



Einelti og brotin sjálfsmynd

Tengsl og afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar hjá
unglingum á aldrinum 13-16 ára

Alda Björk Harðardóttir

Lokaverkefni til BA-prófs
Uppeldis- og menntunarfræðideild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Einelti og brotin sjálfsmynd

***Tengsl og afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar hjá
unglingum á aldrinum 13-16 ára***

Alda Björk Harðardóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Eyrún María Rúnarsdóttir

Uppeldis- og menntunarfræðideild
Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2017

Einelti og brotin sjálfsmynd: Tengsl og afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar hjá unglingum á aldrinum 13-16 ára.

Ritgerð þessi er 14 eininga lokaverkefni til BA-prófs í uppeldis- og menntunarfræði við Uppeldis- og menntunarfræðideild, Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Alda Björk Harðardóttir 2017

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

Prentun: Prentsmiðja Háskólaprent
Reykjavík, 2017

Ágrip

Þessi ritgerð fjallar um tengsl eineltis og mótunar sjálfsmýndar á unglingsárunum. Erfiðar aðstæður eins og einelti geta haft slæmar afleiðingar í för með sér og á það ekki síst við á viðkvæmu skeiði þegar sjálfsmýnd er í mótun. Ritgerðin er rannsóknarritgerð og er leitað svara við því hver séu tengsl eineltis og brotinnar sjálfsmýndar hjá unglingum á aldrinum 13-16 ára og hverjar séu afleiðingar þess. Til að svara spurningunni er byggt á niðurstöðum rannsókna og kenningum á sviðinu. Helstu niðurstöður eru þær að einstaklingar með brotna sjálfsmýnd eru líklegri til að verða fórnarlömb eineltis og jafnframt getur einelti leitt til minnkandi sjálfstrausts og brotinnar sjálfsmýndar. Afleiðingar eineltis eru misjafnar eftir einstaklingum og er seigla þeirra eitt af því sem getur skipt máli þar. Afleiðingar brotinnar sjálfsmýndar og eineltis eru sambærilegar og má þar nefna kvíða og þunglyndi. Þessar niðurstöður er hægt að nýta til að varpa ljósi á mikilvægi þess að taka tillit til og fylgjast vel með mótun sjálfsmýndar ef einstaklingur glímir við einelti. Áhugavert væri á sjá frekari athuganir á afleiðingum eineltis fyrir þolendur sem höfðu brotna sjálfsmýnd fyrir eineltið og fyrir þá sem urðu þolendur áður en sjálfsmýnd þeirra brotnaði. Þannig væri hægt að átta sig betur á samspili þessa þátta.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Töfluskra	5
Formáli	6
1 Inngangur	7
2 Unglingurinn	9
2.1 Breytt hugsun	9
2.2 Líðan á unglingsárum.....	10
2.3 Vinátta og skólaganga	11
3 Sjálfsmynd	14
3.1 Sjálfsvirðing.....	15
3.2 Hvað er sjálfsmynd?	16
3.3 Mótun sjálfsmyndar	16
3.4 Brotin sjálfsmynd.....	19
4 Einelti	21
4.1 Skilgreiningar eineltis	21
4.2 Birtingarmyndir eineltis.....	22
4.3 Þolandi eineltis	24
4.4 Þolendur og gerendur.....	25
5 Afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar.....	26
5.1 Skammtímaafleiðingar þess að vera þolandi	26
5.2 Langvarandi afleiðingar	27
5.3 Kvíði og þunglyndi sem langvarandi afleiðingar eineltis	28
6 Seigla	30
6.1 Þróun seiglu	30
6.2 Vistkerfis- og þroskasálfræðileg nálgun	31
6.3 Sjálfsbjargarviðleitni og spjörun	32
6.4 Langtímarannsóknir.....	33
7 Lokaorð.....	34
Heimildir	37

Töfluskra

Tafla 1. Fjögur stig mótun sjálfsmyndar hjá unglíngum.	17
---	----

Formáli

Efni ritgerðarinnar er mér mikilvægt. Brotin sjálfsmynd og einelti hafði mikil áhrif á mig á unglingsárunum. Eftir að hafa unnið úr þeim erfiðleikum sem ég átti við að glíma fann ég fyrir mikilli þörf fyrir því að aðstoða aðra í aðstæðum sem ég hafði sjálf upplifað áður. Það vakti athygli mína að mikið er talað um að áhrif eineltis séu slæm en lítið talað um það hvernig áhrif það getur haft á einstakling nú og til framtíðar. Ég tel að meiri skilningur á málefningu geti hjálpað okkur sem samfélag og einstaklingar að verða meðvitaðari um aðstæður annarra og það sem er í gangi í kringum okkur. Þó svo að ég hafi fengið aðstoð og haft yndislegt fólk í kringum mig til þess að hjálpa mér og standa með mér eru ekki allir svo heppnir.

Ég sé fram á að geta nýtt mér þá þekkingu sem ég öðlaðist við skrifin til þess að bæta mig sem manneskju en einnig sem fagmann þar sem nú betur en áður geri ég mér grein fyrir alvarleikanum og mikilvægi unglingsáranna. Í framtíðinni sé ég fram á að leggja meiri áherslu á þessi málefni og einblíni á að finna leið til þess að allir unglingar geti átt góða reynslu af unglingsárunum.

Leiðbeinandi minn var Eyrún María Rúnarsdóttir og vil ég þakka henni fyrir handleiðslu í þessu verkefni. Einnig vil ég þakka móður minni og systur, Heiðu Mjöll Stefánsdóttur og Unnu Mjöll Harðardóttur, fyrir stuðning allan tíma sólarhringsins. Bestu vinkonu minni, Önnu Kristjönu Ó. Hjaltested, fyrir hvatningu og þolinmæði. Síðast en ekki síst vil ég þakka vinahópnum mínum í Háskóla Íslands fyrir samheldnina, stuðninginn og fyrir að gera þennan krefjandi tíma námsins bærilegan og eftirminnilegan.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. 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, 09. maí 2017

1 Inngangur

Unglingar sem verða fyrir einelti hafa oft brotna sjálfsmynd sem getur haft frekari afleiðingar á þá seinna á lífsleiðinni (Boulton og Hawker, 2000). Mikilvægt er að efla sjálfsmynd unglunga en það getur reynst erfitt. Það þarf að halda á lofti umræðunni um alvarleika brotinnar sjálfsmyndar og hvernig einelti getur spilað inn í mótun hennar. Markmið þessarar ritgerðar er fyrst og fremst að minna á mikilvægi þess að huga að sjálfsmynd unglunga og vekja athygli á áhrifum eineltis á sjálfsmyndina. En hver eru tengsl eineltis og brotinnar sjálfsmyndar hjá unglingum á aldrinum 13–16 ára? Hverjar eru afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar? Geta þær verið langvarandi?

Sjálfsmynd byggist á upplifun einstaklings, hvernig hann upplifir álit annarra og hvernig hann uppfyllir þær kröfur sem gerðar eru til hans. Má þar með segja að sjálfsmynd sé í raun hugsun, viðhorf og tilfinningar einstaklings til síns sjálfs og hegðunar sinnar (Sebastian, Burnett og Blakemore, 2008). Það er margt sem mótar sjálfsmynd unglunga og margt sem getur haft áhrif á mótun hennar. Einn þeirra þátta er seigla ungmenna, en seigla vísar til þess hver hæfni einstaklings er til þess að takast á við erfiðar aðstæður og hverjar afleiðingar aðstæðnanna verða (Benard, 2004). Seigla fólks er misjöfn og með hliðsjón af seiglu geta afleiðingar og viðbrögð við einelti verið margvísleg.

Einelti á sér stað þegar endurtekið áreiti verður í garð þolanda á vegum geranda en gerandi getur verið bæði einstaklingur eða hópur. Áreitið hefur neikvæðar afleiðingar í för með sér fyrir þann sem er þolandi eineltis (Olweus, 1993). Á svipaðan hátt er einelti ekki alltaf eins því til eru margar birtingarmyndir eineltis eins og rafrænt, andlegt, líkamlegt einelti auk félagslegrar útskúfunar. Hver svo sem birtingarmynd eineltis er þá er einelti alltaf alvarlegt og mikilvægt að tekið sé á því í samræmi við það.

Áhuga minn á þessu verkefni má rekja til þess að sem ungt barn bjó ég í öruggu umhverfi, ófeimin og með góða sjálfsmynd þar sem ég hafði mikla trú á sjálfri mér. Þegar ég var unglingur og mikilvægur tími í myndun sjálfsmyndar átti sér stað varð ég fyrir einelti í grunnskóla. Þetta varð til þess ég hætti að hugsa vel um sjálfa mig og sjálfsmynd mín brotnaði niður. Að vera með brotna sjálfsmynd hafði mikil áhrif á daglegt líf mitt og stefnu mína í lífinu. Ég upplifði mig ekki sem jafningja annarra unglunga og hafði lítið álit á sjálfri mér. Með tímanum byggði ég aftur upp sjálfsmynd mína og var margt sem hafði áhrif á það, til dæmis nýir vinir, ný vinna og að einbeita mér að því að standa mig vel í skóla. Þetta varð til þess að ég hef mikinn áhuga á tengslum sjálfsmyndar og eineltis hjá unglingum en einnig hverjar langtímaafleiðingar það gæti haft á þolanda eineltisins.

Mikilvægt er að halda þeirri umræðu gangandi hvernig einelti getur brotið niður sjálfsmynd ungmenna og hvernig hægt sé að fyrirbyggja að það eigi sér stað. Umræðan þarf að vera skýr um afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar til þess að hægt sé að koma í veg fyrir einelti. Aðstoða þarf þá sem hafa brotna sjálfsmynd við að byggja hana sem hraðast upp aftur með sem mestum árangri.

Í þessari ritgerð verður fjallað um hvernig einelti sem á sér stað á unglingsaldri getur haft langvarandi áhrif á sjálfsmynd þeirra sem fyrir því verða. Tekin verða fyrir hugtök eins og sjálfsmynd, seigla ungmenna, einelti, unglingsárin og ýmsar afleiðingar eins og þunglyndi og kvíði. Í ritgerðinni verður einnig farið í hvernig sjálfsmynd þróast og mótast á unglingsárunum.

Ritgerðin er byggð upp í fimm megin kafla. Unglingurinn er annar kaflinn þar sem fjallað er um þroska og mótun unglingsáranna með áherslu á getu unglunga og hæfni til að takast á við áskoranir sem í vændum eru. Þriðji kaflinn fjallar um sjálfsmynd en þar verður farið í hvað sjálfsmynd er og hvernig mótun hennar fer fram. Fjórði kaflinn fjallar um einelti þar sem farið verður í skilgreiningar þess, birtingarmyndir, einkenni þolenda og einkenni þeirra sem bæði eru þolendur og gerendur í eineltismálum. Fimmti kaflinn tekur fyrir afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar og hver langtímaáhrif geta verið. Seinasti kaflinn fjallar svo um seiglu eða hæfni okkar til að spjara okkur í erfiðum aðstæðum.

2 Unglingurinn

Það er umdeilanlegt hvenær unglingsaldurinn byrjar en oft er miðað við að hann byrji við 13 ára aldur og ljúki við sjálfræðið, eða 18 ára aldurinn (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2003). Í þessari ritgerð beinum við hins vegar sjónum okkar að tímabilinu frá 13-16 ára. Hugtakið unglingsur er fremur nýtt en upphaf notkunar á hugtakinu unglingsur má rekja aftur til fyrstu ára 20. aldarinnar. Fyrir það var einungis skilgreint á milli barna og fullorðna (Crosnoe og Johnson, 2011). Þau ár sem tekin eru fyrir í ritgerðinni eru mjög viðkvæm í lífi einstaklings. Breytingar í umhverfinu og sá þroski sem unglingsurinn er að fara í gegnum hefur mótandi áhrif á hann og skilar sér í breyttum áherslum hvað varðar hugsun, útlit og líðan. Á þessum tíma styrkjast einnig vináttubönd unglingsa og mikilvægi þeirra eykst. Á þessum tíma eykst sú ábyrgð og skyldur sem samfélagið leggur unglingsum á herðar og þeir leita leiða til þess að fá viðurkenningu á sjálfstæði sínu (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007). Tilgangur þessa kafla er að sýna hversu viðkvæmur unglingsurinn er á þessum árum, hvað það er sem gerir hann viðkvæman og hvaða breytingar það eru sem geta haft áhrif á mótun sjálfsmýndar hans.

2.1 Breytt hugsun

Þegar einstaklingar verða unglingsur felast breytingar ekki einungis í félagslegum þáttum heldur þróast einnig hugsun þeirra. Hugsunin verður óhlutbundnari en áður sem opnar fyrir þeim veruleika sem var oft áður óséður (Demo, 1992).

Jane Piaget, sálfræðingur frá Sviss, var brautryðjandi í umfjöllun um vitsmunáþroska barna en hann setti fram kenningu um þróun vitsmunáþroska. Samkvæmt henni fer einstaklingur í gegnum fjögur þroskaferli. Þau eru skynhreyfistig, foráðgerðarstig, stig hlutbundinna aðgerða og svo stig formlegra aðgerða. Unglingsurinn er í flestum tilvikum á stigi formlegra aðgerða, þá er hugsunin að breytast og hann er að þróa með sér rökhugsun. Þegar rökhugsunin byrjar að mótast gerir það unglingsum kleift að setja sig í spor annarra. Einnig byrja þeir að sjá betur fyrir afleiðingar gjörða sinna sem þeir gátu ekki gert áður (Bee, 2010). Rökhugsunin hefur áhrif á þroska persónuleikans hjá unglingsnum og framtíðarsýn hans (Aldís Guðmundsdóttir, 1992). Hugsunin verður einnig kerfisbundin (Sadock og Sadock, 2007) sem gefur unglingsnum færi á því að hugsa sjálfstætt og leysa erfið verkefni sem geta komið upp í lífi hans (Buatko, 2008).

Unglingur byrjar að öðlast hæfni til þess að geta gagnrýnt samræður við aðra (Elkind, 1967) sem gerir honum auðveldara fyrir að ræða ýmis málefni sem eru algeng í samfélaginu líkt og trúarbrögð og stjórnmál (Sadock og Sadock, 2007). Félagsþroski er mikilvægur hluti vitsmunabroskans þar sem gagnrýnin hugsun gerir unglingnum kleift að setja sig í spor annarra (Crosnoe og Johnson, 2011).

Gagnrýnin hugsun er hins vegar ekki alltaf fullmótuð strax hjá unglingum á þessum árum og útskýrir skortur á henni hvers vegna unglingar eru oft kærulausir og áhættusæknir. Eftir að kynþroskaskeiðið hefst hækkar inntaka dópamíns í líkamanum á ákveðnum svæðum sem verður til þess að unglingar leita meira í hegðun sem þeir fá athygli fyrir. Samþykki á meðal jafningja þeirra skiptir megin máli á þessum árum sem getur orðið hvatning fyrir unglinginn að prófa nýja hluti til þess að ganga í augun á jafningjum sínum (Crosnoe og Johnson, 2011).

Miklar hormónabreytingar eiga sér stað á unglingsárunum og getur breytingin verið hröð á þessum árum. Líkamlegi og andlegi þroskinn haldast ekki alltaf í hendur sem verður til þess að unglingar eiga við ákveðna krísu að stríða og þá frekar stelpur en strákar þar sem þær verða líkamlega kynþroska fyrr (Crosnoe og Johnson, 2011; Buatko, 2008). Því er hægt að segja að unglingsárin sé tími sem tekur á unglinginn líkamlega, tilfinningalega og félagslega (Crosnoe og Johnson, 2011).

2.2 Líðan á unglingsárum

Tilfinningalíf verður stærra hluti af daglegu lífi á unglingsárunum og þegar einstaklingar komast á unglingsárin verða tilfinningar þeirra oft óljósar, viðkvæmar og ruglingslegar (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Þetta er tími þar sem unglingar glíma við alls konar erfiðleika sem þeir hafa ekki upplifað áður, bæði tilfinningalega og líkamlega. Unglingsárin eru þó oft uppfyll af góðum tilfinningum, minningum og uppátækjum sem þeir muna svo eftir á fullorðinsárunum (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003).

Unglingsárin eru árin þar sem einstaklingur byrja að taka ábyrgð og lærir að treysta á sjálfan sig en ekki eingöngu foreldra sína eða aðra fullorðna. Unglingurinn er að byrja að leggja sinn eigin grunn að sjálfstæði og mynda sér sínar eigin skoðanir. Þetta ferli getur verið erfitt og valdið unglingum streitu sem getur verið áskorun að takast á við (Crosnoe og Johnson, 2011). Í sumum tilfellum getur geðheilsa versnað á þessum tíma.

Þunglyndi er ein af þeim áskorunum sem unglingur getur þurft að glíma við. Það getur haft mikil áhrif á unglinginn og á líf hans. Unglingar sem eiga við þunglyndi að stríða eða önnur heilsufarstengd vandamál sem leiða til þunglyndis eiga einnig á hættu að einangrast frá öðrum jafnöldrum. Slík einangrun getur haft afleiðingar til lengri tíma í

sambandi við frekari félagsleg tengsl og menntun (Crosnoe og Johnson, 2011; Embætti landlæknis, 2012). Einstaklingurinn er oft niðurdreginn og áhugalaus þar sem hann upplifir sig vanmáttugan. Þunglyndi er geðröskun sem hefur mikil áhrif á hugsun og tilfinningalíf einstaklings (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftust og Wagenaar, 2009). Fleiri stelpur en strákar eiga við þunglyndi að stríða og hefur það komið fram í rannsóknum um langa hríð (Crosnoe og Johnson, 2011; Kamkar, Doyle og Markiewicz, 2012). Slæm félagsleg staða einstaklinga og léleg samskiptafærni hefur samt sem áður áhrif hjá bæði stelpum og strákum (Crosnoe og Johnson, 2011; Kostanski og Gullone, 1998).

2.3 Vinátta og skólaganga

Að eiga vini er flestum mikilvægt og er það jafnvel ein af grunnþörfum einstaklinga. Á unglingsárunum eru einstaklingar að þróa félagsfærni sína en það er þegar þeir öðlast skilning og hæfni í samskiptum. Unglingurinn lærir að þróa þessa hæfni með sér og er að bæta hana alla ævi (Schneider, 2000). Á þessum árum eru nán samskipti mikilvæg og þá fer fram megin mótun unglunga í félagsfærni. Því eru vinasambönd þeirra mjög mikilvæg og hræðslan við það að eiga ekki vini mikil. Þetta hefur áhrif á hegðun unglingsins til þess að reyna uppfylla kröfur jafningja sinna (Sigrún aðalbjarnadóttir, 2007). Uppeldi barna skiptir höfuð máli í samskiptafærni þeirra en mikilvægt er fyrir þau að hafa góðar fyrirmyndir til þess að vita hvernig eðlileg félagstengsl eru og að þau öðlist færni í því að mynda traust (Eirikson, 1993).

Þegar einstaklingur verður unglingur byrjar hann oft að huga meira að framtíðinni. Félagslíf og vinatengsl verða varanlegri og í forgangi. Venjan er að unglingurinn verji meiri tíma utan heimilis og verði sjálfstæðari á þessum aldri (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993; Steinberg, 2005). Unglingurinn þarf að takast á við breytingar sem eiga sér stað í vinasamböndum og endurhugsa hvernig samböndin eru sem hann á við vini sína og fjölskyldu þar sem hann hefur á þessum árum aukna ábyrgð á sér sjálfum, samböndum og samskiptum sínum við aðra (Civitci og Civitci, 2009). Þetta getur þó verið flókið ferli þar sem unglingarnir eru enn ekki fullfærir um að sjá um sig sjálfir og finna því enn fyrir þörf á stuðning og bakland (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Margar áskoranir mæta einstaklingum á unglingsárunum og eru samskipti ein af þeim. Á unglingsaldrinum getur einstaklingur haft fleiri sjónarhorn en sitt eigið og litið á sjálfan sig sem þriðja aðila í athöfnum og samræðum. Vinátta byrjar að skipta unglinginn meira máli þar sem hún verður stærri hluti af lífi þeirra og félagslegt öryggi skiptir máli fyrir einstaklinga á þessum árum (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Vinátta getur verið misjöfn milli einstaklinga. Oft er talað um að vinátta sé samband tveggja einstaklinga sem einkennist af gagnkvæmri væntumþykju, stuðningi, trausti, ást,

kærleika og nánd. Vinátta einkennist einnig af jákvæðum samskiptum og stuðningi við hvort annað (Berndt, 2004). Vinátta er eitthvað sem einstaklingur myndar sjálfur og er ekki mótuð fyrir hann eins og fjölskylda hans (Cordelli, 2015). Vinir eru stór partur að lífi unglingsins og þeir geta haft talsverð áhrif á þroska hans. Það að eiga fáa vini getur minnkað sjálfsálit unglingsins en það að vera með vinum veitir unglingsnum ákveðna sigurtilfinningu. Það getur skipt máli fyrir unglingsinn að upplifa sig sem einhvern sem áorkar einhverju í félagslífi sínu (Sebastian, Burnett og Blakemore, 2008). Góð vinátta getur aukið lífsgæði unglings meðal annars á þann hátt að þau upplifa sig tilheyra einhverjum hópi og finna fyrir stuðningi frá vinum sínum sem hefur svo jákvæð áhrif á líðan þeirra. Góð vinátta getur einnig aukið félagsþroska þeirra (Ferrer og Fugate, 2015).

Vináttan er unglingsnum gagnleg á marga vegu, bæði í samskiptum, samvinnu og til að læra að leysa úr vandmálum og tilfinningum. Hún hjálpar unglingsnum að tjá tilfinningar sínar og getur kennt þeim hvernig eigi að leysa úr þeim ásamt. Þeir geta öðlast skilning á samúð og tilfinningum annarra (Ferrer og Fugate, 2015). Að eiga vini veitir unglingsnum stuðning félagslega sem hefur áhrif á sjálfstraust hans. Með vinum hefur unglingsurinn færi á að tala um tilfinningar sínar sem leiðir af sér betri líðan. Það getur einnig verið mikil hjálp fyrir unglings sem glímur við þunglyndi eða kvíða (Dunn, 2004).

Ekki eru þó öll vinasambönd jákvæð og geta sum þeirra haft slæmar afleiðingar. Það gerist þegar unglingsur lendir í félagsskap sem sýnir af sér slæma hegðun eða hegðunarmynstur. Þar er um að ræða aðstæður þar sem samskipti vina eru erfið, samræður neikvæðar eða dónalegar og jafnvel hótanir sem berast á milli. Það gerir það að verkum að unglingsur í slæmum félagskap á það til að taki þátt í slæmri hegðun, jafnvel andfélagslegri eins og vímuefnaneyslu, reykingum eða þjófnaði, vegna hræðsla við höfnun. Honum finnst eins og til þess að vera hluti af hópnum verði hann að taka þátt. Á baki geta þó legið fleiri ástæður svo sem hræðsla við vini eða hópþrýstingur. Allt þetta getur leitt til þess að unglingsurinn leiðist út af réttri braut til þess eins að fá samþykki jafningja sinna og þörfin fyrir því að verða hluti af heild (Berndt, 2004).

Íslensk rannsókn sýndi að um 4–7% nemenda í 8. til 10. bekk líður illa í skólum á Íslandi. Skóli er mikilvægur og stór partur af lífi þeirra sem eru á unglingsaldri og hefur líðan þeirra í skóla mikil áhrif á sjálfsmynd unglings (Hrefna Pálsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Jón Sigfússon og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2012). Að eiga vini getur hjálpað þeim unglingsum sem líður illa í skólum. Mikilvægt er samt sem áður að vita að það veldur ekki öllum vanlíðan að vera vinalausir þar sem einstaklingar eru með mismikla þörf eða áhuga á því að eiga vini og að vera í félagslegum samskiptum. Það þarf ekki að vera að unglingsurinn sé útilokaður frá hópnum heldur að hann dragi sig sjálfur í hlé og sækist ekki

Í þessi samskipti sem flestir sækjast í vegna þess að hann er feiminn eða jafnvel hræddur við það að verða hafnað (Rubin, Bowker og Kennedy, 2009).

3 Sjálfsmynd

Sjálfið er flókið og samansett úr mörgum þáttum en í þessum kafla verður fjallað um sjálfsmynd auk þess sem hugtökin sjálfsvirðing og sjálfskilningur verða útskýrð (Crosnoe og Johnson, 2011; Harter, 1999). Sjálfið er einstaklingsbundið og er hugtak yfir það sem aðgreinir einstakling frá öðrum einstaklingum. Sjálfið mótast fyrst og fremst af persónulegum einkennum, útliti og samfélagslegum gildum. Fræðimenn benda þó á að persónuleg reynsla hafi mikið að segja um sjálf einstaklinga (Damon og Hart, 1988).

Sjálfsmynd er einn hluti sjálfsins, það er samspil ýmissa þátta sem einstaklingur notar til þess að skilgreina sjálfan sig (Damon og Hart, 1988), meðal annars tilfinningaþátta, hvernig einstaklingur sér sjálfan sig sem manneskju og líður með sig sjálfan. Þetta allt hefur áhrif á einstaklinga í daglegu lífi (Harter, 1999). Sjálfsmynd unglings hefur til að mynda áhrif á hegðun hans á þann hátt að unglingurinn telur ákveðna hegðun vera rétta og segja til um hvernig persóna hann er. Sá skilningur hefur síðan áhrif á félagsleg samskipti hans þar sem að hegðunin stjórnar hvernig unglingurinn tjáir sig, líkamstjáningu hans og framkomu. Sjálfsmyndin hefur einnig áhrif á hvernig honum finnst hann falla inn í umhverfið og hvernig hann leysir úr tilfinningum sínum (Crosnoe og Johnson, 2011).

Til þess að skilja þær breytingar í hegðun, líðan, framkomu og hugsun sem eiga sér stað hjá unglingum er mikilvægt að skoða hugtök sjálfsins nánar (Petersen, Schulenberg, Abramowitz, Offer, og Jarcho, 1984). Til að mynda er sjálfsvirðing mikilvæg fyrir sjálfsmynd einstaklings (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007). Hún er í raun sá hluti sjálfsmyndarinnar sem er mælanlegur (Petersen ofl., 1984). Sjálfsvirðingin birtist einstaklingunum í eigin verðleikum og framtíðarsýn hans. Þegar einstaklingur metur verðleika sinn á jákvæðan hátt nýtur hann góðrar sjálfsvirðingar (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007). Sjálfskilningur hins vegar er flóknara hugtak og erfitt að ná utan um þar sem samspil milli viðhorfs einstaklings og hugsana hans til sín sjálfs mynda sjálfskilninginn (Damon og Hart, 1988). Sjálfskilningur er vissulega tengdur sjálfsmynd á þann hátt að hann hjálpar einstaklingum að skilgreina sig og með skilningi á sjálfum sér skilgreinir hann sig frá öðrum. Sjálfskilningur er þó ekki hluti af sjálfsmynd þó oft sé fjallað um hann samhliða sjálfsmyndinni til þess að gera grein fyrir sjálfi einstaklings (Damon og Hart, 1988).

3.1 Sjálfsvirðing

Sjálfsvirðing helst í hendur við sjálfsmynd þar sem hugtökin þróast saman hjá einstaklingum (Berger, 2008). Sjálfsmynd er yfirleitt skipt niður í þrjá þætti, félagslegan þátt, vitmsunalegan og líkamlegan. Svo er hægt að bæta fjórða þættinum við, það er sjálfsvirðingu (Harter, 1999). Þeir unglingar sem eru með sterka sjálfsvirðingu eru einnig félagslega sterkari en aðrir unglingar. Þeir upplifa betri andlega líðan og meta getu sína í námi betri (Elín Díanna Gunnarsdóttir og Jóhanna Bergsdóttir, 2006). Það að geta sýnt öðrum einstaklingi virðingu er mikilvægt og getur haft mikið að segja framkomu einstaklings. Gott er að hafa í huga að til þess að unglingur hafi hæfni sem þessa er mikilvægt að hann sé í umhverfi þar sem jákvæð samskipti eru í fyrirrúmi. Þarna eru kennarar og foreldrar í mikilvægu hlutverki (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007). Lífsánægja stjórnast af mörgum þáttum og getur einn þeirra verið sjálfsvirðing, en þeir einstaklingar sem eru með góða sjálfsvirðingu upplifa meiri lífsánægju (Civitci og Civitci, 2009).

Sterk sjálfsvirðing er mikilvæg til þess að trú á sjálfan sig unglingur sem hefur gott sjálfstraust og trúir á sjálfan sig er ólíklegri til þess að falla í þá gildru að lifa eftir skoðunum annarra. Með góðum sjálfskilningi, virðingu og sjálfsmynd eykur unglingur hæfni sína til þess að geta hugsað út fyrir kassann, tekið mark á sínum eigin skoðunum en samt sem áður borið virðingu fyrir jafningjum sínum (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007).

Sjálfsvirðing er mikilvæg í mótun sjálfsmyndar, hún er hluti af daglegu lífi einstaklings og segir til um hversu verðugur honum finnst hann vera. Trú einstaklings á eigin getu er mikilvæg sem og hvernig hann metur það sem hann gerir hverju sinni (Berger, 2008). Styrkleiki trúar einstaklings á honum sjálfum stjórnast af því hvað hann metur sem jákvætt og hvað neikvætt af því sem hann gerir (Steinberg, 2009) þar sem það jákvæða er styrkjandi fyrir sjálfsvirðingu. Að vera með sterka sjálfsvirðingu gerir einstaklingnum kleift að takast á við það að hann geri mistök og að finna leið til þess að leysa úr mistökum. Góð sjálfsvirðing er mikilvæg til þess að umbera sjálfan sig og sýna sjálfum sér tillitsemi. Hins vegar ef sjálfsvirðingin er léleg vantar einstaklinginn þessa tilfinningu að þykja vænt um sjálfan sig, hann vanmetur sig og á erfitt með að sætta sig við hver hann er. Þetta verður til þess að unglingurinn vill stöðugt reyna að breyta sér og uppfylla óraunhæfar kröfur sem hann gerir til sín þar sem álit annarra verður honum að leiðarljósi (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007).

Álit annarra getur átt stóran þátt í því hvernig einstaklinguinn mótir sjálfsvirðingu sína (Rosenberg, Schooler og Schoenback, 1989). Til þess að geta staðið með sjálfum sér og treyst á sjálfan sig er mikilvægt að einstaklingurinn hafi sterka sjálfsvirðingu (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007). Má því segja að sjálfsvirðing sé grunnur að því að styrkja

sjálfsmynd unglingsins sem getur svo hindrað að hann upplifi brotna sjálfsmynd eða láti erfiðleika eins og einelti hafa langvarandi áhrif á sig.

3.2 Hvað er sjálfsmynd?

Sjálfsmynd er samansafn hugsana einstaklings um eigin hegðun sína, útlit og framkomu. Sjálfsmyndin stjórnast af löngun einstaklings og hvernig hann vill að aðrir sjái sig, þeirri fyrirfram ákveðnu hugmynd sem einstaklingurinn hefur búið sér til af sjálfum sér og hvort hann uppfylli þau viðmið sem hann setur sér. Sjálfsmynd er myndin sem einstaklingur hefur af sjálfum sér á þessum tíma og er breytanleg. Þannig er því tlaað um að sjálfsmynd sé það hvernig einstaklingurinn sér sjálfan sig þegar hann lítur í spegilinn. Sú mynd mótast af því hvað einstaklingurinn leggur áherslu á í sambandi við sjálfan sig eins og hugsun hans um útlit, framkomu og hegðun (Demo, 1992).

Fræðimaðurinn Erik Erikson (1968) setti upp kenningu um þróunn sjálfsmyndar. Þar setti hann upp átta stig um þroska einstaklings frá fæðingu til dauða (Berk, 2007). Erikson sagði frá því hvernig mikilvægasta þroskaverkefni einstaklings væri að treysta bæði sér og öðrum. Í kenningu hans um unglingsárin sagði hann frá því stóra verkefni að skapa sig sjálfan þar sem hann setti upp kenningu um hvernig einstaklingur á unglingsárunum mótar sjálfsmynd sína (Berk, 2007; Erikson, 1968). Kenning hans um mótun sjálfsmyndar segir frá því hvernig hún er í raun endurspeglun einstaklings á það hvers virði hann telur sig vera og hver hann er í samskiptum við aðra einstaklinga. Sjálfsmyndin myndast meðal annars með hliðsjón af því hvaða stefnu einstaklingur ákveður að taka í lífinu. Þá er ekki einungis átt við stefnu hvað varðar menntun heldur einnig andlega og félagslega þætti (Erikson, 1968). Með því er til að mynda átt við hvernig vini hann velur sér, þá samskiptaleið sem hann tileinkar sér og félagslíf hans. Það er margt sem spilar þarna inn í og hjálpar einstaklingum að móta sjálfsmynd sína og því mikilvægt að líta á allar hliðar í því sambandi.

3.3 Mótun sjálfsmyndar

Erikson setur upp þroskastig einstaklinga frá fæðingu til dauða. Hvernig einstaklingnum gengur að leysa úr því sem fyrir hann ber á hverju þroskastigi fyrir sig stjórnar því hversu vel honum gengur á næsta þroskastigi (Erikson, 1968). Það gerir það að verkum að því betur sem einstaklingurinn nær að leysa úr áskorunum hvers þroskastigs fyrir sig er hann betur settur fyrir það næsta. Unglingurinn er að takast á við þroskastig sem einblínir á sjálfsmynd og sjálfsmyndarugling. Samkvæmt Erikson geta þessar breytingar tekið mikið á unglingsinn og fjölskyldu hans þar sem flóknar breytingar þurfa að eiga sér stað til þess að unglingsurinn nái heildstæðari sjálfsmynd (Berk, 2007).

James E. Marcia var einnig sálfræðingur frá Bandaríkjunum en hann vann út frá rannsókn Eriksons um hvernig unglingurinn mótir sjálfsmynd sína. Þar setur hann fram þá kenningu að tvö lykilatriði séu grundvöllur í þróun sjálfsmyndar, þau eru gildi og seigla (Berk, 2007). Marcia skiptir einnig leitinni að sjálfsmynd í fjögur stig, sjálfsmyndarruglingur, forgefni sjálfsmynd, gerjun og heilstæð sjálfsmynd (Marcia, 1994). Það sem gerist í lífi unglingsins í kenningu Marcia svipar til kenningar Eriksons (Berk, 2007). Hann setur stigin upp þannig að hvert þrep í mótun sjálfsmyndar segi frá því hvaða áskoranir eiga sér stað á hverjum tíma fyrir sig. Í töflunni hér að neðan sem sett var saman til þess að einfalda skilning mótunarinnar er hægt að sjá hvaða áskoranir eiga sér stað á hverju stigi fyrir sig og hvað er að gerast í leit unglingsins af sjálfsmynd sinni:

Tafla 1. Fjögur stig mótun sjálfsmyndar hjá unglingum.

Stigin fjögur	Mótun sjálfsmyndar	Átök sem eiga sér stað
Forgefin sjálfsmynd.	Á fyrsta stigi hefur unglingurinn enn ekki myndað sín eigin gildi og er því enn að fara eftir gildum foreldra sinna.	Breytingar ekki hafnar.
Hlutverkaruglingur.	Á öðru stigi er unglingurinn ekki lengur sammála öllum gildum foreldra sinna en á erfitt með að velja sín eigin.	Hér geta átt sér stað átök milli foreldra og unglingsins.
Gerjun.	Unglingurinn er mikið að skoða sjálfan sig og sjá sig fyrir sér á ýmsan hátt. Mótun sjálfsmyndar er í hámarki á þessu stigi.	Þetta stig krefst þolinmæði foreldra. Breytingar geta tekið á unglinginn og foreldra hans.
Heildstæð sjálfsmynd.	Þetta er lokastigið þar sem unglingurinn hefur myndað heildstæða sjálfsmynd. Nú hefur hann sett sér sín eigin gildi og markmið til þess að fylgja eftir.	Unglingurinn er ekki jafn háður gildum og markmiðum foreldra sinna og er því sjálfstæðari en áður.

(Berk, 2007).

Hægt er að sjá á töflunni að samskipti unglingsins við foreldra sína og umhverfi hans skiptir máli. Átök við foreldra get átt sér stað á sama tíma og mótun félagslegra samskipta. Þegar unglingurinn er að móta sjálfsmynd sína og sjálfsmyndarruglingur á sér stað leitar hann eftir því að svara spurningunni hver hann er og hver hans staða er í samfélaginu þar sem hann byrjar að taka ákvarðanir sem hafa áhrif á framtíð hans eins og hvaða menntun

hann velur eða um viðhorf hans og gildi (Berk, 2007). Mikilvægt er að unglingurinn nái heildstæðri sjálfsmynd en ef það mistekst getur hann farið að efast um sjálfan sig (Erikson, 1968). Hafa skal samt sem áður í huga að þó að unglingur nái heildstæðri sjálfsmynd heldur hún áfram að mótast og þróast alla ævi (Berk, 2007).

Unglingar hafa misgóða sjálfsmynd, þeir eru misviðkvæmir fyrir utanaðkomandi áhrifum og gera mismiklar kröfur til sín sjálfs. Umhverfi unglunga hefur mikið að segja um mótun sjálfsmyndar þeirra og sjálfsálits. Það hjálpar mikið til og er nauðsynlegt að unglingurinn hafi tilfinningalegan stuðning til þess að hjálpa sér við þær breytingar sem eiga sér stað í lífi hans. Fjölskyldan kemur þar inn sem bakland unglingsins en þeir unglingar sem hafa ekki gott bakland hjá fjölskyldu sinni og fá lítinn stuðning eru með minna sjálfstraust en aðrir unglingar. Vert er þó að taka fram að unglingur sem hefur ekki gott bakland heima fyrir getur fengið stuðning annars staðar frá eins og í skólanum sem hefur þá styrkjandi áhrif á sjálfstraust hans (Santrock, 2010).

Rannsóknir sýna, eins og kemur fram í grein Sebastian's, Burnett's og Blakemore (2008), að myndun sjálfsins er, á þessum árum partur af þroska heilans. Einstaklingar hafa taugatengingu í heilanum sem þeir notast við þegar þeir eru börn en þessi tenging breytist á unglingsárunum og ný tenging myndast sem verður til þess að unglingar hugsa á mismunandi hátt um sjálfa sig. Það hefur áhrif á það hvernig unglingar breyta hugsunarhætti sínum, skoðunum og hvernig þeir sjá fyrir sér sjálfið og aðra í kringum sig (Sebastian, Burnett og Blakemore, 2008; Berk, 2007).

Unglingar leita eftir samþykki samfélagsins og þeirra sem eru í kringum þá og móta skoðanir sínar á sjálfum sér út frá því. Gott er að hafa í huga að mótun sjálfsmyndar unglunga er viðkvæm fyrir áhrifum annarra og þá sérstaklega þeirra sem unglingar líta upp til. Þeir sem unglingurinn lítur upp til geta verið einhverjir í nánasta umhverfi hans eins og jafnaldrar eða þekktir einstaklingar í samfélaginu (Demo, 1992). Þegar unglingar byrja að taka álit annarra meira til sín og móta sig meira eftir því geta áhrif annarra haft meiri áhrif á unglunga en þeir átta sig á. Hægt og rólega gera unglingar sér grein fyrir því að aðrir einstaklingar hafa skoðanir á þeim og dæma þá eftir hegðun, framkomu og útliti. Unglingarnir sjá það fljótlega að það sama á við um þá og aðra einstaklinga svo þeir byrja að dæma hegðun og framkomu annarra eftir þeirri ímynd sem þeir telja rétta hegðun og framkomu. Þetta verður einnig til þess að þeir taka upp hegðun jafningja sinna sem þeir líta upp til og haga sér í samræmi við það hvernig þeir sjá sig uppfylla kröfur þeirra (Sebastian, Burnett og Blakemore, 2008; Berk, 2007).

Algjör viðsnúningur getur orðið á sjálfsmynd unglunga á unglingsárunum vegna þeirra breytinga sem eiga sér stað í lífi þeirra. Það að eignast vin með góða sjálfsmynd getur haft

jákvæð áhrif þar sem vinir hafa einna mestu áhrifin á unginginn á þessum aldri. Einnig getur það verið jákvætt á þann hátt að ungingurinn verður almennt jákvæður í eigin garð. Það birtist þá í því að hann talar vel um sjálfan sig, kemur vel fram við sjálfan sig og ef ungingurinn tekur upp jákvætt hegðunarmynstur vina sinna. Því miður getur þó einnig orðið neikvæður viðsnúningur á sjálfsmynd unglunga, til dæmis þegar unglingar verða fyrir einelti eða að vinir þeirra hugsa ekki nægilega vel um sig. Slíkt getur leitt til óæskilegrar hegðunar (Demo, 1992).

Eins og fram hefur komið tekur sjálfsvitundin miklum breytingum á unglingsárunum. Á þessu mótunarskeiði eru unglingar berskjaldaðri fyrir áhrifum annarra. Unglingar þurfa því að glíma við það hvað séu í raun réttar/sanngjarnar kröfur um hegðun og útlit og hvað ekki. Með auknu sjálfsöryggi geta unglingar síðan metið það sjálfir hvernig þeir vilja líta út og hvaða hegðun sé eðlileg hegðun fyrir þeim (Sebastian, Burnett og Blakemore, 2008; Berk, 2007).

3.4 Brotin sjálfsmynd

Sjálfsmyndin fylgir einstaklingnum allt lífið og tekur hún breytingum með aukinni reynslu og þroska einstaklingsins. Því er mikilvægt að fylgjast með hvernig sjálfsmynd unglunga þróast þar sem neikvæð þróun á henni getur leitt til áframhaldandi neikvæðrar sjálfsmyndar og orðið til þess að ungingurinn upplifi brotna sjálfsmynd sem erfitt getur verið að eiga við. Afleiðingar sem fylgja brotinni sjálfsmynd eru meðal annars lélegt sjálfstraust, hlédrægni, erfiðleikar með félagsleg tengsl auk einkenna eins og depurð og kvíði (Demo, 1992).

Dæmi um það þegar ungingur hefur brotna sjálfsmynd er meðal annars þegar honum þykir hann ekki vera nógu góður eða svalur til þess að taka þátt í tólmstundarstarfi. Í þeim tilfellum þarf að grípa inn í til þess að bæta álit og trú á sjálfum sérog til þess þarf jafnvel hjálp fagaðila. Ef ekkert er gert gæti gæti þessi vandi unglingsins yfirferst á fleiri félagslega atburði sem mun þá halda áfram að hamla honum. Það getur haft mjög góð áhrif og átt þátt í að byggja upp góða sjálfsmynd einstaklings að hann nái sjálfur markmiðum sínum en með góðum stuðningi. Það aðila Einstaklingur sem nær að leysa úr flóknum verkefnum og finna raunhæfalausn á þeim eflist og eykur trú á sjálfum sér sjálfsálit hans (Santrock, 2010).

Rannsóknir sýna að unglingsstúlkur eru með lélegri sjálfsmynd en strákar í byrjun unglingsáranna. Talið er að líkamsmynd leiki stórt hlutverk, meðal annars vegna áhrifa fjölmiðla á sjálfsmynd ungra stúlkna. Mikilvægt er þó að hafa í huga að áhrifin eru á bæði kynin, sjálfsálit og sjálfsmynd stráka minnkar því lengra sem líður á unglingsárin (Polce-Lynch, Myers, Kliewer og Kilmartin, 2001).

Á okkar tímum eiga sér stað miklar breytingar, meðal annars með aukinni netnotkun og tilkomu samskiptamiðla. Ljóst er að mikið þarf að huga að til þess að unglingur móti sjálfsmynd sína sem farsælast. Eins og áður hefur komið fram getur einelti orðið til þess að algjör viðsnúningur eigi sér stað við mótun sjálfsmyndar og því mikilvægt að fylgjast með hvernig félagsskap unglingurinn er í og hvort hann eigi vini sem hafa jákvæð áhrif á hann.

4 Einelti

Einelti er alvarlegt vandmál í nútímasamfélagi (Olweus, 1993). Algengt er að eineltið byrji sem stríðni og því líður oft langur tími þar til skorist er í leikinn og eineltið stöðvað. Það er mikilvægt að skólar sem og aðrir einstaklingar séu meðvitaðir um að einelti á sér stað um allan heim og að þetta getur gerst innan veggja allra skóla (Ólöf Ásta Fárestveit og Þorbjörg Sveinsdóttir, 2006). Til þess að skilja afleiðingar eineltis og geta tekið það alvarlega og geta spornað við því er mikilvægt að vita hvað einelti er. Einelti hefur margar birtingarmyndir og er misvel falið (Volk, Dane og Marini, 2014).

Þolandi eineltis er sá sem verður fyrir eineltinu og sýnt hefur verið fram á að afleiðingar fyrir þolendur eineltis geta verið alvarlegar og falist í mikilli vanlíðan hjá einstaklingi, jafnvel sjálfavígshugsunum sem getur leitt til dauða (Gini og Pozzoli, 2013). Markmið ritgerðarinnar er að varpa ljósi á samspil þess að vera þolandi eineltis á sama tíma og mikilvægur mótunartími sjálfsmýndar fer fram. Í þessum kafla geri ég grein fyrir því hvað einelti er og hverjar helstu birtingarmyndir þess eru. Farið verður í hverjir eru þolendur og hvað einkennir þá sem eru bæði þolendur og grendur eineltis.

4.1 Skilgreiningar eineltis

Dan Olweus var einn þeirra fyrstu til þess að skilgreina einelti og er oft talinn frumkvöðull rannsókna á því málefni. Olweus skilgreindi einelti sem hegðun sem er neikvæð þar sem einhver meiðir annan einstakling viljandi, veldur honum vanlíðan eða skemmir eitur hans. Þolandi eineltis er sýnd slæm hegðun, hann beittur ofbeldi, stríðni og/eða er niðurlægður. Sá sem verður fyrir eineltinu á oft erfitt með að verja sig og er því hjálparlaus gaganvart geranda. Til að hægt sé að tala um einelti þarf hegðun geranda gegn þolanda að vera endurtekin yfir lengri tíma eða jafnvel daglega (Olweus, 1993).

Sharp og Smith (2000) skilgreindu einelti út frá gerandanum. Samkvæmt þeim er einelti þegar gerandi beitir valdi sínu til að skapa og viðhalda valdastöðu sinni gaganvart þolanda. Einelti er langvarandi samkvæmt þessari skilgreiningu og hefur nokkrar birtingarmyndir (Sharp og Smith, 2000). Eins og sést á skilgreiningunum hér á undan eiga þær það sameiginlegt að gerandi, hvort sem það er einstaklingur eða hópur, níðist á einstaklingi sem er minnimáttar eða varnalaus og stendur það yfir í langan tíma.

Einelti er ekki skilgreint í íslenskum lögum. Bent hefur verið á að það sé slæmt þar sem einelti ber að taka alvarlega. Mikilvægt er að allir hafi sömu hugmynd um hvað einelti er og hvar mörkin liggja til þess að hægt sé að vinna faglega gegn því (Hrefna

Friðriksdóttir, Daníel Reynisson, Halldór S. Guðmundsson, Hjördís Árnadóttir, Sjöfn Kristjánsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir, 2011).

Eitt af þeim atriðum sem fjallað er um þegar skilgreining eineltis er skoðuð er munur á einelti og stríðni. Page og Page (2003) segja einelti og stríðni ekki vera það sama þar sem einelti er ofbeldi sem stendur yfir í ákveðinn tíma og það hefur slæmar afleiðingar fyrir þolandann. Einnig er lögð áhersla á að einelti er langtíma vandamál og endurtekin hegðun á meðan stríðni er það ekki (Page og Page, 2003).

Það getur verið erfitt að greina milli markanna á milli eineltis og stríðni fyrir suma einstaklinga og sérstaklega fyrir börn og jafnvel unglunga. Einstaklingar upplifa ekki hlutina eins og taka ekki allt eins nærri sér. Þar sem einum einstaklingi finnst vera stríðni getur öðrum þótt vera niðrandi framkoma. Mörkin eru samt sem áður þau að ef endurtekin eða langvarandi niðrandi hegðun geranda á sér stað í garð þolanda er um einelti að ræða. Líðan þolanda segir til um hvort einelti sé niðrandi og það eru undir honum komið að meta hvort þetta veldur honum vanlíðan eða ekki. Þetta er mikilvægt að hafa í huga á unglingsárunum, sérstaklega þar sem sjálfsmýnd unglunga er að mótast og getur endurtekin stríðni orðið að einelti sem getur haft neikvæð áhrif á einstaklinginn um skemmri eða lengri tíma (Kolbrún Baldursdóttir, 2012; Page og Page, 2003).

4.2 Birtingarmyndir eineltis

Einelti getur verið bæði sýnilegt og falið. Sumar tegundir eineltis getur reynst geranda auðveldara að komast upp með en aðrar og er það vegna þess að einelti er ekki alltaf sýnilegt. Sýnilegt einelti er augljóst þegar um að ræða líkamlegt ofbeldi, þolandi skilinn útundan, verðmæti tekin og jafnvel skemmd eða þolandi neyddur til þess að taka þátt í athæfi sem hann vill ekki taka þátt í. Þarna falla einnig undir nokkrar gerðir munnlegs ofbeldis þar sem þolandi er niðurlægður opinberlega eða með látbragði. Falið einelti er alvarlegra á þann hátt að erfiðara er að takast á við eitthvað sem ekki er á yfirborðinu. Þolandi verður fyrir félagslegri útskúfun eða duldar athafnir eiga sér stað eins og þegar nafnlaus skilaboð eru send á þolanda. Þetta getur verið einelti þar sem ekkert er gert eða ekkert gerist til þess að laga aðstæður og jafnvel getur reynst erfitt að finna hver er gerandi eineltisins (Þorlákur H. Helgason, 2009). Birtingarmyndir eineltis eru flokkaðar á nokkra vegu en helstu birtingarmyndir þess eru líkamlegt, andlegt, rafrænt og félagsleg útilokun (Volk, Dane og Marini, 2014).

Rafrænt einelti hefur orðið algengara og stærra vandamál á undanförunum árum. Það getur brotist út í rifrildi á netinu, áreiti, brot gegn mannorði, persónueftirlíkingu og trúnaðarbresti (Willard, 2007). Gerandinn getur verið nafnlaus, komið fram undir öðru nafni eða jafnvel undir nafni þolanda. Það getur einnig reynst erfitt að setja mörk og

takmarkanir á hvað birtist á netinu eða fer fram í einkaskilaboðum. Þetta gerir það að verkum að ekki er vitað hver fjöldi þolenda er (Þorlákur H. Helgason, 2009).

Helstu leiðir sem notaðar eru til rafræns eineltis er að senda skilaboð, á netinu eða í síma. Á netinu eru notaðar samskiptasíður eins og Facebook eða nafnlausar síður þar sem send eru textaskilboð, myndir eða myndbönd til þess að særa eða niðurlæga þolanda eineltisins (Þorlákur H. Helgason, 2009; Kowalski, Limper og Agatston, 2008). Gerandinn hefur það að vopni í rafrænu einelti að geta falið sig á bak við skjáinn og því verða afleiðingar eineltisins ekki endilega sýnilegar honum. Í gegnum netið hefur gerandinn tækifæri til að ná til mun fleiri einstaklinga heldur en í öðrum birtingarmyndum eineltis og einnig til fjölbreyttari hópa (Slonje, Smith, og Frisén, 2012).

Líkamlegt einelti er þegar að líkamlegt ofbeldi á sér stað yfir langan tíma. Þolandi verður fyrri barðinu af geranda eða meiddur með til dæmis árásum, spörkum, kýldur, feldur eða hrækt á hann (Olweus, 2005). Oft er talað um líkamlegt ofbeldi sem ofbeldi sem auðveldara er að takast á við þar sem það er beint ofbeldi og er sjáanlegt (Jónína Einarsdóttir, Sesselja Th. Ólafsdóttir og Geir Gunnlagsson, 2004). Algengt er að unglingar segi ekki frá ofbeldinu vegna ótta eða skömm fyrir því að hafa orðið fyrir því, þess vegna er mikilvægt að fylgjast með unglingum og hvort þau beri líkamlega áverka (Erla Kolbrún Svansdóttir, 2010). Líkamlegt ofbeldi helst þó oft í hendur við það andlega þar sem líkamlegt einelti hefur einnig andlegar afleiðingar (Vanda Sigurðardóttir og Sif Einarsdóttir, 2004).

Andlegt einelti sem er oft einnig kallað munnlegt einelti og brýst gjarnan fram í baktali, lygasögum, niðurlægingu og uppnefningu geranda í garð þolanda. Erfitt getur verið að dæma um hvenær um andlegt ofbeldi er að ræða og því er oft gert lítið úr því eða ekki tekið rétt á því (Vanda Sigurðardóttir og Sif Einarsdóttir, 2004). Ein tegund andlegs eineltis er þegar þolandinn er útilokaður viljandi af geranda eða gerendum þar sem honum er hafnað félagslega og er útskúfaður úr hópnum (Suckling og Temple, 2002).

Félagsleg útskúfun er þegar einstaklingur fær ekki að vera með hópnum. Það er ekki endilega vegið beint að honum heldur er meira eins og hann sé ekki á staðnum þar sem hann fær ekki að taka þátt í því sem er að gerast meðal jafningja sinna og er á þann hátt hunsaður af þeim (Suckling og Temple, 2002). Félagleg útskúfun er því hópeinelti þar sem gerendur eru hópur en ekki einstaklingur. Oft er þolandi einn af þeim sem var í hópnum áður en var útskúfaður úr honum en einnig getur það verið að hann hafi aldrei fengið að vera með frá upphafi (Roland og Vaaland, 2001).

4.3 Polandi eineltis

Í þessu verkefni er sjónum beint að polendum eineltis frekar en þeim sem taka þátt í því. Polandi eineltis er sá sem verður fyrir eineltinu. Þó svo að allir geti orðið fyrir einelti eru ákveðnir einstaklingar sem eru líklegri en aðrir til þess að vera polendur eineltis. Þetta eru þeir einstaklingar sem eru varnarlausir og þola minna áreiti. Auk þess sem þeir eru oft vinfáir eða eiga jafnvel enga vini (Sharp og Smith, 2000). Þeir unglingar sem eru líklegri til þess að vera polendur eru oft hlédrægari eða öðruvísi á einhvern hátt. Þetta eru stundum unglingar sem eiga við þunglyndi, kvíða, ADHD eða einhverfu að stríða (Sveinn Eggertsson og Ása G. Ásgeirsdóttir, 2012). Unglingar sem eru trúgjarnir eru einnig líklegri til þess að verða polendur þar sem þeir eiga það til að trúa því besta í öðrum og eru sjálfir góðir eða heiðarlegir. Unglingar þurfa þó ekki alltaf að vera öðruvísi en aðrir til þess að verða fyrir einelti og getur hver sem er lent í þessum sporum (Kolbrún Baldursdóttir, 2012).

Unglingar sem eru polendur eineltis eru viðkvæmir og óöruggari en jafningar þeirra auk þess sem þeir kenna jafnvel sjálfum sér um eineltið (Olweus, 1993; Sveinn Eggertsson og Ása G. Ásgeirsdóttir, 2012). Unglingur sem er polandi eineltis veit að hann vill ekki verða fyrir því en veit hins vegar ekki hvers vegna hann verður fyrir því. Gríðarlega mikil skömm getur byrjað að myndast hjá polendum eineltis. Þeir eiga erfitt með að átta sig á aðstæðum og þá byrjar sjálfsásökun að myndast og líðan eins og að þetta sé þeim að kenna. Þetta verður til þess að polendur byrja að trúa því sem um þá er sagt og getur það haft slæmar afleiðingar fyrir sjálfsmynd þeirra (Kolbrún Baldursdóttir, 2012).

Þeir sem eru viðkvæmari fyrir eineltinu félagslega mynda almennt minni tengsl við aðra, og eiga til með að vera árásgjarnari, ágengari og ekki jafn traustir vinir. Réttlætiskennd þeirra verður oft skert og eiga þeir erfiðara með að meta hvort verið sé að beita þá ofbeldi, leggja þá í einelti eða leiðbeina. Polandinn á erfitt með að vita hvað sé réttlætisleg hegðun og hvað er óvenjuleg hegðun. Þetta leiðir svo til þess að hann er komin í eins konar varnarstöðu sem erfitt er að koma sér úr (Rebecca Bondü, Tobias Rothmund, Mario Gollwotzer, 2016).

Það að verða endurtekið fyrir einelti getur orðið til þess að unglingar sækjast í meiri neikvæða athygli og verða því enn meira fyrir barðinu á gerendum þeirra. Þar verður til eins konar vítahringur þar sem gerendur finna ekki sektakenndina vegna síundurtekinna gerða sinna í garð polanda og þeir sem verða vitni af því verða blindir fyrir verknaðnum (Olweus, 2005).

Polendur eineltis þurfa einnig að eiga við það að verða fyrir fordómum vegna þess að þeir eru polendur eineltis. Í bók Kolbrúnar Baldursdóttur (2012) segir frá því hvernig það

er lítið niður til þeirra einstaklinga sem eru þolendur og fólk gerir sér ákveðna hugmynd um hvernig þeir eru og er þá átt við atriði eins og hegðun þeirra, útliti, viðbrögð og fleiri lýsandi persónueinkenni. Polanda er oft kennt um eineltið og jafnvel er honum gert að breyta sér og sinni hegðun til þess að verða ekki fyrir aðkasti í stað þess að einblína á að breyta hegðun geranda. Ekki er reynt að leysa vandamálið sjálft heldur er talað um þolandann sem vandamálið eða gjarnan einhvern sem er samábyrgur í því hvernig komið var fram við hann (Kolbrún Baldursdóttir, 2012).

Þolendur eineltis eru hvað viðkvæmastir fyrir fordómum þar sem þeir upplifa skömm og sektarkennd, eru með brotna sjálfsmynd og eiga erfitt með að verja sig. Það gerir það að verkum að auðvelt er að ganga á þolendur sem hluta af vandmálinu og hafa þolendur því ekki alltaf rétta sýn á hvað er rétt í aðstæðunum. Þannig getur samfélagið, eða hluti þess, orðið að vopni gerandans (Kolbrún Baldursdóttir, 2012). Þetta verður til þess að þolandi á erfiðara með að segja frá því sem er verið að gera honum og augljóst er að mörg vandmál liggja að baki einelti hjá þolenda sem eru okkur falin.

4.4 Þolendur og gerendur

Til er ákveðinn hópur þolenda sem bæði eru þolendur og gerendur. Þetta er hópur sem oft er kallaður ögrandi fórnalömb. Það er ekki algengt að þolendur tilheyri þessum hópi og aðeins um 15-20 prósent þolenda sem tilheyra honum. Þetta eru unglingar sem svara fyrir sig, verða fljótt reiðir og eru með mikið skap. Þetta eru oft einstaklingar sem eru með ofvirkni og jafnvel skortir einbeitingu. Þeir eiga stundum erfitt með samskipti og eru ekki vel liðnir meðal fullorðinna, til dæmis kennara sinna vegna framkomu sinnar. Þeir velja sér einstaklinga sem eru minnimáttar til þess að níðast á og eiga til að taka þátt í einelti þar sem hópar eru gerendur (Olweus, 2014).

Einstaklingar sem eru í senn þolendur og gerendur eru oft duglegir í skóla þó svo einbeitingin geti verið lítil og námsörðuleikar séu til staðar. Því er mikilvægt að kennarinn veiti þessum nemendum athygli og hafi í huga að þeir eru oft með lélega sjálfsmynd og þar af leiðandi viðkvæmir fyrir því að verða niðurlægðir eða sett sé út á þá. Þeir hafa mikla þörf fyrir það að sýna völd og ráðskast því oft með aðra eða valta yfir þá. Þeir hafa litla þolinmæði og eru fljótferir eða hvatvísir. Reglur vefjast fyrir þeim og þessir unglingar sýna oft litla samúð. Unglingar sem eru bæði þolendur og gerendur geta verið klókir í að tala sig úr vandmálum og koma sér undan afleiðingum (Olweus, 2005). Þolendur-gerendur eru oft þátttakendur í einelti til þess að falla inni hóp eða öðlast valdastöðu. Valdastaða veitir unglingnum leið til þess að styrkja félagslega stöðu sína auk þess að þeir upplifa sig öruggari og hafa meiri stjórn á eigin lífi. Þetta væri því hans leið til þess að spjara sig í aðstæðum.

5 Afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar

Afleiðingar eineltis geta verið margskonar og staðið yfir til langs tíma. Helstu afleiðingar eineltis eru andlegar en þá upplifir einstaklingurinn mikla vanlíðan sem getur seinna leitt til geðrænna vandamála. Félagslegar afleiðingar eiga sér einnig stað og geta haft áhrif á daglegt líf þolanda fram á fullorðinsár og jafnvel alla ævi. Hræðilegustu afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar er þó sjálfsvíg. Í þessum kafla verður fjallað um afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar. Fjalla er um líkamlegar, andlegar og félagslegar afleiðingar sem hafa áhrif á einstaklinginn bæði á meðan eineltinu stendur en einnig til lengri tíma. Út frá þeim afleiðingum sem einelti getur haft á einstakling getur myndast kvíði og þunglyndi hjá einstaklingnum sem og aðrir geðrænir kvillar en rannsóknir sína að þolendur eineltis eru líklegri en aðrir að glíma við geðræna sjúkdóma (Olweus, 1993).

5.1 Skammtímaafleiðingar þess að vera þolandi

Rannsóknir sem gerðar hafa verið sýna fram á að þegar einstaklingar eru að móta sjálfsmynd sína eru þeir viðkvæmari fyrir neikvæðum félagslegum aðstæðum eins og einelti eða átökum sem geta átt sér stað í daglegu lífi þeirra. Þeir óttast að gera mistök og mikla því aðstæður oft fyrir sér hvaða afleiðingar þau geta haft fyrir þá félagslega þar sem óæskileg hegðun þeirra eða annarra í garð þeirra hefur mikil áhrif á hugsun og álit unglingsins á sjálfum sér. Unglingar eru líklegri til þess að taka óæskilegu hegðun annara eða frábrugðna hegðun sína inn á sig eins og hann hafi bruðgist sér þar sem honum finnst mikilvægara að standa sig félagslega nú en áður. Þetta getur leitt til þunglyndis og kvíða ásamt fleiri líkamlegum og andlegum einkennum (Sebastian, Burnett og Blakemore, 2008). Ein tegund kvíða er félagsfælni þar sem einstaklingur óttast við að verða sér sjálfum til skammar eða að verða dæmdur í félagslegum aðstæðum. Það getur orðið til þess að einstaklingur forðast aðstæður þar sem er mikið af fólki og getur seinna leitt til félagslegrar einangrunar (Kvíðameðferðarstöðin, ed.).

Að verða fyrir einelti getur leitt til þess að unglingurinn upplifi sig vanmáttugan gagnvart sjálfum sér, jafningjum sínum og samfélaginu (Sveinn Eggertsson og Ása G. Ásgeirsdóttir, 2012; Olwues, 1993). Þolendur eineltis eru með minna sjálfstraust en jafningjar þeirra (Jónína Einarsdóttir o.fl., 2004). Bæði líkamlegt og andlegt ofbeldi hefur andlegar afleiðingar sem verður til þess að þolandi finnur fyrir miklum sársauka (Ólöf Ásta Farestveit og Þorbjörg Sveinsdóttir, 2006). Sársaukinn verður til þess að sjálfsmynd hans verður neikvæð og brotnar jafnvel niður sem hefur mikil áhrif á sjálfstraust þolandans

(Olweus, 2006; Sharp og Smith, 2000) og neikvæð áhrif á geðheilbrigði hans (Ólöf Ásta Farestveit og Þorbjörg Sveinsdóttir, 2006). Einelti getur orðið til þess að þolendur fara að efast um sjálfa sig og umhverfi sitt. Sjálfsásökun er algeng og því fylgja erfiðleikar með að treysta (Taylor, 2014). Þolendur eru oftast á varðbergi og mistúlka samskipti þar sem þeir búast við neikvæðu viðmóti og taka gagnrýni illa (Kolbrún Baldursdóttir, 2012). Þetta verður oft til þess að þolandinn byrjar að einangrast félagslega, finnst hann ekki eiga heima í hópi jafningja sinna og upplifir vinaleysi (Olweus, 2006; Sharp og Smith, 2000). Það getur reynst þolanda sárt að einangrast (Leets og Wolf, 2005), og getur leitt til einmanaleika og hræðslu sem getur brotist út í líkamlegum einkennum (Olweus, 2006; Sharp og Smith, 2000).

Unglingar sem verða fyrir einelti eru helmingi líklegri til þess að eiga við líkamleg einkenni og veikindi en jafningja þeirra (Gini og Pozzoli, 2013). Líkamleg heilsa þolenda er áhættuþáttur en þeir sem hafa orðið fyrir einelti á unglingsárum eru með lélegri líkamlega heilsu sem getur brotist út í höfuðverkjum, bakverkjum, kviðverkjum og svimaköstum ásamt fleiru og geta þessi einkenni staðið yfir í langan tíma (Wolke, Lereva og Suzet, 2015). Auk líkamlegra einkenna eiga þolendur gjarnan við svefnvandmál að stríða þar sem þeir fá ekki nægan svefn eða eiga erfitt með að vakna (Olwues, 1993).

Unglingar sem verða fyrir einelti gengur oft illa í tómsundum og flosna upp úr skóla auk þess sem þeir eiga erfiðara með lærdóm þegar þeir eru ekki hluti af hóp (Olwues, 1993; Olweus, 2006; Sharp og Smith, 2000). Það gerir það að verkum að námsárangurinn þeirra verður einnig slakari (Juvonen og Graham, 2001).

Andlegar afleiðingar þess að vera þolandi eineltis getur leitt til sjálfsvígshugsana. Slíkar hugsanir geta endað með sjálfsvígi vegna þess hve mikil vanlíðan fylgir því að verða þolandi eineltis (Gini og Pozzoli, 2013). Andlegu afleiðingar eru yfirleitt alvarlegri en líkamlegu áverkarnir. Andlegu afleiðingar þess að verða fyrir líkamlegu ofbeldi geta verið þær sömu og að verða fyrir andlegu ofbeldi (Jónína Einarsdóttir o.fl., 2004).

5.2 Langvarandi afleiðingar

Langtímaáhrif eineltis geta verið margs konar, bæði líkamleg og andleg líkt og með skammtímaáhrif þess. Unglingar sem verða fyrir einelti geta átt erfitt með að aðlagast samfélaginu og velferð þeirra er minni en hjá þeim jafningjum þeirra sem ekki þurftu að sæta einelti (Gini og Pozzoli, 2013).

Rannsóknir sýna samspil á milli lélegrar sjálfsmýndar og langvarandi vandamála sem geta leitt til ógnandi hegðunar og að unglingar dragi sig félagslega í hlé vegna þess (Sebastian, Burnett og Blakemore, 2008). Samskiptahæfni þolenda verður verri og fá þeir

ekki þá samskiptaörvun sem þeir þurfa sem gerir þeim erfitt fyrir á fullorðinsárunum (Juvonen og Graham, 2001).

félagslegu áhrifin eru ýmis meðal annars getur einstaklingur átt erfitt með að finna sinn stað í samfélaginu. Að eignast nýja vini getur reynst honum erfitt og enn erfiðara að halda í þá. Þetta á einnig við um þegar þolandi eineltis reynir seinna meir að finna sér maka. Rannsóknir sýna að þeir eiga erfitt með að finna sér maka vegna óöryggis við félagslega tengslamyndun (Wolke, Lereva og Suzet, 2015).

Það kemur einnig fram í rannsóknum að þeir unglinga sem verða fyrir einelti sýna oft einkenni persónuleikaröskunar þar sem hugsanir þeirra verða óraunverulegar og aðstæður sem þeir verða fyrir eru ekki hugsaðar rökrétt, oft er eins og þeir lifi ekki í raunveruleikanum. Þetta hamlar einstaklingi mikið og getur orðið til þess að hann hugar minna að sér, að hreinlæti og að heilsu sinni (Wolke, Lereva og Suzet, 2015).

5.3 Kvíði og þunglyndi sem langvarandi afleiðingar eineltis

Einelti er áhættuþáttur fyrir þunglyndi þar sem neikvæð lífsreynsla gerir einstaklinginn viðkvæmari fyrir áreiti (Embætti landlæknis, 2012). Léleg félagsleg tengsl og félagslegar aðstæður eru einnig áhættuþættir fyrir þunglyndi (Seals og Young, 2003). Það sem einelti er langvarandi streituvaldur getur svo seinna breyst í þunglyndi þar sem einstaklingurinn getur átt við þunglyndi seinna á ævinni eftir að hafa orðið fyrir einelti sem barn eða unglingur (Olweus, 1993). Þegar einstaklingur verður fyrir einelti þarf hann að glíma við erfiðar tilfinningar þar sem hann upplifir hjálparleysi sem getur leitt til þunglyndis. Þeir einstaklingar sem eru ekki með sterkt bakland og eiga erfitt með að leita eftir hjálp eru í meiri áhættuflokki fyrir þunglyndi en aðrir (Beardslee, 2002). Félagsleg staða segir til um líðan einstaklings þar sem félagslegur stuðningur er styrkjandi fyrir einstakling andlega og styrkjandi umhverfi verður til þess að áhrif slæmrar félagstöðu í samfélaginu verða minni (Turner og Lloyd, 1999).

Kvíði og þunglyndi er algengasta alvarlega afleiðing þess að vera þolandi eineltis og að glíma við brotna sjálfsmynd (Kaltiala-Heino, Rimpelä, Marttunen, Rimpelä, og Rantanen, 1999; Kvíðameðferðarstöðin, ed.). Þetta eru alvarlegar raskanir sem einstaklingur þarf að eiga við langt fram á fullorðinsár og jafnvel alla ævi. Afleiðingar þess geta haft mikil áhrif á farsæld einstaklingsins í daglegu lífi (Kvíðameðferðarstöðin, ed.). Mikilvægt er að vera meðvituð um áhrif sem þessar geðraskanir geta haft á líf einstaklinga þegar þær koma upp og einnig til lengri tíma litið.

Kvíðaröskun hjá eintaklingi getur heltekið líf hans og skert lífsgæði hans verulega. Það gerir það að verkum að einstaklingur á erfitt með að framkvæma hluti eða taka þátt í

hlutum sem hann er óöruggur að taka þátt í en langar til. Þetta hefur áhrif á menntun, starf, tengsl við aðra einstaklinga og frítíma þess einstaklings sem á við kvíðaröskun að stríða. Kvíðaröskun til langs tíma getur einnig leitt til þunglyndis ef ekki er tekist á við hana (Kvíðameðferðarstöðin, ed.).

Að vera með þunglyndi hefur mikil áhrif á tilfinningalíf einstaklings ásamt hugsun og hegðun þar sem líkamstarfsemi einstaklingsins raskast (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftust og Wagenaar, 2009). Einstaklingurinn upplifir sig oft niðurdreginn og áhugalausán þar sem hann er vanmáttugur í umhverfi sínu. (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftust og Wagenaar, 2009).

Helstu einkenni þunglyndis eru depurð, áhugaleysi eða ánægjuleysi, sjálfsgagnrýni, brotin sjálfsmynd og sektarkennd ásamt svartsýni og vonleysi. Einstaklingur með þunglyndi finnur fyrir auknum kvíða og orkuleysi. Hann var auk þess sem hann á í erfiðleikum með að umgangast annað fólk. Vonleysi og breyttar tilfinningar geta orðið til þess að honum finnist hann minna virði og illa liðinn meðal annarra einstaklinga sem eru nánir honum og getur það leitt huga þeirra sem glíma við þunglyndi að dauðanum og jafnvel að sjálfsvígi (Embætti landlæknis, 2012).

Einstaklingar eru ekki allir jafn vel undirbúnir fyrir streituna sem fylgir einelti og seigla eða hvernig einstaklingurinn upplifir hana stjórnar því hversu mikil áhrif það hefur á andlega líðan þeirra. Ef streitan verður of mikil fyrir einstakling aukast líkurnar talsvert á því að langtímaáhrif verði meiri á andlega líðan hans. Þarna þeir sem hafa betra sjálfsálit og sterkara sjálfstraust eru í minni hættu fyrir langtíma áhrifum og hættu á neikvæðri andlegri líðan eins og þunglyndi (Turner og Lloyd, 1999).

Þegar einstaklingar eru greindir með þunglyndi á unglingsárunum er líklegra að vandamálið verði langvarandi. Þunglyndisköst þeirra verða mun alvarlegri og algengari og það sama á við um afleiðingar þess. Það verður þeirra valdandi að einstaklingurinn full mótar ekki sjálfsmynd sína og er ekki með nægilega þroskaða hugsun og geta það verið erfiðleikar sem hann þarf að kljást við til lengri tíma (Eiríkur Örn Arnarson, 2001). Ef ekki er tekist á við þunglyndið á unglingsárunum getur það orðið til þess að einstaklingurinn þróar með sér skerta virkni þegar hann verður eldri sem getur leitt til fleiri geðsjúkdóma sem eru jafnvel alvarlegri og erfiðari að eiga við (Sadock og Sadock, 2007).

6 Seigla

Unglingar eru mismunandi einstaklingar og hafa áföll eins og einelti mismikil áhrif á þá. Dæmi um það eru unglingar sem lifa svipuðu lífi, jafnvel systkini eða bestu vinir, en taka misvel á aðstæðum og enda ekki alltaf á sömu braut í lífinu. Unglingar eru því mis vel búnir undir erfiðar aðstæður. Seigla vísar til jákvæðrar aðlögunar, velgengni og vellíðunar hjá einstaklingi í kjölfar erfiðleika sem eiga sér stað eins og einelti á unglingsárunum. Seiglan aðstoðar einstakling að yfirstíga þá erfiðleika á farsælan hátt (Bernard, 2004).

Seigla unglings hefur áhrif á það hversu miklum erfiðleikum unglingurinn getur tekst á við sem einstaklingur. Einnig tengist seigla því hversu miklum alvarlegar skamm- eða langtíma afleiðingar hann glímir við vegna erfiðleika tekist var á við. Einelti er dæmi um slíka erfiðleika (Zimmerman og Arunkumar, 1994; Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2016). Í þessum kafla verður fjallað um seiglu í tengslum við erfiðar aðstæður eins og einelti og sagt frá því hvernig mikil seigla getur dregið úr slæmum afleiðingum eineltis og hindrað brotna sjálfsmynd.

6.1 Þróun seiglu

Seigla hefur verið mikið rannsökuð á undanförunum árum og hafa rannsóknir leitt í ljós skilning á því hvers vegna sumir einstaklingar koma betur út úr erfiðum aðstæðum eða atburðum sem eiga sér stað en aðrir. Hún er í raun hæfni einstaklings til þess að takast á við aðstæður og álag. Hún segir til um hvar í raun mörkin liggja í því að einstaklingur gefist upp eða brotni niður við erfiðar aðstæður (Zimmerman og Arunkumar, 1994).

Talið er að seigla myndist við samspili umhverfis þátta sem eru styðjandi þrátt fyrir erfiðar aðstæður heima fyrir eða annars staðar. Það stjórnast bæði af félagslegri hæfni og þroska einstaklings en það eru margir þættir sem hafa áhrif á það hvaða styrkleika einstaklingur þarf að hafa til þess að takast á við erfiðar aðstæður (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2016). Sem dæmi hafa rannsóknir leitt í ljós að um helmingur barna sem búa við slæmar aðstæður byggja upp góða seigla. Seiglan hjálpar þeim að breyta til seinna meir og búa við heilbrigðari aðstæður en þau ólust upp í þegar þau fara að búa sjálf (Zimmerman og Arunkumar, 1994). Þó svo að seigla hafi verið mikið rannsökuð er ekki vitað enn almennilega hvernig hún myndast og hvað það er sem hefur áhrif á hana (Zimmerman og Arunkumar, 1994). Hægt er þó að sjá mótun seiglu frá bæði þroskasálfræðilegu sjónarhorni og vistkerfislegu sjónarhorni (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2016).

6.2 Vistkerfis- og þroskasálfræðileg nálgun

Út frá þroskasálfræðilegu sjónarhorni hefur meðal annars verið fjallað um hugtakið seigla. Þar einblíndu fræðimenn á þroska unglunga og barna og töldu að seigla væri eitthvað sem er innra með okkur öllum. Hún væri í raun líffræðileg hæfni okkar til þess að aðlagast og væri að þróast hvort sem einstaklingar byggju við áhættuumhverfi eða ekki. Seiglan birtist á fjölbreytta vegu en einnig í fjölbreytileika einstaklinga þar sem seiglan er gríðarlega fjölbreytt og ekki hægt að lýsa henni á einn veg. Seigla hefur margs konar áhrif á einstakling út frá þroskasálfræðilegu sjónarhorni. Hún verndar þroska einstaklings, endurbyggir hann og gerir honum kleift að læra af reynslunni, breyta hugsun sinni og sýna skilning (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2016).

Þegar talað er um vistkerfislega nálgun seiglu er oft vitnað í Urie Bronfenbrenner. Hann leggur áherslu á það hvernig seiglan myndast af umhverfinu og hvernig umhverfið getur haft áhrif á líf einstaklinga. Hann setti upp líkan sem lýsir áhrifum úr umhverfinu á einstaklinginn (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2016). Í líkani Bronnfenbrenner sést að helstu áhrifavaldar okkar eru eiginleikar persónunnar sjálfrar eins og kyn, aldur og heilsa. Þar er einnig talað um hvernig hæfni einstaklingsins stjórnast af nærumhverfi hans og er þar verið að vísa til aðstæðna eins og hvernig vini einstaklingur á, hvernig fjölskylda hans er og er, þá verið að vísa til þess hvernig tengslamyndun við vini og fjölskyldu er, býr einstaklingur í öruggu umhverfi, á hann umhyggjusama foreldra, fær hann menntun og fleira þess háttar. Nærumhverfi einstaklings er einnig hverjir vinir foreldra hans eru og vinnustaður þeirra. Það segir til um hvort foreldrar vinni á fjölskylduvænum stað og fleira. Fjærumhverfi segir svo til um stærri myndina eins og hvernig skóla unglingurinn er í, hvernig er tekið á eineltismálum í samfélaginu, hvernig er velferðakerfið og fleiri óbein áhrif.

Seigla unglunga og þroski þeirra stjórnast bæði af nær- og fjærumhverfi hans. Má þá benda á verndandi þætti og áhættuþætti í lífi einstaklings sem móta einnig seiglu hans (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2016). Dæmi um verndandi þætti er þegar persóna er með jákvæða sjálfsmynd, sjálfstraust, trú á eigin getu, góða tilfinningarstjórn og góða vitsmunahæfni. Á móti eru áhættuþættir þegar það er takmörkuð vitsmunahæfni, lítil tengsl við félag og lítið sjálfstraust (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2016). Hægt er að sjá að áhættuþættir fyrir lélega seiglu svipa til afleiðinga eineltis. Eineltið getur því haft áhrif á mótun seiglu unglingsins auk þess sem seiglan hefur áhrif á afleiðingar eineltis. Er þetta því allt keðjuverkjandi.

Verndandi þættir geta einnig verið góð samskipti innan fjölskyldu og vinafólks, gæðheilsa foreldra sem og jákvæð aðlögun í skóla (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2016). Hér er

einnig hægt að sjá að verndandi þættir svipa til þeirra þátta sem þolendur eineltis glíma við vegna afleiðingar eineltis og brotinnar sjálfsmyndar en þolendur skortir oft félagslega hæfni í samskiptum. Óbein áhrif get haft mikið um mótun einstaklings að segja þar sem réttindi unglingsins og góð samfélagsþjónusta skiptir máli fyrir aðlögun hans í samfélaginu. Það er áhættuþáttur fyrir einstaklinga með litla seiglu að búa við aðstæður þar sem félagsleg einangrun og ofbeldi er félagslega viðurkennt (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2016).

6.3 Sjálfsbjargarviðleitni og spjörun

Gerð hefur verið íslensk rannsókn á því hvernig unglingar spjara sig (e. *coping*) við erfiðar eða átakanlegar aðstæður. Sigrún Sveinbjörnsdóttir (2003) bar saman íslenska og ástralska unglinga um hvernig viðbrögð þeirra voru við erfiðum aðstæðum eins og einelti. Þar kom í ljós að spjörun unglinga eða hvernig þeir bregðast við og takast á við aðstæður má flokka í tvær leiðir, bjargráð og skaðráð. Bjargráð hjálpa einstaklingum í aðstæðum eins og einelti en skaðráð geta leitt til neikvæðra niðurstaðna. Til þess að spjara sig vel þarf unglingurinn að hafa eiginleika sem koma fram í bjargráði en þeir eru að halda ró sinni í aðstæðum, leita sér aðstoðar ef þeir þurfa þess með og hlúa vel að sjálfum sér (Erla Kolbrún Svansdóttir, 2010).

Þeir unglingar sem síður spjörðu sig sýna fleiri skaðráð en aðrir jafningar. Að sýna fleiri skaðráð felst í að missa tök á sjálfum sér og hugsa mikið um vandamálið eða atburðinn sem á sér stað. Þeir sem sýndu þessa hegðun sýndu einnig meiri neikvæð einkenni bæði líkamlega og andlega. Hægt er að sjá að einkenni skaðráðs svipa til einkenna þolenda. Þar sem ákveðin hópur þolenda eiga til með að sýna árásagjarna hegðun. Auk þess sem flestir þolendur eineltis upplifa mikla vanlíðan og hugsa mikið um eineltið (Gini og Pozzoli, 2013).

Það getur verið erfitt fyrir unglingsstráka að bregðast alltaf rétt við og hafa stjórn á sjálfum sér. Þeir strákar sem halda meira ró sinni ná frekar tökum á aðstæðum og nota jafnvel grín og glens til þess að fá sínu fram. Stelpur eru líklegri en strákar til þess að hugsa mikið um vandamálin sín og jafnvel eiga við fleiri geðræn vandamál eins og kvíða eða þunglyndi (Sigrún Sveinbjörnsdóttir, 2003) Þær eru þó einnig líklegri til þess að leita sér hjálpar við þeim geðrænuvanda málum sem þær glíma við. Hjá báðum kynum getur skapast ákveðinn vandi að unglingar eru nógu þroskaðir til þess að sjá vandann sem þau glíma við en hafa ekki enn öðlast hæfina til þess að leysa hann (Sigrún Sveinbjörnsdóttir, 2003).

6.4 Langtímarannsóknir

Unglingar eru mis færir í að leysa þau félagslegu vandamál sem blasa við þeim. Seiglan mótast mikið eftir trúnni sem þeir hafa á sjálfum sér. Sjálfstraust spilar stóran part í því hversu mikla hæfni unglingar hafa til þess að takast á við áskoranir á árangursríkan hátt (Rutter, 1985). Einelti getur verið ein af þeim áskorunum. Til þess að mynda seiglu þarf barn að hafa lent í áfalli eða búið við áhættuþætti og/eða erfiðar aðstæður. Erfitt getur verið fyrir ungling sem kemur úr vernduðu umhverfi að takast á við slæma framkomu jafningja sem getur svo magnast og orðið að einelti (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2016).

Í rannsókn sem gerð var yfir 10 ára tímabil á 125 einstaklingum kom fram að þeir sem eru með minni seiglu en aðrir einstaklingar eru viðkvæmari fyrir því að þróa með sér geðsjúkdóma vegna erfiðleikanna sem þeir verða fyrir. Þar kemur fram að sjálfsálit og sjálfsmynd leikur stóran þátt í því hversu mikil seigla þeirra er og hverjar afleiðingar erfiðleikarnir hafa á framtíð viðkomandi. Þess má þó geta að þeir einstaklingar sem eru með minni seiglu eiga erfiðara með breytingar og eiga erfiðara með að hugsa lausnamiðað (Zimmerman og Arunkumar, 1994). Sterk seigla er mikilvæg þegar einstaklingur verður fyrir einelti þar sem það hefur bein áhrif á sjálfsmynd og sjálfið eins og kemur fram í grein Zimmerman og Arunkumar (1994). Seigla er mikilvæg fyrir einstaklinga til þess að takast á við erfiðleika sem mæta þeim á unglingsárunum meðal annars. Hægt er að sjá að seiglan mótast á ýmsan hátt og erfitt er að segja hvað það er sem stjórnar henni. Hins vegar er hægt að sjá hvað það er sem hefur áhrif á hana og hvernig hún getur hjálpar einstaklingum í aðstæðum eins og einelti.

7 Lokaorð

Unglingsárin eru mikilvægur tími í þroska allra einstaklinga þar sem margs konar breytingar eiga sér stað á þeim tíma. Sjálfsmynd unglingsins er að mótast og vináttan að verða varanleg. Mikilvægt er að vera meðvituð um þær breytingar sem eru að eiga sér stað í lífi unglinga og hversu mikil áhrif einelti og brotin sjálfsmynd getur haft á líf þeirra og líðan. Mikilvægt er að hindra aðstæður sem hafa neikvæð áhrif á sjálfsmynd hans og finna leiðir til þess að byggja hana upp með sem mestum árangri.

Það er margt sem getur haft áhrif á mótun sjálfsmyndar, eitt af því eru erfiðleikar, eins og einelti, sem unglingsurinn gengur í gegnum. Þó erfitt sé að fullyrða um það gefa rannsóknir fyllilega til kynna að einelti hafi áhrif á líðan og sjálfsmynd unglinga. Hægt er að sjá að afleiðingar eineltis og léleg sjálfsmynd tengjast samskonar vanda svo sem lágu sjálfsmati, vanlíðunar og eykur líkur á þunglyndi og kvíða. Einnig er hægt að sýna fram á tengsl þess að léleg sjálfsmynd sé bæði afleiðing og orsök eineltis.

Sjálfsmynd er flókið fyrirbæri, hún er samspil ýmissa þátta og skilgreinir einstaklinginn. Hún stjórnar meðal annars tilfinningum hans, hvernig honum finnst hann falla inn í umhverfi sitt og hefur áhrif á félagsleg samskipti hans. Mikilvægt er að þessir þættir séu jákvæðir til þess að sjálfsmynd unglingsins mótist á farsælan hátt. Einelti leiðir hins vegar til mikillar vanlíðanar og til slæmrar tilfinningalegrar líðanar. Eineltið verður til þess að einstaklingurinn verður blindur á umhverfi sitt og sækist í neikvæða athygli og finnst hann ekki falla inn í hóp jafningja sinna þar sem hann byrjar að trúá því sem sagt er við hann.

Í grein Sebastian, Burnett og Blakemore (2008) kemur fram að þegar einstaklingur verður fyrir einelti fái hann ekki þá samskiptalegu og félagslegu örvun sem hann þarf og getur það leitt til þess að mótun félagslegra samskipta þeirra verður ekki farsæl. Hægt er að sjá að einelti hefur því neikvæð áhrif félagsmótun unglinga sem hefur svo áhrif á mótun sjálfsmyndar þeirra. Sterk tengsl eru á milli afleiðinga eineltis og þeirra nauðsynlegra þátta sem þarf til þess að styrkja sjálfsmynd unglingsins.

Að vera með brotna sjálfsmynd leiðir til þess að einstaklingurinn hefur lélegt sjálfstraust, upplifir mikla depurð, er hlédrægur og á erfitt með félagsleg tengsl (Demo, 1992). Þetta hamlar einstaklingum í daglegu lífi og eru einnig einkenni einstaklinga sem eru líklegri en aðrir til þess að verða fyrir einelti. Einstaklingar sem eru hlédrægir eru líklegri til þess að verða fyrir barðinu á gerendum (Kolbrún Baldursdóttir, 2012).

Einstaklingur sem á erfitt með félagsleg tengsl á erfiðara með að eignast vini sem gerir honum erfiðara fyrir með að komast úr þeim vítahring sem myndast við það að verða vinalaus og búa við félagslega útskúfun. Einstaklingur sem er með lítið sjálfstraust er líklegri til þess að taka inn á sig þá hluti sem sagðir eru við hann og fer að trúá því. Jafnframt eru þeir sem eiga erfiðara með að verja sig líklegri til þess að verða fyrir endurteknu einelti.

Afleiðingar brotinnar sjálfsmýndar og eineltis eru nátengd og jafnvel þau sömu. Þessi einkenni geta varað í styttri tíma en sum til langs tíma. Þolendur eineltis á unglingsárunum eru viðkvæmari fyrir neikvæðum félagslegum aðstæðum en aðrir aldurshópar þegar kemur að mótun sjálfsmýndar. Unglingurinn verður vanmáttugur gagnvart sjálfum sér, jafningjum sínum og umhverfinu (Sveinn Eggertsson og Ása G. Ásgeirsdóttir, 2012). Hann upplifir mikinn sársauka, sjálfsásökun og einmanaleika (Taylor, 2014). Afleiðingar eineltis geta leitt til þess að einstaklingurinn hafi lélegri heilsu, bæði líkamlega og andlega. Það getur svo gengið yfir til langs tíma og jafnvel alla ævi. Kvíði og þunglyndi eru geðraskanir sem þolendur geta þurft að glíma við. Þessar raskanir geta haft mikil áhrif á líf þolandans og tekið yfir líf hans og jafnvel endað það.

Seigla vakti mikið áhuga minn við vinnu ritgerðarinnar þar sem erfitt er að segja til um hvað það er sem stjórnar henni þar, eins og í mörgum öðrum kenningum, togast á hvort umhverfi eða erfðir stjórni, í gegnum vistfræðilegt og þroskasálfræðilegt sjónarmið. Seigla hefur mikil áhrif á það hverjar afleiðingarnar verða hjá einstaklingum í erfiðum aðstæðum og misjafnt er hvernig fólk tekur á aðstæðum. Seiglan hefur áhrif á það hversu mikil áhrif einelti getur haft á sjálfsmýnd einstaklings. Hafi einstaklingur mikla seiglu er hann ólíklegri til þess að verða fyrir einelti (Sveinn Eggertsson og Ása G. Ásgeirsdóttir, 2012). Hann er þá með sterkari sjálfsmýnd sem gerir hann líklegri til að svara fyrir sig og því taki hann ekki inn á sig því sem sagt er við hann. Einstaklingur sem tekur ekki inn á sig eineltið er því ekki kjörið fórnarlamb gerandans. Gerendur leita eftir því að brjóta á einstaklingum sem minna mega sín, bregðast illa við aðstæðum og eiga erfitt með að verja sig. Það vakti einnig áhuga minn á að ég fann engar rannsóknir sem eingöngu fjölluðu um hversu lengi seiglan getur hjálpað einstaklingi. Ekki var heldur fjallað um hvort hún hafi áhrif í aðstæðum þar sem ekki verða breytingar í náinni framtíð, heldur væri hún einungis hæfni einstaklingsins til þess að spjara sig í aðstæðum sem eru erfiðar en líklegar til að breytast.

Einelti og brotin sjálfsmýnd er alvarlegt vandar mál um allan heim sem þarf að takast á sem samfélag. Einelti er ein tegund ofbeldis sem mikilvægt er að finna lausn á. Mikilvægt er að halda áfram að rannsaka hvað það er sem hefur áhrif á stöðvun eineltis og hvernig hægt er að kenna börnum að vera meðvituð strax fra unga aldri. Í raun hvernig

hægt sé að kenna að samúð með öðrum og virðing skipti lykil máli í félagslegum samskiptum. Gera þarf árangursríkt prógram fyrir þá unglunga sem hafa brotna sjálfmynd og eiga við erfiðleika vegna afleiðinga eineltis, til þess að hindra þann raunveruleika að afleiðinarnar taki yfir líf einstaklings. Með því að vera meðvituð um afleiðingar og þróun eineltis og brotinnar sjálfsmyndar getum við stoppað það af, veitt þolandanum hjálp og stuðlað að betri líðan. Með þessu hjálpum við unglungum að lifa í öruggari og heilbrigðara umhverfi til fullorðinsáranna.

Heimildir

- Aldís Unnur Guðmundsdóttir. (2007). *Proskasálfræði – Lengi býr að fyrstu gerð*. Reykjavík: Mál og menning.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2003). *Barnasálfræði frá fæðingu til unglingsára*. Reykjavík: Mál og menning
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2010). *Sálfræði einkalífsins (2. útgáfa)*. Reykjavík: Almenna bókafélagið.
- Beardslee, W. R. (2002). *Out of the darkened room: When a parent is depressed: Protecting the children and strengthening the family*. London: Little, Brown and Company.
- Bee, Helen. (2010). *The developing child (12. útgáfa)*. Boston: Allyn og Bacon.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Fransisco: WestEd
- Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan (4. útgáfa)*. Boston: Pearson Education.
- Berndt, Thomas J. (2004). Children's friendships: Shifts over a half-century in perspectives on their development and their effects. *Merrill-Palmer Quarterly: Journal of developmental psychology*, 50(3), 206–223.
- Buatko, D. (2008). *Child and adolescent development*. Boston, New York: Houghton Mifflin Company.
- Civitci, N. og Civitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationships between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47, 954–958.
- Cook, T. D., Deng, Y. og Morgano, E. (2007). Friendship influences during early adolescence: The special role of friends grade point average. *Journal of Research on Adolescence*, 17(2), 325–356.
- Cordelli, C. (2015). Distributive justice and the problem of friendship. *Political Studies*, 63(3), 679–695. doi: 10.1111/1467-9248.12115

- Crosnoe R. og Johnson M.K. (2011). Research on adolescence in the twenty-first century. *Annual Review of Sociology*, 37(2011), 439–460. doi: 10.1146/annurev-soc-081309-150008
- Damon, W. og Hart, D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Demo, D. H. (1992). The self-concept over time: Research issues and directions. *Annual Review of Sociology*, 18, 303–326.
- Dunn, J. (2004). *Children's friendships: The beginnings of intimacy*. Oxford: Blackwell.
- Eiríkur Örn Arnarson. (2001). Þunglyndi meðal ungmenna og fyrirbyggjandi aðgerðir. *Geðvernd*, 1, 23–26.
- Elín Díanna Gunnarsdóttir og Jóhanna Bergsdóttir. (2006). Sjálfsvirðing og líðan unglinga. Í Úlfar Hauksson (ritstjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum VII: Félagsvísindadeild* (527-535). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025–1034.
- Embætti landlæknis. (2012). Að þekkja þunglyndi. Sótt af <http://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item16384/Ad-thekkja-thunglyndi>
- Embætti landlæknis. (2012) Börn og þunglyndi. Sótt af http://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item16386/Born_og_tunglyndi
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. London: Faber and Faber.
- Erla Kolbrún Svavarsdóttir. (2010). *Ofbeldi - margbreytileg birtingarmynd*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Ferrer, M. og Fugate, A. (2015). The importance of friendship for school-age children. *Department of family, youth and community sciences*. Sótt af <https://edis.ifas.ufl.edu/fy545>.
- Gini, G. og Pozzoli, T. (2013). Bullied children and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics* 132(4), 720–729. doi: 10.1542/peds.2013-0614
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A development perspective*. New York: The Guilford Press.
- Hawker, D.S.J. og Boulton, M.J. (2000). Twenty years research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross sectional studies.

Journal of Child Psychology and Psychiatry, 41(4), 441–455. doi: 10.1111/1469-7610.00629

- Hrafnhildur Ragnarsdóttir. (1993). Sjálfsmynd unglingsins. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj.), *Sálfræðibókin* (bls. 50–67). Reykjavík: Mál og menning.
- Hrefna Friðriksdóttir, Daníel Reynisson, Halldór S. Guðmundsson, Hjördís Árnadóttir, Vanda Sigurgeirsdóttir og Sjöfn Kristjánsdóttir. (2011). Helstu niðurstöður. Í Þórhildur Líndal (ritstjóri), *Ábyrgð og aðgerðir: Niðurstöður þverfræðilegrar rannsóknar á einelti meðal barna á Íslandi* (bls. 35–45). Reykjavík: Bókaútgáfan Codex.
- Hrefna Ólafsdóttir. (2006). Börn og geðræn vandkvæði. Í Sigrún Júlíusdóttir og Haldór Sig. Guðmundsson (ritstjórar) *Heilbrigði og Heildarsýn. Félagssáðgjöf í Heilbrigðisþjónustu*, (111–127). Reykjavík: Háskólaútgáfan og Rannsóknarsetur í barna- og fjölskylduvernd.
- Hrefna Pálsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Jón Sigfússon og Inga Dóra Sigfúsdóttir (2012). *Ungt fólk 2012: Menntun, menning, íþróttir, tómstundir, hagir og líðan nemenda í 8., 9. og 10. bekk grunnskóla*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.
- Jónína Einarsdóttir, Sesselja Th. Ólafsdóttir og Geir Gunnlaugsson. (2004). *Heimilisofbeldi gegn börnum á Íslandi*. Reykjavík: Miðstöð heilsuverndar barna og umboðsmaður barna.
- Juvonen, J. og Graham, S. (ritstjórar). (2001). *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized*. New York: The Guilford Press.
- Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Marttunen, M., Rimpelä, A. og Rantanen, P. (1999). Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: School survey. *British Medical journal*, 319(7206), 348–351.
- Kamkar, K., Doyle, A., og Markiewicz, D. (2012). Insecure attachment to parents and depressive symptoms in early adolescence: Mediating roles of attributions and self-esteem. *International Journal of Psychological Studies*, 4(2), 3–18.
- Kolbrún Baldursdóttir. (2012). *Ekki meir: Leiðarvísir í aðgerðum gegn einelti fyrir starfsfólk skóla, íþróttá- og æskulýðsfélög, foreldra og börn*. Reykjavík: Skólavefurinn ehf.
- Kostanski, M. og Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39 (2), 255–262.

- Kowalski, R. M., Limper, S. P. og Agatston, P. W. (2008). *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Kvíðameðferðarstöðin. (ed.) Almennt um kvíða. Sótt af <http://kms.is/almennt-um-kvidha/>
- Leets, L. og Wolf, S. (2005). Adolescent rules for social exclusion: when is it fair to exclude someone else? *Journal of Moral Education*, 34(3), 343–362.
- Marcia, J. (1994). The empirical study of ego identity. Í Bosma, Graafsma, Grotevent og De Levita (ritstj.), *Identity and Development*. Newbury Park, CA: Sage
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2010). *Kynjungabók*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G.R. og Wagenaar, W. A. (2009). *Atkinson & Hildgard's introduction to psychology* (15. útgáfa). Bandaríkin: Wadsworth Cengage Learning
- Petersen, A. C., Schulenberg, J. E., Abramowitz, R. H., Offer, D. og Jarcho, H. D. (1984). A self-image questionnaire for young adolescents (SIQYA): Reliability and validity studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 13(2), 93-111.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford Cambridge, MA: Blackwell
- Olweus, D. (2005). *Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegu atferli*. Handbók (2. útgáfa). (Upphafleg þýðing: Mattías Kristiansen) Þorlákur H. Helgason staðfærði. Reykjavík: Olweusarverkefnið gegn einelti.
- Olweus, D. (2006). *Einelti meðal barna og unglunga. Ráðleggingar til foreldra*. Þorlákur H. Helgason staðfærði. Reykjavík: Olweusarverkefnið gegn einelti.
- Olweus, D. (2014). *Einelti meðal unglunga og barna: Ráðleggingar til foreldra. Olweusar áætlun gegn eineltis*. (Þorlákur H. Helgason staðfærsla og umsjá með íslenska útgáfu. Mattías Kristiansen þýddi). Reykjavík: Olweusarverkefnið gegn einelti.
- Ólöf Ásta Farestveit og Þorbjörg Sveinsdóttir. (2006). *Verndum þau - Hvernig á að bregðast við grun um vanrækslu eða ofbeldi gegn börnum og unglungum*. Reykjavík: Mál og menning.
- Page, R. og Page, T.S. (2003). *Fostering emotional well-being in the classroom* (3.útgáfa). London: Jones and Barlett Publishers.

- Polce-Lynch, M., Myers, B.J, Kliewer, W. og Kilmartin, C. (2001). Adolescent self-esteem and gender: Exploring relations to sexual harassment, body image, media influence and emotional expression. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (2), 225–244.
- Rebecca Boudř, Tobias Rothmund, Mario Gollwitzer. (april, 2016). Mutual Long-term effects of school bullying, victimization, and justice sensitivity in adolescent. *Journal of Adolescence*, 48, 62–72.
- Roland, E. og Vaaland, G. S. (2001). *Saman í sátt -Leiřir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum*. (Elín Einarsdóttir og Guřmundur Ingi Leifsson þýddu). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Rosenberg, M., Schooler, C. og Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American sociological review*, 54, 1000–1018.
- Rubin, K. H., Bowker, J. og Kennedy, A. (2009). Avoiding and withdrawing from the peer group in middle childhood and early adolescence. Í K. H. Rubin., W. Bukowski og B. Laursen (ritstjórar). *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (bls. 303-321). New York, NY: Guilford Press
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611. doi: 10.1192/bjp.147.6.598
- Sadock, B. J. og Sadock, V. A. (2007). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (10. útgáfa). Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins
- Santrock, J.W. (2010). *Adolescence* (13.útgáfa). New York: McGraw-Hill
- Schneider, B. H. (2000). *Friends and enemies: Peer relation in childhood*. London: Arnold.
- Seals, D. og Young, J. (2003). Bullying and victimization: Prevalence and relationship to gender, grade level, ethnicity, self-esteem, and depression. *Adolescence*, 38(152), 735–747.
- Sebastian, C., Burnett, S. og Blakemore S. J. (2008). Development of the self--concept during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(11), 441–446.
- Sharp, S. og Smith, P. K. (2000). *Gegn einelti. Handbók fyrir skóla*. (Ingibjörg Markúsdóttir þýddi). Reykjavík: Æskan.
- Sigrún Ađalbarnardóttir. (2007). *Virđing og umhyggja: Ákall 21. aldar*. Reykjavík: Heimskringla.

- Sigrún Aðalbjarnardóttir (2016). *Seigla ungmenna – Þróun og staða þekkingar*. Í Guðrún Kristjánsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir og Sóley S. Bender (ritstj.), *Ungt fólk – Tekist á við tilveruna* (bls. 161-184). Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag.
- Sigrún Harðardóttir. (2014). *Líðan framhaldskólanemenda: Um námserfiðleika, áhrifabætti og ábyrgð samfélagsins*. (Doktorsritgerð, Háskóli Íslands, Reykjavík). Sótt af <http://www.fmos.is/media/skjol/Doktorsritgerd--Sigrun-Hardardottir.pdf>
- Sigrún Sveinbjörnsdóttir. (2003). Bjargráð unglinga. *Glæður*, 13(1-2), 4–11.
- Sigurjón Björnsson. (1986). *Erik H. Erikson: Ævi hans og kenningar um unglingsárin*. Reykjavík: Háskóli Íslands.
- Sigurlína Davíðsdóttir (2003) *Af hverju eru unglingsárin svona erfið?* Sótt af <http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=3255>
- Slonje, R., Smith, P. K. og Frisén, A. (2012). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 26–32.
- Sóley Dröfn Davíðsdóttir. (2014). *Náðu tökum á kvíða, fælni og áhyggjum*. Reykjavík: Edda útgáfa.
- Steinberg, L. (2005). *Adolescence* (7. útgáfa). New York: McGraw-Hill
- Suckling, A. og Temple, C. (2002). *Bullying. A whole-school approach*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Sveinn Eggertsson og Ása G. Ásgeirsdóttir (ritstjórar). (2012). *Rannsóknir í félagsvísindum XIII*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Taylor, C. (2014). *How to overcome cyberbullying and online harassment: A complete guide for prevention, detection and helping victims to recover*. [Books@Kindle útgáfa]
- Vanda Sigurgeirsdóttir og Sif Einarsdóttir. (2004). Kennarar og einelti: Mat kennara á eigin þekkingu og færni við að taka á einelti meðal grunnskólanemenda. *Uppeldi og menntun*, 13(2), 79–95
- Volk, A., Dane, A. V. , Marini Z. A. (2014). *What is bullying? A theoretical redefinition*. *Developmental Review*, 34(4), 327–343.
- Willard, N. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats and distress*. Chicago: Malloy Inc.
- Wolke, D., Lereva og Suzet, T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879–886. doi: 10.1136/archdischild-2014-306667

Zimmerman, M.A. og Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: implications for schools and policy. *Social Policy Report – society for research in child development*, 8(4). 221–246. doi: 10.1177/0095798414522297

Þorlákur H. Helgason. (2009). *Einelti: góð ráð til foreldra*. Reykjavík: Oddi ehf.