónsdóttir, 2003, **bls.7**).

Inngangur

Einelti hefur verið áberandi umræðuefni í samfélaginu síðastliðin ár og er það nauðsynlegt og þarft, því mikilvægt er að opna augu fólks fyrir vandanum áður en það telst of seint. Einelti er til staðar í skólakerfi okkar þó svo að tekist hafi undanfarin ár að draga verulega úr því með ýmsum forvarnarleiðum og áætlunum. Það mælist þó töluvert minna hér á landi en í nágrannalöndum okkar en gert er ráð fyrir að einn af hverjum tuttugu nemendum í 6. bekk verði fyrir alvarlegu og síendurteknu einelti (Ársæll Már Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2012). Því miður þá hafa komið dæmi um að vanlíðan þolenda eineltis hefur orðið svo mikil að þeir hafa ákveðið að taka sitt eigið líf vegna langvarandi alvarlegs eineltis í þeirra garð. Þessu þarf að sporna við og reyna að takast á við rót vandans. Í þessari ritgerð verður fjallað hugtakið einelti, birtingamyndir þess, umfang og afleiðingar. Þá verður rafrænt einelti skoðað nánar og tíðni þess skoðuð í samanburði kynjanna. Fjallað verður um líðan unglinga og verður hún skoðuð í tengslum við einelti. En rannsóknir hafa sýnt að einelti geti haft gríðarlega mikil áhrif á andlega heilsu og líðan þeirra einstaklinga sem verða fyrir barðinu á einelti (Wang, Nansel og Ianotti, 2011).

Einelti

Hvað felst í hugtakinu einelti? Mikilvægt er að allir skilji hvað felst í hugtakinu einelti, að börn, unglingar og fullorðnir einstaklingar séu meðvitaðir um það hvað telst til eineltis og hvað ekki. Ef við lítum á skilgreiningu á orðinu einelti samkvæmt íslenskri orðabók þá er það skilgreint á þennan hátt; „að elta einhvern óaflátanlega eða gefa einhverjum engan frið“ (Íslensk orðabók, 1997). Samkvæmt Dan Olweus (2005) þá er skilgreiningin á hugtakinu einelti á þessa leið: Þegar einstaklingur verður aftur og aftur fyrir neikvæðu og óþægilegu áreiti eins eða fleiri og viðkomandi á erfitt með að verja sig. Einelti getur verið í formi líkamlegra barsmíða eins og með höggum, spörkum, blótsyrðum, niðurlægjandi eða háðslegum athugasemdum eða jafnvel hótunum í garð þolandans. Einnig má þarna nefna stríðni og þá einna helst ef hún er síendurtekin þrátt fyrir að þolandanum mislíki. Þessi fyrrgreinda tegund eineltis er flokkað undir beint einelti í garð fórnarlambins (Olweus, 2005). En einnig er líka talað um óbeint einelti en það lýsir sér þannig að einstaklingur er útilokaður frá félagahópnum, talað er illa um hann, mannorð hans er svert og allt gert til þess að koma í veg fyrir að hann eignist vini (Olweus, 2005). Óbeint einelti er mun ósýnilegra en beint einelti, af þessum sökum þá getur verið erfiðara að uppræta það

(Woods og Wolke, 2004). Þá eru strákar mun líklegri til að beita beinu einelti í garð fórnarlamsins en stúlkur hneigjast frekar að óbeinu einelti (Guðjón Ólafsson, 1996).

„Ég hef alltaf átt strákavini; í dag á ég fáar en góðar vinkonur en fullt af strákavinum. Mér finnst strákar yfirleitt miklu traustari heldur en stelpur. Strákar eru ekki með þessa afbrýðissemi; þeir eru ekki að dæma mann og baktala.“

- *Manúela Ósk Harðardóttir* –
- *Fegurðardrottning Íslands 2002*-
(Svava Jónsdóttir, 2003, bls.134).

Birtingamyndir eineltis geta verið ýmsar og til eru nokkrar tegundir eineltis. Má þar nefna *munlegt einelti* þar sem þolandinn upplifir sig útskúfaðan, má sæta illu umtali, stríðni, eða niðurlægjandi athugasemdum. *Félagslegt einelti* birtist þannig að þolandinn er skilinn útundan og er útilokaður frá t.d. leik og honum ekki boðið ef eitthvað er um að vera t.d. afmælisveislur, bekkjarhittingur eða þess háttar. Þolandinn upplifir algjörlega hundsun. Þegar þolandinn er þvingaður í ýmis athæfi sem hann vill ekki gera og er á móti sjálfsvirðingu hans og réttlætiskennd. T.d. þolandinn er látinn brjóta rúðu í skólanum þó svo að hann vilji alls ekki gera það eða eyðileggja eigur annarra. Þegar þolandinn verður fyrir barsmíðum, spörkum og hrindingum, ásamt því að skemmdarverk eru unnin í hans garð t.d. eins og eigum hans er stolið, íþróttafatnaði, hjóli, skólatösku, peningum eða einhverju slíku, er talað um *líkamlegar árásir*. Síðast má nefna *rafrænt einelti*, sem fer fram í tölvum/spjaldtölvum á internetinu og/eða í formi skilaboða í gegnum gsm síma, sms, msn, facebook, blog o.fl. (Fljótdalshérað, e.d.).

Kyn og einelti

Hvað varðar kynjaskiptingu og einelti, þá eru strákar frekar þolendur og gerendur heldur en stúlkur (Cook, Williams, Guerra, Kim og Sadek, 2010). Eins og kom fram hér að ofan þá eru strákar frekar gerendur og þolendur í einelti sem telst beint einelti eins og líkamlegt, barsmíðar og slíkt. Aftur á móti eru stúlkur bæði gerendur og þolendur í óbeinu einelti sem beinist að andlegu hliðinni í formi útilokunar eða baktals (Silva, Pereira, Mendonça, Nunes og de Oliveira, 2013). Strákar verða því fyrir líkamlegu einelti af höndum annarra stráka en lágt hlutfall stúlkna tekur þátt í líkamlegu einelti gagnvart strákum. Aftur á móti þá eru stúlkur líklegri til þess að vera lagðar í einelti af báðum kynjum, strákum og stúlkum, strákar eru frekar þátttakendur í óbeinu eða andlegu einelti gagnvart stúlkum heldur en strákum. Af þessu má sjá að stúlkur eru þolendur eineltis af hálfu beggja kynja, en strákar eru frekar þolendur eineltis frá sama kyni þ.e.a.s. strákum (Boyle, 2005; Piskin, 2002).

Niðurstöður Rannsóknarstofnunar uppeldis- og menntamála frá 1999 um umfang og eðli eineltis í íslenskum skólum sýna að drengir upplifðu frekar líkamlegt einelti en stúlkur. Stúlkur upplifðu frekar óbeint einelti eins og baktal, hvísl og útilokun (Námsmatstofnun, e.d.). Í langtímarannsókn einni þar sem 32 grunnskólar í Þýskalandi tóku þátt þá kom það í ljós að stelpur voru mun líklegri til að lenda í því að vera útskúfaðar úr hóp og ekki leyft að vera með á meðan strákar eru mun líklegri til að verða fyrir beinu einelti eins og barsmíðum og þess háttar (Fekkes, Pijoersm og Verloove-Vanhorick, 2005). Þannig að ýmsar rannsóknir hafa leitt þessa sömu niðurstöður í ljós hvað varðar beint og óbeint einelti í sambandi við kynin.

Líðan og einelti

Polendur eineltis sýna ekki allir sömu einkennin þ.e.a.s sýnilegar afleiðingar eineltisins fyrir einstaklinginn geta birst á mismunandi hátt. Sumir verða mjög áhyggjufullir og hræddir, á meðan aðrir fara að kvarta yfir miklum líkamlegum kvillum, aðrir verða mjög þunglyndir, á meðan enn aðrir fara að sýna ofbeldisfulla- og árásargjarnahegðun. Einnig geta polendur látið eins og ekkert sé, byrgja alla þessa miklu vanlíðan innra með sér en láta samt ekkert á því bera að þeim líði illa í hinu daglega lífi (Synor, Schaffer og Cheung, 2014).

„Ég ákvað að ég skyldi aldrei láta krakkana sjá mig gráta, aldrei leyfa þeim að sjá að þetta fengi á mig.

Ég vissi að ef ég missti stjórn á skapinu myndi ég bara espa þá upp. Ég lærði af reynslunni að réttu viðbrögðin voru ekki að hlaupa á eftir strákunum þegar þeir stálu húfunni minni og leyfa þeim þannig að finna að þeir færu í taugarnar á mér. Með tímanum fannst mér best að láta sem stelpurnar væru ekki til; það sem þær voru að segja eða gera kæmi mér ekki við.

- Helga Kolbeinsdóttir –

- Var lögð í einelti –

(Svava Jónsdóttir, 2003, bls.91-92).

Sárin sem eineltið veldur þolendum gróa oft seint og dæmi eru um það að örin verði ávallt til staðar, jafnvel þegar einstaklingurinn er kominn á fullorðinsár. Þá getur aðalbirtingarmynd afleiðinga eineltis hjá fullorðnum einstaklingnum verið lágt sjálfsálit, brotin sjálfsmynd og á erfitt með að mynda félagsleg tengsl t.d. við fjölskyldu og vini (Vanderbilt og Augustyn, 2010). Í rannsókn einni sem Vanderbilt og Augustyn (2010) framkvæmdu í þeim tilgangi að skoða langtíma áhrif eineltis á börn, kom í ljós að börn sem verða fyrir einelti þ.e.a.s þolendur og börn sem beita einelti, þ.e.a.s gerendur ásamt áhorfendum eineltis eru öll í áhættuhóp hvað varðar að eiga í erfiðleikum með félags- og tilfinningaleg tengsl. Einnig kom það í ljós að þessi fyrrgreindu

börn eiga oft á tíðum við heilsubrest að etja á borð við hausverk og magaverk. Þá kom það einnig fram að börn sem eru gerendur eða þolendur eineltis eru mun líklegri til að þróa með sér geðræn vandamál af ýmsu tagi (Vanderbilt og Augustyn, 2010).

Komið hefur í ljós að þeir sem verða fyrir einelti virðast þróa með sér ýmis líkamleg einkenni og eru ekki eins heilsuhraustir og þeir sem verða ekki fyrir einelti. En í þessu sambandi er helst að nefna höfuðverk, bakverk, abdominal verk, ýmis húðvandamál, svefnerfiðleika, undirmigu og dizziness (Gini og Pozzoli, 2013). Þeir Gini og Pozzoli komust að því í rannsókn sinni að þolendur eineltis eru tvisvar sinnum líklegri en þeir sem verða ekki fyrir einelti til að þjást af líkamlegum kvillum (Gini og Pozzoli, 2013). Þetta segir okkur að einelti hefur skaðleg áhrif á heilsu barna ekki einungis andlega heldur einnig líkamlega (Gini og Pozzoli, 2013). Rannsóknir sem gerðar voru víða um heim til ársins 2008, hafa sýnt að 20 – 30% nemenda eru þolendur eða gerendur eineltis í skólum (Gini og Pozzoli, 2009). Einnig er áhugavert að sjá að börn sem eru þolendur eða gerendur í eineltismálum eru hvoru tveggja líklegri til þess að eiga við geðræn vandamál að stríða og eiga erfitt með félagsleg tengsl eins og t.d. við skólafélaga sína. Ásamt því að glíma við ýmsa líkamlega heilsubresti af ýmsum toga. Þá er áhugavert að skoða muninn á þolendum og gerendum, en þolendur þjást frekar af þunglyndi, kvíða og lágu sjálfstrausti á meðan gerendur sýna frekar vandamál tengt við hegðun. Gerendur sýna oft slæmt viðhorf til skóla og eru þeir mun líklegri til að byrja að bragða áfengi og fara út í ýmiskonar lyfjanotkun eins og t.d. fíkniefni (Gini og Pozzoli, 2009). Þolendur eineltis upplifa oft á tíðum mikla höfnun og finna að þeir eru ekki velkomnir í hópinn og ná þar af leiðandi ekki að mynda eða viðhalda félagslegum tengslum. Vegna þessa geta þeir upplifað sig sem utangarðs, einangraða og einmana (Mellor, Stokes, Firth, Hayashi og Cummins, 2008). Langvarandi einmanaleiki getur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér og eru tengsl á milli einmanaleika og andlegs veikindar. En komið hefur í ljós að einmanaleiki er einn af þeim þáttum sem hefur hvað mest forspárgildi hvað varðar þunglyndi. Einnig hefur það komið fram að einmanaleiki og skortur á félagslegum tengslum hefur enn frekar forspárgildi fyrir þunglyndi (Eisses o.fl., 2004).

Því er haldið fram að þolendur eineltis hafi almennt minna sjálfstraust en gerendur eineltis, einnig er talið að þolendur séu almennt kvíðnari og finni fyrir meiri einmanaleika en gengur og gerist (Juvonen, Graham og Schuster, 2003). Þó ber að hafa í huga að erfitt er að meta hvort sé orsök og afleiðing í þessum efnum, hvort minna sjálfstraust, kvíði og einmanaleiki geri

Það að verkum að þessir einstaklingar séu auðveldara skotmark gerenda eða hvort þessir fyrrgreindir þættir séu afleiðingar eineltis. Það má líta svo á að báðar hliðarnar gætu verið í gangi. En rannsóknir hafa sýnt að þolendur eineltis eiga við andleg heilsufarsvandamál að stríða eins og erfiðleika með svefn, þunglyndi og kvíða. Að vera fórnarlamb eineltis skapar mikla andlega streitu hjá þolandanum (Fekkes, Pijpers og Verloove-Vanhorick, 2004 eða 2005?).

Rafrænt einelti

Tölvunotkun hefur aukist gríðarlega meðal unglunga og nánast hver einasti unglingur hefur snjallsíma til umráða og á þar af leiðandi auðvelda og greiða leið til að tengjast internetinu. Rannsóknir hafa leitt það í ljós að um 97% unglunga á aldrinum 12-18 ára nota internetið að staðaldri (Kowalski og Limber, 2007). Samkvæmt nýjustu tölum Hagstofu Íslands (2002 -2014) um nettengingu heimila í landinu þá kemur þar í ljós að 96,5% heimila eru nettengd. Einstaklingar á aldrinum 16 – 24 ára á Íslandi höfðu allir tengst internetinu á einn eða annan hátt á þriggja mánaða tímabili (Hagstofa Íslands, 2014). Margir skólar eru duglegir að innleiða ýmsa kennsluhætti sem krefjast aðstoð tækninnar, þá er mikið verið að vinna á tölvur og þess háttar sem er jákvæð þróun hvað varðar nám og kennsluhætti. En hafa ber í huga að þessar miklu tækni geta fylgt vandamál á borð við rafrænt einelti, þar sem samskipti milli nemenda fer fram að miklu leyti í gegnum þennan tæknibúnað (Li, 2005). Þá hefur einelti smám saman verið að færast úr skólum og yfir í netheima og þá einna helst í gegnum ýmsar samfélagssíður t.d. eins og Facebook, MSN, Myspace, bloggssíður og þess háttar. Birtingarmyndir eineltis á internetinu geta verið margvíslegar, má þar nefna yfirlýsingar, skyndiskilaboð, tölvupóstur og heimasíður. Einnig getur einelti birst í myndatexta, lýsir sér sem svo að mynd eða myndir eru settar á netið og þeim sem vilja boðið að skrifa athugasemd við tiltekina mynd. Einnig er dæmi um það að stofnuð hafi verið ákveðin síða með það að markmiði að niðurlægja einhvern ákveðinn einstakling með því að fá einstaklinga til að skrifa neikvæðar og niðurlægjandi athugasamdir. Einnig eru fólk að nota farsíma sína í þeim tilgangi að áreita eða hræða aðra einstaklinga t.d. með óviðeigandi símtölum, textaskilaboðum eða jafnvel myndum (Helga Margrét Guðmundsdóttir, e.d.).

Oft er það þannig að fólk segir meira á internetinu en það þorir í beinum samskiptum við fólk. Einnig hafa rannsóknir leitt það í ljós að tengsl séu á milli þess að vera þunglyndur og einmana og þess að nota internetið meira. En þegar samskipti fólks fara í gegnum internetið þá

sleppur það við að horfast í augu við tilfinningaleg viðbrögð sín á milli, viðbrögðin verða ósýnileg (Kowalski og Limber, 2007).

Rannsókn ein leiddi það í ljós að þolendur rafrænts eineltis eru með mun meiri þunglyndiseinkenni heldur en þeir sem ekki verða fyrir barðinu á rafrænu einelti (Turner, 2013). Þá hafa rannsóknir stutt það að strákar eru frekar gerendur og þolendur í beinu einelti, þ.e.a.s. að að segja eitthvað beint framan í einstaklinginn, meira í slagsmálum. En aftur á móti eru stúlkur líklegri til að vera þolendur og gerendur í óbeinu einelti, eins og að baktala, dreifa út gróusögum, því eru stúlkur líklegri til að standa að baki rafrænu einelti ásamt því að vera mun líklegri til að lenda í slíku (Kowalski og Limber, 2007). Samkvæmt tyrkneskri rannsókn sem birt var árið 2010 þá kemur þar í ljós að 14 ára stúlkur eru mun líklegri til þess að lenda í rafrænu einelti heldur en 14 ára strákar (Baker og Tannkulu, 2010). Þá kemur það fram í breskri rannsókn frá árinu 2002 að eitt af hverjum fjórum börnum á aldrinum 11 – 19 ára hefur orðið fyrir rafrænu einelti á einn eða annan hátt (Li, 2007). Hér á landi er starfrækt gríðarlega mikilvægt verkefni sem hlotið hefur lof fyrir framtak sitt en það er á vegum Heimilis- og skóla og nefnist SAFT (samfélag, fjölskylda og tækni). Aðal markmið SAFT er koma af stað vitundarvakningu um örugga tölvu- og tækninotkun meðal barna og unglunga hér á landi. Þetta verkefni er hluti af „Safer Internet Action Plan, sem er aðgerðaráætlun Evrópusambandsins hvað varðar örugga netnóttun og er ESB aðal styrktaraðillinn (Helga Margrét Guðmundsdóttir, e.d.). Þá er mikilvægt að foreldrar og kennarar séu meðvituð um internetnotkun barna- og unglunga. Hægt er að setja upp ýmsa netvörn sem kemur í veg fyrir að börn – og unglingar fái aðgang að óæskilegu efni sem ekki er talið við þeirra hæfi. Einnig er mikilvægt að foreldrar fylgist vel með börnum sínum og unglungum, viti helstu lykilorð þeirra á samskiptasíður og geti þannig aðeins fylgst með gjörðum þeirra á internetinu. Mikilvægt er allir vinni saman af opnum hug við spornun á rafrænu einelti, eru samtaka og hafa svipaðar reglur um tölvunotkun barna – og unglunga, á það við bæði um skóla og heimili (Bauman, 2007).

Umfang og afleiðingar eineltis

Rannsókn sem gerð var í Kanada leiddi það í ljós að sjálfsvíg er ein önnur aðalorsök dánartíðnis meðal ungmenna á aldrinum 15 – 24 ára þar á landi en algengasta dánarorsök þessa aldurshóps eru slys af ýmsu tagi (Synor, Schaffer og Cheung, 2014). Þá er því haldið fram að aðalástæða fyrir sjálfsvígstilraunum þessa fyrrgreinda aldurshóps sé neikvæð upplifun í lífi

einstaklinga en neikvæð upplifun getur verið af ýmsu tagi, andleg og/eða líkamleg. Einelti flokkast undir neikvæða upplifun í lífi ungmenna og getur leitt til þess að ungmenni sjá enga leið út úr eineltinu nema taka sitt eigið líf (Synor, Schaffer og Cheung, 2014).

„Ég var í sjálfsmorðshugleiðingum á þessum tíma; það var ekki í fyrsta skipti og ekki í það síðasta. Ég vissi alltaf hvernig ég myndi fara að því og fannst gott að eiga mér útgönguleið. Ég hafði hugsað mér að stökkva út í Ölfusá. Þar er hylur sem enginn kemst upp úr. Mér fannst það svo snyrtileg aðferð; það myndi jafnvel enginn vita hvað ég hefði gert. Þetta var eitthvað sem ég hafði alltaf í bakhöndinni en ég var aldrei tilbúin að stíga þetta skref. En mig langaði stöðugt til þess í mörg ár

- *Margrét Birna Auðunsdóttir*-
 - *Var lögð í einelti* –
 (Svava Jónsdóttir, 2003, bls.142).

Einnig hafa rannsóknir sýnt að þeir sem verða fyrir einelti eru líklegri til að eiga erfitt með félagsleg- og tilfinningaleg tengsl, hafa lágt sjálfstraust og berjast oft á tíðum við mikinn kvíða og þunglyndi sem oft leiða til þess að einstaklingar taka sitt eigið líf eða gera tilraun til þess (Gini og Pozzoli, 2013). Þá kom það í ljós árið 2006 í hollenskri rannsókn sem innihélt 1118 börn að þau börn sem urðu fyrir einelti í upphafi skólaárs sýndu mun meiri líkur þess að þróa með sér sálræna kvilla í enda skólaárs (Gini og Pozzoli, 2009).

HBSC rannsóknin

Markmið rannsóknarinnar er að skoða áhrif eineltis á líðan unglinga. Þeir þættir sem verða skoðaðir eru depurð og lífshamingja unglinga og tengsl þeirra við einelti. Þá verður einnig athugað hvort rafrænt einelti sé algengara meðal stúlkna en stráka. Að lokum verður athugað hvort óbeint einelti, að vera útilokaður frá félagahópnum og verða fyrir illu umtali sé algengara meðal stúlkna en stráka. Þrjár tilgátur eru lagðar fram:

1. Tengsl eru á milli eineltis og lífshamingju/líðan unglinga.
2. Rafrænt einelti er algengara meðal stúlkna en stráka.
3. Óbeint einelti er algengara meðal stúlkna en stráka.

Aðferð

Heilsa og lífskjör skólanema er íslenskur hluti alþjóðlegrar rannsóknar *Health Behaviours in School-Aged Children* (HBSC). Þessi rannsókn er framkvæmd á fjögurra ára fresti á vegum Alþjóðarheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) en fyrsta rannsóknin var framkvæmd á árunum 1983 - 1984 og þá voru einungis fimm lönd með. Síðan þá hefur rannsóknin vaxið og núna eru löndin orðin 43 og dreifast þau um Evrópu og Norður-Ameríku.

Markmið þessarar rannsóknar er að fá innsýn inn í heilsu ungmenna og fá upplýsingar um hvernig hún birtist heima, í skólanum, með vinum og fjölskyldu. Þessi rannsókn kemur einnig að góðum notum hvað varðar forvarnarstarf af ýmsum toga. Sýnir hvar þörfin er mest og hvað má betur fara í þeim tilgangi að betrum bæta líf unglinga (Currie o.fl., 2012). Rannsóknarsetur forvarna við Háskólann á Akureyri stýrir íslenska hluta rannsóknarinnar og er það Ársæll Már Arnarsson prófessor við Háskólann á Akureyri sem er stjórnandi hennar.

Þátttakendur

Þátttakendur voru nemendur í 6., 8. og 10. bekk í grunnskólum hér á landi. Þátttakendur skiptust í tvennt, yngri, 6. og 8. bekkur og eldri, 10. bekkur.

Í þessari rannsókn verða skoðaðar niðurstöður nemenda í 10. bekk hér á landi en fjöldi þeirra sem tók þátt var 3514. Kynjahlutfallið var nokkuð jafnt, 49,3% strákar og 47,8% stelpur.

Rúmlega eitt prósent tilgreindi ekki kyn eða merkti við báða svarmöguleika í spurningunni ertu stelpa eða strákur.

Mælitæki

Mælitæki rannsóknarinnar var spurningalisti úr rannsókninni *Heilsa og lífskjör skólanema 2013/2014*. Í spurningalistanum voru alls 112 spurningar sem allar koma inn á heilsu og lífstíll ungs fólks. Spurningalistarnir voru víðtækir og spurningarnar snertu málefni eins og fjölskyldu, fjölskylduhagi, heilsu og matarvenjur, skólann, þeirra eigin heilsu, líkamlega hreyfingu, kyn og kynferði, einelti og meiðsli, vímuefnanotkun, vini og vinkonur, þeirra félagslega umhverfi og að lokum samfélagsmál. Í þessari rannsókn voru einungis notaðar spurningar um kyn, heilsu og einelti (sjá töflu 1).

Tafla 1
Spurningar sem stuðst var við í rannsókninni.

Flokkur	Spurningar	Svarmöguleikar
Heilsa	<p>Hér er mynd af stiga Efst í stiganum er talan „10“ sem táknar besta hugsanlega lífið sem þú gætir átt og neðst er talan „0“ sem táknar versta hugsanlega lífið sem þú gætir átt. Hvar í þessum stiga er líf þitt núna?</p> <p>Hversu oft hefur þú fundið fyrir eftirfarandi á síðustu 6 mánuðum?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Höfuðverk b) Magaverk c) Bakverk d) Verið dapur/döpur e) Verið pirruð/aður eða skapvond (ur) f) Verið taugaóstyrk(ur) g) Átt erfitt með sofna h) Fengið svima i) Verk í hálsi eða herðum j) Verk í útlimum 	<p>Merktu í reitinn hjá þeirri tölu sem lýsir lífi þínu best.</p> <p>Hér um það bil daglega, oftar en einu sinni í viku, um það bil daglega, um það bil mánaðarlega, sjaldan eða aldrei.</p>
Einelti	<p>Hversu oft hefur þú verið lagður/lögð í einelti í skólanum undanfarna mánuði?</p> <p>Hversu oft hefur þú tekið þátt í að leggja annan nemanda í einelti í skólanum á undanförunum mánuðum?</p> <p>Hversu oft hefur þú verið lagður/lögð í einelti síðustu tvo mánuði á þann hátt sem lýst er hér að neðan? a) Ég var uppnefnd/ur</p> <ul style="list-style-type: none"> b) Ég var skilin/n útundan c) Ég var lamin(n) eða mér var hrint d) Það var logið upp á mig e) Mér var strítt á því að ég væri ekki íslensk(ur) f) Mér var strítt vegna trúabragða minna g) Ég var áreitt(ur) kynferðislega h) Einhver sendi mér skilaboð, póstaði á vefsíður, sendi mér tölvupóst eða textaskilaboð eða bjó til vefsíðu þar sem gert var grín af mér i) Einhver tók af mér niðrandi eða ósæmilegar myndir án leyfis og setti þær á netið j) Mér var strítt vegna þess að ég hef fötlun eða sjúkdóm k) Mér var strítt vegna líkamsvaxtar 	<p>Ég hef ekki verið lagður/lögð í einelti undanfarna mánuði. Það hefur aðeins komið fyrir einu sinni eða tvisvar. 2 eða 3 sinnum í mánuði Um það bil einu sinni í viku Nokkrum sinnum í viku</p> <p>- Ég hef ekki lagt annan nemanda í einelti undanfarna mánuði - Það hefur aðeins komið fyrir einu sinni eða tvisvar - 2 eða 3 sinnum í mánuði - Um það bil einu sinni í viku - Nokkrum sinnum í viku</p> <p>Aldrei, 1 eða 2 sinnum, 2-3 sinnum í mánuði, um það bil einu sinni í viku, nokkrum sinnum í viku.</p>

Framkvæmd

Foreldrar/forráðamenn þátttakenda voru látin vita af fyrirhugaðari fyrirlögn með bréfi sem innihélt helstu upplýsingar um rannsóknina og fengur þeir kost á því að neita þátttöku fyrir hönd barna sinna. Spurningalistinn var lagður fyrir á skólatíma ýmist í lok ársins 2013 eða í byrjun árs 2014. Í flestum tilvikum sáu umsjónarkennarar hvers bekkjar fyrir sig um fyrirlögnina en í einstaka tilvikum var spurningalistinn lagður fyrir af rannsóknarfólki.

Ítarlegar leiðbeiningar fyrir þátttakendur voru á fyrstu síðu ásamt því að lesin var upp stutt kynning fyrir þátttakendur áður en fyrirlögnin hófst. Þá voru þátttakendur beðnir um að svara öllum spurningalistanum og setja hann í viðeigandi umslag að svörun lokinni. Einnig var það tekið fram að farið væri með öll svör sem trúnaðarmál og að þeirra skoðun skipti máli. Þá kom það einnig fram að ef viðkomandi treysti sér ekki eða vildi ekki svara tiltekinni spurningu þá átti hann að sleppa henni.

Niðurstöður

Markmið þessarar rannsóknar var að skoða einelti í tengslum við líðan unglinga. Við úrvinnslu tölfræðilegra gagna var notast við Pearson fylgni, t-próf, krosstöflur og aðhvarfsgreiningu. Miðað var við alfa-mörk 0,05. Forritið SPSS var notað við úrvinnslu gagnanna.

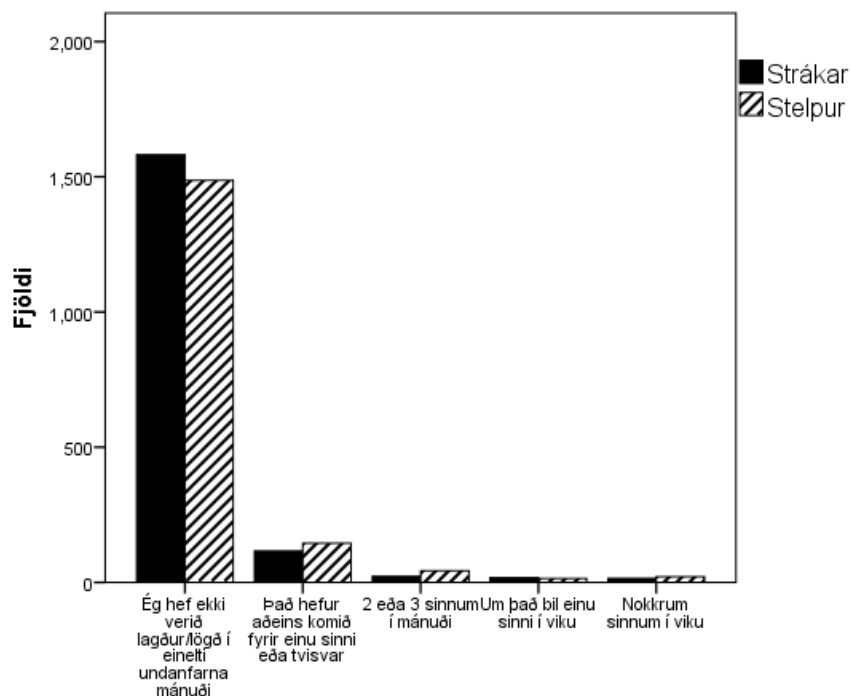
Einelti meðal unglinga í 10.bekk á Íslandi

Tafla 2

Lagður/lögð í einelti í skóla, hlutfall kynjanna.

Lagður/lögð í einelti í skóla	Strákar (N=1751) %	Stelpur (N=1710) %
Ég hef ekki verið lagður/lögð í einelti undanfarnamánuði	90,3	87
Það hefur komið fyrir einu sinni eða tvisvar	6,6	8,5
2 eða 3 sinnum í mánuði	1,3	2,5
Um það bil einu sinni í viku	1,0	0,8
Nokkrum sinnum í viku	0,9	1,2

Ef litið er á niðurstöður úr rannsókninni hvað varðar hvort nemandi í 10. bekk hafi verið lagður í einelti undanfarna mánuði. Þá kemur í ljós að rúmlega 90% stráka sögðust ekki hafa lent í einelti á móti 87,0% stúlkna. Alls sögðust um 6,6% stráka hafa lent einu sinni eða tvisvar í einelti á móti 8,5% stúlkum. Alls sögðust rúmlega 1% stráka hafa lent 2-3 sinnum á mánuði í einelti í skólanum á móti 2,5% stúlkum. Þá sögðust alls 17 strákar í 10.bekk á Íslandi lenda einu sinni í viku í einelti á móti 14 stúlkum. Þeir nemendur sem sögðust lenda nokkrum sinnum í viku í einelti í skólanum voru 15 strákar eða tæplega 1% á móti 21 stúlku eða rúmlega 1%.



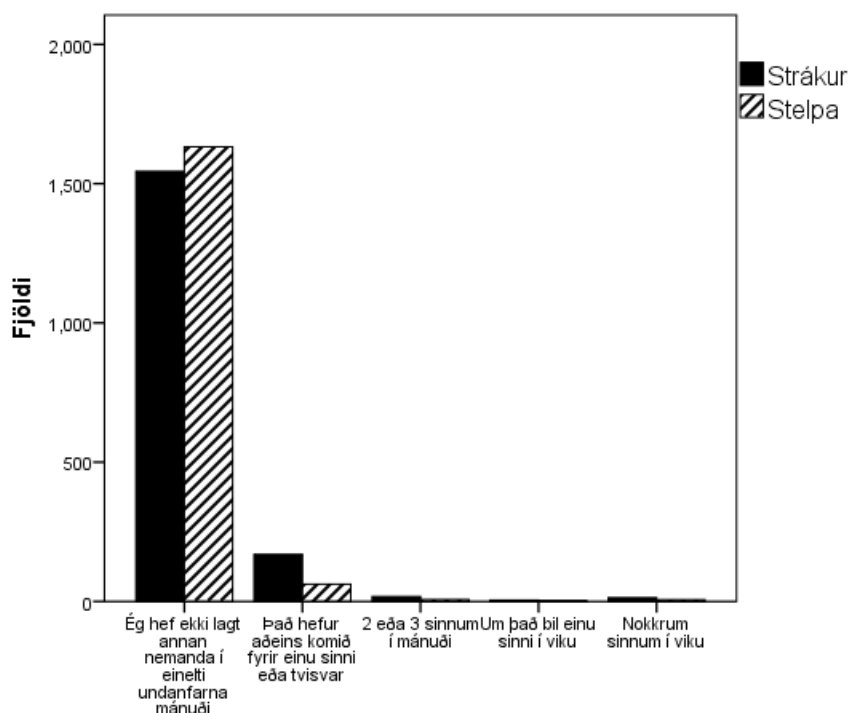
Mynd 1 Tíðni eineltis meðal stúlkna og stráka í 10. bekk á Íslandi.

Niðurstöður gefa til kynna að marktækur munur er á stúlkum og strákum hvað varðar að lenda í einelti, $t(3379) = -2,628$; $p < 0,05$. En samkvæmt þessum niðurstöðum þá er stúlkur líklegri til þess að lenda í einelti heldur en strákar.

Tafla 3
Hlutfall þeirra sem hafa lagt aðra í einelti.

Lagt í einelti í skóla	Strákar (N=1749) %	Stelpur (N=1709) %
Ég hef ekki lagt annan nemanda í einelti undanfarna mánuði	88,3	95,5
Það hefur komið fyrir einu sinni eða tvisvar	9,7	3,6
2 eða 3 sinnum í mánuði	1,0	0,4
Um það bil einu sinni í viku	0,3	0,1
Nokkrum sinnum í viku	0,7	0,4

Hvað varðar gerendur eineltis í 10. bekk í grunnskólum landsins þá segjast rúmlega 88 % stráka ekki hafa lagt annan nemanda í einelti undanfarna mánuði á móti 95,5% stúlkum. Tæplega 10% stráka segjast hafa lagt annan nemanda í einelti aðeins einu sinni eða tvisvar á móti tæplega 4% stúlkum. Um 1 % stráka segjast leggja annan nemanda í einelti 2 eða 3 sinnum í mánuði á móti 0,4% stúlkna. Þeir sem segjast leggja annan nemanda í einelti um það bil einu sinni í viku eru 0,3% stráka á móti 2 stúlkum eða 0,1%. Þá segjast 13 strákar eða 0,7% leggja annan nemanda í einelti nokkrum sinnum í viku á móti 6 stúlkum eða um 0.4%.



Mynd 2. Tíðni gerenda eineltis í 10.bekk á Íslandi.

Niðurstöður gefa til kynna að marktækur munur er á stúlkum og strákum hvað varðar að leggja aðra í einelti, $t(3058) = 6,371$; $p < 0,05$. En samkvæmt þessum niðurstöðum þá eru strákar frekar gerendur í einelti heldur en stúlkur.

Einelti og líðan

Tafla 4

Tíðni eineltis og lífshamingja unglunga í 10.bekk á Íslandi.

Lífshamingja	Ég hef ekki verið lagður/lögð í einelti undanfarna mánuði N=3096 %	Það hefur aðeins komið fyrir einu sinni eða tvisvar N=266 %	2 eða 3 sinnum í mánuði N=68 %	Um það bil einu sinni í viku N=32 %	Nokkrum sinnum í viku N=41 %
0	0,3	0,0	4,4	6,2	19,5
1	9,6	0,8	1,5	0,0	2,4
2	23,4	2,3	8,8	3,1	17,1
3	29,3	5,3	8,8	6,2	9,8
4	18,4	8,6	10,3	12,5	7,3
5	8,5	10,9	5,9	6,2	7,3
6	4,9	13,9	17,6	15,6	9,8
7	2,6	21,8	19,1	12,5	9,8
8	1,9	21,4	17,6	21,9	0,0
9	0,7	10,5	0,0	9,4	4,9
10	0,5	4,5	5,9	6,2	12,2

Um 19,5% þeirra unglunga sem segjast vera lagðir í einelti nokkrum sinnum í viku hafa lífshamingjuna 0. Þá er það áhugavert að sjá að rúmlega 12 % unglunga sem eru lagðir í einelti nokkrum sinnum í viku hafa lífshamingjuna 10 á móti 0,5% þeirra unglunga sem aldrei eru lagðir í einelti hafa lífshamingjuna 10.

Gerð var dreifigreining (ANOVA) á þessum tveimur breytum til að athuga hvort tengsl væru á milli þess að lenda í einelti og lífshamingju unglunga. Kom þar í ljós að marktækur munur var á milli hópa hvað varðar lífshamingju og eineltis. En ákveðið var að búa til nýja eineltisbreytu með því að sameina breytur þannig að þær urðu 3 í stað 5. Nýja eineltisbreytan var skilgreind á þessa leið, aldrei lent í einelti, stundum lent í einelti og oft lent í einelti. En niðurstaða dreifigreiningarinnar var $F(2,3500)=137,1$, $p<0,005$. Mikill munur var á lífshamingju hjá þessum þremur hópum, en þeir sem höfðu aldrei lent í einelti voru að meðaltali með lífshamingjuna 7,63, þeir sem höfðu stundum lent í einelti voru að meðaltali með lífshamingjuna 6,37 og þeir sem höfðu lent oft í einelti voru að meðaltali með lífshamingjuna 5,05. Eftir því sem eineltið er meira

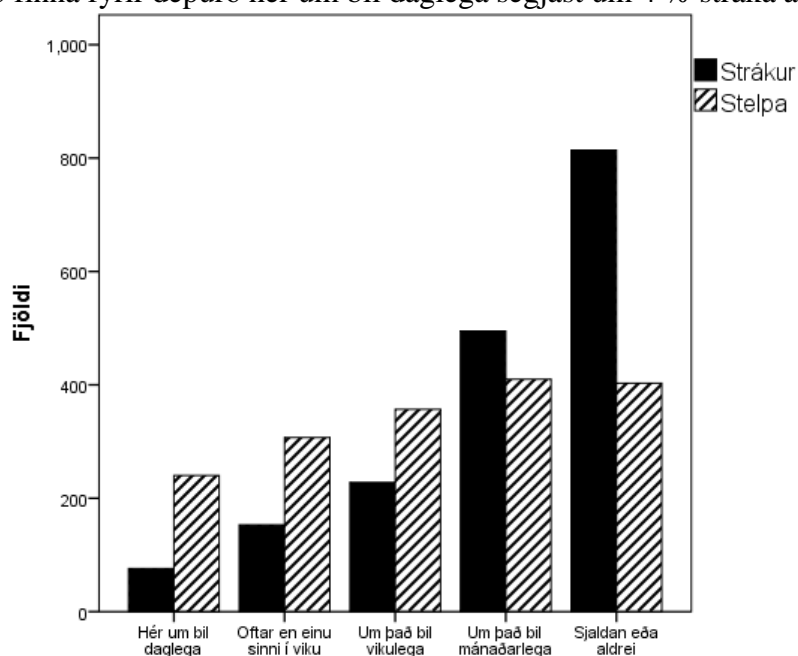
því lægri lífshamingju hafa unglíngarnir. Þegar fylgni á milli eineltis og lífshamingju var skoðuð mældist hún veik og neikvæð, $r = -0,27$, $p < 0,01$.

Tafla 5

Tíðni depurðar hjá unglíngum í 10.bekk á Íslandi.

Verið dapur/döpur	Strákar (N=1766) %	Stelpur (N=1717) %
Sjaldan/aldrei	46,1	23,5
Um það bil mánaðarlega	28,0	23,9
Um það bil vikulega	12,9	20,8
Oftar en einu sinni í viku	8,7	17,9
Hér um bil daglega	4,3	14,0

Um 46 % stráka segjast aldrei finna fyrir depurð á móti 23,5 % stúlkna. Þá segjast 28 % stráka finna fyrir depurð mánaðarlega á móti tæplega 24% stúlkum. Síðan fer bilið að breikka á milli kynjanna en 13 % stráka segjast finna fyrir depurð um það bil vikulega á móti tæplega 21% stúlkna. Tæplega 9% stráka segjast finna fyrir depurð oftar en einu sinni í viku á móti tæplega 18% stúlkna. Að finna fyrir depurð hér um bil daglega segjast um 4 % stráka á móti 14 % stúlkna.



Mynd 3 Að finna fyrir depurð, hlutfall stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.

Tafla 6

Tíðni depurðar og eineltis meðal unglunga í 10.bekk á Íslandi.

	Ég hef ekki verið lagður/lögð í einelti undanfarna mánuði N=3117 %	Það hefur aðeins komið fyrir einu sinni eða tvisvar N=267 %	2 eða 3 sinnum í mánuði N=67 %	Um það bil einu sinni í viku N=32 %	Nokkrum sinnum í viku N=41 %
Sjaldan eða aldrei	37,5	17,2	9,0	12,5	24,4
Um það bil mánaðarlega	26,9	20,6	17,9	18,8	4,9
Um það bil vikulega	16,5	24,3	10,4	6,2	4,9
Oftar en einu sinni í viku	12,1	19,9	28,4	25	19,5
Hér um bil daglega	7,1	18	34,3	37,5	46,3

Þá segjast 46,3% þeirra sem lögð eru í einelti nokkrum sinnum í viku finna fyrir depurð daglega á móti rúmlega 7% þeirra sem ekki hafa verið lögð í einelti undanfarna mánuði. Stórt hlutfall eða tæplega 38% segjast sjaldan eða aldrei finna fyrir depurð og hefur þessi hópur aldrei verið lagður í einelti undanfarna mánuði.

Gerð var dreifigreining (ANOVA) á þessum tveimur breytum til að athuga hvort tengsl væru á milli þess að lenda í einelti og finna fyrir depurð. Þegar fylgni á milli eineltis og depurðar var skoðuð mældist hún veik og neikvæð, $r = -0,24$, $p < 0,01$.

En niðurstaða dreifigreiningarinnar var $F(2,3521)=105,5$, $p = 0,05$ og leiddi það í ljós að niðurstöður voru marktækar. Að lenda í einelti eykur líkur á því að þolendur finni fyrir depurð, sem sagt einelti hefur áhrif á andlega líðan unglunga.

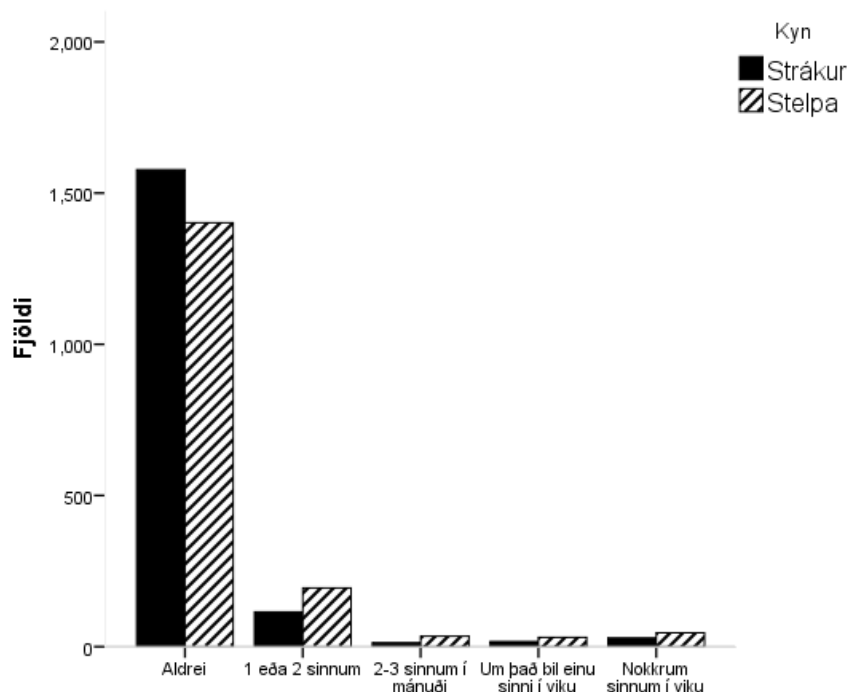
Einelti og birtingamyndir

Tafla 7

Að vera skilin/n útundan, unglingar í 10.bekk á Íslandi.

Skilin/n út undan	Strákar (N=1751) %	Stelpur (N=1708) %
Aldrei	90,1	82,1
1 eða 2 sinnum	6,6	11,4
2-3 sinnum í mánuði	0,7	2,0
Um það bil einu sinni í viku	1,0	1,8
Nokkrum sinnum í viku	1,7	2,7

Að vera skilinn útundan, þá segjast 90,1% stráka eða 1577 aldrei lenda í því á móti 82,1% stúlkum eða 1402. Þarna má sjá að það virðist vera algengara að stúlkur lendi í því að vera skilin útundan heldur en strákar. Einu sinni til tvisvar sinnum skilinn útundan segjast 115 strákar eða um 6,6% lent í á móti 194 stúlkum eða 11,4%. Þeir sem eru skildir útundan 2-3 sinnum í mánuði eru 13 strákar eða um 0,7% á móti 35 stúlkum eða um 2,0%. Að vera skilinn útundan um það bil einu sinni í viku er 17 strákar eða 1,0% á móti 31 stúlku eða 1,8%. Þeir sem eru skildir útundan nokkrum sinnum í viku eru 29 strákar eða 1,7% á móti 46 stúlkum eða 2,7%. Af þessu á sjá að það er mun algengara að stúlkur séu að lenda í því að vera skildar útundan heldur en strákar.



Mynd 4 Tíðni þeirra sem skildir eru útundan.

Niðurstöður gefa til kynna að marktækur munur er á stúlkum og strárum hvað varðar að vera skilin/n útundan, $t(3221) = -5,558$; $p < 0,05$. En samkvæmt þessum niðurstöðum þá eru stúlkur frekar skildar útundan heldur en strákar.

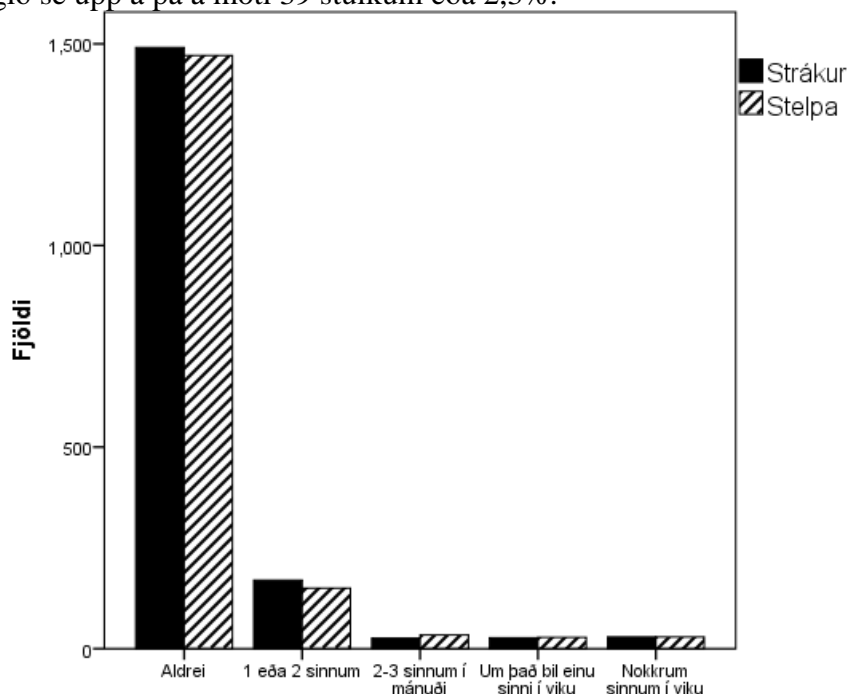
Tafla 8

Logið upp á mig, stelpur og strákar í 10.bekk á Íslandi.

	Strákar (N=1739)	Stelpur (N=1703)
Logið upp á mig	%	%
Aldrei	83,6	77,3
1 eða 2 sinnum	11,1	14,3
2-3 sinnum í mánuði	2,1	4,1
Um það bil einu sinni í viku	1,6	2,0
Nokkrum sinnum í viku	1,7	2,3

1453 strákar eða um 83,6% segjast aldrei lenda í því að aðrir hafi logið upp á þá á móti 1317 stúlkum eða 77,3%. Þá eru 193 strákar eða 11,1% sem segjast hafa lent í því að 1 eða 2 sinnum hafi verið logið upp á þá á móti 243 stúlkum eða 14,3%. Þeir sem hafa lent í því 2-3 sinnum í mánuði eru 36 strákar eða 2,1% á móti 70 stúlkum eða 4,1%. Þá segjast 27

strákar eða 1,6% strákar lent í því að logið hafi verið upp á þá um það bil einu sinni í viku á móti 34 stúlkum eða 2,0%. Að lokum má sjá að strákar eða 1,7% segjast lenda í því nokkrum sinnum í viku að logið sé upp á þá á móti 39 stúlkum eða 2,3%.



Mynd 5 Ljúga upp á aðra, stelpur og strákar í 10.bekk á Íslandi.

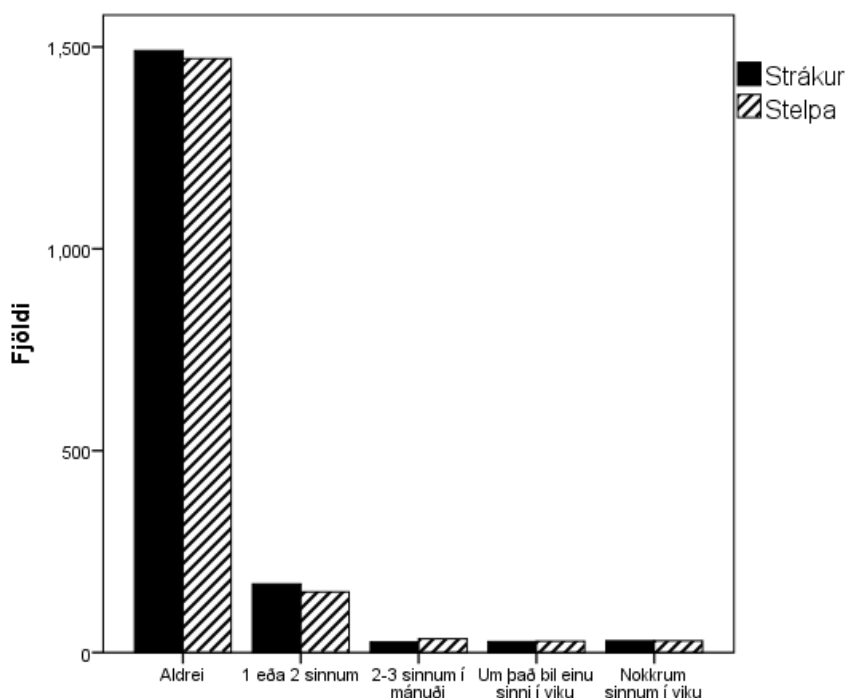
Niðurstöður gefa til kynna að marktækur munur er á stúlkum og strákum hvað varðar að lenda í því að logið sé upp á þau, $t(3354) = -4,020$; $p < 0,05$. En samkvæmt þessum niðurstöðum þá er frekar logið upp á stúlkur heldur en stráka.

Tafla 9

Að vera uppnefnd/ur, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.

Uppnefnd/ur	Strákar (N=1743) %	Stelpur (N=1712) %
Aldrei	85,5	85,9
1 eða 2 sinnum	9,8	8,8
2-3 sinnum í mánuði	1,5	2,0
Um það bil einu sinni í viku	1,5	1,6
Nokkrum sinnum í viku	1,7	1,7

Ef við lítum á birtingamynd eineltis á þann hátt að vera uppnefnd þá segjast um 85,5% stráka aldrei lenda í því á móti 85,9% stúlkna. Nokkuð jöfn skipting milli kynja hvað varðar það að vera aldrei uppnefnd í skólanum. Um 170 strákar eða 9,8% segjast vera uppnefndir 1 eða 2 sinnum í viku á móti 150 stúlkum eða 8,8%. 26 strákar segjast vera uppnefndir 2-3 sinnum í mánuði eða um 1,5% á móti 34 stúlkum eða 2,0%. Svipaðar tölur eru að segja um uppnefningar sem eiga sér stað um það bil einu sinni í viku en 27 strákar eða 1,5% segjast lenda í því á móti 28 stúlkum eða 1,6%. Þeir sem segjast verða fyrir einelti af þessu tagi nokkrum sinnum í viku eru 29 strákar eða 1,7% og 29 stúlkur eða 1,7% enginn munur virðist vera þar á strákum og stúlkum



Mynd 6 Að vera uppnefnd/ur, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.

Niðurstöður gefa til kynna að ekki er marktækur munur á stúlkum og strákum hvað varðar að vera uppnefnd, $t(3453) = -1,54$; $p > 0,05$.

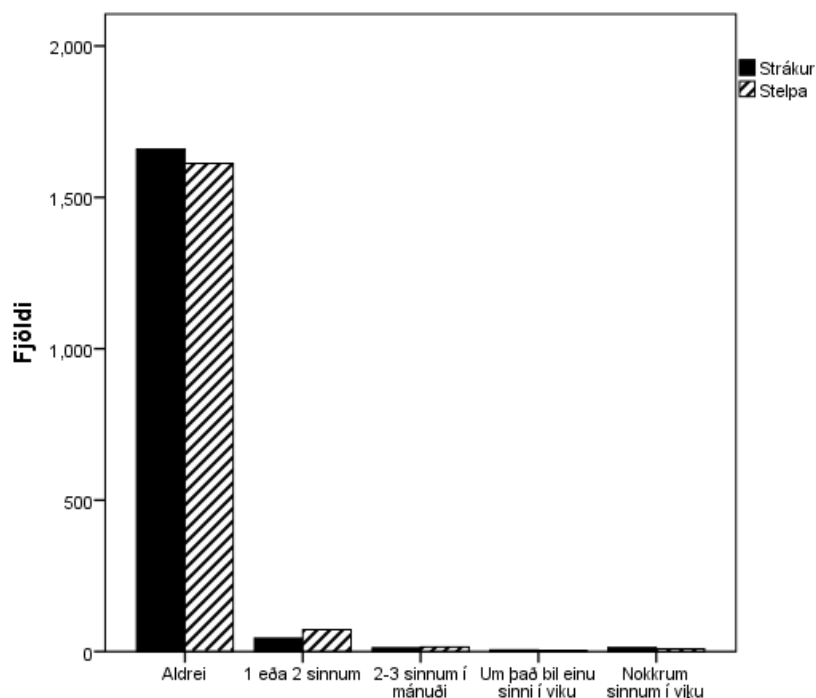
Rafrænt einelti

Tafla 10

Niðrandi myndir á netið, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.

Niðrandi myndir á netið	Strákar (N=1733)	Stelpur (N=1712)
	%	%
Aldrei	95,7	94,2
1 eða 2 sinnum	2,5	4,2
2-3 sinnum í mánuði	0,7	0,9
Um það bil einu sinni í viku	0,3	0,2
Nokkrum sinnum í viku	0,8	0,5

Hvað varðar að hafa lent í því að settar voru niðrandi myndir af þeim á netið þá svöruðu 1659 strákar aldrei eða um 95,7% á móti 1612 stúlkum eða 94,2%. Einu sinni eða tvisvar sinnum svöruðu 44 strákar eða 2,5% á móti 72 stúlkum eða 4,2%. Þá sögðust 12 strákar eða 0,7% hafa lent í því 2-3 sinnum í mánuði á móti 15 stúlkum eða 0,9%. Að hafa lent í því um það bil einu sinni í viku sögðust 5 strákar eða 0,3% á móti 4 stúlkum eða 0,2%. Nokkrum sinnum í viku svöruðu 13 strákar eða 0,8% á móti 9 stúlkum eða 0,5%.



Mynd 7 Niðrandi myndir á netið, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.

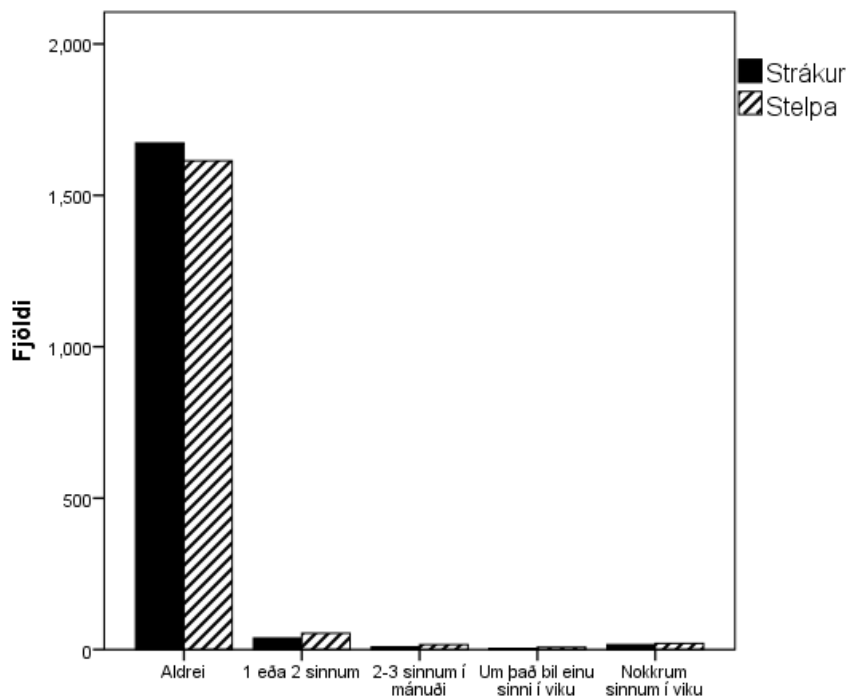
Niðurstöður gefa til kynna að ekki er marktækur munur á stúlkum og stráka hvað varðar niðrandi myndir á netið, $t(3443) = -0,665$; $p > 0,05$.

Tafla 11

Síma og tölvueinelti, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.

Síma og tölvueinelti	Strákar (N=1740) %	Stelpur (N=1712) %
Aldrei	96,1	94,3
1 eða 2 sinnum	2,2	3,2
2-3 sinnum í mánuði	0,5	0,9
Um það bil einu sinni í viku	0,2	0,5
Nokkrum sinnum í viku	0,9	1,2

Hvað varðar síma og tölvueinelti þá sögðust 1673 strákar eða 96,1% aldrei hafa lent í slíku á móti 1614 stúlkum eða 94,3%. 38 strákar eða 2,2% sögðust hafa lent í því 1 eða 2 sinnum á móti 54 stúlkum eða 3,2%. Þeir sem sögðust hafa lent í því 2-3 sinnum í mánuði voru 9 strákar eða 0,5% á móti 16 stúlkum eða 0,9%. Að hafa lent í síma og tölvueinelti um það bil einu sinni í viku sögðust 4 strákar eða 0,2% á móti 8 stúlkum eða 0,5%. Nokkrum sinnum í viku sögðust 16 strákar lenda í eða 0,9% á móti 20 stúlkum eða 1,2%.



Mynd 8 Síma og tölvueinelti, tíðni stráka og stúlkna í 10.bekk á Íslandi.

Niðurstöður gefa til kynna að marktækur munur er á stúlkum og strákum hvað varðar síma- og tölvueinelti, $t(3340) = -2,085$; $p < 0,05$. En stelpur eru líklegri til þess að lenda í slíku heldur en strákar.

Umræða

Markmið þessarar rannsóknar var að skoða áhrif eineltis á líðan unglunga og var lögð áhersla á depurð og lífshamingju og tengsl þeirra við einelti. Þá var einnig athugað hvort rafrænt einelti væri algengara meðal stúlkna en stráka. Að lokum var athugað hvort óbeint einelti, að vera útilokaður frá félagahópnum og verða fyrir illu umtali sé algengara meðal stúlkna en stráka. Þrjár tilgátur voru lagðar fram:

- Tengsl eru á milli eineltis og lífshamingju/líðan unglunga.
- Rafrænt einelti er algengara meðal stúlkna en stráka.
- Óbeint einelti er algengara meðal stúlkna en stráka.

Tilgáta rannsakanda um að tengsl séu á milli eineltis og lífshamingju/líðan unglunga var ekki fyllilega studd af niðurstöðum rannsóknarinnar. Fylgnin á milli þessara breyta var mjög veik en þó marktæk ($p < 0,001$) og samkvæmt niðurstöðum má álykta að veik tengsl séu á milli þess að lenda í einelti og lífshamingju/líðan unglunga, þ.e.a.s einelti hefur áhrif á lífshamingju að einhverju leyti og dregur úr henni. En þetta gefur þó vísbendingu um það sem aðrir fræðimenn hafa haldið fram að þolendur eineltis sýni oft vanlíðan á borð við þunglyndi og annað sem dregur úr lífshamingju (Gini og Pozzoli, 2013).

Þá benda niðurstöður rannsóknarinnar til þess að stúlkur séu líklegri til þess að lenda í einelti heldur en strákar, en marktækur munur var á milli kynjanna. Þá kom það í ljós að strákar eru líklegri til þess að vera gerendur eineltis en stúlkur, en marktækur munur var á milli kynjanna en þessar niðurstöður eru sambærilegar öðrum rannsóknum sem gerðar hafa verið. Eins og kom fram hjá Cook og félagum en þeir héldu því fram að strákar væru frekar gerendur heldur en stúlkur (Cook, Williams, Guerra, Kim og Sadek, 2010). Tilgátan að rafrænt einelti sé algengara meðal stúlkna en stráka var studd. En martækur munur mældist á milli kynjanna hvað varðar síma- og tölvueinelti. Stúlkur eru líklegri til þess að að verða fyrir barðinu á rafrænu einelti en heldur en strákar. Einnig var athugað hvort marktækur munur væri á stúlkum og strákum hvað varðar að setja niðrandi myndir af þeim á netið, en svo reyndist ekki vera, enginn munur á milli kynjanna mældist þar.

Í síðustu tilgátunni var því haldið fram að óbeint einelti sé algengara meðal stúlkna en stráka. En niðurstöður rannsóknarinnar styðja þessa tilgátu og voru þá einna helst skoðaðir tveir þættir; fyrri þátturinn var að lenda í því að logið sé upp á þau og seinni þátturinn var að vera skilinn út undan. En báðir þessir þættir eru algengari meðal stúlkna en stráka þ.e.a.s stúlkur eru líklegri til að lenda í þessu frekar en strákar samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar. En þessar niðurstöður styðja aðrar rannsóknir sem hafa verið gerðar eins og þeir Fekkes og félagar komust að. En þeir héldu því fram að stelpur væru líklegri til vera útskúfaðar úr hóp og hundsáðar en strákar (Fekkes, Pijoersm og Verloove-Vanhorick, 2005). Niðurstöður þessarar rannsóknar styðja einnig mál Kowalski og Limber en þeir héldu því fram að stúlkur væru líklegri til að vera þolendur og gerendur í óbeinu einelti. Ásamt því að vera líklegri til þess að standa að baki rafænu einelti eða lenda í slíku (Kowalski og Limber, 2007).

Hafa ber í huga að hlutfall þeirra sem lent hafa í einelti í 10.bekk er ekki stórt og því mun það líklega haft áhrif á niðurstöður rannsóknarinnar. En það er jákvætt fyrir íslenskt samfélag að einelti er ekki að mælast hátt hér á landi en eins og áður hefur komið fram þá er hátt í 90% strákar og 87% stúlkur sem aldrei hafa lent í einelti í 10.bekk. En til að rannsaka einelti enn frekar á Íslandi þá væri áhugavert að taka báða aldurshópina í HBSC rannsókninni þ.e.a.s. yngri, 6. og 8. bekk og eldri, 10. bekk, þátttakendur og stækka þannig úrtakshópinn sem hafa lent í einelti. Þá væri hægt að fá marktækari niðurstöður hvað varðar einelti í grunnskólum landsins. En niðurstöður þessarar rannsóknar gefa okkur ágæta sýn á tíðni og birtingamyndir eineltis hér á landi og styðja þær margar erlendar rannsóknir á þessu sviði hvað varðar kynjaskiptingu í sambandi við einelti og áhrif eineltis á líðan og lífshamingju.

Heimildir

- Ársæll Már Arnarsson og Þóroddur Bjarnason (2012). *Einelti meðal íslenskra skólabarna 2006-2010*. Birtist í Rannsóknir í félagsvísindum XIII: Félags- og mannvísindadeild. Sótt af: <http://hdl.handle.net/1946/13318>
- Baker, Ö. E. og Tannkulu, I. (2010) Psychological consequences of cyber bullying experiences among Turkish secondary school children. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2771-2776. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.413>
- Bauman, S. (2007, nóvember). *Cyberbullying: a Virtual Menece*. Gögn flutt á ráðstefnu gegn einelti. Melbourne, Ástralía.
- Cook, C. R., Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T. E. og Sadek, S. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, 25(2), 65–83. doi:10.1037/a0020149
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Curries, D., de Looze, M., Robbert, C., ... Bernekow, V. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from 2009/2010 survey*. Kaupmannahöfn: World Health Organization: Sótt af: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf
- Boyle, D. J. (2005). Youth bullying: Incidence, impact, and interventions. *Journal of the New Jersey Psychological Association*, 55(3), 22–24. Sótt 12. mars 2015 af <http://ubhc.rutgers.edu/vinjweb/publications/articles/bullying.pdf>
- Eisses, A. M. H., Kluiters, H., Jongenelis, K., Pot, A. M., Beekman, A. T. F. og Ormel, J. (2004). Risk indicators of depression in residential homes. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(7), 634–640. doi:10.1002/gps.1137

Fekkes, M., Pijpers F.I.M. og Verloove-Vanhorick, S.P. (2005). Bullying: who does what, when and where? Involvement of children, teachers and parents in bullying behavior. *Health Education Research*, 20(1), 81-91.

Fljótdalshérað. (e.d.) *Eineltisáætlun Egilsstaðaskóla*. Sótt 5. Mars 2015 af <http://www.fljotsdalsherad.is/egilsstadaskoli/images/skjol/eineltisstefan.pdf>

Gini, G., og Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A Meta- analysis. *Pediatrics*, 123, 1059 – 1065. Doi: 10.1542/peds.2008-1215

Gini, G., og Pozzili, T. (2013). Bullied children and psychosomatic problems: A Meta – analysis. *Pediatrics*, 132, 720 – 729. Doi: 10.1542/peds.2013-0614

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

Hagstofa Íslands. (2002 – 2014). *Aðgangur að tölvum og neti á heimilum 2002-2014*. Sótt 22. Mars 2015 af <http://www.hagstofa.is/?PageID=693&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/Dialog/varval.asp?ma=SAM07101%26ti=A%F0gangur+a%F0+t%F6lvum+og+neti+%E1+heimilum+2002%2D2014%26path=../Database/ferdamal/UTlykiltolur/%26lang=3%26units=Hlutfall>

Hagstofa Íslands (2014). *Tölvu – og netnotkun Íslendinga*. Sótt 22. Mars 2015 af <http://www.hagstofa.is/?PageID=693&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/Dialog/varval.asp?ma=SAM07102%26ti=T%F6lvu%2D+og+netnotkun+%CDslendinga+2002%2D2014%26path=../Database/ferdamal/UTlykiltolur/%26lang=3%26units=Hlutfall>

Helga Margrét Guðmundsdóttir. (e.d.). *Rafrænt einelti*. Sótt 10.mars 2015 af <http://www.heimiliogskoli.is/media/files/1255963384/Helga - Rafrænt einelti AB.pdf>

Íslensk orðabók. 2. Útgáfa, aukin og bætt. (1997). Ritstjóri: Árni Böðvarsson. Reykjavík: Mál og menning.

- Juvonen, J., Graham, S. og Schuster, M. A. (2003). Bullying among young adolescents: The strong, the weak, and the troubled. *Pediatrics*, 112(6), 1231–1237.
doi:10.1542/peds.112.6.1231
- Kowalski, Robin, M. og Limber, Susan, P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of adolescent health*, 41(6), 22-30.
Doi:10.1016/j.jadohealth.2007.08.017
- Li, Q. (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior*, 23 (4), 1777-1791. Doi:10.1016/j.chb.2005.10.005
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. og Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213–218. doi:10.1016/j.paid.2008.03.020
- Námsmatstofnun. (e.d). Umfang og eðli eineltis í grunnskólum. Sótt 9. mars 2015 af <http://www.menntamalaraduneyti.is/frettir/Frettatilkynningar/nr/1691>
- Olweus, Dan. (2005). *Einelti meðal barna og unglinga. Ráðleggingar til foreldra*. Reykjavík, Olweusarverkefnið gegn einelti.
- Piskin, M. (2002). School bullying: definition, types, related factors, and strategies to prevent bullying problems. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2(2), 555–562. Sótt 22. mars 2015 af http://www.academia.edu/1265077/School_Bullying_Definition_Types_Related_Factors_and_Strategies_to_Prevent_Bullying_Problems
- Synor, M., Schaffer, A., og Cheung, A. (2014). Original research an observational study of bullying as a contributing factor in youth suicide in Toronto. *Can .Psychiatry*; 59(12), 632-638. Sótt 25. febrúar af: <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=100060464&S=R&D=>

[aph&EbscoContent=dGJyMNLr40SeqLI4xNvgOLCmr02ep69Sr624SLeWxWXS&ContentCustomer=dGJyMOzprkqvrLBKuePfgeyx44Dt6fIA](#)

Svava Jónsdóttir. (2003). *Hið þöglu stríð – einelti á Íslandi*. Reykjavík: Salka.

Silva, M. A., Pereira, B., Mendonça, D., Nunes, B. og de Oliveira, W. A. (2013). The involvement of girls and boys with bullying: An analysis of gender differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(12), 6820–6831. doi:10.3390/ijerph10126820

Turner, M.G., Exum, M.L., Brame, R. og Holt, T.J. (2013). Bullying victimization and adolescent mental health: General and typological effects across sex. *Journal of Criminal Justice*, 41(1), 59-59. Doi:10.1016/j.jcrimjus.2012.12.005

Vanderbilt, D og Augustyn, M. (2010). The effect of bullying. *Paediatrics*, 20, 315–320. [Doi.org/10.1016/j.paed.2010.03.008](http://doi.org/10.1016/j.paed.2010.03.008)

Wang, J., Nansel, T.R. og Ianotti, R.J. (2011). Cyber and Traditional Bullying: Differential Association With Depression. *Adolescent Health Brief*, 48 (4), 415- 417. doi: <http://dx.org/10.1016/j.jadohealth.2010.07.012>

Woods, S. og Wolke, D. (2004). Direct and relational bullying among primary school children and academic achievement. *Journal of School Psychology*, 42(2), 135–155. doi:10.1016/j.jsp.2003.12.002