



Áföll og spjörun barna

Kristín Helga Hallgrímsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Deild menntunar og margbreytileika



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Áföll og spjörun barna

Kristín Helga Hallgrímsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Eyrún María Rúnarsdóttir

Deild menntunar og margbreytileika

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2020

Áföll og spjörun barna

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í uppeldis- og menntunarfræði við Deild menntunar og margbreytileika,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Kristín Helga Hallgrímsdóttir 2020

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

Ágrip

Líkt og fullorðna fólkið geta börn staðið frammi fyrir erfiðum áskorunum í lífinu. Markmið þessa verkefnis er að vekja athygli á hvernig börn takast mismunandi á við þessar áskoranir. Börn beita mismunandi hugsun og hegðun sér til stuðnings við áföll og erfiðar aðsæður og notað er hugtakið spjörun yfir þessar leiðir. Spjörun barna fer eftir persónueinkennum barnsins, umhverfi þess og aðstæðum áfallsins. Jafnframt er markmiðið að varpa ljósi á hvernig spjörun getur verið frábrugðin eftir því hvernig tegundar áfallið er með áherslu á ofbeldi gegn börnum og náttúruhamfarir. Verkefnið er rannsóknarritgerð sem byggir aðallega á erlendum heimildum en einnig innlendum. Í ljós kom að spjörun er mismunandi eftir áfalli, börn sem búa við heimilisofbeldi efla eigin seiglu með því að forðast eigin raunveruleika, þau búa jafnvel til nýjan heim sem þau yfirfæra á raunveruleikann en þegar kemur að náttúruhamförum er best fyrir barnið að horfast í augu við vandann og vinna úr honum meðal annars með því að halda daglegum venjum. Þær leiðir sem börn fara til að takast á við mismunandi áföll fara eftir persónueinkennum barnsins, umhverfi þess og aðstæðum áfallsins. Íslensku efni um seiglu og spjörun er ábótavant og er þessi rannsóknarritgerð framlag mitt til þessa sviðs.

Efnisyfirlit

| | |
|---|-----------|
| Ágrip | 3 |
| Myndaskrá | 5 |
| Formáli | 6 |
| 1 Inngangur | 7 |
| 2 Mismunandi tegundir áfalla | 9 |
| 2.1 Ofbeldi gegn börnum..... | 10 |
| 2.2 Náttúruhamfarir | 12 |
| 3 Seigla | 14 |
| 3.1 Vistfræðikenning Urie Bronfenbrenners | 15 |
| 3.2 Verndandi þættir | 17 |
| 3.3 Áhættuþættir..... | 18 |
| 3.4 Spjörun | 19 |
| 4 Verndandi þættir seiglu við mismunandi aðstæður | 20 |
| 4.1 Spjörun barna við heimilisofbeldi..... | 21 |
| 4.2 Spjörun barna við náttúruhamfarir | 23 |
| 4.3 Verndandi þættir, áhættuþættir, afleiðingar áfalla og spjörun | 24 |
| 5 Lokaorð | 26 |
| Heimildaskrá | 28 |

Myndaskrá

| | |
|--|----|
| Mynd 1. Skýringarlíkan Bronfenbrenners | 16 |
|--|----|

Formáli

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs í uppeldis- og menntunarfræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Hugtakið seigla hefur verið mér hugleikið frá því að ég byrjaði í uppeldis- og menntunarfræði á vorönn 2017 þar sem ég kynntist því fyrst fyrir alvöru í áfanganum Samskipti í uppeldis- og fræðslustarfi. Áhuginn jókst svo þegar ég fór í áfangann Áhættuhegðun og velferð ungmenna þar sem seigla er í brennidepli. Fyrst var stefnan sett á foreldrauppeldi og hlutverk þess í seiglu en síðar breyttist það þar sem áhugi minn á áföllum og áhrifum þeirra á börn jókst.

Ég vil þakka leiðbeinanda mínum Eyrúnu Maríu Rúnarsdóttur fyrir uppbyggilega gagnrýni og liðleika við gerð ritgerðarinnar. Einnig vil ég þakka fjölskyldu og vinum fyrir hvatningu og umburðarlyndi í minn garð við gerð þessa verkefnis. Þakkir færi ég öllum þeim sem lögðu mér lið með yfirlestri. Einnig vil ég koma á framfæri þakklæti til yfirmanna minna í starfi mínu á leikskóla fyrir sveigjanleika gagnvart náminu síðastliðin þrjú ár.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2019, 5. desember, <https://www.hi.is/haskolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, ____ . _____ 20__

1 Inngangur

Lífið hefur upp á ýmislegt að bjóða og hefur einstaklingurinn ekki endilega stjórn á því hvað gerist á lífsgöngu hans. Það skiptast á skin og skúrir í lífi allra, erfiðar stundir og góðar stundir. Sumir upplifa viðvarandi erfiðleika en aðrir í stutta stund. Þessir erfiðleikar geta verið áföll (Herrman o.fl., 2011) líkt og ástvinamissir (Gylfi Ásmundsson, 2004), erfiðar uppeldisaðstæður, heimilisleysi, líkamleg veikindi (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016) og náttúruhamfarir (The National Child Traumatic Stress Network, e.d.a). Viðbrögð við áföllum eru mismunandi og eru flest þeirra á borð við þunglyndi, kvíða, breytingu á hegðun, langvarandi tilfinningalegt uppnám, vandamál við að tengjast öðrum, námserfiðleika, martraðir og líkamlega kvilla (The National Child Traumatic Stress Network, e.d.b). Sumir finna þó einhvers konar styrk innra með sér sem hjálpar viðkomandi að takast á við erfiðleikana. Þessi styrkur kallast seigla en hún vísar til jákvæðrar aðlögunar eða eiginleikans til að viðhalda eða ná geðheilsu á ný þrátt fyrir að upplifa mótlæti og hjálpar einstaklingum mismikið við mismunandi aðstæður (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016).

Ritgerðin fjallar um hvernig börn spjara sig á mismunandi hátt við mismunandi aðstæður. Seigla tengist hugtakinu spjörun (*e. coping*) en það lýsir því ferli þegar fólk glímir við einhvers konar vandamál. Spjörun nær yfir mismunandi aðferðir við að stjórna tilfinningum, hugsun og hegðun (Zimmer-Gembeck og Skinner, 2008). Hugtakið vísar því til hugsana og/eða hegðunar sem fólk notar til stuðnings við erfiðar aðstæður í daglegu lífi og er samofið líðan og heilbrigði einstaklings. Mynstur spjörunar hvers einstaklings mótast af uppeldi og umhverfi hans en skapast einnig af erfðaeiginleikum (Sigrún Sveinbjörnsdóttir, 2010).

Markmið mitt með þessari ritgerð er að vekja athygli á hvernig börn takast á við áföll á mismunandi hátt. Börn spjara sig á mismunandi hátt eftir persónueinkennum, umhverfi og aðstæðum áfallsins. Ritgerðin er tvíþætt og þau áföll sem til skoðunar verða eru aðstæður barna sem búa við ofbeldi og náttúruhamfarir. Þessar tegundir af áföllum voru valin vegna þess hve ólík þau eru, annars vegar er um að ræða viðvarandi erfiðar aðstæður en hins vegar snöggt áfall. Viðbrögð barna við áföllum og bjargráð sem börnin grípa til í þessum aðstæðum verða útlustuð. Rannsóknarspurningin sem leitast verður við að svara í verkefninu er: Hvers konar spjörun sýna börn við heimilisofbeldi annars vegar og náttúruhamfarir hins vegar? Verkefnið er unnið úr fræðilegum heimildum sem flestar eru erlendar rannsóknir.

Verkefninu er skipt niður á þann hátt að fyrst verður farið í fræðilegan bakgrunn þar sem hugtök eru útlistuð, þau eru svo tengd saman síðar í verkefninu. Byrjað verður á að skoða mismunandi tegundir áfalla þar sem ofbeldi gegn börnum og náttúruhamfarir verða í aðalhlutverki. Síðan verða hugtökin seigla og spjörun skilgreind og fjallað um helstu flokka spjörunar. Fjallað verður um vistfræðikenningu Urie Bronfenbrenners og verndandi þættir og áhættuþættir seiglu útskýrðir frá sjónarhorni hans. Eftir það verður rýnt í mismunandi leiðir sem börn nota til þessa að spjara sig við heimilisofbeldi og hvernig þau efla eigin seiglu við þessar aðstæður. Jafnframt verða bæði jákvæðar og neikvæðar leiðir til spjörunar eftir náttúruhamfarir skoðaðar.

2 Mismunandi tegundir áfalla

Samkvæmt Selye (1976) er streita ósérhæfð viðbrögð líkamans við hvaða álagi sem er. Streituvaldur kallast það sem veldur streitu en það er áreiti eða atburður sem skapar streituvíðbrögð. Það er engin sérstök tegund til af streitu en streituvaldar og áhrif þeirra geta verið mismunandi og geta streituvaldar haft áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu. Dæmi um streituvald er áfall.

Þegar barn finnur fyrir ógn af atburði sem það upplifði eða varð vitni að er það kallað áfall. Það eru til mismunandi áföll og tegundir áfalla sem börn og unglingar geta orðið fyrir og eru þau öll streituvaldar. Þeim má skipta gróflega í snögg og viðvarandi áföll. Snögg áföll tengjast oft stökum atburði í lífi einstaklings, til dæmis bílslysi (Skywood Recovery, e.d.) og náttúruhamförum (The National Child Traumatic Stress Network, e.d.). Afleiðingar snöggra áfalla geta verið ofsakvíði, þirringur, truflað svefnmynstur og skert tengsl við raunveruleika. Viðvarandi áföll er atburður sem gerist aftur og aftur líkt og viðvarandi ofbeldi, stríðsástand, viðvarandi kynferðisofbeldi og að búa við heimilisofbeldi (Skywood Recovery, e.d.). Fleiri dæmi um áföll eru einelti (*e. bullying*), ofbeldi í samfélaginu (*e. community violence*), áfall í barnæsku (*e. early childhood trauma*), ofbeldi í nánu sambandi (*e. intimate partner violence*), læknisfræðilegt áfall (*e. medical trauma*) og líkamlegt ofbeldi (*e. physical abuse*) (The National Child Traumatic Stress Network, e.d.).

Streita og mótlæti eru hluti af okkar daglega lífi (Selye, 1976) en þegar þetta tvennt er alvarlegt, langvinnt og/eða á sér stað á viðkvæmum tímabilum þroska geta þau virkað sem ógn gegn jákvæðri aðlögun. Hins vegar getur hóflegt magn af streitu, þegar henni er stjórnað, verið uppspretta seiglu gegn mótlæti í framtíðinni og getur það á ákveðinn hátt virkað líkt og bólusetning, svonefnd streitubólusetning. Líkt og ferlið við að byggja upp ónæmi gagnvart sjúkdómi eftir bólusetningu eða byggja upp vöðvastyrk eftir æfingu, á streitubólusetning að vera afleiðing þess að einstaklingur hefur upplifað mótlæti sem er hvorki of lítið né of mikið (Kim-Cohen og Turkewitz, 2012).

Þegar streituvaldandi atburðir eru margir og alvarlegir geta þeir yfirbugað getu einstaklingsins til þess að aðlagast og það getur leitt til ófullnægjandi sálfræðilegrar starfsemi. Aftur á móti þegar streituvaldar eru fáir geta einstaklingar misst af tækifæri til þess að prófa og efla eigin getu til þess að vinna bug á áskorunum. Þegar mikið mótlæti er til staðar er líklegt að einstaklingar sem hafa ekki upplifað marga streituvalda eigi erfiðara með að yfirbuga

streituvaldinn og sýna þar af leiðandi ekki seiglu líkt og þeir sem hafa upplifað minni streitu myndu gera (Kim-Cohen og Turkewitz, 2012).

Einstaklingar sem hafa þurft að takast á við miðlungs mikla streituvalda eiga auðveldara með að takast á við alvarlegan streituvald heldur en einstaklingar sem hafa aðeins þurft að takast á við alvarlega streituvalda eða einstaklingar sem hafa aldrei þurft að takast á við alvarlega streituvalda. Rannsóknir sýna að konur sem höfðu þessa streitubólusetningu upplifðu færri þunglyndiseinkenni þegar þær höfðu nýlega upplifað alvarlegan streituvald (Kim-Cohen og Turkewitz, 2012).

Sannreynd gögn um streitubólusetningu fara vaxandi og hafa flestar rannsóknir á þessu efni verið gerðar á öpum (Lyons, Parker, Katz og Schatzberg, 2009). Þrátt fyrir skort á gögnum um streitubólusetningu manna bendir rannsókn sem gerð var á börnum sem voru ættleidd til Bandaríkjanna til þess að hægt sé að yfirfæra þetta á menn. Þar var hópur barna sem hafði upplifað alvarlega streitu, miðlungsmikla streitu og svo litla streitu. Börnin sem upplifðu miðlungsmikla streitu virtust sýna minni þunglyndiseinkenni en þau sem upplifðu alvarlega eða litla streitu (Erdem og Slesnick, 2010).

Það er mikill munur á áskorunum sem börn geta upplifað, allt frá erfiðum félagslegum aðstæðum líkt og fátækt yfir í einstaklingsupplifanir líkt og ofbeldi. Einnig er það snöggt áfall líkt og óvæntur sjúkdómur (Gartland o.fl., 2019). Hér á eftir verða tekin tvö dæmi um áföll, ofbeldi gegn börnum og náttúruhamfarir. Þessi áföll eru ólík, ofbeldi er áfall sem stafar af viðvarandi neikvæðum atburðum en náttúruhamfarir er snöggt áfall (The National Child Traumatic Stress Network, e.d.), hér verða þau skilgreind og dæmi tekin.

2.1 Ofbeldi gegn börnum

Ofbeldi gegn börnum er lýðheilsuvandamál sem kemur öllum við. Þegar talað er um ofbeldi gegn börnum er átt við líkamlegt ofbeldi, kynferðisofbeldi, andlegt ofbeldi og vanrækslu og þegar barn er vitni að ofbeldi í nánu sambandi eða heyrir þegar það á sér stað (Afifi og MacMillan, 2011). Börn verða fyrir áhrifum af öllum tegundum ofbeldis. Áhrifin koma fram á mismunandi hátt og fer það eftir persónueinkennum barnsins og umhverfi þess. Til að mynda er það spjörun barnsins, sjálfsmynd þess og samband við aðra fullorðna en ofbeldismanninn sem ræður því hvernig barnið spjarar sig. Almennt í dag er talið að áhrifin af því að barn verði vitni að ofbeldi milli foreldra og að það verði fyrir ofbeldinu sjálft, séu svipuð. Afleiðingar

ofbeldis ráðast af aldri, þroska, kyni og aðstæðum barns. Aðstæður þessar geta verið búseta, fjárhagur fjölskyldu, uppruni og fötlun (Guðrún Kristinsdóttir, 2014).

Áhrifin af völdum heimilisofbeldis geta verið mikil, barn getur upplifað viðvarandi ótta, ógnun og lífshættu (Guðrún Kristinsdóttir og Nanna Kristín Christiansen, 2014) og getur þetta fylgt barninu fyrir lífstíð í formi námserfiðleika, geðheilsuvandamála, líkamlegra vandamála, árásargirni, glæpa, ofbeldishneigðar, sjálfsvígshegðunar og skertra lífsgæða. Ofbeldi gegn börnum tengist því skerðingu á margs konar hæfni til að mynda líkamlegri, tilfinningalegri, vitsmunalegri og félagslegri (Afifi og MacMillan, 2011). Einnig eiga einstaklingar sem hafa verið beittir ofbeldi erfiðara með samskipti við jafningja og líkamlegir kvillar geta gert vart við sig (Kim-Cohen og Turkewitz, 2012).

Andlegt ofbeldi er dæmi um ofbeldi gegn börnum. Í því felst meðal annars að hafna barni, einangra það, niðurlægja, hunsa, binda það niður eða loka inni. Einnig teljast hótanir um barsmíðar, kynferðisofbeldi eða að barnið verði yfirgefið til andlegs ofbeldis. Að neita barni um grunnþarfir sínar líkt og mat og svefn í refsingarskyni telst einnig andlegt ofbeldi. Áhrif á barn sem verður fyrir andlegu ofbeldi sjást einkum í slakri eða brotinni sjálfsmynd barnsins og vantrú á eigin getu (Guðrún Kristinsdóttir og Nanna Kristín Christiansen, 2014).

Andlegt og líkamlegt ofbeldi helst oft í hendur, það er að segja ef andlegt ofbeldi er til staðar þá fylgir oft líkamlegt ofbeldi og öfugt. Barnaréttarnefnd Sameinuðu þjóðanna segir líkamlegar refsingar vera refsingar sem hafa það að markmiði að valda einhverjum sársauka eða óþægindum með líkamlegu valdi. Dæmi um það eru að löðruna, sparka, hrista, stinga eða særa barn með vopni. Árásargirni og andfélagsleg hegðun eru talin helstu einkenni hjá börnum sem eru beitt líkamlegu ofbeldi (Guðrún Kristinsdóttir og Nanna Kristín Christiansen, 2014).

Kynferðisofbeldi nær yfir ýmsar athafnir, til dæmis að horfa á klámmyndir með barni, láta barn horfa á kynlíf fullorðinna, „leikur“ með kynferðislegu ívafi, kossar, snerting, strokur, káf og nauðgun. Einnig getur það falið í sér orðbragð sem er meiðandi. Skammtímaáhrif kynferðisofbeldis geta verið til dæmis óeðlileg kynferðisleg hegðun, hegðunar- og tilfinningavandi og streitueinkenni en langtímaáhrif kynferðisofbeldis geta verið þunglyndi, kvíði, hegðunarvandkvæði, heilsufarsvandi og misnotkun fíkniefna (Guðrún Kristinsdóttir og Nanna Kristín Christiansen, 2014).

Loks telst vanræksla til ofbeldis gegn börnum. Vanræksla felst til dæmis í skorti á fatnaði, mat, daglegri umhirðu, eftirliti og vernd. Vanhirða getur verið mismikil og getur haft alvarleg áhrif á andlegan og líkamlegan þroska barns og eru vanrækt börn oft óvirk, óörugg og óttaslegin en þau geta líka verið óróleg og ofvirk (Guðrún Kristinsdóttir og Nanna Kristín Christiansen, 2014).

Rannsóknir hafa sýnt að vitneskja barna um ofbeldi á heimilum er meiri en áður var haldið og börn hafa almennt skoðanir á því óháð eigin aðstæðum. Sýnt hefur verið fram á að börn sem verða vitni að ofbeldi milli foreldra komast verr af tilfinningalega- og félagslega en önnur börn. Algengt er að stelpur sem verða fyrir ofbeldi byrgi vandann innra með sér en hjá strákuum birtist það sem andfélagsleg hegðun, þetta er þó ekki algilt (Guðrún Kristinsdóttir, 2014).

Líkt og hér kom fram eru birtingarmyndir ofbeldis mismunandi og geta afleiðingar þeirra verið slæmar. Næst verður farið í skilgreiningu á hamförum og áhrifin sem þess konar áfall hefur á einstakling.

2.2 Náttúruhamfarir

Náttúruhamfarir er atburður eða atburðir sem eru yfirleitt ófyrirsjáanlegir. Mannfólk hefur ekki stjórn á þeim og ekki er hægt að stöðva þær með einhvers konar gjörðum. Náttúruhamfarir reyna á og breyta gildum fólks og forgangsröðun. Í raun breytist allt (Saari, 2005). Dæmi um hamfarir eru fellibylur, jarðskjálfti, skógareldar, skjálftaflóðbylgja, heimsfaraldur (The National Child Traumatic Stress Network, e.d.a), eldgos, snjóflóð og jökulhlaup (Tómas Jóhannesson, 2001). Einnig er það öfgafullt veður líkt og hriðarbylur, þurrkar, mikill hiti og stormur. Þessir atburðir geta leitt til þess að börn og fjölskyldur missa heimili sitt og persónulegar eigur, breyting verður á skóla og samfélagið og félagslegur stuðningur fer úr skorðum (The National Child Traumatic Stress Network, e.d.a). Efnahagslegt tjón vegna náttúruhamfara getur einnig haft slæm áhrif (Tómas Jóhannesson, 2001). Í verstu tilfellum geta börn og fjölskyldur misst einhvern nákominn sér (The National Child Traumatic Stress Network, e.d.a).

Viðbrögð fólks eru mismunandi og það eru ýmsar leiðir sem fullorðið fólk fer til þess að spjara sig á tímum náttúruhamfara. Fullorðnir finna margar jákvæðar leiðir til að takast á við náttúruhamfarir, til dæmis að undirbúa sig fyrir neyðarástand með því að auka eigin sjálfstílrú, leikni og sjálfstæði, finna samkennd með öðrum fórnarlömbum hamfaranna og vera jákvæður fyrir afleiðingum hamfaranna. Einnig er algengt að fólk leiti í trúarbrögð þegar það lendir í

náttúruhamförum. Að leita til æðri máttar hjálpar sumum að skilja þær flóknu aðstæður sem náttúruhamfarir skilja eftir sig. Sumir grípa í neikvæðar trúarleiðir til að takast á við náttúruhamfarir og er það til dæmis þegar fólki finnst æðri mátturinn hafa yfirgefið það og er óánægt með trúna. Það heldur að æðri mátturinn sé að refsa sér og byrjar að efast um hann. Þetta getur haft neikvæðar afleiðingar fyrir fólk og ýtt undir meiri streitu. Jákvæðar trúarleiðir virka öfugt, þannig að fólk lítur svo á að hinn æðri máttur sé að styrkja fólk með hamförunum (Shing, Jayawickreme og Waugh, 2016). Jafnframt geta viðbrögð barna verið ólík viðbrögðum hinna fullorðinna.

Börn eru viðkvæmasti hópurinn á meðan og eftir snöggt áfall líkt og náttúruhamfarir. Viðbrögð barna við náttúruhamförum geta verið mismunandi eftir hve mikið barnið sá af hamförunum. Einnig eru aldur, þroski, kyn og stuðningur frá fjölskyldu og vinum stór þáttur. Börn geta fundið fyrir kvíða, reiði og þunglyndi og samskipti við jafnaldra, kennara og fjölskyldu geta versnað (Powell og Thompson, 2016). Einnig geta þau fundið fyrir áfallastreituröskun en það er algengara hjá stúlkum en drengjum (Tolin og Foa, 2006).

Streituvaldar líkt og náttúruhamfarir geta valdið þunglyndiseinkennum. Þegar náttúruhamfarir líkt og fellibyljir skella á skemmast oft skólar, dagleg rúttína fer úr skorðum og fjárhagur getur versnað. Allt þetta hefur neikvæð áhrif á börn. Engu að síður eru börn sem eru virk í að byggja sig sjálf upp ólíklegri til að sýna þunglyndiseinkenni (Jeney-Gammon, Daugherty, Finch, Belter og Foster, 1993).

Samtöl við börn sem upplifa einhvers konar hamfarir eru mikilvæg. Á tímum hamfara eru fullorðnir órólegir og það getur valdið því að börn finni fyrir kvíða og álagi líkt og fullorðnir (UNICEF, 2020). Barnahjálp Sameinuðu þjóðanna UNICEF (2020) gerði að umfjöllunarefni hvernig væri best að ræða við börn um heimsfaraldur líkt og kórónuveiruna sem veldur sjúkdómnum COVID-19. UNICEF leggur áherslu á að eiga opið samtál við barnið og að vera heiðarlegur en ábyrgur, það er að segja að tala við börn á viðeigandi hátt miðað við aldur og fylgjast með viðbrögðum þeirra. Mælt er með að halda venjum og tímasetningum, til dæmis með svefntíma samanber niðurstöður Jeny-Gammon og félagi (1993).

Til eru mismunandi tegundir áfalla og viðbrögðin við þeim geta verið mismunandi. Oftast nær eru viðbrögðin af neikvæðum toga. Þegar snögg áföll eins og hamfarir eða viðvarandi áföll eins og heimilisofbeldi eru til staðar getur seigla barns haft áhrif á líðan þess og velferð.

3 Seigla

Seigla er vítt hugtak sem í aðalatriðum vísar til jákvæðrar aðlögunar eða eiginleikans að viðhalda eða ná geðheilsu á ný þrátt fyrir að upplifa mótlæti. Jákvæð aðlögun vísar til velgengni og góðrar líðanar. Seigla snýst um hvernig sumir standa af sér mótlæti án þess að þróa með sér neikvæða líkamlega eða andlega heilsu. Seigla er rannsökuð innan margra greina, til að mynda innan sálfræði, geðlækninga og félagsfræði. Einnig er nýlega farið að rannsaka líffræðilegar hliðar seiglu í erfðafræði, utangenaerfðafræði, innkirtlafræði og taugavísindum (Herrman o.fl., 2011). Innan þroskavísinda (*e. developmental science*) þurfa börn sem talin eru sýna seiglu að hafa annað hvort reynslu af áfalli og/eða að hafa búið við áhættuþátt eða erfiðar aðstæður (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016).

Dæmi um þrönga skilgreiningu á seiglu er að seigla sé persónueinkenni sem hjálpar einstaklingi eftir snöggt áfall (Herrman o.fl., 2011) líkt og stórslys eða skyndilegan ástvinamissi (Gylfi Ásmundsson, 2004). Hugmyndin um seiglu kemur upphaflega úr geðheilbrigðisvísindum (Moe, Johnson og Wade, 2007) og einblíndu elstu rannsóknir á valinn styrk eða eiginleika líkt og greind sem hjálpaði fólki að sigrast á mótlæti (Herrman o.fl., 2011). Þá var rætt um börn sem væru „ósæranleg“ (*e. invulnerable*). Þau börn sem voru talin „ósæranleg“ áttu foreldra með geðklofa en voru sjálf ekki með geðklofa (Moe o.fl., 2007). Þá var talað um að „ósæranlegu“ börnin héldu ótrauð áfram sama hvað á dyndi. Þetta reyndist ekki vera rétt og þá hófst notkun á orðinu „seigla“ í stað „ósæranleika“ (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016).

Síðar breikkaði rannsóknarsviðið og farið var að skoða áhrif umhverfisþátta á seiglu, líkt og ófullnægjandi uppeldi, fátækt, heimilisleysi, náttúruhamfarir, ofbeldi, stríð og líkamleg veikindi (Herrman o.fl., 2011). Rannsóknir tóku þá mið af eiginleikum barna, einkennum fjölskyldna þeirra og áhrifum umhverfis þeirra í víðara samhengi en áður var gert. Ekki var aðeins einblínt á persónueinkenni barns heldur einnig umhverfi barnsins (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016).

Þegar rannsóknarsviðið hafði breikkað hættu fræðimenn að líta á seiglu sem stöðugt fyrirbæri heldur að hún gæti breyst með tímanum (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016). Langtímarannsókn sýndi að stór hópur mæðra á unglingsaldri, drengja í afbrotum og barna sem áttu við geðræn vandamál og/eða námserfiðleika að stríða virtist ná að snúa blaðinu við á þrítugs- og fertugsaldri. Vandir þeirra var því aðeins sýnilegur á unglingsárunum (Werner og Smith, 2001). Einnig reyndist seigla barna fara eftir aðstæðum. Börn gátu sýnt mikla seiglu og

mikinn styrk við sumar aðstæður en síður við aðrar aðstæður. Sum börn sýndu mikinn styrk þegar kom að námsgengi en lítinn styrk þegar kom að tilfinningum. Önnur sýndu mikinn styrk þegar kom að hegðun en lítinn styrk þegar kom að námsgengi og svo framvegis. Seigla varð til þess að barn náði betur að spjara sig í erfiðum aðstæðum (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016).

Innan seiglu eru verndandi þættir og áhættuþættir sem tengjast einstaklingnum sjálfum og umhverfi hans (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016). Seigla getur verið flókið hugtak líkt og áður kom fram og þá er gott að skoða þætti innan hennar í samhengi við vistfræðikenningu Urie Bronfenbrenners.

3.1 Vistfræðikenning Urie Bronfenbrenners

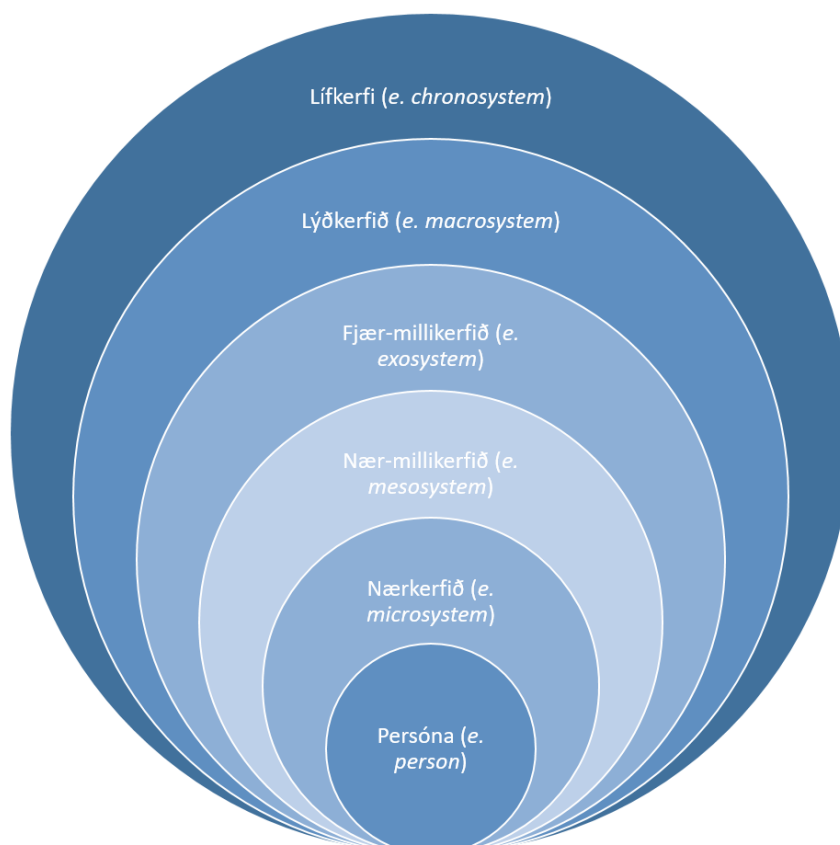
Vistfræðikenning Urie Bronfenbrenners hefur reynst hjálpleg til þess að skilja seiglu á heildstæðan hátt. Kenningin útlistar hvernig umhverfi barna getur hindrað eða ýtt undir þroska þeirra. Með því setti Bronfenbrenner fram skýringarlíkan sem lýsir nærferlum (*e. proximal processes*). Nærferli er það ferli sem einstaklingur gengur í gegnum bæði líkamlega og andlega í samskiptum við aðrar manneskjur, hluti og tákni í nærumhverfi sínu. Samkvæmt Bronfenbrenner eru nærferli lykilatriði þroska (Bronfenbrenner, 1979). Á mynd 1 má sjá skýringarlíkanið sett upp á einfaldan hátt.

Persóna (*e. person*) í líkani Bronfenbrenners vísar til persónueinkenna einstaklings og mikilvægi þeirra á lífsgöngu hans. Persónueinkenni geta verið aldur, kyn, litarháttur, útlit, reynsla, hæfni, færni, menntun og fleira. Einnig eru það skapgerð, áhugi og staðfesta. Samhengi (*e. context*) vísar til umhverfisþátta einstaklingsins. Umhverfisþáttunum er skipt í kerfi frá nærumhverfi til fjærumhverfis. Samspil þessara kerfa hefur bæði bein og óbein áhrif á þroska barnins. Innst er einstaklingurinn, næst kemur nærkerfið (*e. microsystem*) sem eru til dæmis foreldrar, fjölskylda, vinir og fleira. Tengsl milli fólksins í nærkerfi einstaklingsins mynda nær-millikerfið (*e. mesosystem*). Nær-millikerfið samtvinnast fjær-millikerfinu (*e. exosystem*) sem er meðal annars vinnustaður foreldra, vinahópur foreldra og velferðarþjónusta sem barnið hefur ekki bein tengsl við en getur engu að síður haft áhrif á barnið (Bronfenbrenner, 1979).

Næst á eftir millikerfunum kemur lýðkerfið (*e. macrosystem*). Innan þess eru hugmyndir, viðhorf og gildi samfélagsins. Dæmi um þetta geta verið uppeldi, lög og reglur samfélagsins, menntakerfi, félags- og heilbrigðiskerfi og efnahags- og stjórnmálakerfi. Lýðkerfið getur haft áhrif á margvíslegan þroska einstaklingsins og samskipti við aðra, meðal annars á skoðanir

einstaklingsins og viðhorf til samfélagsins. Tími (*e. time*) vísar til tímans í lífsgöngu einstaklingsins og hvaða máli hann skiptir um þroska barnsins. Innan tíma er nærkerfið, nær-millikerfið og lýðkerfið. Tími kallast einnig lífkerfi (*e. chronosystem*) (Bronfenbrenner, 1979). Lífkerfið kom aðeins seinna en hin kerfin og vísar það til atburða í lífi einstaklings sem verða vegna atburða í samfélaginu og umhverfi hans til lengri tíma (Bronfenbrenner, 1986). Í nærkerfinu tengist lífkerfið samskiptum sem eiga sér stað í núinu. Nær-millikerfið á við það sem gerist í umhverfinu næst barninu á hverjum tíma fyrir sig en lýðkerfið á við á hvaða tíma barnið elst upp sögulega séð (Bronfenbrenner, 1979).

Samspil persónueinkenna og umhverfispáttá sem hafa verið nefndir hér geta skipt máli þegar kemur að velferð barns. Innan allra kerfanna sem hafa verið nefnd eru verndandi þættir og áhættuþættir sem hafa áhrif á lífsgöngu barnsins og hvernig því vegnar í lífinu. Þessir þættir tengjast seiglu og geta þannig haft áhrif á hvernig barn tekst á við erfiðleika í framtíðinni.



Mynd 1. Skýringarlíkan Bronfenbrenners

3.2 Verndandi þættir

Verndandi þættir og áhættuþættir geta verið hjá einstaklingnum sjálfum, þeir geta tengst fjölskyldunni eða samfélaginu. Þessir þættir geta verið bæði aðstæðubundnir og viðvarandi (Coyle, 2011). Hér verða skoðaðir verndandi þættir út frá vistfræðikerfum Bronfenbrenners allt frá þáttum sem eru einstaklingsbundnir til þátta sem tengjast lýðkerfinu.

Hver einstaklingur ber með sér ýmis persónueinkenni. Þessi persónueinkenni geta verið jákvæð og neikvæð, þau tengjast skapgerð sem einstaklingurinn fæðist með en einnig er um að ræða persónueinkenni sem einstaklingurinn þróar með sér. Dæmi um verndandi þætti hjá einstaklingnum sem stuðla að seiglu er ýmis leikni, góð innri ráðavitund, sjálfstílrú, sjálfstraust, jákvæð sjálfsímynd, útsjónarsemi, aðlögunarhæfni (Herrman o.fl., 2011) og jákvætt sjálfsálit. Til dæmis getur góð sjálfstílrú komið í veg fyrir kvíðaraskanir líkt og félagsfælni, aðskilnaðarkvíða og almenna kvíðaröskun (Keyfitz, Lumley, Hennig og Dozois, 2013).

Í nærkerfinu geta leiðandi uppeldishættir verið verndandi, einnig góð samskipti við foreldra, góð samskipti innan fjölskyldu, samheldni fjölskyldu, góð tengsl og samskipti við nána vini og maka (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016; Zolkoski og Bullock, 2012), góð geðheilsa foreldra, atvinnuöryggi foreldra, þátttaka í félagsstarfi (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016) og fjárhagslegt öryggi. Foreldrar sem styðjast við leiðandi uppeldishætti eru stuðningsríkir og ástríkir en ýta einnig undir vitrænan þroska. Þeir eru kröfuharðir á þann hátt að þeir eru skynsamir, ákveðnir og samkvæmir sjálfum sér en ekki yfirlætislegir eða stjórnsamir og þannig eru leiðandi uppeldishættir verndandi fyrir börn (Zolkoski og Bullock, 2012). Að auki kemur til að mynda fram í grein Yoon o.fl. (2018) að þátttaka feðra í lífi barna sinna er verndandi þáttur gegn fíkniefnaneyslu.

Í fjær-millikerfinu eru þættir líkt og góð samfélagsþjónusta, menntun (Herrman o.fl., 2011; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016), styðjandi félagsnet, aðgengi að heilsugæslu og fjárhagslegri aðstoð og starfsmöguleikar verndandi (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016). Í lýðkerfinu eru það þættir líkt og að ráðamenn bæta aðstæður þeirra sem minna mega sín, samfélag sem styður börn og ungmenni til þroska með áherslu á tækifæri til menntunar, minnkað aðgengi að ólöglegum vímuefnum og að atvinnuleysi sé lítið (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016). Þar er einnig að finna gildi íþróttar og jákvæðir menningarlegir þættir (Herrman o.fl., 2011). Börnin sem sýna ekki seiglu gegn mótlæti eru einstaklingarnir sem hagnast hvað mest á stuðningsríku umhverfi.

Það er að segja ef barn hefur ekki verndandi persónueinkenni hagnast það á ytri verndandi þáttum, líkt og stuðningsríku umhverfi (Kim-Cohen og Turkewitz, 2012).

3.3 Áhættuþættir

Áhættuþættir í lífi barns geta verið ýmsir og farið verður í þá í tengslum við kerfi Bronfenbrenners. Áhættuþættir hjá einstaklingnum eru til dæmis þegar barnið hefur erfiða skapgerð sem ungbarn og takmarkaða vitsmunahæfni. Einnig ef eru til staðar tilfinningatruflanir, lítið sjálfstraust, óörugg tengsl við umönnunaraðila, skortur á góðum tengslum við félag, geðræn vandamál (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016) og meðfæddir gallar. Dæmi um afleiðingar þessara áhættuþátta eru námserfiðleikar (Zolkoski og Bullock, 2012).

Í nærkerfinu geta óheppilegar uppeldisaðferðir eða vanræksla leitt til áhættuhegðunar barns. Einnig skortur á góðum tengslum við félag, ósamkomulag foreldra, geðræn vandamál foreldra (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016), fátækt, lágt menntunarstig foreldra, neikvæð lífsreynsla líkt og ill meðferð, misnotkun og ofbeldi (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016; Zolkoski og Bullock, 2012). Til dæmis getur fátækt haft þau áhrif að barnið fær ekki félagslegan stuðning (Zolkoski og Bullock, 2012). Fjær-millikerfið hefur áhættuþætti líkt og félagslega einangrun, fátækt í grenndarsamfélagi, afbrot og fleira (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016). Áhættuþættir í lýðkerfinu eru til dæmis samdráttur og lægð í efnahagslífi, menningin einkennist af ofbeldi og er félagslega viðurkennt (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016), barnið er í minnihlutahóp og kynþáttamismunur er við lýði (Gartland o.fl., 2019).

Áhættuþættirnir sem nefndir hafa verið geta leitt til fíkniefnaneyslu, ofbeldishegðunar, brottfalls úr skóla, glæpahegðunar og vanlíðanar barnsins (Zolkoski og Bullock, 2012). Börn sem verða fyrir mótlæti vegna félagslegra aðstæðna líkt og fátæktar eru líklegri til að eiga við þess konar erfiðleika að stríða á lífsleiðinni (Gartland o.fl., 2019). Börn sem verða fyrir mótlæti upplifa oft tilfinninga- og hegðunarvanda, námserfiðleika, tal- og málmein, geðsjúkdóma og líkamlega kvilla. Einnig er reynsla barns af mótlæti tengd neikvæðum áhrifum á heilsu og líðan ævilangt. Reynsla af félagslegu mótlæti hefur ýmist bein og óbein áhrif á félagslega, andlega og líkamlega heilsu einstaklinga og fjölskyldna (Gartland o.fl., 2019). Verndandi þættir geta komið í veg fyrir þessar afleiðingar og gert það að verkum að barn spjarar sig (Zolkoski og Bullock, 2012).

3.4 Spjörun

Þegar aðstæður valda streitu og krefjast lausnar er mikilvægt að geta spjarað sig. Samkvæmt kenningu Lazarus og Folkman um streitu og bjargráð eru einstaklingar stöðugt að meta umhverfi sitt. Kenningin skilgreinir spjörun fólks við streituvaldandi atburðum. Samkvæmt þeim byggir spjörun ekki á eiginleikum einstaklings heldur er það frekar eins og ferli sem er breytilegt og inniheldur meðvitaða hegðun sem hefur tilgang. Kenningin felur í sér leiðir þar sem annað hvort er tekið á vandamálinu á skipulegan og hagnýtan hátt (*e. problem-solving coping*) eða reynt er að draga úr tilfinningalegum viðbrögðum vegna streitunnar líkt og ótta, kvíða og æsingi (*e. emotion-focused coping*). Gildismat og fyrri viðbrögð einstaklingsins við atburðum sem valda streitu hefur áhrif á hvernig einstaklingurinn metur hversu skaðlegan eða hættulausan hann telur atburðinn vera (Biggs, Brough og Drummond, 2017).

Spjörun er talin mikilvægur verndandi þáttur eða áhættuþáttur en það fer eftir hvernig og hvenær henni er beitt og hvort einstaklingurinn er líkamlega og andlega heilbrigður. Rannsókn Sigrúnar Sveinbjörnsdóttur (2005) sýndi fram á fimm leiðir sem íslensk og áströlsk börn á aldrinum 12 og 16 ára nota til þess að takast á við vanda. Sú fyrsta var að halda ró sinni þrátt fyrir álag, það er að sjá það spaugilega, reyna að slaka á og láta sem ekkert hafi gerst. Önnur er þegar einstaklingur sleppir fram af sér beislinu og losar um spennu með því að öskra á aðra, meiða sjálfan sig eða aðra, drekka, reykja og eyðileggja hluti. Sú þriðja er að velta sér upp úr vandanum þar sem einstaklingurinn gefst upp og ásakar sjálfan sig. Að sleppa fram af sér beislinu og að velta sér upp úr vandanum þykja mjög óhagstæðar leiðir. Fjórða leiðin er að leita stuðnings annarra þar sem einstaklingurinn er virkur að leysa vandann með ráðgjöf eða stuðningi vegna tilfinningalegra þátta. Fimmta og síðasta leiðin er að hlúa að sjálfri/sjálfum sér. Í því felst að standast álagið með því að fara vel með sig, svo sem borða vel, sofa nóg og iðka íþróttir. Fyrsta, fjórða og fimmta leiðin þykja farsælar leiðir til spjörunar. Þessar leiðir eru notaðir til þess að mæla spjörun í bjargráðakvarðanum MACS (Measure of Adolescent Coping Strategies) og eru þetta grunnþættirnir fimm innan MACS (Sigrún Sveinbjörnsdóttir, 2005).

Þegar mismunandi áföll eru skoðuð hvert fyrir sig koma í ljós fleiri leiðir spjörunar hjá börnum sem eru bundnar hverju atviki fyrir sig. Þannig eru til mismunandi leiðir til spjörunar eftir því hvort streitufulli atburðurinn er viðvarandi eða skyndilegur.

4 Verndandi þættir seiglu við mismunandi aðstæður

Seigla barna sem hafa orðið fyrir ofbeldi er til staðar þegar þau sýna venjulega tilfinningahæfni og félagshæfni og námsárangur er venjulegur. Þegar talað er um venjulegt þá er átt við að hæfni sé hvorki slök né afgerandi góð. Hegðun barnsins gagnvart öðrum er eðlileg, geðheilsan er góð og barnið á venjuleg samskipti við jafningja. Rannsóknir hafa sýnt að persónuleika-einkenni líkt og jákvætt sjálfsálit og auðveld skapgerð eru verndandi þættir tengdir seiglu þegar kemur að ofbeldi gegn börnum. Þegar barn hefur stjórn, er útsjónarsamt og sveigjanlegt á það auðveldara með að aðlaga sig og vera virkt í umhverfi sínu (Afifi og MacMillan, 2011).

Sum börn virðast sýna meiri seiglu en önnur þar sem ekki öll börn sem verða fyrir þýðingarmiklu áfalli í æsku upplifa neikvæðar afleiðingar mótlætis (Afifi og MacMillan, 2011). Skýr merki eru um að ofbeldi hafi neikvæð áhrif á börn, þó eru til börn sem vegnaði vel í lífinu þrátt fyrir að upplifa ofbeldi (Gartland o.fl., 2019). Sum börn finna sér leiðir til þess að flýja eigin raunveruleika sem hjálpar þeim að efla eigin seiglu (Carmel, Sigad, Lev-wiesel og Eisikovits, 2015).

Fullorðnir einstaklingar sem hafa verið beittir ofbeldi í æsku og hafa sýnt seiglu í gegnum lífstíðina hafa tilfinningu fyrir að hve miklu leyti þeir hafa tök á umhverfi sínu, hafa góða sjálfstjórn, eru bjartsýnir á framtíðina, hafa minni sjálfseyðingarhvöt og álasa ekki sjálfum sér. Minni streita innan fjölskyldunnar tengist einnig meiri seiglu (Afifi og MacMillan, 2011). Allir þessir þættir eru verndandi og ýta undir seiglu hjá börnum sem fullorðnum (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016).

Þegar barn verður vitni að ofbeldi í nánu sambandi (e. *intimate partner violence*) getur hlýtt og stuðningsríkt samband við foreldri sem beitir ekki ofbeldi ýtt undir seiglu. Einnig getur verið þýðingarmikið ef annað foreldrið stendur sig vel í uppeldi og fjölskyldan er samrýnd. Þessir þættir ásamt góðri félagshæfni eru verndandi þættir sem hjálpa börnum sem verða vitni að ofbeldi í nánu sambandi (Afifi og MacMillan, 2011).

Stuðningsríkur vinskapur við jafningja gegna mikilvægu hlutverki í þroska barna sem verða fyrir ofbeldi. Jákvæður, gagnkvæmur og stöðugur vinskapur ýtir undir tilfinningalegt öryggi og kallar fram aðrar aðstæður fyrir félagsleg samskipti þar sem börn geta eflt seiglu sína. Þetta leyfir börnum sem eru beitt ofbeldi að fá samhengi þar sem þau geta þróað jákvæða mynd af sjálfum sér (Carmel o.fl., 2015).

Seigla tengist spjörun og hafa rannsóknir sýnt að ofantaldir verndandi þættir spila stórt hlutverk þegar það kemur að því að spjara sig við mismunandi aðstæður. Því fleiri verndandi þættir sem barn er með því betur er það í stakk búíð að spjara sig við erfiðar aðstæður (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016). Verndandi þættir og áhættuþættir eru margir og hér á eftir verður skoðað hvernig þessir þættir hafa áhrif börn sem annars vegar búa við heimilisofbeldi og hins vegar hafa upplifað náttúruhamfarir.

4.1 Spjörun barna við heimilisofbeldi

Hegðun barna sem hafa verið beitt ofbeldi getur verið mismunandi og það getur haft áhrif á hvernig þau spjara sig. Zimrin (1986) fann þrjú mismunandi hegðunarmynstur hjá börnum sem voru beitt ofbeldi. Það fyrsta var þegar barn lætur undan og er ómannblendið, hlutlaust og gefst auðveldlega upp. Það umvefur sjálf sig líkt og það reyni að minnka sig. Annað mynstrið var þegar barnið var sveigjanlegt, það reynir stöðugt að þóknast öðrum með því að afneita sjálfu sér. Þessi börn voru umburðarlynd, friðsamleg, hlýðin og nærgætin gagnvart þörfum annarra. Þriðja mynstrið einkenndist af krefjandi athygli og ögrandi hegðun. Þessi börn trufluðu, pirruðu og særðu aðra.

Carmel og félagar (2015) settu fram líkan af uppbyggingu og breytingu á þróun seiglu barna sem hafa verið beitt ofbeldi. Þau gerðu eigindlega rannsókn og byggir líkan þeirra á greiningu á hálfstöðluðum djúpviðtölum sem tekin voru við ísraelsk börn sem höfðu verið beitt ofbeldi eða vanrækslu. Tekið var markvisst úrtak 40 ísraelskra barna á aldrinum 12 til 14 ára. Það voru 20 drengir og 20 stúlkur. Þar af voru 13 drengjanna gyðingar og 7 þeirra voru arabar. Af stúlkunum voru 14 þeirra gyðingar og 6 þeirra voru arabar. Meiri hluti þátttakenda hafði upplifað nokkrar tegundir af alvarlegu ofbeldi og vanrækslu. Þau bjuggu annað hvort með fjölskyldu sinni, í heimavistarskóla eða á heimili fyrir börn með áhættuhegðun. Börnin voru spurð um ýmislegt tengt ofbeldi og þeirra skilningi á hugtakinu. Meðal annars voru þau beðin um að lýsa einhverju jákvæðu og einhverju minna jákvæðu sem gerðist í fjölskyldu þeirra, útskýra skilning sinn og upplifun af andlegu og líkamlegu ofbeldi og vanrækslu (Carmel o.fl., 2015). Rannsókn Carmel o.fl. (2015) sýndi að börn þróuðu með sér seiglu með því að nota vitsmuni sína til þess að halda sig í fjarlægð frá raunveruleika sínum og fara yfir í annan heim í huga sínum. Þessi leið gerir börnunum kleift að minnka skaðleg áhrif ofbeldis og ýta undir seiglu.

Á grunni niðurstaðna þeirra Carmel og félaga (2015) settu þeir fram fjórar leiðir til spjörunar sem börn sem verða fyrir ofbeldi heima notast sum hver við. Fyrsta leiðin er þegar barn velur sér annan stað utan heimilis síns þar sem það finnur fyrir öryggi, einhvers konar nánd, samheldni og áhuga. Þessi staður getur gefið barninu einhvers konar fjölskyldu-samheldni sem það upplifir ekki innan veggja heimilisins. Þessir staðir eru oft innan stórfjölskyldunnar, í nágrenninu eða á öðrum stöðum. Í rannsókninni er viðtal við strák sem er kallaður Achmed, hann valdi sér annan stað innan stórfjölskyldunnar þar sem hann blómstrar og finnur fyrir meira öryggi. Þar býr hann til nýtt sjálf og eflir seiglu sína á öruggum stað. Önnur leið til þess að takast á við erfiðar heimilisaðstæður er þegar börnin finna sér fjölskylduaðstæður sem þeim finnst vera fullkomin fjölskylda. Það er til dæmis innan stórfjölskyldunnar eða fjölskyldu vinar. Barnið býr heima hjá sér við ofbeldi og veit af því en það veit einnig hvernig hin fullkomna fjölskylda fyrir því er og býr því til blöndu af þessum tveimur heimum þar sem barnið lifir í. Í þriðju og fjórðu leiðinni tjáir barnið sig á listrænan hátt.

Í þriðju leiðinni býr barnið til eigin heim sem ver það gegn sársaukafullum tilfinningum og leyfir því að lifa í heimi sem er ánægjulegur og öruggur í gegnum list. Þessi raunveruleiki er vanalega byggður á ljóðlist, teikningum, leiklist og tónlist. Svo dæmi sé tekið er Adam strákur sem býr við erfiðar heimilisaðstæður og hann notar söng til þess að búa til jákvæða tilfinningu og fá stuðning áhorfenda. Með því að syngja um raunveruleika sinn byggir hann upp seiglu. Í fjórðu leiðinni býr barnið til nýjan heim með því að lesa og spila leiki. Barnið fer inn í sinn eigin heim í lestri og spilum og nær þannig að fjarlægja sig sjálf frá hinum harða raunveruleika sem það lifir við. Í þessari leið er barnið jafnvel heima hjá sér en fjarlægist raunheiminn með lestri og spilum (Carmel o.fl., 2015).

Þessar fjórar leiðir eiga í grunninn margt sameiginlegt: a) uppbygging nýs heims sem er öðruvísi en heimilisofbeldið sem barnið lifir við og er byggt á félagslega hefðbundnum gildum; b) magn tímans sem barnið eyðir í hinum nýja heimi er það mikill að barnið nær að gera breytingu á tilgangi lífs síns; og c) í öllum leiðunum innleiðir barnið hinn nýja heim í daglegt líf sitt. Þegar börnin bera kennsl á hugmyndir eins og samheldni og markvissa hegðun fara þau að trúa að breyting sé framundan og þau fara að þróa með sér drauma fyrir eigið framtíðarlíf. Allar þessar leiðir barnanna hjálpuðu þeim að flýja raunveruleikann í stutta stund sem hjálpaði þeim að efla eigin seiglu (Carmel o.fl., 2015).

Spjörun barna við heimilisofbeldi eru á þann veg að barnið reynir að flýja eigin raunveruleika. Þar sem þetta eru viðvarandi aðstæður getur verið áhugavert að skoða hvað gerist þegar barn lendir í hamförum sem er frekar litið á sem snögg áfall en viðvarandi (The National Child Traumatic Stress Network, e.d.).

4.2 Spjörun barna við náttúruhamfarir

Rannsóknir hafa sýnt tengsl milli mismunandi tegunda spjörunar eftir náttúruhamfarir og afleiðinga þeirra. Spjörun hefur verið tengd áfallastreituröskun, þunglyndi, kvíða og líkamlegum kvillum (Smith, 1996). Þrátt fyrir það virðast margir einstaklingar sýna seiglu með því að viðhalda tilfinninga- og félagslegri virkni í daglegu lífi. Þessir einstaklingar upplifa hugsanlega einhverjar neikvæðar tilfinningar en þessar tilfinningar heltaka þá ekki (Shing, Jayawickreme og Waugh, 2016).

Börn geta sýnt bæði jákvæðar og neikvæðar leiðir til spjörunar eftir náttúruhamfarir (Powell og Thompson, 2016). Þegar fullorðinn einstaklingur er virkur gengur honum oft betur en þegar hann forðast vandamálið. Neikvæðar leiðir eru til að mynda að forðast svipaðar aðstæður og hamfarirnar, margtyggja atburðinn og tjá sig sífellt um þirring á streituvaldinum (Smith, 1996). Jákvæðar leiðir eru til dæmis þegar barn reynir að stjórna streitunni, endurmetur aðstæðurnar á jákvæðan hátt og barnið er lausnamiðað (Powell og Thompson, 2016). Einnig getur hjálpað að hafa stjórn á litlum hlutum, þar sem að fólk hefur ekki stjórn á hamförunum sjálfum (Shing, Jayawickreme og Waugh, 2016). Rannsókn sem gerð var á fórnarlömbum flóðs sýndu að gott getur verið að fara í sjálfsskoðun og trúá öðrum fyrir tilfinningum sínum (Smith, 1996).

Rannsókn Smith (1996) sýndi að það virkar betur að takast á við vandann á skipulegan og hagnýtan hátt en að forðast vandann. Heilbrigð spjörun getur ýtt undir seiglu sem hjálpar til við að draga úr einkennum geðsjúkdóma. Börn sem eru jákvæð hafa betri hæfni til að sýna seiglu og halda því áfram eftir áfall. Að vera jákvætt þenkjandi og byggja upp eigin vitsmuni hjálpar til við að minnka kvíða, þunglyndi og einkenni áfallastreituröskunar. Verndandi þættir sem hjálpa börnum í þess konar aðstæðum eru til dæmis færni í að leysa vandamál, samkennd, að deila reynslunni með öðrum, félagslegur stuðningur frá jafnöldrum og fullorðnum og jákvætt umhverfi skóla, heimilis og samfélags. Neikvæðar leiðir og forðun geta leitt til aðlögunarerfiðleika (Powell og Thompson, 2016), streitu og líkamlegra kvilla (Smith, 1996).

4.3 Verndandi þættir, áhættuþættir, afleiðingar áfalla og spjörun

Streitufullir atburðir líkt og áföll geta yfirbugað einstakling og komið í veg fyrir að hann aðlagist aðstæðum eðlilega (Kim-Cohen og Turkewitz, 2012). Seigla getur hjálpað einstaklingnum að aðlagast þess konar aðstæðum á eðlilegan hátt (Herrman o.fl., 2011) og geta verndandi þættir hjálpað við aðlögun eftir áfall en áhættuþættir geta komið í veg fyrir hana (Kim-Cohen og Turkewitz, 2012). Hér verða verndandi þættir og afleiðingar heimilisofbeldis og náttúruhamfara tekið saman. Skoðað verður hvaða þætti áföllin eiga sameiginlega, hvað er ólíkt og afleiðingar þessara áfalla.

Náttúruhamfarir og heimilisofbeldi eiga ýmsa verndandi þætti sameiginlega, þessir þættir ýta undir seiglu gagnvart báðum áföllum, hvort sem um ræðir. Dæmi um sameiginleg verndandi persónueinkenni eru útsjónarsemi, bjartsýni, sveigjanleiki (Afifi og MacMillan, 2011; Powell og Thompson, 2016) og sjálfsbjargarviðleitni (Jeney-Gammon o.fl., 1993; Carmel o.fl., 2015). Í nærkerfinu er stuðningur frá jafnöldrum og fullorðnum og öruggt umhverfi barnsins verndandi við báðar tegundir áfalla (Carmel o.fl., 2015; Powell og Thompson, 2016). Powell og Thompson (2016) nefndu þó sérstaklega samkennd barna sem verndandi þátt gegn náttúruhamförum.

Sameiginlegar afleiðingar í kjölfar náttúruhamfara eða heimilisofbeldis eru geðheilsuvandamál líkt og kvíði, þunglyndi (Afifi og MacMillan, 2011; Powell og Thompson, 2016), áfallastreituröskun (Kim-Cohen og Turkewitz, 2012) og líkamlegir kvillar (Afifi og MacMillan, 2011; Powell og Thompson, 2016). Þegar kemur að heimilisofbeldi eru einnig afleiðingar líkt og námserfiðleikar, árásargirni, ofbeldishneigð og sjálfsvígshugsanir (Afifi og MacMillan, 2011).

Afleiðingar beggja áfalla ráðast af aldri, þroska, kyni og uppruna barnsins (Guðrún Kristinsdóttir, 2014; Powell og Thompson, 2016). Áföllin eiga það sameiginlegt að afleiðingar geta verið samskiptaerfiðleikar við jafningja og fullorðna (Powell og Thompson, 2016; Kim-Cohen og Turkewitz, 2012). Börn sem verða fyrir heimilisofbeldi geta leiðst út í glæpahegðun og upplifað skerta líkamlega hæfni, tilfinninga-, vitsmuna- og félagshæfni (Afifi og MacMillan, 2011).

Verndandi þættir og áhættuþættir hjá börnum eftir heimilisofbeldi og náttúruhamfarir eru bæði líkir og ólíkir. Hver og einn þáttur hefur sitt vægi en það skiptir máli hversu margir þættir eru af hvoru fyrir sig og getur það ráðið því hvernig barnið spjarar sig við þessar aðstæður.

Magn þessara þátta ræður hvernig barn spjarar sig við þessar aðstæður (Biggs, Brough og Drummond, 2017). Ef það eru fleiri verndandi þættir þá er líklegra að barn noti leiðir á borð við að leita stuðnings hjá öðrum, hlúa að sjálfum sér og halda ró sinni. Hins vegar ef það eru fleiri áhættuþættir geta verið meiri líkur á að barnið sleppi fram af sér beislinu eða velti sér upp úr vandanum (Sigrún Sveinbjörnsdóttir, 2005).

5 Lokaorð

Markmið þessa verkefnis var að varpa ljósi á birtingarmynd mismunandi bjargráða sem börn grípa til annars vegar þegar þau búa við heimilisofbeldi og hins vegar þegar þau lenda í náttúruhamförum. Fjallað var um seiglu, verndandi þætti og áhættuþætti í ljósi vistfræðikenningar Bronfenbrenners. Kenning Lazarus og Folkman um streitu og bjargráð var skoðuð í ljósi spjörunar barna en einnig mismunandi leiðir spjörunar. Kannað var hvernig seigla virkar við mismunandi áföll. Að lokum var spjörun barna við heimilisofbeldi skoðuð og spjörun barna eftir náttúruhamfarir. Sú rannsóknarspurning sem leitast var við að svara var hvers konar spjörun sýna börn við heimilisofbeldi annars vegar og náttúruhamfarir hins vegar?

Hægt er að segja að verndandi þættir leiki stórt hlutverk í velferð barna sem þurfa að standa gegn mótlæti líkt og ofbeldi og náttúruhamförum. Persónueinkenni líkt og útsjónarsemi, bjartsýni og sjálfstjórn (Afifi og MacMillan, 2011) og þættir í nærkerfinu eins og stuðningsrík samskipti við foreldra og vini (Afifi og MacMillan, 2011; Carmel o.fl, 2015) virðast skipta sköpum um hvort barn leiðist út í áhættuhegðun líkt og afbrot og fíkniefnaneyslu (Zolkoski og Bullock, 2012). Þessir verndandi þættir virðast hjálpa bæði börnum sem verða fyrir heimilisofbeldi og líka börnum sem lenda í náttúruhamförum.

Niðurstöður benda til þess að þrátt fyrir að þessi áföll eigi þessa verndandi þætti sameiginlega eru leiðir barna til að spjara sig við þessar aðstæður mismunandi. Það virðist virka vel fyrir börn sem lenda í náttúruhamförum að takast á við vandann sem fylgir náttúruhamförum með hagnýtum leiðum. Ef þau gera það er líklegra að þeim gangi betur í framtíðinni en börnum sem forðast vandann. Til dæmis væri gott fyrir barn sem lendir í náttúruhamförum að leita til vinar eða annars náins aðila fyrir tilfinningalegan stuðning. Síðan er það öfugt þegar börn búa við heimilisofbeldi, þar virkar betur að flýja raunveruleikann og búa til eigin heim þar sem börn geta þótt eiga betra líf. Með því að forðast vandann efla þau eigin seiglu í friði frá ofbeldinu. Barn sem lendir í heimilisofbeldi gæti til dæmis látið sem ekkert væri að heima fyrir og reynir eftir bestu getu að halda því þannig.

Seigla og spjörun eru hugtök sem hafa verið rannsökuð út frá ýmsum sjónarhornum. Þetta verkefni samtvinnar þessi hugtök í samhengi við áföll sem börn upplifa. Í þessu verkefni er vakin athygli á því að viðbrögð barna við áföllum geta verið mismunandi eftir skapgerð og umhverfi en það fer einnig eftir hvers konar áfall það er. Niðurstöður þessa verkefnis geta nýst fræðimönnum, kennurum, foreldrum og öðrum einstaklingum sem tengjast börnum á

einhvern hátt. Einstaklingar sem tengjast börnum geta því verið vakandi fyrir því hvernig viðbrögð barnanna eru og hvernig bjargráða þau grípa til. Út frá því er hægt að skoða hvernig hægt er að hjálpa börnum eftir áföll eins og heimilisofbeldi og náttúruhamfarir. Á Íslandi eru til dæmis snjóflóð og eldgos nokkuð algeng og geta þessar upplýsingar hjálpað aðilum sem tengjast börnum að koma auga á viðbrögð barnanna og fylgjast með hvort að bjargráð þeirra séu æskileg. Til dæmis er hægt að nota ráð UNICEF (2020) en samtökin leggja áherslu á að eiga opin samtöl við börnin, vera heiðarleg við þau og fylgjast með viðbrögðum þeirra eftir áfall.

Lítið er til af íslenskum rannsóknum um seiglu og spjörun barna eftir áföll og þar af leiðandi eru niðurstöður þessa verkefnis byggðar að mestu leyti á erlendum heimildum. Skortur er á rannsóknum á þessu sviði hérlendis og því er erfitt að yfirfæra þetta á íslenska menningu. Áhugavert væri því að sjá eigindlegar og meginlegar íslenskar rannsóknir á þessu málefni og jafnvel skoða betur sértæk úrræði fyrir börn sem lenda í heimilisofbeldi eða náttúruhamförum og hvernig þau virka. Einnig reyndist erfitt að finna rannsóknir sem beindust sérstaklega að bjargráðum sem börn grípa til eftir náttúruhamfarir. Helstu rannsóknir um þetta málefni beindust að leiðum sem sýndu bestu niðurstöðurnar fyrir barnið en ekki endilega hvaða bjargráð er algengast að barn grípi ósjálfrátt til án aðkomu fullorðinna.

Þar sem aðeins var greint ítarlega frá tveimur dæmum um áföll og hvernig seigla og spjörun tengist þeim væri áhugavert að skoða fleiri dæmi um leiðir sem börn nota til þess að spjara sig við ólík áföll. Spjörun eftir áföll á borð við líkamleg veikindi, skilnað foreldra og vímuefnaneyslu fjölskyldumeðlims væri áhugavert að skoða. Einnig væri áhugavert að skoða hvort munur sé á leiðum sem börn nota til þess að spjara sig eftir því hvaða tegund af ofbeldi er til staðar. Það er að segja hvort börn spjara sig öðruvísi eftir því hvort það verði fyrir líkamlegu ofbeldi, andlegu ofbeldi, kynferðisofbeldi eða vanrækslu. Börn eru viðkvæmur hópur og því er mikilvægt að hlúa að þeim á erfiðum tímum og með því að kanna hvernig best er að gera það gerum við heiminn sífellt að betri stað.

Heimildaskrá

- Afifi, T. O., PhD., og MacMillan, H. L., M.D. (2011). Resilience following child maltreatment: A review of protective factors. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 266-72. Sótt af <https://search.proquest.com/docview/873044378?accountid=177961>
- Biggs, A., Brough, P. og Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkmans's psychological stress and coping theory. Í C. L. Cooper og J. C. Quick (ritstjórar), *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (bls. 351–364).
doi:10.1002/9781118993811.ch21
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Economy of the family as a context for human development. *Developmental Psychology*(6), 723-742.
- Carmel, Y., Sigad, L., Lev-wiesel, R., og Eisikovits, Z. (2015). Pathways to resilience among Israeli child victims of abuse and neglect. *Child Indicators Research*, 8(3), 551-570.
doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s12187-014-9255-5>
- Coyle, J. P. (2011). Resilient families help make resilient children. *Journal of Family Strengths*, 11(1), 1-16. Sótt af <https://digitalcommons.library.tmc.edu/jfs/vol11/iss1/5/>
- Erdem, G. og Slesnick, N. (2010). That which does not kill you makes you stronger: Runaway youth's resilience to depression in the family context. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(2), 195-203. doi:10.1111/j.1939-0025.2010.01023.x
- Gartland, D., Riggs, E., Muyeen, S., Giallo, R., Afifi, T. O., MacMillan, H., Herrman, H., Bulford, E. og Brown, S. J. (2019). What factors are associated with resilient outcomes in children exposed to social adversity? A systematic review. *BMJ Open*, 9(4) doi:10.1136/bmjopen-2018-024870
- Guðrún Kristinsdóttir. (2014). *Ofbeldi á heimili: Með augum barna*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

- Guðrún Kristinsdóttir og Nanna Kristín Christiansen. (2014). *Ofbeldi gegn börnum: Hlutverk skóla*. Sótt af https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/ofbeldi_gegn_bornum/#3/z
- Gylfi Ásmundsson. (2004). *Getur sálræn líðan valdið líkamlegum sjúkdómum?* Sótt af <http://www.persona.is/index.php?template=print&action=faqs&method=display&pid=11&fid=67>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. og Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry, 56*(5), 258–265. Sótt af <https://search.proquest.com/docview/867725971?accountid=177961>
- Jeney-Gammon, P., Daugherty, T. K., Finch Jr., A. J., Belter, R. W. og Foster, K. Y. (1993). Children's coping styles and report of depressive symptoms following a natural disaster. *Journal of Genetic Psychology, 154*(2), 259. doi:10.1080/00221325.1993.9914739
- Keyfitz, L., Lumley, M., Hennig, K. og Dozois, D. (2013). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. *Cognitive Therapy & Research, 37*(1), 97–108. doi: 10.1007/s10608-012-9455-6
- Kim-Cohen, J., og Turkewitz, R. (2012). Resilience and measured gene-environment interactions. *Development and Psychopathology, 24*(4), 1297-306. doi:10.1017/S0954579412000715
- Lyons, D. M, Parker, K. J., Katz, M. og Schatzberg, A. F. (2009). Developmental cascades linking stress inoculation, arousal regulation, and resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 3*(32), 1297–1306. doi:10.1017/S0954579412000715
- Moe, J., Johnson, J. L. og Wade, W. (2007). Resilience in children of substance users: In their own words. *Substance Use & Misuse, 42*(2-3), 381–389. doi:10.1080/10826080601142147
- The National Child Traumatic Stress Network. (e.d.). *Trauma Types*. Sótt af <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>
- The National Child Traumatic Stress Network. (e.d.a). *Disasters*. Sótt af <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/disasters>

- The National Child Traumatic Stress Network. (e.d.b.). *About child trauma*. Sótt af <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-child-trauma>
- Powell, T., & Thompson, S. J. (2016). Enhancing coping and supporting protective factors after a disaster: Findings from a quasi-experimental study. *Research on Social Work Practice, 26*(5), 539–549. doi:10.1177/1049731514559422
- Saari, S. (2005). *A Bolt from the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas* (Annira Silver þýddi). Sótt af <https://books.google.is/books?id=zNuh8qsVxp4C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Sótt af https://books.google.is/books?hl=en&lr=&id=wrfYBAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=selye&ots=_jrxomb7kf&sig=u6dbRjSDqcXJVKtlv2duN6gCYs&redir_esc=y#v=onepage&q=selye&f=false
- Shing, E. Z., Jayawickreme, E. og Waugh, C. E. (2016). Contextual positive coping as a factor contributing to resilience after disasters. *Journal of Clinical Psychology, 72*(12), 1287–1306. doi:10.1002/jclp.22327
- Sigrún Sveinbjörnsdóttir. (2005). Bjargráð unglinga og mæling þeirra: Bjargráðakvarðinn MACS (Measure of Adolescent Coping Strategies). Í Úlfar Hauksson (ritstjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum VI* (bls. 487–500). Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/8634>
- Sigrún Sveinbjörnsdóttir. (2010). Spjörun unglinga – kynbundnar leiðir. Í Helga Ólafs og Hulda Proppé (ritstjórar). *Rannsóknir í félagsvísindum XI* (bls. 260-266). Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/6861>
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2016). Seigla ungmenna – Þróun og staða þekkingar. Í Guðrún Kristjánsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir og Sóley S. Bender (ritstjórar), *Ungt fólk: Tekist á við tilveruna* (bls. 161–184). Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag.
- Skywood Recovery. (e.d.). *Chronic vs. acute trauma*. Sótt af <https://skywoodrecovery.com/chronic-versus-acute-trauma/>
- Smith, B. W. (1996). Coping as a predictor of outcomes following the 1993 Midwest Flood. *Journal of Social Behavior & Personality, 11*(2), 225–239. Sótt af

[http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=0897129c-7e20-45c6-af24-33ca1954682f%40pdc-v-
sessmgr01&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=aph&AN=9610292160](http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=0897129c-7e20-45c6-af24-33ca1954682f%40pdc-v-
sessmgr01&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=aph&AN=9610292160)

Tolin, D. F. og Foa, E. B. (2006). Sex differences in trauma and post-traumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. *Psychological Bulletin*, 132(6), 959-992. doi:10.1037/0033-2909.132.6.959

Tómas Jóhannesson. (2001). Náttúruhamfarir á Íslandi. Í María J. Gunnarsdóttir (ritstjóri), *Orkumenning á Íslandi. Grunnur til stefnumótunar* (bls. 238-246). Reykjavík: Samorka.

UNICEF. (2020, 10. mars). *How to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. Sótt af <https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

Werner, E. E. og Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Ithaca og London: Cornell University Press.

Yoon, S., Pei, F., Wang, X., Lee, G., Shockley-McCarthy, K. og Schoppe-Sullivan, S. J. (2018). Vulnerability or resilience to early substance use among adolescents at risk: The roles of maltreatment and father involvement. *Child Abuse & Neglect*, 86, 206–216. doi:10.1016/j.chiabu.2018.09.020

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2008). Adolescents coping with stress: development and diversity: "Approximately 25% of adolescents will experience at least one significant stressor, including the death of a loved one or witnessing a traumatic event." *The Prevention Researcher*, 15(4), 3-8.

Zimrin, H. (1986). A profile of survival. *Child Abuse & Neglect*, 10(3), 339–349. doi:10.1016/0145-2134(86)90009-8

Zolkoski, S. M. og Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295–2303. doi:10.1016/j.childyouth.2012.08.009