



Hver er félagsleg staða unglingsdregngja sem EKKI stunda skipulagðar tómstundir?

Aðalbjörg Runólfsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs
Deild heilsueflingar, íþróttar og tómstunda



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Hver er félagsleg staða unglingsdregja sem EKKI stunda skipulagðar tómstundir

Aðalbjörg Runólfsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Tímstunda og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Steingerður Kristjánsdóttir

Deild heilsueflingar, íþróttar og tímstunda

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2021

Hver er félagsleg staða unglingsdregja sem EKKI stunda skipulagðar tómsundur

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í Tómsunda og félagsmálafræði við Deild heilsueflingar, íþróttar og
tómsunda,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Aðalbjörg Runólfsdóttir 2021

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

Ágrip

Lykilorð: Unglingar, heilsa, sjálfsvíg, félagsleg staða

BA- ritgerðin mín fjallar um félagslega stöðu og áhættuþætti sem unglingsdrengrir á Íslandi stríða við. Ef það eru góð tengsl á milli unglunga annars vegar og skóla, fjölskyldu og vina hins vegar þá eru minni líkur á áhættuhegðun. Mesti áhættuvaldurinn fyrir félagslega stöðu unglunga er tölvu- og skjánotkun. Samfélagsmiðlar skipa stóran sess í lífi unglunga, þar geta þeir auðveldlega týnst hvort sem er í tölvunum eða á samfélagsmiðlunum og þegar foreldrar átta sig á ástandinu getur það verið orðið of seint. Áhættuþættirnir eru margir, þeirra á meðal eru sjálfsvígshugsanir, sjálfsvígstilraunir, geðsjúkdómar, kvíði og depurð. Margir unglingar hafa áhyggjur af fjárhagslegri stöðu foreldra, þeir hafa tilhneigingu til fara að nota áfengi og tóbak eða veipa. Einnig er hætt við að þeir sofi illa eða jafnvel ekki neitt og það er mikil hætta á að þeir snúi sólarhringnum við. Þeir hætta jafnvel að sinna náminu og mæta ekki í skólann. Þegar unglingar eru orðnir félagslega einangraðir finnst þeim oft að það sé bara eitt í stöðunni og það er sjálfsvíg. Það þarf að taka höndum saman og vernda heilsu og velferð unglinganna okkar.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
1 Inngangur	6
2 Hvað eru tómstundir	7
3 Hvað eru félagstengsl?	8
4 Tengsl á milli unglunga, foreldra og skóla	9
4.1 Unglingar og foreldrar	9
4.2 Unglingar og skóli	9
4.3 Unglingar og vinir	10
5 Fjárhagsleg staða	12
6 Lífshamingja	13
7 Áhættuhegðun	14
8 Áfengi og tóbak	16
9 Lyfseðilsskyld lyf	17
10 Eiturlyf	19
11 Tölvu og netnotkun	20
12 Heilsa	23
13 Sjálfsvíg	25
13.1 Sjálfsvíg og áhættuhegðun	25
13.2 Sjálfsvíg og sjálfsmynd	25
14 Samantekt	27
Heimildaskrá	29

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(ur) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, _____._____ 2021

1 Inngangur

Í þessari BA-ritgerð hef ég kynnt mér hvaða áhættur eru til staðar í hinu daglega lífi unglingsdregja sem ekki stunda skipulagðar tómstundir og eru illa staddir með félagsleg tengsl. Þetta er heimildaritgerð og verða kynntar rannsóknir sem renna stoðum undir þá tilgátu að þegar unglingar hafa slæma félagslega stöðu, þá geti heilsa þeirra og líf verið í hættu. Skoðaðir verða ýmsir þættir sem mætti telja að skiptu máli í þessu samhengi. Ekki var mikið um íslenskar heimildir.

Síðustu ár hefur mikið verið talað um tómstundir barna og unglinga, hversu mikilvægt það er fyrir þau að stunda og iðka tómstundir og þá sérstaklega skipulagðar tómstundir. Tómstundir efla börn og unglinga og ýta undir vinatengsl. En sumir unglingar stunda engar skipulagðar tómstundir. Hafa ekki fundið neitt sem hentar þeim eða höfðar til þeirra. Einhverjir lenda í því að festast fyrir framan tölvuna sína og einangrast. Ég hef í fáein ár velt því fyrir mér hverjir séu áhættuþættir í lífi unglingsdregja sem hafa slæma félagslega stöðu og ef þeir stunda engar skipulagðar tómstundir. Hér verða skoðuð ýmis góð og slæm tengsl og hvaða áhættuþættir geta verið varhugaverðir fyrir unglinga. Einnig verður leitast eftir því að komast að því hvort fjárhagur fjölskyldunnar hefur áhrif og hvernig heilsa unglinga er í dag. Síðan verður ýmis áhættuhegðun ígrunduð.

Rannsóknarspurningin mín er: „Hverjir eru áhættuþættir fyrir framtíð og heilsu unglingsdregja sem ekki stunda skipulagðar tómstundir og eru félagslega illa staddir?“

2 Hvað eru tómsundur

Þar sem hér er fjallað um unglingsdrengr sem ekki stunda skipulagðar tómsundur, er tilvalið að útskýra aðeins hvað tómsundur eru. Það er ekki auðvelt að skilgreina tómsundur. Þetta er stórt hugtak og nær yfir tíma sem er erfitt að skilgreina. Skilgreiningarnar geta verið mismunandi eftir því hvaða fræðigrein á við, t.d. eins og mannfræði eða hagfræði (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls 7). Margir segja að tíminn hafi allt að segja, þegar þeir eru beðnir um að skilgreina hvað tómsundur eru. Þá eru þeir að tala um tímann fyrir utan vinnu (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls 4).

Ólöglegar athafnir svo sem innbrot, fíkniefnaneysla eða morð geta ekki talist til tómsunda, því þessar athafnir hafa ekki uppbyggilega reynslu og jákvæðar afleiðingar í för með sér (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls 5). Það skiptir máli að tómsundur innihaldi vellíðan, reynslu sem skilar þekkingu, ánægju og skilji eftir sig jákvæð áhrif hjá einstaklingnum (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls 6). Í fræðunum er gerður munur á tómsundum og frítíma. Þó að tómsundur séu framkvæmdar í frítíma er ekki hægt að segja að allur frítími séu tómsundur, því er lítið svo á að glæpir, slæm og ill hegðun sem varðar við lög séu ekki tómsundur. Þær eiga að vera jákvæðar, skapa ánægju og gleði. Það er því hægt að segja að innihald tómsunda sé vellíðan og aukin lífsgæði (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls 8-9).

Líta þarf á tómsundur sem gæði en ekki hegðun (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls 6). Það er samt mjög mikilvægt að gera sér grein fyrir því að skyldur okkar geta talist til tómsunda. Þar má nefna athafnir sem við þurfum að framkvæma á einhverjum ákveðnum tíma, þær geta veitt ánægju seinna meir, sem dæmi má taka fótbolta- eða fimleikaæfingu.

Samt er mikilvægt að hafa það í huga að það sem er mikilvægast í tómsundum er frelsið. Það þarf líka að vera meðvitaður um að það eru ekki allir sammála því að tómsundur eigi bara að veita gleði og ánægju (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls 6). Það er alveg augljóst að hvernig sem við lítum á tómsundur, þá er ekki auðvelt að taka afstöðu með því hvað er gott og vont, hver ákveður það til dæmis? (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls 7). Það eru margir á þeirri skoðun að tíminn eða hegðunin skipti ekki megin máli í tómsundum, heldur hvaða gæði fylgja framkvæmdinni (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls 8).

Hér áður fyrr skipaði vinnan stóran sess í lífi flestra í stóru iðnaðarsamfélögunum. Í dag, erum við í því sem er kallað þekkingarsamfélag og þá hefur vinnu verið skipt út fyrir frítíma, tómsundur eru því mikilvægur þáttur í lífsgæðum fólks (Agnieszka Wartecka-Wazynska, 2013, bls 268). Með fræðandi og hugrænum hollustuháttum, auk félagsfræðilegra og heilsutengdra gilda eru tómsundur einn besti tíminn til þess að verja frítíma sínum með börnum og unglíngum. Það ætti að vera sérstök áhersla með tilliti til gildis afþreyingar að koma unglíngum í hollar venjur, kennslu og menntun (Wartecka-Wazynska, 2013, bls 268).

Með minnkandi virkni í tómsundum er meiri hætta á offitu og ofþyngd á meðal ungra barna. Þeir sem hreyfa sig reglulega eiga möguleika á því að lifa lengur en þeir sem hreyfa sig minna eða ekkert (Wartecka-Wazynska, 2013, bls 271). Tómsundur þurfa að gera eitthvað jákvætt fyrir þann sem framkvæmir þær og þær þurfa einnig að hafa jákvæð áhrif á samfélagið, því er hægt að segja að siðareglur samfélagsins ákveði að einhverju leiti hvað eru tómsundur og hvað ekki (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls 7).

3 Hvað eru félagstengsl?

Það er líka við hæfi að útskýra hvað félagstengsl eru. Það er félagslega sjálfið sem sér um tengsl og samskipti einstaklinga við aðra, hver og hvernig viðbrögð þeirra eru hafa áhrif á einstaklingana (Vigdís Hrönn Viggósdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir, 2016, bls 210). Þegar unglingar eiga í hlut eru þeir oft hlédrægir og feimnir í návist fullorðinna, en á meðal jafningja leika þeir við hvern sinn fingur (Vigdís Hrönn Viggósdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir 2016, bls 210).

Það skiptir máli að unglingar nái að byggja upp félagsleg tengsl við foreldra sína, þannig að samskipti þeirra séu byggð á umhyggju, ást og trausti. Þeir þurfa að vita að þeir hafi einhvern sem þeir geta leitað til ef eitthvað kemur uppá. Oft er ekki nóg að hafa bara vini, stundum þarf unglingurinn líka á mömmu og pabba að halda. En sterk og góð félagstengsl styrkja unglinginn, auka félagsfærni hans og gera honum kleift að rækta og skapa dýpri vinasambönd. Þeir unglingar sem hafa traust og sterk tengsl gengur yfirleitt betur í skóla, ekki einungis vegna þess að þeir geta tekið áskorunum af öryggi, heldur kemur fyrri reynsla þeirra af samskiptum við foreldra þeim til góða, þeir eru líklegri til að leita eftir aðstoð í skólanum (Ársæll Már Arnarsson, Sigrún Daníelsdóttir og Rafn Magnús Jónsson, 2020, bls 39-40). Það er því nauðsynlegt að skoða hversu mikilvæg tengsl unglunga eru við skóla, foreldra og vini.

Samskipti við systkini skipta líka miklu máli þegar kemur að félagslegum samskiptum, ef unglingar einangrast bæði frá systkinum og vinum getur það haft neikvæð áhrif til framtíðar (Robin S. Högnäs, Ylva B. Almquist og Bitte Modin, 2020, bls 2). Margar rannsóknir hafa sýnt fram á að félagsleg tengsl eru mikilvæg fyrir unglunga og eru einnig mikilvæg fyrir langlífi.

Skortur á félagslegum tengslum eða félagsleg einangrun getur haft neikvæð áhrif á heilsu og vellíðan (Högnäs o.fl., 2020, bls 1). Besta lýsingin á félagslegri einangrun er að hún er ekki eins og einelti, þetta lýsir sér helst þannig að einstaklingurinn hefur þá tilfinningu að hann sé ósýnilegur, skilinn útundan og alveg án tengsla við aðra (Laura Talmus, 2019, bls 42). Hægt er að nýta jafningjafraeðslu til þess að deila eigin reynslu af félagslegri einangrun, sem myndi þá sýna nemendum hversu mikil og varanleg áhrif félagsleg einangrun hefur til framtíðar (Talmus, 2019, bls 44).

Í dag er hægt að finna forrit á netinu sem heitir „Be Kind Online“, það kennir nemendum að koma auga á félagslega einangrun í netheimum, hvernig hægt er að bregðast við, hvernig á að taka á stafrænu slúðri og hvernig er hægt að vera trúr og sannur sjálfum sér á netinu (Talmus, 2019, bls 46). Rannsóknir benda til þess að félagsleg einangrun á meðal unglunga sé að stórákast og að hún hafi ekki bara áhrif á heilsu og námsárangur unglingsins, heldur hefur hún áhrif á sjálfsvirðingu þeirra líka (Talmus, 2019, bls 42).

Ýmsir fræðimenn fullyrða að flestir unglingar stundi andfélagslega hegðun og jafnvel afbrot og að slík yfirsjón sé partur af eðlilegum þroska unglunga og þeir sem sitja hjá eða eru ekki með séu andfélagslegir og með fráviks hegðun sem gæti bent til þess að vandamálin séu mun alvarlegri (Jing Chen, Craig J. Forsyth, Raymond W Biggar og Karen Burstein, 2018, bls 26).

4 Tengsl á milli unglunga, foreldra og skóla

4.1 Unglingar og foreldrar

Mikilvægt er að tengsl unglunga við foreldra séu góð í uppvextinum, þau tengsl geta komið í veg fyrir neikvæðar afleiðingar síðar meir (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 40). Þeir unglungar sem byggja upp sterk félagsleg tengsl við foreldra sína eru líklegri til að það hafi jákvæð áhrif á marga þætti í lífi þeirra til framtíðar (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 3). Oft myndast jákvæð tengsl á milli unglingsdrengra og starfa feðra þeirra í sambandi við starfsframa og menntun (Vigdís Hrönn Viggósdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir, 2016, bls 214).

Unglingar sem eru með góðan stuðning frá foreldrum og vinum eru með mestu félagslegu og tilfinningalegustu virknina (Laura J. Holt, Jonathan F. Mattanah og Michelle W. Long, 2018, bls 773). Holt o.fl., (2018), rannsökuðu tengsl nemenda og foreldra í háskólum í Atlanta í Bandaríkjunum. Niðurstaða þeirra var sú að ef það voru góð foreldratengsl í byrjun háskóla, þá var líklegt að það samband héldist út háskólaárin. (Holt, o.fl., 2018, bls 761).

Gott samband við foreldra gefur ungmönnum tækifæri á að leita ráða hjá þeim um það hvernig eigi að umgangast vinina, sem gefur svo ungmönnum aukna félagslega færni (Holt o.fl., 2018, bls 763). Þetta sýnir að það skiptir miklu máli að halda góðum tengslum við foreldra og að geta leitað til þeirra (Holt o.fl., 2018, bls 763). Einnig komust Holt o.fl., (2018) að því að óöruggt samband við foreldra gerði nemendum erfiðara með að aðlagast háskólanum. Þessir nemendur skýrðu líka frá því að þeim leið verr félagslega og tilfinningalega, en vildu ekki leita eftir aðstoð, vegna neikvæðra viðhorfa annarra, eða að þeir gerðu bara ráð fyrir því að enginn vildi hjálpa, án þess þó að kanna það frekar. Þessir nemendur voru með verri aðlögun í skólanum og sýndu einkenni þunglyndis, einmanaleika og félagslegrar einangrunar (Holt o.fl., 2018, bls 763).

Ef foreldrar beita unglunga harðneskjulegum aga er líklegt að unglungarnir taki upp slíka hegðun, ef aftur á móti foreldrar nota jákvæða agabeitingu getur það dregið úr hegðunarvandamálum unglunga (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 40).

4.2 Unglingar og skóli

Þegar unglungum líður vel í skóla eykur það heilbrigði og heilsufar þeirra verður betra. Ef þeim líður vel í skólanum þá er eins og það sé verndandi þáttur sem virkar á móti slæmri og skaðlegri hegðun. (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 4). Ef kennari tekur eftir unglungunum og tekur mið af námsþörfum og tilfinningu þeirra eru meiri líkur á að unglungarnir tengist kennaranum, bekknum og skólanum meira. Þegar kennari gefur sér tíma til þess að ræða við unglunginn sem jafningja, eykur hann sjálfstæði og hæfni hans. Slíkar samræður eru bæði styðjandi og krefjandi fyrir unglunginn, það gefur honum tækifæri á að tjá sína hlið á málunum og hafa eitthvað um þau að segja.

En unglungar þroskast líka á því að lenda í erfiðleikum í náminu eða félagslegum samskiptum innan skólans, til jafns við að öðlast reynslu af velgengni. Ef nemandi er góður í einhverju eða gengur vel með eitthvað þá skiptir það miklu máli að þeir fái tækifæri til þess að sinna því líka. Þar með er þó ekki sagt að námið og skólagangan séu bara dans á rósum, það eru litlu sigrarnir og litlu spörin, sem styrkja tengslin á milli kennara og nemanda (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 44). Það er talið að góð og sterk tengsl við jafnaldra styðji við aðlögun í skólum (Holt o.fl., 2017, bls 764). Tengsl unglunga við skólann skiptir meira máli en það að eiga góða vini, þegar kom að áhættuhegðun, enda stuðlar skólinn að þekkingu, góðum viðhorfum og góðri hegðun (Ársæll Már Arnarsson, 2020, bls 41).

Ef þeim aftur á móti líður illa kemur það niður á náminu og þau fara að finna fyrir sálarlegum og líkamlegum einkennum (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 4). Sum þeirra virðast missa tengslin við skólann á þessum árum, verða jafnvel neikvæð og virðast einhvernveginn fá bæði kennara, nemendur og jafnvel foreldra upp á móti sér. Það sama virðist vera upp á teningnum í háskólum því þeir nemendur sem gengur illa, einangrast bæði frá jafnöldrum og kennurum, sem gerir það að verkum að þegar þeir standa orðið einir eftir er lítið annað að gera en að hætta í skólanum (Holt o.fl., 2018, bls 764). Skort á félagslegum tengslum hjá unglíngum er hægt að tengja við námsbrest og eru því meiri líkur á því að hætta í háskóla (Holt o.fl., 2018, bls 764).

Það er nauðsynlegt fyrir þá fagaðila sem vinna með unglíngum að hafa þekkingu á þeim verkefnum sem unglíngarnir eru að vinna að, það er til þess að fagaðilarnir geti forðast að skipta unglíngum upp í staðlaðar ímyndir. Ýmislegt bendir til þess að andrúmsloftið heima hjá fjölskyldunni sé heilbrigðara fyrir unglínginn, heldur en andrúmsloftið í skólastofunni (Amapola Povedano-Díaz, María Nuñez-Rivas og María Vera-Perea, 2019, bls 8). Fagaðilar mega ekki dæma unglínga út frá sínum hugsunum og eigin upplifunum af unglíngsárunum. Til þess að komast að því hvað unglíngar eru að hugsa er einfaldast að spyrja þá sjálfa (Vigdís Hrönn Viggósdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir, 2016, bls 214).

4.3 Unglíngar og vinir

Talið er að vinatengslin séu hvað sterkust þegar um einelti er að ræða, en að eiga góðan vin dregur bæði úr líkum fyrir því að verða fyrir einelti og að leggja aðra í einelti. Því er nauðsynlegt að allt sé gert til þess að efla og styrkja félags- og vináttutengsl unglínga. Í skólanum gefast mörg tækifæri til þess að efla og þroska vináttu á milli unglínga. Það þarf að vinna að því á markvissan hátt að þroska félags- og tilfinningafærni unglínga í skólum og öðrum stöðum sem unglíngar sækja í. Það þarf að nota gagnreyndar aðferðir til þess að efla þessa færni hjá unglíngum, þannig að nemendum gefist góð tækifæri til samvinnu og samræðna. Þessi samskipti þarf að æfa eins og aðra færni, hún kemur ekki af sjálfu sér (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 45).

Unglíngar sem eiga systkini heima og/eða vini í skólanum eru í betri félagslegri aðstöðu og fá því meiri aðgang að félagslegum stuðningi sem getur haft áhrif á heilsu þeirra (Högnäs o.fl., 2019, bls 6). Áhættan á því að umgangast enga aðra unglínga og vera einkabarn eykur líkurnar á ótímabærum dauðdaga (Högnäs o.fl., 2019, bls 17). Það skiptir líka máli í vinatengslum að eiga systkini, þar sem systkini geta veitt ómetanlegan stuðning, sem foreldrarnir geta kannski ekki veitt (Högnäs o.fl., 2020, bls 2-3).

Í rannsókn Ársæls Márs Arnarssonar o.fl., (2020) kemur fram að það eru fjögur skapgerðareinkenni sem unglíngum finnst skipta mestu máli hjá vinum sínum en þau eru: sanngirni, skopskyn, vingjarnleiki og heiðarleiki. Þessir hlutir virðast skipta unglíngana miklu, og þeir vega meira en árangur vina í íþróttum, hvort hann sé aðlaðandi, góður í skólanum eða vinsæll (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 5). Þegar samband vina styrkist og verður dýpra, læra þeir nýja félagslega færni eða styrkja þá færni sem þeir hafa. Þeir ávinna sér meiri félagslegan árangur, auka sjálfstraust og eru betur í stakk búnir til að bæta gæði sín sem vina (Holt o.fl., 2018, bls 755).

Ef vinir eru nánir þá virðist það styrkja þá í að neyta ekki áfengis og tóbaks, þó svo að vinirnir noti bæði áfengi og tóbak (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 305). Þeir sem ekki eiga nána vini eru líklegri til að nota mun oftar áfengi (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 311). Þeim er einnig hættara við að herma eftir þeim vinum sem þeir eiga, til þess að reyna að ganga í augun á þeim og svo þeir falli betur inn í hópinn (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 312). Ef sjálfsmynd unglínga

er léleg eða lítil þá dregur það úr væntingum um að þeir nái nokkurn tíma að eignast vini. Ef unglingur er með slök tengsl við foreldra, vini eða skóla, getur það haft áhrif á það hversu móttækilegur unglingurinn er fyrir neikvæðum áhrifum. Þá eru meiri líkur á, að ef unglingur sýnir neikvæða hegðun, þá sækir hann frekar til þeirra sem sýna af sér slíka hegðun. Þegar unglingurinn er kominn á þann stað gerir hann sér ekki grein fyrir því hvaða afleiðingar slík hegðun getur haft og að hann sé ekki nógu varkár gagnvart því sem getur gerst (Ársæll Már Arnarsson, o.fl., 2020, bls 40). Þeir unglingar sem eiga í erfiðleikum með vinatengsl eru líklegri til þess að finna fyrir depurð eða öðrum sálíkamlegum einkennum, færri tala um kvíða og höfuðverk (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 28-29). Laura J. Holt o.fl.,(2018) komust að því að eftir því sem tengsl við vini eru öruggari, eiga nemendur auðveldara með að aðlagast háskólanum ásamt því að auka tengsl við fleiri unglunga (Holt o.fl.,2018, bls 763).

5 Fjárhagsleg staða

Fjárhagsleg staða heimila hefur áhrif til hins verra með áfengisneyslu unglunga (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 309). Ársæll Már Arnarsson o.fl., (2020) nefna hversu sársaukafullt það sé að sjá hvað fjárhagur heimilanna hefur sterkt samband í félagstengslum unglunga. Þeir unglingar sem segja fjárhagsstöðu heimilisins vera sterka eru mun líklegri til að hafa góð tengsl við skóla, vini og þó sérstaklega við foreldra sína. Þau sem aftur á móti segja fjárhagsstöðu heimilisins slæma virðast frekar hafa slæm tengsl við skóla, vini og fjölskyldu. Þetta er alvarleg staða og þyrfti að taka hana til frekari athugunar, þar sem hún hefur áhrif á heilsu, líðan og ánægju unglunganna. Áhrifin sem fjárhagsstaða heimilisins hefur á félagslega stöðu unglunga gefur góða mynd af því hvernig margföldunaráhrif koma fram, bæði sem erfiðar áskoranir og mótlæti í lífi unglunga. Ef unglingur býr við slæma fjárhagslega stöðu kemur fram skortur á efnislegum gæðum og tækifærum sem fylgja fátækt. Einnig er líklegt að ef unglingur býr við slæma fjárhagsstöðu á heimilinu hefur það áhrif á félagslega stöðu hans og hindrar góð samskipti og uppbyggingu traustra samskipta við aðra. Þeir unglingar sem koma frá efnaminni heimilum og eiga slæm samskipti við foreldra segjast margir finna fyrir því að kennarinn beri ekki umhyggju fyrir þeim, þeir upplifa vantraust frá kennurum og finnst að þeir séu ekki metin af eigin verðleikum (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 41; Ársæll Már Arnarsson, 2019, bls 112).

Í rannsókn frá Póllandi vilja unglingar sem komu frá efnaminni heimilum frekar stunda ódýrari tómstundir á meðan þeir sem komu frá efnameiri heimilum völdu frekar dýrari tómstundir (Wartecka-Wazynska, 2013, bls 270). Fjárhagsleg staða hefur áhrif á heilsu unglunga en sýnt er að depurð hjá unglingum er algeng (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 14). Fjölskyldur sem lenda í því að missa tekjur heimilisins að hluta til og lenda tímabundið á meðal fátækra, á meðan unglingurinn var barn, getur haft þau áhrif á svefnvenjur unglunga, að þeir sofa verr og styttra (Børge Sivertsen, Tormod Bøe, Jens Christoffer Skoger og Keith J Petrie, 2016, bls 57; Ársæll Arnarsson 2019, bls 1). Það er kannski ekki fjárhagsleg innkoma sem ræður beint áhrifum á svefn, heldur sú staðreynd að það er hægt að missa innkomu heimilisins að einhverju leiti og streituvaldarnir sem koma upp í þeirri stöðu eru erfiðir (Sivertsen o.fl., 2017, bls 57). Þegar fjölskyldur upplifa fátækt, þá er hægt að tengja svefnleysi, styttri svefn og minni svefngæði unglunga við þá atburði (Sivertsen o.fl., 2016, bls 57).

6 Lífshamingja

Íslensk börn mælast með mikla lífsánægju, en þegar komið er á unglingsárin minnkar sú ánægja (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 37). Þeir unglingar sem hafa ekki mikla lífsánægju eru líklegri til að finnast þeir vera einmana, þeir hafa einhver sálíkamleg einkenni, leggja eða eru lögð í einelti, eru farin að nota áfengi og tóbak og lenda frekar í slagsmálum. Þó eru undantekningar hér, en það er kannabisneysla og rafrettunotkun, þar virðast ekki skipta máli hvort unglingarnir séu lífsglaðir eða ekki, báðir hópar standa jafn illa að vígi. (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 38).

Á Spáni er talað um að gott fjölskylduumhverfi sé þar sem fjölskyldumeðlimir hafa nán tengsl og þar sem unglingar geta tjáð skoðanir sínar, tilfinningar og hegðun við foreldra sína án þess að vera dæmdir fyrir. Þar á líka að vera skjól þar sem unglingar upplifa vellíðan, hamingju og lífsánægju (Povedano-Diaz o.fl., 2019, bls 8).

Ýmsar rannsóknir sýna fram á að strákar eru yfirleitt með jákvæðari sjálfsmynd, þeir eru ánægðari með útlit sitt og líkamann sinn, þeir eru líka hamingjusamari og hafa betri stjórn á tilfinningum sínum en stelpur (Vigdís Hrönn Viggósdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir, 2016, bls 213). Skoða þarf sjálfsmynd unglunga markvisst til þess að hægt sé að fylgjast með nýjum kynslóðum í þessum aldurshóp, þannig að hægt sé að ná að skilja tilfinningar þeirra sem þau bera til sjálfs sín (Vigdís Hrönn Viggósdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir, 2016, bls 215).

Fram kemur í rannsóknum að það geti verið nauðsynlegt er að breikka hugmyndafræðina um félagslega einangrun þannig að hún nái líka yfir systkini (Högnås o.fl., 2019, bls 18). Fjölskyldutengsl veita mikinn félagslegan stuðning, þar sem samband systkina er verndandi þáttur. Hins vegar getur aldursmunur og kyn skipt máli hvað varðar félagslega einangrun og hvort systkinasambönd séu verndandi þáttur í lífi unglunga (Högnås o.fl., 2019, bls 18-19).

Sumar rannsóknir sýna fram á að sjálfsþekking og uppbygging sjálfsins eru lykilatriði fyrir hamingju unglunga, það er að sjálfshugtakið virðist skipta miklu máli í því hvernig unglingar skynja lífsánægju (Povedano-Diaz o.fl., 2019, bls 8). Unglingar þurfa að eiga að góðann fullorðinn einstakling sem hjálpar þeim með einlægum og opnum samskiptum að fóta sig í mótun nýs lífs utan fjölskyldunnar, þegar að þeim tíma kemur (Povedano-Diaz o.fl., 2019, bls 9). Ef unglingar eru mjög lífsglaðir, er eins víst að þeir treysti á að það séu til staðar úrræði sem hjálpa til ef þau verða stressuð, þar af leiðandi líta þau frekar á streituvald sem áskorun en ógn (Unni K. Moksnes, Audhild Løhre, Monica Lillefjell, Don G. Byrne og Gørill Haugan, 2016, bls 353).

Hér á Íslandi er nauðsynlegt að samfélagið í heild hætti að dæma unglunga eftir kyni, holdafari, hæfni, kynþætti, efnahagslegri stöðu og kynhneigð. Foreldrar þurfa að huga betur að því að unglingurinn sofi nóg og á réttum tíma, skólar þurfa að taka betur á einelti og stjórnvöld þurfa að sjá til þess að það sé ekki til fátækt hér á landi (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 16).

7 Áhættu hegðun

Áhættu hegðun telst vera tóbaks og áfengisnotkun, eiturlyfjanotkun, áhættusamt kynlíf, árásargirni, ofbeldi, sjálfsskaði, sjálfsvígshögðun, sjálfsvígshugsanir og afbrota hegðun, sjálfsagt væri hægt að finna fleira sem flokkaðist sem áhættu hegðun (Brooke A. Ammerman, Laurence Steinberg og Michael S. McCloskey, 2018, bls 132-133). Rannsóknir benda til að ef vinatengslin eru nán þá er minni hætta á hverskonar áhættu hegðun. Þeir sem eiga nán tengsl við vini sína virðast vera sjálfsstæðari og taka áhættu hegðun vina sinna ekki til eftirbreytni (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 311).

Þegar kemur að fræðslu um áhættu hegðun þarf að huga að því hverja einstaklingurinn er að umgangast og hvort þau vinatengsl séu veik og ópersónuleg. Forvarnarstarfi þarf að breyta þannig að það er horft á jafningjahópinn, það þarf að efla sjálfstyrkingu og byggja upp dýpri vináttu innan hópsins (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 311). Samband á milli vina og áhættu hegðunar er tengd því hver hegðun vinanna er (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 312). Ekki ætti að hafa forvarnarstarf út frá einum áhættuþætti, því margar rannsóknir benda til að tengsl séu á milli áfengisneyslu og tóbaksreykinga sem dæmi. Í því forvarnarstarfi er nauðsynlegt að veita bæði fræðslu til hópsins í heild og einstaklingsins (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 312).

Eftir því sem tengslin eru sterkari því minni líkur eru á því að unglingar fari að nota einhver vímuefni. Þeir unglingar sem hafa prófað rafrettur, áfengi, kannabis og sigarettur eru mun líklegri til þess að finna fyrir sálíkamlegum einkennum svo sem depurð, kvíða, höfuðverk og eiga erfiðara með svefn (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 12 og 14). Gefa þarf unglingum sem stunda áhættu hegðun, eða umgangast aðra unglunga sem stunda óæskilega hegðun sérstaka athygli, sér í lagi ef þeir eru með slök vinatengsl eða í ópersónlegum vinatengslum (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 312).

Skólinn skiptir miklu máli varðandi heilsu unglunga, en mestu áhrifin eru á áhættu hegðun svo sem reykingar, áfengisnotkun og önnur vímuefni. Tengslin við skólann hafa meiri áhrif á þessa hegðun en bæði tengsl við vini og foreldra. (Ársæll Már Arnarsson, o.fl., 2020, bls 42).

Margir unglingar leitast eftir því að prófa ýmsa hluti, sem geta valdið skaða. En þegar þeir eldast læra þeir og þroskast. En þeir sem eru hvatvísir að eðlisfari læra síður. Þessi hegðun sem einkennir unglingsárin leiðir ekki endilega til áhættu hegðunar, nema hún sé framkvæmd án umhugsunar eða löngunar til fljótfengingar umbunar (Daniel Romer, Varerie F. Reyna og Theodore D. Satterhwaite, 2017, bls 22).

Þrátt fyrir að staðalímyndir af unglingum séu þær að þeir séu hvatvísari en börn eða fullorðnir, þá eru töluverðar vísbendingar um að sumar áhættuóskir nái ekki hámarki á unglingsárum, heldur fylgi einstaklingnum eftir til fullorðinsáranna. Þegar það er möguleiki á umbun, en er samt skortur á upplýsingum, eru líkurnar á því að hvatvísir unglingar muni frekar fara í það að taka einhverja áhættusama valkosti, sem hvorki börn né fullorðnir gera (Romer o.fl., 2017, bls 23). Margir unglingar verða fyrir einhverskonar meiðslum á tímabilinu, þar sem reynsluleysi er enn mikið, þrátt fyrir næstum fullþroskaðan heila. Þegar unglingar komast á fullorðinsárin fá þeir enn fleiri og meiri áhættutækifæri sem munu ögra þeim sem hafa litla sjálfsstjórn.

Nánari athugun á staðalímyndum leiðir í ljós að aðeins eitt form nær hámarki á unglingsárunum, það er hvatvísi (framkvæmir án þess að hugsa), hún er mjög breytileg eftir einstaklingum (Romer o.fl., 2017, bls 24). Fyrir þá sem eru mjög hvatvísir, geta ýmis tækifæri gefist til áhættu hegðunar (Romer o.fl., 2017, bls 26). Algengt er að unglingar sæki meira í

áhættu hegðun ef jafnaldrar eru nálægt, til dæmis þegar ungur ökumaður sem er með vinum sínum í bíl, virðist hann áætla að þeir vilji að hann keyri ógætilega og þá er líklegra að hann geri það (Romer o.fl., 2017, bls 29).

Það eru unglingar inn á milli sem flokkast sem einfarar og hafa af einhverjum ástæðum komist undan ratsjá vísindamanna og stjórnenda skóla þar til þeir verða valdir af hörmulegum atburðum (Chen o.fl., 2018, bls 26). Það eru margir unglingar sem greinast með athyglisbrest og ofvirkni (ADHD) þegar þeir eru börn. Slíkt gerir þá útsettari fyrir ýmiskonar áhættu hegðun. (Ársæll Már Arnarsson, 2019, bls 1).

8 Áfengi og tóbak

Eftir því sem unglíngarnir verða eldri eru meiri líkur á að þeir fari að fíka við að reykja og drekka áfengi (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 10). Strákar voru líklegri til þess að neytta oftari áfengis en stelpur eftir því sem fjárhagur fjölskyldunnar var verri (Rúnar, 2016, bls 309). Þeir unglíngar sem eiga ekki góð vinatengsl nota frekar tóbak og áfengi ef vinir þeirra eru í neyslu (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 311). Þeir unglíngar sem höfðu prófað áfengi eða tóbak voru þrefalt líklegri til þess að upplifa daglega depurð (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 8). Áfengisneysla er minni ef tengsl vina eru náin. Þeir unglíngar sem eiga ekki nána vini eru líklegri til að reykja og drekka ef vinir þeirra neyta tóbaks eða áfengis. Þeir sem aftur á móti eiga fáa eða enga vini, taka þá gjarnan til fyrirmyndar og reyna að líkja eftir því sem þeir eru að gera. Kannski til þess eins að verða sýnilegri í hópnum eða komast lengra inn í hópinn. Hafa þarf í huga hvaða hópa unglíngurinn umgengst og hvaða áhrif hóparnir hafa á áhættuhegðun hans, ekki má eingöngu einblína á unglínginn (Rúnar Vilhjálmsson, 2016, bls 311). Ef tengsl við foreldra og skóla eru slæm eru meiri líkur á því að unglíngar hafi prófað að drekka áfengi. Það er eiginlega hægt að segja að ef tengsl unglínginga við skóla eru góð, þá eru líkur á áhættuhegðun minni (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 39).

Þeir unglíngar sem höfðu notað rafrettur eru fimm sinnum líklegri til þess að upplifa daglega depurð og eiga í slökum tengslum við skóla og foreldra (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 14). Þegar staðið er að fræðslu um áfengi og tóbak, væri hægt að boða foreldra með í fræðsluna, en þegar unglíngar byrja að drekka áfengi vega áhrif foreldra meira en neysla jafningja og vina (Gary C.K. Chan, Adrian B. Kelly, Annearee Carroll og Joanne W. Williams 2017, bls 80).

9 Lyfseðilsskyld lyf

Margir unglingar á Íslandi greinast með athyglisbrest og ofvirkni (ADHD, Attention Deficit Hyperactivity Disorder) sem er taugaproskaröskun. Til þess að meðhöndla þessar raskanir eru notuð örvandi lyf. Örvandi lyf eru sá lyfjaflokkur sem mest er notaður og þykir veita bestu svörun, en til þeirra teljast mismunandi lyfjaform af metýlfenídati og amfetamíni (Ársæll Már Arnarsson, Guðmundur Heimisson og Dagbjört Sigurðardóttir, 2017, bls 2).

Gallinn við þessi lyf er að þau geta verið ávanabindandi og einnig er hættu á misnotkun og lyfjaflakki (e.diversion), það er, þegar lyf eru notuð af öðrum en þeim sem þau eru ætluð fyrir (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2017, bls 1). Tíðni lyfjaflakks með örvandi efni eykst með hækkandi aldri og er orðin algengust hjá bæði fullorðnum og háskólanemum sem nota þessi lyf (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2017, bls 3).

ADHD lyfinu Metýlfenídat er auðveldlega hægt að umbreyta til þess að hægt sé að komast í vímu af því, ef það er tekið í miklu magni og sprautað í æð (W. Alexander Morton, og Gwendolyn G. Stockton, 2000, bls 160-161). Í niðurstöðum rannsóknar frá 2017 kemur fram að 18% af þeim sem höfðu fengið örvandi lyfjum ávísað, stunduðu lyfjaflakk með lyfin sín (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2017, bls 7).

Það er ekki til mikið af gögnum um geðrænar aukaverkanir metýlfenídat þegar það er misnotað, flest gögn líkja þeim við geðrænar aukaverkanir amfetamíns eða kókaíns. Geðræn einkenni sem koma fram við meðhöndlun á árásargjarnri hegðun koma oft í ljós við misnotkun metýlfenídat (Morton og Stockton, 2000, bls 161). Geðrofseinkenni koma venjulega ekki fram nema við langvarandi misnotkun, en geta líka blossað upp við inntöku á of stórum skammti af örvandi lyfjum. Ofsóknarhugmyndir (e.paranoid ideation) sem getur verið mjög erfið og hræðileg upplifun fyrir þann sem notar örvandi lyf, er oft til staðar þegar viðkomandi lendir í einhverskonar ofbeldi (Morton og Stockton, 2000, bls 162).

Það er nauðsynlegt að ræða hversu alvarlegar afleiðingar misnotkun og fíkn getur haft í för með sér. Það þarf að útskýra að misnotkun er ólöglegt athæfi, henni geta fylgt geðræn einkenni og truflun. En einnig getur misnotkunin haft í för með sér dauða eða manndráp (Morton og Stockton, 2000, bls 163). Því er tilefni til þess að halda áfram að efla tengsl á milli foreldra og barna og þarf sérstaklega að huga vel að þeim unglungum sem eru greindir með ADHD. Einnig þarf að brýna fyrir foreldrum, forráðamönnum, kennurum og öðrum sem umgangast unglunga að fylgjast með því að þau séu sjálf að taka lyfin sín, en ekki dreifa þeim til annarra. Að það sé möguleiki á að þeim sé kannski ekki treystandi til þess að bera ábyrgð á lyfjunum sínum. Sem gæti komið til vegna félagslegs þrýstings, stuldar, skjótfengings gróða eða jafnvel hótana frá einhverjum utanaðkomandi (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2017, bls 5).

Gögn benda til að lyfjaflakk tengist notkun á tóbaki, áfengi og öðrum eiturlyfjum. Þó að unglingar sem fá örvandi lyf séu í áhættuhópi gagnvart eiturlyfjanotkun, þá eru þeir sem stunda lyfjaflakk í mun meiri hættu, sú áhætta er fólgin í því að viðkomandi tekur ekki lyfin sín og er þar af leiðandi ekki með réttu verkfærin til þess að takast á við sjúkdóminn (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2017, bls 7; Morton og Stockton, 2000, bls 160-161).

Ef einstaklingur passar að taka ADHD lyfin sín reglulega getur það komið í veg fyrir eiturlyfjaneyslu og geðræn vandamál til framtíðar (Zeng Chang, Paul Lichtenstein, Linda Halldner, Brian D'Onofrio, Eva Serlachius, Seena Fazel, Niklas Långstön og Henrik Larsson 2014, bls 882). ADHD lyf geta af nokkrum ástæðum haft áhrif á vímuefnaneyslu til langs tíma. Til dæmis ef einstaklingur sem lyfjum er ávísað á tekur ekki lyfin, heldur selur þau, heldur áfram

að vera með ómeðhöndlað ADHD, sem getur haft slæmar afleiðingar til framtíðar, til dæmis í skertum lífsgæðum, vímuefnaneyslu, námserfiðleikum, skertum lífsgæðum og fleira (Chang o.fl.,2014, bls 882; Morton og Stockton, 2000, bls 160-161). Þetta getur aukið líkurnar á að unglingar fari að nota harðari efni. Oft er það félagslega umhverfið sem ýtir á að unglingar byrja að nota eiturylf, yfirleitt eru það vinirnir sem útvega eiturylf og þau eiturylf sem eru í boði eru notuð, þá er kannski blandað saman ýmsum tegundum (Chen o.fl., 2019, bls 21).

Hér geta foreldrar skipt miklu máli, það er ef samband foreldra og unglunga er gott, sterkt og byggt á trausti geta þau frekar komið í veg fyrir að unglingarnir leiðist út í eiturylfjaneyslu (Chan, 2016, bls 80).

10 Eiturlyf

Eiturlyfjaneysla unglunga getur aukið á depurð þeirra, en depurð getur líka orðið til þess að þau fari að nota eiturlyf. Hver svo sem ástæðan er, er þetta ávísun á framtíðarheilsu, það kemur upp viss vítahringur þar sem meiri neysla eykur á slæma líðan (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 15). Í einni rannsókn kom fram að ef tengsl við foreldra og skóla væru slæm voru meiri líkur á því að unglingar hefðu prófað að nota kannabis. Það má segja að ef tengsl unglunga við skóla voru góð, þá voru líkur á áhættuhegðun minni (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 39). Félagslega illa stæðir unglingar eru í meiri hættu á að nota eða vera boðið að nota eiturlyf. Það hafa verið gerðar of fáar rannsóknir á áhrifum vina á eiturlyfjaneyslu unglunga, til þess að hægt sé að segja til um það, hvort það hafi neikvæð áhrif eða hvort verndandi þáttur fjölskyldna og skóla sé það sterkur að hann dragi úr neyslu (Chan o.fl., 2016, bls 78).

Ef eftirlit foreldra er til staðar og að þeir hafi mikla neikvæða skoðun á eiturlyfjanotkun, getur það verði verndandi þáttur fyrir unglunga (Chan o.fl., 2016, bls 80). Þeir unglingar sem höfðu prófað kannabis voru þrefalt líklegri til þess að upplifa daglega depurð en þeir sem höfðu aldrei prófað (Ársæll, 2019, bls 8). Bráða eituráhrif ADHD lyfisins Metýlfenidat eru svipuð og bráða einkenni við amfetamíni (Morton og Stokton, 2000, bls 161).

Innöndunarlyf er meira notuð af yngri börnum og unglingum, þetta er eini efnisflokkurinn sem er meira notaður af yngri en eldri eiturlyfja neytendum (Chen o.fl., 2017, bls 20). Innöndunarlyf eru til dæmis lím, gas eða úði úr spreibrúsa (Chen o.fl., 2017, bls 22).

11 Tölvu og netnotkun

Internetið er orðið ein gagnlegasta og mikilvægasta tækniframför sem hefur rutt sér til rúms um allan heim. Netið hefur bæði jákvæð og neikvæð áhrif á nútímasamfélagið. Það er orðið ómissandi hluti af daglegu lífi flestra jarðarbúa, en þó sérstaklega meðal barna og unglunga (Chan Ying Ying, S. Maria Awaluddin, Lim Kuang Kuay, Cheong Siew Man, Azli Baharudin, Ling Miaw Yn, Norhafizah Sahril, Mohd Azahadi Omar, Noor Ani Ahmad og Normala Ibrahim, 2020, bls 1). Internetið býður upp á nýja samskiptamöguleika sem gerir kleift að fá mikinn aðgang að ómældum upplýsingum um allskonar efni á stuttum tíma (Kentaro Kawabe, Fumie Horiuchi, Marina Ochi, Yasunori Oka og Shu-ichi Ueno, 2016, bls 405).

Síðan internetið hóf innreið sína um alla veröld með auknum möguleikum á samskiptum, upplýsingum og annarskonar afþreyingu, hafa komið upp ýmskonar fíknir í tengslum við það, svo sem tölvuleikjafíkn (Anna Viktorovna Grishina og Elena Nikolavna Volkova, 2017, bls 1108). Það var byrjað að rannsaka tölvufíkn rétt fyrir 1990 en hugtakið „tölvufíkn“ kom fyrst fram árið 1990 (Grishina og Volkova, 2017, bls 1109).

Þar sem samfélagsmiðlar eru orðnir langstærsta samskipta aðferðin í dag er mikilvægt að kenna unglingum hvernig á að nota þessa miðla og að bæði kennslan og notkunin fari fram á heilbrigðan og ábyrgan hátt. Með því móti er hægt að minnka netvandamál sem tengjast bæði ofnotkun og neteinelti. Það er mikil þörf að vera á varðbergi gagnvart netnotkun unglunga og vera stöðugt að minna þau á hvaða neikvæðu afleiðingar óábyrg netnotkun getur haft í för með sér. Þau þurfa að gera sér grein fyrir því að það sem er sett á netið verður þar um ókomna framtíð. Svo er líka gott að vara unglunga við því að taka allt sem stendur á netinu bókstaflega, því það er ekki alltaf allt satt og rétt sem finnst á netinu (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 45).

Samfélagsmiðlarnir sem skipta unglunga miklu máli, hvað eru sett mörg „líkar“ (e. like) við myndina eða stöðufærsluna sem var sett inn á Twitter, Instagram eða Facebook. Unglingar leita eftir því sem kallast stafræn staða, það er hvar ertu á listanum á samfélagsmiðlunum? Þeir reyna líka að endurgera og endurspegla það sem frægt fólk hefur sett inn á samfélagsmiðlana. Þetta getur haft í för með sér að þeir eru reiðubúnir að stefna sér í hættu til þess eins að taka merkilega mynd af sér til að setja inn á samfélagsmiðla til þess eins að fá góð viðbrögð við því (Jacqueline Nesi og Mitchell J. Prinstein. 2019, bls 741).

Unglingar sem nota tölvur mikið voru 60% líklegri til að upplifa depurð í rannsókn sem var gerð árið 2018 (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 1). Mikil notkun samfélagsmiðla eykur á depurð unglunga, mikil notkun þeirra helst í hendur við daglega depurð og þeir sækja þá frekar í að fara inná netið (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 16). Netfíkn hefur gríðarlega mikil áhrif á andlegt ástand unglunga. Svo virðist sem netfíkn aukist með aldrinum á meðal unglunga. Það virðist einnig vera að strákar séu líklegri til að lenda í tölvuleikja- og netfíkn en stelpur. Einnig kom í ljós að þeir sem voru verst staddir í fíkninni voru líklegri til þess að finna fyrir þunglyndi og vera með sjálfsvígshugsanir (Kawabe o.fl., 2016, bls 410).

Unglingar sækjast eftir því að það sé fylgst með stöðuuppfærslum þeirra á samfélagsmiðlum, þau þrá að fá viðurkenningu fyrir það sem þau setja á netið. Nýir samfélagsmiðlar geta í auknum mæli hvatt til nýrrar hegðunar við stöðufærslur til þess að auka við orðspor notandans (Nesi og Prinstein, 2019, bls 740). Margir unglingar sem nota samfélagsmiðla mikið og vilja að sem flestir fylgist með, setja myndir og annað efni inná miðlana á ákveðnum tíma dagsins, þegar meiri líkur eru á því að þær færslur fái meiri viðbrögð (Nesi og Prinstein, 2019, bls 741).

Margt bendir til þess að stafræn stöðuleit sé mikilvæg fyrir unglunga sem gæti til lengdar tengst aukinni áhættuhegðun þar með talið eiturlyfjaneyslu, kynferðislegri áhættuhegðun og fleiru. Þar sem virðingarröð unglunga fer orðið í miklu mæli fram á samfélagsmiðlum er nauðsynlegt að fylgjast vel með hegðun þeirra á netinu og leiðbeina þeim um rétta notkun. Hins vegar er ekki hægt að fullyrða að þeir unglungar sem eru efstir í virðingarröðinni á samfélagsmiðlum haldi þeim sessi í hinum raunverulega heimi. Það er möguleiki á að viss hegðun sé beinlínis notuð til þess af afla sér vinsælda á samfélagsmiðlum, án þess að verið sé að leita eftir þeim víðar (Nesi og Prinstein, 2019, bls 745). Unglingar sem vinir voru búnir að útnefna sem vinsæla með stafrænni stöðuleitun sögðu, að eftir það notuðu þeir samfélagsmiðla meira og lögðu meiri trú á mikilvægi stöðu sinnar á samfélagsmiðlum, þeir fylgdust meira með hverjir fylgjendur þeirra voru og hver líkar (e.like), þeir viðurkenndu líka að þeir hefðu löngun til þess að vera vinsælir á meðal vina og jafningja, notuðu einnig aðferðir til þess að fá fleiri umsagnir um stöðufærslur sínar. Þeir sem leita eftir stafrænni stöðuleit, geta verið einstaklingar sem tækju þátt í áhættusamri hegðun til þess að verða sér út um vinsældir. Stafræn staða getur verið ávísun á vinsældir eða allavega endurspeglad þörf og löngun þeirra. (Nesi og Prinstein, 2019, bls 747).

Tölvuleikur sem í eru ákveðnar reglur og reiknirit sem eru innbyggð í leikinn, ýta ekki undir getu unglunga til þess að íhuga sjálfstæðar athafnir, þeir taka í burt þörfina fyrir umhugsun, það þarf ekki að vera neitt samþykki fyrir vali á viðfangsefni í leiknum. Unglingar sem taka þátt í tölvuleikjum eru ekki að fá rétt viðbrögð við hegðun sína, sjálfsmat sitt eða eðlilegt viðhorf til annarrar manneskju. Það er að segja þau fá ekki raunhæfar upplýsingar frá öðrum manneskjum um hegðun sína og þar af leiðandi læra þau ekki hvernig á að hegða sér innan um annað fólk. Á yngri unglingsárum er persónuleiki unglingsins að þróast, það er möguleiki á að mikil tölvuleikjaspilun geti haft áhrif á þróun þroska hjá unglingnum (Grishina og Volkova, 2017, bls 1110). Tölvuleikur er sýndarveruleiki sem er með skilgreindum ramma, þar sem fara fram spilun og hlutverkaleikir. Með öllum þeim sjónrænu áhrifum í tölvuleikjum, þá eflir það ekki þroska og virkni unglingsins og dregur þar af leiðandi úr þroskafrámförum. (Grishina og Volkova, 2017, bls 1110).

Grípa þarf snemma inn í vegna tölvuleikjafíknar því þeir hafa svo neikvæð áhrif á það hvernig unglungar auka þekkingu og ákvarðanatöku sína, mannleg samskipti við vini og fullorðna og einnig þróun á röklegri hugsun. Þeir hafa einnig áhrif á mat á samskiptum við jafningja og fullorðna (Grishina og Volkova, 2017, bls 1110;). Strákar sem eru með tölvuleikjafíkn eru minna virkir, þeir hafa minni löngun til þess að breyta tengslum við aðra og geta þeirra til að meta upplýsingar um breytingar á þeim sjálfum er minni (Kawabe o.fl., 2016, bls 410). Það sem einkennir stráka með tölvuleikjafíkn er að þeir hundsa og óbeint nýta sér hagsmuni og fyrirætlanir annarra í eigin tilgangi.

Yngri unglungar sem eru með mikla tölvuleikjafíkn virðast vera með lægra þroskastig en jafnaldrar þeirra, tölvuleikjafíkn getur minnkað getu til að ígrunda og gert þeim erfiðara með að skilja og samþykkja aðrar manneskjur. Hjá strákum með tölvuleikjafíkn, er spilun tölvuleikja í þeirra augum ævintýri og spennu, í þeirra huga eru þetta áhugamál þeirra. Helsta verkefni foreldra er að beina athygli unglingsins í gagnlega átt frá tölvunni. Hlutverk fjölskyldunnar er mjög mikilvægt til þess að móta persónuleika unglunga þegar þau eru að nota tölvuleiki, þessi þáttur getur verið mikið mótvægi gagnvart tölvuleikjafíkn (Grishina og Volkova, 2017, bls 1114). Margir foreldrar eiga unglunga sem eru með tölvuleikjafíkn, en sjá ekki þá staðreynd að of mikil notkun unglingsins á tölvum sé raunverulegt vandamál. Þetta getur komið til vegna þess að foreldra skorti tölvulæsi, þau hafa ekki næga þekkingu á tölvum og kunna ekki að setja

tölvurnar upp þannig að það séu öryggiskerfi sem loka á efni sem er ekki ætlað börnum eða unglingum.

Ef heimilisaðstæður einkennast af fátækt hjá yngri unglingum er líklegt að þeir leiti í svipað umhverfi í tölvuleikjum. Til þess að skilja kosti og skaða af tölvuleikjum, verða foreldrar að skoða hvað er best í stöðunni, það er hægt að kaupa aðra tölvuleiki sem þroska huga barnsins eða unglingsins, þeir þurfa jafnvel að spila með svo þeir skilji út á hvað leikurinn gengur. Þetta opnar á þann möguleika að fjölskyldan geti viðhaldið jákvæðu andrúmslofti á heimilinu og skapað örvandi uppeldi hjá börnum og unglingum. Foreldrar þurfa að gera sér grein fyrir því að tölvuleikurinn er í raun hið náttúrulega umhverfi í huga barnsins eða unglingsins og allar þeirra fantasíur byggjast upp á og í kringum leikinn. Foreldrar yngri unglinga og barna geta notað tölvuleiki til þess að auka og efla minni, athygli, ímyndunarafli og aðra þætti sem stuðla að þroska. Einnig ættu foreldrar að kenna barninu að umgangast tölvurnar (Grishina og Volkova, 2017, bls 1114).

Gerð var rannsókn meðal unglinga í Malasíu um áhrif netnotkunar og tengsl hennar við ýmsa lífsstílsþætti, þar á meðal matarvenjur, líkamlega hreyfingu, notkun áfengis, tóbaks og eiturlyfja (Ying o.fl., 2020, bls 2). Niðurstöður úr rannsókninni í Malasíu voru þær að það voru 29% af 27.455 nemendum sem voru háðir internetinu eða tölvuleikjum (Ying o.fl., 2020, bls 8). Það kom í ljós að það voru frekar eldri unglingar sem voru í meiri hættu á að vera netfíklar (Ying o.fl., 2020, bls 9).

12 Heilsa

Þegar horft er á hvernig heildarmyndin af heilsu og líðan hjá íslenskum unglingum var árið 2018, er hægt að sjá bæði jákvæð og neikvæð atriði sem voru í gangi. Það er mjög lítið um reykingar, drykkju, kannabisneyslu og einelti. Hins vegar virðist stór hluti þeirra eiga við heilsuvandamál að stríða, svo sem depurð, kvíða og svefnörðugleika. (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2020, bls 42).

Þar sem sálíkamlegar umkvartanir (e. psychomatic complaints) hafa aukist síðustu ár er mikilvægt að tekið sé á heilsu unglunga í heilbrigðis- og félagsþjónustu, þar sem þetta hefur bein áhrif á framtíðarheilsufar hjá þeim (Ársæll Már Arnarsson, 2019, bls 113). Þeir unglingar sem nú vaxa úr grasi virðist vera mun hættara við að glíma við geðræn vandamál að mati foreldra, kennara og heilbrigðisstarfsfólks, þrátt fyrir mikla áherslur á rannsóknir og forvarnaraðgerðir (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 1). Það er ýmislegt sem hægt er að tengja við 21. öldina sem gæti haft þau áhrif á unglungana okkar, að þau verði líklegri til þess að greinast með geðræn vandamál. Má þar nefna breytingar á fjölskyldumunstrum, það er fjölskyldur er orðnar öðruvísi samsettar en áður var, átök innan fjölskyldna, fleiri einstæðir foreldrar, foreldrar með geðræn vandamál og svo má ekki sleppa því að nefna það sem væntanlega hefur þó nokkuð að segja en það er mikið aukin net- og skjánotkun unglunga. Þá spila samfélagsmiðlarnir líka stórt hlutverk (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 2).

Rannsóknir sýna að strákar í 7. og 8. bekk sýna síður depurð útá við en stelpur, það getur haft áhrif á viðhorf annarra til þeirra, þeir strákar sem leyfa sér að sýna depurð eru oft á tíðum hundsáðir af jafnöldrum og upplifa þá ýmsa félagslega erfiðleika. Depurð getur þróast yfir í þunglyndi með tímanum. Á árunum 2006-2018 jókst hlutfall þeirra sem sagðist eiga við svefnörðugleika að stríða nánast á hverri nóttu um fjórðung (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 14).

Í rannsókninni kemur fram að það eru greinileg tengsl á milli kynlífsvirkni unglunga og depurðar, einnig hefur gagnkynhneigt kynlíf áhrif á depurð. Þeir unglingar sem flokka sig hvorki sem stelpu eða strák upplifa mikla depurð daglega (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 15).

Þegar depurð unglunga var skoðuð var ekki tekið tillit til þess ef unglingarnir voru úti á vinnumarkaðinum, að vera að vinna með skóla getur auðveldlega aukið á depurð og sérstaklega ef unglingarnir vinna mikið (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 16).

Reynslan af því að upplifa sálræn vandamál getur bæði haft áhrif á streitu og mat á streituvöldum, þar sem unglingar sem eru viðkvæmir fyrir streitu geta upplifað ýmsar aðstæður sem streituvöld (Moksnes o.fl., 2016, bls 352). Svo hefur líka komið í ljós að efnahagsleg staða foreldra og aukið álag í námi eykur líkur á að unglingar glími við geðræn vandamál (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 2). Rannsóknir gefa til kynna að unglingar sem upplifa depurð og kvíða, hafa einnig fundið fyrir ýmsum verkjum í líkamanum. Það er talið að það sé samband þarna á milli og það geti virkað í báðar áttir, það er ef unglingur upplifir kvíða og depurð fylgja því yfirleitt einhverjir verkir. Þetta virkar einnig á hinn veginn (Ársæll Már Arnarsson, 2019, bls 112).

Því miður eru engin gögn sem sýna hvenær fjöldi og tíðni kvartana unglunga um verki eru talin eðlileg og hvenær hægt er að tala um að þær séu orðnar vandamál. Einnig er vitað að einstaklingar hafa misháan verkjaþröskuld, hvort sem það er á milli einstaklinga eða hjá einstaklingnum sjálfum. Ef unglingar töldu fjárhagsstöðu fjölskyldunnar erfiða voru þeir tvö- til fjórfalt líklegri til að hafa fundið fyrir ýmsum sálíkamlegum einkennum nokkru sinnum í viku á síðastliðnum sex mánuðum. Það er mikilvægt að þeir sem meðhöndla unglunga kynni sér

hvernig félagslegar aðstæður þeirra eru og hvaða áhrif þær geta haft (Ársæll Már Arnarsson, 2019, bls 118).

Flestir líta á unglunga sem uppfulla af orku og hreysti, en ýmsar rannsóknir hafa sýnt að sálíkamlegar kvartanir íslenskra unglunga eru miklar og margar (Ársæll Már Arnarsson, 2019, bls 118). Margir íslenskir unglingar telja að heilsufar sitt sé ekki gott. Niðurstöður rannsókna sýna að nauðsynlegt er að þau gögn sem koma úr þessum rannsóknum þurfi að taka alvarlega og þá sérstaklega um þá unglunga sem virðast eiga hvað erfiðast. Nauðsynlegt er að gera sér grein fyrir því hvort umkvartanir unglunga séu eðlileg þroskamerki eða mögulega eitthvað sem getur orðið alvarlegra seinna meir, hvort sem það eru andlegir eða líkamlegir kvillar. Sálíkamlegar kvartanir eru ýmis einkenni sem unglingar upplifa. Hægt er að nefna kvíða, magaverk og svima, en þetta eru algengustu kvartanir sem unglingar tala um í sambandi við heilsu sína (Ársæll Már Arnarsson, 2019, bls 119). Þar sem mikil áhersla er lögð á góða heilsu og heilsuefingu sýna niðurstöður rannsókna að nauðsynlegt er að taka á heilsu unglunga og taka meira mark á umkvörtunum þeirra um ýmskonar vanlíðan. Þetta þarf að gera í samfélagslegu samhengi (Ársæll Már Arnarsson, 2019, bls 120).

Svefnörðugleikar og slæm fjárhagsstaða 25-földuðu líkur á að unglingar fyndu fyrir depurð (Ársæll Arnarsson, 2019, bls 1). Það er viss áhættuþáttur sem liggur í kyrssetulífsstíl, en það er þróun á ýmsum langvarandi sjúkdómum eins og til dæmis hjarta- og æðasjúkdómar, en þar er hæsta dánartíðni í vestrænni menningu (Wartecka-Waszynska, 2013, bls 271).

Þeir sem ekki upplifa neina vináttu á unglingsárunum eiga það frekar á hættu að vera vinalausir þegar þeir eldast og það getur haft afleiðingar á heilsuna, en það er ekki þar með sagt að þeir sem eiga ekki vini sem unglingar geti ekki eignast vini þegar þeir verða eldri (Högnås o.fl., 2019, bls 19).

Unglingum sem eru með slæm tengsl við mæður sínar er hættara við að upplifa einmanaleika, heldur en þeir sem eiga góð tengsl við þær (Holt o.fl., 2017, bls 762).

Unglingar sem stunda mikla netnotkun eru í áhættuhóp fyrir offitu (Ying o.fl., 2020, bls 9). Það voru mjög ákveðin tengsl á milli mataræðis og netfíknar á meðal unglunga. Til dæmis höfðu þeir sem voru háðir netinu takmarkað matarvenjur sínar til þess að getað spilað meira. Maturinn varð aukaatriði, þeir slepptu úr máltíðum og gosdrykkja var mikil á meðan verið var að spila netleiki (Ying o.fl., 2020, bls 10). Einnig var langtíma seta tengd tölvuleikjafíkn, þar sem tölvuleikjaspilun krefst langtíma setu við tölvur (Ying o.fl., 2020, bls 10).

Sjálfvirðing er hinn mælanlegi þáttur sjálfsmýndar, og hefur áhrif á þá þætti sem snúa að sjálfsvígum. Sterk sjálfvirðing er verndandi þáttur gagnvart sjálfsvígum (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016, bls 42). Sjálfsmýnd unglunga er ekki eitthvað sem er alltaf eins. Hún er til dæmis breytileg eftir aldri og kyni. Hún er líka misjöfn eftir tímabilum og bakgrunni unglingsins. Eins skiptir heilsa máli um það hvernig sjálfsmýndin er (Vigdís Hrönn Viggósdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir, 2016, bls 215). Margt bendir til þess að þeir unglingar sem eiga í erfiðleikum með sjálfsmýnd sína á unglingsárunum komi til með að eiga áfram í erfiðleikum með hana á fullorðinsárunum (Vigdís Hrönn og Guðrún, 2016, bls 205). Hvatvísar aðgerðir eru einkennandi fyrir undirhóp unglunga með litla sjálfstjórn (Romer o.fl., 2017, bls 19).

13 Sjálfsvíg

Sterk sjálfsvirðing er verndandi þáttur gagnvart sjálfsvígum (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016, bls 42). Sállíkamleg einkenni unglunga geta með rannsóknum veitt upplýsingar um heilsufar þeirra, því klínískar mælingar á tíðni sjúkdóma og dauðsfalla gefa ekki nægilega skýra mynd af einstaklingum í þessum aldurshópi (Ársæll Már Arnarsson, 2019, bls 119). Rannsóknir hafa sýnt að það er stutt samband á milli sjálfsvígshugsana eða sjálfsvígshægðunar og áhættutöku. Þær rannsóknir sem hafa verið gerðar hafa aðallega beinst að áfengisneyslu, sem takmarkar getuna á að meta samband áhættuhegðunar og sjálfsvígshugsana/hægðunar. Einnig hafa verið gerðar rannsóknir til þess að kanna margvísleg áhrif ýmiskonar hegðunar, svo sem áhættusams kynlífs, tóbaks og áfengisneyslu, afbrigðilegrar hegðunar, ofbeldisfullrar hegðunar og ólöglegar eiturryfjaneyslu, við sjálfsvígshugsanir/hægðun unglunga (Ammerman o.fl., 2018, bls 131).

Hætta á ótímabærum dauðsföllum þegar kemur að mismunandi vinatengslum, getur aukist ef unglingurinn hefur ekki góð eða sterk vinatengsl, hér spila áhrif systkina líka stóran þátt, þau eru verndandi þáttur í ótímabærum dauða (Högnås, o.fl., 2019, bls 4-5). Rannsóknir sýna að ef unglingur á engin systkini, er óvinsæll í skólanum og eyðir nánast engum tíma með öðrum unglungum, er aukin hætta á ótímabærum dauðdaga (Högnås o.fl., 2019, bls 1).

Ólögleg eiturryfjaneysla virðist hafa sterkari áhrif á sjálfsvígshugsanir/hægðun en önnur efni. Þetta sýnir að það þarf að efla forvarnir og fræðslu fyrir unglunga (Ammerman o.fl., 2018, bls 131).

13.1 Sjálfsvíg og áhættuhegðun

Sýnt hefur verið fram á að samband er á milli sjálfsvígshægðunar og áhættuhegðunar. Áhættuhegðun eykst gjarnan þegar unglungarnir eldast (Ammerman o.fl., 2018, bls 131). Það virðist ekki vera kynjamunur á tengslum ólöglegar eiturryfjaneyslu og sjálfsvígstilrauna (Ammerman o.fl., 2018, bls 139).

Vissulega er það áhyggjuefni að unglungar sýni aukna sjálfsvígshægðun og séu með sjálfsvígshugsanir, ekki aðeins vegna hugsanlegra afleiðinga, heldur vegna þess að slík hegðun bendir yfirleitt til annarskonar vanda. Í ljósi hárrar tíðni og neikvæðra afleiðinga þarf að greina hverjir áhættuþættir eru í sjálfsvígum unglunga. Það sem verðskuldar mesta athygli er áhættutakan (Ammerman o.fl., 2018, bls 131).

Nauðsynlegt er að taka tillit til hverskonar áhættuhegðunar við mat á sjálfsvígstilraunum og sjálfsvígshugsunum (Ammerman o.fl., 2018, bls 139). Mikilvægt er að þekkja og draga úr áhættuþáttum sem fylgja sjálfsvígshægðun, nauðsynlegt er að setja saman upplýsingar um hverjir áhættuþættirnir eru (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016, bls 42).

13.2 Sjálfsvíg og sjálfsmýnd

Það voru unglungar úr þrem framhaldsskólum sem tóku þátt í rannsókn hjá Hrefnu Ólafsdóttur og Hjördísi Rós Jónsdóttur. Það kom fram í niðurstöðum að 30% þeirra sem tóku þátt höfðu upplifað að þá langaði ekki að lifa lengur, 30% þátttakenda höfðu hugleitt sjálfsvíg og 5% höfðu gert tilraun til þess að svipta sig lífi. Þessar niðurstöður sýna það svart á hvítu að það er nauðsynlegt að unglungar og ungmenni fái stuðning sem væri með það að markmiði að fyrirbyggja sjálfsvígshægðun og þar væri líka tekið á því að styrkja sjálfsmýnd unglunga og ungmenna (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016, bls 38).

Sterk sjálfsmynd minnkar líkur á sjálfsvígi á meðan veik sjálfsmynd eykur líkurnar (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016, bls 41). Drengir virtust vera með sterkari sjálfsmynd og þeir taka frekar þátt í annarskonar lífshættulegri hegðun. Þegar kom að öðrum tegundum sjálfsvígshegðunar var ekki munur á milli kynjanna. Stúlkur höfðu oft gert tilraunir til að svipta sig lífi eða 18 stúlkur á móti 6 strákum. Vísendingar eru um að sjálfsvirðing sem er hinn mælanlegi þáttur sjálfsmyndarinnar virðist hafa áhrif á sjálfsvígshegðun unglunga og ungmenna. Það er alveg sama hvort það er sjálfsmyndin ein og sér, eða hvort það eru fleiri þættir sem spila inn í sem verndandi þættir eða áhættuþættir með sjálfsvígshegðun, þá er mjög mikilvægt að styrkja og efla sjálfsmyndina til þess að minnka hættu á slíkri hegðun. Sjálfsvígshegðun unglunga er stórt vandamál og þarf að leita allra leiða til þess að draga úr þessari hegðun. Það þurfa að vera til greinargóðar upplýsingar um verndandi þætti og áhættuþætti. Það þarf að efla sjálfsmynd unglunga því hún ásamt fleiri atriðum er verndandi þáttur gagnvart sjálfshægðun (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016, bls 42).

14 Samantekt

Er til heimur þar sem öll börn eru virt og eru jafnvíg og metin af vinum sínum óháð útliti, hegðun eða einhverskonar ósætti? Ímyndið ykkur það. Þetta hlýtur að hljóma ævintýralega fyrir foreldra, nemendur og kennara, eða haldið þið það ekki? (Talmus, 2019, bls 42). Það er greinilegt að ef tengsl unglunga við skóla, vini og foreldra er gott þá er ekki ástæða til þess að hafa miklar áhyggjur af þeim. Félagsleg einangrun hefur áhrif á allt líf unglunganna. Þeir sem lenda í því að einangrast og hafa léleg félagsleg tengsl eru ekki líklegir til þess að fara að stunda skipulagðar tómstundir. Ég hefði ekki getað ímyndað mér hvað það eru margir þættir sem geta spilað inn í vanlíðan hjá unglingum. Hvað það eru í raun margir þættir sem geta kallast áhættuhegðun. Einhvern veginn hafði ég heldur aldrei litið á áfengi og tóbak sem áhættuhegðun, en þetta eru bæði ávanabindandi efni sem geta svo seinna meir leitt til neyslu á sterkari eiturfjómum. Mér fannst gott að sjá að hlutur foreldra í lífi unglunga virðist skipta miklu máli, ég var ánægð að sjá hversu mikils við erum metin af unglungunum okkar. Mér finnst sorglegt að lesa um það að heilsa unglunga sé að verða svona slæm. Þetta tel ég vera mikið áhyggjuefni og þurfi frekari skoðun á. Kannski er þetta samspil margra þátta svo sem samfélagsmiðla, skjánotkunar, félagslegra tengsla og fleiri atriða. Mér óaði við að lesa um lyfjaflakkið, bara tilhugsunin um að unglingar geri svona, setti mig eiginlega út af laginu, að þau séu reiðubúin að fórna betri líðan hjá sér til þess að einhver annar komist í vímu, hálf ógeðslegt. Þegar kom að lestri um sjálfsvíg, sjálfsvígshugsanir og sjálfsvígshægðun leið mér bara illa, að það séu virkilega svona margir unglingar sem eiga svona skelfilega bágð að þau sjá enga leið út úr vanlíðan sinni nema að fremja sjálfsvíg, þetta er ákaflega sorglegt. Í einni rannsókn kom fram að 18 stúlkur á móti 6 drengjum hefðu gert tilraun til að fremja sjálfsvíg. Ég er nokkuð viss um að ástæðan fyrir því að það séu færri strákar sé sú að ef strákar reyna að fremja sjálfsvíg þá ganga þeir alla leið og klára dæmið, frekar en stelpur. Svo má nú ekki gleyma því sem er að mínu mati versti hlutinn við félagslegu tengslin, en það er tölvufíknin. Því þó að það sé verið að spila tölvuleik með einhverjum á netinu þá eru það ekki raunveruleg samskipti. Í mörgum tilfellum eru unglingar ekki að spila við neinn nema sjálfan sig eða horfa á videó á Youtube. Þar af leiðandi eru unglingarnir ekki í neinum samskiptum við aðra en foreldra sína. Ég vil meina að tölvufíknin sé erfiðasti þátturinn í félagslegri einangrun að eiga við. Það er mjög erfitt að fá unglungana til þess að standa upp frá tölvunni og gera eitthvað annað, þau standa kannski upp en eftir smá tíma eru þau aftur sest við tölvuna, því þau kunna ekkert annað. Einnig langar mig aðeins að nefna eitt atriði sem gleymdist að ræða á ritgerðinni en það eru orkudrykkirnir, unglingar neyta mikils magns af alls kyns orkudrykkjum sem hugsanlega dregur úr löngun í mat og gerir þeim erifðara með að sofna á kvöldin. Það er kannski ekki skrítið að þau eigi erfitt með að sofna á kvöldin ef þau eru kannski búinn að drekka sex til átta orkudrykki yfir daginn, sem gerir það svo að verkum að þau eiga mjög erfitt með að vakna á morgnanna. Þar með eru þau komin í vítahring sem getur verið erfitt að komast út úr án þess að fá hjálp.

Ég hef komist að því að það eru ótrúlega margir áhættuþættir sem ógna unglingsstrákum sem eru illa staddir félagslega og stunda EKKI skipulagðar tómstundir. Því hef ég fengið svar við rannsóknarspurningu minni.

Mig langar í lokin að setja hér með link á síðuna hennar Lauru Talmus, en árið 2010 stofnaði hún samtök sem vinna gegn félagslegri einangrun. Þessi samtök hafa aðstoðað

skóla í flest öllum ríkjum Bandaríkjanna. Í dag eru þau komin með netsíðu þar sem skólar um allan heim geta fengið leiðbeiningar um hvernig á að taka á félagslegri einangrun og samtökin eru þegar farin að aðstoða skóla um allan heim.
<https://www.beyonddifferences.org/>

Heimildaskrá

- Ammerman B. A., Steinberg L. og McCloskey M. S., (2016), Risk-taking behavior and Suicidality: The Unique role of adolescent drug use, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(1), 131-141,
<https://search.proquest.com/docview/2015800695?pq-origsite=primo>
<https://doi:10.1080/15374416.2016.1220313>
- Ársæll Arnarsson, (2019), Depurð meðal skólabarna á Íslandi, Sótt af
https://netla.hi.is/serrit/2019/altjodlegar_menntakannanir/01.pdf
- Ársæll Már Arnarsson, (2019), Félagslegur ójöfnuður og sálíkamlegar umkvartanir unglunga 2006-2018, *Tímarit um uppeldi og menntun*, 28(2). 111-124.
Sótt af <https://ojs.hi.is/tuum/article/view/3042>,
- Ársæll Már Arnarsson, Sigrún Daníelsdóttir og Rafn Magnús Jónsson, (2020), *Félagstengsl íslenskra barna og ungmenna*. Embætti landlæknis. Sótt af
https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item41614/F%C3%A9lagstengsl%20barna%20og%20ungmenna_LOK.pdf
- Chan G. C. K., Kelly A. B., ACarroll A. og Williams J. W., (2017), Peer drug use and adolescent polysubstance use: Do parenting and School factors moderate this association?, *Addictive Behaviors*, árgangur 64, 78-81
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460316302751>
- Chang Z, Lichtenstein P., Halldner L., D'Onofrio B., Serlachius E., Fazel S., Långström N. og Larsson H.. (2014), Stimulant ADHD medication and risk for substance abuse, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, árgangur 55, (tölublað 8),
<https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcpp.12164>,
- Chen J., Forsyth C.J., Biggar R. W., og Burstein K., (2017), Determining Normal Deviance: Adolescent Drug Use?, *Deviant Behavior*, árgangur 40, 2020, (tölublað 1),
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01639625.2017.1411007>
<https://doi:10.1080/01639625.2017.1411007>
- Gísli Kristófersson, Ársæll Már Arnarsson, Guðmundur Heimisson og Dagbjört Sigurðardóttir, (2017), Ólögsmæt dreifing örvasandi lyfseðilsskyldra lyfja meðal unglunga í 10 bekk, *Læknablaðið*, 103 árg, (12 tbl), Sótt af
<https://www.laeknabladid.is/tolublod/2017/12/nr/6566>,
<https://doi:10.17992/lbl.2017.12.164>

- Grishina, A. V., Volkova E. N., Features of the subjectivity structure of teenagers with different level of computer game addiction, *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, árgangur 9 (tölublað 7) 1108-1116, <https://search.proquest.com/docview/1929024854?pq-origsite=primo>
- Holt L. J., Mattanah J. F. og Long M. W., (2017), Change in parental and peer relationship during emerging adulthood: Implications for academic, social and emotional functioning, *Journal of Social and Personal Relationships*, árgangur 35 (tölublað 5) 743-769
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0265407517697856>,
<https://doi:10.1177/0265407517697856>
- Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, (2016), Tengsl sjálfsvígshæðunar og sjálfsmyndar unglunga/ungmenna, *Tímarit Félagsráðgjafa*, árgangur 10 (tölublað 1) 38-44, sótt af <http://www.timaritfelagsradgjafa.is/search/search?simpleQuery=tengsl+sj%C3%A1lfsv%C3%ADgsh%C3%B0unar+og+sj%C3%A1lfsmyndar+unglinga%2Fungmenna&searchField=query>
- Högnäs, R. S., Almqvist, Y. B., Modin, B (2019), Adolescent social isolation and premature mortality in a Swedish birth cohort, *Journal of Population Research*, árgangur 37, (tölublað 1), 1-23,
<https://search.proquest.com/docview/2351332424?pq-origsite=primo>
<http://DOI:10.1007/s12546-019-09237-6>
- Kawabe, K. Horiuchi, F. Ochi, M. Oka Y. og Ueno, S. (2016), Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents, *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, árgangur 70 (tölublað 63), 405-412
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/pcn.12402>,
<https://doi:10.1111/pcn.12402>
- Moksnes U. K., Løhre A, Lillefjel M.I, Byrne D. G. og Haugan G., (2014), The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents life satisfaction as a potential mediator, *Springer Science+Business Media Dordrecht*, 339-357,
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11205-014-0842-0.pdf>,
doi:10.1007/s11205-014-0842-0
- Morton W. A. og Stokton G. G., (2000), Methylphenidate abuse and psychiatric side effects, *Journal of the association of medicine and psychiatry*, árgangur 2, (tölublað 5) 159-164,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC181133/>,
doi:10.4088/pcc.v02n0502
- Nesi J. Prinstein M. J., (2018), In Search of likes: Longitudinal Associations between adolescents' digital status seeking and health-risk behaviors, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, árgangur 48 (tölublað 5), 740 – 748,

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15374416.2018.1437733><https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1437733>

Povedano-Diaz A., Muniz-Rivas M. og Vera-Perea M., (2019), Adolescents' life satisfaction: The role of classroom, family, self-concept and gender, *International journal of environmental research and public health*, árgangur 17 (tölublað 1), 1-12

<https://search.proquest.com/docview/2329736581?pq-origsite=primo>,

Romer D., Reyna V.F., Satterthwait T. D., (2017), Beyond Sterotypes of adolescent risk taking: Placing the adolescent brain in developmental context, *Developmental Cognitive Neuroscience*, árgangur 27, (okt, 2017), 19-34,

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929317301020#!>,

<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2017.07.007>

Rúnar Vilhjálmsson. (2016). Áhættuhegðun. Ritstjórn; Guðrún Kristjánsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir; Sóley S. Bender. Ungt fólk tekist á við tilveruna (bls 305-314). Útgefandi: Hið íslenska bókmenntafélag.

Sivertsen B, Bøe T., Skogen J. C. og Petrie K. J., (2016), Moving into poverty during childhood is associated with later sleep problems, *Elsevier Sleep Medicine*, árgangur 37, (September 2017) 54-59, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945717302551>,

<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.06.005>

Talmus, L (2019), Tackling Social Isolation in Middle School, *Childhood Education*, árgangur 95 (6), 42-49,

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00094056.2019.1689058?needAccess=true>,
<https://doi.org/10.1080/00094056.2019.1689058>

Vanda Sigurðardóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Ráðstefnurit Netlu – Menntakvika 2010*, bls 1-12. sótt af [www.skemman.is. http://hdl.handle.net/1946/7815](http://hdl.handle.net/1946/7815)

Vigdís Hrönn Viggósdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir. (2016) Sjálfsmynd og heilsa unglunga – Þýðing og prófun á endurbættum sjálfsmyndarspurningarlista Offer (QSIA-R). Ritstjórn; Guðrún Kristjánsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir; Sóley S. Bender. Ungt fólk tekist á við tilveruna (bls 205-230). Útgefandi: Hið íslenska bókmenntafélag .

Wartecka-Wazynska A., (2013), Factors affectign recreational activity of young people from secondary schools *Baltic Journal of Health and Physical Activity* árgangur 5 (tölublað 4) 267-273.

<https://search.proquest.com/docview/1493426033?pq-origsite=primo>

doi:10.2478/bjha-2013-0025

Ying C. Y., Awaluddin S. M., Kuay L. K., Man C. S., Baharudin A., Yn L. M.,...Ibrahim N. (2020), Association of Internet Addiction with Adolescents' Lifestyle: A National School-Based Survey, *International journal of environmental research and public health*, árgangur 18, (tölublað 1), 1-13
<https://search.proquest.com/docview/2474499960?pq-origsite=primo>,
<http://doi:10.3390/ijerph18010168>